

Van de redactie

Het is eigenlijk niet onlogisch dat uit dit december-nummer van uw clubblad zoveel sfeer spreekt. Ieder doet dat op zijn eigen wijze. Niet alleen onze voorzitter spreekt daarin zijn rubriekje over (wat is de kantine weer gezellig ingericht hè). Ook in "Geef de pen....." op blz. 8 heeft schrijfster Annemiek Buiting, vanuit haar nieuwe huis, het over sfeer. En natuurlijk wordt u zo hier en daar al geconfronteerd met de geur van de Cialfo-oliebollen. Op blz. 5 schetst Annemarie Scholten u wat achtergrond. Overigens geeft "good-old" Speerpunt ook (blz 9) weer een sfeerbeeld van zijn recente observaties. Dat de betekenis van de Donateursakties voor Cialfo bijzonder groot is, is in de loop der jaren wel bewezen. Het is erg leuk en attent dat de sponsors die op onze donateurskaart staan via ons clubblad alle cialfo-ers de beste wensen doen toekomen. (zie blz. 11). Dat verstevigt de relatie voor nu en in de toekomst. Bijna opvallend staat op blz. 7 ook nog iets over sfeer, nl. een belangrijke oproep voor en rooster van de schoonmaak de komende tijd. Wie het nog niet heeft ervaren: kom en overtuig u dat koffie en gezelligheid de boventoon voeren tijdens de schoonmaakklus. De belevenissen in "de Schoenen van...." kunnen soms heel divers zijn. In een bijdrage van Louis Bouwmeester een schets van een historie die via handbal en triathlon naar de marathon leidt. Op blz. 6 kunt u alle details lezen.

Vanzelfsprekend is er ook weer het nodige statistische materiaal opgenomen die u in alle rust onder kerstboom kunt bekijken. Op de oplossing van het fotoblad van het vorige nummer moet u helaas nog even wachten. Bij het ter perse gaan van deze editie was er nog geen copy van de jeugdcommissie.

Overigens heeft uw redactiecommissie zich in deze decembermaand bezonnen op haar taak. Op zijn tijd veranderen en vernieuwen vindt ook deze commissie belangrijk. In de eerste uitgave van 2003 zult u daar een en ander van merken.

Graag willen we u, tot slot, ontzettend fijne feestdagen en alvast een gezond, sportief en opbouwend nieuwjaar toewensen.

De redactiecommissie



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Fysiofit	2
Van de ledenadministratie	3
Verjaardagen	4
Ontmoeting met...	5
Sinterklaas	5
De schoenen van...	6
De stichting Start	6
Schoonmaak Cialfo	7
Geef de pen eens door	8
Grote Clubactie	8
Jaaragenda Clubkrant 2003	8
Speerpunt	9
Schoolatletiek	10
Nieuwjaarswensen	11
Berlijn	12
Wat kost het ?	13
Lopen in herfst en winter	14
Harry's statistieken	16
Wedstrijdverslagen	17
Uitslagen	18
Clubrecords	19
Colofon	20
Trainingstijden	21
Wedstrijdkalender	22

CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe
26^e jaargang nr. 6 – december 2002

Kopij voor het volgende nummer in
volgorde van voorkeur
inleveren voor 1 februari 2003:

Per e-mail (redactie@cialfo.com),
Op papier en diskette
Of netjes getypt

Van de voorzitter

Donkere dagen ?!

Als je dit leest zou je denken dat er iets loos is. Niets is minder waar!

Nee, de titel slaat meer op de wel érg korte dagen in deze periode van 't jaar.

We hebben als vereniging een schitterend jaar achter de rug.

Prachtige sportieve prestaties zijn 't afgelopen jaar geleverd door onze atleten.

Daarnaast mogen we ook de prestaties van al onze vrijwilligers, die er toch steeds weer voor zorgen dat onze vereniging blijft draaien, zeer zeker waarderen hoor!

Dit jaar loopt nu ten einde. Enkele zaken staan nog op de agenda zoals de oliebolactie en de Coopertest met fittest.

Verder natuurlijk de 6-uurs-loop die dit jaar door de Gemzen georganiseerd wordt.

Vooruit kijkend naar het nieuwe jaar, staan ook daar al weer vele activiteiten gepland.

Dé activiteit van 2003 is natuurlijk het Nederlands Kampioenschap op onze Qolor-Tech baan op vrijdag 25 april 2003. Noteer dat maar alvast in je agenda!

Natuurlijk beginnen we het nieuwe jaar met onze traditionele nieuwjaarsreceptie op zaterdag 4 januari 2003.

Ik hoop jullie allemaal te zien tijdens een van deze activiteiten.

Verder wens ik jullie alvast heel fijne kerstdagen en een knallende jaarswisseling!

Tot de 4e januari!

Kerstsfeer

Iedereen ziet om zich heen dat nagenoeg alle mensen (althans zo lijkt 't!) druk bezig zijn om hun huis niet alleen aan de binnenzijde maar ook daarbuiten te versieren met allerlei Kerstversierselen. De een doet dit op een wat uitbundiger manier dan de ander, maar 't ziet er meestal leuk uit en is zeker sfeerverhogend. Denk in dit verband ook maar eens aan de Kerstverlichting die door een aantal Cialfo mensen ín het dorp werden opgehangen.

Wat écht spraakmakend leuk en gezellig veranderd werd, is ons clubhuis! Je kent 't niet meer terug, zo veel is er veranderd.

Naast echte bomen en takken branden er ook vele sfeerverhogende lampjes en zijn andere versierselen aangebracht. Echt leuk!

Degene die voor dit alles "verantwoordelijk is", is Janny Strunk! Zij krijgt 't ieder jaar weer voor elkaar om het geheel een heel ander aanzien te geven.

Janny, namens iedereen: Héél hartelijk bedankt!!

Simon Staadegaard.

Bestuursmededelingen

- Op 4 januari a.s. is er weer de nieuwjaarsreceptie. Op deze receptie zal ook de 'Oliebollen Koning(in)' worden gekroond.



De samenwerking met "Fysiofit Veenstade".

Met "Fysiofit Veenstade", Veenweg 5 te Vaassen hebben we een samenwerkingsverband gesloten op het gebied van de medische begeleiding van alle atleten van A.V. Cialfo.

Afgesproken is dat met ingang van 1 januari 2001 er tenminste één keer per kwartaal een uitvoerige fittest (voor iedere belangstellende atleet) zal plaatsvinden bij A.V. Cialfo uitgevoerd door de mensen van "Fysiofit Veenstade".

We hebben in principe afgesproken dat dit telkens gebeurt op de avond dat de Coopertest gelopen wordt, dus iedere 3e dinsdag in maart, juni, september en december. Deze maand is de fittest op donderdag 19 december.

De gegevens van zo'n fittest zullen met de atleet besproken worden en worden bij een latere fittest gebruikt om een vergelijk te kunnen maken.

De regeling dat ieder lid van A.V. Cialfo per jaar één keer het eerste consult bij "Fysiofit Veenstade" als service van "Fysiofit Veenstade" + A.V. Cialfo gratis krijgt aangeboden, blijft van kracht.

Simon Staadegaard

Van de ledenadministratie

De leden die hebben opgezegd zijn:

Gerry Berends
Kees van Brugge
Jan Kelkes
Aylin Yalcinkaya
Maria van de Vosse
Karen Bosch
Dien Dikken
Tonny Roke
Anton de Greef
Jeannette van Zelle
Anneke Bosch
Anne Hesselink
Marijke Tiemens
Marjan Nijland

Ineke Buiting is verhuisd van de Schaepmanstraat naar de Burg.van Walsemlaan.

Er zijn ook nieuwe leden en wel:

Marjolein Altena	B-junioren
Roy van den Broeke	Recreanten
Stan van Houten	A-pupillen
Linda Labberton	B-junioren
Anneke Mensink-Bolink	Recreanten
Jos Schreutelkamp-Kaag	GALM-groep

Karen Bosch is gestopt bij CIALFO omdat ze verder gaat met judo, waar ze twee jaar geleden mee gestopt is en bedankt voor de prettige trainingen.

Mevr.Hesselink schrijft:

Na Marijke, die echt geen pret meer had zeg ik ook het lidmaatschap van Anne op.

De trainingstijden, gecombineerd met andere activiteiten is niet meer te doen voor ons wat betreft brengen en halen. Anne vindt het heel erg jammer, maar ziet het probleem ook.

Veel succes met jullie bijzonder gezellige club!

Tot mijn grote spijt ben ik genoodzaakt mijn lidmaatschap van CIALFO te beëindigen.

Door hartproblemen is het niet verantwoord om als 60+-er verder aan de ex-Galm gymoefeningen deel te nemen.

De enthousiaste gegeven lessen door Leontien Mensink zal ik missen.

Veel succes met uw werk voor CIALFO.

J.Kelkes.

Bedankt voor de gezellige tijd bij CIALFO

Marijke Tiemens.

Het is belangrijk te weten dat wie in de maand december het lidmaatschap van CIALFO beëindigd wel de KNAU contributie (en eventuele wedstrijdlicentie) voor het jaar 2003 moet betalen.

Verder een schrijven van de KNAU:

Onder voorbehoud van een nog door het Uniebestuur uit te spreken goedkeuring volgen hier de te verwachten contributiebijdragen voor 2003.

Basis contributie per jaar:

senioren en veteranen	11.20	(was 10.70)
junioren	10.40	(9.90)
pupillen	9.70	(9.20)
recreanten	11.20	(10.70)

De wedstrijdlicenties per jaar:

senioren/veteranen	16.40	(was 15.60)
junioren	10.20	(9.70)
pupillen	5.90	(5.60)

Op het blad WAT KOST HET in het eerst volgende clubblad zullen deze verhogingen (wanneer ze zijn goedgekeurd) worden verwerkt.

