

Van de redactie

Anders dan gebruikelijk willen we u in dit nummer eerst maar eens attenderen op de sportieve prestaties van onze clubgenoten. Naast de resultaten van de diverse wedstrijden zijn als opvallend te vermelden de resultaten van de clubkampioenschappen en van die van de marathon Berlijn waar een aantal Cialfo-ers aan deelnam. Vanaf blz 23 zijn de cijfermatige overzichten daarvan te lezen. Overigens is op blz. 16 een verhalende impressie van de clubkampioenschappen weergegeven. Speedy Jaap (Kooiman) heeft zijn vakmanschap als journalist voor dit clubblad weer vol ten toon gespreid. Zijn relaas over de belevenissen in Berlijn is daar een voorbeeld van. Leest u maar op blz. 17. Uiteraard is ook Harry's statistiek weer van de partij die over de afgelopen periode weer snelle tijden mocht noteren.

Ondertussen gaan, naast alle sportieve activiteiten, ook het bestuurs- en vrijwilligerswerk op volle kracht door. Het een kan niet zonder het ander zullen we maar zeggen. En ook nu geldt dat ambitie onze club niet ontzegt kan worden. Dat zult u toch met ons eens zijn als u kijkt naar de prachtige uitbreiding van de kleedkameraccommodatie. Maar ook als u leest over de plannen rond de slechtweeraaccommodatie. Zowel de voorzitter schrijft er over in zijn rubriek Van de Voorzitter als ons bestuurslid André Jonker (zie blz 16).

In deze editie van de clubkrant zit wel een heel bijzondere "De schoenen van...." Ditmaal wordt er niet óver de sportschoenen verteld maar vertellen de sportschoenen zelf?! Leest u zelf maar op blz 6. Speerpunt is, als het goed is, ook weer van de partij. Maar bij het schrijven van deze redactionele column had Speer zijn bijdrage nog niet ingeleverd. Misschien zat hij met zijn gedachten (en met zijn Joyce) nog in de warme Algarve!

Fijn dat ook YE (Young Energy) weer van de partij is. Naast de vaste rubriekjes is er ditmaal een nieuwe toegevoegd: Hugo weet Raat. Wie weet vindt Hugo ook oplossingen voor uw al lang levende problemen? Vraag het aan Hugo.

Graag willen we u tot slot weer veel leesplezier wensen.

De redactie.



Index

Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Van de ledenadministratie	3
KNAU nieuws	4
Schoonmaakrooster	4
Wij feliciteren	4
Bedankje	4
Verjaardagen	5
De schoenen van...	9
Afscheid c-junioren	9
Speerpunt	10
Fittest	11
Young Energy	12
Impressies clubkampioenschappen	19
Slechtweeraaccommodatie	19
Berlijn Marathon	20
Oliebollenactie 2003	21
Harry's statistieken	22
Wedstrijdverslagen	24
Uitslagen	26
Clubrekords	27
Uitslagen Clubkampioenschappen	27
Trainingstijden en categorieën	Error!
Bookmark not defined.	
Wedstrijdkalender	Error!

CLUBNIEUWS
Clubblad van AV Cialfo Epe
27^e jaargang nr. 5 – oktober 2003

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

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

**Boo
kma
rk
not
defi
ned.**

Van de voorzitter

Nieuw seizoen.

Herfst !

Het najaar is aangeboren, de dagen worden steeds korter.

Voor een aantal mensen is qua sporten een nieuw seizoen aangeboren. Als jeugdlid ga je over naar een andere groep en sommige volwassenen hebben na de zomervakantie hun reguliere trainingen weer opgepakt. Anderen hebben ook gedurende het zomerseizoen (vaak met een bepaald doel voor ogen) hun trainingsuren voltooid.

Nu iedereen terug is van de zomervakantie heb je de dagelijkse dingen weer als vanouds opgepakt.

Zo ook binnen onze club, waar alles weer op volle toeren draait.

Naast de trainingen zijn er ook een aantal leden die in hun vrije uurtjes zorgen voor een aantal "facilitaire zaken" zoals bijvoorbeeld de aanpassing van de kleedruimte, het onderhoud van baan, accommodatie en materialen.

Verderop in dit clubblad kunt U ook lezen dat er volop gewerkt wordt aan de realisatie van onze natweer-accommodatie. Probleem is dat een aantal mensen (en ik voorop!) ongeduldig worden van al deze "papier procedures". We blijven er vanuit gaan dat we in de loop van volgend jaar kunnen starten. Dus, geef alvast een seintje als U dan wilt helpen !

Veel sportieve groeten,
Simon Staaedegaard.

Bestuursmededelingen

- De trainingstijden voor pupillen en junioren zijn veranderd na 29 september. Zie achterin het clubblad voor meer informatie. Vanaf 4 november (tot 1 maart) start het winterseizoen en dat houdt in dat er 1 training in de zaal en 1 training op de baan wordt gehouden !
- Tot op heden waren de trainingstijden van de G.A.L.M. leden niet vermeld in het clubblad, vanaf nu wel!
- De jaarlijkse clubkampioenschappen zijn alweer achter de rug. Het was prachtig weer en zijn er veel sportieve prestaties geleverd. Na afloop was er de traditionele barbecue voor alle leden en vrijwilligers. Dit jaar maar liefst 100 inschrijvingen, waarvan vele jeugdleden. Zij waren aan het eind van de avond

niet weg te slaan bij het luchtkussen (georganiseerd door de jeugd-commissie).

- Alle nieuwe leden hebben onlangs een brief van het bestuur ontvangen met de vraag of ze bereid zijn vrijwilligerswerk te doen voor de vereniging. Binnenkort wordt iedereen persoonlijk gebeld. Vele handen maken immers licht werk. Zie voor meer informatie Cialfo's vacaturebank.
- Netty Dokter is onlangs gestopt met het wedstrijdsecretariaat voor CD junioren en dit wordt overgenomen door Hans Popping sr. Netty bedankt en Hans succes gewenst.
- Hans Jansen is gestopt met training geven in verband met de start van zijn nieuwe zaak "IJzerhandel Horst".
- In dit clubblad zult u een stukje lezen over hoe het er nu voorstaat met de plannen voor de slechtweer-accommodatie.
- Vele actieve vrijwilligers zijn op dit moment druk bezig met de verbouwing c.q. uitbreiding van de kleedkamers. Het gaat er prachtig uit-zien! We mogen trots zijn zulke klussers binnen de vereniging.
- Het bestuur hoopt dat elk lid zijn of haar Grote Clubactieloten verkoopt. Dit kan namelijk veel geld voor de verenigingskas opbrengen. Meer loten zijn verkrijgbaar bij Anne-Marie Popping.
- Oud papieractie: 15 t/m 20 december.
- Vorig jaar hebben we in totaal 12.160 kg oud papier verzameld en dat bracht € 238,= op voor de vereniging. Dus blijf al je papier inleveren bij Cialfo.

Met sportieve groeten,

Monique Konijnenberg
Secretaris



Van de ledenadministratie

De nieuwe leden van deze periode zijn:

Stefan Tjeerdsma	MiniPupil
Jiri Nijboer	MiniPupil
Chantal Spijker	Pupil
Remco Tjeerdsma	Pupil
Eva Nijboer	Pupil
Edwin Gardebroek	Junior
Otto van Dam	Junior

Opgezegd hebben:

Mieke Vandenbussche
Wisse Boomsluiters
Thijs v.d. Brink
Milou Steevensz
Joke Douma
Erna Prins
Jasmijn Rongen
Jelleke Boomsluiters
Gijs Grinwis
Wessel Grinwis
Rob de Weerd
Liz Maarseveen
Jeroen Huizinga

Bedankjes

Miv 1-9-03 zeg ik mijn lidmaatschap op omdat ik op een andere sport ga. Ik bedank iedereen voor de fijne tijd bij Cialfo. Het is een fijne vereniging.

Groetjes
Liz Maarseveen

Hierbij wil Thijs van de Brink afzeggen als junior lid van AV Cialfo.

Hij heeft het altijd met veel plezier gedaan, maar heeft op dit moment te weinig aansluiting met de andere jongens bij de club, zijn vrienden zijn al eerder gestopt.

Bedank, ook namens mij als ouder, voor alle inzet, met namen aan de trainers.

Netty Dokter en Thijs van de Brink

Hierbij wil ik mijn lidmaatschap bij Cialfo opzeggen. Met veel plezier heb ik de sport beoefend. Graag wil ik nu wat anders gaan doen.

Hartelijk dank voor de sportieve jaren.

Milou Steevensz

Wegens een hardnekkige blessure zie ik me tot mijn spijt genoodzaakt hierbij mijn lidmaatschap van Cialfo op te zeggen.

Joke Douma

Bijdeze wil ik per heden het lidmaatschap van Wessel en Gijs Grinwis opzeggen. Na jaren van plezier bij cialfo hebben ze

Besloten nu een andere sport te gaan beoefenen. Mijn hartelijke dank voor de vele jaren van sportief plezier en jullie goede inzet.

met vriendelijke groeten

Aafke Achterhof

Langs deze weg wil ik mijn lidmaatschap opzeggen.

Bedankt voor de trainingen.

Met vriendelijke groet,
Mieke Vandenbussche

Beste dames en heren,

Helaas moeten wij ingaande 1 november 2003 ons lidmaatschap van Cialfo beëindigen.

Wij hebben altijd met heel veel plezier op de maandagavond bij de groep van Henk Z. gelopen maar vanaf 1 november is dat niet meer mogelijk. Per deze datum vertrekken wij namelijk naar Italië. Wij hebben een boerderijtje met wijngaard gekocht dicht bij de Adriatische Zee, aan de voet van de Apennijnen. Hier gaan wij naast het boerenbestaan een minicamping voor kampeerders met tent of vouwwagen beginnen. Ook is het mogelijk een kamer volgens het Bed & Breakfast-principe bij ons te reserveren. De wintermaanden gebruiken wij om dit alles te realiseren en vanaf 1 april 2004 zijn wij voor onze gasten geopend.

Voor meer informatie
www.agricamppicobello.com .

Bedankt voor de fijne hardlooptijd en wie weet tot ziens in Italië.

Met vriendelijke groet,
Rob de Weerd en Erna Prins

KNAU. nieuws / Regio Ysseldelta nieuws

Gelder Overijsselse Cross Competitie:

8 november 2003	Isala96	Kampen
6 december 2003	Hanzesport	Zutphen
10 januari 2004 (Kampioenschap)	AVN	Nijmegen
14 februari 2004	AV Cialfo	Epe

AV NOP (Emmeloord) heeft op 3 oktober j.l. haar 40 jarig jubileum gevierd.

In de Regio IJsseldelta is voor het 2e jaar het (Deltion) IJsseldelta Baancircuit georganiseerd en dat verloopt zeer succesvol.

In 2002 is deze wedstrijd gekozen tot en na aantrekkelijkste baanwedstrijd en dat heeft naast een geldprijs ook (indirect) een sponsor opgeleverd.

Dit jaar willen wij graag voor de hoofdprijs gaan en. U kunt ons daarbij helpen!!! breng uw stem uit via www.knau.nl

(p.s hou uw licentie nummer bij de hand)
Stemmen kan allen in de maand oktober

Janny Stevens,
Regiocoördinator IJsseldelta

Schoonmaakrooster



Wij feliciteren



Jaap, Ineke en Esmée de Ruiter-Bijsterbosch met de geboorte van hun dochter en zusje

Maureen

Gert, Esmeralda, Gerwin, Janine en Ilse Hertgers met de geboorte van hun dochter en zusje

Annemijn

Bedankje

Zaterdag 23 augustus jl. is voor ons, mede dankzij een groot aantal Cialfo-leden, bij het vieren van ons 40-jarig huwelijksfeest, heel bijzonder en onvergetelijk geworden. Hiervoor willen we jullie allen heel hartelijk bedanken.

