

Van de redactie

Van veel clubgenoten hebben we de vakantie-verhalen gehoord. Vanzelfsprekend was het mooie weer het leidend thema. De warmte en droogte worden echter ook als oorzaak geduid voor het herfstachtige beeld dat inmiddels op sommige plekken is ontstaan. Hoe dan ook, de herfst staat toch voor de deur. Dat betekent o.a. weer een opleving in wedstrijdactiviteiten. In dit clubblad worden met name de Clubkampioenschappen (doet u ook mee?), de Herfstinstuif en de Coopertesten onder de aandacht gebracht.

In voorgaande edities was u al het een en ander verteld over het jeugdkamp in Vierhouten. De bedoelingen van de organisatie zijn volledig gerealiseerd. Het was avontuurlijk, spannend, gezellig, sfeervol etc...etc... Sommige deelnemers, waaronder de redactie van Young Energy schetsen u op de blz. 9 een indringend sfeerbeeld van de belevenissen. Zo vlak na de zomervakantie is het voor de redactie weer even zoeken naar de "vullers" van de vaste rubrieken. In ieder geval zijn (good old) Speerpunt (blz. 7) en De schoenen van... weer present. In deze laatste rubriek beschrijft clubgenoot Hans Vagevuur de relatie tussen Harry Potter en loopschoenen. Ook nieuwsgierig? Kijk dan direct op blz. 6. Overigens blijkt Speerpunt niet goed geïnformeerd met zijn opmerking dat Robert van de redactie 10 jaar heeft bijgetekend. Was het maar waar. Waarschijnlijk wil Speerpunt niet goed geïnformeerd zijn nu Robert heeft aangegeven eind dit jaar met de lay-out te willen stoppen. In verband hiermede verwijzen we graag naar de mededeling op blz. 2.

Ondertussen is de boekhouding van de wedstrijduitslagen (vanaf blz. 26) steeds keurig op orde gehouden. Uit de recent achter ons liggende periode bent u dankzij onze statisticus Harry en de verslaggeving van Jaap Kooiman weer up to date geïnformeerd.

Tot de volgende keer.



Index

Bestuursmededelingen	2
De stichting Start	2
Van de ledenadministratie	3
Schoonmaakrooster	3
Verjaardagen	4
Vacaturebank	5
De schoenen van...	6
Speerpunt	7
Coopertest	8
Young Energy	9
Kamp 4-houten 2003	18
Gronau 12 juli	19
Wist u dat	19
Clubkampioenschappen	20
Loopvrienden	21
Henk Liefers	22
Harry's statistieken	23
Herfst Instuif	25
Wedstrijdverslagen	26
Uitslagen	29
Clubrekords	30
Wist u dat	30
Trainingstijden	Error!
Bookmark not defined.	
Wedstrijdkalender	Error!

CLUBNIEUWS
Clubblad van AV Cialfo Epe
27^e jaargang nr. 4 – september 2003

**Kopij voor het volgende nummer in
volgorde van voorkeur
inleveren voor 28 september 2003:**

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

Bookmark not defined.

Bestuursmededelingen

- Hopelijk heeft iedereen een fijne vakantie gehad en kan een ieder er weer tegenaan. Het bestuur is ook op vakantie geweest en daarom zijn er deze keer niet zoveel bestuursmededelingen.
- Allereerst wil ik alle jeugdleden bedanken die dit jaar weer hebben geholpen met het Jazz-comes-to-Town evenement in Epe in de maanden juli en augustus (opbouwen en afbreken terras etc). Een gedeelte van de opbrengst is namelijk voor Cialfo.
- Binnenkort weer enkele atletiekwedstrijden bij Cialfo, namelijk op 30 augustus de BCD junioren medaille-wedstrijd, 10 september de schoolatletiekmiddag, 18 september een coopertest+5km+fittest en op 27 september de jaarlijkse clubkampioenschappen met aansluitende een barbecue, 7 oktober herfstinstuif-wedstrijd.
- Op 11 september wordt er door de kantinencommissie een instructie avond georganiseerd voor alle kantinenmedewerkers.
- Tot slot veel kijkplezier op tv bij de wereldkampioenschappen atletiek in Parijs van 23 t/m 31 augustus.

Met sportieve groeten,

Monique Konijnenberg
secretaris

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 kunststof-atletiekbaan 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 Staaedegaard, lid
Frank Mensink, lid

Oproep:

Per 1 januari a.s. zal Robert van der Hulst de redactie gaan verlaten. Hij verzorgt op dit moment het layouten van de clubkrant. De redactie zoekt nu iemand die de taak van hem over wil nemen.

Vereisten:

- Beschikking hebben over een computer
- Handigheid met tekstverwerkings software
- Ca. 2 avonden per 2 maanden

Als je belangstelling hebt bel dan met Fred van Gasteren (629876) of stuur een emailtje naar redactie@cialfo.com

De redactie streeft er vanzelfsprekend naar de nieuwe medewerker goed in te werken, dus het is de bedoeling dat je de volgende twee nummers samen met Robert gaat verzorgen.

Van de ledenadministratie

De nieuwe leden van deze periode zijn:

Koen Bijsterbosch Pupil
Sonja van Petersen Recreant

Opgezegd hebben:

Bram Leemburg
Julian Rensink
Rick Besijn
Chris Bertrams
Carolina de Wilde
Jaouad El Hamdoui
Wendy de Groot
Dorien van Dekken

Bedankjes

Bij deze wil ik mijn lidmaatschap als trainingslid bij Cialfo opzeggen.

Voor mij wordt het moeilijk om dinsdag en donderdag te trainen.

Vandaar dat ik in de toekomst op zaterdagmorgen ga trainen bij Athlos-Harderwijk.

Ik wens de vereniging veel succes verder
C.G.M. Bertrams

Bij deze wil ik het lidmaatschap opzeggen.
Ik heb een leuke tijd gehad, maar ik heb er geen zin meer in.

Carolina de Wilde

Hierbij wil ik het lidmaatschap opzeggen van Wendy de Groot.

Wendy heeft een leuke tijd gehad bij Cialfo maar wil nu doorgaan met badminton.

Dank aan alle enthousiaste trainers/trainsters.

A. de Groot

Een lange en gezellige tijd ben ik lid geweest van Cialfo. Nu wil ik jammer genoeg mijn lidmaatschap opzeggen, omdat ik wegens mijn studie in Groningen geen mogelijkheid meer zie om nog te blijven trainen.

Met vriendelijke groet,
Bram Leemburg

K.N.A.U. NIEUWS:

WK 2003 Parijs

De Nederlandse afvaardiging voor de wereldkampioenschappen atletiek bestaat uit 16 atleten op individuele nummers en twee estafetteploegen.



Schoonmaakrooster

Maandag	Dinsdag
1 september	23 september
6 oktober	21 oktober
3 november	18 november
1 december	16 december

Verjaardagen

September

2	Jan-Willem Dijkgraaf
2	Ely Bagerman
2	Yvonne Scholten
4	Tjitske de Vries
5	Adri Nederlof
7	Emma ten Brinke
9	Edsard van Steenberg
10	Joop Simmelink
10	Jan Koers
10	Gerrit Tenkink
13	Thomas van Laar
16	Matje Kroeze-Koele
16	Wim Schoenmaker
18	Iris Blauw
19	Ingrid van den Esschert-van Reekum
19	Tom Leurs
20	Jos Harleman
20	Toine Rongen
20	Piet Stegeman
21	Jan van Ommen
23	Ans Frijns-Osinga
23	Marian Rensink-de Bondt
24	Marry Vijge
25	Arjan Zweekhorst
25	Jan Lubbinge
26	Rijnmar de Goede
27	Marian Koolhaas
27	Marian Herkert
28	Marco Mensink
29	Trix van de Beek
29	Ria Liefers-Tellegen
30	Tobias Eilander

Oktober

1	Henk Liefers
3	Tjibbe de Vries
5	Stef van de Bedem
6	Hugo de Raat
6	Marjolein Verwiel
7	Nathalie Mulder
7	Chris van der Meer
7	Willy de Graaf
8	Kamil Zukowski
9	Jasmijn Rongen
10	Loes Ribbink
10	André Meuleman
10	H. Hazelaar-Visser
11	Anne van Schuppen
11	Hans Reijnders
12	Josien Noppers
12	John Pannekoek
12	Anneke Nooteboom-Bagerman
15	Tijmen Hondelink
16	Hermien Broekhuis-Langevoort
17	Fred van der Wal
17	Anja Zweekhorst-Strunk
17	Petra Kamphuis
18	Joren de Goede
19	Thijs v.d. Brink
21	Udo Husmans
21	Wendy Vosselman
21	Stan van Dongen
22	Meike Kleinpaste
22	Erwin van Duinen
24	Lia Scholten
25	Dirk Bakkeren
27	Addie de Vroomen
30	Annie van der Meer-Faazen
30	Gert Konijnenberg
31	Thijs Lubbinge

In memoriam.

Afgelopen maanden zijn van twee dames van onze sportief wandelgroep de partners overleden.