Verder wens ik iedereen hele gezellige feestdagen en een gezond 2003!

Anke van der Wal.

(27-11-02)



Verjaardagen

December

1	Erie Braakhekke
2	Fabienne Tjia
3	Marije Witsenboer
3	Jan van Bussel
4	Mart Vreeken
5	Richard Berkhoff
6	Jasper Smit
7	Gerrit Proper
7	Bert van Baardwijk
10	Tiny Voogd-Brummel
10	Carla Mooiweer-Verkerk
10	Christel Harmsen
11	Linda Faber
15	Julian Rensink
16	Rick Besijn
16	Groote Schaarsberg
17	Christa Koers-van der Velde
19	Ilker Kaygin
19	Wilma Vijge
19	Sebastiaan van Leeuwen
20	Petra de Haas-Kamphuis
22	Heidy Rodijk
22	Lukas de Ruiter
26	Netta Hulshof-Roke
29	Gerie Faber
29	Dennis Boon

Januari

1	Benny Bourgonje
1	Sven Strunk
4	Danique van Asselt
5	Anouk Visser
6	Tom Koele
6	Liz Maarseveen
9	Linda Rodijk
9	Maartje Ruskamp
9	Ingrid Marissink
12	Harry Veldkamp
13	Wim Scholten
13	Wim van de Bedem
15	Hans Jansen
19	Roy van den Broeke
20	Gerbert Tiemens
20	Rein Keurhorst
20	Marjolein Altena
21	Wisse Boomsluiters
21	Maurice Rensink
22	Manon Logtenberg
25	Christiaan Scheepers
25	Frans van Ginkel
25	Achterhof
26	Xander Schoonen
26	Gertine Brummel-Rozendal
27	Rieneke Tibben
29	Jan Witsenboer
30	Mimi Koetsier



Ereleden A.V.Cialfo:

Leo Kwakernaak (1988)
Mar Kwakernaak (1988)
Frank Mensink (1992)
Jos Koedijk (1992)
Hennie Strunk (1992)

Ontmoeting met... Annemarie Scholte

Zo'n twee jaar geleden streek Annemarie Scholten met haar man Henk neer in Welsum. Een fijn huis langs de dijk aan de zuidkant van dat dorp was haar nieuwe basis geworden. Annemarie is lid van de maandagavondgroep van Henk Z. Voor haar komst naar deze regio was Annemarie al in verenigingverband actief. Zij is lid geweest van Altis in Amersfoort en, gedurende haar tijd in Ermelo, was ze actief met de loopsport bij Athlos in Harderwijk. Na haar vestiging in Welsum zocht ze al gauw naar een nieuwe club. Wordt het Heerde of Epe? Dat het Cialfo werd is vermoedelijk mede te danken aan de sympathieke manier waarop ze werd opgevangen. Eerst het wervende enthousiasme van Aggie v.d. Schild en later de rest van de club. De lange afstand boeide en boeit Annemarie het meest. Buiten de maandagavondtraining vindt ze het ook fantastisch in de vroege ochtend door het bos te draven. Nee, snel is ze niet zo bekend. Maar ze kan wel ver lopen. Het cadeau wat Annemarie van Sinterklaas kreeg, een heuse hartslagmeter, heeft ze wel op zijn minst als een stille wenk opgevat dat ze misschien sneller kan. Wie weet komt dat er nog eens van. In ieder geval geniet ze van de loopsport die ook een goede afwisseling biedt met haar 4-daagse werkbesognes als projectontwikkelaar ten behoeve van een woningbouwvereniging in Meppel. Het jaarlijkse trainingsweekend, samen met de dinsdag- en donderdagavondgroepen vindt ze een sportief, maar ook sociaal, hoogtepunt.

Dit jaar zit Annemarie evenals in 2001, in de organisatie van de oliebollenactie. Ze vindt het leuk op deze manier ook een steentje bij te dragen aan het welzijn van de vereniging. De actie zit goed in elkaar, vindt ze. Met behulp van een in voorgaande jaren uitgedokterd draaiboek is er een efficiënte procedure die hopelijk weer zal leiden tot een financieel prachtig resultaat voor Cialfo. De uitdaging ligt ook vooral weer bij de verkopers. Dus de oproep aan alle clubleden is helder: ga ook met de verkooplijst op pad. (noot red: in deze editie is, naast de individuele verspreiding, nogmaals een verkoopformulier opgenomen.). Voor de toekomst wenst Annemarie zich een voortzetting van haar loopgenoot en dat het wellicht allemaal wat sneller zal gaan. Die hartslagmeter heeft ze niet voor niets. En voor Cialfo merkt ze op dat naar haar idee de club zo goed draait dat ze het al prachtig vindt als in 2003 het allemaal net zo draait als dit jaar.

Tot slot wensen we Annemarie een gezond en sportief 2003 toe, voorafgegaan door een geslaagde oliebollenactie.

Sinterklaas

Ondanks alle drukke beslommingen van de Goedheiligman heeft hij hoogst persoonlijk de jeugd van Cialfo met een bezoek vereerd. Daarmee is gelukkig een traditie in stand gebleven.

De leden van de jeugdcommissie hadden wederom flink de handen uit de mouwen gestoken. De kantine was weer omgetoverd tot een ogenschijnlijk cadeauparadijs. Geen wonder dat Sinterklaas zelf op die laatste vrijdag van november weer van de partij wilde zijn. Of kwam hij ook af op de heerlijk pannenkoeken waarop de pupillen tijdens het Sinterklaasfeest werden getrakteerd. In ieder geval had Sint er vooraf voor gezorgd dat voor elke pupil een kadootje in de schoen was gedaan. Nou, dan mag hij nog wel een extra pannekoekje.

Ook voor de junioren, dus degenen die de pupillenleeftijd al enige tijd ontgroeid zijn, was een Sinterklaashapening georganiseerd. Door middel van een dobbelsteenspel konden de jongelui een kadootje te pakken krijgen. Er moest dus wel iets voor gedaan worden! Bij dit spel was Sinterklaas overigens al niet meer aanwezig. Die was al lang weer op weg naar zijn vele andere afspraken.

Tot volgend jaar maar weer.

Red.



De Schoenen van...Louis Boumeester

Hallo ik ben Louis Boumeester telg nummer 5 uit een nest van 6. Ik woon samen met Patricia Vosmeijer en onze zoon Tom van 1 jaar. Omdat bina de gehele familie aan handbal deed ben ik daar begonnen met sporten. Samenspelen in één team met je broers (voor sommigen wel bekend, Pieter en Jack?) vergt wel veel incasseringsvermogen. Omdat de handbalvereniging werd opgeheven ben ik op zoek gegaan naar een nieuwe sport. Begin jaren tachtig kwam de triatlon opzetten en ja, ook in Epe werd er één georganiseerd. Om hieraan mee te doen had je wel wat nodig zoals: zwembroek, "race"fiets en natuurlijk..... loopschoenen. Ik naar de grote "stad" (Apeldoorn) naar een welbekende buurtgenoot (...Gert Schaap) die alles wist van dit soort schoenen. Na enkele afgeprijsde "modellen" gepast te hebben (want wees nou eerlijk, ga ik het wel leuk vinden dat hardlopen) ben ik maar weer naar huis gegaan zonder schoenen, want ik zag door de hoeveelheidschoenen mijn schoen niet meer.

Na één nachtje slapen was ik er uit het moesten maar de New Balance schoenen in maat 43 worden. Gert Schaap kwam ze zelfs persoonlijk thuis afleveren. Na deze New Balance zijn er nog veel mee gevolgd bijna allen van het merk Assics. Eén paar schoenen kan ik mij nog goed herinneren want hiermee liep ik alleen de triatlon wedstrijden, het was een paar van het merk Lefon, grijs met felle gele kleuren. Alleen door de kleur en het uiterlijk liep ik al minuten sneller, ze waren zo licht dat ik ze bijna niet voelde.

De grootste winst tijdens de triatlon kwam eigenlijk voort uit het feit dat ik deze schoenen al aandeed na het zwemmen. Op het moment dat de wissel van het fietsen naar het lopen plaatsvond had ik dus de grootste winst. Ik kan me de triatlon van Epe nog herinneren dat ik daardoor een man of 15 zo ben gepasseerd.

In de jaren 90 heb ik mijn loopschoenen vooral en alleen gebruikt als vrije tijd schoenen. Eind jaren '99 heb ik de loodraad weer opgepakt en ben weer gaan lopen bij Cialfo. Afgelopen jaar kwam er opeens een opwelling om maar eens een marathon te gaan lopen. Het zou mijn eerste marathon worden. De keus viel op Amsterdam. In de voorbereiding hiervoor besloot ik ook maar om een nieuw paar schoenen aan te schaffen. Door toeval liep ik tegen een paar perfect zittende Assics Kayano's aan. Twee dagen later liep ik er voor dit jaar een nieuwe pr mee op de 10 km van Dalfsen.

In de voorbereiding op de marathon kwam de vaart er goed in (o.a. de 15 km van Hattem eindelijk onder het uur). De marathon van Amsterdam was voor mij één grote ervaring van hoe het wel en hoe het niet moet, ik was tevreden over het uitlopen maar niet tevreden over de eindtijd. Door de kramp en andere fysieke ongemakken was het na ca. 3 km. niet meer mogelijk om een goede tijd neer te zetten.

Ik wil bij deze Henk Liefers nog bedanken voor het trainingsschema voor de marathon en ook de mentale steun van de maandag/woensdag groep van Jaap Kooiman.

Na de marathon had ik de smaak goed te pakken en heb met mijn snelle schoenen nog een pr's gelopen.

Hoogtepunt van dit seizoen was mijn laatste wedstrijd in 's Heerenberg (Montferland) door een 55.31 snelle tijd neer te zetten op de 15 km. Ik hoop volgend seizoen weer een aantal pr's neer te kunnen zetten.