Henk en Harmpje van Vemde.

3 18
no- no-
de- de-
ok- ok-
to- to-
ber ber

6 21
ok- ok-
to- to-
ber ber

Verjaardagen

Oktober

1 Henk Liefers

3 Tjibbe de Vries

5 Stefan de Bedem

6 Marjolien Verwiel

6 Hugo de Raat

7 Nathalie Mulder

7 Chris van der Meer

7 Willy de Graaf

8 Kamil Zukowski

10 Loes

Ribbinck

10 H. Hazel aar-Visser

10 André Meuleman

11 Hans Reijnders

11 Anne van Schuppen

12 Anneke Noteboom-Bagerman

12 Josien Noppers

12 John Pannekoeck

15 Tijme

n Ho nde link	ndy Vos sel ma n
16 Her mie n Bro ekh uis- Lan ge- voo rt	22 Er- win van Dui nen
17 An- ja Zw eek hor st- Str unk	22 Mei ke Klei npa ste
17 Pet ra Ka mp hu- is	24 Lia Sch ol- ten
17 Fre d van der Wal	25 Dirk Bak ke- ren
18 Jor en de Go ede	27 Ad- die de Vro om en
21 Ud o Hus ma ns	30 An- nie van der Me er- Faa zen
21 Sta n van Do nge n	30 Ger t Kon ijne nbe rg
21 We	31 Thij s Lub bin ge

November

1 Elfi
Hof
mei
jer

1 Tru
dy
Ro
dijk

2 Jos
Koe
dijk

3 Mar
lies
Ger
rit-
sen

7 Cor
rie
Kop
mel
s

10 Rolf
Ken
ter

10 Zita
van
No
or-
den
bur
g

11 Jel-
le
Aal
ber
s

11 Ag-
nes
van
de
Sch
ilde

11 Eve
rt
Spij
ker
boe

r

13 Son
ja
van
Pe-
ter-
sen

14 Too
s
Sch
ulte

14 Rei
nier
Kel
der
ma
n

15 Mar
k
van
der
Tie
n

16 Ria
Pel
grö
m

16 Ha
ns
Pop
pin
g

17 Mo
ni-
que
Ko-
nij-
nen
ber
g-
v.d.
Es-
sch
ert

18 De
bby
Sch
oo-
len

18 Ger

t
van
den
Es-
sch
ert

19 Joe
lle
Koe
rs

19 Wil-
lem
de
We
erdt

20 Mac



Ge
erts

22 Ma-
ry
Re-
lou

23 He
nny
Str
unk

23 Jea
nne
t
Mul
der

24 Ro
b
Fie-
ret

25 The
a
Mul

der

29 Ger
rie
Sta
ade
gaa
rd

Ereleden A.V. Cialfo:

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

De schoenen van.....Max Dertien

Verrek wat een pech. Zit mijn vrouw het clubblad te lezen ziet ze mijn naam ineens staan. Moet ik een stukje over mijn schoenen schrijven! Leuk hoor jongens.... Bedankt!!!! Eigenlijk ben ik niet zo'n schrijver. Ik denk dat ik de pen maar gewoon aan mijn schoenen geef.

Ja, ja lekkere vent is die Max. Als ie moet schrijven is ie ineens niet meer haantje de voorste. Als hij ons aan heeft is dat wel anders. Dat ligt natuurlijk niet aan Max. Wij zijn gewoon een paar schoenen die gemaakt zijn om hard te lopen en dat doen we dus ook! Ook als Max geen zin heeft of eigenlijk niet zoveel puf heeft (komt wel eens voor hoor!) zorgen wij ervoor dat hij toch flink tekeer gaat als hij ons aangetrokken heeft. Met zijn drietjes maken we de nodige kilometers. Rondje 'landgoed Tongeren' is wel favoriet. Steeds een beetje sneller en toch kunnen genieten van de mooie omgeving. Eigenlijk wilden we graag de marathon in Amsterdam lopen. Daarom dwongen we Max iets vaker een lekker duurloopje te maken. Maar aangezien meneer ook geen 20 meer is vond zijn lichaam het niet goed om ineens intensief te trainen. Met knieklachten haakte hij af en wij staan wat vaker in de kast dan ons lief is. Ach, we bekijken het maar van de positieve kant... zo duurt het natuurlijk wel wat langer voordat we in de prullenbak verdwijnen.

Groetjes van een paar New Balance 854 (met rollbar!!)

Nu wij dit stuk geschreven hebben vinden we dat we zelf de pen door mogen geven! We hebben vele kilometers gemaakt naast de schoenen van Saskia Schutte. Daarom geven we de pen aan haar door.

Afscheid c junioren.

Op 25 september nam Johan afscheid als vaste trainer van de C junioren. Jos Freriks had de groep, op 3 na, die zich keurig hadden afgemeld, na afloop van de training bij elkaar gehaald. Jelle Aalbers had een afscheidsspeech voorbereid en gaf namens de C junioren een lekkere Ketel 1 aan Johan. Hij had voor iedereen een lekker zakje snoep. Johan vertelde dat hij zal invallen als Jos eens verhinderd is of bijspringen bij bijvoorbeeld de competitie en dat de atleten ook op hem kunnen rekenen bij de nieuwe specialisatietraining op de vrijdag, waarbij een aantal trainers zullen gaan rouleren. Ook bij de looptraining op zaterdagmorgen zijn ze van harte welkom, maar dan moeten ze wel vroeg hun bed uitkomen.

De aanvang van die training is 9 uur.

Johan wil zich meer voor het jurywerk inzetten. Veel tips krijgt hij van zijn leermeester de heer Huisjes, onze internationale wedstrijdleider, die Johan vaak als scheidsrechter of (waarnemend) wedstrijdleider inzet.

Alle planwerk en tijdsberekeningen maakt de heer Huisjes. Ook bij andere verenigingen kun je Johan tegenkomen. Ze vragen vaak één of meer juryleden op wedstrijden waaraan Cialfo meedoet.

Jos, veel succes met de C junioren; met de gedeeltelijk nieuwe groep. Acht "oude" C 's worden B junior en natuurlijk komt de nieuwe lichter eerste jaars C junioren hen vervangen.

C junioren bedankt !



Speerpunt

Ik dacht er deze keer onderuit te kunnen, maar daar dacht onze redacteur anders over. Je kunt best iets over je vakantie in Portugal schrijven. En eigenlijk heeft hij wel gelijk.

Met een paar foto's is een A4tje gauw gevuld. We waren dus in Albufeira helemaal in het zuiden bij het water. Met Henk had ik afgesproken om daar de training weer te hervatten. Dat viel wel een beetje tegen want op het strand loopt het schuin op de weg gaat het omhoog of omlaag. Ik snap niet dat die mensen zoveel moeite doen om al die bulten daar neer te leggen. Gelukkig zijn ze hier niet zo maf.

Gek werd ik ervan, ook mijn knieën, naar boven ging nog wel. Maar naar beneden was een crime. Een redelijk alternatief was om een scooter te huren en om als een jonge hond het dorp onveilig te maken. Maar Joyce was na 1 dag al gek van die expansie uitlaat, jammer, dan maar inruilen voor een motorfiets. Dat was inderdaad iets rustiger.

Ik hoop dat Robert vd H hier wat mee kan maar dat ben ik dus bij de zee. Omdat het een zw/wit foto is, voor alle duidelijkheid ik ben dus hartstikke bruin!.

Verder zijn we nog de zee opgeweest met een tourbootje met houten banken. De vliegreis naar Portugal duurde 2.5 uur De boottocht 3 uur dat is 30 minuten langer en het deed ook 30 keer zoveel pijn: we hadden echt een houten kont na afloop.

Er was ook nog een safaritocht met een konvooi van 10 jeeps. Echt heel leuk, alleen geen zebra of olifant gezien. Wel veel natuur en leefwijze van de inheemse bevolking.

En een hoge golven dat er waren in die zee! Hier is een foto van mij op de surfplank. Ik zit net helemaal in de golf, dus bijna niet te zien. Joyce had eigenlijk net iets eerder moeten afdrucken.

Zoals je ziet zwaai ik nog net naar jullie!

Het is fijn om weer terug te zijn en de training te hervatten. De knieën doen nog steeds zeer. Het zal dus wel aan mij nieuwe schoenen liggen. De oude had ik nog, kan ik die nieuwe volgend jaar gebruiken om te surfen. Ze waren toch iets te groot.

Surf en loop voorzichtig.

Groet Bert.



Slijtage van het kraakbeen

Fittest Fittest Fittest Fittest Fittest

Voor wie?

Voor alle recreatieve sporters bij Cialfo.

Wie neemt de fittest af?

De fysiotherapeut Willy van Essen van Veenstade te Vaassen neemt de test af.

Om de test voor u zo veilig mogelijk te maken wordt u gevraagd een inschrijvingsformulier in te vullen met uw gezondheidsgegevens. Zie bijlage. Zonodig neemt Willy het formulier met u door om gezondheidsrisico's te kunnen inschatten.

Wat is het doel van de fittest?

Het meten van uw motorische fitheid en het aërobe uithoudingsvermogen ten opzichte van normatieve waarden en bij herhaalde fittesten: het resultaat van de training.

Hoe wordt dit gemeten?

Metten van gewicht, lengte, bloeddruk.

Metten van hand-en beenkracht.

Metten van buigingslenigheid.

UKK wandeltest: 2000 meter wandelen, waarna de hartfrequentie wordt gemeten.

Hierna worden de testresultaten uitgereikt.

Wat zegt de uitslag over uw fitheid?

Op het uitslagenformulier staan ook de normatieve waarden, verdeeld naar leeftijd en geslacht, zodat u zelf kunt nagaan hoe u presteert ten opzichte van leeftijd- en seksegenoten.

Wanneer zijn er fittesten?

Elk kwartaal, de derde donderdag, voorafgaand aan de coopertest.

De eerstvolgende: 18 december!!!!!!!!!!!!

Bij voorkeur opgave vooraf via de trainer of op het inschrijvingsformulier in de hal.

Toelichting op UKK-2km. wandeltest

Om de wandeltest goed uit te voeren wordt eerst een warming up gedaan, dan volgt 2000 meter stevig doorwandelen met vrije armbewegingen waarna de hartfrequentie wordt gemeten.

De hartfrequentie in samenhang met gewicht, lengte en geslacht geeft een nauwkeurige schatting van de lichamelijke fitheid.

De test is ontwikkeld door het Finse Urho Kaleva Kekkonen (UKK) instituut. De beste indicatie van de lichamelijke fitheid, is de maximale zuurstof-

opnamecapaciteit. Dit is de graadmeter voor een goed werkend hart-longsysteem, dat optimaal moet presteren bij lichamelijke inspanning.

Er zijn vele manieren om dit te testen. De betrouwbaarste methode is een maximale belastingproef op een hometrainer of lopende band. Nadeel hiervan is dat het tijdrovend, kostbaar en niet zonder risico is, gezien de zware belasting voor het lichaam. Daarom zijn er submaximaal- en veldtesten ontwikkeld. Bekend zijn de Cooper-test, de Astrandtest, Stappentest en Shuttle-runtest. Nadeel van deze testen zijn de kosten en de belasting voor het lichaam. Daarnaast kleven er aan de eerder genoemde testen ook nog de nodige medische gevaren, waarbij het voor ouderen vaak niet mogelijk is om de testen uit te voeren, omdat deze fysiek erg zwaar kunnen zijn. Er was dus behoefte aan een test die minder nadelen had dan de genoemde methoden.

