



BAAN ZEVEN



Verantwoordelijkheid

Als u dit leest bent u wellicht al lang murw van de berichtgeving over de Olympische winterspelen 2010. Dat betreft dan niet het nieuws en aanvullende wetenswaardigheden over behaalde medailles. Meer nog gaat het dan over de mislukkingen, fouten, vergissingen en overige vormen van "falen". Vooropgesteld: we kunnen ons geen Olympische Spelen herinneren waarin geen sprake was van onverwachte gebeurtenissen, soms vallend in de categorie "drama". Gek genoeg maakte dat juist het kijkspel aantrekkelijk. Niet alles moet zich in voorspelbare uitslagen verwoorden. Spektakel hoort er bij. Dat spektakel krijgt echter een bitter bijmaakje wanneer het om de Hollandse sporter gaat. Wanneer de kleur oranje in diskrediet wordt gebracht. Ontzettend sneu natuurlijk wat Sven Kramer overkwam. Zeker interessant is het om de nieuwsgaring, inclusief twitters en blogs, daarna te lezen. Vooral de discussies over wie heeft wat wel/niet goed gedaan. Om in de "casus Sven" twee uiteenlopende standpunten te noemen: 1^e. Sven kon en moest blindelings vertrouwen op de aanwijzingen van de coach en diende die aanwijzingen kritiekloos op te volgen. 2^e. De aanwijzingen van de coach zijn slechts een hulpmiddel. Daar maak je als sporter naar eigen inzicht wel/geen gebruik van omdat je zelf verantwoordelijk bent voor je keuzes. Nou, daar kun je met elkaar een debat over aangaan. Vooral wanneer je die uiteenlopende standpunten plaatst in de wel zeer bijzondere professionele relatie die Kramer heeft: een soort werkgever/werknemer relatie met TVM waarin de coach als "functionele chef" de sturing geeft. Wie is nu waar verantwoordelijk voor? Daartegenover staat de invalshoek van de amateur sporter, maar dan wel een die graag het beste uit zichzelf wil halen. En zelf bepaalt welke coach/welke trainingsschema's als nuttig worden beoordeeld. Om het maar alledaags uit te drukken: als je sportschoenen niet deugen koop je nieuwe. Als je coach niet deugt ga je naar een andere. Toch? In ieder geval niet mopperen maar de eigen verantwoordelijkheid nemen. Overigens is het drama rond het 4-mans bobsleeteam andere koek. Een aantal jaren veel geld, veel tijd, veel know how geïnvesteerd met nog meer opofferingen.

Met op het moment suprême de quasi laconieke mededeling van de stuurman dat hij zich onder deze Olympische omstandigheden niet capabel acht en er mee stopt. Verbijstering alom, met name bij de teamgenoten, coach en bondsbestuur. En terecht.

Niets menselijks is de sporter vreemd. Dat geldt ook voor de coach. Alles moet bespreekbaar blijven. Maar in alle gevallen dient, voor dat de zwarte piet tevoorschijn wordt gehaald, eerst de eigen verantwoordelijkheid fundamenteel onderzocht te zijn.

De redactie

CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe
34^e jaargang nr. 1 2010

Kopij voor het volgend nummer
inleveren voor 14 april,
bij voorkeur per E-mail.

E-mail: redactie@avcialfo.nl

Inhoud:

Van het bestuur	2
Van de ledenadministratie	2
Agenda ALV 2010	3
Jaarverslagen 2009	4
Verjaardagen	15
Kortingskaartenactie	17
Uitnodiging voor ...	17
Noodzaak	18
Gevraagd	19
O.P.A.	19
Gerrit D.	20
Activiteitenagenda	21
Onze Sponsors	22
Harry's Statistiek	23
Clubrecords	24
Wedstrijdverslagen.	25
Colofon	26
Trainingstijden en categorieën	27
Wedstrijdkalender	28

Van de “voorzitter”

Wisseling van de wacht

Het zijn turbulente tijden in Nederland. De val van het kabinet een foutieve wissel, waardoor er geen goud op de 10km werd behaald, kortom er gebeurt van alles.