Bij deze wens ik iedereen een gezond en sportief 2003 toe.

De loopgroeten van Louis

Ik geef de "schoenen van" door aan Marian van Oosten.

De Stichting Start

De Stichting Start, voluit de 'Stichting Promotie en Beheer Kunststof Atletiekbaan Epe', is een onafhankelijke stichting die is opgericht om de aanleg en de exploitatie van een kunststofatletiekbaan t.b.v. de AV Cialfo mogelijk te maken.

Het bestuur van de AV Cialfo heeft er destijds (1988) bewust voor gekozen om deze weg te bewandelen, omdat:

- a) een stichting slagvaardiger kan handelen en
- b) het bestuur van de vereniging de belasting die het beheer van een kunststof atletiekbaan met zich meebrengt er niet bij hoeft te doen.

Om de stichting en de vereniging nauw op elkaar betrokken te houden is het volgende bepaald:

- het bestuur van de stichting Start bestaat, statutair, uit tenminste 3 leden van de AV Cialfo
- 1 bestuurslid van de AV Cialfo heeft zitting in het bestuur van de stichting.

Dit laatste zorgt ervoor dat het bestuur van de AV Cialfo (en dus daarvan afgeleid de leden) volledig inzage heeft in het beleid van het stichtingsbestuur.

Het bestuur van de stichting bestaat op dit moment uit:

Jan Witsenboer, voorzitter

Jos Koedijk, secretaris

Hennie Strunk, penningmeester

Simon Staadegaard, lid

Frank Mensink, lid

Uitslagen grote clubactie 2002

Lotnummer	Prijs
1117669	€ 100.000 belastingvrij
2856111	€ 10.000 belastingvrij
1516654	€ 15.000 belastingvrij
1730926	Reischeque t.w.v. € 2.500
0600644 0879769 1260672	8-daagse strandvakantie aan de Turkse Riviera
0943800 1711980 1880510	weekend Disneyland Parijs voor 4 personen
2153171 3266524	
0402074 0503324 2140917	3-daagse minicruise naar Newcastle voor 2 personen
2443323 2654000	
0271246 0291572 0975690	digitale Minolta camera
1284720 1340246	
0262145 0305610 0436120	hypermoderne Nokia mobiele telefoon
0563683 1447124 1743302	
2515505 2806313 3367104	
Laatste 2 cijfers 04	€ 5
Laatste 4 cijfers 9348	midweek/weekendverblijf voor 4 personen in Landal Greenparks
Laatste 5 cijfers 26745	€ 250,-
Laatste 6 cijfers 549106	€ 500,-

In de prijzen gevallen

Maak een kopie van het lot voor uw eigen administratie.
Stuur het originele lot in een gesloten envelop naar:

Nationale Grote clubactie
Postbus 90100
5000 LA TILBURG

Schoonmaak AV Cialfo 2003

Op de maandag van 8.30 tot 11.00 uur.

- a. 6 januari
- b.. 3 februari
- c.. 3 maart

Op de dinsdag van 9.00 tot 11.30 uur.

- a.. 21 januari
- b.. 18 februari
- c.. 18 maart

(Inclusief koffie en gezelligheid.)



Geef de pen eens door!

Het was maar goed dat Trees me gezegd had dat ze me de pen doorgegeven had, want anders had ik niet eens geweten dat het er in stond. De redactie heeft me er gelukkig ook nog even aan helpen denken want anders was het er niet van gekomen.

Dit zegt alles over het feit dat ik nog bij zit te komen van een verhuisperiode. Vanaf het moment dat het huis van onze dromen in februari te koop kwam, is mijn blikveld wat beperkter geworden dan normaal. We waren bezig met het (ver)kopen van ons huis of met het opknappen van ons nieuwe (en soms ons oude)huis. Dankzij de hulp van velen is er veel gebeurd en kunnen we nu gaan genieten.

Ik trim normaal op de woensdagavond bij CIALFO maar daar ben ik vanaf juli niet meer geweest om bovengenoemde redenen. Begin december begon het weer te kriebelen. Dan moet ik heel eerlijk zeggen dat het niet zo is dat ik dan het hardlopen mis. Ik mis dan de gezelligheid van de woensdagavond. Even lekker bijkletsen en ondertussen ongemerkt de nodige meters (in mijn ogen) maken. Ik vind dat Berend een heel prettige manier van training geven heeft, waardoor ik achteraf tot mijn verbazing merk wat ik gedaan heb. Ik ben namelijk van huis uit een volleybalster en van huis uit zijn die volgens verstokte hardlopers nogal lui.

Toen ik in december na lange tijd weer eens kwam lopen, viel het me bar tegen. Door rugklachten mag ik niets forceren maar dan nog... Ik ben er nog niet achter of de moed me in de schoenen gezakt is of dat het voor mijn rug echt beter is om te wachten tot het iets warmer wordt. Wordt vervolgd op de woensdagavond.

Ikzelf ben niet actief binnen CIALFO maar binnen de volleybalvereniging ORMI. Als ik het eigen clubgebouw van CIALFO zie en de eigen baan dan zou ik willen dat de volleybalvereniging ook een eigen accommodatie had. Je kunt er je eigen sfeer neerzetten. Ik vind dat echt de kracht CIALFO.

Ik wens jullie allemaal fijne kerstdagen alle goeds voor 2003.

Nu de vraag aan wie ik mijn pen door ga geven. Op advies van mijn zoon geef ik hem door aan Roel Staaedegaard. Hij zal er zijn redenen voor hebben maar ik zou het wel leuk vinden om van hem te horen hoe hij op dit moment de atletiek ervaart.

Groetjes, Annemieke Buiting

Grote clubactie 2002

Nog even en dan zit het er weer op!

Het bestellen, uitzetten, bijbestellen(!), verzamelen, nabellen, nog een keer bijbestellen(!) en geld tellen! Waar dat allemaal voor nodig was? Voor het goed laten verlopen van de grote clubactie van dit jaar!

Alle inspanningen van iedereen die mee hebben gedaan met deze actie hebben gezorgd voor een geweldig resultaat! We hebben nog nooit zoveel loten verkocht als dit jaar => dat betekent dus een hele mooie uitdaging voor volgend jaar!

De jeugd heeft echt een voorbeeldfunctie binnen de vereniging, zij hebben gezamenlijk 2/3 van het totaal aantal loten verkocht!!! Als dank voor het feit dat zij zo hun best hebben gedaan hebben we dinsdag 19 november jl. pannenkoeken gegeten in het clubhuis. De drie jeugdleden die de meeste loten verkocht hebben zijn: Nicole Kwakkel, Linda Rodijk en Anouk Visser. Deze drie dames hebben dinsdag 19 november tijdens het pannenkoekenfeest een cadeautje gekregen als dank voor hun enorme inzet!

Weet je trouwens niet of je een prijs hebt gewonnen? Kijk het na op de trekkingslijst elders in dit clubblad!

Verder wensen we iedereen via deze weg fijne feestdagen toe!

Anne Marie Popping & Debby Rijnberk

Jaaragenda Clubkrant 2003

De redactie heeft voor 2003 de volgende publicatiedata voor de clubkrant vastgesteld. We publiceren deze data alvast zodat de diverse geledingen binnen Cialfo er in hun planning rekening mee kunnen houden

Kopijsluiting	Verschijnen
1 februari	12 februari
4 april	16 april
6 juni	18 juni
15 augustus	27 augustus
28 september	8 oktober
28 november	10 december

Speerpunt

Mijn kuit is (na de enerverende 5 kilometer) weer hersteld.

Maar liefst 5 weken herstel heb ik nodig gehad om weer normaal te kunnen lopen. Gelukkig blijft het alternatief van de fiets altijd een optie, en de kilometers zijn dan ook wel gemaakt op de ATB.

Ook deze week nog naar mijn werk met 10 C onder nul, een ware barre tocht. Het is maar 8 kilometer. De felle oostenwind was nog het meest pijnlijke. Aangekomen op mijn werk was de linkerkant van mijn gezicht als verdoofd, gelijk als dat van iemand die van de tandarts komt. De woorden lijken dan maar half uit je mond te komen en niemand begreep wat ik 's morgens vertelde. "Zeker teveel gedronken" zullen de collega's wel gedacht hebben.

Na nog een paar dagen hetzelfde ritueel gehad te hebben werd mijn hoofd steeds roder. Volgens mij een soort van verbrande kop, niet van de zon maar van de vrieskou. Gelukkig duurt in Nederland zo iets nooit langer dan een week dus het ergste zit er weer op.

Ik had nog de gedachte om de onbeschermden delen in te smeren met vaseline maar dan loop je de hele dag met zo'n glimmende 'smile' om je face dat ze je ook niet meer vertrouwen.

Die lange vriend van mij heeft na 20 jaar eindelijk een nieuwe ATB gekocht. Er was een antiekhandelaar in Epe die bood hem zoveel voor die oude hondenkar dat hij het niet kon laten om hem in te ruilen.

Nu is het alleen een probleem om hem mee te krijgen om een stukkie te fietsen want, de nieuwe hondenkar mag natuurlijk niet slijten, niet smerig worden, niet nat worden en we mogen ook niet te hard fietsen anders slijten de onderdelen te snel.

Het is wel een hele openbaring voor hem, 5 jaar lang heeft hij zonder remmen gefietst niet kunnen schakelen en altijd zwaar moeten trappen. Dat is een hele cultuurschok voor zo'n jongen maar alles went zullen we maar zeggen. Ik heb zelfs het vermoeden dat hij zijn nieuwe aanwinst s'avonds naast zijn bed stalt omdat hij bang is dat ie kou vat.

Hopelijk wordt het een hete zomer, dan zijn we daar ook weer van af.