Bij het ontwikkelen van de nieuwe test ging men uit van het volgende:

- de test moet geschikt zijn voor personen in de leeftijd van 20-65jaar, zowel voor getrainden als ongetrainden;
- wandelen is een lichaamsbeweging die door grote groepen van de bevolking wordt gedaan. De test kan overal worden afgenomen, zonder kostbare investeringen in apparatuur.
- de test moet door grote groepen mensen kunnen worden gedaan met daaraan gekoppeld lage kosten.
- vanwege het feit dat bijna ieder kan wandelen, komen er bij deze test geen specifieke voordelen voor, iets wat bijvoorbeeld bij een test op een fiets wel een rol speelt. Een fietser heeft hier grote voordelen t.o.v. iemand die niet fietst.
- de uitkomsten moeten een prikkel zijn tot verdere verbetering van de lichamelijke conditie.

Het blijkt dat de UKK-wandeltest, aangevuld met simpele metingen een geschikt en nauwkeurig alternatief is om het functioneren van het hart-longsysteem bij gezonde mensen te meten en hierdoor een schatting van de lichamelijke fitheid te maken.

Belangrijk bij het uitvoeren van de test is de motivatie van de deelnemer. Veel van de geteste deelnemers denken er in de eerste test te gemakkelijk over, waardoor de wandeltijden tegevalen en de hartslag-tellingen laag uitkomen. De volgende testen blijken enorm stimulerend te werken.

Deze UKK-wandeltest is dan ook een goed instrument om de vorderingen van het uithoudingsvermogen vast te leggen!!!!!!!!!!!!

Young Energy

YE3

YE5

Impressies van de clubkampioenschappen

Op vrijdagavond 26 september begon de avondwedstrijd voor de jongens B en A junioren en mannen en onze veteraan Peter Berends. Op het programma stond verspringen, dat om 19.00 uur begon en zich mocht verheugen met een veelkoppig publiek: veel junioren meiden en D en C jongens en wat ouders kwamen kijken naar de verrichtingen. Een heel apart gezicht; sporters in avondkleding ! Bij het verspringen werd de bak voluit benut. Martijn Schrooten liet zich languit in de bak vallen na een katachtige sprong.

Na een half uur toog het gezelschap naar het speerwerpen. Rick Hahn deed twee pogingen om Johan, die in het veld stond te jureren, de speer in het lijf te jagen. Gelukkig ging de derde poging de grond in binnen de witte lijnen en kon Annemarie Popping later een score op papier noteren. Bij het hoogspringen werd Jos Freriks aangemoedigd door een schare fans. Ook nu blijkt dat alleen meedoen hele positieve reacties oproept ! Om 21.30 uur bereikten Udo en Ruben de hoogte van 1m 80. Ze wierpen allebei 3 maal de lat af. Zo werd de avond besloten en ging iedereen huiswaarts ?? om zich mentaal voor te bereiden op de zaterdag.

Op een fantastische zonovergoten dag, hoe kan het anders bij de clubkampioenschappen, werden goede resultaten geboekt. De ludieke finale, de Zweedse estafette, was een succes. Maar liefst tien teams deden mee. De microfonist, Frank Mensink, legde aan iedereen uit hoe de Zweedse estafette te werk gaat. Op de wisselpunten stonden Iris Schutte, Jos en Annet Freriks te kijken of alles reglementair verliep, maar vooral om te kijken of alle deelnemers er waren en de laatste plooiën glad te strijken.

Enthousiast werd er gestreden door de lopers, aangemoedigd door de rest. De pupillenfans van Udo schreeuwden het team van Michèle Das, waar Udo deel van uitmaakte, naar de derde plaats.

De fanatieke pupillen hadden heel wat junioren, senioren en veteranen zo gek gekregen mee te doen.

Tegen half 5 was de wedstrijd afgelopen en om kwart voor 5 volgde de prijsuitreiking. Het team van het wedstrijdsecretariaat o.l.v. Marteke Witsenboer had alle diploma's al geschreven. Terrecht dat de microfonist alle medewerkers, óók die achter de schermen, hartelijk bedankte !

De barbeque.

Tegen 18.00 uur begon de barbeque. Een onuitputtelijke stroom salades was door de ploeg medewerkers van Monique klaargemaakt. Een voortreffelijke vleesschotel van kipfilé, saté, worstjes en sitostick met diverse sausen maakte het geheel compleet. De pupillen waren natuurlijk

het eerst uitgegeten en wilden al weer iets actiefs. De jeugdcommissie haalde, geholpen door sterke jongeren, het springkussen tevoorschijn. Nadat alle pupillen door hun ouders waren opgehaald, besloot het bestuur om 21.00 uur te sluiten.

Natuurlijk moest het springkussen weer worden opgeruimd. Toen om 20.30 uur de stekker uit het stopcontact ging, werkte iedereen sportief mee om het hele spul o.l.v. Ruben en Rick op te ruimen.

Na een geslaagde avond heeft Monique om 21.00 uur het clubhuis afgesloten.

Johan van de Schilde

Slechtweeraaccommodatie.

De dagen worden korter en het weer kouder en natter. Tijd om even stil te staan bij onze slechtweeraaccommodatie. Het is alweer een tijd stil rondom de geplande bouw van de hal. Velen van jullie zullen zich afvragen wanneer eindelijk met de bouw kan worden begonnen. Het duurt allemaal zo lang, omdat eerst het bestemmingsplan moet worden gewijzigd, alvorens door de gemeente een bouwvergunning voor de hal kan worden verleend. In een bestemmingsplan, die bestaat uit een tekening en voorschriften, legt de gemeente vast wat de bestemming van de grond is, bijvoorbeeld woningbouw, industrie, kantoren. Het nieuwe bestemmingsplan is inmiddels gemaakt en is, zoals men dat noemt, net voor de zomer door de gemeente in procedure gebracht. Het nieuwe bestemmingsplan moet namelijk worden goedgekeurd door de gemeenteraad en gedeputeerde staten van Gelderland en de bevolking krijgt diverse malen de gelegenheid bezwaar te maken tegen het nieuwe bestemmingsplan. Al met al duurt een dergelijke procedure, die wettelijk is geregeld en waar je niet aan ontkomt, ruim één jaar mits niemand bezwaar maakt.

Indien alles mee zal het nieuwe bestemmingsplan rond de zomer 2004 "geldend" zijn en kan door de gemeente de benodigde bouwvergunning worden verleend.

Wij zullen jullie regelmatig op de hoogte houden van de voortgang.

André Jonker



Berlijn Marathon

Paul Tergat en AV Cialfo verleggen grenzen in Berlijn-marathon

Brandenburger Tor. 28 september 2003. Berlijn. Daar is hij! Paul Tergat. 34 jaar. Keniaan. Een van de beste hardlopers allertijden. Als kind al tientallen kilometers naar school gelopen? Welnee! Zijn vader bracht hem soms met de auto naar de lagere school. Zo'n 800 meter verderop. Altijd al hardloper willen worden? Welnee! Basketballer was hij, de lange Keniaan. Als leger-sergeant begon hij aan een langdurige loopcarrière met een fabelachtige erelijst. Vijf keer wereldkampioen cross. Maar altijd weer was er Haile Gebreselassie die hem in de eindsprint versloeg op de grote toernooien of die hem een rekord afpakte. Maar de Keniaanse topster zette door. Hij had een doel voor ogen. Op een mooie dag zou hij de grote held zijn. Hier is zijn historische moment van sportieve glorie. De grens verlegt. Een tijd neergezet. Het zal hem niet weer gebeuren dat hij in de sprint verslagen wordt. Een aarzeling bij de Brandenburger Tor. Een sprint De marathonwereld in verbazing en extase achterlatend. Paul Tergat: 2.04.55 u.

Berlijn: 28 september 2003. Wat een dag! Een historische marathon met 35.000 deelnemers. Een nieuw, snel parkoers. De 30^e editie van de Berlijn-marathon. Geen zuchtje wind, 10-11 graden Celsius bij de start, later wat zon en een lichte stijging van temperatuur. Ideaal marathonweer. Grandioze organisatie. 1 miljoen toeschouwers. En wat een dag voor AV Cialfo! Grenzen verlegd. Drie debutanten op de marathon, zeven persoonlijke rekords, twaalf finishers. Met 22 mensen is de Eper club afgereisd naar de Duitse hoofdstad, waarvan 13 lopers en 9 supporters. Eentje was allebei, namelijk veteranenkampioen Wim de Weerd. Hij liep mee tot 33 km. en veranderde toen in een enthousiaste toeschouwer. Hij had niet de bedoeling om de marathon uit te lopen. Evert Leunk had dat wel; maar hij moest opgeven na 22 km., toen het echt niet meer ging. Uitstappen is niet leuk, wel verstandig en zonder meer moedig! Gezondheid is belangrijker.

Razenthousiaste supporters van Cialfo, die ik bij deze namens de lopers wil bedanken voor hun aanmoedigingen en ondersteuning en het aanhoren van veel geklaag, kregen een uitgebreid toeristisch programma voor de kiezen. Ook zij moesten afzien, hoor! Gerard ter Beek uit Ootmarsum had het prima voor elkaar bij deze 4-daagse bus-

reis naar de Berlijn-marathon. Er waren vier volle blauwe bussen. Tot groot genoegen van Toine Rongen ontpopte de buschauffeur zich als een verhalen vertellende cabaretier. Hoewel hij uit Holten (Salland!) kwam, leek het af en toe wel wat op het Twents van Herman Finkers. Rongen organiseerde de muziek- en filmkeuze in de bus op geheel democratische wijze, waarbij hij bepaalde wat er gedraaid werd. De heen- en terugreis verliep zonder problemen. De kale reistijd bedraagt zo'n zes uur met de bus, waarbij af en toe handig een file ("STAU") voorkomen werd door iets om te rijden.

In Berlijn waren maar liefst 993 Nederlandse deelnemers. De Denen en Zwitsers staan op plek 1 en 2 (allebei rood en wit, dus lastig te onderscheiden). De Nederlandse deelname (oranje) is ongeveer gelijk aan de Fransen en Zwitsers. De Cialfo-delegatie verbleef in het voortreffelijke xxxx-hotel Courtyard by Marriott aan de buitenkant van Berlijn in de wijk-Teltow, vroeger was dit Oost-Berlijn. De bus stond klaar voor transfers. Het centrum is ca. 15 km. verwijderd. Berlijn is erg groot! Op vrijdag konden de startnummers opgehaald worden op de sportbeurs in de Messehallen bij de Rundfunkturm. Wie lange rijen verwacht, wordt aangenaam verrast. Wie wil, staat binnen 5 minuten weer buiten met zijn/haar startnummer. Wat regelen met je champion chipje en het is voor elkaar. De organisatie geeft een plastic zak met informatie mee. Deze zak (met startnummer) fungeert op marathondag als kledingzak (afgeven bij de start/ophalen na de finish). Je kunt een happie pasta eten en geld uitgeven op de zeer omvangrijke sportbeurs in diverse hallen, waar alle bekende sportmerken vertegenwoordigd zijn.

Op zaterdag is de ontbijtloop van Charlottenburg naar het Olympisch Stadion in een rustig tempo. De Cialfo-mensen maakten van de gelegenheid gebruik om de nodige (gratis) marathonpetjes in te zamelen. Slim, want op de beurs kosten dezelfde caps 10 Euro. Er is veel lof voor de toeristische tour door de historische stad Berlijn op zaterdagmiddag, waarbij iedereen bijgepraat is over alle gebeurtenissen en gebouwen in deze wereldstad in het midden van Europa. De marathon voor skaters begon om vier uur 's middags. Na een uurtje en twee minuten zijn de snelsten al terug (veertig kilometer per uur!). Hieraan nemen ook duizenden sporters van allerlei niveau's deel. (Zelf zag ik een man al na 500 meter al struikelend de wedstrijd verlaten. Dat had ik ook nog wel gehaald. Maar je vraagt je af, waar die man nu eigenlijk mee bezig is!). Zaterdagavond was het rustig in het Cialfo-kamp; de lopers pakken hun rust en de supporters zitten er helemaal door na alle toeristische belevenissen! Iedereen is in

(zenuwachtige) afwachting van de grote dag: MARATHONDAG.