Ook Cialfo kan hier niet helemaal aan ontkomen. Zoals u verderop in dit clubblad zult lezen zal het huidige bestuur aftreden.

De afgelopen periode heeft met name in het teken gestaan van het leggen van gezonde fundamenten naar de toekomst toe. Wij zijn min of meer bij het begin begonnen. Er waren geen betalende sponsors, de baan die afgekeurd bleek, het clubhuis dat diverse mankementen begon te vertonen, etc. kortom aan de bak!

Al terugkijkende denk ik dat wij een goed fundament hebben gelegd voor de toekomst in de huidige tijdsgeest. Hiermee bedoel ik dat een aantal vanzelfsprekendheden die in het verleden borg stonden voor de toekomst, minder worden. Wij hebben nl. te maken met een terugtrekkende overheid, waardoor een andersoortig beroep op de vereniging wordt gedaan, nl. ondernemerschap. De afgelopen periode hebben wij door ondernemerschap afspraken kunnen maken met o.a. de RSG en Stichting KOM, waardoor zij gezamenlijk met de opnieuw geworven sponsors borg staan voor het beoefenen van de atletieksport op onze nieuwe baan.

Mede door hetgeen ik hier voorgaand heb geschetst, ziet onze begroting er voor de toekomst eveneens rooskleurig uit, waardoor voorlopig geen substantiële contributieverhoging noodzakelijk zal zijn, om in de toekomst wederom een nieuwe baan te realiseren. Daarbij heeft de gemeente duidelijkheid geschapen met de nieuwe sportnota, waardoor de gemeentelijke bijdrage 1/3 zal zijn.

Na het voorgaande gerealiseerd te hebben en daarmee eveneens terugkijkend op met name het laatste jaar, heeft het huidige bestuur besloten terug te treden en hun posities ter beschikking te stellen voor een nieuw beleid. Als informateur is Frank Mensink benoemd, die er in geslaagd is een nieuw bestuur bij elkaar te krijgen.

De uitdaging zal zijn om vanuit het stevige financiële fundament het vrijwilligersbeleid meer te verankeren binnen de vereniging, alsmede een duidelijke visie neer te leggen op sportgebied.

Ik zal dit aan de zijlijn blijven volgen en heb vertrouwen in de wisseling van de wacht.

Petro Vosselman

KOPIJSLUITING 2010

14 april	6 oktober
15 juni	8 december
22 augustus	

Van de ledenadministratie

De nieuwe leden van deze periode zijn:

Fleur	Koedoot	MiniPupil
Marit	Brummel	Pupil
Joris.van der	Meent	Senior
Ingrid	Bunnik	Recreant

Opgezegd hebben:

Linda	Faber
Chantal	Lokhorst
Elias	Overbosch



UITNODIGING AAN ALLE LEDEN VAN AV CIALFO VOOR HET BIJWONEN VAN DE ALGEMENE LEDEN VERGADERING 2010

Datum: Vrijdag 12 maart 2010, 19.30 uur

Plaats : Clubhuis

A G E N D A:

1. Opening
2. Mededelingen en ingekomen stukken
3. Uitreiking baan prestatiewisselbikers 2009
4. Goedkeuring notulen ALV 2009 en extra ALV 2009
5. Jaarverslag secretaris en commissies
6. Huldiging jubilarissen (25 jaar lid)
7. Huldiging kampioenen

==== PAUZE ====

8. Financieel jaarverslag 2009 en begroting 2010
 9. Verslag kascontrolecommissie en verkiezing nieuwe kascontrolecommissie
 10. Rondvraag (aan oude bestuur)
 11. Bestuursverkiezingen:
 - Aftredend en niet herkiesbaar zijn Petro Vosselman, Johan van de Schilde en Jan Lubbinge
 - Voortijdig aftredend en niet herkiesbaar zijn Anne-Marie Popping en Elbert-Jan van Laar
 - Nieuwe kandidaten zijn René Hondelink (beoogd voorzitter), John Steentjes, Robert van der Hulst, Jan Baack en Frank Mensink
- Tot een half uur voor de vergadering kunnen kandidaten voor een bestuursfunctie worden voorgedragen, mits voldoende ondersteund.
12. Rondvraag (aan nieuwe bestuur)
 13. Sluiting

