

Van de redactie

De verschijning van deze editie van het clubblad is veel later dan gepland. Debet daaraan zijn agendaproblemen en ziekte. Evenwel gaan we er van uit dat deze uitgave nog vóór de kerstdagen op uw deurmat ligt. Het is daarmee alweer het 6e en dus laatste nummer van dit jaar. Een nummer waaraan Robert van der Hulst weer zijn fantastische bijdragen heeft geleverd m.b.t. lay-out en vormgeving. Dit is tevens echter ook het laatste nummer wat Robert's bijdragen betreft. In het septembernummer spraken we al over zijn voorgenomen vertrek uit de redactiecommissie. Ondanks de gepubliceerde aandacht voor de vacature en directe "acquisitie" pogingen van zowel bestuursleden als leden van de redactiecommissie is in de vacature nog niet voorzien. Die constatering vervult ons met spijt, maar het is niet anders. Het kan en mag in ieder geval niet van invloed zijn op onze gevoelens van grote dankbaarheid en bijzondere waardering voor de betrokken wijze waarop Robert, gevoed door zijn deskundigheid, de laatste 5 jaar niet alleen in de vormgeving maar ook dikwijls inhoudelijk, de redactie op sleeptouw nam en als zodanig substantiele bijdragen leverden in wat ons cluborgaan inmiddels is geworden. "Alles went", hoor je wel eens zeggen. Maar Roberts' vertrek went niet, zo denken we binnen de redactie. Natuurlijk is er straks in het nieuwe jaar weer de volgende reeks van clubbladen. Het zou echter fijn zijn het volgende nummer/de volgende nummers met een voltallige bezetting in de "specialiteiten" tot stand te kunnen laten komen. Is er echt niemand die zich voelt aangetrokken?

Wat betreft de inhoud van dit nummer. Natuurlijk voorzien van de geur van oliebollen en denenaalden. Speciale aandacht voor "Ontmoeting met..." op blz. 9. Na lezing daarvan begrijpt u misschien waarom sommigen, zo is vernomen, liever in het clubhuis kerst vieren dan thuis?? En met slechts een klein beetje fantasie kun je ook vaststellen dat je aardig wat schoenen kunt verslijten om een bouwvergunning te krijgen! Kijk maar op blz. 7 over "de schoenen van... Saskia Schutte". Traditiegetrouw is er tussen Kerst en Oud en Nieuw weer de 6 uursloop (maar ook de 1 uursloop) ditmaal op 27 december. Er is een leuk combinatieprogramma bedacht door aan het einde van die dag ook met elkaar wat te eten en te drinken in de gezellig ingerichte kantine. Wel reserveren. Kijk op blz. 23. Het tweede lustrum van het trainerschap van Henk Liefers bij Cialfo is niet onopgemerkt aan em voorbijgegaan. De aandacht daarvoor noopte Henk zelf tot het geven van een reactie die we op blz. 15 hebben geplaatst. Tot slot, beste lezers, geniet van de feestdagen, geniet van de Cialfo-oliebollen (heeft

u ook al een verkooplijstje uit de kantine meege-nomen?) en we zien elkaar weer in het volgend jaar.

De redactie



Index

Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Van de ledenadministratie	4
Schoonmaakrooster	4
Wij feliciteren	4
Ysseldelta Nieuws	5
Kalender 2004	5
Verjaardagen	6
Oliebollen	6
De schoenen van...	7
Ontmoeting met...	9
Vacaturebank	11
Loopevenement	12
Speerpunt	13
Medische Rubriek	14
10 jaar Trainer	15
Lotto	15
Harry's statistieken	16
Utralopen	17
Wedstrijdverslagen	18
Uitslagen	21
Clubrekords	23
Derde Kerstdag Diner	23
Trainingstijden en categorieën	25
Wedstrijdkalender	26

CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe
27^e jaargang nr. 6 – december 2003

Kopij voor het volgende nummer in
volgorde van voorkeur
inleveren voor 25 januari 2003:

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

Van de voorzitter

Waardering !

Nu zo 't einde van het jaar in zicht komt en je eens nadenkt over datgene wat zich het afgelopen jaar heeft afgespeeld binnen onze vereniging, dan moet ik zeggen dat er heel wat in je opkomt.

De vele trainingen en wedstrijden die werden bezocht door onze atleten en waarbij ieder voor zich op zijn of haar manier een prestatie heeft neergezet.

Dit alles kon en kan natuurlijk alleen maar omdat het mogelijk gemaakt wordt door de enthousiaste inzet van onze vrijwilligers.

Zeker zo aan het einde van het jaar wil ik bij al die vrijwilligers toch even stilstaan. Zij zorgen namelijk dat de motor van onze vereniging blijft draaien !

Of het nou een vrijwilliger is die thee schenkt, de struiken snoeit, de toiletten schoonmaakt, als parkoerwacht in weer en wind in het bos staat, de vuile handdoeken wast, de oliebollen bakt, de clubkrant samenstelt of deze rondbrengt, tegels zet in onze kleedkamers, trainingen verzorgd, achter de schermen administratieve werkzaamheden verricht, noem maar op.

Je merkt al snel dat dit een hele forse opsomming is en toch weet ik zeker dat ik niet compleet ben en dat is nou juist een probleem.

Want iedereen die op wat voor wijze dan ook binnen onze vereniging vrijwilligerswerk doet is noodzakelijk om het geheel draaiende te houden en alleen daarom érg belangrijk. We kunnen dat als bestuur niet vaak genoeg benadrukken.

Natuurlijk staan we er allemaal wel eens bij stil, maar zeker zo aan het eind van 't jaar als je even om je heen kijkt, realiseer ik mezelf in ieder geval wel dat "het hartstikke leuk is" om met zo'n enthousiaste groep mensen "de klus te klaren".

Namens het hele bestuur wil ik tegen alle vrijwilligers zeggen: "Bedankt, en ik hoop dat we in het nieuwe jaar weer als vanouds op jullie mogen rekenen !"

Prettige feestdagen en een sportief en gezond 2004 !

Simon Staadegaard.

Bestuursmededelingen

- Alweer het laatste clubblad van 2003 ! Het bestuur wil de redactiecommissie dan ook eens apart bedanken voor de perfecte coördinatie, layout, statistieken en distributie van het clubblad. In vergelijking met andere clubbladen ziet het er altijd verzorgd, informatief,

gezellig uit. Helaas stopt Robert van der Hulst ermee en is er nog geen vervanging voor hem gevonden. Wie wil zijn taken (layout) overnemen in deze commissie ?

- Schuur of garage ook overvol met dozen oud-papier ? Binnenkort kunt u er weer vanaf, want de container staat van 15 t/m 20 december op de Cialfo parkeerplaats.
- Op zaterdag 27 december wordt er bij Cialfo een 6-uursloop wedstrijd gehouden. Kom allen kijken en aanmoedigen !
- De oliebollencommissie is druk in de weer met alle voorbereidingen. Dinsdag 30 december zullen de oliebollen worden gebakken door jeugdleden. We hopen dan ook dat iedereen zoveel mogelijk oliebollen gaat verkopen aan familie, kennissen of burens – ten eerste ze zijn super lekker en ook de clubkas spek je hiermee !
- Andere (handige en sterke) Cialfo leden helpen met de verlichtingsactie in de gemeente Epe voor de clubkas. Dus wie zin heeft om zijn of haar handjes te laten wapperen (eind december) kan zich nu aanmelden bij Steven Hofenk.
- Oproep aan alle commissies: willen jullie s.v.p. de jaarverslagen over 2003 uiterlijk inleveren in de 1e week van januari (week 2) bij de secretaris. Het liefst op diskette of e-mail.
- Noteer alvast in je agenda de Algemene Ledenvergadering: vrijdag 20 februari 2004 om 19.30 uur.
- Tot nodigen we alle leden, ouders/verzorgers, donateurs en sponsoren uit voor de Nieuwjaarsreceptie op zaterdag 3 januari vanaf 17.00 uur.

Tot 2004 !

Monique Konijnenbsrg

Secreta



Van de ledenadministratie

De nieuwe leden van deze periode zijn:

Julie Lamberti	Pupil
Titus Mulder	Senior
Mies van Ark-de Wit	Recreant
Jack Ribbink	Recreant
Peter Tweehuijsen	Recreant
Henk Dekker	Recreant

Opgezegd hebben:

Arjan Zweekhorst
Anja Zweekhorst-Strunk
Christa Koers-van der Velde
W.H. Frentz
Erna Prins
Rob de Weerd
Irma Heeren
Marlies Gerritsen
Carlijn Koedijk
Corrie Kopmels
Ria Veldhuis-Dul
Andries Veldhuis
Reinier van der Schoor
Ria Pelgröm
Elfi Hofmeijer
Jorieke Witteveen
Natasja Kamphuis

Bedankjes

Hierbij deel ik u mede dat ik mijn lidmaatschap opzeg.
Ik kan atletiek niet combineren met mij muzieklessen. En ik vind alleen hoogspringen, hordelopen en polstok leuk. De rest viel me tegen.

Marlies Gerritsen.

Een druk gezin, werk en studie ... we komen niet meer aan hardlopen toe. Het gaat ons wel aan het hart, maar wie weet zien jullie ons in de toekomst terug.
Bij deze willen wij ons lidmaatschap opzeggen.

Arjan en Anja Zweekhorst

Bij deze zeg ik het lidmaatschap van Cialfo op. Tijdgebrek en een oude blessure maken het niet langer mogelijk langer hard te lopen, ondankt dat 't kort was vond ik het wel erg leuk om te doen, dus misschien tot later...

Met vriendelijke groet,
N. Kamphuis

Bij deze wil ik mijn lidmaatschap bij Cialfo opzeggen. Door gezondheidsproblemen heb ik besloten om te stoppen.

Ik heb vele jaren met veel plezier gelopen en gekletst op de woensdag avond, bedankt hiervoor.

Met vriendelijke groet,
Christa Koers

Hierbij zeg ik het lidmaatschap van Cialfo op. Na mijn ziekte kan ik er niet meer toe komen om te gaan hardlopen alhoewel ik veel plezier heb gehad.

Iedereen bedankt.

W.H. Frentz

Schoonmaakrooster

Ook in 2004 zal het gewenst zijn dat de kantine regelmatig schoongemaakt zal worden.

En dat doen de kabouters zeker niet. Wie wel? Wie komt helpen op de hieronder geplande momenten.

Steeds van 9.00 uur tot ongeveer 11.30 uur.

Inclusief koffie en gezelligheid.

Noteer onderstaande data direct in uw nieuwe -schone - agenda.

Maandag	Dinsdag
5 januari	20 januari
2 februari	17 februari
1 maart	23 maart
5 april	20 april
3 mei	25 mei
7 juni	21 juni
5 juli	26 juli

Tip: Als je niet kunt..... maak dan ook nooit rommel!! ...en houdt het schoon!!

Wij feliciteren

Jan en Henriëtte Lagemaat met de geboorte van hun zoon John.

Regio Ysseldelta Nieuws

Tijdens de najaarsvergadering van de KNAU Unieraad op 29 november werd het Jaarplan 2004 behandeld en aangenomen. Ook een aanpassing van het wedstrijdreglement en een voorstel voor een extra bestuurslid werden aangenomen. Met het jaarplan 2004 is ook een verhoging van de contributieafdracht aan de KNAU voor 2004 vastgelegd. Naast de indexering wordt een extra bijdrage van € 1,- per lid gevraagd. Meer informatie op de website: www.knau.nl

Gelders Overijsselse Cross Competitie:

10 januari 2004 AVN Nijmegen
(Kampioenschap)
14 februari 2004 AV Cialfo Epe

Het "Deltion IJsseldelta Baancircuit" is wederom beloond met de 2e prijs.

