

# Van de redactie

Wel even schrikken. "Onze" Bert van de redactie die zich per email afmeldt voor de commissievergadering en de mededeling vergezeld laat gaan van een close-up foto van een aangereden, verfrommeld, bebloed, bepleisterd, geschaafd en gehecht hoofd. Bert's hoofd dus. Gelukkig gaat het weer goed met hem. Bij het schrijven van dit voorwoord bleek Bert er weer net zo knap als altijd uit te zien. Goed zo jongen! Gauw weer in ons midden. Gelukkig kan de redactie u op de valreep nog een alternatief Speerpunt aanbieden. (blz. 8).

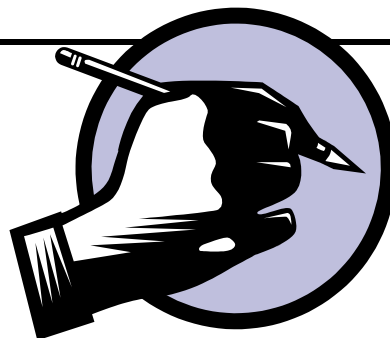
In de eerste editie van dit nieuwe jaar hebben we een poging gewaagd de lay-out te vernieuwen. Niet dat ons daarom gevraagd was. Maar het kan zijn dat een verandering ook een gevoel van vernieuwing geeft, van ontwikkeling. Enfin, vergelijk u het maar eens met het vorige clubblad.

Met voorrang willen we u graag belangrijk sportief nieuws melden, nl. het behalen van nationaal eremetaal door twee cialfo-atleten. René Hondelink voegde een zilveren plak toe aan zijn indrukwekkende palmarés. Ditmaal via een tweede plaats bij het hoogspringen tijdens de nationale indoorkampioenschappen voor veteranen. D-junior Joost Lubbinge verraste zijn concurrentie door onlangs tijdens de nationale D-spelen indoor het goud te pakken bij het kogelstoten. Hulde mannen! Voor deze maar ook de overige prestaties verwijzen we verder naar de uitslagen, vanaf blz. ....In dit nummer zijn ook al de ranglijsten op de weg en de baan opgenomen. Ook wordt u al inzicht verschaft in het sportieve jaarprogramma 2003.

Enkele vaste rubrieken keren ook in 2003 weer terug, zoals "geef de pen" waarin Roel Stadegaard aangeeft het jammer te vinden dat de B-tjes niet aan wedstrijden doen. In ontmoeting met ditmaal Anke van der Wal. Overigens heeft Mar u het een en ander te vertellen over speculaastaartjes (zie blz. 9) en is er nog een kleine terugblik op de zeer succesvolle oliebolactie van december jl. (blz. 10)

Speciale aandacht tot slot voor de oproepen betreffende de donateursactie 2003 (de Cialfo-begroting kan dit niet missen!) en de inzet van vrijwilligers ten behoeve van de WOC, resp. op blz. 2 en 19.

De redactiecommissie



## Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Van de ledenadministratie	3
Verjaardagen	4
Ontmoeting met...	5
Schoonmaak Cialfo	5
Geef de pen eens door	6
Jaaragenda Clubkrant 2003	6
Wist u dat	6
Alternatief Speerpunt	8
G' day mates!!	8
Speculaastaartjes	9
Succesvolle Oliebolactie	10
Ranglijsten 2002	11
Bloedarmoede bij lopers	14
Wat kost het ?	16
Jaarprogramma	17
Harry's statistieken	18
Cialfo's Vacaturebank	19
Wedstrijdverslagen	20
Uitslagen	24
Colofon	26
Trainingstijden	27
Wedstrijdkalender	28

**CLUBNIEUWS**  
Clubblad van AV Cialfo Epe  
27<sup>e</sup> jaargang nr. 1 – februari 2003

*Kopij voor het volgende nummer in  
volgorde van voorkeur  
inleveren voor 21 maart 2003:*

*Per e-mail ([redactie@cialfo.com](mailto:redactie@cialfo.com)),  
Op papier en diskette  
Of netjes getypt*

# Van de voorzitter

## Winterse buien.....

In deze tijd van 't jaar worden we af en toe geteisterd door sneeuw, hagel, regen en vorst. Kortom barre tijden. Toch waren een fors aantal leden van onze vereniging aanwezig op de Midwinter marathon in Apeldoorn. Voor zover ik begreep hebben de meeste deelnemers, onder koude en slechte omstandigheden, een prima prestatie neergezet. Mooi!

Ik heb al eens eerder aangegeven dat naast de sportieve prestaties er ook door een groot aantal leden op een geheel ander vlak prestaties worden neergezet. Ik bedoel dan de activiteiten die ontplooit worden door vrijwilligers ten behoeve van onze vereniging. Je kunt dan denken aan trainers, klussers, bouwers, kantinediensten etcetera.

Wat echter in deze tijd van 't jaar erg speelt is de (formele) afwikkeling van alle cijfertjes en andere zaken die ons het afgelopen jaar hebben beziggehouden. Deze moeten in de eerste periode van 't nieuwe jaar altijd "officieel verwerkt worden" tot jaarverslagen, resultaatrekening en de begroting voor dit lopende jaar. Je kunt hierover 't nodige lezen in de uitnodiging voor de jaarvergadering die jullie allemaal hebben ontvangen.

Dit zijn zaken die zich voor de meeste leden van onze vereniging "achter de schermen afspelen". Toch zijn 't fundamentele dingen die moeten gebeuren om onze vereniging draaiende te houden. Maar och als 't weer dan zo slecht is heb je in ieder geval een excuus om achter je computer te (blijven) zitten in plaats van te trainen.....

Ik zie jullie graag de 14e februari op de Algemene Ledenvergadering. Tot dan!

Simon Staadegaard.

## Bestuursmededelingen

- Alle leden worden uitgenodigd voor de jaarlijkse **algemene ledenvergadering** op vrijdag 14 februari om 19.30 uur in het clubhuis. Aftredende en niet herkiesbare bestuursleden zijn Anke van der Wal en Jan van Bussel. Aftredend en hierkiesbaar is voorzitter Simon Staadegaard. Anne-Marie Popping wordt voorgesteld als nieuw bestuurslid. Verder de uitreiking van

de beste prestatiebekers over het baanseizoen 2002.

- Jan Lubbinge zal per 14 febr. de **ledenadministratie** overnemen van Anke van der Wal. Dit zal dan geen bestuursfunctie meer zijn. Vragen en mutaties kun je direct emailen of bellen naar Jan (zie colofon), maar officiële afmeldingen blijven onder dezelfde voorwaarden gelden: 4 weken van te voren schriftelijk doorgeven aan ledenadministratie/Postbus 140,8160AC Epe.
- Hopelijk hebben jullie weer veel papier opgespaard in de schuur! De **oud-papier actie** is van maandag 17 maart t/m zaterdag 22 maart (container op parkeerplaats).
- Het WOC organiseert op zondag 16 maart een **indoorwedstrijd** voor de jeugd in de Wieken te Vaassen.
- Op donderdag 20 maart is er weer een mogelijkheid om een **coopertest (12 min.)** af te leggen op de baan. Voorafgaande is er weer een fittest o.l.v. Fysiofit Veenstade en Aggie v.d. Schilde.
- Hopelijk heeft u Cialfo's **donateurskaarten** al verkocht aan uw burens, vrienden of kennissen. U doet de vereniging een groot plezier met deze verkoop, want deze actie levert veel geld op voor de clubkas.
- Normaliter organiseren we rondom februari een herhalingscursus hartreanimatie. We denken dat het als sportvereniging beter is om een **BHV cursus** (bedrijfs-hulpverlening; inclusief EHBO lessen) te volgen. De Gemeente Epe probeert dit aan te bieden voor alle sportverenigingen. Jullie horen hopelijk snel meer hierover.
- Vanaf 12 maart start er een **jurycursus algemeen** bij AV de Gemzen in Heerde. Aanmelden kan bij Martin Dijkslag (0578-694041) en bel even ter informatie naar onze jurycoördinator Trix vd Beek. Als je jurylid wilt worden wordt je automatisch ook lid van de K.N.A.U.

Groet, Monique Konijnenberg

# Van de ledenadministratie

## **De leden die hebben opgezegd zijn:**

Piet Zonneveld  
Wiebe Witteveen  
Samantha de Weerd  
S Calisal  
J Meurs  
R Roorda  
L Simmelink  
J van de Zee  
EM Verhoeven  
D Veldwijk  
E Braakhekke  
Fvan Ginkel  
J Hesselink  
F Ubbels

## **Er zijn ook nieuwe leden en wel:**

Petra Kamphuis  
Alie Nootboom-de Weerd  
Evert Leunk  
Susanne Leunk  
Grada Boschker  
Jorieke Witteveen  
Valerie Suurland  
Sanne Visser  
Maarten de Ruiter

## **Clubblad**

In het jaarverslag over 2002 heb ik aangegeven te stoppen met de ledenadministratie en bestuurswerk.

Maar het is natuurlijk ook wel goed om dit via het clubblad nog eens te vertellen.

Dus na veertien jaar heb ik in Jan Lubbinge een goeie opvolger gevonden voor de ledenadministratie.

Voor de bestuursfunctie is AnneMarie Popping verkiesbaar.

Eerder combineerden we de ledenadministratie en het bestuurswerk, maar je kunt deze functie heel goed scheiden en zo krijgt het bestuurslid meer tijd voor andere taken in het bestuur en komt er bij de ledenadministratie ook meer gelegenheid voor controle, uitbreiding van het computer programma etc. Jan heeft al goeie ideeën dus dat beloofd wat!

Iedereen weet natuurlijk wel dat opzeggen schriftelijk moet gebeuren en ong. vier weken van tevoren aan Postbus 140; 8160 AC te Epe.

Voor vragen de ledenadministratie betreffend is Jan wel te bereiken, ook via e-mail (zie de colofon in het clubblad)

Dus ook voor een wedstrijdlicentie-aanvraag of adres verandering.

De ledenadministratie en het bestuurswerk heb ik met heel veel plezier gedaan, eerst bij de Kweekweg, later dus de Grintgroeveweg en met heel veel bestuursleden samen gewerkt, ook met diverse trainers. Met de ledenadministratie kom je door de hele vereniging en zo leer je heel veel mensen kennen, dat vond ik ook leuk. Allemaal bedankt voor de samenwerking!

Anke van der Wal.

## **Leden in aantocht**

In december 2002 zijn er bij een tweetal Cialfo gezinnen aspirant Cialfo leden geboren.

Wij feliciteren hier:

**Anja en Arjan Zweekhorst**

met de geboorte van hun dochter

**Femke**

En tevens

**Gert en Ageeth Schaap**

Met de geboorte van hun dochter

**Marjolein**

We rekenen er op dat we de beide meisjes in december 2008 als mini-pupil bij Cialfo kunnen gaan inschrijven!



# Verjaardagen

## Februari

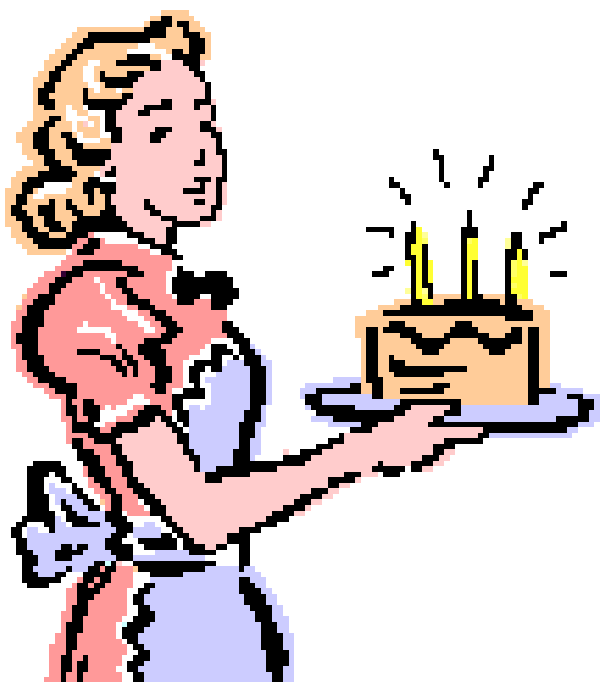
2	Alyssa Vreeken
3	Johan van de Schilde
3	Joost Lubbinge
4	Fritz Molenaar
4	Frank Mensink
5	Grada Boschker
10	Jasper Staadegaard
11	Piet de Wildt
11	Riny Rutten
14	Arjan Kluin
14	Mieke Vandenbussche
14	Jos Freriks
15	Richard ten Damme
16	Henk Zevenhuizen
17	Pieter Mooiweer
18	Harmpje van Vemde
18	van Laar-Mijs
19	Philip Hoogenraad
19	Milou Steevensz
20	Piet de Wildt
22	Joan Ruskamp
23	Barend Bosman
25	Annette Proper-Overbosch
26	Jaap Kooiman
28	Hanneke Philipsen
29	Leo Kwakernaak