Wie 's ochtends vroeg het gordijn van de hotelkamer opentrekt, ziet alleen maar duisternis. Niet zo vreemd natuurlijk, want om 6.00 uur in de morgen kan het nog behoorlijk donker zijn in september. Het ontbijt is vanaf 6.30 uur (zeer uitgebreid). Om 7.15 uur vertrekt de bus naar de marathonstart bij de "Kleiner Stern" aan de bekende straat van de 17^e juni. De start is om 9.00 uur. Veel lopers, heel veel lopers. Veel vrijwilligers, heel veel vrijwilligers. Maar fantastisch weer en een uitstekende sfeer. Het enthousiasme in en rondom deze marathon is ongekend groot. Tot in de kleinste details is alles perfect georganiseerd. Iedereen wil er graag bij zijn als loper, helper of toeschouwer. Zo'n marathon gun je ook een wereldrekord. En het kan toeval zijn, maar twee jaar geleden was AV Cialfo ook goed vertegenwoordigd in de Berlijn-marathon. Toen werd er ook al een wereldrekord gelopen bij de vrouwen door de Japanse Takahashi. De Japanse zegereeks van de laatste jaren in de Duitse hoofdstad werd deze editie voortgezet door Yasuko Hashimoto met 2.26.32 u.

Langs het parkoers staan heel veel muziekgroepen met een totaal verschillende achtergrond. Dat versterkt nog eens het internationale karakter van deze marathon. Het is erg vrolijk, spontaan en sportief. En een lekker zonnetje later op de dag helpt dan natuurlijk ook heel veel. De startvakken gaan van A tot H. Dit is een indeling op gelopen/verwachte eindtijd. Als je in vak H terecht komt, dan staan er tienduizenden wachtenden voor je. Op het laatste moment kun je nog in de startvakken. Zodoende kun je goed inlopen in het park Tiergarten en je oefeningen doen (en natuurlijk op tijd het toilet bezoeken). Het startschot wordt gelost door de dirigent van het Berlijns Philharmonisch Orkest en de burgemeester. De marathon kan beginnen ...

Over de sportieve prestaties durf ik niet te oordelen. Dat laat ik graag aan trainer Henk Liefers over, die de atleten 16 weken heeft begeleid. Ik vind alle deelnemers en supporters toppers. En iedere marathondeelnemer heeft zijn eigen verhaal. Vraag er maar eens naar !

Speedy Jaap

Oliebollenactie 2003

Jullie geloven het of niet, maar de eerste voorbereidingen van de jaarlijkse actie zijn alweer getroffen. Dit is het eerste jaar dat we het zonder Philip moeten doen (helaas heeft zich -tot nu toe- ook nog niet spontaan een goede vervanger bij ons gemeld). En wij van de commissie moeten natuurlijk zorgen dat we daardoor geen oliebol minder gaan verkopen. Uiteraard hangt dit ook van jullie inzet af.

De actie begint in december na Sinterklaas. Op dat moment komt er een nieuw clubblad uit, waarin een bestellijst zit, waarop de bestellingen kunnen worden genoteerd. Daarnaast zorgen wij dat er bestellijsten onder de jeugdleden worden verspreid. In de kantine liggen uiteraard extra bestellijsten voor de zeer actieve oliebolverkopers onder ons. Ook via internet kunnen straks de bestelling worden gedaan.

De oliebolletjes worden dit jaar gebakken op dinsdag 30 december. Gevraagd voor deze dag worden oliebolletjesbakkers (meestal is de jeugd hiervoor te porren). Daarnaast hebben we voor de dinsdag inpakkers en bezorgers nodig. Dus je kunt je tegen die tijd bij ons melden om te helpen.

de oliebolletjescommissie

Hanneke Philipsen
tel. 0578-620 898
e-mail r.philipsen1@chello.nl

André Jonker
tel. 0578-620 134
e-mail andre.jonker@wolmail.nl
Annemarie Scholten
tel. 0570-565 901
e-mail annemarie.scholten@wolmail.nl



Harry's statistieken

- **Nijverdal**, Het Ravijn-Bosloop, 16-8-2003: 10,8 km.: 5^e. Tjibbe de Vries, 39.43 min.; 5,4 km.: 7. Gerard Kroes, 20.12 min.;
- **Welden (B.)**, 24 uursloop (weg), 16/17-8-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 121 km.;
- **Chorges (F.)**, wedstrijdloop, 9 km., 17-8-2003: 2. Gerard Hendriks, 29.57 min.;
- **Giethoorn**, 30^e Punterloop, halve marathon (21,1 km.), 23-8-2003: senioren: 5. Harry Veldkamp, 1.24.03 u.; mannen-40: 11. Evert Leunk, 1.48.12; vrouwen: 5. Marion van Oosten, 1.38.14 (pr); rekreanten: 6. Toine Rongen, 1.41.58;
- **Apeldoorn**, Instuif-baanwedstrijd, AV'34, 22-8-2003: vrouwen: Anne van Schuppen, 16.48.13 min. (CR V40!);
- **Hollandscheveld**, 48^e Singelloop, De Snelle Rakkers, 23-8-2003: 10 km.: senioren: 14. Evert Spijkerboer, 37.30 min. (pr); 18. Gerard Kroes, 39.01; mannen-40: 19. Jan-Willem Dijkgraaf, 45.12 min.; 27. Evert Leunk, 1.15.55; vrouwen: 1. Susanne Leunk, 43.37 min.;
- **Sibculo**, 6^e Luvro Aqua Klimcross, 23-8-2003: 12 km.: 4^e Tjibbe de Vries, 50.47 min. ;
- **Pontresina (Zwitserland)**, 8^e Muragl-lauf, 24-8-2003 : 10,5 km. : 6. Jeroen Ribbink, 35.22.8 min. (volgens Jeroen was deze wedstrijd 'een zware bevalling');
- **Westbeemster**, GWH-loop, halve marathon (21,1 km.), 24-8-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.38.05 u.;
- **Zwolle**, Salverda Berkumloop, AV PEC 1910, 26-8-2003: 10 km.: senioren: 7. Evert Spijkerboer, 37.10 min.; 12. Gerard Kroes, 39.05; M50: 17. Jan Baack, 46.07; 18. Dick Doornebal, 46.12 min.;
- **De Wijk**, De Wiekloop, 10 km.-wedstrijd, 27-8-2003: vrouwen: 2. Anne van Schuppen, 34.55 (1^e vrouwen-veteranen);
- **Meppel**, Ijsseldelta-baancircuit, 28-8-2003: Susanne Leunk, 1500 mtr., 5.44.18 min.; Marco Leunk, kogel, 7.40 mtr. (pr) en discus, 20.66 mtr.;
- **Vohl (Did.)**, "Rund um den Edersee", 60 km., 31-8-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 6.18.25 u.;
- **Zevenaar**, Sevenaerrun, 10km.-wedstrijd, 31-8-2003: 95. Harry Veldkamp, 39.04 min.;
- **Gramsbergen**, 2^e Lichtstadloop, 1-9-2003: 10,3 km.: M40: 22. Evert Leunk, 44.50 min.; vrouwen senioren: 1. Susanne Leunk, 44.50 min.;
- **Warnsveld**, Hanzeloop, AV Hanzesport, 6-9-2003: halve marathon (21,1 km.): senioren: 3. Louis Boumeester, 1.19.20 u. (pr); 4. Harry Veldkamp, 1.19.51; 5. Evert Spijkerboer, 1.21.54 (pr); 9. Arjan Kluin, 1.23.43; M45: Cees Kraaijeveld, 1.17.52 u.; 5. Jaap Kooiman, 1.19.31 (pr); 12. Evert Leunk, 1.42.01; rekreanten: 20. Jan Lubbinge, 1.34.22; 58. Toine Rongen, 1.41.37; 63. Hans Vagevuur, 1.42.10; vrouwen senioren: 2. Saskia Schutte, 1.40.49 u. (pr);
- **10 km.:** vrouwen senioren: 2. Susanne Leunk, 44.10 min.; mannen senioren: 9. Gerard Kroes, 39.49 min.; mannen-50: 2. Henk Liefers, 45.35 (grandioze come-back na 6 jaren zonder wedstrijden!); rekreanten: 17. Gert Nooteboom, 42.22 min.;
- **Apeldoorn**, Kristalbad-triathlon, 6-9-2003: (500 mtr. zwemmen, 24 km. fietsen, 5 km. lopen): Vincent Smit, 1.36.53 u.; Rosemarie Smit, 1.49.24; Suzan van Bussel, 1.59.07: 500 mtr. zwemmen: Rosemarie Smit, 12.54 min.; Vincent Smit, 14.02; Suzan van Bussel, 17.21 min.; 24 km. fietsen: Vincent Smit: 50.31 min.; Suzan van Bussel 60.18; Rosemarie Smit, 60.44; 5 km. lopen: Vincent Smit, 26.55 min.; Rosemarie Smit, 32.05; Suzan van Bussel, 36.41 min.
- **Tilburg**, Tilburg Ten Miles, 7-9-2003: vrouwen senioren, 10 km.: 7. Anne van Schuppen, 34.50 min.; Nederlands Studenten Kampioenschap, 10 km.: 2. Jeroen Ribbink, 32.42 min. (pr) (zilveren medaille!);
- **Emmeloord**, Fish-Potato Run Celavita, AV NOP, 13-9-2003: 12,8 km.: senioren: 39. Gerard Kroes, 50.15 min.; M40: 6. Tjibbe de Vries, 45.45 min.; M50: 25. Dick Doornebal, 58.17 min.;
- **Leiden**, baan, avondwedstrijd, Leiden Atletiek, 17-9-2003: 5000 mtr.: 1. Jeroen Ribbink, 15.17.6 min. (pr) (persoonlijk rekord met 33 seconden verbeterd!);
- **Epe**, baan, avondwedstrijd, 18-9-2003: 1. Peter Visser (Start'78, sen.), 15.08.9 min.; 2. Louis Boumeester (sen.), 16.45.0 (pr); 3. Evert Spijkerboer, (sen.), 17.53.5 (pr); 5. Harry Veldkamp (sen.), 17.58.3; 5. Wim Potjes (De Gemzen, M40), 18.16.6; 6. Harm Bakker (Start'78, M50), 18.25.6; 7. Gerard Kroes (sen.), 18.27.5 (pr); 8. Jaap Kooiman (M45), 18.47.6; 9. Flip Nijhoff (De Gemzen, M50), 19.32.9; 10. Gert Nooteboom (sen.), 19.33.8 (pr); 11. Marion van Oosten (vrouwen senioren), 19.53.2 (pr); 12. Toine Rongen (M40), 20.04.0 (pr); 13. Susanne Leunk (vrouwen senioren), 20.28.8 (pr); 14. Aad van Arken (De Gemzen, M50), 21.54.7; 15. Jan Baack (M55), 22.15.5; 16. Ans Nijhoff (De Gemzen, V50), 25.34.5 min.;
- **Zwolle**, baan, Ijsseldelta-circuit, AV PEC1910, 20-9-2003: vrouwen: Susanne Leunk, 800 mtr.: 1^e. 2.49.18 min. (1^e baancir-

cuit middenafstand); mannen: Marco Leunk, kogel, 7.73 mtr. (pr);

- **Hattem**, New Line-halve marathon (21,1 km.), 20-9-2003: vrouwen: 3. Saskia Schutte, 1.44.57 u.; mannen-40: 1. Wim de Weerd, 1.17.09; 14,3 km.: 12. Gerard Kroes, 63.24 min.; 39. Linda Faber, 1.22.31 u.; 40. Elbert van Laar, 1.22.39; 7,5 km.: 17. Dick Doornebal, 34.48 min.;
- **Hilvarenbeek**, Beekse marathon (42,2 km.), 21-9-2003: M50: 11^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.37.39 u.;
- **Amsterdam**, Dam-tot-Damloop, 10 Eng. Mijlen (16,1 km.), 21-9-2003: vrouwen: 13. Anne van Schuppen, 59.30min.; mannen: 76. Arjan Kluin, 62.24 min. (pr); Erwin van Duinen, 75.00 min.;
- **Joure**, Jouster Merkeloep, 10 km.-wedstrijd, 27-9-2003: mannen-senioren: 11. Gerard Kroes, 28.08 min. (pr);
- **Berlijn (Dld.)**, 30^e Berlijn-marathon (42. 195 mtr.), 28-9-2003 (N.B. bruto-tijden, tenzij anders vermeld): 511. Louis Boumeester, 2.51.05 u. (pr); 744. Harry Veldkamp, 2.55.32; 898. Jaap Kooiman, 2.57.13 (pr); 1053. Evert Spijkerboer, 2.58.42 (pr); 1381. Arjan Kluin, 3.02.10 (pr); 4726. Marion van Oosten, 3.33.41 (pr, CR!, marathondebuut!); 6230. Toine Rongen, 3.31.30 (netto-eindtijd); 7125. Jan Lubbinge, 3.44.23 (pr, marathondebuut!); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.49.39 (eigen handtijd, staat nog niet in uitslagen); 7412. Dennis Boon, 3.49.54; 12076. Piet de Wildt jr., 3.56.27 (pr, marathondebuut!); 10.047. Gert Mulder, 4.00.21 (maar netto ver onder de 4 uur!).