We hebben door interne reorganisatie bij de redactie de functies enigszins herverdeeld. Ik mag mij samen met een nieuw redactielid, (Als ik het goed verstaan heb heet ze Jolanda), voor de distributie gaan zorgen van het clubblad. Dus u kunt er rustig vanuit gaan dat u in de toekomst helemaal geen blad meer in de bus krijgt of in het gunstigste geval erg laat bij u terechtkomt. Wel kan ik u beloven goed mijn best te zullen doen na deze degradatie. De meeste mensen promoveren na een goede periode als reproducer, maar bij mij is het net andersom. Toch heb ik het altijd goed met Fred kunnen vinden. Maar ja, je kunt niet alles hebben. In ieder geval heb ik nu een geweldige baan bij VFP te Vaassen en dat is toch veel belangrijker.

Ik mag natuurlijk niet vergeten om jullie fantastische feestdagen toe te wensen.



Krantenbezorg en loop voorzichtig,

Groet Bert.



Wist u

- dat Tjibbe tegenwoordig naar de goud voor oud disco gaat.
- dat Rob Philipsen de nieuwe verkeersborden nog niet kent.
- dat hij die in het bos gelukkig niet zoveel tegen komt.
- dat Ruben en Iris heel veel pannenkoeken gebakken hebben voor de pupillen .
- dat Betsy weer loopt als een trein.
- dat Debby en Centina weer volop in training zijn na hun jaar Australie.
- dat Debby bang is voor blessures en op het gras loopt.
- dat we hopen dat ze beiden in Epe blijven wonen.
- dat Annet Freriks het in Australie ook naar de zin heeft.
- dat er veel minder gesport wordt dan ze had gedacht.
- dat ze dus niet zo veel doet en al aardig aangekomen is.
- dat ze weer volop bezig zijn met de oliebollenactie.
- dat ons clubhuis weer in Kerstsfeer gebracht is door de familie Strunk.
- dat Henny zelfs een schoorsteen timmerde !

Voor u gelezen:

Wereldrecord 100-jarige: 100m. in 36.49 sec.

De atleet Erwin Jakulski mag zich sinds vorige week wereldrecordhouder noemen op de 100 meter. Bij wedstrijden in Honolulu sprintte de Hawaïiaan na 36.49 seconden over de eindstreep. Hij is daarmee de snelste 100-jarige ter wereld. (Je moet dan eerst de 100 jaar maar halen).

Het had sneller gekund. Jakulski had bij de nationale titelstrijd voor krasse bejaarden echter pech. Hij struikelde bij de warming –up over een startblok wat hem op een bloedende beenwond kwam te staan.

Daarna speelden de omstandigheden hem parten: stromende regen en tegenwind.

Het derde de Amerikaan, om precies te zijn 100 jaar en twee maanden oud, niet. Hij verbeterde het wereldrecord, dat op 43 seconden stond met een flinke marge.



Atletiek.

Een uit het Grieks afkomstig woord.

Het betekent uitvoering van fysieke oefeningen, die in combinatie met culturele vorming leiden tot een perfecte balans tussen lichaam, geest en ziel !!

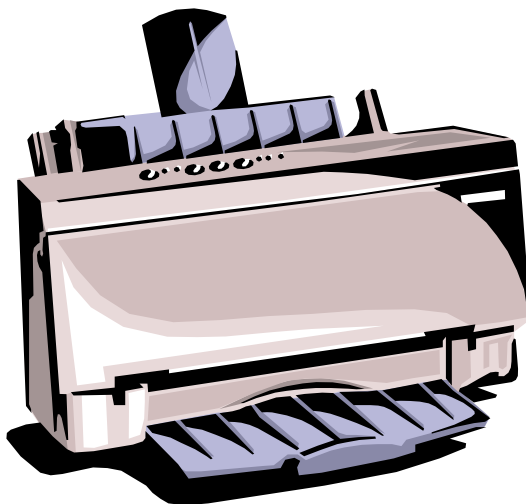
Klopt !

Schoolatletiek

De KNAU heeft een nieuwe sponsor gevonden voor de Schoolatletiek en wel W-Supplies BV. Vroeger was Mars de sponsor. W-Supplies zamelt lege inktjet- en tonercartridges in. De cartridges worden ingezameld, gesorteerd, getest en geschikt gemaakt om te hervullen. Voor Cialfo betekent dit dat per ingezamelde cartridge een gratis startnummer en diploma alsook 1 euro wordt ontvangen. Bovendien gaat 50 eurocent naar de kinderplichtorganisatie Save the Children.

Om dit te realiseren zal er een inzamelendoos in de kantine komen en wij verzoeken iedereen om zoveel mogelijk de gebruikte cartridges hierin te deponeren. Wij hopen dan in september, wanneer wij een schoolatletiekmiddag organiseren, gebruik kunnen maken van gratis startnummers en diploma's.

Meer informatie kun je vragen aan Marteke Witsenboer.



Nieuwjaarswensen sponsoren donateurskaarten

Iedereen heeft 'm natuurlijk in z'n portemonnee, die roze kaart die je in de loop van het jaar zoveel geld heeft bespaard! Waar we het over hebben? ... de Cialfo donateurskaart natuurlijk!!!

Ook volgend jaar gaan we weer met z'n allen ons best doen om deze actie weer een groot succes te laten worden.

In het volgende clubblad zal er meer bekend worden gemaakt over de donateurskaarten actie van 2003.

De deelnemers aan de donateurskaarten actie komen in het clubblad weinig aan het woord. Daarom hebben wij ze gevraagd om vanuit het "decembergevoel" een kleine bijdrage te leveren aan het laatste clubblad van het jaar:

Prettige kerstdagen en een gezond en sportief 2003 gewenst voor alle Cialfo leden!

Witteveen's Bloemen Wildforstlaan 28,Epe.

Wij van Fields Sports Gear wensen alle toppers, trimmers, recreanten en fit-walkers van Cialfo een sportief en blessurevrij 2003 toe.

Fields Sports Gear aan de Stationsstraat 10 te Epe is uw adres voor runningschoenen, kleding en sportvoeding.
Jan van Essen

Epe, 3 december 2002

Beste sporters,

Dit was ons eerste jaar van deelname aan de donateurskaart actie, en van onze kant gezien succesvol. Wij hopen dat we aan alle wensen en verwachtingen van onze klanten hebben kunnen voldoen.

Wat ons betreft geven we graag een vervolg aan deze actie! De actie m.b.t. de halve marathon van dit najaar, was vooral in de bakkerij met de hulp van enkele specialisten van de vereniging een zeer leuke en gezellige kennismaking en verdient zeker een gevolg mits deze specialisten blijven helpen! In het clubblad miste ik hier alleen een verslag van door de speculaasbakkers.

Rest mij te zeggen; fijne feestdagen en een gezond 2003!

G.C.van Dongen, Banketbakkerij Chocolaterie Colenbrander

Het Huis Robert Bos opticiens wenst alle Cialfo leden prettige kerstdagen en hoopt dat jullie een gezond en sportief 2003 tegemoet kunnen zien!

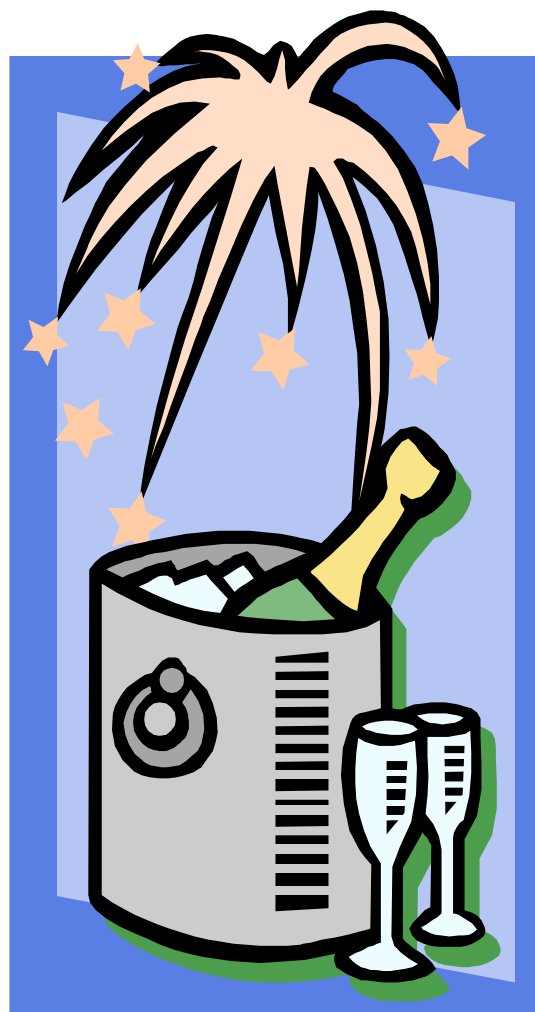
De medewerkers van Chinees Indisch Restaurant China wensen iedereen een sportief en smaakvol 2003!

Ook de maand December bieden wij u weer vele specialiteiten en traditionele gerechten!

Fotoplus Veldman wil via deze weg de leden van Cialfo een goed en gezond nieuwjaar toe wensen en we hopen een prachtig fotogeniek jaar te krijgen met zoveel mogelijk fotoplezier.

Foto Veldman

De sponsoren dragen de vereniging een warm hard toe; denk bij uw bestedingen ook aan de sponsoren!



Wie gaat er mee naar de Berlijn-marathon 2003?

In september 2001 is een groep goed getrainde Cialfo-atleten en enthousiaste supporters naar de Berlijn-marathon geweest. Dat was een groot succes! Het lijkt mij leuk om dit in september 2003 nog eens te doen om te zien of die heroïsche, welhaast legendarische, verhalen over de editie-2001 wel kloppen ...