## Maart

1	Annemarie Koetsier
2	Hannie Zwarts-Zweekhorst
3	Fred van Gasteren
3	Paulien Slijkhuis
4	Reinier van der Schoor
4	Ronald van den Blink
4	Berend Knippenberg
4	Froukje de Jong-Evenhuis
5	Carel Hop
6	Lisanne van Leeuwen
6	Christel Baack
7	Carlijn Koedijk
8	Anneke Hoeve
10	Raymond Otterspeer
10	Pieter Verschuur
11	Vincent Smit
11	Centina Bouwman
11	Rianne Bosman
12	Lex Harfterkamp
13	Andries Veldhuis
16	Anja van Triest
17	Elbert van Laar
18	Steven Hofenk
18	Sacha Popping
21	Gerda Huitema
22	Jan Douma
22	André Jonker
22	Ceriel Huisjes
24	Maarten Heijs
25	W. Frentz
25	René Broerse
26	Susanne Leunk

## Ereleden A.V.Cialfo:

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



# Ontmoeting met... Anke van der Wal

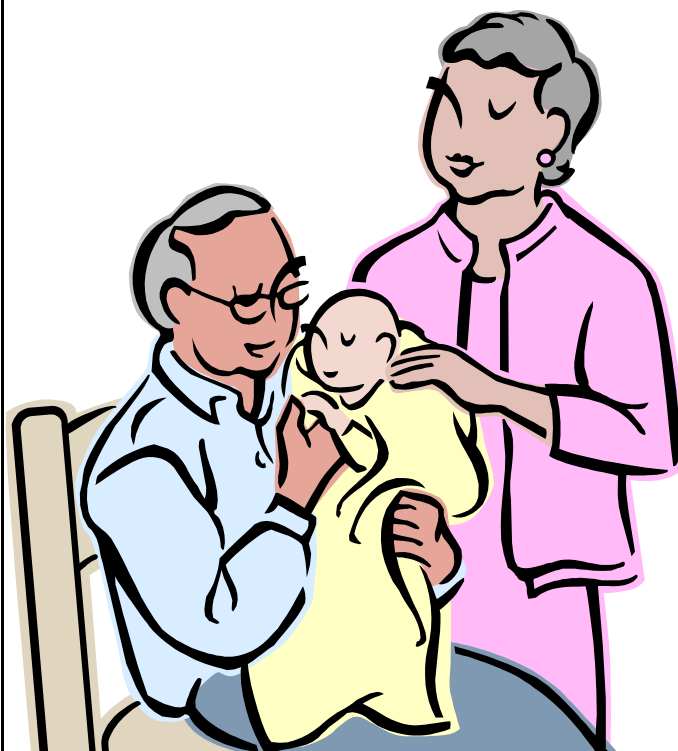
Na de algemene ledenvergadering van 14 februari 2003 zal er weer een dimensie zijn toegevoegd aan de historie van Cialfo. Op de algemene ledenvergadering die dag zal o.a. afscheid worden van Ank v.d. Wal als bestuurslid. Zij heeft dan inmiddels 14 (!) jaar deel uitgemaakt van het bestuur. Als één van de weinigen, zo niet de enige, heeft ze in die ruime perioden 6 voorzitters versleten. Zonder haperen noemt ze de namen op en ook nog in de goede volgorde: Frank Mensink, Fred van Gasteren, Willem Elskamp, Jos Opdam, Marian Koolhaas en Simon Stadegaard.

Het begon allemaal ooit in het Noord Hollandse Krommenie waar ze als 12-jarig meisje al atletiek bedreef. Haar ouders waren warm voorstander van het bedrijven van sport. In haar oudere broers had Anke het goede voorbeeld om ook zelf sportief actief te zijn. Dat is in haar verdere leven ook steeds zo gebleven. Toen ze later, via Zutphen in Vaassen neerstreek (het was toen inmiddels 1972) was ze ook daar actief bij de plaatselijke gymnastiekvereniging (AGV). De verhuizing naar Epe begin 1985 bracht haar al dicht bij Cialfo. Hannie Buringa nam Anke met het nodige loopwerk op sleeptouw. Korte tijd later werd Anke Cialfolid en voegde zich bij de vers opgerichte vrouwentrimgroep onder leiding van Gerrit Visch. Niet lang daarna belandde Anke, om precies te zijn op 17-2-1989, op de stoel van bestuurslid van Cialfo. Het was Riekie Smallegoor die goed had ingezien dat Anke op die plek onze atletiekclub goed van dienst kon zien. Vanaf de eerste dag kreeg ze o.a. de portefeuille ledenadministratie en juryadministratie. Later werd de juryadministratie overgeheveld naar de wedstrijdorganisatie-commissie (woc). Inmiddels was één van de twee zoons van Anke, te weten René, ook lid van Cialfo geworden. René groeide uit naar een verdienstelijk junior en neo-senior in de baanatletiek.

Hoewel Anke (dus) heel lang bestuurslid is geweest kost het haar niet veel moeite terug te treden. Zij beseft dat het een goede zaak is dat met enige regelmaat nieuwe mensen zich aandienen. Het vergoot en verbreed het draagvlak van de betrokkenheid van de leden bij de club. Een club waar ze voorlopig nog heel lang actief in wil blijven met name op de maandag- en de woensdagavond. Een club ook waar ze, tijdens en na haar ernstige ziekte enige jaren geleden, zoveel moed uit heeft geput om verder te gaan. Waar ze zoveel steun van ondervond tijdens haar herstel

Haar boodschap voor Cialfo is dan ook bondig en helder: deze club moet gewoon zo lekker doorgaan!

De redactie sluit zich daar graag bij aan, in die zin dat wij Anke graag wensen: "gewoon lekker doorgaan en geniet van je prille "omaschap" (jaja, sinds 3-1-2003 grootmoeder).



## Schoonmaak AV Cialfo 2003

Op de maandag van 8.30 tot 11.00 uur.

- a.. 3 februari
- b.. 3 maart

Op de dinsdag van 9.00 tot 11.30 uur.

- a.. 18 februari
- b.. 18 maart

(Inclusief koffie en gezelligheid.)

# Geef de pen eens door!

Ik was aan het werk bij de Konmar toen ik van Pim Buiting hoorde dat hij zijn moeder (Annemieke) had geadviseerd mij de pen door te geven. Ik kwam thuis en heb meteen het clubblad maar gepakt (ik had het nog niet gelezen), en ja hoor, het was nog waar ook.

Annemieke was benieuwd naar hoe ik Cialfo op het moment ervaar. Nou moet ik zeggen dat ik door verkoudheid en ook omdat ik niet altijd even veel zin had, twee maanden bijna niet heb getraind. Aan wedstrijden heb ik het afgelopen jaar niet meer meegedaan, omdat er uit mijn groep (B-junioren) vrijwel niemand naar een wedstrijd ging, en in je eentje is de lol er snel af. Maar ik blijf Cialfo en atletiek leuk vinden en dan met name het hoogspringen.

Ik zit vanaf 1996 bij Cialfo, ik zit nu bij de B-junioren en krijg training van Aggie. Ook zit ik bij de Jeugdcommissie, wat ik erg leuk vind, want je krijgt altijd wel leuke reacties over de georganiseerde activiteiten.

Naar school gaan doe ik in Heerde, dat is iedere dag zo'n 5km fietsen om daar naar de HAVO te gaan. Ik zit daar nu in de 4<sup>e</sup>, en heb hiervoor MAVO gedaan. Wanneer ik voor de HAVO geslaagd ben wil ik in Driebergen het IVA gaan doen. Wat ik daarna eventueel wil gaan doen ben ik nog niet uit.

Maar nu moet ik de Pen ook weer aan iemand anders door gaan geven, ik heb er even over nagedacht en heb zitten twifelen tussen twee namen en heb uiteindelijk gekozen om de pen door te geven aan **Ruben Zwarts**.

Ik hoop nog veel en lang atletiek-plezier bij Cialfo te hebben.

Roel Staadegaard

## 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
21 maart	2 april
6 juni	18 juni
15 augustus	27 augustus
28 september	8 oktober
28 november	10 december

## Wist u dat

- Het heel druk was op de nieuwjaarsreceptie.
- Steven Geerts weer oliebollenkoning is geworden.
- Hij maar liefst 500 oliebollen verkocht !
- Michelle en Charissa tweede werden !
- Richard Knippenberg ook 320 oliebollen verkocht.
- De oliebollen prima smaakten.
- De bakkers door Philip in het zonnetje werden gezet.
- De pupillen Maurice en Kamiel met hapjes rond gingen.
- Ze voor elke lege schaal een twix kregen.
- Ze hun waar dus heel fanatiek aan de man brachten.
- Ze tussendoor hun twixen soldaat maakten.
- De familie Schaap en de familie Zweekhorst met een dochter werden verblijd. (Marjolein en Femke).
- Op weg naar Cialfo, de frituurpan van Gerhard in de auto omviel !
- We ons voor kunnen stellen dat hij daarom de pest in had.
- Dirk tijdens de vorstperiode om 12 uur "s-nachts naar Cialfo gaat om te kijken of de waterleidingen nog heel zijn.
- Onze "top"-trainer de baan met een bezem sneeuwvrij ging maken voor zijn lopers (twee en een half uur vege!).
- Een grote groep leden de feestverlichting heeft verwijderd in het dorp.
- Ze daarna allen bij Dicky koffie gingen drinken.
- Esmeralda heeft gehoord dat de trainer van voetbalvereniging de Graafschap Vicks gebruikt om pijnlijke plekken mee in te smeren voor de training.
- Joost Lubbinge bij de jongens D Nederlands kampioen kogelstoten is geworden.
- Onze penningmeester gewond raakte bij de finish van Parijs-Dakar omdat hij wat overmoedig werd bij het rijden op een Quad
- Bert (van speerpunt) ook een ongeluk heeft gehad.
- We hopen dat beiden voorspoedig herstellen.
- Je voor Mar niet gauw iets verborgen kunt houden
- We blij zijn dat ze ons allen informeert over het wel en wee van de Cialfo familie

# Coopertest en 5Km

---

**DONDERDAG 20 maart 2003**

## **COOPERTEST**

en

## **5 KM**

Inschrijving: Vanaf 19.00 uur in het clubhuis van A.V. CIALFO,  
Sportpark "de Wachtelenberg" te Epe.  
Telefoon: 0578-612512

Start: 19.30 uur Coopertest  
20.00 uur 5 KM (op de baan)

Kleed- en  
doucheruimte: Aanwezig

Inlichtingen: Marteke Witsenboer  
Telefoon: 0578-612046

Fittest: Vanaf 18.00 uur is de start van de fittest

Internet: [www.cialfo.com](http://www.cialfo.com)

***Tot ziens bij  
CIALFO***

# Alternatief Speerpunt

## Ofwel de paradox van de voorzichtigheid.

"Computer en loop voorzichtig – Hondenkar en loop voorzichtig – Regenton en loop voorzichtig – Loop en ei voorzichtig – Loop en schildpad voorzichtig – Feestdag en loop voorzichtig – MP3 en loop voorzichtig – Krantenbezorg en loop voorzichtig".

Zomaar een greep uit de slotcitaten van de Speerpuntribriecken van de afgelopen jaren. Stel dat je voor je hobby vaak op een mountainbike fietst en dat doe je voorzichtig. Dat je altijd met die Lange mountainbiked, dus dan ben je voorzichtig. Dat je weet dat Jos K. óók mountainbiked, dus dan ben je extra voorzichtig.

Stel dat je voor je werk steeds 's-morgens van Epe naar Vaassen fietst en dat doe je voorzichtig. Stel dat je 's-middags van Vaassen weer naar Epe fietst, nog steeds voorzichtig. Dat je, bij nadering van de kruising, voldoende beseft dat je op een voorrangsweg fietst, je bent immers voorzichtig. En dat je ziet dat die auto van rechts afremt, kennelijk ook voorzichtig..... Niet dus.....

Als "onze" Bert weer bij bewustzijn komt wordt hij als een ingesnoerde rollade de ziekenwagen ingeschoven. Op weg naar het Lukas beseft Bert dat hij normaal gesproken best wel van toeters en bellen houdt,.....maar nu even niet!

Snel wordt de balans opgemaakt. Zo'n stuk of tien hechtingen, verdeeld boven het oog en op het hoofd, schaafwonden, beurse en blauwe plekken. Het geheel overdekt met enkele meters verband en een duidelijke hersenschudding. Alsof hij zojuist per brancard van het front is teruggekeerd. De veerkracht van deze sportman is echter buitengewoon. Na een week oogt "speer" knapper dan ooit tevoren. Heeft weer babbels. Maar zijn lange broek onttrekt enkele verwondingen aan onze waarneming. En zeker nog een paar weken rust.