Bestuur AV Cialfo



JAARVERSLAGEN 2009

Secretaris	5
Technische Commissie	5
Materialencommissie	6
Beste prestaties	6
Ledenadministratie	7
Jeugdcommissie	7
Kantinecommissie	8
Klussengroep	9
Sponsorcommissie	9
Wedstrijdsecretariaat senioren, masters en A-B junioren	10
Wedstrijdsecretariaat C-D junioren	10
Wedstrijdsecretariaat pupillen	11
Kampcommissie	12
Webcommissie	13
Wedstrijd organisatie commissie	13
Vrijwilligerscommissie	14

Secretaris

In de verslagen van de diverse commissies komt goed naar voren wat er in 2009 binnen en buiten de vereniging aan activiteiten heeft plaats gevonden. Om te voorkomen dat we in herhaling vallen, zal in het jaarverslag van de secretaris alleen nog aandacht besteed worden aan datgene waarin in 2009 met succes veel tijd en energie is gestoken: de renovatie van de baan.

Onze baan is al in gebruik vanaf 1991. Meestal wordt deze na zo'n 10 – 15 jaar vervangen, bij ons was de baan na 17 jaar gebruik dan ook echt "op". Vanaf 2008 is daarom een uitgebreide lobby gestart bij de gemeente en zijn bezoeken aan de fracties gebracht.

In dit proces heeft zeker positief bijgedragen dat het maatschappelijk belang van de vereniging Cialfo groot is. We organiseren veel wedstrijden en kampioenschappen, daarnaast wordt de accommodatie veel breder ingezet dan voor atletiek alleen.

Eindresultaat is geweest dat we van de gemeente een vergoeding van 2/3 deel van de benodigde basisinvesteringen hebben toegezegd gekregen. We praten dan over € 180.000. Hiervoor zijn we de gemeente erg erkentelijk.

Vervolgens heeft het bestuur een extra ALV uitgeschreven. Dit om door de leden de definitieve inrichting van de baan te laten bepalen. Daarna konden we concreet aan de slag.

Zowel bij het uitvoerende proces als in de voorbereidingen daartoe zijn tal van mensen actief geweest, met als eindresultaat onze prachtige baan.

Ook al deze mensen worden heel hartelijk bedankt voor hun inspanningen.

Ter afsluiting nog het volgende:

- Het brede maatschappelijk belang van Cialfo is duidelijk aanwezig
- Er is een stabiele basis van zo'n 400 leden
- De vereniging is financieel gezond
- Er ligt een prachtige accommodatie

Dit geeft veel vertrouwen in de toekomst van Cialfo!

Technische Commissie

Het jaar 2009 heeft in het teken gestaan van de renovatie van de baan. Dat betekende voor de trainers de beperkingen van het baangebruik accepteren en creatief omgaan met de geboden mogelijkheden. Dat is wonderwel gelukt. Een training extra in het bos, op de parkeerplaats, op het veld van de hondenclub of bij de Gemzen: grenzen werden verlegd! Hulde!

Opleidingen

Christel Baack heeft de PAT3 opleiding afgerond en is nu gediplomeerd pupillentrainer. Van harte gefeliciteerd! Ruben heeft door drukke werkzaamheden de JAT3 opleiding moeten afbreken, maar heeft ondertussen veel opgestoken van de praktijkbegeleider. Inmiddels is Sacha Popping ook gestart met de PAT3 opleiding. Succes gewenst! Voor alle drie is de praktijkbegeleider Harry Post van de Gemzen, die ik hierbij van harte wil bedanken voor zijn inzet!

In het najaar zijn drie dames gestart met de opleiding Looptrainer2: Bea Claessens, José van Dongen en Lilian Cassée. Wim Volkers van AV PEC heb ik bereid gevonden om als praktijkbegeleider voor hen op te treden en begin 2010 hopen zij alle drie de opleiding afgerond te hebben. Succes gewenst! Ook Wim van harte bedankt voor zijn inzet!