Kalender Regio Ysseldelta wedstrijden 2004

Pupillen Medaillewedstrijden

3 april A Isala'96
15 mei B av NOP
4 september B av PEC'10
11 september A Athlos

Pupillen competitie

17 april Flevo Delta
5 juni de Gemzen
19 juni Finale av NOP

B/C/D Medaille wedstrijden

3 april A Cialfo
17 april B Athlos
28 augustus A av NOP
4 september B Gemzen

C/D competitie

24 april Isala'96
22 mei av PEC'10
19 juni G.Finale. de Sperwers
11 sept. L.Finale AAC'61/Sprint

Regionale Kampioenschap MK.

12 juni A-pup Cialfo
25/26 sept. B/C/D av NOP
20 nov Indoor de Gemzen

GOK

15 mei C/D indiv. Sisu Almelo
12/13 juni C/D MK de Sprinter
vr 4 juni A/B jun. Isala'96



Deltion Ysseldelta open baancircuit

Do 15 april Cialfo
Do 27 mei Athlos
Wo 16 juni Isala'96
Do 26 augustus av PEC 1910
Za 18 september de Sprinter

Andere belangrijke data

8 mei Toptraining/presentatie NJAD ploeg Athlos Harderwijk
20 juni NJAD Olympisch Stadion Amsterdam
21/22 augustus C-Spelen A'dam
25/26 september NK Meerkamp B jun (CD) Emmeloord. Tevens Regionaal Kampioenschap B/C/D junioren
23 juni Papendal games
11/12 april Pasen
20 mei hemelvaart
30/31 mei pinksteren

Verjaardagen

December 2003

- 2 Niels Tweehuisen
- 2 Fabienne Tija
- 3 Marije Witsenboer
- 3 Jan van Bussel
- 4 Mart Vreeken
- 5 Richard Berkhoff
- 6 Jasper Smit
- 7 Bert van Baardwijk
- 7 Gerrit Proper
- 10 Carla Mooiweer-Verkerk
- 10 Christel Harmsen
- 10 Tiny Voogd-Brummel
- 11 Linda Faber
- 16 H.J. Groote Schaarsberg
- 19 Wilma Vijge
- 19 Ilker Kaygin
- 19 Sebastiaan van Leeuwen
- 20 Petra de Haas-Kamphuis
- 22 Lukas de Ruiter
- 22 Heidy Rodijk
- 26 Netta Hulshof-Roke
- 29 Gerie Faber
- 29 Dennis Boon

Oliebollenactie van start!!!

De oliebollenactie is van start gegaan. Alle Cialfo-leden hebben inmiddels een bestelformulier uit de kantine kunnen meenemen en velen onder jullie hebben deze inmiddels ook al ingeleverd. Tot en met maandag 22 december aanstaande konden de bestelformulieren worden ingeleverd. Heb je wel oliebollen verkocht, maar het formulier niet ingeleverd, geef dan je bestelling telefonisch of per mail nog aan één van ons door.

De oliebollen worden gebakken in het clubhuis op dinsdag 30 december. Tijdens deze dag van 10.00-17.00 uur, kunnen de bestelde oliebollen worden opgehaald.

De oliebollencommissie

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

André Jonker tel. 0578- 620 134
an-

dre.jonker@wolmail.nl

Annemarie Scholten tel. 0570 - 565 901
annemarie.scholten@wolmail.nl

Januari 2004

- 1 Sven Strunk
- 1 Benny Bourgonje
- 4 Danique van Asselt
- 5 Anouk Visser
- 6 Tom Koele
- 7 Chantal Spijker
- 9 Ingrid Marissink
- 9 Linda Rodijk
- 9 Maartje Ruskamp
- 12 Harry Veldkamp
- 13 Wim Scholten
- 13 Wim van de Bedem
- 15 Hans Jansen
- 19 Roy van den Broeke
- 20 Rein Keurhorst
- 20 Gerbert Tiemens
- 20 Marjolein Altena
- 21 Maurice Rensink
- 22 Manon Logtenberg
- 25 A.H. Achterhof
- 25 Christiaan Scheepers
- 26 Xander Schoolen
- 26 Gertine Brummel-Rozendal
- 27 Rieneke Tibben
- 28 Eva Nijboer
- 29 Jiri Nijboer
- 29 Jan Witsenboer
- 30 Mimi Koetsier

Ereleden A.V.Cialfo:

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

De schoenen van.....Saskia Schutte

Hoe ouder, hoe.... Tja, wat je ook invult, blijkbaar slaat het ook op mij: Vanaf m'n 30^{ste} verjaardag ben ik gaan lopen bij Cialfo. Eigenlijk een beetje op aandringen van mijn directe omgeving. Volgens hen (en dat klopt ook wel) heb ik teveel energie en ben ik nogal fanatiek, zodat ze me aanraadden (dringend verzochten) naast het volleyballen, de sport die ik vanaf m'n 8^{ste} al beoefen, iets anders te gaan doen. De keus om te gaan lopen, lag voor de hand: Ik wandel graag en tijdens de zomervakanties loop ik regelmatig een rondje om mijn conditie op peil te houden, vooral ook, omdat het volleybalseizoen eind mei al ophoudt en in september pas weer begint. Mijn loopschoenen hebben dan ook al kilometers gemaakt op de Franse, Italiaanse, Corsicaanse en, onlangs, Spaanse wegen.

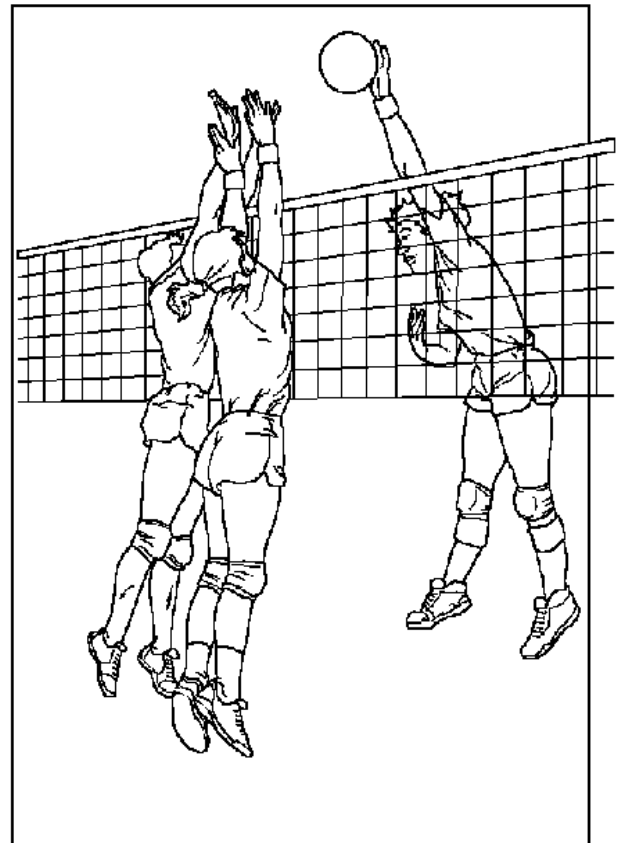
10 Jaar geleden kwam ik voor het eerst in aanraking met de loopsport in Zuid-Frankrijk. Het was de eerste vakantie met mijn huidige vriend en dan wil je nog werkelijk alles samen doen. Zo gebeurde het, dat hij met een Duitse marathonloper in het bos ging lopen. Hevig verliefd, trok ik ook mijn sportschoenen (volgens mij waren het geen loopschoenen) aan om de heren te volgen. Blijkbaar gaat de liefde door de ... benen, want tot de verbazing van de heren, liep ik 'gewoon' achter ze aan.

Sindsdien liep ik dus af en toe; vanaf april 2002 regelmatig en in groepsverband. Op de woensdagavond hebben mijn schoenen kennisgemaakt met de dames van Henk, om vervolgens op de maandagavond het bos in te gaan met de gezellige groep van Henk Z., waar ze regelmatig naast de schoenen van Max te vinden waren. Mijn eerste 5 kilometer liep ik in mei vorig jaar. Ik weet nog dat ik dat een hele klus vond. Inmiddels heb ik driemaal een halve marathon gelopen, waar ik een jaar geleden alleen maar van kon dromen. Zou een marathon dan er toch een keer in zitten? Voorlopig denk ik niet, omdat mijn vriend en ik, eindelijk, een huis gaan bouwen in Veessen, hetgeen veel tijd en energie in beslag zal nemen (helemaal niet erg, hoor!). Eindelijk, omdat we al 6 ½ jaar met de Gemeente Heerde aan het stoeien zijn voor een bouwvergunning. Maar, zoals het er nu naar uit ziet, kunnen we in februari beginnen met de bouw. Dus als je nog armtraining nodig hebt....

Momenteel zijn mijn schoenen op de dinsdag en/of donderdagavonden op de baan te vinden, waar, wederom een, Henk, ze goed weet aan te sporen. Dat gebeurt ook door de

schoenen van Jan Lubbinge, die eind september de marathon van Berlijn, met succes, hebben gelopen. Ik ben dan ook benieuwd wat de schoenen van hem te zeggen hebben.... Veel loopplezier!

Saskia Schutte



Grote Clubactie

Trekkingsuitslag 19 november 2003



Op 19 november vond de trekking van de Grote Clubactie 2003 plaats onder toezicht van notaris J.A.H.G. van Tuijl. **Kijk hieronder of u in de prijzen bent gevallen.**

Hoofdprijzen

1 ^e prijs	€	100.000,-	1893608
belastingvrij			
2 ^e prijs	€	10.000,-	2061641
belastingvrij			
Jaarprijs	€	15.000,-	1382446
belastingvrij			
Prijzen in natura			

Unieke 15-daagse rondreis 0765158
door amazing Thailand voor 2
personen

8-daagse vakantie op Malta 0678910 0791792
voor 4 personen

Een weekend Disneyland Pa- 0440417 0930854
rijs voor 4 personen 1168009 2529264
3013719

Een geheel verzorgd weekend 1119492 1426302
voor 2 personen in **Kuur-
park Thermae
2000** 1610828 1957746
2220495 2485416
3061060 3122816
3209254 3301038

Een supermoderne digitale 0894151 1244188
fotocamera 1619354 2219133
2938965

Een vijfdaagse stedentrip naar 0714673 1351023
Praag 1597899 2150719
2822892

Een hypermoderne mobiele 0037827 0206898
telefoon met pre-paid kaart 0346234 0513013
0529935 0751787
1333923 2270935
2732479 2778524

4 Dagkaarten voor sprook- 0193881 0241668
jespark De Efteling 0339185 0662544
0666165 0762012

0824310 0831421
0847710 1777385
2003938 2145731
2294420 2300798
2487418 2711528
2822608 3194309
3225763 3368480

Prijzen op eindcijfers

€ 5,- op de laatste 2
cijfers: 20

Een midweek/weekendverblijf op de laatste 4
bij **Landal Green-** cijfers: 8173
Parks voor 4 personen