Lieve Bert, ook al zit je op een voorrangsweg: **kruising en loop voorzichtig!**

## G' day mates!!

22 januari 2003, Shepparton, Australie

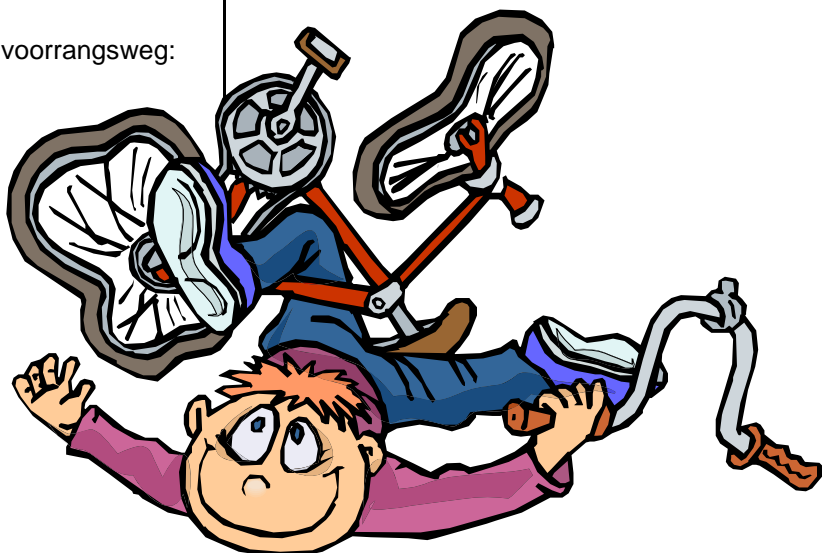
Afgelopen week kreeg zelfs ik de clubkrant in de bus! Het was erg leuk te lezen hoe het met mijn clubje in Epe gaat. Tot mijn grote verbazing las ik zelfs 'wist u datjes' over mij zelf! En dat terwijl ik nog niet een keer wat van me heb laten horen aan de club (slecht he!). Maar ja, je hebt daar natuurlijk vrienden voor ( of niet Iris?).

Het bevalt me hier prima. Ik heb een leuk gastgezin en zit op een leuke school. Ik heb nu twee jongere zusjes en dat is best wel wennen. Af en toe mis ik die grote broers van me dan toch wel! Het was ook best vreemd om kerst en nieuwjaar met een andere familie te vieren en dan kwam er ook nog eens bij dat het hier zo'n dertig graden was. Heb in mijn lange vakantie ook al veel van australie gezien, allemaal leuke ervaringen dus!

Ben sinds kort ook lid geworden van de plaatselijke atletiek vereniging, om al die kilo's kwijt te raken zeg maar. Wel iets anders dan cialfo, het is een grasbaan, geen clubhuis! 1trainer en dus ook 1 groep, van zeven jarige tot oud trainen allemaal gezellig samen. Daar loop ik dus tussen twee keer in de week als een van de weinige meisjes. Jaja, dan hebben jullie het maar goed bij cialfo, alleen dat kopje thee al na de training dat mis ik best wel hoor!!

Ik wens alle leden van cialfo een sportief en gezond nieuwjaar toe, doe heel veel groetjes aan mijn oude trainingsgroep en Aggie.

Liefs Annet Freriks





# Speculaastaartjes maken bij Colenbrander

De heer van Dongen, van chocolaterie Colenbrander, miste in het clubblad van december een verhaaltje over het taartjes maken. Het is wat laat,

Maar hier is het alsnog.

Goed idee, waar maar 1 figuur bij Cialfo opgekomen kan zijn, een koekenbakker eerste klas op vlees gebied.

Enfin, ze weten bij Cialfo altijd wie ze vragen moeten, met het gevolg dat twee futters en twee huisvrouwen (die toch nooit wat te doen hebben) op een woensdagmiddag bij Colenbrander ontboden werden.

Aangekomen bij de firma kregen we gelijk al een mooie schort omgehangen en toen gingen alle alarmbellen bij mij al rinkelen. Zo'n klusje wordt altijd zo leuk ingepakt verkocht!

Maar liefst 250 speculaastaartjes moesten gemaakt worden!

Henk, Peter, Marteke en ondergetekende kregen professionele uitleg en toen konden we aan de slag onder leiding van de heer van Dongen en een personeelslid.

We zullen de samenstelling van het deeg niet verklappen anders hebben ze volgend jaar niets meer te verkopen in de winkel. Maar het ging zo:

- klodder deeg in de machine met rol (komt er als een laken uit)
- rondjes ter grootte taartjes uitsteken (kleuterschool werk)
- in aluminium bakjes leggen (moeilijk)
- amandelspijs erop spuiten (door heer van Dongen)
- afdekken met een deeg rondje.
- Met kwastje bovenkant nat maken en laten drogen (anders vallen de amandelen er af).
- Patroontje van 6 amandelen er bovenop leggen.
- Met kwastje opgeklopt ei aanbrengen en klaar om te bakken

12 taartjes gaan er op een bakblik, dus reken maar uit. Het was voor ons alle zes hard werken.

Marteke en ik wilden nog trainen 's-avonds, maar het zag er om half vier naar uit dat we dat niet zouden halen. We raakten beter op elkaar ingespeeld en op een gegeven moment liep het als een geoliede machine.

De bakker zou ze afbakken en wij konden gaan trainen.

De volgende dag moesten ze nog in folie worden gepakt.

Gelukkig vonden we Harmpje en Annie bereid ons te helpen.

Het inpakken was een fluitje van een cent. Na anderhalfuur waren we klaar.

Alles in de auto van Marteke geladen, die ze naar het clubhuis zou brengen.

We vonden wel dat we recht hadden op een kopje koffie bij de Posthoorn.

(Bij de firma kregen we ook wel koffie, maar die moest je staande opdrinken omdat de centen van de baas niet van blik zijn).

Net toen we koffie gekregen hadden, kwam de hulp van de bakker binnenzeilen.

De auto van Marteke stond in de weg, dus koffie opgedronken en naar huis.

De koekenbakker van het idee maakte de volgende dag, zijn verjaardag, alle taartjes op ons elfstedendecor vast.

De lopers, waar de taartjes voor bedoeld waren als herinnering, hebben vaak het huis niet gehaald. Ze waren echt lekker!

Iedereen die geholpen heeft bedankt en de firma Colenbrander in het bijzonder!

Mar.



# Succesvolle Oliebollenactie



9.000 oliebollen zijn er eind vorig jaar gebakken. Okee, het waren er dus niet 10.000 zoals we hadden gehoopt, maar het aantal was voldoende voor een leuke opbrengst in de clubkas.

Op 30 december maakten Bert Kieskamp en Jaap van Ruiven in de keuken 115 emmers beslag klaar. Acht jeugdleden werden voor één dag oliebollenbakkers en bakten vanaf 6.00 uur s'ochtends in een rap tempo de oliebollen gaar. Een groot aantal vrijwilligers pakte de oliebollen per 10 stuks in zakken. Daarnaast werden oliebollen bezorgd bij een aantal bedrijven/particulieren en uiteraard door oliebollenverkopers bij burens, vrienden en familie.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie is de oliebollenkoning 2002 Steven Geerts gekroond. Hij had maar liefst 52 zakken verkocht. Tweede werden de zusjes Michelle en Charissa Das (vorig jaar nummer 1). Richard Knippenberg werd (net als vorig jaar) de derde oliebollenverkoper van het jaar.

Tijdens de evaluatie van onze oliebollenactie maakte Philip Hoogenraad begin januari bekend dat hij stopt met het coordinatorschap van de commissie. Langs deze weg nogmaals bedankt Philip voor je enorme inzet in de afgelopen jaren voor de oliebollenactie. De overige leden zitten dus nu al met de handen in het haar hoe ze eind dit jaar de actie moeten rondbreien. Dus heb je zin om ons te helpen, meld je nu al bij één van ons. De wedstrijdlopers zijn nog niet vertegenwoordigd, voelt één van jullie je geroepen??

## de oliebollencommissie

Hanneke Philipsen  
tel. 0578 - 620 898          philipsenrhddj@zonnet.nl  
Iris Schutte  
tel. 0578 - 621 228          iris\_schutte@hotmail.com  
Annemarie Scholten  
tel.0570-565 901          annemarie.scholten@wolmail.nl

## Lid namens bestuur

Debby Rijnberk  
André

Jonker

# Ranglijsten 2002

Ssamengesteld door statisticus Harry Veldkamp  
m.m.v. Jaap Kooiman  
Met \* worden de Cialfo-clubrekords vermeld!

## Ranglijsten baan 2002

### 100 mtr.:

1. Hennie Strunk	M50	13.4 sec.
2. Gerrit Tenkink	M40	13.7
3. Peter Berends	M55	14.6

### 200 mtr.:

1. Yvonne Scholten	Vsen.	34.7 sec.
--------------------	-------	-----------

### 400 mtr.:

1. Hennie Strunk	M50	63.9 sec.
------------------	-----	-----------

### 800 mtr.:

1. Wichert Hoekert	Msen.	2.02.15	min.
2. Steven Hofenk	Msen.	2.15.4	
3. Harry Veldkamp	Msen.	2.21.24	
4. Jaap Kooiman	M45	2.28.79	
5. Yvonne Scholten	Vsen.	2.52.14	
6. Rob Philipsen	M45	2.52.2	
7. Peter Berends	M55	2.52.4	

### 1500 mtr.:

1. Wichert Hoekert	Msen.	4.01.73	min.
2. Jeroen Ribbink	Msen.	4.24.5	
3. Gerard Hendriks	M45	4.40.3	
4. Jaap Kooiman	M45	4.57.66	
5. Hennie Strunk	M50	5.41.6	

### 1 Eng. Mijl (1609 mtr.):

1. Edsard van Steenbergen	Msen.	5.02 min.
2. Anne van Schuppen	V40	5.18 *
3. Jaap Kooiman	M45	5.39 *
4. Piet de Wildt sr.	M55	5.50
5. Jan Douma	M65	6.38 *
6. Jan Baack	M55	6.55

### 2000 mtr.:

1. Jeroen Ribbink	JA	6.01 min.
2. Cees Kraaijeveld	M45	6.01.80
3. Gerard Hendriks	M45	6.04.83
4. Harry Veldkamp	Msen.	6.29
5. Anne van Schuppen	V40	6.43 *
6. Evert Spijkerboer	Msen.	6.49
7. Jaap Kooiman	M45	7.04.50
8. Marion van Oosten	Vsen.	7.24.15
9. Loes Ribbink	V45	7.34 *
10. Jan Douma	M65	8.34.71 *

### 3000 mtr.:

1. Jan van Ommen	Msen.	8.52.43	min.
2. Cees Kraaijeveld	M45	9.05.78 *	M45 indoor:9.03.60 *
2. Cees Kraaijeveld	M45	9.07.90	
3. Wim de Weerd	JA	9.21.0	
4. Jeroen Ribbink	M45	9.27.5	
5. Gerard Hendriks	Msen.	10.10.5	
6. Edsard van Steenbergen	Msen.	10.12.9	
7. Harry Veldkamp	M45	10.24.22	
8. Jaap Kooiman	Msen.	10.29.5	
9. Gerard Kroes	Msen.	10.33.7	
10. Arjan Kluin	Msen.	10.34.5	
11. Evert Spijkerboer	V45	11.24.7 *	
12. Loes Ribbink	M45	12.26.3	
13. Rob Philipsen	M55	12.59.1 *	
14. Jan Baack	M40	13.06.3	
15. Toine Rongen	M55	13.23.9	
16. Peter Berends	M70	15.28.0 *	
17. Leo Kwakernaak	MA	15.43.8	
18. Christel Baack	V45	15.57.3	

### 5000 mtr.:

1. Wichert Hoekert	Msen.	15.12.87	min.
2. Jan van Ommen	Msen.	15.50.2	
3. Jeroen Ribbink	JA	15.50.3	
4. Cees Kraaijeveld	M45	15.55.18	
5. Wim de Weerd	M45	15.56.07	
6. Irma Heeren	V35	16.27.0 *	
7. Gerard Hendriks	M45	16.29.07	
8. Anne van Schuppen	V40	16.50.9 *	
9. Harry Veldkamp	Msen.	17.28.1	
10. Jaap Kooiman	M45	17.55.3	
11. Bart Mager	Msen.	18.11.1	
12. Edsard van Steenbergen	Msen.	18.12.3	
13. Evert Spijkerboer	Msen.	18.22.1	
14. Gerard Kroes	Msen.	18.30.4	
15. Arjan Kluin	Msen.	19.38.7	
16. Loes Ribbink	V45	19.59.6 *	
17. Saskia Schutte	Vsen.	21.29	
18. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	21.31.5	
19. Jan Baack	M55	22.06.5	
20. Jorien Kroeze	Vsen.	25.10	

### 10.000 mtr.:

1. Irma Heeren	Vsen.	33.01.5	min. *
2. Wim de Weerd	M45	33.14.8 *	
3. Jeroen Ribbink	JA	33.17.9 *	
4. Gerard Hendriks	M45	34.12	
5. Jaap Kooiman	M45	37.06.3	
6. Arjan Kluin	Msen.	38.59.52	