De Nederlandse Katholieke Sportfederatie (NKS) heeft ook in 2009 een aantal clinics verzorgd die door trainers van AV Cialfo zijn bezocht. Hierdoor hebben trainers de mogelijkheid hun kennis op peil te houden en de benodigde punten voor de licentie te vergaren. De bezochte clinics zijn: Spelvormen springen, Warming Up en Loopscholing in relatie tot de kern van de training,

Belastbaarheid trimmers, Krachtraining technische nummers. Met ingang van 2010 is AV Cialfo lid van de NKS, waardoor alle trainers de clinics kunnen volgen en de kosten beperkt blijven.

Begin 2010 staat een herhalingsavond gebruik AED gepland. Is inmiddels gehouden. Tevens staan herhalingsavonden EHBO gepland voor april 2010.

Afscheid

Aangezien ik op de aanstaande Algemene Ledenvergadering mijn bestuursfunctie zal neerleggen wil ik van de gelegenheid gebruik maken om jullie allemaal van harte te bedanken voor de prettige samenwerking!

Anne-Marie Popping
Bestuurslid Technische Commissie

Materialencommissie

Voor alle wedstrijden zijn tijdig alle benodigde materialen neergezet. Bedankt Jan, Fred, Joop, Peter, Richard en alle anderen die ook hand en spandiensten verleend hebben!

De lichtgewicht startblokken bevielen dermate goed dat er nog vier stuks zijn aangeschaft waardoor ze nu ook bij de wedstrijden kunnen worden gebruikt.

Anne-Marie Popping
Bestuurslid Materialencommissie

Beste prestaties

Cialfo-prestaties in 2009:

Outdoor-clubrecords 2009: 65

Indoor-clubrecords 2008-2009: 20

Heerde, Gelders-Overijssels crosskampioenschap, 14-2-2009:

M35: 1. Jan van Ommen (9820 mtr./33.23 min.)

M50: 1. Tjibbe de Vries (7365 mtr./27.29 min.)

V35: 2. Saskia Schutte (5965 mtr./23.39 min.)

MPC: 3. Ella Bartelds (1055 mtr./4.43 min.)

Apeldoorn, NK-masters, indoor, 21-2-2009:

M35: 3000 mtr.: 2. Jan van Ommen, 9.09.09 min.

M60: hoog: 2. René Hondelink, 1.48 mtr.

Oosterhout, NK-masters, outdoor, 13/14-6-2009:

M60: hoog: 3. René Hondelink, 1.40 mtr.

Emmeloord, NK-junioren A/B, 26/28-6-2009:

MB: discus: 3. Sacha Popping, 39.24 mtr.

MB: 100 mtr. Horden: 3. Nancy van Petersen, 14.43 sec.

Enschede, Gelders-Overijssels kampioenschap C/D-junioren, 4-7-2009:

MC: kogel: 1. Eva Nijboer, 10.66 mtr.

JC: 100 mtr. Horden: 2. Arend-Jan Spierenburg, 14.31 sec.

De ploeg van de A-meisjes plaatst zich voor de landelijke finale van de competitie. Dit is een van de beste Cialfo-prestaties in 2009. In de finale in Bergen op Zoom (6-9-2009) wordt de 10^e plaats behaald.

Jaap Kooiman

Ledenadministratie

Ledenstand per: 1-1-2009 405 1-1-2010 407

Mutaties uitgevoerd in 2009

Aanmeldingen	47
Afmeldingen	45
Saldo	2+

De ledenstand per knau categorie is per 01-01-2009 als volgt opgebouwd:

KNAU_oms	Totaal
Geen KNAU	28
Geen wedstrijd atleet of recreant	11
Junior A	7
Junior B	9
Junior C	10
Junior D	22
Master	38
Mini pupil	3
Pupil A	34
Pupil B	8
Pupil C	10
Recreant	205
Recreant Junior	1
Senior (leeg)	21
Eindtotaal	407

Totaal (01-01-2009) 407 Leden

Sportieve groeten,
Jan Lubbinge
Ledenadministratie@avcialfo.nl;

Jeugdcommissie

Ook in 2009 is ons aantal leden binnen de commissie gelijk gebleven. Helaas hebben we wel afscheid moeten nemen van Joost Lubbinge, maar hiervoor in de plaats gekomen is Merijn Noppers. Wij heten hem van harte welkom. Binnen de commissie heeft de penningmeester aangegeven dat ze van haar taak af wil zien, maar wel lid wil blijven. Inmiddels is Sacha Popping (oud-penningmeester) bezig met het overdragen van haar taak aan onze nieuwe penningmeester Merijn Noppers. Carmen de Weerd heeft inmiddels ook bij de voorzitter aangegeven te willen stoppen met haar taken binnen de jeugdcommissie.