€ 250,- op de laatste 5
cijfers: 09901

€ 500,- op de laatste
6 cijfers: 527384



Ontmoeting met....Jannie Strunk

De leden van Cialfo die met regelmaat het clubhuis bezoeken praten er vóór Sinterklaas al over: ná 5 december zal de kantine langzaamaan weer de kerstmetamorfose ondergaan. Dat vinden ze een prettige gedachte omdat rond deze tijd het weer bijzonder gezellig vertoeven is in het fraaie kerstinterieur. Niet dat het vóór die tijd niet gezellig zou zijn. Integendeel. Ook de aandacht voor de Sinterklaastijd kan niet onopgemerkt voorbijgaan voor de trouwe clubhuisbezoeker. En overigens, dat hoeft eigenlijk niet gezegd, is het in feite altijd gezellig en aangenaam verpozen in die comfortabele ruimte. Maar het lijkt erop dat de kerstdecoraties dit jaar alle voorgaande overtreft. Dat is niet alleen de opvatting van de leden van de redactiecommissie. Van diverse kanten zijn er complimenten te horen over de creatieve vormgeving van de versieringen. En de naam die daar steeds bij genoemd wordt is die van Jannie Strunk. Op onze vraag hoe Jannie dat allemaal voor elkaar krijgt is haar antwoord simpel maar raak: "Ik hou van gezelligheid en dat gevoel, met als thema Kerstmis, probeer ik over te brengen in het clubgebouw van Cialfo". Het is alweer heel wat jaartjes geleden dat Jannie voor het eerst met aandacht kerstsfeer in de kantine bracht. Dat was bij gelegenheid van een georganiseerde kerstbrunch voor de Cialfo-leden. Daarvan vond ze dat die brunchbijeenkomst ook in een kerstentourage gehouden moest worden. Daarin slaagde ze toen al glansrijk. In de jaren daarna werden er steeds kerstbrunches of kerstdiners georganiseerd. En steeds leverde Jannie een bijpassende omgeving waarbij ze steeds creatiever werd. De spulletjes voor haar kunstwerkjes neemt ze mee van huis en ze gebruikt de "voorraad" van Cialfo. Ideeën heeft ze genoeg. Wat ze zo links en rechts ziet slaat ze op in haar hoofd om het later in de kantine, al dan niet met de nodige variaties, te gebruiken bij de inrichting. Komt ze voorwerpen tegen die ze daarbij kan gebruiken, dan schaft ze die aan. Soms koopt ze al iets in januari voor het volgende kerstfeest. Daarbij speelt één belangrijk punt een rol: zo goedkoop mogelijk. Dit jaar heeft Jannie bijvoorbeeld gebruik gemaakt van de netten die vroeger in de kantine hingen. En met wat betonmatten uit "de bouw" kun je ook wonderen verrichten, zo blijkt. De échte inspiratie voor de inrichting komt pas als ze eenmaal in de kantine is begonnen. De creativiteit stijgt werkendeweg tot een hoog niveau. Hoewel Jannie al jaren als "decoratrice" haar bijdragen voor de club levert (ze heeft ook de VIP-ruimte van het NK dit voorjaar ingericht!) vindt ze het nog steeds fijn als men-

sen hun waardering uitspreken. En wat Jannie dit jaar is opgevallen: er blijken steeds meer mannen te zijn die haar de complimenten maken! Wel!

u, daar zitten dus óók de mannen (en ook de vrouw hoor) van de redactiecommissie bij en daar zijn wij dus best blij mee. Als ze er naar streeft het elk jaar beter te willen doen, dan heeft ze het zich het nu wel erg moeilijk gemaakt. Maar tegen die tijd zal ze daar ook wel weer een creatieve oplossing voor hebben. Jannie hardstikke bedankt voor je mooie prestatie.



Vierdaagse van Nijmegen

Wij, Ginie en Jansje, hebben besloten om in 2004 de vierdaagse van Nijmegen te gaan lopen en willen hiervoor vanaf de eerste week van februari 2004 gaan trainen

Wanneer je net als wij ook zo'n geweldige zin hebt om eens , of misschien wel opnieuw de vierdaagse van Nijmegen te lopen en de geweldige sfeer aan den lijve te ondervinden kom dan naar de kantine van Cialfo op **maandagavond 12 januari 2004 om 20.30 uur.**

Wanneer je al vaker de vierdaagse hebt gelopen en ons tips kan geven inzake huisvesting schoeisel en kleding ben je van harte welkom. Uiteraard ook als je alleen af en toe wilt meelopen.

Voor de duidelijkheid: de vierdaagse vindt plaats van **20 tot en met 23 juli 2004.**

Om alvast een indruk te krijgen wat deze training inhoudt volgt hieronder een trainingsschema :

<input type="checkbox"/> Wanneer	<input type="checkbox"/> 4 x 30	<input type="checkbox"/> 4 x 40	<input type="checkbox"/> 4 x 50
<input type="checkbox"/> 1 ^e week februari	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 15	<input type="checkbox"/> 15
<input type="checkbox"/> 3 ^e week februari	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 20
<input type="checkbox"/> 1 ^e week maart	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 25
<input type="checkbox"/> 3 ^e week maart	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 40
<input type="checkbox"/> 1 ^e week april	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/> 50
<input type="checkbox"/> 3 ^e week april	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 40
<input type="checkbox"/> 4 ^e week april	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 40	<input type="checkbox"/> 50
<input type="checkbox"/> 1 ^e week mei	<input type="checkbox"/> 2 x 20	<input type="checkbox"/> 2 x 30	<input type="checkbox"/> 2 x 40
<input type="checkbox"/> 3 ^e week mei	<input type="checkbox"/> 2 x 20	<input type="checkbox"/> 2 x 30	<input type="checkbox"/> 2 x 40
<input type="checkbox"/> 1 ^e week juni	<input type="checkbox"/> 35	<input type="checkbox"/> 45	<input type="checkbox"/> 60
<input type="checkbox"/> 3 ^e week juni	<input type="checkbox"/> 2 x 30	<input type="checkbox"/> 2 x 40	<input type="checkbox"/> 2 x 50
<input type="checkbox"/> 1 ^e week juli	<input type="checkbox"/> 25	<input type="checkbox"/> 30	<input type="checkbox"/> 35

2 = twee dagen

Tot ziens,
 Ginie Scheepers telf 0578 - 621082
 &Jansje van Bussel telf 0578 – 641541



Cialfo Vacaturebank

Loopevenement

ZATERDAG 27 december 2003

organiseert A.V. CIALFO in samenwerking met A.V. de Gemzen een

wedstrijd

LOOP-EVENEMENT

Plaats: Kunststofatletiekbaan van A.V. Cialfo te Epe

Programma: 13.00 - 19.00 uur **6-uursloop**
13.45 uur **estafette-marathon (42,1 km)**
17.30 - 18.30 uur **1-uursloop**

Reglement

estafette-marathon: - minimum aantal van 2 lopers per team;
- maximum aantal van 4 lopers per team;
- onderlinge verdeling van de afstand over de lopers naar eigen inzicht.

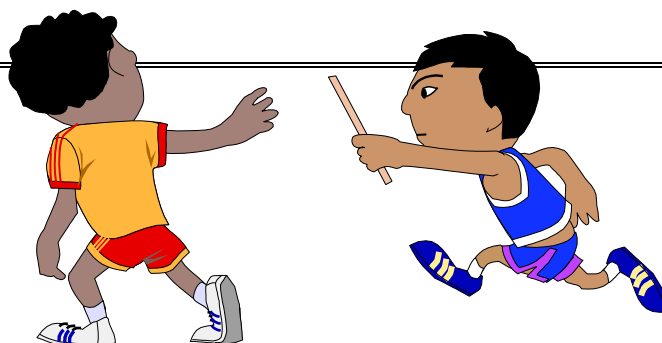
Inschrijving: Tot 15 minuten voor de start van het betreffende onderdeel
in het clubhuis van A.V. CIALFO,
Sportpark "de Wachtelenberg" te Epe.
Telefoon: 0578-612512
Of via e-mail: WOC@CIALFO.COM

Deelname: € 3,00 per onderdeel

Kleed- en
doucheruimte: Aanwezig

Inlichtingen: Marteke Witsenboer
Telefoon: 0578-612046

Internet: www.cialfo.com



Speerpunt

Inspiratie,... het valt niet mee om altijd iets op papier te krijgen. Vooral nu het lopen een beetje op de achtergrond raakt door de "vervelende" knieën.

Zoals u weet gaat het met de ATB een stuk beter. De laatste zaterdagen zijn dan ook steeds gevuld met een tocht door Gelderland om een stukje van 40 tot 60 km te kunnen "raggen", bij een of andere organisator van een ATB tocht.

Via mijn werkgever kon ik mooi een andere ATB aanschaffen door vrije dagen in te leveren, en mijn vrouw het tekort te laten compenseren.

Iedereen blij dus "vooral ik". Mooie fietsen hebben ze bij Stappenbelt, alleen blijken de typenummers gewoon de prijzen te zijn, dus wel vrij kostbaar. Maar ja, as ik maar lol heb.

We hebben al gereden in Heerde, Wapenveld, Ermelo, Apeldoorn, Emst, Epe, en Voorthuizen.

Het sturen gaat steeds beter en we zijn al bijna net zo irritant als de "populaire jongens" die zich schreeuwend een weg banen door de recreanten. Ik heb al aardig door hoe je ze het bos in kunt krijgen.

Alleen moet je er wel voor zorgen dat je niet alleen bent want als het op vechten aan komt moet ik meestal wel geholpen worden door een grote vriend.



Met de feestdagen hebben we nog mooi een paar extra vrije dagen. Het plan is dan ook om nog een paar tochten te rijden, en eventueel een paar "vrienden" te maken.

Even wat voor de kerst opzoeken.



Zo, dat schiet lekker op,



Ik wens jullie dus het allerbeste, hele fijne feestdagen en een ontzettend sportief en blessurevrij 2004 toe.

Loop en ATB voorzichtig

Bert.

Maag- en darmproblemen bij lopers

Inleiding

Veel lange-afstandslopers worden tijdens inspanning regelmatig geconfronteerd met vervelende klachten van het maagdarmkanaal. Deze klachten kunnen een mild karakter hebben (pijn in de buik) of van ernstiger aard zijn (bloedige diarree). Bij het ontstaan van deze klachten spelen de intensiteit van de sportbeoefening, de getraindheid, de mate van uitdroging (dehydratie) en het voedselgebruik een belangrijke rol. Uit onderzoek blijkt dat deze problemen meer voorkomen bij lange-afstandslopers dan bij andere duursporters. Het is dan ook juist bij lange-afstandslopen belangrijk om het vochtverlies te beperken en ervoor te zorgen dat de koolhydraatvoorraad op peil blijft. Koolhydraatrijke dranken en dorstlessers zijn hiervoor prima hulpmiddelen! Het is dus belangrijk dat de lange-afstandsloper nadenkt over de vraag wat er voor en tijdens het lopen gegeten en gedronken moet worden, om de kans op maag- en darmklachten zo klein mogelijk te houden.

Voorkomen

De rampzalige invloed van buikkrampe en diarree op het prestatievermogen van de lange-afstandsloper is bekend. Uit studies blijkt dat 30-50% van alle hardlopers last heeft van een vorm van maag- en darmklachten tijdens het lopen van wedstrijden. Deze maagdarmproblemen treden vooral op bij een hoge loopintensiteit en bij uitputting. Bovendien blijken vrouwen hier vaker last van te hebben dan mannen en jongere mensen vaker dan ouderen. De volgende maag- en darmklachten komen regelmatig voor:

- opgeblazen gevoel in de darmen,
- veelvuldig windjes moeten laten,
- darmkrampen,
- pijn in de zij,
- aandrang tot ontlasting (defecatie),
- diarree,
- bloedige diarree,
- bloedige urine,
- maagkrampen,
- misselijkheid,
- boeren,
- overgeven.

Mogelijke oorzaken

Bij het ontstaan van maagdarmproblemen spelen meestal meerdere factoren een rol.

- **Trillingen** Omdat maagdarmproblemen zich veel vaker voordoen bij hardlopen dan bij

wielrennen en andere glijdende sporten zoals schaatsen, langlaufen en zwemmen, is het waarschijnlijk dat het bewegingstype van invloed is.