## Ranglijsten weg 2002

### 10 km.:

1. Wichert Hoekert	Msen.	31.31 min. *
2. Wim de Weerd	M45	32.51
3. Gerard Hendriks	M45	32.54
4. Cees Kraaijeveld	M45	33.09
5. Irma Heeren	V35	33.30 *
6. Jan van Ommen	Msen.	33.31
7. Jeroen Ribbink	JA	33.34
8. Anne van Schuppen	V40	33.38 *
9. Tjibbe de Vries	M45	34.50
10. Harry Veldkamp	Msen.	35.48
11. Jaap Kooiman	M45	37.21
12. Louis Boumeester	Msen.	38.11
13. Evert Spijkerboer	Msen.	38.32
14. Gerard Kroes	Msen.	38.34
15. Arjan Kluin	Msen.	39.31
16. Loes Ribbink	V45	41.07 *
17. Jan Lubbinge	Msen.	41.16
18. Bart Mager	Msen.	41.44
19. Marion van Oosten	Vsen.	41.44 *
20. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	43.21
21. Piet de Wildt sr.	M55	43.23
22. Dick Doornebal	M50	45.28
23. Jan Douma	M65	46.49 *
24. Jan Baack	M55	47.36
25. Jack Ribbink	M45	47.39

### 1 uur:

1. Harry Veldkamp	Msen.	15.900 mtr.
2. Jaap Kooiman	M45	14.575

### 15 km.:

1. Wichert Hoekert	Msen.	48.31 min.
2. Jan van Ommen	Msen.	49.03
3. Gerard Hendriks	M45	50.22
4. Jeroen Ribbink	Msen.	50.23
5. Wim de Weerd	M45	50.44
6. Cees Kraaijeveld	M45	50.52
7. Irma Heeren	V35	51.27 *
8. Anne van Schuppen	V40	52.55 *
9. Harry Veldkamp	Msen.	54.57
10. Tjibbe de Vries	M45	55.12
11. Louis Boumeester	Msen.	55.36
12. Jaap Kooiman	M45	56.17
13. Arjan Kluin	Msen.	58.30
14. Evert Spijkerboer	Msen.	58.45
15. Gerard Kroes	Msen.	59.26
16. Edsard van Steenbergen	Msen.	59.37
17. Erwin van Duinen	Msen.	59.58
18. Gerbert Tiemens	Msen.	1.01.43 u.
19. Jan Witsenboer	M55	1.01.52 *
20. Loes Ribbink	V45	1.02.17 u. *
21. Bennie Geerts	M40	1.03.11
22. Marion van Oosten	Vsen.	1.03.38

23. Gert Mulder	M55	1.04.14
24. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.07.29
25. Bert van Baardwijk	Msen.	1.07.31
26. Toine Rongen	M40	1.07.50
27. Dick Doornebal	M50	1.08.33
28. Piet de Wildt sr.	M55	1.09.20
29. Saskia Schutte	Vsen.	1.09.44
30. Dennis Boon	Msen.	1.09.55
31. Jan Baack	M55	1.10.43
32. Hans Vagevuur	M45	1.19.16
33. Linda Faber	Vsen.	1.23.47
34. Elbert van Laar	M65	1.23.54
35. Jorien Kroeze	Vsen.	1.26.07
36. Hanneke Philipsen	V45	1.29.45

### 10 Eng. Mijlen (16,1 km.):

1. Wim de Weerd	M45	53.53 min. *
2. Wichert Hoekert	Msen.	54.17
3. Cees Kraaijeveld	M45	54.32
4. Gerard Hendriks	M45	55.12
5. Irma Heeren	V35	56.28 *
6. Anne van Schuppen	V40	56.59 *
7. Jeroen Ribbink	JA	57.15
8. Tjibbe de Vries	M45	59.23
9. Jan van Ommen	Msen.	59.26
10. Harry Veldkamp	Msen.	59.51
11. Bart Mager	Msen.	1.01.35 u.
12. Jaap Kooiman	M45	1.03.15
13. André Meuleman	Msen.	1.03.31
14. Evert Spijkerboer	Msen.	1.04.07
15. Arjan Kluin	Msen.	1.05.35
16. Edsard van Steenbergen	Msen.	1.05.39
17. Gerard Kroes	Msen.	1.06..21
18. Gerbert Tiemens	Msen.	1.09.26
19. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.10.16
20. Bennie Geerts	M40	1.10.43
21. Dennis Boon	Msen.	1.10.56
22. Piet de Wildt sr.	M55	1.11.02 *
23. Jan Lubbinge	Msen.	1.11.12
24. Bert van Baardwijk	Msen.	1.12.30
25. Loes Ribbink	V45	1.15.15 *
26. Dick Doornebal	M50	1.16.17
27. Jan Douma	M65	1.17.46
28. Jan Koers	M40	1.17.47
29. Hans Vagevuur	M45	1.19.11
30. John Steentjes	M50	1.19.28
31. Toine Rongen	M40	1.20.33
32. Jan Baack	M55	1.21.06
33. Jorien Kroeze	Vsen.	1.29.00

### 20 km.:

1. Irma Heeren	Vsen.	1.07.25 u. *
2. Anne van Schuppen	V40	1.11.34 *

### 21,1 km.:

1. Irma Heeren	Vsen.	1.10.45 u.*
2. Gerard Hendriks	M45	1.11.53

3. Cees Kraaijeveld	M45	1.12.43
4. Wim de Weerd	M45	1.13.22
5. Anne van Schuppen	V40	1.13.24 *
6. Jan van Ommen	Msen.	1.15.32
7. Harry Veldkamp	Msen.	1.17.43
8. Tjibbe de Vries	M45	1.18.19
9. Bart Mager	Msen.	1.20.54
10. Jaap Kooiman	M45	1.21.13
11. Evert Spijkerboer	Msen.	1.24.04
12. Gerard Kroes	Msen.	1.26.06
13. Jan Witsenboer	M55	1.27.51 *
14. André Meuleman	Msen.	1.28.14
15. Erwin van Duinen	Msen.	1.29.24
16. Arjan Kluin	Msen.	1.29.33
17. Bennie Geerts	M40	1.33.19
18. Gerbert Tiemens	Msen.	1.33.57
19. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.34.33
20. Bert van Baardwijk	Msen.	1.34.36
21. Dick Doornebal	M50	1.34.58
22. Piet de Wildt sr.	M55	1.36.52
23. Jan Baack	M55	1.41.44
24. Jan Lubbinge	Msen.	1.42.09
25. Chris Bertrams	V40	1.47.51
26. John Steentjes	M50	1.51.06



### 25 km.:

1. Anne van Schuppen	V40	1.33.07 u.*
2. Dick Doornebal	M50	1.59.41 *
3. John Steentjes	M50	2.08.58

### 30 km.:

1. Tjibbe de Vries	M45	1.59.10 u. *
2. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	2.13.23

### Marathon (42,2 km.):

1. Anne van Schuppen	V40	2.34.26 u.*
2. Gerard Hendriks	M45	2.34.45 *
3. Tjibbe de Vries	M45	2.54.15
4. Louis Boumeester	Msen.	3.24.30
5. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	3.26.07
6. Dennis Boon	Msen.	3.38.11
7. Gert Mulder	M55	3.49.38
8. Bert van Baardwijk	Msen.	3.52.22

### 6 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	61.025 mtr.
-------------------------	-----	-------------

### 12 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	105.641 mtr. *
-------------------------	-----	----------------

### 100 km.:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	12.46.39 u.
-------------------------	-----	-------------



# Bloedarmoede bij lopers

## Inleiding

Om uit te leggen wat bloedarmoede is, zal eerst uitgelegd moeten worden wat hemoglobine (Hb) is. Hemoglobine is een stof die in de rode bloedcellen (erythrocyten) aanwezig is en ervoor zorgt dat zuurstof gebonden en vervoerd kan worden. Bij mannen is de normaalwaarde van het Hb-gehalte 8.7.mmol/l - 11.2 mmol/l; bij vrouwen 7.5 mmol/l - 9.9 mmol/l. Bij lagere waarden wordt gesproken van bloedarmoede (anemie). Omdat zuurstof van belang is bij de energieleverantie van (arbeidende) spieren, is het voor (duur)sporters belangrijk om een goed hemoglobinegehalte te hebben. Het blijkt echter dat bij veel lopers het Hb-gehalte aan de lage kant is.

## Oorzaken van een laag hemoglobinegehalte

Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor het Hb bij veel sporters wat aan de lage kant is. Deze redenen staan hieronder beschreven:

- **Verdunning.** In de eerste plaats treedt er na een langdurige inspanning een verdunning van het bloed op, dat is een fysiologische aanpassing van het lichaam aan deze duurinspanning. Verdund bloed is minder stroperig, waardoor het gemakkelijker door het hart in het lichaam rondgepompt kan worden. Door deze verdunning treedt er een daling op van het gemeten Hb-gehalte, terwijl er absoluut gezien geen tekort aan hemoglobine is. In dit geval zal de sporter geen klachten van bloedarmoede hebben en zal het Hb-gehalte niet stijgen als er ijzertabletten of vitamines gegeven worden.
- **IJzergebrek.** Er treedt echter bij veel duursporters (ook) een bloedarmoede op, door gebrek aan ijzer. Bij het ontstaan van deze ijzergebreks-anemie kunnen verschillende oorzaken meespelen:
  - **De voeding bevat te weinig ijzer.** De voeding van de gemiddelde Nederlander bevat in het algemeen net aan voldoende ijzer, mits er gezond gegeten wordt. De voeding dient dan wel voldoende ijzerrijke producten te bevatten, zoals volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten en noten. Als er echter veel tussendoortjes en frisdranken genuttigd worden, komt de ijzerintake met de voeding wel in het gedrang. De voeding van vrouwen bevat vaak te weinig ijzer om de simpele reden dat vrouwen vaak kleiner zijn en dus ook een lagere

energiebehoefte hebben. Zij zullen dus in het algemeen minder eten en derhalve ook minder ijzer met de voeding binnen krijgen. Daarnaast eten veel duursporters weinig of geen vlees. Weliswaar kan er voldoende ijzer in plantaardige producten zitten, maar dit wordt moeilijker door het lichaam opgenomen.

- **Het ijzer wordt gebrekkig opgenomen** in het maagdarmkanaal. IJzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam in het maagdarmkanaal opgenomen. Zo blijkt dat ijzer uit dierlijke producten veel beter opgenomen wordt dan ijzer uit plantaardige producten. De opname van ijzer uit plantaardige producten kan wel verbeterd worden, door deze producten gelijktijdig met vitamine C-rijke producten zoals sinaasappelsap, een kiwi, groene groenten of vitamine C in tabletvorm. Door gelijktijdig gebruik van koffie, thee en melkproducten kan de opname van ijzer uit het maagdarmkanaal juist geremd worden. Als iemand neigt tot een lage ijzervoorraad, dan moeten deze dranken dus niet tijdens een (ijzerrijke) maaltijd genomen worden.
- **IJzerverlies.** Bij lopers die langdurig en intensief trainen, is er vaak sprake van een verlies van ijzer. Dat kan met het zweet, met de ontlasting en met de urine. De rode bloedcellen blijken bij lopers namelijk sneller kapot te gaan, waardoor er (meer) vrij hemoglobine in de bloedbaan komt te circuleren. De nieren filteren dit hemoglobine uit het bloed en scheiden dat met de urine uit. IJzer kan ook verloren gaan, doordat er bloedverlies kan optreden uit beschadigd slijmvlies in de darmen. Zeker als dat bloedverlies niet al te veel is, of wat hoger op in de darmen plaatsvindt, wordt het bloedverlies als zodanig niet gezien of opgemerkt. Bij vrouwen kan het bloedverlies bij de menstruatie ervoor zorgen dat bij hen eerder een bloedarmoede ontstaat.
- **Andere oorzaken** Bloedarmoede kan ook ontstaan door een vitaminetekort, maar dit komt duidelijk minder voor dan de bloedarmoede die door een ijzergebrek wordt veroorzaakt. Dat betreft dan meestal een tekort aan vitamine B12 en foliumzuur, wat kan optreden bij diegenen die totaal geen dierlijke producten in hun voeding opnemen (veganistische voeding). Minder zeldzaam is het voorkomen van bloedarmoede ten gevolge van (chronische) infecties,

bloedaanmaakziekten en kwaadaardige gezwellen. Dit valt echter buiten het bestek van dit artikel.

### ***Nadere diagnostiek***

Alleen op basis van een laag Hb-gehalte kan dus niet de diagnose bloedarmoede door een ijzergebrek gesteld worden. Daarvoor is meer laboratoriumonderzoek nodig. Dit aanvullende laboratoriumonderzoek kan bestaan uit de bepaling van de concentratie van het ferritine, een maat voor de ijzervoorraad. Vaak wordt bij gewone mensen bij deze bepaling een onderwaarde van 20 Ug/L gehanteerd, maar zeker bij sporters dient ernaar gestreefd te worden deze waarde boven de 35 Ug/L te houden. Pas bij deze waarde is de voorraad ijzer in het lichaam voldoende. Er kleven enkele nadelen aan deze ferritinebepaling. Zo kost deze bepaling beduidend meer dan een Hb-bepaling. De bepaling moet in een laboratorium gedaan worden en kan dus niet even snel worden uitgevoerd door een vingerprik bij de huisarts. Daarnaast is het bekend dat de waarde van het ferritine stijgt als een sporter een infectie onder de leden heeft. In dat geval kan dus abusievelijk geconcludeerd worden dat de ijzervoorraad goed is, terwijl dat niet het geval is! Uit onderzoek is gebleken dat zo'n 30% van de duursporters ondanks een goede voeding (toch) een ijzertekort te ontwikkelen. Dat kan klachten opleveren als chronische vermoeidheid, een verminderd herstelvermogen na zware inspanning en een verhoogde vatbaarheid voor allerlei kleine infecties. Bij duursporters met dergelijke klachten verdient het aanbeveling om niet alleen het Hb te bepalen, maar ook het ferritine.