Dit jaar hebben we in totaal drie activiteiten weten te organiseren. 2 hiervan waren voor de pupillen, 1 voor de junioren. De activiteiten voor de pupillen waren, zwemmen in de Braake (Nunspeet) en Zwarte pietten die op bezoek kwamen tijdens een gezamenlijke training in de gymzaal van de RSG. Voor het zwemmen waren veel kinderen aangemeld. Het was dan ook gezellig druk. Ondanks dat we dit jaar Sinterklaas op een andere manier dan voorgaande jaren hebben gevierd, waren de reacties erg positief. Met de junioren hebben we panenkoeken gegeten en gebowld. Dat er niet meer activiteiten zijn gedaan heeft er mee te maken dat we normaal gesproken na de clubkampioenschappen activiteiten plannen. Dit jaar waren er geen clubkampioenschappen waardoor we toen ook geen activiteiten hebben kunnen plannen.

Kort samengevat:

Het is jammer dat we dit jaar niet meer activiteiten hebben kunnen ondernemen. Verder waren de activiteiten die we wel hebben kunnen doen een groot succes en zeker voor herhaling vatbaar. We hopen volgend jaar weer een stuk actiever te zijn en weer meer activiteiten te organiseren.

Groetjes,

De Jeugdcommissie

Steven Geerts, Sacha Popping, Sanne Visser, Carmen de Weerd, Meike Kleinpaste en Merijn Noppers

Kantinecommissie

De KC-leden in 2009 waren: Benny Bourgonje (o.a. HACCP)
Lilian Cassee (kasboek)
Mia Leurs (schoonmaak)
Willy de Graaf (bezetting kantinediensten)
Gerhard Stegeman (beheer/inkoop).

Dit jaar bestonden we 25 jaar (met ondergetekende als jubilaris) en een nieuwe keuken als mooi cadeau.

Op de dinsdag- en donderdagavonden was er één kantinedienst en een aantal ouders van de pupillen heeft de pupillen na hun trainingen van thee voorzien. Op de andere dagen werden de kantinediensten door de groepen zelf verzorgd. En tijdens wedstrijden en andere activiteiten werd er voor kantinebezetting en lunchpakketten voor de jury en parcourswachten gezorgd.

We hebben een briefje aan de ouders van de pupillen gegeven met daarop de vraag of ze zich willen opgeven voor een korte bardienst van thee zetten en afwassen voor de pupillen. Hierop kregen we slechts een enkele reactie.

Ingrid van de Esschert is vanwege werkzaamheden in de zomer gestopt met kantinediensten draaien.

Willy de Graaf verzorgde het wasgoed. Louis Berkhoff verzorgde de handdoekrollen.

De kerstversiering werd ook dit jaar weer o.l.v. Janny Strunk verzorgd.

We hebben een paar keer vergaderd.

De schoonmaakploeg is weer twee keer per maand op dinsdagochtend in de kantine en keuken aan het werk geweest. Helaas kan Betsy Nijkamp wegens gezondheidsredenen niet meer helpen. Meer hulp is wel nodig, dus meld je gerust aan (het is bovendien gezellig).

Jaap Kooiman zorgde weer voor de muizenbestrijding.

We zijn bezig geweest om te kijken hoe de inrichting van de nieuwe keuken zou moeten worden. Benny, Jan Lubbinge en Gerhard zijn hiermee aan de slag geweest samen met de firma Grando Keukens. Dat heeft geresulteerd in een bestelling van een nieuwe keuken die begin januari 2010 inmiddels is geplaatst.