Gery Faber verloor haar vriend Jan Post en Henny Koedijk, man van Truus, overleed ruim een maand later.

Gery en Truus en hun familie wensen we heel veel sterkte de komende tijd.

Ze hebben de draad van het leven weer opgepakt en waren weer op de training.

Ook hebben ze hun vrijwilligerswerk, o.a. bardienst en schoonmaakploeg weer hervat.

Ereleden A.V.Cialfo:

Leo Kwakernaak (1988)

Mar Kwakernaak (1988)

Frank Mensink (1992)

Jos Koedijk (1992)

Hennie Strunk (1992)

Cialfo's Vacaturebank.

De schoenen van....Hans Vagevuur

"These Brooks are made for walking" leek mij in de zeventiger jaren een reuze originele reclameslogan voor Brooks. Ik heb serieus overwogen om dit aan de Amerikaanse schoenenfabrikant te melden.

Na jaren voetballen in Amsterdam bij de sc Buitenveldert kwam ik erachter dat ik niet zoveel techniek in huis had om hogerop in voetballand te komen. Draven over het veld kon ik echter als de beste. Als bij de training of tijdens een wedstrijd mijn ploeggenoten geheel verkrampt over het veld kreupelden, dieselde ik nog vrolijk verder. Effect op het eindresultaat had dat helaas nooit.

Lopen vond ik leuk: twee keer in de week een rondje Sloterplas. Op gympies. Totdat Brooks in mijn leven kwam. Als een hinde vloog ik over de Amsterdamse klinkers. Totdat de studie (lees: het nachtleven) in mijn leven kwam. Ik sliep minder en liep niet meer. Ik woonde inmiddels in het centrum van Amsterdam en dat liep toch een stuk minder prettig dan in de bossen van bijvoorbeeld Epe. Laat staan met een kater.

Maar de wilde haren gingen er bij mij toch ook af en aan de rand van het Vondelpark liep ik op Puma's weer wat rondjes. Samen met mijn vrouw en inmiddels een paar nieuwe Nike's verhuisden we naar het Gooi. Daar kregen we drie kinderen en ik een paar nieuwe Asics Gel 111.

Rennen over de hei en door het bos was voor mij een fantastische beleving. Het kostte ook minder tijd dan mijn andere favoriete sporten: fietsen en schaatsen. Maar door kinderen en drukke werkzaamheden in het onderwijs, kwam er van lopen steeds minder. Van het goede leven echter steeds meer, zodat het geen verbazing wekte, dat de verkoper van de hardloopwinkel aan de Overtoom mij een stel Asics Nimbus (Ja, Gert S., je hebt gelijk: de schoen voor de zwaardere loper!) aansmeerde.

Mijn dochter Lisa, op dat moment net bezig in Harry Potter deel II, veerde op bij het zien van de schoenendoos: "Pap, je hebt een Nimbus 2000!" "Nee, schat het is geen bezem, het zijn loopschoenen."

Maar kom, op naar het heden: In 2001 verhuisden wij naar een prachtige plek in Epe. Nog voor wij er woonden, wisten we het al: hier blijven we. Mooie omgeving, (veel) aardige mensen, leuke sportclubs. Vrouw en kinderen bij de tennis, dochter bij het hockey, zoonlief bij de voetbal en ik bij Cialfo. Ik heb het er naar mijn zin.

Inmiddels loop ik op Asics Nimbus IV, ik vlieg niet meer, maar hoop toch in het jaar dat ik 50

geworden ben, op deze schoenen de marathon van Amsterdam te lopen. Om toch nog maar eens een variatie op Nancy Sinatra en Lee Hazelwood te zingen: These boots are made for running.

(Red) Helaas is Hans vergeten de column door te geven aan een andere atleet. Vandaar dat wij hierbij de vrijheid nemen iemand dat namens hem te doen.

*Hierbij geven de column dan ook door aan een atleet die tijdens de recreanten trainingen op maandagavond steevast op kop te vinden is. Hij heeft vast hele bijzondere schoenen: **Max Dertien***

Correctie

In het vorige clubnieuws stond in de vacaturebank ook de functie van verslaggever van jeugdwedstrijden vermeld. Terecht werd ik er op gewezen dat Jaap Kooiman al jarenlang de verslagen van de jeugdwedstrijden voor de plaatselijke media maakt. Het probleem, dat Jaap hierbij ondervindt, is dat hij niet van alle jeugdwedstrijden (tijdig) de uitslagen ontvangt. Door het bestuur zal worden gekeken hoe dit in de toekomst beter kan.

André Jonker

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

15 augustus
28 september
28 november

Verschijnen

27 augustus
8 oktober
10 december

Speerpunt

Vakantie, maar dan wel mooi laat dit jaar. September is het geworden, mede door collega's die echt niet anders kunnen dan in de drukste maanden. Als er niet te veel wind is vliegen we in twee uur naar de Algarve, dat is altijd nog sneller dan op de brommert. Dat leek mij nou echt leuk en avontuurlijk maar mijn wederhelft vond het niet zo'n goed idee. Jammer dan, misschien wil ze volgend jaar wel. Het belangrijkste is dat we er even uit zijn.

Zo, dat scheelt alweer 10 onzinnige zinnen. De laatste tijd heb ik weinig wedstrijden gelopen, wel veel gefietst natuurlijk. Zaterdag doen we voor de 29^e keer mee met de 11 Heuvelentocht. 100 kilometer dat is ver zat en we kunnen dan s'middags nog mooi boodschappen doen. Vroeger gingen we altijd voor de langste afstand maar dan kwam je dus met de boodschappen en je eega in de knoei, dus die 100 kilometer is een goed compromis. Waar kom je als je 54 bent zo gauw aan een nieuw vriendinnetje? Dat wordt best moeilijk denk ik, dan maar liever 100 km.

Ik ga in Portugal weer beginnen met hardlopen dus in oktober loop ik jullie er weer allemaal uit. De nieuwe schoenen die ik in 1999 heb gekocht staan al te wachten. Degene die mij er uit loopt tijdens de halve marathon van ColorTech krijgt honderd gulden!

Ik heb gehoord dat Rob v/d Hulst voor de volgende 10 jaar heeft bijgetekend wat betreft de lay-out van de clubkrant dus de eerste jaren zitten we wat betreft het uiterlijk van ons blad er goed bij.

Fred de Sprinter fietst tegenwoordig naar Apeldoorn voor zijn werk. (bij Spatie). Hij heeft de fiets van Betty gepikt en heeft vast geen problemen met het overige verkeer. De fiets maakt namelijk zoveel lawaai dat een dorsmachine er jaloers op zou worden. Dus als hij in Emst rijdt, kijken de konijnen in Vaassen al verschrikt om, om te zien wat er aan komt.

Dus als je een keer om een goed gesprek verlegen bent, fiets dan maar niet met Fred mee.

Ik ga even een biertje halen,... ik ben 10 kilo aangekomen dit jaar. Dat is mooi voor de wegligging maar minder goed voor de snelheid. Hopelijk kan ik binnenkort weer met jullie

meetrainen En houdt mijn knie zich deze keer goed.
Tot na de vakantie!

Brommert en loop voorzichtig,

Groet Bert.

DONDERDAG 18 september 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

***Tot ziens bij
CIALFO***

Young Energy

YE8

Kamp 4-houten 2003!!!!!!!!!!!!!!!

Eindelijk was het dan zover. Na heel wat voorbereiden en vergaderen waren we er helemaal klaar voor. Om 15.30 was het tijd om te verzamelen en kon de bagage in de aanhanger worden gepakt en om 16.15 was het tijd om te vertrekken naar ons 5 sterren verblijf in 4-houten.

Na een aantal kilometers fietsen was het tijd voor een korte pauze, want een aantal personen konden al niet meer op de zadels zitten i.v.m. zadelpijn. Nadat we de versnapering op hadden en de fiets van Jolien gemaakt hadden konden we onze reis voortzetten. Na aankomst kon iedereen zijn slaapplek inrichten en was het tijd om wat te gaan eten en werd iedereen welkom geheten. Daarna was iedereen vrij en konden wij ons gaan voorbereiden op het nachtspel.

Om 22.00 werd de video gestart en aangezien de film vanaf 12 jaar was dachten de meeste dat het qua spanning wel mee zou vallen maar, schijn bedriegt het was toch een aardig spannende film en daarna moesten ze in groepjes van 3 à 4 personen het donkere bos in. Aan de hand van bepaalde opdrachten moesten de groepjes de weg zien te vinden, iets wat voor sommigen niet meevalt!!!!

Onderweg werden de groepjes verrast door bepaalde personen die zich in het bos hadden verscholen en die sommigen dan ook de stuipen op het lijf gejaagd hebben. Bijna aangekomen bij het kamphuis moesten er nog twee opdrachten gedaan worden. Eerst moest iedereen nog door 2 rioolpijpen kruipen met een doorsnede van circa 60 centimeter. Nou mijn complimenten hoor, iedereen heeft het gedaan en toen de laatste opdracht: stap in het bootje en ga naar de overkant van het meertje. Stelt niet veel voor zul je denken als je dit leest, maar wat als het pikdonker is en er in het midden van het meertje een idioot in een duikerspak uit het water komt. Nou ik kan je zeggen: ik heb nog nooit zoveel verschillende kreten gehoord.