### ***Behandeling***

Als er eenmaal bloedarmoede door een ijzergebrek is ontstaan, kan deze het beste behandeld worden door het slikken van ijzertabletten. Vaak verdwijnen de klachten dan al na de eerste week van de behandeling. De duursporter voelt zich minder vermoeid en herstelt weer na een zware inspanning. Een beschouwende opmerking is hier op zijn plaats. Lang niet altijd worden vermoeidheidsklachten door een ijzertekort veroorzaakt. Veel vaker nog spelen een tekort aan rust, al dan niet in combinatie met een te zware trainingsbelasting, een belangrijker rol!

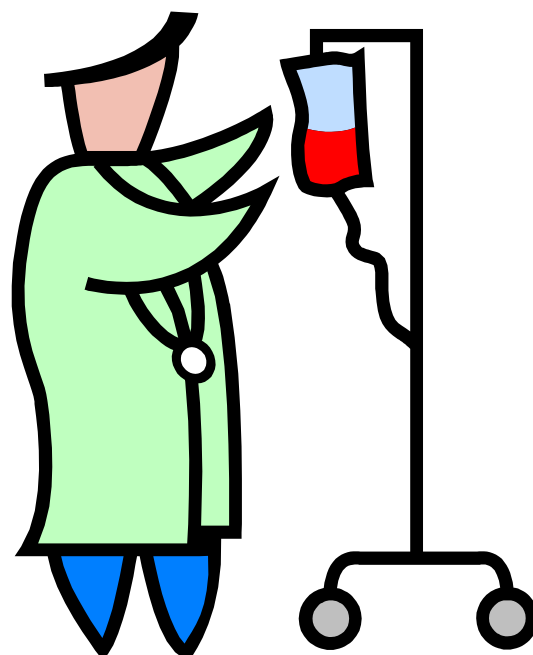
Hoewel de effecten van het slikken van ijzertabletten bij een ijzertekort dus spectaculair kunnen zijn, moet niet te licht gedacht worden over het slikken van ijzertabletten. Deze tabletten kunnen allerlei maagdarmklachten, zoals

misselijkheid, obstipatie of juist diarree geven. De behandeling moet gedurende langere tijd voortgezet worden om de ijzervoorraden (onder andere in het beenmerg) weer aan te vullen. Als ijzertabletten langdurig geslikt worden, terwijl er geen sprake is van een ijzertekort, kan dat leiden tot te hoge voorraden, waarbij het ijzer gestapeld wordt in allerlei weefsels en daar tot beschadigingen kan leiden. Het is dus zaak, om pas ijzertabletten te slikken als er na laboratoriumonderzoek uit de ferritinewaarde blijkt dat er sprake is van een ijzertekort! Natuurlijk moet er altijd gezocht worden naar de achterliggende oorzaak van de bloedarmoede. Als dit dieetfouten zijn, dan zullen deze verbeterd moeten worden. Is een zware menstruatie de oorzaak, dan is het slikken van de pil te overwegen. Bij een hoog percentage duursporters (zou 30%) zal het echter noodzakelijk blijken extra ijzer te slikken.

### ***Conclusie***

Bij veel duursporters wordt een laag Hb aangetroffen. Dat is vaak een fysiologische aanpassing aan de duursportbeoefening. Als de sporter echter klachten heeft die zouden kunnen passen bij een bloedarmoede, is het zinvol om door middel van het bepalen van het ferritine te bezien of dit al dan niet ligt aan een ijzertekort. Alleen als de ijzervoorraad te laag is, is het zinvol ijzertabletten te gaan slikken (op voorschrift van een arts). Als dieetfouten de oorzaak zijn van dit ijzertekort, is het vanzelfsprekend dat eerst de voeding verbeterd te worden.

Els Stolk, bondsarts KNAU



# 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)	-	9.70
KNAU junioren 12 jaar t/m 19 jaar	-	10.40
KNAU senioren/veteranen/recreanten	-	11.20

wedstrijdlicentie pupillen	€	5.90
wedstrijdlicentie junioren	-	10.20
wedstrijdlicentie senioren/veteranen	-	16.40

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)



# Jaarprogramma 2003 Cialfo

---



Zondag 16 maart	Indoor Vaassen
Donderdag 20 maart	Coopertest en 5 km
Donderdag 17 april	Baancircuit IJsseldelta
Vrijdag 25 april	NK 10 en 5 km op de baan
Dinsdag 13 mei	Rabobank 10 EM en 5 km
Zaterdag 24 mei	Pupillen medaillewedstrijd
Donderdag 19 juni	Coopertest en 5 km
Zaterdag 5 juli	Bank-tot-bankloop Epe Heerde
Zaterdag 12 juli	Uitwisseling Gronau
Zaterdag 30 augustus	B/C/D medaillewedstrijd
Woensdag 10 september	Schoolatletiek
Donderdag 18 september	Coopertest en 5 km
Zaterdag 27 september	Clubkampioenschappen
Dinsdag 7 oktober	Herfstinstuif
Zaterdag 1 november	QolorTech Halve Marathon, 5 en 10 km
Donderdag 18 december	Coopertest en 5 km
Zaterdag 27 december	Loopevenement

# Harry's statistieken

---

- **Ommen**, ACO-Touwen-Boscrosscompetitie, 14-12-2002: 11,6 km.: 1. Jan van Ommen, 38.33; 2. Wim de Weerd, 40.46 (1e M45); 7,6 km.: 6. Gerard Kroes, 28.51 min.;
- **Dronen**, 14<sup>e</sup> Houtwijk-Kerstloop, Flevo Delta, halve marathon (21,1 km.), 21-12-2002: vrouwen: 1. Irma Heeren, 1.12.57 u. (CR V35!); 2. Anne van Schuppen, 1.17.33; mannen: 20. Harry Veldkamp, 1.17.43; 29. Bart Mager, 1.23.00; 33. Evert Spijkerboer, 1.24.00 (pr); M40: 3. Cees Kraaijeveld, 1.12.45; 8. Wim de Weerd, 1.16.45; 9. Tjibbe de Vries, 1.18.19; M50: 6. Dick Doornebal, 1.34.58; rekreanten: 145. John Steentjes, 1.51.06; 10 km.: 1. Jan van Ommen, 32.43 min.; 9. Gerard Kroes, 38.43; vrouwen: 2. Saskia Schutte, 45.52; 16. Jorien Kroeze, 55.26;
- **Rijssen**, OAD-Reizen-crosscircuit, 21-12-2002: 10 km. cross: 9. Gerard Hendriks, 35.20 min. (1<sup>e</sup> M40);
- **Klarenbeek**, Wim van Beek-cross, 10 km., 26-12-2002: mannen: 1. Cees Kraaijeveld, 33.21 min.; vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 36.30 min.;
- **Vught**, Kangoeroeloop, 27 km., 26-12-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.13.12 u.;
- **Arnhem**, Derde Kerstdagloop, prestatie-loop, 27-12-2002: 21,1 km.: mannen: 10. Harry Veldkamp, 1.21.13 u.; Jaap Kooiman, 1.39.02; 14 km.: vrouwen: 4. Saskia Schutte, 70.40 min.; mannen: 10. Bart Mager, 57.50;
- **Opmeer**, Kerstcross (10 km.), 26-12-2002: M45: 6. Tjibbe de Vries, 41.00 min.;
- **Heerde**, Loopevenement, De Gemzen, 28-12-2002: Uurloop (baan): 5. Jan-Willem Dijkgraaf, 12.195 mtr.;
- **Vorden**, Oudejaars-crossloop, 15 km., 28-12-2002: mannen: 1. Gerard Hendriks, 57.14 min.;
- **Soest**, Internationale Sylvester-cross, 31-12-2002: 6 km., vrouwen-prominenten: 6. Irma Heeren, 25.45 min.;
- **Kampen**, Oudejaarsloop, AV Isala, 31-12-2002: halve marathon (21,1 km.): 8. Bart Mager, 1.26.34 u.; 9. Harry Veldkamp, 1.26.46; 20. Gerard Kroes, 1.31.59; 22. Jaap Kooiman, 1.33.02; 36. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.41.54 u.;
- **Vaassen**, De Wilde-Midwinterloop, C.S.V. VIOS, 4-01-2003: 10 Eng. Mijlen: mannen: 5. Bart Mager, 1.02.57 u.; 10. Jaap Kooiman, 1.06.57; 12. Max Dertien, 1.11.53; 14. Dick Doornebal, 1.12.19; 28. Rob Philipsen, 1.18.29; 37. Vincent Smit, 1.23.30; 42. Philip Hoogenraad sr., 1.29.13; vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 1.03.02; 2. Loes Ribbink, 1.06.53; 5. Linda Faber, 1.28.59; 6. Jorien Kroeze, 1.29.26; 7. Annemarie Scholten, 1.32.28; 8. Hanneke Philipsen, 1.36.06; 10 km.: mannen: 2. Harry Veldkamp, 35.06 min.; 6. André Meuleman, 37.58; 8. Gerbert Tiemens, 38.44; 9. Gert Nooteboom, 39.12; 21. Evert Leunk, 46.20; 43. Elbert van Laar, 54.21; vrouwen: 1. Suzanne Leunk, 44.29 min.; 5 km.: 1. Anne van Schuppen, 19.27 min.; 4. Erna Prins, 26.58; mannen: 72. Evert Leunk, 35.55;
- **Nijverdal**, 19<sup>e</sup> Sport 2000-Nieuwjaarsloop, 10 km., 4-01-2003: mannen: 1. Jan van Ommen, 30.28 min.; 4. Wim de Weerd, 32.32 (1<sup>e</sup> M40);
- **Nunspeet**, Nieuwjaarsloop, VV Nunspeet, 4-01-2003: 14 km.: 1. Evert Spijkerboer, 52.40 min.; 2. Gerard Kroes, 52.46.
- **Zwartsluis**, 10 km.-crossloop, VV Zwartsluis, 4-01-2003: 6. Tjibbe de Vries, 38.35 min.;
- **Apeldoorn**, Klaverbladloop, VV Groen Wit, 5-01-2003: 10 km.: 1. Cees Kraaijeveld, 34.11 min.;
- **Kevelaar (Dld.)**, 1<sup>e</sup> marathon van Kevelaar (42,2 km.), 5-01-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.40.45 u.;
- **Ommen**, Boscrosscompetitie, 11-01-2003: 7,6 km.: 7. Gerard Kroes, 29.38 min.;
- **Egmond a/Zee**, Halve marathon van Egmond (21,1 km.), nat., 12-01-2003: vrouwen: 3. Irma Heeren, 1.16.47 u.; 7. Anne van Schuppen, 1.19.56; mannen: 203. Evert Spijkerboer, 1.29.00; businessloop: Bart Mager, 1.25.16;
- **Heerde**, 22<sup>e</sup> Zwolse Bos-halve marathon, AV De Gemzen, 18-01-2003: 1. Jan van Ommen, 1.13.56 u.; 3. Wim de Weerd, 1.15.43 (1<sup>e</sup> M40); 9. Harry Veldkamp, 1.19.56 (7<sup>e</sup> sen.); 11. Anne van Schuppen, 1.20.59 (1<sup>e</sup> vrouw); 14. Tjibbe de Vries, 1.23.47 (6<sup>e</sup> M40); 43. Bart Mager, 1.35.30; 44. Gerard Kroes, 1.35.39; 52. Gerbert Tiemens, 1.37.29; 55. Dick Doornebal, 1.38.02 (7<sup>e</sup> M50); 65. Dennis Boon, 1.41.08; 79. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.44.33; 105. John Steentjes, 1.54.03;
- **Breda**, 34<sup>e</sup> Internationale Sprintcross, 19-01-2003: 6100 mtr.; vrouwen: 2. Irma Heeren, 21.07 min.;
- **Genk (B.)**, Marathon van Genk (42,2 km.), 19-01-2003: 58. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.56.47 u.
- **Tzum**, Halve marathon (21,1 km.), SV Friesland, 25-01-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.42.37 u. (22<sup>e</sup> M40);
- **Holten**, OAD-cross, 25-01-2003: 10,2 km.: senioren: 18. Gerard Kroes, 39.53 min.; M40: 1. Gerard Hendriks, 35.12;
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, 26-01-2003: 5 km.; vrouwen: 1. Suzanne Leunk, 21.58 min.;

- **Grootebroek**, Kloetloop, 25 km.-wedstrijd, SAV, 26-01-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.02.22 u.;
- **Best**, Goed-Beter-Best-loop, halve marathon-wedstrijd, 26-01-2003: vrouwen: 2. Anne van Schuppen, 1.14.55 u.;

## ***Cialfo's Vacaturebank***

<b>Functie</b>	<b>Taken</b>	<b>Specifieke Eisen</b>	<b>Tijdsbesteding</b>	<b>Nadere Informatie</b>
<b>Trainers</b>	- het geven van leiding aan een groep - aangeven van oefeningen, zonodig voordoen -aangeven van loopactiviteiten	geen	ca. 2 uur per week	trainerscoördinator  Aggie v.d. Schilde  tel. 573281
<b>Hulptrainers</b>	- het assisteren van de trainer (zie hierboven)	geen	ca. 2 uur per week	Aggie v.d. Schilde tel. 573281
<b>Vrijwilligers-coördinator</b>	- mensen benaderen voor een vrijwilligersfunctie - contactpersoon tussen vrijwilligers en bestuur	geen	ca. 2 uur per week	André Jonker  tel. 620134
<b>Lid wedstrijd-secretariaat</b>	- inschrijven van deelnemers - verwerking van de resultaten op wedstrijddag - verzenden van uitslagen naar o.a. KNAU	geen	ca. 20 uur  per wedstrijd	Marteke Witsenboer  tel. 612046

De vacature van lid van het organisatiecomité van de Bank-tot-Bankloop is ingevuld door Wim Scholten.