Vlak voor de jaarwisseling (na de oliebolactie) is een ploeg mannen begonnen met de sloop van de oude keuken en is o.l.v. Dirk Bakkeren de vaatwasser op krachtstroom aangesloten en functioneert de boiler in de vaatwasser nu ook.

Begin 2010 zal de afwerking van de keuken door eigen leden beginnen.

Voor de nieuwe keuken zijn enkele nieuwe pannen, een afvalbak met voetpedaal en een verhoging voor de vaatwasmachine (voor het opbergen van twee korven) gekocht en nieuwe frisdrankglazen. Voor de insektenbestrijding zijn twee zgn. insektenlampen geplaatst (keuken en kantine). Een krachtstroomkoffiezetapparaat die we hadden is door Udo Husmans omgebouwd tot twee warmhoudkannen.

In oktober is er ingebroken in het clubhuis en is er zo'n 100 Euro aan geld gestolen en zijn er veel deuren vernield. De twee deuren van de kantine zijn vervangen door twee bredere deuren (nu ook voor bredere rolstoel geschikt).

Er is een nieuwe horecaverunning verkregen van de gemeente met daarop ondergetekende weer als beheerder en Benny i.p.v. Willem Elskamp.

Wat betreft het financiële gedeelte zie jaarverslag van de penningmeester.

Hierbij willen we iedereen bedanken voor zijn of haar inzet en we rekenen weer op iedereen voor het komende jaar.

**Namens de kantinecommissie,
Gerhard Stegeman**

Klussengroep

2009 is voor de klussengroep voorbij gevlogen.

Op bijna alle dinsdagmorgens waren wij aanwezig en als er extra zaken gedaan moesten worden ook op andere dagen.

Wij hielden ons dan bezig met o.a. schilderen, de tuin, het terrein, de baan, de atletiek accommodaties opruimen, de houtsingels snoeien,

het gras maaien, het voorbereiden van wedstrijden en evenementen etc.

Ook hadden wij dit jaar veel werk als hulp bij de renovatie van de baan.

Het plaatsen van vlaggen en het weer weghalen en schoonmaken van deze vlaggen.

De nieuwe Kerstverlichting controleren plaatsen elektriciteitskabels aansluiten op de huizen en alles in het nieuwe jaar weer weghalen.

Dit jaar heeft onze groep weer uitbreiding gekregen met Rene Broerse en Hans Mossing Holsteyn.

Wij hebben dit jaar met veel plezier en inzet van alle klusleden het voor onze club gedaan.

Namens de klussers Henk van Vemde

Sponsorcommissie

In het vorig jaarverslag schreef ik dat we een "streefbedrag" in gedachten hadden met hulp en inzet van onze leden. Helaas is mijn inzet en inzet/hulp van leden achter gebleven bij onze verwachtingen en is er weinig voortgang geboekt. Bij deze toch weer een verzoek te helpen, elke sponsor is welkom. De actie van Vemde Travel geldt ook in 2010, gaat u op reis en boekt u via Vemde Travel en geeft u Cialfo op als begunstigde vereniging dan ontvangt Cialfo € 10,00 per geboekte reis.

De sponsormogelijkheden bij Cialfo bestaan ondermeer uit:

- reclameborden rondom de baan
- reclameborden(6) sprintbaan, nog twee borden beschikbaar.
- clubbladadvertenties
- meteractie nieuwe baan
- wedstrijd sponsoring

Heeft u kandidaat-sponsors, denkt u dat uw werkgever geïnteresseerd is, laat het ons weten, Cialfo is er heel blij mee en wij komen in actie.

**namens de commissie,
Jan Baack**

Wedstrijdsecretariaat senioren, masters en A/B junioren

De wedstrijden die in 2009 zijn gelopen en door mij zijn ingeschreven worden steeds minder.

De meeste atleten kijken op internet waar de wedstrijden zijn en schrijven zichzelf in.

Rene Hondeling (mini matathon), Heidy en Lina Rodijk de indoor van AV PEC. Rene Hondeling (NK Masters). Linda Rodijk en Sanne Visser (indoor Groningen) Sanne Visser en Niels Horsting (NK Indoor A, Doorn)

Willem de Weerd en Jan van Ommen (NK Indoor senioren)

Cross Competitie de Gemzen door 8 atleten, Sascha Popping NK Junioren AV NOP, Rene Hondeling (NK Masters), Willem de Weerd (NK Road Runners),

Dit zijn de atleten die door mij zijn ingeschreven.