Aangekomen in het kamphuis was er nog iets te drinken en werd iedereen verzocht zijn nest op te zoeken om te gaan slapen. Nou dat hebben we geweten. Het werd al weer licht en de vogels begonnen al volop te fluiten. Voordat het dan toch stil werd in 4-houten, maar dat duurde niet zo lang want om 06.00 uur was het boven al weer een kabaal van jewelste. Dus dan maar aan het ontbijt heerlijk verzorgd door dicky. Zaterdag morgen kon iedereen doen wat hij /zij wou, slapen, voetballen, tafeltennissen, enz. enz. Na de lunch was het tijd voor verschillende activiteiten bij het meertje. De kabelbaan en de touwbrug waren dan ook

weer een succes. Nadat iedereen geweest was en niemand meer droog was, was er aan de zaterdagmiddag ook een eind gekomen en moest er maar weer eens gegeten worden. De maaltijd gemaakt door Hans Jansen. Smaakte prima en ging er na zo'n drukke dag ook zeker wel in. 's Avonds was het tijd voor diverse spelletjes en werd er zeer veel gelachen. Daarna was het tijd om te gaan slapen en kon de kampcommissie onder het genot van een hapje en een drankje de dag evalueren en daarna zijn ook wij ons nestje in gegaan.

De zondagochtend werd ingevuld door de jeugdcommissie en het werd "kwalleballe". Wat een smeerzooi en wat ging dat er ruig aan toe. Daarna eieren gooien en toen was het alweer tijd voor de lunch. Om 15.00 kwam het minst leuke, namelijk opruimen en vertrekken richting Epe. Nadat we op Cialfo nog wat hadden gedronken ging iedereen moe, maar voldaan naar huis.

Ik denk dat ik namens iedereen kan zeggen dat het weer een gigantisch kamp is geweest en ik zou zeggen tegen degene die niet mee geweest is ga over 2 jaar mee want je weet niet wat je mist.

Groetjes van Jos van de Jostieband

Gronau 12 juli

Zaterdagochtend 06.30 vertrekken we met een groepje van ongeveer 10 personen richting Gronau. Meer dan dit aantal zijn er niet want iedereen ligt ergens te genieten van zijn of haar welverdiende vakantie. Daar aangekomen zoeken we een plekje om de dag door te brengen en wordt er om 08.30 begonnen met de wedstrijd.

Wel even wennen alles in het Duits en die onderdelen die ze daar doen zijn voor ons wel heel

vreemd. Maar ja ook wel weer leuk doe je ook eens wat anders.

Het sprinten van de jongens zag er goed uit en Hans en Pepijn lieten de Duitsers dan ook mooi achter zich. Met de meiden ging het ook goed. Mala deed het netjes bij het verspringen en José werd voor de zoveelste keer tweede bij een onderdeel.

Na een periode van blessures deed Jasper Staadegaard ook mee met de wedstrijd en Jaja hij is ook nog eerste geworden ook Petje af hoor dat geldt ook voor Debby Schoonen!!!!

Maar ja al met al, was het 12.00 uur en kregen we ook wel eens zin in een echte Duitse braadworst maar je raadt het al in heel Gronau geen braadworst te vinden. Maar door de speumeus van mevrouw Popping hebben we toch nog worsten gevonden. Na het nuttigen van het smakelijke eten zijn we weer richting Epe gegaan.

Het was weer een leuke wedstrijd alleen jammer dat het niet wat eerder in het jaar was dan konden er wat meer atleten mee.

Groeten Jos Freriks

Wist u dat

- ❖ Het kamp weer een daverend succes was
- ❖ Er 33 junioren mee zijn gegaan
- ❖ Het aantal boven verwachting was
- ❖ We maar twee pechgevallen hebben gehad
- ❖ Er zeer veel foto's gemaakt zijn, zowel gewoon als digitaal
- ❖ Die digitale te koop zijn op cd-rom
- ❖ José er heel lief uitziet in haar pyjama
- ❖ Jolien en Suzan wel oud worden
- ❖ Ze op zaterdagmiddag even een paar uurtjes gaan slapen omdat ze het anders niet vol houden

- ❖ Hans een heerlijke maaltijd heeft gemaakt op zaterdag
- ❖ De kampcommissie zich ziek heeft gelachen om de moppen die er voor het slapen gaan verteld werden.
- ❖ Iris Schutte helemaal alleen in het bootje moest tijdens het nachtspel en dat de twee boys uit het groepje samen gingen (steltje mietjes)
- ❖ De begeleiding niet kon slapen omdat er iemand gigantisch lag te snurken (Peter bedankt)
- ❖ zijn kamergenoten 's Nachts zijn gaan verhuizen
- ❖ iedereen zaterdagavond zovast heeft geslapen dat de luchthoorn niet eens gehoord is
- ❖ de jeugdcommissie zeer leuke en originele namen had verzonnen voor de teams bij het kwalleballe
- ❖ er door iedereen goed is meegeholpen met de corvee
- ❖ Jos gesignaleerd is met een hanenkam
- ❖ het hem best wel stond
- ❖ sommige heel erg zijn geschrokken van de politie die in het bos stond tijdens het nachtspel
- ❖ Ard en Steven er een geweldige tocht van gemaakt hebben
- ❖ wij ze daarvoor hartelijk willen bedanken
- ❖ dit ook geldt voor al de vrijwilligers die uren in het bos hebben gestaan.
- ❖ ER OVER TWEE JAAR WEER EEN KAMP KOMT!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- ❖ er voor de pupillen volgend jaar al een kamp komt
- ❖ we nu al weten dat het net zo gaaf wordt als het kamp in 4-houten
- ❖ de jostieband de absolute winnaar was bij het kwalleballe
- ❖ er niemand aan hun kwaliteit van spelen kon tippen

Loopvrienden

Tien vragen aan Wim de Weerdt en Jan van Ommen

Wim de Weerdt en Jan van Ommen zijn loopvrienden. Ze zijn lid van atletiekvereniging Cialfo in Epe. Hun trainer is Henk Liefers uit Vaassen. Beide atleten wonen in Hattem. Wim de Weerdt is veteraan/master en Jan van Ommen is senior. Het tweetal heeft een imposante staat van dienst in de loopwereld. Top-tijden, ereplaatsen en vele titels hebben ze op hun naam staan. In de regionale baan-, cross- en wegwedstrijden zijn ze bekende gezichten. Elk jaar stellen zij zich nieuwe doelen. Persoonlijke rekords lopen, medaille's behalen. Het allerbelangrijkste is echter het plezier in de sport. Hardlopen is een deel van hun leven.

Tien vragen aan Jan van Ommen en Wim de Weerdt.

1. Hoe vaak train je per week? Hoe ziet een gemiddelde trainingsweek eruit?

Wim: Ik train gemiddeld 7 keer per week. Mijn gemiddelde trainingsweek ziet er als volgt uit: een tweetal tempotrainingen hetzij op de baan of op een uitgezet bosparcours. Enkele bos-trainingen die ik combineer met vaartspel. En elke week een lange duurloop tot maximaal 120 minuten. Dit is afhankelijk van mijn doelen.

Jan: Gemiddeld 6x. Maandag: lange duurloop met Wim (60-90 min.; zone 1-2 of 3). Dinsdag: lange tempolopen op de atletiekbaan in Epe. Woensdag: duurloop (60-80 min.; zone 1) of 30 á 40 km. fietsen op een licht verzet. Donderdag: korte tempolopen op de atletiekbaan in Epe. Vrijdag: rust of een rustige duurloop (40-60 min.; zone 1). Zaterdag: wedstrijd of lange duurloop met tempolopen (90 min.). Zondag: vaartspel (60-90 min.).

2. Wat is je favoriete parkoers en favoriete wedstrijd? Heb je een voorkeur voor baan, weg of cross? En op wat voor ondergrond/parkoers loop je liever niet?

Jan: Mijn favoriete parcours is de Trijsselberg in Hattem. Favoriete wedstrijd: Bank-tot-Bankloop (Heerde, 15 km.). Ik heb geen echte voorkeur voor baan, weg of cross. Ik loop liever niet op een hardbevoren ondergrond of een ondergrond die glad is.

Wim: Mijn favoriete parcours is de marathon van Essen rondom de Baldeneyzee, schitterend! Voor de ondergrond heb ik de weg als voorkeur. Als ik een parcours zie met een

heuvel van mul zand, dan zakt me de moed in de schoenen.

3. Wat beschouw je als het hoogtepunt in je loopcarrière tot nu toe? Van welke loopprestatie baal je nu nog? Of wat beschouw je als een dieptepunt?

Wim: De wereldspelen (brandweer) van Australië. Ik baal van geen enkele loopprestatie; ik kijk altijd vooruit. Gelukkig ken ik ook geen dieptepunten.