- **Doorbloeding** Bij hardlopen vindt er een herverdeling plaats van de bloedstroom. De spieren van de benen krijgen meer bloed, wat onder andere ten koste gaat van de doorbloeding van het maagdarmstelsel. De doorbloeding van het maagdarmkanaal neemt af bij hoge intensiteit. Dat heeft tot gevolg dat ook het aanbod van zuurstof voor de maagdarmwand vermindert. Hierdoor neemt de bewegelijkheid van het maagdarmstelsel af, waardoor gasophoping in de darmen kan plaatsvinden. Er wordt aangenomen dat dit een belangrijke oorzaak is van bovengenoemde maagdarmklachten. Een ander nadeel van een verminderde werking van het maagdarmstelsel is dat de lediging van de maag verstoord raakt, waardoor de opname van vocht en voedingsstoffen verstoord wordt. Hierdoor treedt eerder uitdroging op. Dat is ernstig, want een hardloper die uitgedroogd raakt gaat minder goed presteren en loopt kans op warmtestuwing. Ook voor het maag- en darmstelsel is uitdroging ernstig, want de doorbloeding van de maagdarmwand neemt nog verder af. Hierdoor kan de doorbloeding in het maagdarmkanaal vrijwel stil komen te liggen, waardoor een zuurstofgebrek van de darmcellen optreedt. De darmfunctie vermindert en het kan zelfs leiden tot afsterven van cellen in de darmwand. Als dit in ernstige mate optreedt kan diarree ontstaan. Vaak gaat deze diarree, al dan niet zichtbaar, gepaard met bloedverlies. Als er vaak bloedverlies optreedt bij de ontlasting kan dat uiteindelijk leiden tot het bij hardlopers vaak voorkomende ijzertekort en bloedarmoede. Ook het slijmvlies van de blaas en de nieren kunnen tijdelijk te weinig bloed toegevoerd krijgen. Hierdoor kan het slijmvlies beschadigen en (wat) gaan bloeden, waardoor er bloed in de urine kan komen.
- **Voedsel** Doordat de lediging van de maag tijdens inspanning verstoord is, is het belangrijk dat er geen voedselrestanten in het maagdarmstelsel aanwezig zijn vóór het sporten. Dat is de reden waarom er in het algemeen aangeraden wordt om 3 uur voor de inspanning de laatste maaltijd met vast voedsel te gebruiken. De samenstelling van de laatste maaltijd en de samenstelling van de drank die tijdens het lopen wordt gedronken, kunnen van grote invloed zijn op het

ontstaan van maagdarmklachten, met name tot opboeren en overgeven. Vet voedsel (patat met mayonaise!) zal nog lang nadat het gegeten is klachten geven bij hardlopen. Dat geldt ook voor maaltijden waarin veel uien, koolsoorten en specerijen zijn verwerkt. Iedere hardloper zal zelf moeten ondervinden, welke voedselproducten bij hem/haar klachten geven en tot hoe lang hij/zij van tevoren nog kan eten.

Voedingsadviezen om maagdarmklachten tijdens lopen te voorkomen.

Enkele algemene voedingsadviezen waarmee het ontstaan van maagdarmklachten zoveel mogelijk voorkomen kan worden:

- Gebruik als laatste maaltijd een licht verteerbare voeding (bijvoorbeeld wit brood, yoghurt/vla, rijstepap, griesmeelpap).
- Eet in de laatste 3 uur voor de inspanning geen vast voedsel meer.
- Drink tot vlak voor de inspanning goed. Hiervoor kan bijvoorbeeld water en thee zonder suiker gebruikt worden).
- Als de inspanning langer duurt dan 1 uur, vul dan ook vocht tijdens de inspanning aan (\pm 1 liter dorstlesser/water per uur).
- Oefen het drinken tijdens inspanning eerst tijdens een training.
- Als naast vocht ook koolhydraten moeten worden genuttigd, kan dit het beste in vloeibare vorm gebeuren (koolhydraatrijke dranken). Probeer (ook) dit eerst tijdens trainingen uit.
- Verander niet voor de wedstrijd plotseling het voedingspatroon.

Samenvatting

Maagdarmklachten komen veelvuldig voor bij lange-afstandslopers. Bij het ontstaan van deze klachten spelen de intensiteit van lopen, de getraindheid, de mate van uitdroging en het voedselgebruik een rol. In dit artikel worden de voorkomende maag- en darmklachten beschreven, tezamen met de mogelijke oorzaken en wat er gedaan kan worden om deze klachten (zoveel mogelijk) te voorkomen.

Els Stolk, bondsarts

10 jaar Trainer

Ik werd op donderdagavond 20-11 door mijn trainingsgroep in het zonnetje gezet vanwege het feit dat ik 10 jaar trainer ben bij AV Cialfo.

Dat ik al 10 jaar bij Cialfo zat daar had ik zelf absoluut niet bij stil gestaan dus ik was er eerlijk gezegd wel beduusd van.

Het feit dat ik het zelf niet wist daar uit blijkt wel dat de afgelopen 10 jaar bijzonder snel is gegaan.

De groep is de laatste jaren flink uitgebreid tot ongeveer 60 personen.

Wat ik ook mooi vind dat de mensen die er in het begin bij waren er nu nog altijd bij zijn.

Ik ben ook nog lang niet van plan om te stoppen want ik heb er nog altijd veel plezier in.

Ook Jaap wil ik bedanken vanwege het feit dat hij mij vervangt op de dagen dat ik moet werken.

Ik wil een ieder langs deze weg bedanken voor de cadeaus die ik ontvangen heb en die bijzonder van pas komen bij de komende wintertrainingen.

Ik zal het niet meer koud hebben langs de baan.

Henk Liefers



Lotto

Beste Lotto spelers en speelsters

Helaas moet ik jullie berichten dat ik ga stoppen met de Lotto, omdat het op dit moment mij teveel moeite kost om het deelname formulier iedere week weer vol te krijgen.

Op dit ogenblik zijn er te weinig mensen die mee willen spelen met de Lotto.

Op zaterdag 27 december 2003 is dan de laatste Lotto die ik speel, helaas jammer voor de club.

Verder handel ik alles af met de penningmeester en sluit ik de boeken.

Iedereen bedankt voor het meespelen van de afgelopen jaren.

Mocht er iemand zijn die de Lotto van mij wil overnemen, dan hoor ik dat graag.

Vriendelijke groeten,

Berend Knippenberg

Harry's statistieken

- **Velp**, Posbankloop, 15 km., 28-09-2003: mannen: 13. Wichet Hoekert, 52.01 min.; rekreanten: 739. Jack Ribbink, 1.22.40 (nto. 1.20.59);
- **Almere**, "30 kilometer van Almere", 28-09-2003: vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 1.54.32 u.
- **Nunspeet**, 1e Zandeplasloop, Loopsport 2000, 10 km., 4-1-2003: mannen: 3. Tjibbe de Vries, 36.51 min.; Gert Nooteboom, 40.14; vrouwen: 5. Thea Steentjes, 50.54 min.;
- **Amersfoort**, 6 uurloop/marathon, 5-10-2003: marathon (42,2 km.): Jan-Willem Dijkgraaf, 3.38.45 u.;
- **Schijndel**, Elektroloop, halve marathon, 5-10-2003: 21,1 km.: 3^e. totaalklassement (!): Anne van Schuppen, 1.15.15 u. (1^e vrouw);
- **Groenlo**, Kaak Kanonsloop, 5-1-2003: 2,5 km.: 2. Lisanne van Leeuwen; 5 km.: Sebastian van Leeuwen, 22.30 min.;
- **Amerongen**, Koploop, cross, 10 km., 11-10-2003: veteranen: 4. Tjibbe de Vries, 36.09 min.;
- **Ommen**, ACO Touwen-Bosloopcompetitie, 11-10-2003: 11,6 km.: 5. Gerard Kroes, 46.02 min.;
- **Loenen**, 'Halve marathon van Loenen' (21,1 km.), 11-10-2003: mannen: 32. Pieter Boumeester, 1.33.37 u.; 10 km.: 18. Henk Liefers, 45.20; 49. Linda Faber, 54.37 min. (1^e vrouw); 50. Elbert van Laar, 54.37;
- **Groningen**, "4 mijl van Groningen", (6,6 km.), KNAU-wedstrijd, 12-10-2003: senioren: 19. Wichert Hoekert, 20.18.1 min.; 24. Jeroen Ribbink, 20.56.9;
- **Eindhoven**, Nederlands Kampioenschap marathon veteranen, 12-10-2003: M45: 1^e. Gerard Hendriks, 2.34.39 u. (**Nederlands kampioen !**) (CR M45!); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.44.29 u.;
- **Beverwijk**, baan, AV DEM, 17-10-2003: 5000 mtr.: 1^e Wichert Hoekert, 15.10 min. (pr);
- **Harderwijk**, Polskamp-Athlos-cross, 18-10-2003: senioren (10 km.): 12. Jeroen Ribbink, 36.03 min.; 17. Louis Boumeester, 37.35; 22. Evert Spijkerboer, 39.46; 23. Gerard Kroes, 39.53; M40 (10 km.): 4. Tjibbe de Vries, 37.35; 12. Jaap Kooiman, 40.47; 21. Jan Lubbinge, 45.11; M50 (7 km.): 7. Dick Doornebal, 34.51 min.;
- **Amsterdam**, ING-Amsterdam-marathon- 19-10-2003: vrouwen: 5. Anne van Schuppen, 2.38.15 u. (48^e. tot.); Bert van Baardwijk, 3.40.11 u. (mooi nieuw pr!); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.57.13;
- **Heerde, Dalli-Klokloop, AV De Gemzen, 25-10-2003: Uitslagen elders in het clubblad !**
- **Holten**, Diepe Hel Holterbergloop, 10 Engelse Mijlen (16,1 km.), 25-10-2003: 29. 57.36 min. (9^e M40); Tjibbe de Vries, 58.37 (klassering onbekend); 72. Evert Spijkerboer, 62.08 min. (alweer pr voor Evert!);
- **Harderwijk**, Creyff's Bosloopcompetitie, AV Athlos, 26-10-2003: 5 km.: mannen: 21. Evert Leunk, 22.06 min.; vrouwen: 2. Susanne Leunk, 22.52;
- **Remscheid (Dld.)**, Rontgenlauf, 26-10-2003: 63,3 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 6.52.51 u.;
- **Etten-Leur**, Herfstmarathon, 26-10-2003: 10 km.: M65: 4. Jan Douma, 45.23 min. (CR M65!);
- **Epe, Qolortech-halve marathon, AV Cialfo, 1-11-2003: Uitslagen elders in het clubblad !**
- **Weerselo**, Halve marathon van LAAC Twente, 9-11-2003: 21,1 km.: 67. Andre Meuleman, 1.38.46 (16^e senior);
- **Troisdorf (Dld.)**, 6 uur-loop, straat, 9-11-2003: M50: 4^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 60.495 mtr. (CR M50!);
- **Apeldoorn**, Randerodecross, AV Veluwe, 9-11-2003: 10,2 km.: 1. Cees Kraaijeveld, 35.50 min.;
- **Nijverdal**, OAD-Loopcircuit, cross, 15-11-2003; 5,5 km.: vrouwen: 2. Susanne Leunk, 25.33 min.; mannen: 14. Gerard Kroes, 21.25; veteranen-M40: 5. Evert Spijkerboer, 20.53; 27. Evert Leunk, 24.56 min.;
- **Nijmegen**, 20^e Zevenheuvelenloop, 15 km.; 16-11-2003: senioren: 35. Jeroen Ribbink, 48.58 min. (pr, super!); 216. Harry Veldkamp, 58.25 min. (nto. 56.42); M50: 605. Jack Ribbink, 1.20.04 (nto. 1.12.53 u.); vrouwen; 124. Renske Terpstra, 1.12.58 (nto. 1.10.09);
- **Oostzaan**, Twiskeloop, halve marathon-prestatie loop (21,1 km.), 23-11-2003: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.38.40 u.;
- **Zwolle**, Bruggenloop, 10 km., 23-11-2003: 1. Louis Boumeester, 35,32 min.;
- **Tilburg**, Warandeloop, 30-11-2003: crossgala vrouwen (6200 mtr.): 42. Susanne Leunk, 29.32 min.; genodigden-gala (2600 mtr.): 8. Anne van Schuppen, 9.12 min. (1^e vrouw);
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, 30-10-2003: 5 km.: 33. Marco Leunk, 26.24 min.