Nu zie ik jullie al denken, die Kooiman is niet goed bij zijn hoofd. Dat klopt wel. Het is pas in september 2003! Gaan de trainingen nu al beginnen? Maar de Berlijn-marathon van 28 september 2003 is de 30'ste editie waar zeer veel belangstelling voor zal bestaan. Tijdig aanmelden is noodzakelijk. Er worden maar liefst 30.000 deelnemers verwacht. Daarnaast zullen er nog eens vele duizenden mensen de marathon op skeelers, bodywalkend of per wheeler afleggen. Wie schrik heeft van die hoge aantallen, die hoeft zich niet ongerust te maken. Deze marathon is bijzonder goed georganiseerd.

Het is de bedoeling om er een 4-daagse busreis van te maken van vrijdag 26 september tot en met maandag 29 september. Bij benadering zullen de kosten ca. 210,00 Euro bedragen, maar pin me daar niet op vast (want de pinpas is al lang niet veilig meer). Voor de sporters komt daar nog het inschrijfbedrag bij. Dat zal zeker een Euro per kilometer bedragen. Grote stadsmarathons zijn behoorlijk duur. Deelname aan de marathon gaat ca. 50,00 Euro kosten. Dit geeft wel recht op allerlei nevenactiviteiten (sportexpo, pasta-party, fruhsuckslauf, etc.). Voor die prijs van ca. 210 Euro krijg je een sterrenhotel met ontbijt, toeristische uitstapjes (o.a. rondrit) en diverse bustransfers. Wie korter/langer wil blijven of met eigen vervoer (moet) komen/komt, kan later wat regelen. Dat was in 2001 ook het geval. In principe gaat de reis met Ter Beek uit Twente, die veel ervaring heeft met loopreizen. Nadere bijzonderheden volgen in het voorjaar.

Het is altijd leuk om met een groep de voorbereiding op de marathon te doen. Wie ooit nog eens een marathon wil lopen, maar opziet tegen de trainingen, die wordt wel bij de les gehouden door de andere lopers/loopsters. Anders is trainer en kampioenenkweker Henk Liefers er nog wel, die de trainingsschema's zal opstellen. Dus, stel dat debuit op de marathon niet langer uit (dus geen smoesjes van 'dat kan ik toch niet') of loop nog een keer die volgende marathon ... (en wacht niet tot je 80e) of staar je niet blind op die eindtijd (maar doe gewoon mee omdat je lopen leuk vindt) en kies dan voor de 30e editie van de Berlijn-marathon op zondag 28 september 2003. Zet het vast in je loopagenda!!! En kom volgend jaar terug uit Berlijn met je eigen verhaal over een hele, mooie klassieker.

Belangstellenden kunnen zich bij mij melden. Email: speedy@cialfo.com

Of kijk op www.berlinmarathon.de om alvast in de stemming te komen.

Jaap 'Speedy' Kooiman.



Niet vergeten olieballen te verkopen!!!

De olieballenactie is van start gegaan. Alle Cialfo-leden hebben inmiddels een bestelformulier uit de kantine kunnen meenemen. Ben je dit vergeten of niet geweest de afgelopen week, dan tref je nog een formulier aan in dit clubblad. Tot en met maandag 23 december a.s. kun je de bestelformulieren inleveren in de kantine in een daarvoor speciaal bestemde doos 'bestelformulieren olieballen'.

De olieballen worden gebakken op maandag 30 december. Gevraagd voor deze dag worden nog olieballenbakkers, inpakkers, bezorgers en kantinepersoneel. In de kantine ligt een lijst waarop je je naam kunt noteren of spreek één van de leden van de olieballencommissie hierop aan.

De olieballencommissie

Philip Hoogenraad sr

tel. 0578 - 613 724

Hanneke Philipsen

tel. 0578 - 620 898

philipsenrhdj@zonnet.nl

Annemarie Scholten

tel. 0570 - 565 901

annemarie.scholten@wolmail.nl

Iris Schutte

tel. 0578 - 621 228

iris_schutte@hotmail.com

Lid namens bestuur

Debby Rijnberk

Andre Jonker

Wat kost het ?

CIALFO is als vereniging lid van de

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Kortweg KNAU

Cialfo betaald aan de KNAU **basiscontributie en wedstrijdlicenties**

Deze contributies worden éénmaal per jaar door Cialfo aan U berekend **in december voorafgaand aan het contributiejaar!**

Dus éénmaal per jaar wordt er betaald voor de KNAU contributie + eventuele wedstrijdlicentie

De lidmaatschap contributie van CIALFO is per maand!

KNAU administratiekosten (nieuwe leden)	€	4.60
KNAU pupillen (6 jaar t/m 11 jaar)	-	9.20
KNAU junioren 12 jaar t/m 19 jaar	-	9.90
KNAU senioren/veteranen/recreanten	-	10.70
wedstrijdlicentie pupillen	€	5.60
wedstrijdlicentie junioren	-	9.70
wedstrijdlicentie senioren/veteranen	-	15.60

een wedstrijdlicentie is verplicht (volgens CIALFO bestuurs besluit) voor pupillen en junioren, daarna op vrijwillige basis.

Kontributie

CIALFO pupillen (6 jaar t/m 11 jaar)	per maand	€	5.35
CIALFO junioren (12 jaar t/m 19 jaar)	per maand	-	6.85
CIALFO senioren/veteranen	per maand	-	8.50
CIALFO recreanten	per maand	-	6.65
CIALFO Leden (GALM-project)	per maand	-	7.00 (voorlopig)

Studenten lidmaatschap ** per kwartaal € 4.60

** Voor jeugdleden van 16 jr t/m 25 jaar die buiten de Gem.Epe gaan wonen i.v.m. studie.

Dit in overleg met de ledenadministratie (0578-620343)

Begunstiger *** per kwartaal € 4.60 (minimaal)

*** Voor personen die WEL/NIET lid zijn van CIALFO, maar géén gebruik maken van de trainingsfaciliteiten.

Dus wel betrokken willen zijn bij CIALFO (dit i.o.m. de penningmr.)

Bij blessures o.i.d. gaan de contributies gewoon door.

In overleg met het Bestuur van CIALFO is bij ernstige financiële problemen altijd een regeling mogelijk.

Opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren.

De opzegtermijn is vier weken tevoren

Bij de Ledenadministratie

Postbus 140

8160 AC Epe. (maart 2002)

Lopen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is.

Het is **altijd** verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeentje. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15° Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warmes, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen optreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te

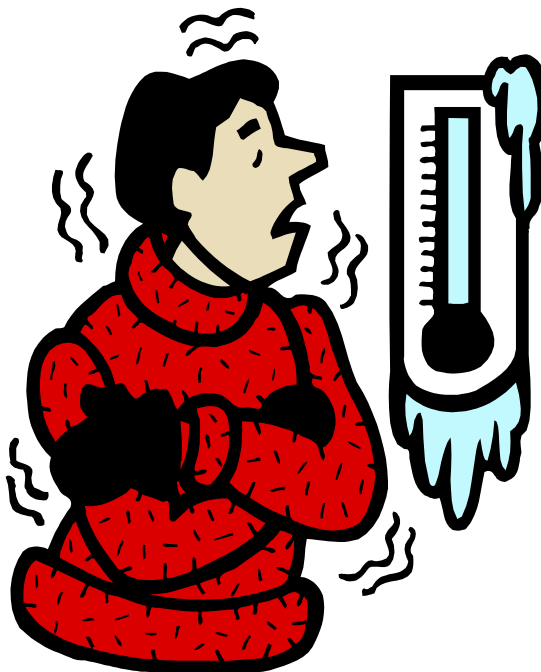
voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Els Stolk, bondsarts



Harry's statistieken

- **Terschelling**, Berenloop, 3-11-2002: halve marathon (21,1 km.), 3-11-2002: M40: 3. Tjibbe de Vries, 1.20.31 u.;
- **New York (VS)**, New York City Marathon (42,2 km.), 3-11-2002: 4159°. Dennis Boon, 3.38.11 u.; 8450°. Bert van Baardwijk, 3.58.03 u.;
- **Weerselo**, 'De Halve van Weerselo' (21,1 km.), LAAC, 10-11-2002: 55. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.35.44 u. (10° M40);
- **Ommen**, Crosscompetitie, 16-11-2002: 7,6 km.: 6. Gerard Kroes, 29.44 min.;
- **Putten**, Rusthoeveloop, prestatieoop, 20 km., 16-11-2002: Bart Mager, 1.19.39 u.;
- **Nijmegen**, Zevenheuvelenloop, 15 km., Nuon Run Classics, 17-11-2002: 33. Wichert Hoekert, 48.31 (pr); 63. Jeroen Ribbink, 50.23 (pr/58° sen.); 81. Irma Heeren, 51.28 (2° vrouw/CR V35!); 89. Wim de Weerd, 51.43 (3° M45); 122. Anne van Schuppen, 52.55 (6° vrouw/CR V40!); 207. Harry Veldkamp, 54.57 (141° sen.); 524. Louis Boumeester, 59.34 (326° sen.); 527. Evert Spijkerboer, 58.46 (328° sen.); 1123. Gerbert Tiemens, 1.02.05 u. (616° sen.); 1171. Loes Ribbink, 1.02.17 (pr/CR V45!/3° V45); 3758. Saskia Schutte, 1.15.20 (87° vrouw).
- **De Meern**, Leidsche Rijn-Winterloop, 17-11-2002: 10 Eng. Mijlen: Bart Mager, 1.01.28 u.;
- **Aalten**, Loohuiscross, 23-11-2002: 15 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.09.41 u.;
- **Nijverdal**, OAD-Reizen crosscircuit, 23-11-2002: 10,5 km.: senioren: 4. Bart Mager, 39.29 min.; 13. Gerard Kroes, 40.45; M40: 1. Cees Kraaijeveld, 35.38; 2. Gerard Hendriks, 36.01; 3. Tjibbe de Vries, 36.57;
- **Zwolle**, Bruggenloop, prestatieoop, AV PEC, 24-11-2002: 10 km.: 3°. Louis Boumeester, 36.19 min. (pr); 15 km. Bert van Baardwijk, 1.06.20 u. (pr);
- **Wehl**, '20° Halve marathon van Wehl', 24-11-2002: 21,1 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.39.32 u.;
- **Tilburg**, Internationale Warandeloop, nat. cross, 24-11-2002: vrouwen (6,2 km.): 11. Irma Heeren, 21.49 min.;
- **Heerde**, Sintloop, De Gemzen, 30-11-2002: 12,3 km.: Jan van Ommen, 41.27 min.; 11. Gerbert Tiemens, 49.37; 21. Saskia Schutte, 53.13; 28. Jan Baack, 56.23; 49. Linda Faber, 66.21; 40. Annemarie Scholten, 66.27; 9,3 km.: 2. Gert Nooteboom, 37.45 min.; 6,3 km.: 1. Gerard Kroes, 23.50 min.; 12. Rob Philipsen, 30.56; 14. Rob de Weerd, 32.20; 13. Erna Prins, 35.09; 19. Hanneke Philipsen, 35.22;
- **Markelo**, Herikerbergloop, AV Goor'75: 30-11-2002: 10 km. cross: M40: 1. Gerard Hendriks, 33.43 min. (2° tot.); 3. Cees Kraaijeveld, 34.12 (4° tot.);
- **Herten-Bertlich (Dld.)**, Marathon van Herten-Bertlich, 1-12-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.48.25 u.;
- **'s Heerenberg**, Montferland-run (15 km.), 8-12-2002: vrouwen: 2. Irma Heeren, 51.27 min. (CR V35!); mannen: 55. Louis Boumeester, 55.36; M40: 5. Cees Kraaijeveld, 50.55;
- **Soerendonk**, 'Retourtje marathon', 42,2 km., 8-12-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.35.55 u.;