Ook de vacature van lid van de kantinecommissie kan hopelijk op korte termijn worden ingevuld.

# Wedstrijdverslagen

---

## **14-12-2002: Ommen, cross**

### **Jan van Ommen wint in Ommen**

Cialfo-atleet Jan van Ommen heeft met grote overmacht de cross in het Overijsselse Ommen gewonnen. Hij had 38.33 min. nodig voor de 11,6 km. De Hattermer had enkele maanden geen wedstrijden meer gelopen. Hij testte eerder met succes zijn vorm in de Sintloop in Heerde. In Ommen was hij een maatje te groot voor de complete concurrentie. Alleen clubgenoot Wim de Weerdts kon nog enigszins in de buurt blijven, maar ook de sterke veteraan moest al twee minuten toegeven. De Weerdts finishte na 40.46 min. als tweede in het totaalklassement. In de eerste ronde maakte Jan van Ommen direct duidelijk, dat alleen hij aanspraak kon maken op de eindzege. Op de streep bleek dat alle senioren een flink pak slaag gekregen hadden van de ontketende loper uit Hattermer. Hij had maar liefst vijf minuten voorsprong op de tweede senior. De enige atleet die Jan van Ommen mogelijk had kunnen volgen was de Rus Bayan Batyrbekov. Deze atleet moest echter al snel uitstappen na een enkelblessure. Dat was jammer, want Batyrbekov had de eerste twee wedstrijden in de Ommens crosscompetitie gewonnen. Het parkoersrekord van Robert Smits (37.20 min.) kwam nu niet in gevaar. Op 11 januari wil Jan van Ommen een medaille halen bij het Gelders-Overijssels crosskampioenschap in Heerde.

## **21-12-2002: Dronten, Houtwijkerstloop, halve marathon (21,1 km.)**

### **Cees Kraaijeveld snel op halve marathon (1.12), Dubbelslag Cialfo-vrouwen in Dronten (21,1 km.)**

In een mistig Dronten heeft Irma Heeren op overtuigende wijze de halve marathon van Flevo Delta op haar naam geschreven. De Cialfo-atlete kon door de weersomstandigheden de concurrentie niet zien, maar dat was ook niet nodig. Met 1.12.57 was de Harderwijkse veel te sterk voor de andere vrouwen. In goede doen is Irma Heeren op de weg en in het veld ongenaakbaar. Anne van Schuppen pakte de tweede plaats met 1.17.33. Snelste Cialfo-atleet was veteraan Cees Kraaijeveld met een knappe 1.12.43. De Apeldoornse komt steeds beter in vorm. Hij onderstreepte dat in Dronten met een mooie derde plaats achter de Belgische topveteranen Theo van den Abbeele en Jos Lemmens. De geroutineerde loper liet een heel topveld met veteranen achter zich. Zo versloeg hij onder meer nationaal marathonkampioen Peter

van Egdome en clubgenoot Wim de Weerdts (1.16.45), die geen beste dag had. Snelste Epenaar was Harry Veldkamp, die in Dronten zijn beste wedstrijd van dit jaar liep. Hij kwam na een prima 1.17.43 over de streep. De winst op de halve marathon ging naar de Nederlandse topper Jeroen van Damme die met 1.02.46 een nieuw persoonlijk rekord liep. De organisatie van de Houtwijkerstloop haalt altijd veel Nederlandse toppers naar Flevoland. Het doel is om een nationale wedstrijd te worden op de KNAU-kalender. Hierdoor wordt het een beschermde wedstrijd waardoor in hetzelfde weekeinde geen vergelijkbare topwedstrijden mogen plaatsvinden. Op de 10 kilometer was er wederom Cialfo-succes voor Jan van Ommen. Hij won heel gemakkelijk lopend in 32.42 min.. Saskia Schutte werd tweede bij de vrouwen in 45.52.

## **Klarenbeek, Wim van Beek-cross, 26-12-2002:**

### **Kraaijeveld en Van Schuppen winnen in Klarenbeek**

Cees Kraaijeveld (AV Cialfo) heeft de Wim van Beek-cross in Klarenbeek gewonnen. De snelle veteraan uit Apeldoorn had 33.21 min. nodig voor de 10 km. Bij regenachtige omstandigheden had Kraaijeveld alleen concurrentie van Ruud van der Wal (AV'34). Al vroeg in de wedstrijd verhoogde de Cialfo-atleet het tempo, waarna Van der Wal na ongeveer 3 kilometer moest lossen. Bij de vrouwen ging de winst naar Anne van Schuppen. De Epese topatlete was veel te sterk voor de andere vrouwen. Ze liep alleen naar 36.30 min.

## **Soest, Sylvestercross, 31-12-2002:**

### **Irma Heeren zesde in Sylvestercross**

Bij de traditionele Sylvestercross in Soest is Irma Heeren (AV Cialfo) zesde geworden op de 6000 mtr. In deze nationale wedstrijd finishte ze na 25.45 min. De Harderwijkse atlete moest een kleine kopgroep laten gaan. Hierin liep de latere winnares de Keniaanse Lena Cheruiyot, die uiteindelijk 24.31 nodig had. Het 17-jarige Nederlandse talent Adriënne Herzog eindigde net voor Heeren. In het zonnige Soest miste de Cialfo-atlete net de aansluiting met de eerste groep. Na afloop zei ze dat ze nog niet helemaal 'scherp' was. Met haar klassering als tweede Nederlandse kon ze best tevreden zijn. 'Petje af voor Adriënne Herzog', complimenteerde ze de verrassend sterke juniore.

---

**4-01-2003: Vaassen, Midwinterloop, C.S.V. V9OS, Nijverdal, 19e Nieuwjaarsloop, AV Spurt, Nunspeet, Nieuwjaarsloop, VV Nunspeet,**

**Daverende zege Jan van Ommen in Nijverdal, Vijf ereplaatsen AV Cialfo bij Vaassense Midwinterloop**

Hattermer Jan van Ommen is het jaar 2003 uitstekend begonnen met een klinkende overwinning in Nijverdal. Hij won de bijna 10 kilometer lange stratenloop in een zeer snelle 30.28 min. De regionale toppers Udo Zwijnenberg en Erik Sanderman keken vanaf de start alleen maar in de rug van de ontketende Cialfo-atleet. Veteraan Wim de Weerd was ook goed op dreef. Hij werd vierde in het overall-klassement maar hij was wel de snelste 40-plusser.

In Vaassen liep Anne van Schuppen zowel de 5 km. als de hoofdafstand van 10 Engelse Mijlen. 'Zo kom ik toch nog aan een halve marathon', grapte ze. De toploopster verbeterde op beide afstanden de parkoersrekords. De 5 km. ging in 19.27 min. Op de 10 Engelse Mijlen (16,1 km.) in het fraaie buitengebied van Vaassen kwam ze tot 1.03.02 u. In haar spoor scoorde Loes Ribbink een nieuw persoonlijk rekord. Op het sportpark van C.S.V. Vios stond 1.06.21 op de klokken. De Epese werd tweede. De winst op de 10 kilometer bij de vrouwen ging naar AV Cialfo. Suzanne Leunk (Apeldoorn) vierde haar komst bij de Eper club met 44.29 min. op de 10 km. en de zege. Bij de mannen werd Harry Veldkamp tweede in 35.06 min. Hij hoefde alleen Apeldoornse Melchior van de Pol voorrang te verlenen. In Nunspeet won Cialfo-atleet Evert Spijkerboer de 14 km. van de traditionele Nieuwjaarsloop in 52.40 min., gevolgd door clubgenoot Gerard Kroes in 52.46.

**11-01-2003: Heerde, Gelders-Overijssels crosskampioenschap**

**AV Cialfo vist vijf medailles uit Heerder sneeuw, Jan van Ommen zegeviert in Gelders-Overijssels crosskampioenschap**

Jan van Ommen heeft met overmacht de Gelders-Overijsselse crosstitel gewonnen. De Hattermse loper had de afgelopen weken toegewerkt naar het kampioenschap. 'Ik wist dat ik bij de kanshebbers hoorde. Het parkoers bij recreatiegebied Heerderstrand ken ik goed. Maar het is natuurlijk wel zo, dat het op de dag zelf nog moet gebeuren'. De Cialfo-atleet had slechts 38.28 min. nodig voor 12.080 mtr. over besneeuwde zandpaden rondom de recreatie-waterplas. Stefan Ymker (39.06) van

Phanos en Sander van de Broek (39.53) van Athlos bezetten de andere ereplaatsen bij de mannen-senioren. Bij de mannen op de midden afstand was André Klappe de sterkste met 16.43 min. op de 5050 mtr.

Organisator AV De Gemzen organiseerde in 1999 in dezelfde omgeving het NK. Ook bij deze GO-editie had de Heerder club het goed voor elkaar. Organisatie, publiek en lopers hadden geluk met het mooie, zonnige winterweer. De besneeuwde, vlakke paden waren goed te belopen. In de diverse leeftijdsgroepen waren er 700 atleten naar het Heerderstrand gekomen. AV Cialfo kon vijf medailles mee naar huis nemen. Lisanne van Leeuwen won zilver bij de A-pupillen met 5.45 op de 1845 mtr. Jaap Kooiman (M45) en Thomas van Laar (Jongens pupillen-C) bleven net buiten de prijzen met vierde plaatsen.

Bij de vrouwen was het Suzanne Leunk (AV Cialfo) die oprukte naar het podium en de bronzen plak opeiste. Ze liep 25.17 min. op de 5750 mtr. De winst ging naar Wendy Detert (21.54), vóór Rosa Pieltjes (22.59). De Apeldoornse atlete Leunk was voortvarend van start gegaan en kon het tempo goed vasthouden. Nog sneller vertrok Cialfo-veterane Loes Ribbink, die met 23.41 min. uiteindelijk goud won bij de V45. 'Ik ben zeer content met mijn prestatie', lachte de Epese. Ze wil zich vooral laten zien op het Nederlands crosskampioenschap voor veteranen, dat op 2 maart in Harderwijk plaatsvindt. Ze behoort niet direkt tot de kanshebbers op eremetaal, maar een plaats dicht bij het podium is goed mogelijk. Bij het Heerderstrand was Annette Voets (V40) van AV Veluwe de snelste veterane met 23.32 min. op de klokken.

Theo van de Veer (Climax-Ede) en Wim de Weerd (Cialfo) zullen zeker ook van de partij zijn op het Nederlands kampioenschap over twee maanden. De twee kemphanen vochten vorig jaar een verbeten duel uit op het NK (Amersfoort), waar ze goud en zilver wonnen. In Heerde was het al niet veel anders. De Weerd vertrok onstuimig op kop van het complete mannenveld. Winnaar Jan van Ommen verklapte later dat dit taktiek was geweest van de twee Hattermse loopmaatjes. 'We wilden hard weggaan. Je kent Wim de Weerd, die vliegt er altijd keihard in. Ik zou meegaan. Het werkte perfekt. We hadden direkt een gaatje met de concurrentie. Zodoende liep ik al snel alleen op kop en dat bleef ook zo. Wim zakte terug naar een groep achtervolgers, maar toen had ik de slag al gemaakt. Er kwam ook niemand meer dichterbij. Bij een lus in het parkoers kon ik dat goed zien. De voorsprong was steeds groot genoeg. Mijn overwinning is geen moment in gevaar geweest'.

---

De Weerd: 'Ik wilde graag winnen in Heerde. Na twee van de vijf ronden kwam Theo van de Veer voorbij. In de derde ronde heb ik nog een flink gat naar hem dichtgelopen. Ik was er weer voorbij, maar uiteindelijk moest ik toch weer terrein prijsgeven. Theo was vandaag de sterkste. Maar ik ga nog hard trainen. Op het Nederlands Kampioenschap ga ik voor de winst', zo klonk het strijdlustig. Goud dus voor Theo van de Veer (40.03), zilver voor Wim de Weerd (41.00).