Ultralopers lopen verder als marathon

Op 27 december organiseert AV Cialfo een 6 uur-loop op de baan. Volgend jaar is AV De Gemzen in Heerde aan de beurt. De Heerder club is indertijd de initiatiefnemer geweest voor het loopevenement, toen nog met een 8 uurloop. Zes uur-lopen worden vrij vaak georganiseerd, maar bijna altijd op straat. De wedstrijd, die afwisselend in Heerde en in Epe plaatsvindt op de baan is uniek in Nederland. Alleen in Frankrijk en de Verenigde Staten bestaat een vergelijkbare baanwedstrijd. In de ultraloopwereld zijn 100 km. en 24 uur de standaardafstanden, maar er zijn vele varianten, met afstanden verder als de marathon (42,2 km.). Voor wie er echt niet genoeg van kan krijgen is er een 3100 mijlen (!). Deze wedstrijd vond dit jaar plaats op een parkoers in de New Yorkse wijk Queens. De winnaar Arsic deed er 49 dagen, 2 uren, 24 minuten en 45 seconden over! Erg populair zijn trail-race's over ongebaande paden in de bergen of wedstrijden dwars door de Verenigde Staten en Australië. Cor Westhuis uit Dalfsen leverde dit jaar een unieke prestatie door van Lissabon naar Moskou te lopen. Zo bestaat er in Finland een 100 km.-wedstrijd, die "De droom van een Masochist" wordt genoemd. Dat zegt wel genoeg. Er zijn eendaagse wedstrijden, maar ook vele etappe-wedstrijden.

Een van de allergrootste ultraloopwedstrijden met duizenden deelnemers is de Comrades marathon in Zuid-Afrika over 89 kilometer. De sfeer en entourage is alleen te vergelijken met de oer-Nederlandse Elfstedentocht en bijv de Vasaloppet (langlaufen) in Zweden. In hoog aanzien staat ook de Spartathlon in Griekenland (246 kilometer van Athene naar Sparta), met een loodzware nachtelijke klimtocht. De race vindt sinds 1983 plaats. In dat eerste jaar won de Griek Yiannis Kouros, die wordt beschouwd als de allergrootste ultraloper. Hij is de enige die meer als 300 kilometer in 24 uur heeft hardgelopen (dat betekent dat hij konstant marathons onder de 3.30 uur loopt in een tempo van ca 12,5 km. per uur!). Nieuw is ultralopen zeker niet. Al in 1888 was er een 6 daagse-loopwedstrijd waarbij de Engelsman George Littlewood 623 mijlen en 1320 yards aflegde, waarmee hij net de 1000 km.-grens passeerde. Een markant sportmoment vond ook plaats in 1978 toen de Schot Don Ritchie een 100 kilometer-baanwedstrijd in Crystal Palace (Londen) won in een ongelofelijke 6.10.20 u., een prestatie die nog steeds niet verbeterd is. Op de weg is 6.13.33 u. gelopen door de Japanner Sunada. Bij de vrouwen staat het rekord op naam van de Japanse Abe Tomoe met 6.33.11, bijna een half uur beter als de tweede tijd bij de vrou-

wen. Van de Japanse wordt gezegd, dat ze de uit frustratie de 100 kilometer liep. Ze was met haar marathontijd van 2.22 u. niet geselecteerd voor de Olympische Spelen. In Japan is er een grote 100 kilometer-wedstrijd rondom het Saroma-meer met een deelnemerslimiet van 2000 atleten, want er is altijd veel meer belangstelling. In Nederland zijn Apeldoorn (24 uur) –AV Cialfo is een van de initiatiefnemers geweest!- en Winschoten (100 km.) de bekendste wedstrijden, die ook internationaal flink meetellen, omdat er vaak kampioenschappen zijn. Dit jaar was Uden het toneel van de WK-24 uur met een hele goede Wim Epskamp (251,527 km.).

In Nederland is Stein de bekendste en grootste 6 uurloop, maar er zijn veel meer van deze urenlopen. Een goed getrainde marathonloper/loopster kan ook 6 uur volbrengen. Vaak is het een opstapje naar langere afstanden (of men ziet juist af van ultra-afstanden, dat kan natuurlijk ook nog!). Het wereldrekord op de 6 uur op de baan staat op naam van de eerder genoemde Don Ritchie, die maar liefst 97.200 mtr. liet opmeten. Bij de vrouwen is dit Ricarda Botzon met 81,897 km. (Amelinghausen, 16-6-2002). Bij de rekordcommissie van de IAU (International Association of Ultrarunners) is nog een afstand van Japanse Norimi Sakurai in behandeling. Zij liep op 27september jl. in het Italiaanse Verona op de baan 82,200 km. Rekordhouders op de weg in Nederland zijn Wim Epskamp (87.212 mtr.) en Ria Buiten (70.145mtr.). Op de baan heeft Piet de Peuter in Heerde in 1997 76.221 mtr. gelopen.



Wedstrijdverslagen

Epe, baan, Herfstinstuif, 7-10-03:

Cees Kraaijeveld loopt Cialfo-rekord

Bij de Herfstinstuif in Epe heeft Cees Kraaijeveld een nieuw Cialfo-rekord gelopen op de Engelse mijl (1609mtr.) met 4.58.6 min. De wedstrijd vond plaats op een winderige en regenachtige baan. De veteraan werd in de sprint verslagen door clubgenoot Edsard van Steenberg (4.57.7). De winst was voor junior Manfred Malcorps van Isala'96 uit Kampen in 4.49.1. Op de 2000 mtr. won Wicher Hoekert het duel met Jeroen Ribbink in 5.47.8, met 5.49.0 voor Ribbink. Derde werd Wim Potjes (M45) van De Gemzen uit Heerde in 6.38.5 min.

Eindhoven, marathon, 12-10-03:

Gerard Hendriks (M45) wint nationale marathontitel

Bij de Eindhoven-marathon heeft Gerard Hendriks (AV Cialfo) opnieuw zijn grote klasse op de klassieke afstand van 42,2 km. laten zien. Onder goede weersomstandigheden liep de veteraan naar een prima 2.34.39 u. Hij werd daarmee eerste in de categorie bij de mannen-45. De regerend Europees kampioen op de marathon had vijf minuten voorsprong op concurrent Ger Kragten van Atos-Amsterdam. De Cialfo-atleet heeft de laatste jaren al zijn marathons konstant in de 2.34 u. gelopen.

Wichert Hoekert en Jeroen Ribbink hebben uitstekend gepresteerd bij de internationale topwedstrijd, de 4 mijl van Groningen (6666 mtr.). Daarbij wordt van Haren naar de binnenstad van Groningen gelopen. Hoekert werd 19^e in 20.28.1 min.; Ribbink 25^e in 20.56.9. Hoekert was lang geblesseerd, maar hij hoorde in Groningen bij de beste Nederlanders. Ribbink verbeterde zich met 25 seconden ten opzichte van vorig jaar. De twee Cialfo-atleten liepen tot 3 kilometer in dezelfde groep. Beide leverden daarna tijd in, maar waar Hoekert met een groepje meekon, moest Ribbink een gaatje laten vallen. Hij kwam met de eerste vrouw in de wedstrijd over de streep, de Hongaarse Beate Rackonczay,

Harderwijk, Athlocross, 18-10-03:

Tjibbe de Vries sterk in Athlocross Wichert Hoekert snel op 5000 meter

Wichert Hoekert heeft bij een 5000 meterbaanwedstrijd in Beverwijk zijn persoonlijk rekord aangescherpt tot een snelle 15.10 min. De Elburger was dit jaar lang uit beeld door blessure's. Op een winderige, niet beschutte baan van AV DEM was de Cialfo-atleet veel te snel voor de concurrentie. Na 3 kilometer had Hoekert een door-

komsttijd onder de 9 minuten. Hij hoopte op een tijd onder de 15 minuten, maar moest in de laatste 2 kilometer toch iets toegeven op het schema. Door de wind had hij het behoorlijk koud gekregen.

In Harderwijk ging bij de traditionele Athlocross het winterseizoen van start. Het is een van de oudste loopwedstrijden, want het was dit jaar al de 39^e editie. Bij de veteranen-40 maakte Tjibbe de Vries een sterke indruk met 37.35 min. op de 10.000 mtr. Hij werd vierde. De winst bij de veteranen ging naar Tonnie Dirks, vele malen Nederlands kampioen op de cross. Jeroen Ribbink toonde zich niet tevreden over zijn wedstrijd. Hij werd twaalfde met 36.03 min. in deze sterk bezette Athlocross. Louis Boumeester had zijn goede vorm van de Berlijn-marathon vastgehouden. Hij finishte in 37.33. De zege ging naar de Keniaan Peter Raburu in 31.05. Bij de vrouwen was de zege voor Irma Heeren, die na een half jaar afwezigheid weer terug is in de wedstrijden.

Amsterdam, marathon, 19-10-03:

Anne van Schuppen vijfde in Amsterdam-marathon

Toploopster Anne van Schuppen is op een knappe vijfde plaats geëindigd in de internationale Amsterdam-marathon. De Epese was niet tevreden over haar eindtijd: 2.38.15 u. In het laatste gedeelte kreeg de Cialfo-atlete het zeer zwaar. Ze was wel de beste Nederlandse. "Tot 30 kilometer ging het heel goed. Daarna heb ik de marathon als een zombie uitgelopen", grapte de ervaren loopster na afloop. De zware trainingen in de voorbereiding op de marathon zijn haar na al die loopjaren zwaar gevallen. Waarschijnlijk was Amsterdam haar laatste marathon. Anne van Schuppen is direkt na de marathon op vakantie gegaan.

Hoewel ze teleurgesteld was, had ze er toch een goed gevoel aan over gehouden. "Ik ben blij dat ik toch gefinisht ben in mijn laatste marathon". De veterane gaf aan dat ze wellicht te weinig gedronken had tijdens de wedstrijd. Het duurde lang voordat zij bij de dopingcontrole een plasje kon produceren. De lopers troffen ideaal weer in de hoofdstad, "maar het was wel behoorlijk droog". Ook maande ze de "hazen" diverse malen om niet te snel te gaan. "Het tempo was voor mij af en toe iets te hoog." Eerder dit jaar werd de Cialfo-atlete Nederlands kampioene bij de Rotterdam-marathon in 2.35.52 u.

Heerde, Klokloop, 25-10-2003:

Jeroen Ribbink tweede in Klokloop (15 km.)

Bij de 21^e editie van de Klokloop is Jeroen Ribbink (AV Cialfo) op een tweede plaats geëindigd op de 15 km. met 52.26 min. Thomas van Laar won de 1 kilometer bij de jongens in een snelle 3.49 min. Lisa van Leeuwen was eerste bij de meisjes op de 4,2 km. (18.36 min.). Bij deze traditionele prestatie-loop van AV De Gemzen waren er honderden deelnemers op de diverse afstanden. Start en finish zijn bij de gelijknamige zeep-fabriek. Op de langste afstand leidt het parkoers de lopers naar de mooie, herfstachtige omgeving van het heuvelachtige gebied rondom het recreatiegebied Heerderstrand. De winst op de 15 km. ging naar Melchior van der Pol (AV"34-Apeldoorn) in 50.55 min. Bij de vrouwen was het Rosa Pieltjes van de organiserende vereniging, die de eerste plaats opeiste. Met 58.51 min. scoorde De Gemzen-atlete een snelle tijd. Pieltjes heeft als juniore de nodige successen behaald in de baanatletiek. Ze maakt nu een overstap naar de stratenwedstrijden.

De 20-jarige Jeroen Ribbink is bezig aan zijn eerste seizoen bij de senioren. Zijn persoonlijk rekord op de 15 kilometer is 50.22 min., vorig jaar gelopen in Nijmegen bij de Zevenheuvelenloop. Daar wil hij dit jaar onder de 50 minutengrens duiken. In Heerde maakte de Epenaar er een tempo-trainingsloop van. "Ik was net klaar met mijn zaterdagbaan bij de post. Ik dacht als ik opschiet, kan ik nog net in Heerde meedoen. Ik ben rustig begonnen, want er was geen tijd om goed in te lopen." Vanuit vijfde positie schoof de Cialfo-atleet door naar de tweede stek en een tijd van 52.26 min. "Best een mooi parkoers. Soms pittig. Leuk. Ik ben best tevreden. Mooier als alleen trainen. Ik heb met hartslagmeter in zone 4 gelopen, want ik wilde niet te diep gaan. Ik had hier nog wel wat sneller gekund, maar ik denk niet dat mijn trainer Henk Liefers dat goed vindt. Morgen zondag doe ik nog een vaartspeltraining en dat moet ook goed gaan."