Jan: Hoogtepunt: in 2001 Uden 5000 mtr. in 14.46 min. Ik baal er het meest van dat ik de marathon van Berlijn in 2001 niet heb kunnen lopen, omdat ik ziek was. Dieptepunt: de vele malen dat ik geblesseerd was.

4. Hoe ben je bij AV Cialfo en trainer Henk Liefers terechtgekomen?

Jan: Via Wim de Weerdt.

Wim: In de voorbereiding op de Wereldspelen van Australië, heb ik een tijdje meegetraind op de baan van AV Cialfo. Dit om wat snelheid op te doen. Hierbij raakte ik in contact met Henk Liefers en dat klikte direct; we zaten allebei op dezelfde golflengte.

5. Hoe ziet je loopcarrière er in 2010 uit, denk je?

Wim: Hopelijk net als nu. Veel plezier in het trainen en lopen.

Jan: Dan loop ik geen wedstrijden meer, maar ik loop nog wel 3 á 4 keer in de week.

6. Hoe kijk je terug op het eerste half jaar van 2003?

Jan: Goed. Ik liep tot en met maart erg goed. Daarna kreeg ik last van mijn lies, maar na het trainingskamp in Portugal (april) heb ik de draad weer op kunnen pakken.

Wim: Zeer goed. De tijden zijn weer wat sneller dan de laatste 2 jaren. Hopelijk zet zich dat in de tweede helft van 2003 door.

7. Wat is je anaërobe drempel? En wat is je rustpols? Wat is je maximale hartslag? Train je met deze gegevens?

Wim: Mijn anaërobe drempel is 150. Mijn rustpols is 32. Maximale hartslag is 160. Ja, we trainen op zone's.

Jan: Anaërobe drempel: 186 hartslagen. Rustpols: 55 hartslagen. Maximale hartslag: 203. Ik train met deze gegevens. Duurlopen loop ik in hartslagzones (zie trainingen).

8. Doe je nog oefeningen of andere sporten, die het hardlopen ondersteunen?

Jan: Ik fiets regelmatig, zwem 1 keer per week en ik doe elke dag oefeningen om mijn rug soepel en sterk te maken.

Wim: Ik doe verder weinig oefeningen. Wel zwem ik iedere week.

9. **Wat vindt jezelf je zwakke en sterke punten bij het hardlopen?**

Wim: Mijn zwakke punten zijn dat mijn lichaam automatisch remt als er geen eer meer te behalen valt. Mijn sterke punten zijn mijn doorzettingsvermogen en dat ik op mijzelf erg kritisch kan zijn.

Jan: Zwakke punt: blessuregevoelig. Sterke punten: ik kan vlakke schema's lopen en ik heb een goede eindsprint.

10. **Wat voor tips geef je iemand die begint met hardlopen?**

Jan: Geniet ervan! En bouw de intensiteit rustig op.

Wim: Begin rustig en bouw het regelmatig op. Probeer niet te snel hard te lopen. Dit breekt meer af dan op.

Heb je ook een vraag aan Wim de Weerd of Jan van Ommen neem dan email-kontakt op!

Trainer Henk Liefers loopt warm voor zijn atleten

Henk Liefers uit Vaassen is trainer. Bij atletiekvereniging Cialfo begeleidt hij ca. 60 atleten. Dit jaar is hij 10 jaar actief als trainer bij de Eper club. Daarvoor was hij zelf een goede wedstrijdloper: vanaf 1979 bij AV De Gemzen (Heerde) en vanaf 1981 bij AV'34 (Apeldoorn). Zoals zoveel lopers, maakte de geboren Heerdenaar de overstap van het voetbal naar het hardlopen. In 1993 kwam hij bij Cialfo. 'Ik wilde zelf graag trainer worden. Het lopen van wedstrijden ging minder goed. Ik ben door de vereniging gevraagd. Op dat moment heb ik ook een streep onder mijn wedstrijdcarriere gezet, maar ik ben wel altijd blijven lopen'. En veel fietsen, want wielrennen is ook een passie.

Liefers liep onder andere 2.32.59 u. op de marathon. Zeventien atleten uit zijn groep gaan dit jaar deelnemen aan de Berlijn-marathon De 53-jarige trainer vindt dat de aandacht bij het hardlopen wel eens te veel uitgaat naar de marathon. Hij is een liefhebber-pur-sang van alle disciplines in de loopsport. 'Ik heb middenafstandslopers en langeafstandslopers in mijn groep. Er zitten toppers bij en lopers van 45-50 minuten op de 10 kilometer.' Zijn grootste uitdaging is om mensen progressie te laten

maken op welk niveau dan ook. 'Er zijn veel lopers met verschillende doelen. Daarom wordt er op verschillende schema's en diverse niveau's getraind.' Voor 5-10 kilometer lopers heeft hij ook een trainingsschema. Zelf is hij het meest trots op zijn persoonlijke rekords op de baan: 8.59 min. (3000 mtr.), 15.26 min. (5000 mtr.) en 32.07 min. (10.000 mtr.). 'Die tijden die staan en die zijn niet geklokt op de kerkklok', grapt hij. Liefers verdiept zich voortdurend in het trainersvak. Hij schroomt niet om nieuwe inzichten toe te passen in de trainingen. 'Je moet voortdurend nieuwe zaken oppikken'. Hij is voorstander van gevarieerde trainingen met een goede, gerichte opbouw en vormperiodes. Als hij op de praatstoel zit, kan hij uitgebreid uitleggen hoe hij schema's opstelt, waarbij prestatieniveau, zonetraining en hartslagmeting belangrijke voorwaarden zijn. Met testen en wedstrijdresultaten weet hij feilloos uitslagen te voorspellen. Alles gebeurt altijd in nauw overleg met de atleet, want ook al heeft hij een grote groep, iedereen krijgt een persoonlijke benadering, want dat past het beste in zijn trainersfilosofie.