Voor iedereen een gezond en een sportief 2010

Groeten van Ria Liefers

Wedstrijdsecretariaat C/D junioren

Nr.	Datum	Wedstrijd	Opgegeven atleten
1	10-01-09	GO cross AV PEC 1910 te Zwolle	7
2	17/18-01-09	Stichting Indoor Atletiek Groningen	5
3	01-02-09	Indoor AV NOP te Emmeloord	5
4	14-02-09	GO cross AV de Gemzen te Heerde	6
5	21-02-09	Indoor te Utrecht	5
6	07-03-09	Indoor AC Tion te Enschede	3
7	15-03-09	Indoor AV Cialfo te Epe	16
8	04-04-09	Medaillewedstrijd AV Flevo Delta te Dronten	6
9	09-05-09	Medaillewedstrijd AV de Gemzen te Heerde	7
10	13-06-09	Medaillewedstrijd AV Athlos te Harderwijk	6
11	04-07-09	GOK individueel AC Tion48 te Enschede	4
12	22/23-08-09	Nationale C-spelen AAC te Amsterdam	1
13	05-09-09	Medaillewedstrijd AV NOP te Emmeloord	5
14	26/27-09-09	Clubkampioenschappen	18
15	17-10-09	GO cross AV Flevo Delta te Dronten	5
16	07-11-09	GO cross AV '34 te Apeldoorn	9
17	12-12-09	GO Cross AV Isala '96 te Kampen	10
18	13-12-09	Indoor Arnhem	1
		Totaal	119

Wedstrijden die niet via dit wedstrijdsecretariaat zijn gelopen, zoals bijvoorbeeld instuifwedstrijden en competitiewedstrijden, zijn niet opgenomen in het overzicht.

Het aantal atleten dat zich in 2009 voor wedstrijden had opgegeven is toch wel behoorlijk gedaald. In 2008 waren dit 172 atleten, in 2009 waren dit er 119. Hier staat weliswaar tegenover dat er in 2009 4 wedstrijden minder waren dan in 2008, maar het gemiddeld aantal atleten per wedstrijd is in 2009 ook kleiner dan in 2008: 6 ½ tegenover 8.

In 2007 was het aantal atleten overigens 145, ook in 18 wedstrijden. Het aantal van 2009 is dus de laagste van de afgelopen jaren.

Een onderzoek naar de oorzaken achter deze daling lijkt me gewenst.

Elbert-Jan van Laar

Wedstrijdsecretariaat pupillen

Ondergetekende heeft in de herfst van 2008 het stokje van het wedstrijdsecretariaat voor de pupillen van Marck Bosboom overgenomen. Onderaan dit stukje staat een gedetailleerd overzicht van alle wedstrijden en het aantal pupillen dat er aan heeft deelgenomen.

Deelname

Wanneer we kijken naar de deelname dan zien we het volgende beeld over de afgelopen jaren:

2007:

- 16 wedstrijden
- 216 inschrijvingen
- 205 pupillen die daadwerkelijk hebben deelgenomen

2008:

- 18 wedstrijden
- 316 inschrijvingen
- 283 pupillen die daadwerkelijk hebben deelgenomen

2009:

- 20 wedstrijden (3 niet doorgegaan)
- 372 inschrijvingen
- 288 pupillen die daadwerkelijk hebben deelgenomen

Het aantal inschrijvingen is t.o.v. 2008 gestegen met 17%. Helaas zijn er een tweetal wedstrijden afgelast (de Cross in Zwolle vanwege de opgevroren sneeuw en de Clubkampioenschappen van Cialfo omdat de baan niet klaar was). Ook is onze inschrijving voor 1 wedstrijd geweigerd (bij de Indoor in Heerde) omdat deze te laat zou zijn ontvangen. Hier bleek iets mis gegaan te zijn bij het doorsturen van een email met wedstrijd informatie.