### **12-1-2003: Egmond alZee, Halve marathon (21,1 km.)**

#### **Heeren en Van Schuppen vooraan in Egmond**

Irma Heeren en Anne van Schuppen hebben bij de seizoensopening in Egmond goede zaken gedaan voor het nationale klassement. Op de halve marathon werden ze derde en zevende. Beide Cialfo-atletes liepen geen supertijden. De editie van dit jaar kende een smal strand door hoog water en glibberige paden in de duinen. De winst ging naar de wereldtopper Lornah Kiplagat, die vlakbij in het Noordhollandse Groet woont. De winnares had 1.12.29 u. nodig. Vier minuten later kwam Nadja Wijenberg als tweede binnen, gevolgd op vijf seconden door Irma Heeren (1.16.42 u.). De Harderwijkse werd tweede Nederlandse. Anne van Schuppen finishte als vierde Nederlandse in 1.19.56.

### **18-01-2003: Heerde, Zwolse Bos-halve marathon**

#### **AV Cialfo wint bij mannen, vrouwen en veteranen, Jan van Ommen superieur in Zwolse Bos-halve marathon**

Na 20 kilometer heeft Cialfo-atleet Jan van Ommen de Zwolse Bos-halve marathon (21,1 km.) in Heerde in zijn voordeel beslist. De Hattermer controleerde de hele wedstrijd. Hij won eenvoudig in 1.13.56 u. 'Ik heb de hele wedstrijd zij-aan-zij gelopen met Melchior van de Pol uit Apeldoorn. Maar ik was er vrij zeker van dat ik zou winnen. Op 20 kilometer kon ik gemakkelijk versnellen. Daarop had hij geen antwoord.' Vorig weekeinde werd Jan van Ommen Gelders-Overijssels crosskampioen. 'Ja, de vorm is goed. Natuurlijk de tijden kunnen nog heel wat sneller. Ik zou dit jaar graag eens onder de 1.10 lopen, maar ik ben best tevreden. Ik kan momenteel goed trainen. Ik liep ook heel konstant. We kwamen door op 35 minuten op de 10 kilometer'. Melchior van de Pol (AV'34) werd tweede in 1.14.09. In de eerste kilometers kon Alex Scholten (AV Veluwe) nog even mee met de twee koplopers, maar hij moest later flink inleveren. Hij werd tweede veteraan in 1.17.11.

Scholten loopt de Midwintermarathon in zijn woonplaats Apeldoorn. Derde veteraan werd Harry Kloppenburg (PEC 1910) in 1.20.37. De winst bij de mannen-50 ging naar thuisloper en mede-organisator Aad van Arken van De Gemzen die 1.29.46 liet klokken op de sintelbaan van de Heerder club. De Gemzen is druk bezig om een kunststofbaan te realiseren.

AV De Gemzen was blij met een behoorlijke deelname. De laatste jaren was de interesse wel eens wat minder, maar deze editie kende een goede bezetting. Het parkoers bestaat uit drie mooie ronde's, waarbij telkens een deel over de zandpaden door het Zwolse Bos gaat.

Bij de vrouwen ging de zege naar Anne van Schuppen (AV Cialfo). De Epese kwam lachend binnen op 1.20.59 u. Voor haar was de wedstrijd een snelle training. De tweede vrouw was Pauline Claessen van 't Haasje in 1.27.19 u. Ze liep onlangs de Derde Kerstdagloop (21,1 km.) nog in een persoonlijk rekord van 1.21.

Wim de Weerd won bij de veteranen in 1.15.43. De drie Cialfo-winnaars zullen over twee weken in Apeldoorn de Asselronde (27,5 km.) lopen. Anne van Schuppen zal in april starten in de Rotterdammarathon. Vorig jaar was zij met 2.34 u. de snelste vrouw in Nederland op de marathon. De 'snelste brandweerman ter wereld' Wim de Weerd uit Hattem wil zich volledig richten op het Nederlands Kampioenschap cross voor veteranen in Harderwijk (2 maart). 'Vorig jaar was ik tweede; nu wil ik de gouden plak.'. Eind juli-begin augustus zal De Weerd in Barcelona zijn brandweertitels verdedigen. 'Iemand anders zal dat niet zoveel zeggen, maar in Barcelona komen duizenden sporters uit de hele wereld. Dit keer zijn er ook politiemensen bij. Dat is een heel groot evenement.' De topveteraan werkt bij de gemeente en is daarnaast ondercommandant bij de vrijwillige brandweer in zijn woonplaats Hattem. 'Vorig najaar heb ik veel cursussen moeten doen. Dat gaat een beetje ten koste van het lopen, maar de laatste drie weken heb ik weer goed kunnen trainen'. In Heerde liep hij nog heel wat kilometers extra voor en na de wedstrijd. 'Ach, als ik toch eenmaal bezig ben', zei hij lakoniek, 'maar nu moet ik toch echt weg, want ik heb vandaag dienst op de brandweerkazerne.'.

### **19-01-2003: Breda, 34.**

#### **Internationale Sprintcross**

#### **Irma Heeren tweede in Sprintcross**

Irma Heeren (AV Cialfo) is tweede geworden in de 34<sup>e</sup>. internationale Sprintcross in Breda. De aanvallende loopster uit Harderwijk ging bij het vertrek op de baan in vliegende vaart van start. Ze koos direkt voor de eerste positie. Verderop in de

wedstrijd over 6100 meter werd ze in het Mastbos voorbijgestreefd door de 17-jarige Ethiopische Dire Tune. Heeren probeerde het gat nog te dichten, maar kon het tempo niet volgen. Tune finishte in 20.51 min. Irma Heeren kwam na 21.07 min. juichend over de meet. De Cialfo-atlete had reden om te juichen. 'De vorm is groeiend. Het gaat steeds beter', zegt Nederlands sterkste atlete. Ze liet knap de snelle Belgische Mounia Aboulacem (21.15) achter zich. Op 1 februari loopt ze de Asselronde (27,5 km.) in Apeldoorn.

### **19-01-2003: Sittard, NK-indoor veteranen**

**Hondelink: 'Hoogte van 1.55 wel tussen de oren, maar nog niet in de benen', René**

**Hondelink wint zilver met 1.51 mtr. hoog**

In Sittard heeft René Hondelink (M50) een **zilveren medaille** gewonnen op het Nederlands Kampioenschap voor veteranen. De Vaassenaar begon slecht aan de wedstrijd. De aanvangshoogte van 1.42 mtr. werd pas in de derde poging gehaald. De Cialfo-atleet liet de lat telkens drie centimeter hoger leggen. 'Ik had moeite met de vervolghoogten. Uiteindelijk ben ik toch nog op 1.51 mtr. uitgekomen. Niet slecht, maar het kan beter. Het nationale indoorrekord veteranen-55 was de uitdaging. Dat staat op 1.55 mtr. Ik had het wel tussen de oren, maar nog niet in de benen.' De titel ging in Sittard naar de wereldtopper Jan Huybers. Hondelink had afgelopen zomer nog ernstige blessureproblemen. 'Na het NK-outdoor liep ik drie weken kreupel. Ik heb toen overwogen om met het hoogspringen te stoppen. Ik moet ook nog langer mee. Maar deze wedstrijd in Sittard was een goede test voor mijn knie. Ik wacht nu even af of ik geen blessure's krijg. Als het goed gaat, wil ik weer wat zwaarder gaan trainen. Ik ga dan in juni ook naar het Nederlands Kampioenschap voor veteranen'.

### **25-26/01-2003:**

#### **Zuidbroek, Nationale juniorenkampioenschappen, indoor**

**Goud voor Joost Lubbinge op Nationale D-Spelen**

Bij het kogelstoten in Zuidbroek is Joost Lubbinge **kampioen geworden** bij de D-jongens. De jeugdige inwoner van Oene stootte in zijn tweede

beurt naar een nieuw persoonlijk rekord van 10.48 mtr. De Cialfo-atleet had wel de kriebels gekregen toen bleek dat hij zich met de grootste afstand had geplaatst voor de finale. Hij liet zich door nervositeit evenwel niet afleiden, want hij won met een halve meter voorsprong op de concurrentie. De indoorwedstrijd in Zuidbroek is een van de weinige mogelijkheden voor atleten om in de winter hun sport uit te oefenen. Met de komst van het Omnisportcentrum in Apeldoorn zal de situatie aanmerkelijk verbeteren.

### **26-01-2003: Best, Goed-Beter-Best-loop (21,1 km.)**

**Anne van Schuppen goed op halve marathon**

In het Noordbrabantse Best heeft Anne van Schuppen (AV Cialfo) goede vorm laten zien op de halve marathon. Ze werd tweede in een mooie 1.14.55 u.. De Epese liep de beste seizoenstijd bij de vrouwen. De winst in deze Goed-Beter-Best-loop ging naar Mounia Aboulacem. De Belgische van Marrokaanse afkomst eindigde na 1.14.19. Ze loopt veel in Nederland. De zeer ervaren Van Schuppen versloeg een hele groep Nederlandse atletes. Ze liep ook nog lange tijd op kop van het vrouwenveld. 'Ik had geen zin om de hele wedstrijd bij de andere vrouwen te blijven. Na 5 kilometer ben ik naar een groepje met mannen gesprint. Op 16 km. werd ik toch weer ingehaald door Mounia. Maar ik ben best tevreden, zeker met de gelopen tijd.'



### **1-02-2003: Apeldoorn, Midwintermarathon**

**Irma Heeren wint Asselronde in prima tijd, Anne van Schuppen tweede op de minimarathon**

De 30<sup>e</sup> editie van de Midwintermarathon heeft zijn naam alle eer aangedaan met temperaturen van onder het vriespunt en sneeuwbuien. Irma Heeren moest flink in de reserves tasten, maar de de Harderwijkse toplooperster perste er een uitstekende 1.36.24 u. uit op de Asselronde (27,4 km.). Ze bleef twee minuten verwijderd van haar eigen parkoersrekord, maar dat werd destijds gevestigd in de voorbereiding op de Rotterdam-marathon. De Cialfo-atlete heeft nu het vizier gericht op het Nederlands Kampioenschap cross dat op 2 maart in haar woonplaats wordt gehouden. Heeren is titelverdedigster. Haar vorm is groeiend, zo liet ze overduidelijk in Apeldoorn zien. Veteraan Wim de

Weerdt was voortdurend in de buurt. De Hattemer: 'Ik ben zeer tevreden. Op de halve marathon kwamen we door in 1.13. Als je weet dat ik in Dronten nog 1.17 liep op dezelfde afstand; dan mag je wel zeggen dat ik weer op de goede weg ben.' Snelste Cialfo-atleet was evenwel Jan van Ommen in 1.33.14 u. Hij werd knap zevende en tweede Nederlander in de wedstrijd. Van Ommen loopt maar zelden dergelijke afstanden in een wedstrijd. In het najaar gaat dat veranderen. Hij denkt de Berlijn-marathon in 2.30 u. te kunnen lopen.

Anne van Schuppen maakte het Cialfo-feestje compleet met een mooie tweede plaats op de minimarathon. De 18,7 km. werd in 1.08.23 afgelegd. Zowel Van Schuppen als Heeren waren deze week geschokt door de dood van Mieke Pullen, die doodgereden werd door een automobilist. De Brabantse loopster kenden ze van de vele wedstrijden waarin ze samen uitkwamen. Pullen was wereldkampioene bij de veteranen. Ze werd aangereden tijdens een training. Mede vanwege dit nare bericht koos Anne van Schuppen voor een kortere afstand en niet voor de Asselronde. Zondag had ze in Best nog een uitstekende 1.14.55 op de halve marathon geklokt. Harry Veldkamp was de snelste Cialfo-atleet op de minimarathon en de snelste Epenaar met 1.08.42. Hij werd 23<sup>e</sup>. Op de hele Midwintermarathon werd Jaap Kooiman zevende bij de M45 met 3.08.36 u.

## Uitslagen

### Uitslag Coopertest AV Cialfo 19 december 2002

#### Pupillen

Joelle Koers	2117
Debby Hazelaar	2380
Mathijs van Herpen	1868
Kamiel Zukowski	2066
Thomas den Houdyker	1997
Inge IJzerman	1669
Charissa Das	1924
Janine Hertgers	1669
Thomas van Laar	2324
Lukas de Ruiter	1773
Mariska Weller	1987
Willemijn van Laar	2256
Bas Jonker	2198
Vallerie Suurland	1504
Frank Hazelaar	2324
Nancy v Petersen	2386
Caroline Bijsterbosch	2270

#### Overigen

Hilde Mulder	1925
Joost Lubbinge (JD)	2670
Carmen de Weerdt (MD)	2511
Steven Geerts (JC)	2381
Hans Popping (JC)	2650
Yvonne v d Esschert (MC)	2136
Rosemarie Smit (MC)	2428

Jolien Philipsen (MC)	2548
Judith Reijnders (MC)	2542
Tom Koele (JC)	2438
Mala Noya (MD)	2400
Hugo de Raat (JA)	2700
Linda v Westerveld (MA)	1960
Jaap Kooiman	3164

### Epe, baan, 19-12-2002:

5 km.: 1. Gerard Kroes, 18.32 min. ; 2. Jaap Kooiman (M45), 18.58; 3. Susanne Leunk (AV Veluwe), 21.13; 4. Saskia Schutte, 21.29; 5. Evert Leunk (AV Veluwe, M45), 22.20; 6. Remco v. Westerveld (SV Epe), 23.45; 7. Remco Martens SV Epe), 24.53; 8. Jolien Kroeze, 25.10.