Wedstrijdverslagen

Zwolle, 1e cross Gelders-Overijsselse competitie, 9-11-2002:

Jeroen Ribbink debuteert bij senioren met sterke derde plaats

Wichert Hoekert wint eerste wedstrijd Gelders-Overijsselse crosscompetitie

Wichert Hoekert (AV Cialfo) heeft de eerste wedstrijd van de Gelders-Overijsselse crosscompetitie in Zwolle gewonnen. De Elburger liep 35.58 min. op de 10 kilometer. Organisator AV PEC 1910 had op de voormalige vuilnisbelt 'Westerveld' aan de noordkant van de Overijsselse hoofdstad een pittig parkoers uitgezet over gras en zandpaden. Enkeldiep ploegden de atleten soms door de modder. Het geel-blauw van de Eper club was goed vertegenwoordigd in een zes man sterke kopgroep. Behalve Hoekert waren ook veteraan Wim de Weerd en neo-senior Jeroen Ribbink van voren te zien.

Na vijf km. was het Wichert Hoekert, die een gaatje kon slaan. 'Ik wilde het eerst even aanzien. Het was een zwaar parkoers. Als je te vroeg gaat en je komt stuk te zitten, dan loopt iedereen je zo maar voorbij' De Cialfo-atleet, die soms ongekend hard kan vertrekken, had de situatie goed ingeschat. Het gat met de concurrentie was niet groot, maar hij liet zich ook niet meer verrassen. Hij zal de andere wedstrijden van de crosscompetitie lopen in Harderwijk, Heerde en Apeldoorn. Hoekert heeft een paar maanden geen wedstrijden meer gelopen. Maar bij zijn terugkeer aan het wedstrijdfront bleek direct dat hij tot de sterkste regionale lopers gerekend moet worden. De ambitieuze atleet zal vermoedelijk ook in Tilburg bij de nationale Warandeloop starten.

Op minder dan tien seconden volgde Stefan Ymker, derde werd Jeroen Ribbink, die sterk debuteerde in zijn eerste seniorenwedstrijd. Zijn tijd was 36.10 min. De 19-jarige Epenaar was zelf ook verbaasd over zijn goede prestatie. Ruimschoots na zijn finish liep hij nog te juichen. 'Het ging fantastisch of zoals topper Kamiel Maasse het zo mooi zegt: ik ben zeer content'. Veteraan Wim de Weerd was in het begin nog op kop van het veld te zien. De Hattemer liep met zichtbaar plezier zijn rondjes. De 46-jarige atleet kan nog gemakkelijk de strijd aangaan met de beste senioren in de regio. In Zwolle was alleen veteraan Chris Henet (M40) van het Arnhemse CIKO iets te sterk. 'Ik kwam nog wel dichtbij, maar het lukte net niet om hem te passeren.' De Weerd won wel bij de mannen-45. In die categorie pakte Tjibbe de Vries de derde plek met 38.36 min. De krachtpatser uit Oldebroek is een liefhebber van het zwaardere werk. 'Dit was tenminste een echte cross', pufte hij voldaan.

Trainer Henk Liefers: 'De jongens hebben het uitstekend gedaan. En Jan van Ommen is er nog niet

eens bij. Die komt terug van een blessure. Die zou hier ook bij de eerste drie eindigen.' Ondanks de overheersing van Cialfo-atleten bij de mannen-senioren en -veteranen had de Vaassenaar ook oog voor de vrouwenstrijd. 'Ik vond Loes Ribbink erg sterk lopen. Ze wordt derde in totaal en tweede bij de veteranen. Als ik zie wie ze nu allemaal achter zich laat. De meeste vrouwen hebben scherpere tijden staan, maar Loes is in vorm. Ze is het hele jaar al goed'.

Loes Ribbink liep 21.45 min. op vijf zware kilometers.

Nijmegen, Zevenheuvelenloop (15 km.), 17-11-2002:

**Snelle tijden Cialfo-atleten in Nijmegen (15 km.)
Irma Heeren wordt fraai tweede in Zevenheuvelenloop**

Irma Heeren is tweede geworden in de Zevenheuvelenloop in Nijmegen in 51.28 min. Wichert Hoekert was de snelste Cialfo-loper met een zeer goede 48.31 min. De Elburger vestigde een nieuwe persoonlijke besttijd. Irma Heeren werd eerste Nederlandse achter het 16-jarige Zuidafrikaanse talent Irvette van Blerk, die na 51.07 min. finishte. De Cialfo-loopster had een halve minuut voorsprong op naaste concurrente Wilma van Onna. Anne van Schuppen kwam als zesde binnen in een knappe 52.55 min. De Epese toonde aan, dat ze al weer goed hersteld was van haar inspanningen in de Amsterdam-marathon. Van Schuppen deed goede zaken in het nationaal wegcircuit. De Zevenheuvelenloop is de afsluiting van deze rij klassiekers. Van Schuppen eindigt als tweede in het circuit. Irma Heeren heeft niet alle wedstrijden gelopen, maar is de derde atlete in de eindstand.

Loes Ribbink verraste met een podiumplaats bij de vrouwen-45. De Epese werd derde met een uitstekende 62.17 min.. Ze vestigde een nieuw persoonlijk rekord op de 15 kilometer. Loes Ribbink heeft haar beste tijd op deze afstand dit jaar met minuten aangescherpt. Wim de Weerd (M45) eindigde net buiten de ereplaatsen. Hij werd vierde met 51.43 min. Een tijd en klassering waar de Hattemer niet tevreden mee was. De jonge Jeroen Ribbink maakte een voortreffelijk debuut in een nationale topwedstrijd. Hij verbeterde zijn persoonlijk rekord met maar liefst twee minuten tot 50.23 min. De komende weken zal hij zich vooral richten op de crosswedstrijden.

Harderwijk, 2^e Gelders-Overijsselse cross, 7-12-2002:

**Zeven ereplaatsen voor AV Cialfo in Harderwijk
Jeroen Ribbink snelt naar tweede plaats in G/O-cross**

'Ik verrekte van de kou. Wij moesten bij de vrouwen vijf kilometer lopen. Nou, ik heb het ook vijf kilometer lang koud gehad', zo vertelde Loes Ribbink na afloop

van de cross in Harderwijk. In de verwarmde kantine van organisator AV Athlos was het aangenaam, maar buiten was het koud. De thermometer gaf omstreeks nul graden aan, maar door de koude oostenwind was de gevoelstemperatuur tot ver onder nul gezakt. Welke kleding moet ik aandoen? Met die vraag hielden alle atleten zich het meeste bezig. Cialfo-atlete Loes Ribbink maakte er maar het beste van. De Epese finishte keurig als tweede veterane-45 achter de sterke Ingrid Coster van Atos-Amsterdam. In het totale vrouwenveld werd ze uiteindelijk vijfde met 20.41 min. De totaalwinst bij de vrouwen ging naar Eva Jansen van GAC-Hilversum in 19.10 min.

Athlos-Harderwijk greep de tweede cross van de Gelders-Overijsselse competitie aan om proef te draaien voor het Nederlands Kampioenschap. Het NK vindt volgend jaar (2 maart) op hetzelfde parkoers plaats op het sportpark 'De Strokel'. In totaal behaalden zeven atleten van AV Cialfo ereplaatsen. Bij de pupillen-C werd Thomas van Laar tweede (4.23 op de 1000 mtr.). Bij de meisjes pupillen-A werd Lianne van Leeuwen tweede met 3.55 mtr. op de kilometer.