Wedstrijdverslagen

Leiden/Epe, 17+18-9-03

Jeroen Ribbink loopt toptijd op 5000 meter

De 20-jarige Jeroen Ribbink heeft in Leiden een zeer snelle 15.17.17 min. op de 5000 meter gelopen. De Cialfo-atleet was naar Zuid-Holland gereisd om zijn persoonlijke besttijd aan te scherpen. "Ik had 15.50 min. staan als persoonlijk rekord. Donderdag was er ook een 5 km. in Epe op de baan, maar ik dacht dat ik daar alleen zou moeten lopen. Achteraf bleek topper Peter Visser er te zijn, maar dat wist ik niet." Maar ook in Leiden kon niemand de ontketende loper volgen. "De eerste kilometer liep er nog een jongen mee, maar daarna werd het toch een solo-race". Met een uitstekende 9.15 min. op de 3 kilometer als tussentijd, perste hij er nog een eindsprint uit, waardoor de laatste kilometer in 2.58 gelopen werd. "Ik ben op hoogtestage geweest in het Zwitserse St. Moritz. Dat is me goed bevallen. Eerst word ik al mooi tweede op de 10 km. bij het Nederlands Studentenkampioenschap en nu loop ik ook nog zo'n supertijd. Geweldig!" Na afloop van zijn race had trainer Henk Liefers goed nieuws te melden. KNAU-bondscoach Bram Wassenaar had de wedstrijd ook gevolgd en hij nodigde de jonge Epenaar prompt uit om eens te komen trainen op het atletiekcentrum in Papendal. Ook hij was onder de indruk van de tijd en de marge waarmee de Cialfo-loper zijn beste chrono verbeterde.

Bij de 5000 meter-baanwedstrijd in Epe was het de nationale subtopper Peter Visser (Start'78-Steenwijk) die soepel naar de zege liep in een zeer goede 15.08.9 min. Visser heeft een tijd van 2.16 op de marathon op zijn naam staan. Een tijdje was hij uit beeld, maar de laatste maanden pakt hij veel overwinningen in de kortere stratenwedstrijden. Op de tweede plaats eindigde Louis Boumeester van de organiserende vereniging AV Cialfo. Hij scherpte zijn beste tijd aan met 20 seconden tot een prima 16.45.0 min. Derde werd Evert Spijkerboer, ook al met een nieuw persoonlijk rekord van 17.53.5 min. Bij de vrouwen ging de winst naar Marion van Oosten (19.53.2 min). Voor het eerst dook zij onder de grens van de 20 minuten. Susanne Leunk werd tweede in 20.28.8 min. (persoonlijk rekord). Beide vrouwen trainen in de groep van Henk Liefers. Louis Boumeester, Evert Spijkerboer en Marion van Oosten bleken bij de baanwedstrijd in uitstekende vorm te zijn voor de Berlijn-marathon, waaraan zij op zondag 28 september deelnemen. De Eper atletiekclub reist met 24 atleten en supporters naar de Duitse hoofdstad.

Apeldoorn, baan, instuifwedstrijd, 23-8-2003:

Snelle tijd Anne van Schuppen op 5000 mtr.

Cialfo-atlete Anne van Schuppen heeft in Apeldoorn 16.48.13min. gelopen op de 5000 mtr. Bij deze baanwedstrijd bleef de Epese niet ver verwijderd van haar persoonlijk rekord. Ze liep zich in de toptien van de seizoensranglijst bij de vrouwen, die uiteraard wordt aangevoerd door Lornah Kiplagat. De Nederlands marathonkampioene zal waarschijnlijk in oktober de klassieke afstand lopen. In Hollandscheveld ging de overwinning bij de vrouwen naar Susanne Leunk. De Apeldoornse liep de 10 km. in 43.37 min. Leunk, ook van AV Cialfo, is deze zomer goed op dreef in de korte wegwedstrijden. Ze staat vaak op het ere-schavot.

Warnsveld, 21,1 km./10 km., Hanzeloop, 6-9-2003:

Winst Saskia Schutte op halve marathon

Vijf keer Cialfo-succes bij Hanzeloop in Warnsveld

Met vijftien deelnemers heeft AV Cialfo met veel succes deelgenomen aan de traditionele Hanzeloop in Warnsveld. Er werden vijf ereplaatsen behaald. Looptrainer Henk Liefers gaf zelf het goede voorbeeld door tweede te worden op de 10 km. bij de mannen-50. Hij had zes jaren geen wedstrijden meer gelopen. Op de halve marathon pakte Louis Boumeester verrassend de derde plaats bij de senioren in een nieuw persoonlijk rekord van 1.19.20. Kort daarachter finishten Harry Veldkamp als vierde (1.19.51) en Evert Spijkerboer (1.21.54). Spijkerboer werd vijfde, ook al in een nieuwe persoonlijke besttijd.

De winst op de halve marathon ging naar thuisloper Aidan Yasuf Farah van de organiserende club AV Hanzesport. Op de 10 km. was dit Hasan Mao (Hanzesport) met 32.41 min.

Snelste Cialfo-atleet op de langste afstand was Cees Kraaijeveld, die na een rustige start, toch nog in de voorste gelederen eindigde. Hij werd vierde overall, ondanks dat hij geen grote plannen had in deze wedstrijd. De master uit Apeldoorn kletste vrolijk met iedereen die hij op zijn route via Vorden en Wichmond maar tegenkwam. Met 1.17.52 behaalde hij toch een mooie tweede plaats bij de M45. Voor Saskia Schutte was er in haar eerste halve marathon direkt groot succes.

Ze won bij de vrouwen senioren met 1.40.44. Susanne Leunk werd tweede op de 10 km. met 44.10 min. Zij had een lastige wedstrijd, omdat ze niet helemaal topfit aan de start kwam.

Tilburg, 10 km., 7-9-2003

Jeroen Ribbink wint zilver op studentenkampioenschap

Cialfo-atleet Jeroen Ribbink heeft de tweede plaats behaald bij het Nederlands Studenten Kampioenschap in Tilburg. Op de 10 kilometer stratenwedstrijd liep hij met 32.42 min. een nieuw persoonlijk rekord. Maar er was een snellere tijd mogelijk geweest. 'We zijn rechtdoor gelopen, waar we linksaf moesten. Een politieagente stuurde ons de verkeerde kant op. Ik zal maar niet herhalen wat ik geroepen heb. Dat is niet zo netjes. Maar het kostte me zeker 15-20 seconden.' Voor zijn klassering maakte het niet uit. 'De eerste kilometer ging in 3 minuten. We waren met 6 atleten. Een aantal had het al knap moeilijk hoorde ik aan het gehijg en toen ben ik gaan versnellen. Alleen Zac Freudenberg uit Wageningen kon mee. Dat wist ik eigenlijk wel. Hij heeft veel snellere tijden staan als ik. Op vier kilometer moest ik hem laten gaan. Hij won het kampioenschap, maar ik pakte mooi het zilver.' Het laatste gedeelte kreeg de Eper atleet het zwaar maar zijn tweede plaats kwam geen moment meer in gevaar. 'In de zomer heb ik door blessure's niet optimaal kunnen trainen. Dit is een mooie prestatie. Het wordt nog een goed najaar'. Anne van Schuppen werd knap derde Nederlandse in de 10 kilometer van de vrouwen. In het sterke internationale veld werd de Eper toploopster zevende met een voortreffelijke 34.50 min. Ze werd voorafgegaan door Grete Koens en Nadja Wijenberg. Van Schuppen slaagde er net niet in Wijenberg te achterhalen. De Cialfo-atlete krijgt in de media niet altijd de aandacht die ze verdient, omdat ze veterane is. De Nederlands marathonkampioene is een van de meest konstante loopsters in de nationale wegwedstrijden.

Berlijn, marathon, 28-9-2003:

Louis Boumeester snel in Berlijn-marathon

Twaalf atleten van AV Cialfo zijn gefinisht in de Berlijn-marathon. Met uitstekende weersomstandigheden werden maar liefst zeven persoonlijke rekords gevestigd. Bij de 30^e editie van deze klassieker was voor het eerst de eindstreep gelegd bij de historische Brandenburger Tor. Er waren 1 miljoen toeschouwers bij dit grootse sportevenement. Snelste Epenaar was Louis

Boumeester met een nieuwe besttijd van 2.51.05 u. Onder de magische grens van 3 uur bleven ook Harry Veldkamp (2.55.32), Jaap Kooiman (2.57.13, pr) en Evert Spijkerboer (2.58.42, pr). Zij klasseerden zich bij de eerste 1000 atleten in een veld van 35.000 marathonlopers. Arjan Kluin kreeg wat problemen aan het einde van zijn derde marathon, maar met 3.02.10 u. kon hij ook een nieuw persoonlijk rekord bijschrijven. Marion van Oosten maakte haar debuut op de marathon met een zeer goede 3.33.41 u. Zij komt nu in de nationale ranglijsten van de vrouwenmarathon. Jan Lubbinge liep een prima 3.44.23 in zijn eerste marathon. Beide atleten waren in het tweede gedeelte aanzienlijk sneller. Zij moesten in hun eerste marathon achterin starten, waardoor ze veel lopers moesten inhalen. Alle Cialfo-lopers traiden 16 weken voor deze marathon op schema's van trainer Henk Liefers.

Epe, BCD-Medaillewedstrijd, 30-8-2003:

Joost Lubbinge (D-jongen) stoot kogel naar 11.46 mtr.

Bij de junioren-medaillewedstrijd in Epe is D-junior Joost Lubbinge als tweede geëindigd in de vierkamp. Dit had hij vooral te danken aan een voortreffelijke kogelstoot van 11.46 mtr (Cialfo-clubrekord). Zijn 4.30 mtr. bij het verspringen was ook de beste sprong in zijn leeftijdsgroep. In totaal waren er ruim 200 deelnemers bij de baanwedstrijd op sportpark Wachtelenberg, die met goede weersomstandigheden gehouden werd. Bij de D-meisjes viel José Bosch op met 1.56.5 min. op de 600 mtr. Pepijn Boomsluiters (C-jongens) wierp de discus naar 27.08 mtr.