Enschede, indoor, 26-10-2003:

2e plaats Joost Lubbinge in Enschede

Bij de eerste indoorwedstrijd van het seizoen is D-junior Joost Lubbinge tweede geworden bij het kogelstoten. In de Diekmanhal in Enschede eindigde hij op de zilveren plek met 11.75 mtr. De Cialfo-atleet komt hiermee in de toptien van Nederland in zijn leeftijdsgroep. Bij dezelfde wedstrijd werd goed gesprint op de 60 mtr. door Jose Bosch en Mala Noija. De beide D-meisjes klokten 9.3 sec. C-juniore Jolien Philipsen was in de finale een fraktie sneller met 9.2 sec. Zij werd zesde.

In Harderwijk is Susanne Leunk tweede geworden op de 5 km. bij de Bosloopcompetitie met 22.52 min. Bij de Diepehel-Holterbergloop in Holten liep veteraan Cees Kraaijeveld op de 10 Engelse Mijlen (16,1 km.) naar een goede 57.36 min. Daarna kwamen Tjibbe de Vries (58.37) en Evert Spijkerboer (62.08) in prima tijden over de eindstreep in deze sterk bezette wedstrijd.

Epe, Oolortech-halve marathon+10 km., 1-11-03:

Elburger wil "vlammen" in Zevenheuvelenloop-Nijmegen

Wichert Hoekert (AV Cialfo) wint Oolortech-halve marathon in Epe

Apeldoerner Melchior van de Pol (AV"34) wint veel regionale wedstrijden, maar in Epe redde hij het niet. Lange tijd leek de atleet zonder problemen de overwinning te gaan halen. Na 17 kilometer stokte het tempo echter, waarna hij ver terugviel naar de vierde plek. Thuisloper Wichert Hoekert van organisator AV Cialfo was de eerste, die over de finish kwam op de baan. In zijn eerste halve marathon liep de Elburger naar 1.13.01. Bij de vrouwen was Annette Voets van AV Veluwe de snelste met 1.33.53 u.

Op de 10 kilometer soleerde Jeroen Ribbink naar een goede 32.43 min. Het werd een familiefeestje, toen zijn moeder Loes Ribbink bij de vrouwen won in 41.40 min. Ook de familie Sanderman uit Rijssen had wat te vieren. Zoon Leon Sanderman werd tweede op 21,1 km. in 1.13.26, terwijl de zege bij de M50 voor zijn vader Dick Sanderman was met een mooie 1.21.24 u.

Met goede weersomstandigheden viel de deelname op de halve marathon in Epe wat tegen; voor de 5 km. en 10 km. was wel meer belangstelling als in andere jaren. AV Cialfo heeft een mooi stratenparkoers in een herfstdecor te bieden met als voornaamste obstakel "De Knobbel" bij 't Harde. Daarna wordt over het militaire terrein richting de Eperweg naar Nunspeet gelopen. De route gaat daarna via Tongeren terug naar Epe. De halve marathon wordt elk jaar nagemeten door Apeldoerner Maurice Winterman, zodat de kilometerpaaltjes op de goede plek staan. De KNAU-parkoersmeter werd zelf 8^e in de wedstrijd met 1.17.52 u, zodat hij aan den lijve kon onder-vinden of alles in orde was.

Voor de herfstkleuren in het bos had de latere winnaar Wichert Hoekert niet veel oog. Hij won vrij eenvoudig zijn eerste halve marathon. "De gehele wedstrijd had ik Melchior van de Pol in het oog op zo'n 200 meter afstand. Geleidelijk kwam ik dichterbij en op 17 kilometer had ik hem te pakken. Ik heb steeds mijn eigen race gelopen zonder mij te forceren". Het verbaasde de Cialfo-

atleet niet, dat Van de Pol een flinke klap van de man met de hamer kreeg. "Hij keek steeds maar achterom of we al naderbij kwamen. Ik zie hier in de uitslag dat de nummers twee en drie hem ook nog gepasseerd zijn". Behalve Sanderman, kwam ook Peter Bruinsma van Athletics Nijverdal nog sterk opzetten. Met 1.13.56 u. werd hij derde. Snelste veteranen waren Cees Kraaijeveld (1.16.10) en Tjibbe de Vries (1.18.17), beide van AV Cialfo.

Hoekert richt zich vooralsnog op de kortere afstanden. Onlangs liep hij bij een 5000 meterbaanwedstrijd 15.10 min. "Ik heb deze week veel duurtraining gedaan, zo'n 120 kilometer schat ik. Ik denk dat dit deze week al mijn vijfde halve marathon is geweest", zo meldde hij terloops. De halve marathon in Epe was wel zijn eerste officiële halve marathon. Zijn vizier richt hij nu vooral op de Zevenheuvelenloop, waar hij vorig jaar debuteerde met een uitstekende 48.30 min. "Ik wil nu graag onder de 48 minuten duiken. Ik denk dat ik op de 5 en 10 kilometer nog snellere tijden kan lopen. Eerst een goede snelheid ontwikkelen op de kortere afstanden, daarna komen de halve marathon en de marathon nog wel. Vandaag wilde ik graag eens meedoen. Het is toch leuk voor de club dat een eigen atleet wint. In de toekomst ga ik nog wel een keer een echte snelle tijd op de halve marathon lopen".

Ook Epenaar Jeroen Ribbink komt aan de start in de Zevenheuvelenloop. Vorig jaar bleef hij boven de 50 minuten "maar daar ga ik dit jaar wat aan doen". In Epe waren de voortekenen goed, want hij liep solo naar een mooie 32.43 min. "Ik wilde een test lopen om te kijken hoe ik er voor sta. Ik wil goed crossen. En die 15 kilometer in Nijmegen; die heb ik ook al lang in mijn agenda staan. Dat is een grote nationale wedstrijd met veel concurrentie. Daar moet je het laten zien, vind ik en niet in allerlei kleinere loopjes". In Epe had hij drieëneenhalve minuut voorsprong op Jan Wulink (36.14 min.). "De parkoerswachten hadden mij nog niet zo snel verwacht", lachte Ribbink. "Volgens mij stonden ze er nog maar net, toen ik er aan kwam". De 20-jarige Ribbink had dolgraag de halve marathon in Epe willen lopen, maar dat vindt zijn trainer Henk Liefers niet goed. "Hij is nog jong. Zijn kansen komen nog wel". De Vaasense trainer kiest voor een voorzichtige aanpak met oog voor de lange termijn. In bijna alle categorieën scoorden zijn atleten en atletes podiumplaatsen in de eigen halve marathon.

Kampen, 1^e cross Gelders-Overijsselse crosscompetitie, 8-11-03

Eerste wedstrijd Gelders-Overijsselse crosscompetitie met Cialfo-overwinningen Anne van Schuppen en Jeroen Ribbink winnen in Kampen

"Het zal wel vlak zijn in de polder, maar er waren meer heuvels als ik verwacht had" zo pufte Jeroen Ribbink (AV Cialfo) na afloop. Hij won de eerste cross van de Gelders-Overijsselse competitie in Kampen met 32.20.0 min. op de 9360 mtr. Hetzelfde geluid viel te beluisteren bij Anne van Schuppen, ook uit Epe,. Zij liep 20.19.4 min. op 5060 mtr. Beide atleten kwamen lachend onder het finishdoek door, toen microfonist Henk Borgmeijer met stemverheffing hun prestaties in het zonnetje zette. Voor beide atleten was de race vrij eenvoudig; de concurrentie kon ze al spoedig niet meer achterhalen in het bosgebied Roggebotzand, waar de organiserende vereniging Isala'96 mooie rondjes had uitgezet. Jaap Kooiman werd derde bij de mannen-45. Bij de jeugd waren er zege's voor Thomas van Laar (jongens pupillen-B) en Lianne van Leeuwen (meisjes-D). AV Cialfo was goed vertegenwoordigd met vele toptien-noteringen, wat goede vooruitzichten biedt voor ereplaatsen bij de volgende Gelders-Overijsselse cross.

Anne van Schuppen heeft onlangs haar marathoncarrière afgesloten met een vijfde plaats in de Amsterdam-marathon. Maar lopen doet ze nog heel graag, alleen niet meer die lange afstanden. In Kampen kwam zij proefdraaien voor de grote nationale crossen en wedstrijden in het winterseizoen. Bij de start was al duidelijk dat de topatlete een maatje te groot was voor het veld. Erica Souverein (SAV-Grootebroek) werd tweede op bijna twee minuten (22.01.9). Souverein en Van Schuppen kennen elkaar goed. Ze waren samen naar Kampen gekomen om een leuke cross te lopen. Later deze maand loopt de Epese de Warandeloop in Tilburg, de eerste grote nationale cross.

Jeroen Ribbink is van plan om alle Gelders-Overijsselse crossen te lopen. Er volgen nog drie wedstrijden: 6 december (Zutphen), 10 januari (Nijmegen) en 14 februari (Epe). Met zijn zege heeft de 20-jarige Epenaar direct goede zaken gedaan voor het klassement. Hij loopt ook het nationale circuit, met uitzondering van Breda. "Dat vind ik geen leuk parkoers". In een zonnig Kampen had Ribbink het naar zijn zin. "Mooi. Zwaarder dan ik verwacht had". De lichtgewicht loper had meer last van de wind als van zijn tegenstanders. "Ik ben behoudend vertrokken. Bij de Athloscross in Harderwijk ging ik te snel weg. Ik liep met jongens mee, die te hard gaan voor

mij. Daar heb ik van geleerd". Aanvankelijk ontstond een klein groepje met behalve de latere winnaar ook nog Andre Plette, Theo van de Veer, Chris Henet en Apeldoerner Ruud van der Wal, die een raketstart had. Ribbink en veteraan Chris Henet (Ciko'66-Arnhem) liepen tot de derde ronde samen, waarna de Cialfo-atleet verder soleerde. De mannen op de lange afstand hadden zes ronde's van 1560 mtr. af te leggen. Na Ribbink werd Chris Henet tweede in het totaalklassement met 32.51.4 min., voor Andre Plette van organisator Isala'96, die een mooie tweede plaats bij de senioren veroverde. Plette, die inmiddels in Oldebroek woont, kent het terrein in Roggebotzand bijzonder goed als fraai trainingsgebied.

Ribbink vond het niet bezwaarlijk om alleen op avontuur te gaan. "Nou, ik liep eerst nog bij Henet, zodat we konden samenwerken. Later ben ik toch maar alleen verder gegaan. Ik ben niet in de problemen geweest. Aan het einde had ik nog wel iets over, maar mijn voorsprong was groot genoeg, dus ik hoefde er niet voor te sprinten". Hij loopt komend weekeinde de Zevenheuvelenloop in Nijmegen (15 km.), maar daarna is het toch vooral crosseizoen. "Ik heb er zin in. Ik ben benieuwd wat ik kan in een sterk veld als bij de Warandeloop of op het Nederlands Kampioenschap cross in Holten. Dat is eind februari."

Troisdorf (Dld.), 6 uur (straat), 9-11-03:

Jan-Willem Dijkgraaf loopt clubrekord in 6 uur

In het Duitse Troisdorf heeft ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf 60.495 mtr. afgelegd in 6 uur. Hij vestigde hiermee een Cialfo-rekord bij de M50. "Ik heb beter gepresteerd als de afgelopen maanden. Totnu toe was het een matig loopjaar. Dit is een lichtpuntje", aldus de Epenaar. In Troisdorf werd gelopen op een rondje van 2,5 km. Dijkgraaf kwam net onder de vier uur door op de marathon. Deze winter heeft hij nog enkele marathons en de 6 uur-baanwedstrijd in Epe (eind december) op het programma staan.

Heerde, indoor, 15-11-2003:

Tien Cialfo-clubrekords bij Heerde-indoor

De pupillen en junioren van AV Cialfo hebben uitstekend gepresteerd bij een indoorwedstrijd in Heerde. Er werden tien clubrekords gevestigd, vooral op de sprint. Van hoog niveau was de 1.35 mtr. van Lianne van Leeuwen (meisjes-D) bij het hoogspringen. Mala Noija sprong 1.30 mtr. hoog. Nancy van Petersen won de driekamp, onder andere met 4.8 sec. op de 30 mtr. Sacha Popping stootte de kogel naar 9.15 mtr. Joost Lub-

binge (C-jongen) heeft 10.92 mtr. gestoten. Bij de jongens-pupillen-C won Jiri Nijboer.