De mannen op de lange afstand liepen 10 kilometer. De winnaar van de eerste cross in Zwolle, Wichert Hoekert (AV Cialfo), was ditmaal toeschouwer. De Elburger kampt met een achillespeesblessure. Jeroen Ribbink was er wel. Hij was in Zwolle derde geworden. De 19-jarige Epenaar is de jongste deelnemer bij de senioren maar reeds zeer succesvol. In Harderwijk koos hij direct voor een plek in de kopgroep. Na een kilometer of vier kwam hij alleen op kop. 'We waren eerst met z'n drieën, Veteraan Theo van de Veer (Climax) en Daan Kers (Ciko). Die moesten er af. Ik zag Sander van de Broek en Chris Henet wel dichterbij komen, maar ik liep toch alleen. Dat is best mooi. Dat is me nog niet zo vaak gebeurd'. Stefan Ymker (Argo'77-Groningen) kwam sterk vanuit de achterhoede naar voren. 'In de laatste ronde was hij er ineens. Het tempo zakke wat. Ik dacht nog mee te kunnen, maar hij liep toch gemakkelijk weg bij mij. Maar ik ben superblij met deze tweede plaats. Ik heb goede zaken gedaan voor het eindklassement van de crosscompetitie'. Jeroen Ribbink liep 34.02 min. op de 10 km. Harry Veldkamp werd achtste met 36.28 min. Bij de mannen-45 was de Eper club traditioneel goed vertegenwoordigd. Wim de Weerdts liep in de aanloopronde nog op kop van het hele veld, maar hij moest toch de eer laten aan clubgenoot Gerard Hendriks, die zijn race goed opgebouwd had. Hendriks werd tweede; De Weerdts derde. Theo van de Veer pakte de winst. Dit drietal stond dit jaar ook op het podium bij het Nederlands kampioenschap. Gerard Hendriks liep 34.22 min. en Wim de Weerdts 34.33 min. Bij de mannen-50 werd de derde plaats opgeëist door Jan Witsenboer met 41.26 min. Hij maakte kans op een podiumplaats in het eindklassement, maar de volgende

twee crosses is hij niet van de partij. Op 11 januari is de derde Gelders-Overijsselse cross in Heerde (tevens kampioenschap).. Het eindklassement wordt bepaald op 15 februari in Apeldoorn.

's Heerenberg, Montferland-run (15 km.), 8-12-2002

Irma Heeren tweede in Montferland-run

In 's Heerenberg is Irma Heeren (AV Cialfo) tweede geworden in de sterk bezette Montferland-run (15 km.). De Harderwijkse atlete, die sinds kort weer full-time sport, liep naar 51.27 min.. Dit was een nieuw Cialfo-rekord. De winst bij de vrouwen ging naar de Tanzaniaanse Restituta Joseph in 51.15 min.

De snelste atleet van de Eper club was Apeldoornse Cees Kraaijeveld. Hij werd vijfde bij de veteranen met een prima 50.55 min. Bij de senioren was er een sterk optreden van Louis Boumeester, die zijn persoonlijk rekord aanscherpte tot 55.36 min.

Uitslagen

Zwolle, 1^e cross Gelders-Overijsselse competitie, 9-11-2002:

10.240 mtr.: mannen senioren: 1. Wichert Hoekert, 35.58 min.; 3. Jeroen Ribbink, 36.10; 7. Harry Veldkamp, 39.22; 12. Bart Mager, 40.40; 14. Evert Spijkerboer, 42.42; 16. Gerard Kroes, 43.27; mannen-veteranen M45: 1. Wim de Weerdts, 36.36; 3. Tjibbe de Vries, 38.36; 7. Jaap Kooiman, 41.55; mannen-veteranen M50: 4. Jan Witsenboer, 44.32.

2500 mtr.: Jongens-C: 46. Stef v.d. Bedem, 12.37.

1840 mtr.: Jongens-D (1^e jrs.): 22. Muhsin Calisal, 9.49; 25. Wisse Boomsluiters; Jongens-D (2^e jrs.): 13. Joost Lubbinge, 7.54; 30. Thijs v.d. Brink, 8.56.

920 mtr.: Jongens-pupillen-A (1^e jrs.): 24. Sebastiaan van Leeuwen, 4.15; 35. Stan van Houten, 5.04; Jongens-pupillen-A (2^e jrs.): 15. Thijs Lubbinge, 4.21; Jongens-pupillen-B: 5. Floris Steenwoerd, 4.02.

5140 mtr.: vrouwen senioren: 5. Yvonne Scholten, 29.52 min.; vrouwen-veteranen V45: 1. Loes Ribbink, 21.45.

1840 mtr.: Meisjes-C: 14. Jolien Philipsen, 8.28; 17. Judith Reinders, 8.35.

1630 mtr.: Meisjes-D (1^e jrs.): 8. Nicole Kwakkel, 7.30; 16. Mala Noijs, 8.07; 21. Linda Rodijk, 8.23; Meisjes-D (2^e jrs.): 14. Jose Bosch, 7.35; 24. Carmen de Weerdts, 7.57; 29. Meike Kleinpaste, 8.29.

920 mtr.: Meisjes-pupillen-A (1^e jrs.): 12. Debby Hazelaar, 4.15; 22. Willemijn van Laar, 4.35; 23. Michelle Das, 4.36; 24. Nathalie Mulder, 4.41; 25. Afra de Leeuw, 4.52; 28. Emma ten Brinke, 5.16; 30. Milou Steevenz, 6.02; Meisjes-pupillen-A (2^e jrs.): 1. Lianne van Leeuwen, 3.38; 11. Nancy v. Petersen, 4.06; Meisjes-pupillen-B: 4. Mariska Werler, 4.29 min.

Heerde, Indoorgala, 16-11-2002:

Pupillen: (30 mtr., hoog, kogel):

JPC: 5. Matthijs van Herpen, 6.4, 0.95, 2.92; 7. Thomas van Laar, 6.0, 0.80, 2.96; 11. Thomas van Houdijker, 6.3, 0.70, 3.35; 12. Frank Hazelaar, 6.7, 0.80, 3.25; 17. Mart Vreeken, 8.0, 0.65, 2.33.

MPC: 5. Charissa Das, 6.7, 0.65, 2.21.

JPB : 6. Floris Steenwoerd, 5.7, 0.90, 3.80; 15. Joren de Goede, 6.3, 0.80, 3.31.

MPB: 7. Maartje Ruskamp, 6.4, 0.90, 4.03; 8. Mariska Werler, 6.4, 0.90, 3.73; 12. Lotte Tenkink, 6.6, 0.75, 2.88.

JPA-1^e jrs.: 9. Rijnmar de Goede, 5.9, 0.95, 6.26; 11. Sebastiaan van Leeuwen, 5.9, 1.00, 5.35.

JPA-2^e-jrs.: 8. Thijs Lubbinge, 5.7, 1.00, 7.25; 11. Maurice Rensink, 6.1, 1.05, 6.47.

MPA-1^e jrs.: 9. Willemijn van Laar, 5.6, 1.00, 3.90; 11. Debby Hazelaar, 5.8, 0.95, 4.65; 13. Alyssa Vreeken, 6.3, 1.00, 4.59; 15. Wendy de Groot, 6.1, 0.95, 4.21; 21. Heidy Rodijk, 6.3, 0.95, 3.64; 22. Milou Steevenz, 6.9, 0.95, 4.56; 23. Marit Tenkink, 6.0, 0.85, 2.60; 24. Michele Das, 6.2, 0.80, 3.41; 25. Jasmijn Rongen, 6.5, 0.85, 3.19; 26. Nathalie Mulder, 6.1, 0.75, 3.04; 27. Emma ten Brinke, 7.0, 0.80, 3.48.

MPA-2^e-jrs.: 1. Lianne van Leeuwen, 5.2, 1.25, 7.04; 6. Nancy van Petersen, 5.1, 1.10, 4.64.

Junioren (30 mtr., hoog, kogel).

JD-1^e jrs.: 8. Muhsin Calisal, 5.9, 1.05, 4.75; 12. Wisse Boomsluit, 6.6, -, 3.73.

JD-2^e-jrs.: 25. Thijs v.d. Brink, 6.1, -, 3.96.

MD-1^e-jrs.: 3. Sacha Popping, 5.4, 1.15, 7.87; 6. Nicole Kwakkel, 5.5, 1.20, 6.49; 10. Mala Noijs, 5.5, 1.25, 5.49; 17. Linda Rodijk, 5.2, 1.00, 5.70.

MD-2^e-jrs.: 27. Meike Kleinpaste, 5.6, 1.10, 5.66; 28. Jose Bosch, 5.5, 1.05, 5.37.

JC-1^e-jrs.: 21. Julian Rensink, 5.7, 1.15, 4.80.

MC-1^e-jrs.: 10. Jolien Philipsen, 5.1, 1.25, 5.93; 14. Josien Noppers, 5.3, 1.20, 5.20; 15. Judith Reinders, 5.5, 1.20, 5.88.

Harderwijk, 7-12-2002 2^e Gelders-Overijsselse crosscompetitie:

Uitslagen AV Cialfo:

5000 mtr., vrouwen: 7. Yvonne Scholten, 26.41 min.; vrouwen-45: 2. Loes Ribbink, 20.41.

10.000 mtr.: mannen: 2. Jeroen Ribbink, 34.02 min.; 8. Harry Veldkamp, 36.28; 18. Bart Mager, 38.00; 19. Evert Spijkerboer, 38.37; 20. Gerard Kroes, 38.50; M45: 2. Gerard Hendriks, 34.22; 3. Wim de Weerd, 34.33; 5. Tjibbe de Vries, 37.26; 7. Jaap Kooiman, 38.35; M50: 3. Jan Witsenboer, 41.26; 9. Frank Mensink, 47.24.