Hatterm, New Line-halve marathon, 20-9-2003:

Wim de Weerdt snelste veteraan in eigen woonplaats Hatterm

De eerste editie van de New Line-halve marathon in Hatterm heeft met Luc Krotwaar een aansprekende winnaar gekregen. Krotwaar was met succes actief op de marathon bij de wereldkampioenschappen atletiek in Parijs. De toploper won in de Anton Pieck-stad zonder concurrentie gemakkelijk in 1.10.47 voor twee Moldavische lopers. Met warm weer maakte hij er een trainingsloop van net als veel andere deelnemers. Er was nog wel een verschil: de sympathieke Brabander had voor het begin van de wedstrijd al voor zichzelf een halve marathon gelopen ... Krotwaar is een liefhebber van duurwerk. Op de

ze manier combineerde hij in Hattem een goede training met een bezoek aan zijn sponsor New Line. Hij wil in het Japanse Fukuoka een marathon lopen.

Thuisloper Wim de Weerdt pakte de winst bij de mannen-40 in 1.17.09. De nationaal kampioen bij de M45 scoorde voor zijn doen een matige tijd; eerder dit jaar liep hij 1.11 op de 21,1km. De Hattemer van AV Cialfo heeft echter enkele weken minder getraind, ook al vanwege een aanstaande verhuizing. In zijn woonplaats wilde de snelle brandweerman echter niet ontbreken. Met startnummer 1 op de borst werd de ambtenaar van de gemeente Hattem overal langs het parkoers herkend en aangemoedigd. Vooral bij de passage op de markt in het centrum van het IJsselstadje was het gezellig druk. Bij de vrouwen was er Cialfo-succes voor Saskia Schutte. Zij werd derde in 1.44.57 u. Snelste vrouw was de Russische Irina Lebendeskaia in 1.29.31 u. Susanne Leunk ontbrak in Hattem, want zij liep een baanwedstrijd in Zwolle. Daar werd ze eerste op de 800 meter in een nieuw persoonlijk rekord van 2.49.18min. Hiermee won ze ook het IJsseldelta-circuit bij de vrouwen op de middenafstand.

Uitslagen

Emmeloord, Regionale meerkamp-junioren BCD, 22/23-8-2003:

D-meisjes (60 mtr. Horden, hoog, speer, ver, kogel, 600 mtr.): 6. Sacha Popping, 13.97, 1.25, 17.42, 3.56, 8.26, 2.18.79, 1918 pnt.; 7. José Bosch, 12.91, 1.20, 12.39, 3.42, 6.51, 2.00.38, 1903 pnt.; 8. Nicole Kwakkel, 14.11, 1.15, 9.80, 3.48, 7.33, 1.59.74, 1773 pnt.

Meppel, IJsseldelta-baancircuit, 28-8-2003:

Vrouwen senioren: Susanne Leunk, 1500 mtr., 5.44.18 min.; Mannen senioren: Marco Leunk, kogel, 7.40 mtr. (pr) en discus, 22.66 mtr.

Uitslagen: Epe, BCD-medaillewedstrijd, 30-8-2003:

D-jongens (1e jrs.) (kogel, ver, 80 mtr. horden, discus): 19. Muhsin Calisal, 5.51, 2.75, 19.6, 12.44; D-jongens (2e jrs.) (kogel, ver, 80 mtr. horden, discus): 2. Joost Lubbinge, 17.5, 4.30, 11.46 (CR!), 24.28; 17. Niels Tweehuyzen, 18.5, 2.98, 6.67, 14.40; 22. Thijs v.d. Brink, 31.8, 2.71, 4.18, 9.32; D-meisjes (1e jrs.) (600 mtr., hoog, 60 mtr. horden, speer): 9. Sacha Popping, 2.11.9, 1.15, 13.9, 18.18; 12. Nicole Kwakkel, 1.57.5, 1.20, 14.9, 9.53; 17. Mala Noija, 2.08.3, 1.20, 14.1, 9.03; 29. Christel Harmsen, 2.23.6, 1.10, 14.5, 11.30; D-meisjes (2e jrs.) (60 mtr. horden, 600 mtr., hoog, speer): 7. José Bosch, 12.3, 1.56.5, 1.25, 14.84; 20. Meike Kleinpaste, 14.0, 2.15.8, 1.20, 9.92; 22. Carmen de Weerd, 14.0, 2.24.7, 1.10, 8.55; C-jongens (1e jrs.) (100 mtr. horden, ver, kogel, discus): 18. Stef v.d. Bedem, 21.6, 3.78, 5.90, 13.19; C-jongens (2e jrs.) (100 mtr. horden, ver, kogel, discus): 17. Jelle Aalbers, 19.5, 3.82, 7.41, 16.84; 18. Pepijn Boomsluit, -, 3.82, 9.89, 27.08; C-meisjes (1e jrs.) (600 mtr., 80 mtr. horden, hoog, speer): 6. Jolien Philipsen, 2.03.3, 15.9, 1.35, 14.06; 8. Judith Reijnders, 2.08.2, 17.6, 1.30, 16.22, 9. Josien Noppers, 2.17.7, 17.8, 1.30, 9.53; C-meisjes (2e jrs.) (600 mtr., 80 mtr. horden, hoog, speer): 10. Rosemarie Smit, 2.11.2, 16.6, 1.30, 13.55; 13. Manon Logtenberg, 2.09.9,

17.5, 1.20, 13.65; 16. Suzan van Bussel, 2.30.3, 17.8, 1.10, 11.53.

Zwolle, Medaillewedstrijd-pupillen, 30-8-2003:

Meisjes pupillen-C (ver, bal, 40 mtr. Horden): Charissa Das, 2.43, 11.73, 9.0; Anne-Louise van Leeuwen, 2.15, 11.54, 10.2; Isabel Bijsterbosch, 1.51, 5.95, 11.4; Joyce Spijker, 2.32, 12.15, 8.4; Anouk Visser, 2.94, 22.60 (CR!), 8.0; Jongens pupillen-C (ver, bal, 40 mtr. Horden): Frank Hazelaar, 2.77, 17.82, 8.2; Kamil Zukowski, 2.60, 19.24, 8.8; Thomas van Laar, 3.14, 24.97, 7.3; Stijn Temmen, 2.16, 13.10, 10.0.

Jongens pupillen-B (kogel, hoog, 40 mtr. Horden): Floris Steenwoerd, 4.47, 0.90, 7.9; Meisjes pupillen-B (hoog, kogel, 40 mtr. Horden): Maartje Ruskamp, 0.95, 4.10, 8.5; Lotte Tenkink, 0.75, 5.89, 9.9; Mariska Werler, 0.85, 4.19, 8.1.

Meisjes pupillen-A (1e jrs.) (hoog, kogel, 60 mtr.): Michelle Das, 0.95, 4.20, 10.9; Debby Hazelaar, 1.00, 4.26, 10.2; Willemijn van Laar, 1.15, 5.92, 9.5; Marit Tenkink, 0.95, 3.56, 11.3; Alyssa Vreeken, 1.15, 4.64, 10.1; Nathalie Mulder, 0.90, 4.58, 11.3; Heidy Rodijk, 0.90, 5.41, 11.4; Meisjes pupillen-A (2e jrs.) (hoog, kogel, 60 mtr.): Sanne Visser, 1.10, 6.33, 9.0; Nancy van Petersen, 1.25, 6.01, 8.9 (CR!); Lisa van Leeuwen, 1.30, 8.50 (CR!), 9.6; Caroline Bijsterbosch, 1.15, 5.88, 9.8;

Jongens pupillen-A (1e jrs.) (60 mtr., ver, bal, 1000 mtr.): Sebastiaan van Leeuwen, 9.8, 3.59, 29.56, 3.53.1; Bas Jonker, 10.5, 3.34, 19.27, 4.10.8; Lukas de Ruyter, 12.9, 2.19, 6.76, 5.27.8.

Harderwijk, Werpdrickamp, 3-9-2003:

Jongens-D (kogel, discus, speer): 1. Joost Lubbinge, 11.89 (CR!), 22.98, 17.75.

Meisjes-D (kogel, discus, speer): 3. Sacha Popping, 8.15, 17.38, 15.99; 5. Nicole Kwakkel, 7.04, 17.07, 11.40.

Heerde, BCD-medaillewedstrijd, 6-9-2003:

D-jongens (1e jrs.) (80 mtr., 1000 mtr., hoog, speer): 18. Muhsin Calisal, 14.2, 4.28.2, 1.00, 11.63; D-jongens (2e jrs.) (80 mtr., 1000 mtr., hoog, speer): 3. Joost Lubbinge, 11.0, 3.32.0, 1.10, 21.19; 16. Niels Tweehuyzen, 14.2, 4.29.9, 1.20, 13.72; 18. Thijs v.d. Brink, 14.2, 4.33.2, 1.05, 7.50; D-meisjes (1e jrs.) (60 mtr., discus, kogel, ver): 2. Sacha Popping, 9.4, 18.63, 8.15, 3.69; 4. Nicole Kwakkel, 9.4, 16.77, 7.32, 3.48; 8. Mala Noija, 9.5, 12.49, 6.18, 3.94; 21. Linda Rodijk, 9.8, 14.74, 6.43, 3.12; 27. Christel Harmsen, 10.5, 13.81, 7.26, 3.03; D-meisjes (2e jrs.) (60 mtr., discus, kogel, ver): 17. Meike Kleinpaste, 9.7, 14.34, 6.51, 3.56; 18. José Bosch, 9.4, 13.27, 7.26, 3.18; 23. Carmen de Weerd, 9.9, 7.41, 6.59, 3.29; C-jongens (1e jrs.) (100 mtr., 800 mtr., speer, hoog): 16. Stef v.d. Bedem, 15.3, 3.30.5, 17.37, 1.35; C-jongens (2e jrs.) (100 mtr., 800 mtr., speer, hoog): 14. Pepijn Boomsluit, 15.2, -, 32.92, 1.35; 15. Jelle Aalbers, 14.6, 3.36.8, 21.25, 1.35; C-meisjes (1e jrs.) (80 mtr., ver, discus, kogel): 7. Jolien Philipsen, 12.0, 4.21, 12.61, 6.65; 9. Judith Reijnders, 13.1, 3.84, 15.23, 6.05; 11. Josien Noppers, 12.0, 3.42, 13.15, 4.91.

Meppel, medaillewedstrijd pupillen, 20-9-2003:

Jongens pupillen-C (hoog, 40 mtr., 600 mtr.): Thomas van Laar, 0.85, 7.0, 2.06.4; Frank Hazelaar, 0.90, 7.6, 2.17.3; Kamil Zukowski, 0.85, 7.3, 2.32.9; Mart Vreeken, 0.70, 9.4, 2.48.3; Meisjes pupillen-C (hoog, 40 mtr., 600 mtr.): Charissa Das, 0.80, 7.9, 2.33.4; Anne-Louise van Leeuwen, -, 8.9, 2.53.2; Joyce Spijker, 0.90, 7.6, 2.31.0; Anouk Visser, 1.05, 7.4, 2.24.1; Isabel Bijsterbosch, 0.70, 9.0, 3.06.8; Jongens pupillen-B (ver, 40 mtr., bal, 1000 mtr.): Floris Steenwoerd, 3.38, 7.2, 26.83, 3.58.0; Joren de Goede, 2.89, 7.9, 22.09, -; Meisjes pupillen-B (ver, 40 mtr., bal, 1000 mtr.): Mariska Werler, 3.14, 7.5, 15.40, -; Lotte Tenkink, 2.38, 8.3, 10.17, -; Maartje Ruskamp, 2.83, 8.0, 12.18, -; Jongens pupillen-A (1e jrs.) (60 mtr., hoog, kogel): Rijnmar de Goede, 11.5, 0.95, 6.78; Sebastiaan van Leeuwen, 10.7, 1.10, 7.24; Bas Jonker, 11.7,

1.05, 5.57; Lukas de Ruyter, 15.5, 0.80, 3.48; Meisjes pupillen-A (1e jrs.) (60 mtr. H, bal, ver, 1000 mtr.): Debby Hazelaar, 11.3, 14.16, 3.65, 3.53.4; Willemijn van Laar, 10.5, 17.59, 3.75, 4.03.9; Marit Tenkink, 13.0, 10.61, 2.77, 4.29.0; Nathalie Mulder, 13.1, 10.70, 3.05, -; Michelle Das, 12.00, 11.27, 3.12, 4.21.2; Jongens pupillen-A (2e jrs.) (60 mtr. H., hoog, kogel): Thijs Lubbinge, 11.05, 1.00, 8.43; Meisjes pupillen-A (2e jrs.) (60 mtr. H. bal, 1000, ver): Nancy van Leeuwen, 10.3, 19.11, -, 4.00; Caroline Bijsterbosch, 10.7, 18.10, -, 3.51; Sanne Visser, 10.0, 22.89, -, 3.45.