Coopertest: 1. Jaap Kooiman (M45), 3164 mtr.; 2. Remco v. Westerveld (SV Epe), 2958; 3. Hugo de Raat (JA), 2700; 4. Joost Lubbinge (JD), 2670; 5. Hans Popping jr. (JC), 2650; 6. Remco Martens (SV Epe), 2601; 7. Jolien Philipsen (MC), 2548; 8. Judith Reijnders (MC), 2542; 9. José Bosch (MD), 2511; 10. Tom Koele (JC), 2438; 11. Rosemarie Smit (MC), 2428; 12. Mala Noija (MD), 2400; 13. Carmen de Weerd (MD), 2381; 14. Yvonne v.d. Esschert (MC), 2136; 15. Linda van Westerveld (MA), 1960; 16. Hilde Mulder, 1925; 17. Steven Geerts (JC), 1819; 18. Anne Leunk (AV Veluwe), 1769.

### Epe 30-12-2002: 'Goede voornemens' training Recreanten Uitslagen Coopertest

Jorien Kroeze	2487
Yvonne vd Broeke	2103
Esmeralda Hertgers	2150
Roy vd Broeke	2165
Petra Kamphuis	2599
André Jonker	2225
Ria Oostenbroek	2227
Annemarie Scholte	2231
Hanneke Philipsen	2235
Wim Schoemaker	2262
Joke Douma	2265
Rob Philipsen	2699
Eva Prins	2313
Thea Mulder	2360

Alle atleten nemen zich voor eind december 2003 een betere prestatie neer te zetten.

### Heerde, 3<sup>e</sup> cross Gelders-Overijsselse crosscompetitie, tevens G/O kampioenschap, 11-01-2003:

12.080 mtr.: mannen: 1. Jan van Ommen, 38.28 min.; 13. Harry Veldkamp, 42.36; 18. Bart Mager, 44.46; veteranen-M45: 2. Wim de Weerdt, 41.00; 4. Jaap Kooiman, 44.19; 10. Evert Leunk, 54.08.

5750 mtr.; vrouwen: 3. Suzanne Leunk, 25.17; 5. Yvonne Scholten, 31.49; veteranen-V45: 1. Loes Ribbink, 23.41.

3620 mtr.: Jongens-C:58. Julian Rensink, 21.24 min.; 59. Stef van de Bedem, 21.47.

2280 mtr.: Jongens-D (1<sup>e</sup> jrs.): 26. Muhsin Calisal, 11.51; 29. Wisse Boomsluiters, 12.05; Jongens-D (2<sup>e</sup> jrs.): 16. Joost Lubbinge, 9.42; 29. Thijs v.d. Brink, 11.08; Meisjes-C: 16. Jolien Philipsen, 10.02; 20. Judith Reijnders, 10.09.

1485 mtr.: Jongens Pupillen-A (1<sup>e</sup> jrs.): 31. Sebastiaan van Leeuwen, 7.05; 38. Rijnmar de Goede, 7.41; 44. Stan van Houten, 8.39; Jongens Pupillen-A (2<sup>e</sup> jrs.): 24. Thijs Lubbinge, 6.59; 30. Maurice Rensink, 8.01; Jongens Pupillen-B: 8. Floris Steenwoerd, 6.37; 24. Joren de Goede, 7.16; Meisjes-D (1<sup>e</sup> jrs.): 8. Nicole Kwakkel, 6.11; 24. Mala Noija, 6.58; 27. Linda Rodijk, 7.03; Meisjes-D (2<sup>e</sup> jrs.): 18. José Bosch, 6.14; 28. Carmen de Weerd, 6.50; 32. Meike Kleinpaste, 7.00; Meisjes Pupillen-A (1<sup>e</sup> jrs.): 13. Debby Hazelaar, 6.34; 17. Alyssa Vreken, 6.47; 22. Willemijn van Laar, 7.04; 25. Michele Das, 7.31; 27. Afra de Leeuw, 7.58; 28. Milou Steevensz, 8.23; 34. Tijtske de Vries, 8.59; Meisjes Pupillen-A (2<sup>e</sup> jrs.): 2. Lisanne van Leeuwen, 5.45; 14. Nancy van Petersen, 6.37; 19. Caroline



Bijsterbosch, 6.46; Meisjes Pupillen-B: 12. Joelle Koers, 7.46; 15. Mariska Werler, 8.30; 16. Inge Ijzerman, 8.47.  
990 mtr.: Jongens Pupillen-C: 4. Thomas van Laar, 4.08.

#### **Zuidbroek, indoor, Nationale D-Spelen, 25-01-2003:**

D-junioren (1<sup>e</sup> jrs.): Mala Noya, 4.09.35 (1000 mtr.), 9.62 (60 mtr.), 3.40 (ver), 1.30 mtr. (hoog, pr, CR!); Sacha Popping, 10.19 (60 mtr.), 3.32 (ver), 8.01 (kogel); Nicole Kwakkel, 3.56.07 (1000 mtr.), 10.19 (60 mtr.), 1.15 (hoog); D-junioren (2<sup>e</sup> jrs.): José Bosch, 3.54.07 (1000 mtr., CR!); Meike Kleinpaste, 3.30 (ver, pr), 1.20 (hoog, pr); Joost Lubbinge, 1<sup>e</sup> plaats, 10.48 (kogel, pr, CR!).

Nationale C-spelen: Anoeck Kleinpaste, 9.17 (60 mtr.), 8.81 mtr. (kogel).

Pupillen: MPA (2<sup>e</sup> jrs.): Lisa van Leeuwen, 10.07 (60 mtr.); 1.30 (hoog, CR!); 7.13 (kogel); JPA (1<sup>e</sup> jrs.), 6.56 (kogel).

#### **Apeldoorn, 1-02-2003:**

Midwintermarathon (42,2 km.): 43. Jaap Kooiman, 3.08.36 u. (7<sup>e</sup> M45); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.57.11;

Asselronde (27,4 km.): vrouwen: 1. Irma Heeren, 1.36.24; mannen: 7. Jan van Ommen, 1.33.14; 13. Wim de Weerd, 1.36.23; 81. Evert Spijkerboer, 1.52.47; 107. 1.55.14; 138. Bart Mager, 1.57.30; 898. Max Dertien, 2.28.28; 1046. John Steentjes, 2.35.07.

Minimarathon (18,7 km.): vrouwen: 2. Anne van Schuppen, 1.08.23; 41. Suzanne Leunk, 1.33.17; 253. Jorien Kroeze, 1.49.10; 334. Annemarie Scholten, 1.53.58; 392. Hanneke Philipsen, 1.57.45; mannen: 26. Harry Veldkamp, 1.08.42; 30. Louis Boumeester, 1.10.06; 113. André Meuleman, 1.18.45; 352. Gert Nooteboom, 1.29.34; 539. Rob Philipsen, 1.33.23; 1419. Wim Schoenmaker, 1.53.00; 1436. Philip Hoogenraad sr., 1.53.36.

7,2 km.: vrouwen: 11. Petra Kamphuis, 34.56; mannen: 16. Edsard van Steenberg, 27.18;

### **Indoorclubrekords AV Cialfo 2002-2003:**

8. MD:	José Bosch	1000 mtr.	3.54.07 min.	Zuidbroek	25-1-2003
9. MD:	Mala Noija	hoog	1.30 mtr.	Zuidbroek	25-1-2003
10. MPA:	Lisanne van Leeuwen	hoog	1.30 mtr.	Zuidbroek	25-1-2003
11. JD:	Joost Lubbinge	kogel	10.48 mtr.	Zuidbroek	25-1-2003



# Colofon

---

			<b>Email</b>	<b>Telefoon</b>
<b>Bestuur</b>	Simon Staadegaard	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	pr@cialfo.com	629949
	Jan van Bussel	lid	busselv@tiscali.nl	620610
André Jonker	lid	andre.jonker@wolmail.nl	620134	

---

<b>Trainers</b>	Barend Bosman	613848	Leontien Mensink	612664
	Jos Freriks	06-51492373	Anouk Nijhof	621378
	René Hondelink	575337	Ineke de Ruiter	692706
	Ceriel Huisjes	615830	Ginie Scheepers	621082
	Robert van der Hulst	614306	Agnes en Johan v.d.Schilde	573281
	Hans Jansen	616048	Gerrie Staadegaard	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	woc@cialfo.com	612046
Thuis	Marteke Witsenboer	woc@cialfo.com	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	pupillen@cialfo.com	621520
Uit CD junioren	Netty Dokter	cdjunioren@cialfo.com	691119
Uit AB jun/sen/vet	Ria Liefers	senioren@cialfo.com	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg+Netty Dokter		
Wedstrijddepot	Ria Liefers	gironummer 6240410	
Vrijwilligerscoördinatoren:	Idke Mulder	jeugd	620640
	vacant	volwassenen	

---

## Redactie Clubnieuws

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

---

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

---

<b>Postadres</b>	Postbus 140, 8160 AC Epe		
<b>Clubhuis</b>	Sportpark Wachtelenberg, Grintgroeveweg, Epe		
<b>Bank nr</b>	31.75.64.757 – Rabobank Epe Giro nr 4480609		
<b>Lotto nr Cialfo</b>	2110046		
<b>Ledenadministratie</b>	Jan Lubbinge	ledenadministratie@cialfo.com	641895

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

## Februari 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 15	AV'34	Apeldoorn	4 <sup>e</sup> Gelders-Overijsselse cross
Za. 15	Spado/KNAU	Gent (B.)	NK-indoor (sen.+jun.-B+masters)
Zo. 16	AV NOVA	Schoorl	Halve marathon+30 km.
Za. 22	AV Veluwe	Apeldoorn	25 km.-stratenwedstrijd
Zo. 23	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

## Maart 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 2	Athlos/KNAU	Harderwijk	NK-veldlopen (sen./jun./masters)
Za. 8	Athlos	Hierden	Halve marathon
8-9	KNAU	Gent (B.)	NK-meerkamp (sen. +juniores A/B)
Zo. 9	St Alphen	Alphen a/d Rijn	20 km.-stratenwedstrijd, nat.
Zo. 9	St. Ultraloop Stein	Stein	6 uursloop
Za. 15	AV De Gemzen	Wapenveld	Berga-Papierloop (10 EM)
<b>Zo. 16</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Vaassen</b>	<b>Indoorwedstrijd</b>
<b>Do. 20</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Coopertest + 5 km.</b>
Za. 29	St. Prom. Den Haag	Den Haag	City-Pier-City-loop (NK-sen./masters)
Zo. 30	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

## April 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 5	ACO Touwen	Ommen	Halve marathon
Zo. 6	AV Veluwe	Apeldoorn	Centraal Beheerloop (10 km.)
Zo. 6	KNAU/PEC 1910	Zwolle	NK-Ekiden
Zo. 13	St. R'dam Marathon	Rotterdam	NK-marathon
<b>Do. 17</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Ijsseldelta-baanwedstrijd</b>
Za. 19	AV De Gemzen	Heerde	15 km.-wegwedstrijd
Ma. 21	St. Mar. Leidsche	Vleuten-De	Leidsche Rijn-marathon
<b>Vr. 25</b>	<b>Rijn</b>	<b>Meern</b>	<b>NK-baan (sen./vet./Jun.-A)</b>
	<b>KNAU/AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	
Wo. 30	AV NOP	Emmeloord	Koninginnenloop

## Mei 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 4	St. Almere Marathon	Almere	Almere-marathon
Zo. 4			1 <sup>e</sup> wedstrijd seniorencompetitie (2 <sup>e</sup> klasse)
Do. 8	De Sprinter	Meppel	Trimloopvierdaagse
Za. 10			1 <sup>e</sup> wedstrijd C/D-competitie
Zo. 11			1 <sup>e</sup> wedstrijd B-competitie
<b>Di. 13</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Rabo-Tien Engelse Mijlen (16.1 km.)</b>
Wo.14	Athlos	Ermelo	3 <sup>e</sup> Meerkantenloop
Zo. 18			2 <sup>e</sup> wedstrijd seniorencompetitie (2 <sup>e</sup> klasse)
Za. 24			2 <sup>e</sup> wedstrijd C/D-competitie
<b>Za. 24</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Pupillen-medaillewedstrijd</b>
Zo. 25			2 <sup>e</sup> wedstrijd B-competitie
24-25	KNAU/AV'34	Apeldoorn	NK-meerkamp (sen./jun.-A)
30/31	St. 24-uursloop	Apeldoorn	24 <sup>e</sup> Int. Croon 24-uursloop
31-1	KNAU/Prins Hendrik	Vught	NK-veteranen (baan)