1000 mtr.: Jongens-pupillen-C: 2. Thomas van Laar, 4.23; Jongens-pupillen-B: 8. Floris Steenwoerd, 4.26; 20. Joren de Goede, 5.02; Meisjes-pupillen-B: 12. Mariska Werler, 5.02; 14. Joelle Koers, 5.09; 17. Inge Ijzerman, 5.25; Jongens-pupillen-A (1^e jrs.): 18. Sebastiaan van Leeuwen, 4.25; 20. Bas Jonker, 4.30; 39. Rijnmar de Goede, 5.02; Meisjes-pupillen-A (1^e jrs.): 16. Debby Hazelaar, 4.48; 17. Willemijn van Laar, 4.56; 18. Alyssa Vreeken, 4.58, 19. Nathalie Mulder, 5.06; 22. Tjitske de Vries, 5.38; Jongens-pupillen-A (2^e jrs.): 22. Thijs Lubbinge, 4.44; 27. Maurice Rensink, 5.08; Meisjes pupillen-A (2^e jrs.): 2. Lianne van Leeuwen, 3.55; 7. Nancy van Petersen, 4.19; 13. Caroline Bijsterbosch, 4.29.

1500 mtr.; Meisjes-D (1^e jrs.): 6. Nicole Kwakkel, 6.49; 14. Mala Noijs, 7.28; 20. Linda Rodijk, 7.54; Jongens-D (2^e jrs.): 15. Jose Bosch, 7.06; 21. Carmen de Weerd, 7.16.

2000 mtr.: Jongens-D (2^e jrs.): 28. Thijs v.d. Brink, 9.46; Meisjes-C: 15. Jolien Philipsen, 8.57; 17. Judith Reijnders, 9.07.

2500 mtr.; Jongens-C: 52. Stef v.d. Bedem, 13.31; 55. Julian Rensink, 13.57 min.

Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2002:

75.	M55:	Jan Witsenboer	21,1 km.	1.27,51 u.	Epe	2-11-2002
76.	V40:	Anne van Schuppen	15 km.	52.55 min.	Nijmegen	17-11-2002
77.	V45:	Loes Ribbink	15 km.	1.02.17 u.	Nijmegen	17-11-2002
78.	V35:	Irma Heeren	15 km.	51.28 min.	Nijmegen	17-11-2002
79.	V35:	Irma Heeren	15 km.	51.27 min.	's Heerenberg	8-12-2002

Indoorclubrekords AV Cialfo 2002-2003:

1.	JPC:	Matthijs van Herpen	Hoog	0.95 mtr.	Heerde	16-11-2002
2.	JPC:	Thomas van Laar	30 mtr.	6.0 sec.	Heerde	16-11-2002
3.	JPB:	Floris Steenwoerd	30 mtr.	5.7 sec.	Heerde	16-11-2002
4.	MPA:	Lianne van Leeuwen	Hoog	1.25 mtr.	Heerde	16-11-2002
5.	MPA:	Nancy van Petersen	30 mtr.	5.1 sec.	Heerde	16-11-2002
6.	MD:	Linda Rodijk	30 mtr.	5.2 sec.	Heerde	16-11-2002
7.	MC:	Jolien Philipsen	30 mtr.	5.1 sec.	Heerde	16-11-2002

Colofon

			Email	Telefoon
Bestuur	Simon Staaedegaard	voorzitter	bestuur@cialfo.com	628782
	Rolf Kenter	penningmeester	penningmeester@cialfo.com	621758
	Monique Konijnenberg	secretaris	secretaris@cialfo.com	628281
	Agnes v.d. Schilde	lid		573281
	Anke v.d. Wal	lid		620343
	Marteke Witsenboer	lid	woc@cialfo.com	612046
	Debby Rijnberk	lid		629949
	Jan van Bussel	lid	busselv@tiscali.nl	620610
André Jonker	lid	andre.jonker@wolmail.nl	620134	

Trainers	Barend Bosman	613848	Leontien Mensink	612664
	Jos Freriks	06-51492373	Anouk Nijhof	621378
	René Hondelink	575337	Ineke de Ruitter	692706
	Ceriel Huisjes	615830	Ginie Scheepers	621082
	Robert van der Hulst	614306	Agnes en Johan v.d.Schilde	573281
	Fanny en Hans Jansen	616048	Gerrie Staaedegaard	628782
	Berend Knippenberg	661579	Gerhard Stegeman	616581
	Jaap Kooiman	621629	Hennie Strunk	616910
	Mar Kwakernaak	614229	Elijanne van de Vosse	627566
	Henk Liefers	574663	Henk Zevenhuizen	628501

Wedstrijdsecretariaat

WOC	Jan Witsenboer		612046
Thuis	Marteke Witsenboer	woc@cialfo.com	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	mieke.logtenberg@hetnet.nl	621520
Uit CD junioren	Netty Dokter	nettyrikus@hetnet.nl	691119
Uit AB jun/sen/vet	Ria Liefers	liefers.vaassen@zonnet.nl	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg+Netty Dokter		
Wedstrijddepot	Ria Liefers	gironummer 6240410	
Vrijwilligerscoördinatoren:	Idke Mulder	jeugd	620640
	<i>vacant</i>	volwassenen	

Redactie Clubnieuws

coördinatie en eindredactie	Fred van Gasteren	fredvangasteren@hetnet.nl	629876
coördinatie	Remmie Pronk		610420
distributie	Bert Otterspeer		615886
distributie	Jolanda Fieret		576549
statistiek	Harry Veldkamp		612329
layout	Robert van der Hulst	redactie@cialfo.com	614306

Internet	http://www.cialfo.com	info@cialfo.com	
infomaster	Jaap Kooiman	speedy@cialfo.com	621629
webmaster	Jeroen Ribbink	jeroen@cialfo.com	628005

Postadres	Postbus 140, 8160 AC Epe		
Clubhuis	Sportpark Wachtelenberg, Gringroeveweg, Epe		612512
Bank nr	31.75.64.757 – Rabobank Epe Giro nr 4480609		
Lotto nr Cialfo	2110046		
Ledenadministratie	Anke van der Wal		620343

Opzeggingen van het lidmaatschap dienen tenminste 4 weken van tevoren schriftelijk bij de ledenadministratie doorgegeven te worden, aan het postadres: Postbus 140, 8160 AC Epe

Trainingstijden

categorie	dag	tijd	Waar	Wie
B-pupillen	di	17:30-18:30	Baan	Ineke/Gerrie
	do	17:00-18:00	Baan	Gerrie, Fannie
C-pupillen	di	17:30-18:30	Baan	Ceriel
	do	17:00-18:00	Baan	Ceriel
A-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Hans, Aggie
	do	17:00-18:00	Baan	Hans, Jos
D-Junioren	di	18:45-20:00	Baan	Elijanne (NB tijden per 1 oktober)
	do	18:45-20:00	Baan	Elijanne
C-Junioren	ma	19:00-20:15	Baan	Johan
	do	18:45-20:00	Baan	Jos
A/B junioren en neosenioren	ma	19:00-20:30	Baan	René
	do	19:00-20:30	Baan	Aggie
Bodywalk	ma	19:00-20:00	Baan	Ginie
Loopgroep midden/lang wedstrijd prestatie groep	di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	Baan	Henk L.
trimmers (m+v)	ma	19:00-20:00	Baan	Henk Z. / Robert
	vr	13:30-14:30	Bos	Mar
	za	09:00-10:00	Bos	Johan, Aggie, Hennie of Gerrie
trimmers (m)	di	20:00-21:00	Bos	Barend
trimmers (v)	wo	19:00-20:00	Bos	Berend
wedstrijd prestatie groep	zo	09:30-10:45	Bos	Henk L.
Bostraining B-pupillen t/m neosenioren	za	09:00-10:00	Bos	Aggie, Gerrie, of Hennie
Familietraining	zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard Stegeman

Let op: per 1 november worden de volgende zaaltrainingen gegeven in plaats van de baantraining

- Dinsdag: 17:00 - 18:00 A pupillen en D junioren
- Donderdag: 17:00 - 18:00 B en C pupillen



CIALFO CLUBKLEDING is verkrijgbaar bij:

Fa. Neijenhuis, Sport en schoenen
Dorpsstraat 41
8171 BL Vaassen

- runningsuit dames en heren (in de officiële uitvoering)
- singlets
- de blauwe CIALFO sweater
- CIALFO trainingspak etc.

Wedstrijdkalender

December 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Do. 19	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
Za. 21	Flevo Delta	Dronten	Houtwijk-Kerstloop (21,1 km.)
Vr. 27	CIKO	Arnhem	Derde Kerstdagloop (21,1 km.)
Za. 28	AV De Gemzen	Heerde	Loopevenement/6 uursloop
Zo. 29	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Di. 31	St. Sylvestercross	Soest	Sylvestercross, nat.

Januari 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za.	VV	Nunspeet	Nieuwjaarsloop (21,1 km.)
4Za. 4	NunspeetC.S.V. VIOS	Vaassen	Midwinterloop (10 EM + 10 km.)
Za. 11	AV De Gemzen	Heerde	3 ^e cross Geld./Overijsselse comp./Kamp.
Zo. 12	Le Champion	Egmond a/Zee	Halve marathon (21,1 km.), nat.
Za. 18	AV De Gemzen	Heerde	Zwolse Bos-halve marathon
Zo. 19	AV Sprint/KNAU	Breda	Fondas-Sprintcross, nat.
Zo. 26	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Za25/Zo26	KNAU	Zuidbroek	NK-indoor (A-jun./CD-Spelen)

Februari 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 1	St. Mar./AV'34	Apeldoorn	Midwintermarathon
Zo. 2	St. Even./Keien	Uden-Landerd	Profile-cross, nat.
Za. 15	AV'34	Apeldoorn	4 ^e Geld.-Overijsselse cross
Za. 15	Spado/KNAU	Gent (B.)	NK-indoor (sen.+jun.-B+vet.)
Zo. 16	NOVA	Schoorl	Halve marathon + 30 km.
Za. 22	AV Veluwe	Apeldoorn	25 km.-stratenwedstrijd
Zo. 23	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

Maart 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 2	Athlos/KNAU	Harderwijk	NK-veldlopen (sen.+jun.+vet.)
Zo. 9	St. Alphen	Alphen a/d Rijn	20 km.-stratenwedstrijd, nat.
Do. 20	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
Zo. 30	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