Berlijn-marathon (42,2 km.) 28-9-2003:

Louis Boumeester, 2.51.05 u.(pr); Harry Veldkamp, 2.55.32; Jaap Kooiman, 2.57.13 (pr); Evert Spijkerboer, 2.58.42 (pr); Arjan Kluin, 3.02.10 (pr); Toine Rongen, 3.31.30; Marion van Oosten, 3.33.41 (pr) (CR!); Jan Lubbinge, 3.44.23 (pr); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.49.39; Dennis Boon, 3.49.54; Piet de Wildt jr., 3.56.27 (pr); Gert Mulder, 4

Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2003:

37. V40:	Anne van Schuppen	5000 mtr.	16.48.13 min.	Apeldoorn	22-7-2003
38. MPC:	Anouk Visser	bal	22.60 mtr.	Zwolle	30-8-2003
39. MPA:	Nancy van Petersen	60	mtr. 8.9sec.	Zwolle	30-8-2003
40. MPA:	Lisanne van Leeuwen	kogel	8.50 mtr.	Zwolle	30-8-2003
41. JD:	Joost Lubbinge	kogel	11.46 mtr.	Epe	30-8-2003
42. JD:	Joost Lubbinge	kogel	11.89 mtr.	Harderwijk	3-9-2003
43. JPC:	Thomas van Laar	600 mtr.	2.06.4 min.	Meppel	20-9-2003
44. JPC:	Thomas van Laar	600mtr.	2.05.1 min.	Epe	27-9-2003
45. JD:	Joost Lubbinge	kogel	12.00 mtr.	Epe	27-9-2003
46. HS:	Ruben Zwarts	polshoog	2.70 mtr.	Epe	27-9-2003
47. M60:	Peter Berends	speer	21.27 mtr.	Epe	27-9-2003
48. M60:	Peter Berends	ver	3.53 mtr.	Epe	27-9-2003
49. M60:	Peter Berends	100mtr.	14.8 sec.	Epe	27-9-2003
50. M60:	Peter Berends	400 mtr.	71.4 sec.	Epe	27-9-2003
51. M60:	Peter Berends	kogel	6.94 mtr.	Epe	27-9-2003
52. M60:	Peter Berends	discus	18.27 mtr.	Epe	27-9-2003
53. MPA:	Lisanne van Leeuwen	1000 mtr.	3.38.5 min.	Epe	27-9-2003
54. VS:	Marion van Oosten	marathon	3.33.41 u.	Berlijn	(Did.) 28-9-2003

Clubkampioenschappen 2003 27-9-2003

C-Pup. Jongens	40 mtr	600 mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	TOTAAL
1 Thomas v Laar	7.0 500	2.05.1 471	3.16 350	0.95 306	19.61 312	1939
2 Frank Hazelaar	7.3 440	2.16.0 368	2.90 298	1.05 379	14.81 239	1724
3 Kamil Zukowski	7.4 422	2.28.1 272	3.00 318	0.85 232	21.07 332	1576
4 Jiri Nijboer	7.7 368	2.32.0 244	2.70 258	0.90 269	19.76 314	1453
5 Koen Bijsterbosch	8.6 229	2.42.3 177	2.55 228	0.80 196	10.35 159	989
6 Stefan Tjeerdsma	8.8 202	2.41.7 181	2.25 168	0.80 196	8.17 114	861
7 Stijn Temmen	9.3 139	2.56.6 98	2.40 198	0.75 159	13.82 222	816
8 Mart Vreeken	9.7 94	2.49.5 135	2.35 188	0.70 122	9.36 139	678

C-Pup. Meisjes	40 mtr	600 mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	TOTAAL
1 Anouk Visser	7.2 460	2.16.3 365	3.13 344	0.95 306	22.34 350	1825
2 Joyce Spijker	8.0 318	2.28.7 267	2.80 278	0.85 232	13.38 215	1310
3 Charissa Das	7.9 334	2.34.2 229	2.60 238	0.75 159	12.10 192	1152
4 Annelouise v Leeuwen	8.7 215	2.53.5 113	2.50 218	0.80 196	12.73 204	946
5 Janine hertgers	7.8 351	3.12.7 22	2.65 248	0.85 232	3.92 4	857
6 Isabel Bijsterbosch		9.0 176	2.59.0 86	1.75 69	0.65 87	5.93
62 480						

B-Pup. Jongens	40 mtr	1000 mtr	Hoog	Ver	Balwerpen	TOTAAL
1 Floris Steenwoerd	7.3 440	3.56.6 431	0.95 306	3.07 332	23.49 365	1874
2 Joren de Goede	7.8 351	4.26.5 300	1.05 379	2.63 244	21.06 332	1606
3 Remco Tjeerdsma	7.9 334	4.42.1 243	0.85 232	2.25 168	18.27 293	1270

B-Pup. Meisjes	40 mtr	1000 mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	TOTAAL
1 Mariska Werler	7.3 440	4.23.9 310	3.00 318	1.05 379	15.55 251	1698
2 Eva Nijboer	7.6 385	4.54.8 200	2.47 212	0.95 306	17.40 280	1383
3 Danique v Asselt	7.7 368	4.47.2 225	2.59 236	0.95 306	14.86 240	1375
4 Maartje Ruskamp	7.8 351	4.52.2 209	2.60 238	0.95 306	13.15 211	1315
5 Joelle Koers	8.1 303	4.44.9 233	2.34 186	0.75 159	12.14 193	1074
6 Lotte Tenkink	8.3 272	5.16.2 137	2.02 122	0.80 196	10.54 163	890

A-Pup. Jongens		60 mtr		TOTAAL
1	Sebastiaan v Leeuwen	10.0	442	442
2	Thijs Lubbinge	10.3	399	399
3	Rijnmar de Goede	10.5	372	372
	Bas Jonker	10.5	372	372
5	Gerwin Hertgers	10.8	333	333
6	Maurice Rensink	10.9	321	321
7	Lucas de Ruiter	12.9	111	111

A-Pup. Jongens		1000 mtr		Hoog	Ver	Kogel		Balwerpen		TOTAAL		
1	Sebastiaan v Leeuwen	3.54.7	441	1.20	489	3.79	476	6.12	413	25.04	385	2646
2	Thijs Lubbinge	4.03.8	397	1.00	342	3.52	422	8.97	572	34.45	494	2626
3	Maurice Rensink	4.44.6	234	1.10	416	3.16	350	7.15	474	29.04	433	2228
4	Bas Jonker	4.13.1	355	1.05	379	3.29	376	5.64	383	20.08	319	2184
5	Rijnmar de Goede	4.37.5	259	1.00	342	2.98	314	6.54	439	25.67	392	2118
6	Gerwin Hertgers	4.27.2	297	0.95	306	2.98	314	3.42	224	16.58	267	1741
7	Lucas de Ruiter	5.41.3	73	0.85	232	2.22	162	3.93	264	8.98	132	974

A-Pup. Meisjes		60 mtr		TOTAAL
1	Nancy v Petersen	9.0	604	604
	Sanne Visser	9.0	604	604
3	Lisanne v Leeuwen	9.4	535	535
4	Willemijn v Laar	9.7	487	487
5	Caroline Bijsterbosh	9.9	457	457
6	Debby Hazelaar	10.0	442	442
7	Alyssa Vreeken	10.1	427	427
8	Michelle Das	10.9	321	321
9	Heidy Rodijk	11.3	273	273
10	Marit Tenkink	11.9	207	207
11	Shavanna Boeve	12.9	111	111
12	Nathalie Mulder	0	0	0

A-Pup. Meisjes		1000 mtr		Hoog	Ver	Kogel		Balwerpen		TOTAAL		
1	Lisanne v Leeuwen	3.38.5	528	1.25	526	4.03	524	8.40	542	28.75	430	3085
2	Nancy v Petersen	3.55.8	435	1.25	526	4.06	530	6.23	420	19.69	313	2828
3	Sanne Visser	4.24.6	308	1.20	489	3.79	476	7.15	474	24.38	376	2727
4	Caroline Bijsterbosh	4.06.9	383	1.15	452	3.49	416	5.96	403	18.14	291	2402
5	Willemijn v Laar	4.11.7	361	1.05	379	3.68	454	6.10	412	17.21	277	2370
6	Alyssa Vreeken	4.04.6	393	1.15	452	3.55	428	4.95	338	17.69	284	2322
7	Debby Hazelaar	3.53.6	446	1.05	379	3.34	386	4.82	329	15.28	247	2229
8	Michelle Das	4.27.7	295	0.95	306	3.11	340	4.06	274	11.29	177	1713
9	Heidy Rodijk	4.40.4	249	0.90	269	2.71	260	5.32	363	17.45	280	1694
10	Marit Tenkink	5.00.2	183	0.90	269	2.65	248	3.94	265	10.65	165	1337
11	Shavanna Boeve	5.09.2	157	0.90	269	2.52	222	3.91	263	10.35	159	1181
12	Nathalie Mulder	0	0	0.85	232	0	0	4.10	277	10.24	157	666

D-Jun. Jongens		80 m.H.		Ver	TOTAAL	
1	Joost Lubbinge	16.8	257	4.78	576	833
2	Niels Tweehuysen	18.6	156	3.16	250	406
3	Muhsin Calisal	19.1	131	2.94	206	337
4	Thijs vd Brink	27.0	0	2.97	212	212

D-Jun. Jongens		Hoog	Kogel	Speer	80 mtr		1000 mtr		TOTAAL			
1	Joost Lubbinge	1.20	389	12.00	614	18.70	299	11.2	549	3.26.5	502	3186
2	Niels Tweehuysen	1.25	426	6.07	310	12.10	155	14.6	150	4.19.2	229	1676
3	Muhsin Calisal	1.05	279	5.83	295	13.11	179	13.9	216	4.14.9	247	1553
4	Thijs vd Brink	1.10	316	4.76	225	10.10	104	14.1	197	4.17.2	238	1292

D-Jun. Meisjes		Hoog	Ver	TOTAAL		
1	Meike Kleinpaste	1.25	426	3.93	404	830
2	Sacha Popping	1.25	426	3.78	374	800
3	Mala Noiija	1.20	389	3.84	386	775
4	Jose Bosch	1.25	426	3.59	336	762
5	Carmen de Weerd	1.25	426	3.57	332	758
6	Nicole Kwakkel	1.15	352	3.72	362	714
7	Linda Rodijk	1.15	352	3.57	332	684
8	Christel Harmsen	1.10	316	3.26	270	586

D-Jun. Meisjes		Kogel	Speer	600 mtr		60 m.H.		60 mtr		TOTAAL		
1	Jose Bosch	7.32	384	10.51	114	1.57.5	454	12.5	307	8.9	523	2544
2	Sacha Popping	9.16	481	15.77	239	2.06.0	362	13.6	219	9.4	435	2536