Harry's statistieken

- **Raalte**, Fitcare-halve marathon (21, km.), AV Salland, 10-5-2003: André Meuleman, 1.31.13 u.
- **Zwolle**, 3^e Zwolse Halve Marathon Festival (21,1 km.), 14-6-2003: senioren: 13. Jan van Ommen, 1.11.17 u.; 24. Harry Veldkamp, 1.24.06; 25. Louis Boumeester, 1.24.07; Evert Spijkerboer, 1.26.15; veteranen-M45: 1. Gerard Hendriks, 1.13.43; 2. Wim de Weerd, 1.14.14; 8. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.42.04; recreanten: 216. Jan Lubbinge, 1.44.18;
- **Rijssen**, Rijsserbergloop, AV Rijssen, 10 Eng. Mijlen (16,1 km.), 14-6-2003: 59. André Meuleman, 1.08.54 u.; veteranen-M45: 2. Tjibbe de Vries, 57.41;
- **St. Oedenrode**, 30-Automatiserings-halve marathon, 15-6-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.49.14 u.;
- **Bergentheim**, Banthumloop, 10 km., 20-6-2003: senioren: 3. Jan van Ommen, 31.06 min. (pr en CR HS!); M40: 7. Wim de Weerd, 33.33; 11. Tjibbe de Vries, 34.38; vrouwen: 10. Susanne Leunk, 41.41 min. (CR VS!);
- **Den Haag**, 6 uurloop, Haag Atletiek, 21-6-2003: 6 uur: Jan-Willem Dijkgraaf, 55.540 mtr.;
- **Lelystad**, Fila-Zeebodemloop, 10 Eng. Mijlen (16,1 km.), 21-6-2003: 114. Dick Doornebal, 1.17.24 u. (10^e M50);
- **Rouveen**, 21^e Munnikenslagloop, 10 km., 25-6-2003: senioren: 8. Louis Boumeester, 36.57 min.; 10. Evert Spijkerboer, 37.41 (pr, heel goede prestatie van Evert!); 17. Arjan Kluin, 39.22; 27. Harry Veldkamp, 41.53; M40: 8. Jaap Kooiman, 39.30; M50: 14. John Steentjes, 48.21; vrouwen: 2. Marion van Oosten, 41.53; 7. Thea Steentjes, 49.19;
- **Hardenberg**, Printer-Klepperstadloop, 28-6-2003: 10 km.: 8. Louis Boumeester, 37.34 min. (7^e sen.); 30. Susanne Leunk, 44.07 (1^e vrouw); 43. Jorien Kroeze, 48.14 (2^e vrouw en pr); halve marathon (21,1 km.): senioren: 7. Harry Veldkamp, 1.22.10 u.; M40: 8. Jaap Kooiman, 1.29.15; 26. Evert Leunk, 1.44.29 u.;
- **Wierden**, 5^e Wiezoloop, 10 km., 28-6-2003: vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 35.52 min.; mannen veteranen-M40: 9. Tjibbe de Vries, 36.27 min.;
- **Heerde**, 3^e Bank-tot-Bankloop, 15 km., 5-7-2003: senioren: 18. Harry Veldkamp, 54.57 min.; 20. Louis Boumeester, 55.35; 25. Steven Hofenk, 58.17; 26. Evert Spijkerboer, 58.44; 27. Arjan Kluin, 58.48;
- vrouwen: 6. Saskia Schutte, 1.07.03 u. (pr); 7. Susanne Leunk, 1.07.06 (pr); 8. Renske Terpstra, 1.10.04 u. (pr); veteranen-M40: 4. Wim de Weerd, 51.03 min.; 7. Tjibbe de Vries, 53.44; 27. Jaap Kooiman, 61.18; 28. Gerbert Tiemens, 62.37; 38. Evert Leunk, 69.51; 43. Johan Logtenberg, 75.12; veteranen-M50: 31. Piet de Wildt sr., 67.25 min.; 41. Dick Doornebal, 68.46; recreanten: dames: 6. Jorien Kroeze, 1.15.26 u. (pr); 12. Linda Faber, 1.21.12 (pr); Hanneke Philipsen, 1.31.27; recreanten mannen: Bennie Geerts, 1.01.14 u. (pr); Hans Vagevuur, 1.06.12 (pr+1^e M50); Toine Rongen, 1.06.24; Gert Nooteboom, 1.06.33; Bert van Baartwijk, 1.08.43; Rob Philipsen, 1.10.18 (pr); Elbert van Laar, 1.21.11 (pr); 5 km.: 19. Lisanne van Leeuwen, 24.18; Manon Logtenberg, 27.15; Philip Hoogenraad sr., 28.06; Leo Kwakernaak, 28.36; Nancy van Petersen, 30.10; Caroline Bijsterbosch, 30.18 min.; 1200 mtr.: 14. Sebastiaan van Leeuwen, 5.30 min.; 27. Gerwin Hertgers, 5.38; 600 mtr.: 1. Thomas van Laar, 2.19 min.; 5. Lotte Tenkink, 3.13 min.;
- **Unna (Dld.)**, Marathon (42,2 km.), 13-7-2003: M50: 7. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.59.10 u.;
- **Diever**, Midzomer-marathon, St. Promotie Diever, 19-7-2003: marathon: 47. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.40.01 u. (Harry tijd!).
Let op: Dit is de 250^{ste} marathon en ultramarathon van Jan-Willem Dijkgraaf!
32 km.: Harry Veldkamp, 2.20.30 u.;
- **Voorthuizen**, Fortis-Struijk-Loopfestijn, 10 km.: galarun: senioren: 39. Jeroen Ribbink, 33.04 min. (pr/prima tijd!); M45: 4. Wim de Weerd, 33.22; 5. Gerard Hendriks, 34.21; vrouwen: 9. Anne van Schuppen, 35.14 min.; prestatie-loop: 24. Harry Veldkamp, 36.58 min.; 41. Evert Spijkerboer, 38.28; 50. Jaap Kooiman, 39.02; 73. Gerard Kroes, 40.23; 170. Jan-Willem Dijkgraaf, 45.43; jeugdlopen: 1863 mtr.: 1. Sebastiaan van Leeuwen, 7.24 min.; 3726 mtr.: 10. Lisanne van Leeuwen, 16.24;
- **Ulrum**, De Haan-Westerhoff-halve marathon (21,1 km.), 26-7-2003: vrouwen: 2. Anne van Schuppen, 1.19.37 u.;
- **Bad Pyrmont (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 26-7-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.28.09 u.;

-
- **Barcelona (Sp.)**, Wereldkampioenschappen Brandweer & Politie, vanaf 27-7-2003: 10 kilometer-crossloop: M45: 2^e. Wim de Weerd, 33.16 min. (**zilveren medaille!**); halve marathon (21,1 km.): M45: 3^e. Wim de Weerd, 1.20.27 u. (**bronzen medaille!**); 5000 mtr.-baan: 3. Wim de Weerd, 16.26 min. (**bronzen medaille!**); 10.000 mtr.-baan: 2. Wim de Weerd, 35.00.05 min. (**zilveren medaille!**);
 - **Ommen**, Bissingloop, ACO Touwen, 31-07-2003: 5 km.: 1. Tjibbe de Vries, 17.00 min.
 - **Dalfsen**, Halve marathon van Dalfsen, 1-8-2003: 21,1 km.: mannen senioren: 7. Louis Boumeester, 1.21.44 u.; 13. Arjan Kluin, 1.24.12; 14. Harry Veldkamp, 1.24.41; M40: 6. Jaap Kooiman, 1.21.35; 36. Jan Lubbinge, 1.39.11; 41. Toine Rongen, 1.40.55; 43. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.42.05; M50: 17. Piet de Wildt sr., 1.38.42 u.; 10 km.: mannen: 43. Bart Mager, 40.28 min.; vrouwen: 6. Susanne Leunk, 44.34; 10. Jorien Kroeze, 48.11 (pr);
 - **Blokzijl**, 23^e Kolkloop, 8000 mtr., Start'78: 2-8-2003: senioren: 4. Jeroen Ribbink, 26.17 min.; 12. Evert Spijkerboer, 29.41; 14. Gerard Kroes, 30.54; mannen veteranen-M40: 6. Tjibbe de Vries, 28.48 min.;
 - **Dieverbrug**, Marathon van Diever, Drents-Friese Woldrunners, 3-8-2003: 42,2 km.: 30. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.44.28 u.;
 - **Sudmoslesfehn (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 10-8-2003: M50: 6e. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.02.30 u.;

Herfst Instuif

DINSDAG 7 OKTOBER 2003

HERFSTINSTUIF

LOOPNUMMERS OP DE BAAN

Plaats: Kunststofatletiekbaan Atletiekvereniging CIALFO
Sportpark "de Wachtelenberg"
Grintgroeveweg Epe
Telefoon: 0578-612512

Categorie: Junioren B en A, senioren en veteranen
Heren en dames

<u>Afstanden en</u>	150 meter	19.00 uur
<u>Starttijden:</u>	1609 meter (1 engelse mijl)	19.20 uur
	2000 meter	19.40 uur
	400 meter horden	20.00 uur
	300 meter	20.10 uur
	8045 meter (5 engelse mijl)	20.20 uur

Inschrijven: Tot 15 minuten voor de start van het onderdeel

Inschrijfgeld: EUR 1,00 per nummer

Inlichtingen Marteke Witsenboer
Telefoon: 0578-612046

Tot ziens bij
CIALFO

Wedstrijdverslagen

Rijssen, Rijsserbergloop (10 EM), 14-6-2003:

Zwolle, Zwolse halve marathon (21,1 km.), 14-6-2003:

Sterk optreden Tjibbe de Vries in Rijs- serbergloop (10 EM)

Jan van Ommen snelste Nederlander in halve marathon Zwolle

Bij de halve marathon van Zwolle is Jan van Ommen (AV Cialfo) 13^e geworden. De Hattemse atleet bleef slechts een halve minuut verwijderd van zijn beste tijd. Hij was de snelste Nederlander met 1.11.17 u. De wedstrijd werd beheerst door Kenianen, Belgen en Oost-Europeanen. De zege was voor Simon Kiprof in 1.04.00 u.. De vrouwenwedstrijd was zeer mager bezet. Hier won Emily Kimuarua met 1.13.44 u. in een nieuw parkoersrekord. Nederlandse loopsters van enig niveau waren niet aanwezig in de Zwolse binnenstad. Het loopfestijn trekt vooral veel recreanten, en veel enthousiast publiek. Voor de wedstrijdlopers betekent dit dat geslalomd wordt tussen de achterblijvers. In Rijssen leverde Tjibbe de Vries een knappe prestatie op de Tien Engelse Mijlen (16,1 km.). Hij werd tweede bij de M45 met een goede 57.47 min. De Rijsserbergloop is geen gemakkelijke loop met veel heuvels.

Vanaf de start achter het Zwolse NS-station ontstond een kopgroep met buitenlanders voor de hoofdprijzen. Na een aanlooproute werden vier rondjes van ongeveer 4,5 kilometer door de binnenstad gelopen. Het tweetal Jan van Ommen en Wim de Weerd kwam geïsoleerd te lopen achter de eerste groep. Veteraan De Weerd moest al snel lossen. Jan van Ommen kwam op de 5 kilometer door in 16.25 min. Wim de Weerd moest toen al 15 seconden toegeven. Hij viel daarna ver terug, terwijl een andere Cialfo-loper in de persoon van Gerard Hendriks juist sterk naar voren kwam. De inwoner van Ruurlo liep voortdurend in de buurt van de eerste vrouw in de wedstrijd. Hendriks werd eerste bij de M45 in 1.13.43 u., gevolgd door Wim de Weerd op de tweede stek in 1.14.14. Wim de Weerd had meer verwacht van deze wedstrijd: 'Ik kwam alleen te lopen en ik kreeg last van een bilspier. Die tweede plek is goed, maar de tijd niet. Bij het Nederlands Kampioenschap in Den Haag was ik 3 minuten sneller.'