Nijmegen, Zevenheuvelenloop, 15 km., 16-11-03:

Toptijd Jeroen Ribbink in Zevenheuvelenloop

De 20-jarige hardloper Jeroen Ribbink heeft bij de Zevenheuvelenloop een toptijd op de 15 km. gelopen. Hij finishte na 48.58 min. De talentvolle atleet van AV Cialfo verbeterde zijn besttijd zeer verrassend met anderhalve minuut. Vorig jaar be kroonde hij een sterke race met 50.30 min.; dit jaar wilde hij perse onder de 50 minuten duiken. De jonge Epenaar kwam terecht in een groepje van vier atleten. "Tot 10-11 kilometer hebben we goed samengewerkt. Daarna waren de heuvels voorbij. Ik heb heel goed gelopen in de afdalingen. Ik kon een lekker lange pas volhouden. De laatste 5 kilometer waren het snelste. De 14^e kilometer liep ik in 2.57 min.", zo vertelt hij opgetogen. "Ik had op ca. 49.30 min. gehoopt, maar het ging heel erg goed. Het was wel nat en koud, maar ik zat heel lekker in de wedstrijd". Na afloop was Jeroen Ribbink behoorlijk stuk, "maar dat hoort erbij". Op 30 november loopt hij de internationale Warandeloop. "Lekker crossen, weer heel wat anders. 7800 meter is wel vrij kort, maar we zullen zien. Ik ben goed in vorm. Dat is vandaag in Nijmegen wel weer gebleken."

Uitslagen

Epe, baan, avondwedstrijd, Herfstinstuif, 7-10-2003:

150 mtr.: 1. Niels van Dijk (Ciko'66), sen., 17.3 sec.; 2. Ezra Hendriks (Ciko'66), sen., 17.4; 3. Koen Lentferink (Ciko'66), JB, 17.9.

300 mtr.: 1. Edsard van Steenbergen, sen., 42.1 sec.

1 Engelse Mijl: 1. Manfred Malcorps (Isala'96), JA, 4.49.1 min.; 2. Arjen Hart (Hollandia), JB, 4.55.8; 3. Edsard van Steenbergen, sen., 4.57.7; 4. Cees Kraaijeveld, M45, 4.58.6 (CR M45); 5. Gerard Kroes, sen., 5.18.8; 6. Paul Kommeren (Phoenix), M40, 5.30.1; 7. Amrita Nijhoff (De Gemzen), MB, 6.29.7; 8. Ans Nijhoff (De Gemzen), V50, 7.47.1.

2000 mtr.: 1. Wicher Hoekert, sen., 5.47.8 min.; 2. Jeroen Ribbink, sen. 5.49.0; 3. Wim Potjes (De Gemzen), M45, 6.38.5; 4. Flip Nijhoff (De Gemzen), M50, 7.34.0; 5. Gerrit Tenkink, rekr., 7.50.8; 6. Jan Baack, M55, 8.43.7; 7. Christel Baack, MA, 9.57.6 (CR MA).

Heerde, Klokloop, 25-10-2003:

15 km.: 2. Jeroen Ribbink, 52.26 min.; 8. Jaap Kooiman, 57.38; 11. Gerard Kroes, 59.07; 13. Bart Mager, 59.47; 21. Harry Veldkamp, 1.01.21; 43. Andre Meuleman, 1.05.24; 47. Jan Lubbinge, 1.05.51; 87. Jan Baack, 1.11.47; 108. Jack Ribbink, 1.14.55 u.;

10,8 km.: 7. Gert Nooteboom, 43.21; 61. Linda Faber, 56.49; 62. Elbert van Laar, 56.50 min.;

4,2 km.: meisjes: 1. Lisa van Leeuwen, 18.36 min.; jongens: 20. Sebastiaan van Leeuwen, 18.45; vrouwen: 29. Debby Scholten, 19.55; 56. Centina Bouwman, 22.25; 77. Yvonne Scholten, 24.24.

1 km.; jongens: 1. Thomas van Laar, 3.49 min.; meisjes: 21. Alyssa Vreeken, 4.09 min.; 23. Willemijn van Laar, 4.11; 31. Elfi Hofmeijer, 5.24 min.

Enschede, indoor, 26-10-2003:

Jongens-D: Joost Lubbinge, kogel, 2^e pl. 11.75 mtr. (CR).
Meisjes-D (60 mtr., 60 mtr. horden, hoog, kogel): Carmen de Weerd, 10.0, 13.6, 1.15, 6.49; Meike Kleinpaste, 9.6, -, 1.15, 5.89; Jose Bosch, 9.4 (1/2 finale: 9.3), 12.7, 1.15, 6.91; Linda Rodijk, 9.7, -, 1.10, 6.11; Nicole Kwakkel, 9.4 (1/2 finale: 9.4), -, -, 7.22; Sacha Popping, 9.6, 12.5, 1.15, 8.68; Mala Noijs, 9.3 (1/2 finale: 9.4), 12.8, 1.20, 6.20.
Meisjes-C (60 mtr., 60 mtr. horden, hoog): Jolien Philipsen, 9.2 (finale: 6^e. 9.2), 11.7, 1.35; Judith Reijnders, 10.2, 13.3, 1.30.

Epe, Qolortech-halve marathon, 1-11-2003:

Uitslagen AV Cialfo:

21,1 km.: 1. Wichert Hoekert, 1.13.01 u. (1^e sen./pr); 6. Cees Kraaijeveld, 1.16.10 (1^e M45); 9. Tjibbe de Vries, 1.18.17 (2^e M45); 17. Jaap Kooiman, 1.23.28 (4^e M45); 18. Evert Spijkerboer, 1.23.45 (10^e sen.); 19. Arjan Kluijn, 1.24.21; 22. Gerard Kroes, 1.27.56; 23. Bart Mager, 1.27.59; 33. Andre Meuleman, 1.34.18; 35. Bert van Baardwijk, 1.34.29 (pr); 36. Jan Lubbinge, 1.34.36; 48. Saskia Schutte (3^e vrouw/pr); 52. Jan Douma, 1.41.19 (CR M65!); 57. Jan Baack, 1.43.38; 83. Evert Leunk, 1.56.01; 86. Susanne Leunk, 1.56.41 u.;

10 km.: 1. Jeroen Ribbink, 32.43 min.; 3. Harry Veldkamp, 37.43; 8. Gert Nooteboom, 39.48 (pr); 9. Jan van Ommen, 39.50; 12. Gert Mulder, 41.40; 13. Loes Ribbink, 41.40 (1^e vrouw); 15. Gert Schaap, 42.21; 18. Jan-Willem Dijkgraaf, 44.03; 20. Renske Terpstra, 44.57 (2^e vrouw); 21. Dick Doornebal, 45.00; 22. Henk Liefers, 45.26; 24. Max Dertien, 46.07; 25. Rob Philipsen, 46.08; 35. Petra Kamphuis, 50.18; 38. Linda Faber, 51.03; 40. Elbert van Laar, 52.01; 41. Thea Steentjes, 53.22; 48. Ria Oosterbroek, 59.37; 49. Hanneke Philipsen, 1.00.07 u.; 50. Andre Jonker, 1.00.50.;

5 km.: 7. Joost Lubbinge, 24.47 min.; 8. Nicole Kwakkel, 25.03; 9. Jose Bosch, 25.05; 10. Christel Harmsen, 25.52, 11. Pieter Mooiweer, 25.56; 12. Mala Noijs, 26.31; 14. Gert v.d. Esschert, 26.38; 17. Roy v.d. Broeke, 27.19; 18. Philip Hoogenraad sr., 27.57; 21. Meike Kleinpaste, 28.09; 26. Henk Zevenhuizen, 33.03 min.

Kampen, 1^e cross Geld.-Overijss. competitie, 8-11-03:

Vrouwen (5060 mtr.): 1. Anne van Schuppen, 20.19.4 min.; 4. Susanne Leunk, 23.02.9; 5. Debby Schoonen, 25.53.5; Mannen-lange afstand (9360 mtr.): 1. Jeroen Ribbink, 32.20.0; 13. Harry Veldkamp, 36.24.2; M40: 5. Jan Lubbinge, 41.51.0; M45: 3. Jaap Kooiman, 37.37.6; 6. Evert Leunk, 43.27.4; M50: 7. Frank Mensink, 44.09.3; Mannen-midden afstand (3120 mtr.): 17. Gerard Kroes, 11.35.5; 23. Marco Leunk, 16.56.4.

Junioren: Meisjes-C (1940 mtr.): 26. Jose Bosch, 9.01.5; 31. Carmen de Weerd, 9.38.8; 32. Meike Kleinpaste, 9.42.8; Jongens-C (2530 mtr.): 27. Joost Lubbinge, 11.12.5; 42. Stef v.d. Bedem, 12.43.0; 44. Niels Tweehuyzen, 12.48.0; Meisjes-D (1560 mtr.): 1^e jrs.: 1. Lisanne van Leeuwen, 6.12.6; 6. Nancy van Petersen, 6.39.2; 16. Caroline Bijsterbosch,

7.14.1; 21. Sanne Visser, 7.47.1; 2^e jrs.: 6. Nicole Kwakkel, 6.31.2; 11. Mala Noijs, 6.57.3; 13. Linda Rodijk, 7.08.0; 15. Christel Harmsen, 7.13.6; Jongens-D (1^e jrs.) (1940 mtr.): Maurice Rensink, 10.37.4 min.

Pupillen (970 mtr.): MPA-1^e jrs.: 4. Mariska Werler, 4.13.1; 2^e jrs.: 6. Debby Hazelaar, 3.59.8; 7. Willemijn van Laar, 4.02.8; 10. Nathalie Mulder, 4.18.5; 11. Alyssa Vreeken, 4.19.4; 14. Michelle Das, 4.42.5; 17. Chantal Spijker, 5.07.7. MPB: 4. Anouk Visser, 4.15.5; 5. Joyce Spijker, 4.23.5; JPB: 1. Thomas van Laar, 3.48.6; 6. Frank Hazelaar, 4.15.2; Stijn Temmen, 5.27.4; MPC: 7. Anne-Louise van Leeuwen, 5.04.7.

Heerde, indoor, 15-11-2003:

30 mtr., hoog, kogel: JPC: 1. Jiri Nijboer, 5.8 (CR), 0.85, 3.58; 12. Stefan Tjeerdsma, 6.8, 0.80, 2.87; 13. Mart Vreeken, 7.0, 0.65, 2.32; MPC: 7. Charissa Das, 6.1, 0.75, 3.24; 8. Anne-Louise van Leeuwen, 6.6, 0.85, 3.33; JPB: 4. Frank Hazelaar, 5.4, 0.85, 4.97; 5. Thomas van Laar, 5.3 (CR), 0.90, 3.91; 18. Koen Bijsterbosch, 6.0, 0.75, 3.32; MPB: 1. Anouk Visser, 5.6 (CR), 1.00, 4.90; 6. Joyce Spijker, 5.9, 0.95, 3.81; JPA-1^e-jrs.: 8. Maarten Heijs, 5.6 (CR), 0.95, 4.25; 12. Wessel Nijland, 5.9, 0.90, 5.03; 16. Remco Tjeerdsma, 6.0, -, 4.83; JPA-2^e-jrs.: 11. Sebastiaan van Leeuwen, 5.6 (CR), 1.10, 6.55; 16. Bas Jonker, 5.7, 1.10, 5.48; MPA 1^e-jrs.: 9. Maartje Ruskamp, 5.8, 0.95, 4.57; 12. Eva Nijboer, 5.8, 0.90, 4.67; 20. Julie Lamberti, 6.1, 0.85, 3.72; 26. Lotte Tenkink, 6.4, 0.80, 3.56; MPA 2^e-jrs.: 6. Willemijn van Laar, 5.2, 1.10, 5.82; 13. Debby Hazelaar, 5.9, 1.10, 5.07; 14. Alyssa Vreeken, 5.9, 1.10, 4.94; 23. Heidy Rodijk, 6.1, 0.90, 4.77; 25. Chantal Spijker, 6.4, 0.95, 4.62; 26. Nathalie Mulder, 5.9, 0.85, 4.09; 27. Marit Tenkink, 6.2, 0.95, 3.65; 28. Michelle Das, 5.9, 0.75, 4.30.