3	Mala Noijs	5.91	300	13.45	187	1.56.9	461	13.9	198	9.2	469	2390
4	Nicole Kwakkel	7.30	383	10.63	118	1.57.1	459	14.8	138	9.5	419	2231
5	Meike Kleinpaste	6.79	353	12.68	169	2.11.4	309	16.0	69	9.5	419	2149
6	Linda Rodijk	6.18	317	11.80	147	2.08.6	336	14.7	144	9.3	452	2080
7	Carmen de Weerd	5.30	261	9.91	98	2.24.8	196	13.0	265	9.8	372	1950
8	Christel Harmsen	7.22	378	12.36	161	2.15.9	269	16.1	64	10.5	272	1730
C-Jun. Jongens		100 mtr		100 m.H.		1000 mtr		TOTAAL				
1	Jelle Aalbers	14.4	458	19.3	388	3.57.8	325	1171				
2	Pepijn Boomsluiters	14.7	424	21.4	280	3.37.0	437	1141				
3	Maarten de Ruiter	14.5	446	22.6	227	4.14.2	250	923				
4	Stef vd Bedem	15.4	351	22.3	240	4.12.7	257	848				
5	Tom Koele	16.0	293	21.8	262	4.07.3	281	836				
C-Jun. Jongens		Ver		Kogel		Hoog		Discus		Speer		TOTAAL
1	Pepijn Boomsluiters	3.91	400	9.44	495	1.45	582	22.75	357	35.75	581	3556
2	Jelle Aalbers	3.99	416	6.77	352	1.50	623	19.58	299	19.74	319	3180
3	Maarten de Ruiter	4.00	418	7.94	418	1.30	462	16.98	248	15.27	228	2697
4	Tom Koele	3.91	400	7.05	368	1.20	389	20.49	316	22.78	375	2684
5	Stef vd Bedem	4.11	440	6.40	330	1.25	426	15.31	214	17.72	279	2537
C-Jun. Meisjes		80 m.H.		150 mtr		TOTAAL						
1	Jolien Philippsen	15.7	331	22.3	414	745						
2	Rosemarie Smit	16.6	270	22.2	421	691						
3	Suzan v Bussel	19.5	112	24.6	264	376						
4	Manon Logtenberg	17.9	193	28.6	61	254						
5	Josien Noppers	17.5	215	0		215						
6	Judith Reijnders	18.0	187	0		187						
C-Jun. Meisjes		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Speer		TOTAAL
1	Jolien Philippsen	1.58.7	440	1.40	541	4.06	430	7.58	398	14.30	206	2760
2	Rosemarie Smit	2.04.8	374	1.30	462	4.34	486	6.87	358	12.40	162	2533
3	Manon Logtenberg	2.06.0	362	1.30	462	3.96	410	7.37	387	13.64	191	2066
4	Judith Reijnders	0		1.25	426	3.69	356	6.52	338	19.90	322	1629
5	Suzan v Bussel	2.32.8	138	1.05	279	3.43	304	6.76	352	9.30	82	1531
6	Josien Noppers	0		1.25	426	3.65	348	5.31	262	10.09	103	1354
B-Jun. Jongens		Speer		Hoog		Ver		Discus		Kogel		TOTAAL
1	Otto v Dam	35.75	425	1.55	444	5.30	444	26.07	381	9.27	406	2100
2	Raymond Bourgonje	30.87	345	1.40	293	4.23	175	30.25	480	10.83	520	1813
3	Martijn Schrooten	23.95	219	1.60	492	5.35	456	22.07	280	8.26	327	1774
4	Rick Hahn	32.15	367	1.55	444	4.88	342	19.80	218	8.77	367	1738
5	Matthijs Koele	24.45	229	1.55	444	4.26	183	20.32	232	7.89	297	1385
6	Roel Staaedegaard	19.81	135	1.55	444	4.25	180	19.81	218	8.62	356	1333
B-Jun. Jongens		100 mtr		400 mtr		1500 mtr		110 m.H.		Polshoog		TOTAAL
1	Martijn Schrooten	12.5	437	56.6	539	5.22.9	292	20.1	429	2.00	198	3669
2	Otto v Dam	12.6	419	1.05.0	285	6.42.5	0	20.2	424	2.20	270	3498
3	Rick Hahn	13.2	317	1.02.9	342	6.20.5	63	21.2	369	2.30	304	3133
4	Raymond Bourgonje	13.4	284	1.06.9	236	0		21.6	348	2.00	198	2879
5	Matthijs Koele	17.0	0	0		0		21.8	339	0		1724
6	Roel Staaedegaard	0		0		0		21.3	364	0		1697
B-Jun. Meisjes		Speer		Ver		Hoog		TOTAAL				
1	Sabrina Bol	18.54	367	4.24	486	1.35	550	1403				
2	Liselotte Mooiweer	14.76	276	3.79	365	1.35	550	1191				
3	Linda Labberton	16.94	330	3.30	225	1.25	417	972				
4	Marjolein v Altena	12.60	218	3.50	284	1.20	348	850				
B-Jun. Meisjes		100 m.H.		200 mtr		800 mtr		Kogel		TOTAAL		
1	Sabrina Bol	21.1	260	30.9	415	3.04.9	361	8.05	450	2889		
2	Liselotte Mooiweer	21.0	266	32.9	309	3.04.6	363	6.46	323	2452		
3	Linda Labberton	21.6	234	33.8	265	3.06.0	353	6.64	338	2162		
4	Marjolein v Altena	21.8	223	32.5	329	3.08.8	333	6.90	359	2094		
A-Jun. Jongens		Ver		Hoog		Speer		Discus		Polshoog		TOTAAL
1	Hugo de Raat	5.88	578	1.60	492	30.35	336	22.89	301	2.60	404	2111
2	Jasper Smit	5.00	371	1.60	492	30.87	345	25.16	359	0		1567
3	Jasper Staaedegaard	4.61	274	1.45	344	22.92	199	0		0		817

A-Jun. Jongens		Kogel	110 m.H.	100 mtr	400 mtr	1500 mtr	TOTAAL	
1	Hugo de Raat	8.73 364	17.5 602	11.8 572	56.2 553	5.29.6 261	4463	
2	Jasper Smit	9.18 399	19.6 459	13.3 300	1.07.2 229	6.17.2	74 3028	
3	Jasper Staadegaard	0	0	0	0	0	817	
A-Jun. Meisjes		Ver	Hoog	Speer	TOTAAL			
1	Iris Schutte	3.61 315	1.40 615	22.60 456	1386			
2	Linda v Westerveld	3.59 309	1.25 417	25.51 515	1241			
3	Christel Baack	3.86 385	1.30 484	18.64 370	1239			
4	Monica v Westerveld	3.73 349	1.20 348	18.24 360	1057			
A-Jun. Meisjes		200 mtr	800 mtr	100 m.H.	Kogel	TOTAAL		
1	Iris Schutte	31.3 392	3.23.2 241	22.6 184	7.77 428	2631		
2	Christel Baack	33.4 284	3.11.6 314	19.9 329	8.11 454	2620		
3	Monica v Westerveld	32.3 339	3.10.6 321	20.9 271	7.18 382	2370		
4	Linda v Westerveld	36.0 167	3.45.2 122	23.5 143	7.53 410	2083		
Sen. Mannen		Ver	Speer	Hoog	Polshoog	Discus	TOTAAL	
1	Ruben Zwarts	5.63 521	32.97 380	1.75 634	2.70 436	24.33 338	2309	
2	Udo Husmans	5.01 374	29.58 323	1.75 634	2.40 338	20.16 228	1897	
3	Jos Freriks	4.90 347	28.20 298	1.40 293	0	0	938	
4	Marco Leunk	0	0	0	0	21.47 263	263	
5	Edsard v Steenberg	0	0	0	0	0	0	
Sen. Mannen		Kogel	1500 mtr	400 mtr	100 mtr	110 m.H.	TOTAAL	
1	Ruben Zwarts	9.40 416	5.33.1 246	56.8 532	12.4 456	22.2 319	4278	
2	Udo Husmans	8.41 339	5.23.4 290	54.9 600	12.3 474	17.7 587	4187	
3	Jos Freriks	7.83 292	0	0	0	0	1230	
4	Marco Leunk	7.50 264	0	0	0	0	527	
5	Edsard v Steenberg	0	4.41.6 515	0	0	0	515	
Sen. Vrouwen		Speer	Ver	TOTAAL				
1	Debby Schoonen	22.84 461	3.48 278	739				
2	Centina Bouwman	18.02 355	0	355				
Sen. Vrouwen		Hoog	Kogel	200 mtr	100 m.H.	800 mtr	TOTAAL	
1	Debby Schoonen	1.25 417	8.55 487	33.4 284	21.7 229	2.52.2 460	2616	
2	Centina Bouwman	0	7.52 409	0	0	0	764	
Vet. Mannen, 40+		Speer	Ver	Hoog	110 m.H.	100 mtr	TOTAAL	
1	Peter Berends	21.27 165	3.53 0	0	0	14.8 83	248	
Vet. Mannen, 40+		400 mtr	1500 mtr	Kogel	Polshoog	Discus	TOTAAL	
1	Peter Berends	1.11.4 131	0	6.94 216	0	18.27 174	769	
Bodywalk		2000m	Kogel					
1	Mar Kwakernaak	12.48.6	5.86					
2	Kinny v Laar	14.31.7	5.67					
3	Giny Scheepers	16.10.5						
4	Sonja Vosselman	16.24.9						
Zweedse Estafette								
1.	Gerwin & Janine Hertgers, Cyriel Huisjes en Edsard Steenberg						2.41.5	
2.	Nancy & Sonja v Petersen, Martijn Schrooten en Sacha Popping						2.51.2	
3.	Michelle Das, Nicole Kwakkel, Udo Husmans en Johan vd Schilde						2.54.3	
4.	Thomas, Willemijn, Marieke en Elbert-Jan van Laar						2.57.6	
5.	Sanne, Anoeek, Aartje en Martijn Visser						3.09.9	
6.	Isabel, Marieke, Caroline en Tim Bijsterbosch						3.10.6	
7.	Opa, Rene, Lisanne en Sebastiaan van Leeuwen						3.14.5	
8.	Mart, Alyssa, Dorine en Andre Vreeken						3.23.8	
9.	Lotte, Marit en Gerrit Tenkink en Maartje Ruskamp						3.28.9	
10.	Debbie, Maria, Frank en Herma Hazelaar						3.44.4	

Colofon

			Email	Telefoon
Bestuur	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
	Marteke Witsenboer	lid	woc@cialfo.com	612046
	Debby Rijnberk	lid	pr@cialfo.com	629949
	André Jonker	lid	andre.jonker@wolmail.nl	620134
	Anne-Marie Popping	lid	hapopping@hetnet.nl	628445
Vacature	lid			

Trainers	Barend Bosman	613848	Ineke de Ruiters	692706
	Centina Bouwman	614987	Ginie Scheepers	621082
	Jos Freriks	06-51492373	Agnes en Johan v.d.Schilde	573281
	Ceriel Huisjes	615830	Debbie Schoolen	620119
	Udo Husmans	661206	Gerrie & Jasper 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	Monica Westerveld	620675
	Leontien&Frank Mensink	612664	Henk Zevenhuizen	628501

Wedstrijdsecretariaat

WOC	Jan Witsenboer	woc@cialfo.com	612046
Thuis	Marteke Witsenboer	woc@cialfo.com	612046
Uit pupillen	Dorine Vreeken	pupillen@cialfo.com	627212
Uit CD junioren	Hans Popping sr.	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
	<i>vacant</i>	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

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

Postadres	Postbus 140, 8160 AC Epe		
Clubhuis	Sportpark Wachtelenberg, Gringroeveweg, Epe		
Bank nr	31.75.64.757 – Rabobank Epe Giro nr 4480609		
Lotto nr Cialfo	2110046		
Ledenadministratie	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