Jan van Ommen had helemaal niemand in de buurt om mee te strijden. 'Dat klopt. Met wat meer concurrentie was het misschien wel snel-

ler gegaan, maar ik liep de hele tijd solo. Ik had sneller willen lopen, maar dat moet nu maar in een andere wedstrijd gebeuren.' De komende weken heeft Jan van Ommen wat langere lopen op het programma staan. Hij richt zijn vizier op de marathon van Berlijn. Enkele jaren geleden liep de Hattemer zijn eerste marathon in het Duitse Essen in 2.38 u. Een tijd van 2.30 u. moet mogelijk zijn. 'Ik ga eerst eens kijken hoe het in Berlijn gaat in september. Volgend jaar wil ik in Rotterdam de marathon lopen. Ik vind het al gauw te warm om te lopen. In Zwolle was het eigenlijk een beetje te warm weer. Met 12-13 graden dan voel ik me het beste. Ik hoop niet dat het deze zomer zo warm wordt. Voor de Rotterdam-marathon kun je in de wintermaanden trainen. Dat komt mij eigenlijk beter uit.' De Hattemer is dit jaar veel beter in vorm als in 2002. Hij heeft al een reeks overwinningen en topklasseringen op zijn naam staan.

De volgende Nederlander in de Zwolse halve marathon was cabaretier-presentator Dolf Jansen, die zijn laatste wedstrijd als senior afwerkte. Hij finishte in 1.12.58 u. Daarmee voldeed de subtopper volledig aan zijn verwachtingen. Hij gaat nu bij de masters meedoen voor de ereplaatsen.

Bergentheim, Banthumloop, 10 km., 20-6-2003:

Wim de Weerd en Tjibbe de Vries sterke veteranen in Bergentheim

Jan van Ommen realiseert toptijd op 10 km. (31.06 min.)

'Op het podium met Luc Krotwaar; wie had dat kunnen denken. Dat ik dat mag meemaken', jubelde Jan van Ommen na afloop van de 9^e Banthumloop. De Hattemse atleet van atletiekvereniging Cialfo imponeerde op de 10 km. in Bergentheim met een toptijd van 31.06 min. Hij verbeterde zijn persoonlijk rekord met meer dan een halve minuut. 'Het zat er al wel een beetje aan te komen, want ik heb een goed seizoen, maar met deze prestatie ben ik heel blij'. Wim de Weerd werd 7^e bij de veteranen met 33.33 min. en Tjibbe de Vries 11^e met 34.38 min.

Susanne Leunk werd 10^e bij de vrouwen in een nieuw Cialfo-rekord van 41.41 min.

In een zeer sterk veld was het uiteraard de nationale topper Luc Krotwaar, die de overwinning opeiste in een prima 29.22 min. (nieuw parkoersrekord). Als tweede kwam Peter Visser over de streep in 30.33 min. Visser heeft een tijd van 2.16 u. op de marathon op zijn naam staan. En derde werd dus Jan

van Ommen. In het begin van de wedstrijd zag het er nog niet direkt naar uit, dat Jan van Ommen zo hoog zou eindigen. Alle regio-toppers gaven acte de presence. Sterke veteranen waren er ook in de personen van Aart Stigter en de Belg Theo van de Abbeel.. 'Ik kon niet mee met de eerste kopgroep van zes atleten. Ik kwam in een hele grote groep van regiotoppers en nationale subtoppers terecht. Een echt snelle starter ben ik niet. In Bergentheim waren het vier ronde's van 2,5 kilometer. Op de 5 km. kwam ik door in 15.37 min. Mijn laatste ronde was mijn snelste ronde. Halverwege had ik in de gaten, dat het clubrekord van Cialfo van 31.31 wel haalbaar zou zijn. Dat ik zo dicht bij de 31 minuten zou komen had ik wel gehoopt, maar niet verwacht'.

Rouveen/Wierden/Hardenberg, 10 km., 28-6-2003:

Succes voor Cialfo-vrouwen

Anne van Schuppen heeft de Wiezeloop in Wierden gewonnen. De Epese atlete van AV Cialfo legde de 10 km. af in 35.52 min. Ze vestigde een nieuw parkoersrekord. Van Schuppen tobde enkele weken met wat blessure's, maar is nu terug aan de Nederlandse top. In Rouveen werd Marion van Oosten tweede op de 10 km. met 41.52 min. Ook in Hardenberg was er succes voor Cialfo-loopsters. Bij de plaatselijke 10 km. werd Susanne Leunk eerste met 44.07 min. Tweede werd Jorien Kroeze in een nieuw persoonlijk rekord van 48.14 min.

Epe-Heerde, Van-Bank-tot-Bankloop (15 km.), 5-7-2003:

Keniaans podium bij Bank-tot-Bankloop Veteraan Wim de Weerdt snelste Cialfo-atleet (51.03 min.)

De Bank-tot-Bankloop van Epe naar Heerde is gewonnen door de Keniaan Stanley Kagora. De lichtvoetige Afrikaan liep een snelle 44.27 min. op de 15 kilometer. Op het erepodium kreeg hij gezelschap van zijn landgenoten Simon Kiprop (44.59) en Joseph K. Siteinei (46.03). Kiprop won onlangs in Zwolle de halve marathon. Bij de vrouwen won de Nederlandse topper Annelieke van der Sluis in 53.24 min.. Het parkoersrekord van Irma Heeren (twee minuten sneller) bleef ver buiten bereik.

Na enkele mindere wedstrijden was veteraan Wim de Weerdt weer in goede doen. De Hattemer was de snelste Cialfo-atleet met een mooie 51.03 min. Bij de veteranen werd de nationaal kampioen op de halve marathon

vierde in deze zeer sterk bezette wedstrijd. 'Ik liep een paar keer niet zo soepel. De tijden vielen dan nog wel mee, maar ik voelde zelf wel het niet gemakkelijk ging. Vandaag ging het een stuk beter'. Wim deWeerdt heeft de WK voor brandweerlieden eind juli als belangrijkste doel op zijn agenda staan.

Bij de derde editie van de Bank-tot-Bankloop is het dit jaar droog gebleven. Andere jaren werd de loop geteisterd door flinke plensbuien. Met goede weersomstandigheden kwamen er zo'n 600 loopliefheders naar de start in Epe. Gefinist wordt er in Heerde in de winkelstraat Bonenburgerlaan. De atletiekverenigingen Cialfo uit Epe en De Gemzen uit Heerde hebben een bijzonder geslaagd evenement op de loopagenda gezet. Grote animator van de wedstrijd is Jack Laterveer. Door sponsoring van onder andere de plaatselijke Rabobanken lukt het om met een aantrekkelijke prijzenpot toplopers aan de start te krijgen.

Op de 15 kilometer was Harry Veldkamp de snelste Epenaar met 54.57 min. 'Ik moest er wel flink voor sprinten om onder de 55 minuten te blijven. Het is mijn beste seizoenstijd. Misschien dat ik me bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen of de Montferlandrun in 's Heerenberg nog kan verbeteren op deze afstand. Mijn persoonlijk rekord is vijftig seconden sneller. De 10 km. in Voorthuizen is mijn volgende wedstrijd. Tot die tijd wil ik nog wat lange lopen doen, want in het najaar ga ik naar de Berlijn-marathon'. Veteraan Tjibbe de Vries presteerde uitstekend. Hij werd zevende in zijn categorie met 53.44 min. De laatste jaren is de 48-jarige Oldebroeker niet meer zo snel geweest. Saskia Schutte (6^e) was de snelste Cialfo-atlete met 1.07.03 u. Ze sprintte op de laatste meters Susanne Leunk (7^e) voorbij

Voorthuizen, 10 km., 23-7-2003:

Jeroen Ribbink loopt persoonlijk rekord op 10 km.

Anne van Schuppen naar 9^e plaats in Voorthuizen

In het Gelderse Voorthuizen wordt elk jaar in de zomer een snelle 10 kilometerstratenwedstrijd georganiseerd. Vier atleten van atletiekvereniging Cialfo waren uitgenodigd voor de Galarun met topatleten. Bij de vrouwen werd Anne van Schuppen fraai negende in een nieuwe beste seizoenstijd van 35.14 min. De winst ging naar de Keniaanse Jane Kiptoo, die veel in Nederland verblijft. Kiptoo finishte na 32.07 min. in de Hoofdstraat van het dorp. De Epese Van Schuppen had vooral te maken met Annelieke van der Sluijs, die haar de gehele wedstrijd bleef volgen. In

het laatste gedeelte sprintte ze de Cialfo-atlete voorbij.

De Nederlands kampioen op de 10.000 meter Jeroen van Damme deed een moedige poging om de vele tientallen buitenlanders te verslaan. In de derde omloop van vijf rondjes sloeg hij een gat met de concurrentie. Hierbij was onder meer Rodger Rop, de winnaar van de Boston-marathon. De groep maakte jacht op de ontketende Nederlander maar hij leek het te gaan halen, totdat Stanley Kagora (Kenia) aanzette voor een machtige demarage. Kagora zegevierde eerder in de Bank-tot-Bankloop tussen Epe en Heerde (44.27 min. op 15 km.). Kagora won in 28.57 min voor Jeroen van Damme (29.01).