MD-1^e jrs.: 1. Nancy van Petersen, 4.8 (CR), 1.30, 7.23; 3. Lisanne van Leeuwen, 5.3, 1.35 (CR), 8.95; Sanne Visser, 4.8 (CR), 1.25, 6.28; Caroline Bijsterbosch, 5.2, 1.15, 5.88; MD-2^e jrs.: 3. Mala Noijs, 5.0pr, 1.30, 6.61; Iris Blauw, 5.2, 1.15, 5.42; Christel Harmsen, 5.5, 1.10, 6.53; Nicole Kwakkel, 5.2pr, 1.15, 7.56pr; Sacha Popping, 5.2pr, 1.15, 9.15 pr; Linda Rodijk, 5.2, 1.10, 6.00; JD-1^e jrs.: Maurice Rensink, 5.8, 1.15, 5.81; MC-1^e jrs.: Jose Bosch, 5.1pr (CR), 1.20, 5.81; Meike Kleinpaste, 5.3pr, 1.20, 4.82; Carmen de Weerd, 5.4, 1.15, 5.74; JC-1^e jrs.: Joost Lubbinge, 4.9, -, 10.92; Niels Tweehuyzen, 5.9, 1.15, 5.99; JC-2^e jrs.: Stef v.d. Bedem, 5.3, 1.20, 6.40; B-meisjes: Anouk Kleinpaste, 5.0 (CR), -, 8.95.

Heerde, Sintloop, 29-11-2003:

400 mtr.: meisjes: 1. Nicole Kwakkel, 1.37 min.; 2. Sacha Popping, 1.39; **1000 mtr.:** 1. Thomas van Laar, 3.51 min.; 2. Nicole Kwakkel, 3.53 (1^e meisje); 4. Debby Hazelaar, 3.58 (2^e meisje); 6. Willemijn van Laar, 4.06; 13. Sacha Popping, 4.35; **6,3 km.:** 1. Gerard Kroes, 23.15 min.; **9,3 km.:** 7. Henk Liefers, 40.51 min.; 10. Petra Kamphuis, 44.46 (2^e vrouw); 16. Linda Faber, 49.05; 17. Elbert van Laar, 49.05; 23. Annemarie Scholten, 51.43; 24. Ria Oosterbroek, 51.43; **12,3 km.:** 3. Evert Spijkerboer, 46.23 min.; 5. Anne van Schuppen, 47.37 (1^e vrouw); 18. Dick Doornebal, 54.26; 29. Jack Ribbink, 58.26.



Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2003:

55. M45:	Cees Kraaijeveld	1 EM	4.58.6 min.	Epe	7-10-2003
56. MA:	Christel Baack	2000 mtr.	9.57.6 min.	Epe	7-10-2003
57. M45:	Gerard Hendriks	marathon	2.34.39 u.	Eindhoven	12-10-2003
58. MPA:	Lisa van Leeuwen	hoog	1.40 mtr.	Emmen	13-9-2003
59. M65:	Jan Douma	10 km.	45.23 min.	Etten-Leur	26-10-2003
60. M65:	Jan Douma	21,1 km.	1.41.19 u.	Epe	1-11-2003
61. M50:	Jan-Willem Dijkgraaf	6 uur	(straat)	60.495 mtr.	9-11-2003

Indoor-clubrekords 2003-2004:

1. JD:	Joost Lubbinge	kogel	11.75 mtr.	Enschede	26-10-2003
2. JPC:	Jiri Nijboer	30 mtr.	5.8 sec.	Heerde	15-11-2003
3. JPB:	Thomas van Laar	30 mtr.	5.3 sec.	Heerde	15-11-2003
4. MPB:	Anouk Visser	30 mtr.	5.6 sec.	Heerde	15-11-2003
5. JPA:	Maarten Heijs	30 mtr.	5.6 sec.	Heerde	15-11-2003
6. JPA:	Sebastiaan van Leeuwen	30 mtr.	5.6 sec.	Heerde	15-11-2003
7. MD:	Nancy van Petersen	30 mtr.	4.8 sec.	Heerde	15-11-2003
8. MD:	Sanne Visser	30 mtr.	4.8 sec.	Heerde	15-11-2003
9. MD:	Lisanne van Leeuwen	hoog	1.35 mtr.	Heerde	15-11-2003
10. MC:	Jose Bosch	30 mtr.	5.1 sec.	Heerde	15-11-2003
11. MB:	Anouk Kleinpaste	30 mtr.	5.0 sec.	Heerde	15-11-2003

Derde Kerstdag Diner

Na afloop van het loopevenement op zaterdag 27 december is er in de kantine
om ongeveer 19.30 uur

VOOR ALLE LEDEN MET PARTNERS

DERDE KERSTDAG DINER

ECHTE ERWTENSOEP MET ROGGEBROOD

KOFFIE MET KRENTENBROOD

VOOR 3 EURO P.P.

JE KUNT JE OPGEVEN OP EEN LIJST DIE IN DE KANTINE HANGT.
GRAAG VOOR 19 DECEMBER.

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
	Martek 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	055-3561806	Genie Scheepers	621082
	Jos Freriks	06-51492373	Agnes en Johan v.d.Schilde	573281
	Ceriel Huisjes	615830	Debbie Schoolen	055-3561806
	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	Martek Witsenboer	woc@cialfo.com	612046
Uit pupillen	Dorine Vreeken	pupillen@cialfo.com	627212
Uit CD junioren	Hans Popping sr.	cdjunioren@cialfo.com	628445
Uit AB jun/sen/vet	Ria Liefers	senioren@cialfo.com	574663
Wedstrijdvervoer	Dorine Vreeken en Hans Popping sr.		
Wedstrijddepot	Ria Liefers	gironummer 6240410	
Vrijwilligerscoördinatoren:	Idke Mulder	jeugd	620640
	vacant	volwassenen	

Redactie Clubnieuws

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

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, Grintgroeveweg, Epe		612512
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

Trainingstijden en categorieën

categorie	dag	tijd	Waar	Aanspreekpunt
B- en C-pupillen	Di	17:30-18:45	Baan	Gerrie, Cerial, Monica
	Do	17:30-18:45	Baan	
A-pupillen	Di	17:30-18:45	Baan	Centina, Aggie
	Do	17:30-18:45	Baan	
D-junioren	Di	18:30-20:00	Baan	Debbie, Elijanne
	Do	18:30-20:00	Baan	
C-junioren	Ma	18:45-20:15	Baan	Jos
	Do	18:45-20:15	Baan	Jos
A/B-junioren en neosenioren	Ma	19:00-20:30	Baan	Aggie
	Wo	19:00-20:30	Baan	Aggie
Bodywalk	Ma	19:00-20:00	Baan	Ginie
Loopgroep midden/lang	Di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
Wedstrijd prestatie groep	Do	18:45-20:15	Baan	Henk L.
Trimmers (m+v)	Ma	19:00-20:00	Bos	Henk Z.
	Vr	13:30-14:30	Bos	Mar
Vanaf 10 jaar	Za	09:00-10:00	Bos	Johan, Aggie, Hennie Gerrie
Trimmers (m)	Di	20:00-21:00	Bos	Barend
Trimmers (v)	Wo	19:00-20:00	Bos	Berend
Trimmers (m/v)	Do	19:00-20:00	Hamm.hoek	Leontien
Dutch Tennis (m/v)	Ma	10:00-12:00	PWA hal	Frank
	Vr	10:00-12:00	De Wieken	Frank
Wedstrijd prestatie groep	Zo	09:30-10:45	Bos	Henk L.
Familietraining	Zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard

N.B. Met ingang van 4 november a.s. starten de volgende zaaltrainingen en komt de voor de betreffende groep de voor die dag geplande training te vervallen. Let op er zijn afwijkende aanvangstijden.

*Er is ook een nieuwe selectie-training voor D-junioren
Op vrijdag van 18:00-19:30 miv. 7 november.
Informatie bij je trainer. Je kunt dus niet altijd
Terecht maar op afspraak!*

B- en C-pupillen	Do	17:00-18:00
A-pupillen	Di	17:00-18:00
D-junioren	Di	17:00-18:00
C-junioren	Do	17:00-18:00

CIALFO CLUBKLEDING is verkrijgbaar bij:

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

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

Categorie	Leeftijd	Contributie	KNAU Contributie	Wedstrijd Licentie
Minipupil	jonger dan 7 jaar	5,55	9,70	n.v.t.
Pupil C	7 en 8 jaar	5,55	9,70	5,90
Pupil B	9 jaar	5,55	9,70	5,90
Pupil A	10 en 11jaar	5,55	9,70	5,90
D-junior	12 en 13 jaar	6,90	10,40	10,20
C-junior	14 en 15 jaar	6,90	10,40	10,20
B-junior	16 en 17 jaar	6,90	10,40	10,20
A-junior	18 en 19 jaar	6,90	10,40	10,20
Senior	vanaf 20 jaar	8,80	11,20	16,40
Veteraan	vrouwen >= 35 jaar	8,80	11,20	16,40
	mannen >= 40 jaar			
Recreanten	vanaf 20 jaar	6,90	11,20	n.v.t.
Dutch Tennis	Vanaf 20 jaar	15 per 5 keer		
Studentenlidmaatschap	16-25 jaar	4,80 / kwartaal		
Begunstiger		Vanaf 4,80 / kwartaal		

Categorie-indeling:

- Cialfo contributie maandelijks, KNAU Contributie en Wedstrijdlicentie 1 x per jaar
- De KNAU berekent € 5.00 administratiekosten voor een nieuw lid.
- Je bent veteraan vanaf de dag dat je de leeftijd bereikt. Andere categorieën naar geboortjaar.
- Licentie verplicht voor pupillen en junioren (volgens bestuursbesluit Cialfo), daarna vrijwillig

Wedstrijdkalender

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 27	AV Cialfo	Epe	6 uurloop/Loopevenement
Zo. 28	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Wo. 31	St. Sylvestercross	Soest	Sylvestercross, nat.
Wo. 31	AV Isala'96	Kampen	Oudejaarsloop (21,1 km.)

Januari 2004

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 3	C.S.V. VIOS	Vaassen	Midwinterloop (5+10 km./10 EM)
Za. 3	VV Nunspeet	Nunspeet	Nieuwjaarsloop (14 + 21,1 km.)
Za. 10	AV Nijmegen	Nijmegen	3 ^e cross G/O-competitie/Kampioenschap
Zo. 11	St. Le Champion	Egmond a/Zee	Halve marathon, nat.
Za. 17	AV De Gemzen	Heerde	Zwolsse Bos-halve marathon
Zo. 18	AV Sprint	Breda	Sprintcross, nat.
24/25	St. Atletiek Groningen	Zuidbroek	NK-indoor A-jun./Nat. CD-Spelen

Februari 2004

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 1	De Keien	Uden	Profilecross, nat.
Za. 7	St. Midwintermarathon	Apeldoorn	Midwintermarathon (+mini+Asselronde)
Zo. 8	KNAU/Unitas	Sittard	NK-indoor vet. (geen loopnummers)
Za. 14	AV NOP	Emmeloord	Indoor, pup. + BCD-junioren
Za. 14	AV Cialfo	Epe	4e cross Gelders-Overijss. competitie
Za. 21	KNAU/Sprint	Gent (B.)	NK-indoor senioren./jun. + vet.
Za 21	AV Cialfo	Vaassen	Indoor
Zo. 29	KNAU/AV Holten	Holten	NK-veldlopen senioren/jun. + vet.