De 20-jarige Jeroen Ribbink deed ook goede zaken in Voorthuizen; hij scherpte zijn persoonlijk rekord aan op de 10 km. tot 33.04 min. De Epenaar had lange tijd geen wedstrijden op niveau gelopen door blessure's en trainingsachterstand. In het spoor van veteraan Wim de Weerdts hield hij zich eerste schuil in een groepje, maar later ging hij alleen op avontuur. Ribbink achterhaalde nog enige snelle starters. 'Geweldig!', juichte hij over zijn uitstekende prestatie. De Weerdts werd 4e bij de mannen-45 in 33.22 min., gevolgd door Gerard Hendriks op de 5^e plaats in deze categorie met 34.21 min. Wim de Weerdts is inmiddels naar Barcelona afgereisd voor de wereldkampioenschappen voor brandweerlieden. Hij heeft ingeschreven voor vijf onderdelen. 'Cross, baan en halve marathon, maar ik denk niet dat ik alles doe, dat bekijk ik ter plaatse', aldus de Hattemer.

Barcelona (Sp.), WK-brandweer/politie, 27-7-2003:

Zilveren medaille Wim de Weerdts bij WK-brandweer

Hattemer Wim de Weerdts is de wereldkampioenschappen brandweer in Barcelona uitstekend begonnen. Hij veroverde een zilveren medaille op de cross bij de veteranen. In de Spaanse hitte -het was bijna 40 graden Celsius en vrijwel windstil- liep hij met 33.16 min. bovendien een uitstekende tijd op de 10.000 meter. De World Firefighters and Police Games in Barcelona behoren tot de grootste sportevenementen met 10.800 deelnemers. De cross kende door de extreme warmte veel uitvallers. 'Ik heb mensen zien wegdragen' vertelde de Cialfo-atleet. 'Ik ben een paar dagen eerder gekomen om alvast te trainen. Dan wen je aan de hoge temperaturen. Ik kan vrij goed tegen dit weer. Ik moest alleen een Spanjaard voor laten gaan. Die willen in eigen

land natuurlijk wat laten zien. En je ziet heel veel snelle Afrikaanse lopers. Brandweer en politie heb je over de hele wereld dat kun je hier wel zien.' Het volgende onderdeel waarop de Hattemse brandweerman uitkomt, is de 5000 meter op de baan.

Barcelona, WK-brandweer, 2-8-2003:

Vierde WK-medaille voor Wim de Weerdts

Cialfo-atleet Wim de Weerdts heeft het WK-brandweer in Barcelona afgesloten met een vierde medaille. Op de halve marathon pakte hij de bronzen plak. Hiermee bracht hij zijn score tijdens dit toernooi op twee maal zilver en twee maal brons. Met een temperatuur van 40 graden werd vroeg gestart in de buurt van de Mont Juich. De finish was in het Olympisch stadion van de Catalaanse hoofdstad. 'Bijzonder zwaar', zo typeerde de Hattemer de wedstrijd. 'Ik heb het nog nooit zo moeilijk gehad op een halve marathon. Ik finishte in 1.20.27 ; een slechte tijd, maar in deze omstandigheden viel het nog mee. Het was ontzettend warm, vooral tussen de hoge flatgebouwen. Het parkoers was nergens vlak, behoorlijk heuvelachtig. Ik ben heel blij dat ik toch die derde plaats bij de veteranen kon pakken'. Wim de Weerdts had graag een keer een gouden medaille om de nek gehangen. 'Op de 10.000 meter op de baan had ik daar de meeste kans op. Ik wist dat mijn concurrent een scherpe eindsprint had. Op 400 meter voor het einde heb ik aangezet om hem kwijt te raken, maar die Spanjaard kwam toch weer op 20 mtr. voor de finish langs. Net op de streep had hij mij te pakken. Dan baal je wel. Maar verder ben ik zeer succesvol geweest tijdens dit kampioenschap; vier afstanden en vier medaille's'.

Blokzijk, 8000 mtr., Kolkloop, 2-8-2003:

Jeroen Ribbink snel in Kolkloop (Blokzijk)

Wim de Weerdts succesvol op WK-brandweer

Bij de wereldkampioenschappen brandweer in het Spaanse Barcelona heeft Hattemer Wim de Weerdts bij twee baannummers medailles veroverd. Eerder haalde de snelle veteraan al zilver op de cross. Op de 5000 meter werd het brons; op de 10.000 meter zilver. Het extreem warme weer verhinderde snelle tijden. Op de langste afstand bleef de Cialfo-atleet slechts anderhalve seconde verwijderd van de eerste

plaats. Hij finishte nu in 35.00.25 min. Op de 5000 meter liep hij 16.26 min.

Bij de Kolkloop in Blokzijl is Jeroen Ribbink op een knappe vierde plaats geëindigd achter drie nationale subtoppers. De winst ging naar Peter Visser in 24.52 min. Ribbink liep 26.17 min. op de 8000 meter. Tjibbe de Vries werd 6^e bij de veteranen met 28.48 min.

Uitslagen

Amsterdam, Jeugd Atletiek Dag, AV Phanos, 9-6-2003:

Meisjes pupillen A: Lianne van Leeuwen, ver, 3.89 mtr. en kogel, 8.38 mtr. (CR! en 2^e.) en 60 mtr., 9.95 sec.; Meisjes-D: Mala Noija, hoog, 1.35 mtr. en ver, 3.78 mtr.; Jongens-D: Joost Lubbinge, kogel, 11.05 mtr. (1^e.) en ver, 4.04 mtr.; Meisjes-C: Anoek Kleinpaste, kogel, 8.34 mtr. en 80 mtr. 11.70 sec.

Heerenveen, Gebiedsfinale-2^e divisie, CD-competitie, 14-6-2003:

C-meisjes: Suzan van Bussel, 1000 mtr., 4.37.92 min.; Anoek Kleinpaste, kogel, 8.67 mtr. en speer, 19.35 mtr.; Jolien Philipsen, hoog, 1.40 mtr. (3^e pl.) en 80 mtr., 11.83 sec.; Manon Logtenberg, 1000 mtr., 3.52.04 min. en 80 mtr., 12.67 sec.; Rosemarie Smit, 80 mtr. horden, 17.23 sec. en ver, 4.40 mtr. (pr en 1^e pl.); Judith Reijnders, 80 mtr. horden, 18.32 sec. en discus, 14.94 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette (Judith Reijnders, Jolien Philipsen, Suzan van Bussel, Rosemarie Smit), 46.38 sec.; 6^e pl. met 3602 pnt. D-meisjes: Sacha Popping, speer, 15.00 mtr. (3^e pl.) en kogel, 8.26 mtr. (3^e pl.); José Bosch, 60 mtr. horden, 12.83 sec.; Carmen de Weerd, 60 mtr. horden, 13.42 sec.; Nicole Kwakkel, 1000 mtr., 3.45.82 min.; Christel Harmsen, 1000 mtr., 4.21.23 min.; Mala Noija, hoog, 1.20 mtr. en ver, 3.92 mtr.; Linda Rodijk, 60 mtr., 9.34 sec.; Meike Kleinpaste, 60 mtr., 9.63 sec.; 4 x 60 mtr. estafette (Sacha Popping, Nicole Kwakkel, José Bosch en Linda Rodijk), 35.77 sec.; 5^e pl. met 3146 pnt.

Emmeloord, Regionale meerkamp A-pupillen, 14-6-03:

Jongens-pupillen-A (60 mtr., hoog, kogel, ver, 1000 mtr.): 6. Sebastiaan van Leeuwen, 10.47, 1.20, 6.71, 3.36, 4.06.7; 13. Bas Jonker, 10.67, 1.15, 4.60, 3.23, 4.05.5; Meisjes-pupillen-A-1^e jrs. (60 mtr., kogel, ver, hoog, 1000 mtr.): 4. Willemijn van Laar, 9.88, 5.68, 3.46, 1.05, 4.14.3; 5. Alyssa Vreeken, 10.63, 4.76, 3.30, 1.10, 4.02.9; 12. Michele Das, 10.93, 3.96, 2.93, 1.00, 4.30.1; 15. Nathalie Mulder, 11.39, 4.40, 2.72, 1.00, 4.34.8; Meisjes-pupillen-A-2^e jrs. (kogel, 60 mtr., hoog, ver, 1000 mtr.): 1. Lianne van Leeuwen, 8.44 (CR!), 10.07, 1.35 (CR!), 3.90, 3.41.07; 14. Sanne Visser, 6.80, 9.51, 1.10, 3.23, 3.52.61.

Almelo, seniorencompetitie, 15-6-2003:

Mannen: Cerial Huisjes, 110 mtr. horden, 17.6 sec. en 100 mtr., 12.4 sec.; Ruben Zwarts, 200 mtr., 24.3 sec. en kogel, 8.12 mtr.; Hugo de Raat, 400 mtr., 57.9 sec. en hinkstapspringen, 11.57 mtr.; Udo Husmans, ver, 5.02 mtr. en 800 mtr., 2.13.8 min. (pr); Jasper Smit, hoog, 1.60 mtr. en discus, 24.43 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette (Cerial Huisjes, Ruben Zwarts, Hugo de Raat en Udo Husmans), 48.2 sec.; 13^e pl. met 5284 pnt.

Kampen, baan, IJsseldeltacircuit, 18-6-2003:

Vrouwen senioren: Susanne Leunk, 1000 mtr., 3.37.69 min.; Meisjes-A: Christel Baack, 100 mtr., 14.86 sec. en

kogel, 8.31 mtr.; veteranen-M45: Cees Kraaijeveld, 1000 mtr., 2.51.53 min. (CR M45).

Epe, baan, 5000 mtr. + Coopertest, 19-6-2003:

5000 mtr.: 1. Jeroen Ribbink, 16.44.6 min.; 2. Harold Barmantloo (AV Veluwe), 16.45.1; 3. Maurice Winterman (AV Veluwe), 17.25.0; 4. Harry Veldkamp, 17.44.6; 5. Evert Spijkerboer, 18.36.0; 6. Bennie Geerts (rekr.), 18.53.4; 7. Flip Nijhof (M50, De Gemzen), 19.23.2; 8. Pieter Boumeester (rekr.), 20.02.0; 9. Gert Nooteboom (rekr.), 20.06.9; 10. Arjan Kluin, 20.24.8; 11. Marion van Oosten, 20.25.2 (CR vrouwen senioren); 12. Jaap Kooiman (M45), 20.25.6; 13. Toine Rongen (rekr.), 21.02.5; 14. Piet de Wildt sr. (M55), 21.09.6; 15. Jan Lubbinge (rekr.), 21.15.2; 16. Jan Koers (rekr.), 22.03.9; 17. Jan-Willem Dijkgraaf (M45), 22.20.8; 18. Jan Baack (M55), 22.40.2; 19. Ans Nijhof (V50, De Gemzen), 26.08.2 min.

Coopertest: 1. André Meuleman, 3255 mtr.; 2. Remco van Westerveld (SV Epe), 3168; 3. Martijn Schrooten, 3120; 4. Renske Terpstra, 3057; 5. Hans Popping, 2751; 6. Jasper Staadegaard, 2738; 7. Remco Martens (SV Epe) 2698; 8. Erwin Mulder (SV Epe), 2625; 9. Debby Schoonen, 2600; 10. Centina Bouwman, 2382; 11. Linda van Westerveld, 2021 mtr.

Harderwijk, finale pupillencompetitie, 21-6-2003:

Jongens pupillen C (40 mtr., ver, bal, 600 mtr.): Thomas van Laar, 7.8, 3.18, 23.86, 2.12.9 (CR!); Frank Hazelaar, 8.3, 2.54, 15.75, 2.24.8; Mart Vreeken, 11.1, 2.28, 11.16, 3.01.0; Meisjes pupillen C (40 mtr., ver, bal, 600 mtr.): Anouk Visser, 8.0, 3.14, 21.80 (CR!), 2.28.8; Joyce Spijker, 8.7, 2.71, 12.08, 2.32.4; Anne-Louise van Leeuwen, 10.1, 2.28, 16.91, 2.49.1; Meisjes pupillen B (40 mtr. hoog, bal, 1000 mtr.): Mariska Werler, 8.7, 1.00, 14.03, 4.22.5; Jongens pupillen B (40 mtr., hoog, bal, 1000 mtr.): Floris Steenwoerd, 7.9, 1.00, 28.68, 3.54.6; Joren de Goede, 8.8, 1.00, 17.98, 4.26.3; JPA-1^e jrs (60 mtr., ver, kogel, 1000 mtr.): Sebastiaan van Leeuwen, 12.2, 3.47, 6.34, 3.54.4; Rijnmar de Goede, 13.4, 3.11, 6.25, 4.40.8; JPA-2^e jrs.: -; MPA-1^e jrs. (60 mtr., ver, kogel, 1000 mtr.): Willemijn van Laar, 11.3, 3.61, 5.41, 4.13.9; Debby Hazelaar, 12.7, 3.59, 4.15, 3.52.2; Alyssa Vreeken, 12.9, 3.18, 4.48, 3.59.0; Michelle Das, 12.9, 3.15, 4.04, 4.27.5; Jelleke Boomsluiters, 19.4, 2.15, 4.59, 5.38.0; Nathalie Mulder, 14.0, 2.77, 4.01, 4.18.0; MPA-2^e jrs. (60 mtr., ver, kogel, 1000 mtr.): Lianne van Leeuwen, 10.4, 3.87, 7.60, 3.36.9; Caroline Bijsterbosch, 11.4, 3.81, 6.00, 4.14.3; Sanne Visser, 11.7, 3.62, 6.13, 4.43.0; JPC: 5^e met 4379 pnt.; MPC: 3^e met 3376 pnt.; JPB: 6^e 4771 pnt.; MPB: 6^e 2337 pnt.; JPA: 7^e 7524 pnt.; MPA: 2^e 14118 pnt.

Heerde, baan, avondwedstrijd, 27-6-2003:

Jongens-D (kogel, discus, speer): Joost Lubbinge, 11.00, 20.71, 21.37; Meisjes-D (kogel, discus, speer): Sacha Popping, 8.40, 16.97, 15.98; Nicole Kwakkel, 6.73, 14.82, 9.81; Meike Kleinpaste, 5.93, 15.01, 10.73; Jongens-C (kogel, discus, speer): Pepijn Boomsluiters, 9.14, 22.05, 33.71; Hans Popping, 6.76, 15.42, 19.52; Meisjes-C (kogel, discus, speer): Anouk Kleinpaste, 8.59, 15.78, 18.13.

Apeldoorn, baan, instuifwedstrijd, 11-7-2003:

M55: René Hondelink, speer (700 gr.), 33.02 mtr. en hoog, 1.55 mtr. (ev. CR!).

Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2003:

26. M45:	Cees Kraaijeveld	1000 mtr.	2.51.53 min.	Kampen	18-6-2003
27. VS:	Marion van Oosten	5000 mtr.	20.25.2 min.	Epe	19-6-2003
28. HS:	Jan van Ommen	10 km.	31.06 min.	Bergentheim	20-6-2003
29. VS:	Susanne Leunk	10 km.	41.41 min.	Bergentheim	20-6-2003
30. JPC:	Thomas van Laar	600 mtr.	2.12.9 min.	Harderwijk	21-6-2003
31. MPC:	Anouk Visser	bal	21.80 mtr.	Harderwijk	21-6-2003
32. MPA:	Lisanne van Leeuwen	kogel	8.38 mtr.	Amsterdam	9-6-2003
33. MPA:	Lisanne van Leeuwen	kogel	8.44 mtr.	Emmeloord	14-6-2003
34. MPA:	Lisanne van Leeuwen	hoog	1.35 mtr.	Emmeloord	14-6-2003
35. M55:	René Hondelink	hoog	1.55 mtr.	Apeldoorn	11-7-2003
36. JC:	Hans Popping jr.	1 EM	5.27.6 min.	Steenwijk	18-7-2003

Wist u dat

- Lizet samen met haar vader de 5 km. liep.
- Thomas bij de bank tot bank loop zijn eerste prijzengeld heeft verdiend.
- Manon Logtenberg een geroutineerde 5km. loopster wordt.
- Harry door zijn coach (op de fiets) zo opgepept werd dat hij voor het eerst binnen de 55 min. op de 15 km. binnenkwam.
- Linda 100m. voor de finish een enorme bos bloemen van haar moeder kreeg maar dat hij steeds zwaarder werd naarmate de finish in zicht kwam.
- de supporters een leuk terrasje langs het parcours vonden met prima Koffie.
- Trix heel erg bruin van vakantie terug kwam.
- Ria "s-avonds een wedstrijd lopen niets vindt.
- Kinny haar dure bril bij Cialfo is kwijtgeraakt!
- Dirk en Elbert heel erg teleurgesteld waren dat ons de nieuwe lampen niet opgevallen waren die ze aan de lantaarnpalen gemaakt hadden.
- ze een hele dag op een hoogwerker gestaan hebben om deze gestroomlijnde modellen, die veel meer licht geven, te monteren.
- Milou op de markt heeele grote stroopwafels eet.
- de bouwvrijwilligers op zaterdag al om 7 uur aanwezig zijn.
- Marteke aan krachttraining doet voor haar armen.
- ze geen armen als theezakjes wil krijgen.
- de groep van Aggie bij heel slecht weer gezellig gaat kaarten.
- Jeroen, als hij afgestudeerd is, een baan voor 2 ½ dag gaat zoeken en een rijke vrouw.
- de Galm groep van Leontien aan de fittest meedeed.
- Gerard 2003 als geboortjaar invulde!
- Mia soms alleen aan het schoonmaken is.
- Gerhard weer hard traint en lang uitloopt voor zijn vetverbranding!