Het percentage afmeldingen is weer terug naar ca 5% (was ca 10% in 2008). Over het algemeen wordt er alleen afgemeld wegens ziekte of bv verjaardagspartijtjes.

Oorzaken voor de stijging zijn:

- Stijgend aantal pupillen (ca 60 op het hoogtepunt)
- Meer wedstrijden dan in 2008 en 2007
- Enthousiaste trainers die deelname aan de wedstrijden stimuleren
- Enthousiaste ouders die graag mee gaan naar de wedstrijden.
- Met name onder de oudste pupillen was er een grote groep die aan elke wedstrijd deelnam. Helaas zijn we deze pupillen 'kwijt geraakt' aan de junioren, en als gevolg daarvan is de deelname aan wedstrijden na 'de overgang' wel wat terug gelopen...

Toch is er nog een groot aantal pupillen die niet aan wedstrijden deelnemen. Navraag bij ouders en pupillen levert o.a. de volgende redenen op om niet deel te nemen:

- Kinderen zitten ook op andere sport en kunnen daarom niet deelnemen
- Kinderen hebben bv een hekel aan een bepaald soort wedstrijden (bv omdat ze achteraan eindigen)
- Kinderen (ouders) vinden baan wedstrijden te lang duren en willen niet voor een paar minuten sporten de hele dag op pad.

Ook is er helaas een (groeierende) groep ouders die niets van zich laat horen als gevraagd wordt aan welke wedstrijden kinderen deel gaan nemen. Dat is jammer.

Ondanks dat blijft het streven om zoveel mogelijk pupillen aan de wedstrijden deel te laten nemen. In elk geval bij de 'thuis' wedstrijden zouden ze er allemaal moeten zijn.

Begeleiding door ouders

Gelukkig is een grote groep ouders enthousiast en betrokken.

Het vinden van chauffeurs is bij de pupillen nooit een probleem. Er zijn gelukkig veel ouders die met de kinderen mee willen naar wedstrijden. Daarnaast is het voor de ouders geen probleem om ter plekke een groepje kinderen te begeleiden van het ene onderdeel naar het andere.

Ook hebben we in de loop van 2009 besloten de vergoeding voor de chauffeurs af te schaffen. omdat diverse keren is gebleken dat ouders geen behoefte hadden aan een dergelijke vergoeding. Mocht die situatie veranderen, dan wordt de chauffeursvergoeding direct weer ingevoerd.

Overzicht pupillen wedstrijden 2009

Nr.	Datum	Wedstrijd	Aantal inschrijvingen	Aantal deelnemers
1	10 januari	4e GO Cross Zwolle	17	Afgelast
2	17 januari	Indoor Groningen	8	8
3	1 februari	Indoor Emmeloord	17	15
4	14 februari	5e GO Cross Heerde	21	17
5	7 maart	Indoor Tuk (Steenwijk)	7	7
6	15 maart	Indoor Epe	35	35
7	4 april	Medaillewedstrijd Kampen	15	15
8	18 april	Competitie Kampen	22	22
9	9 mei	Medaillewedstrijd Epe	28	27
10	16 mei	Competitie Epe	33	31
11	6 juni	Competitie Dronten (finale)	26	25
12	27 juni	Werdstrijd A-pupillen Kampen	8	8
13	5 september	Medaillewedstrijd Zwolle	26	22
14	19 september	Medaillewedstrijd Kampen	26	24
15	26 september	Clubkampioenschappen Cialfo	32	Afgelast
16	17 oktober	1e GO Cross Dronten	8	8
17	7 november	2e GO Cross Apeldoorn	9	9
18	21 november	Indoor Heerde	18	Geweigerd
19	12 december	3e GO Cross Kampen	10	10
20	13 december	Indoor Arnhem	6	5
		Totaal	372	288

Robert van der Hulst Wedstrijdsecretariaat pupillen

Kampcommissie

Een verslag ook van de kampcommissie dit jaar. Wij organiseren ieder jaar een kamp voor de jeugd. Het ene jaar is dat voor de junioren en het andere jaar voor de pupillen. Met de junioren gaan we ieder kampweekend naar Vierhouten. Op het 15 hectare grote kampterrein bevindt zich tussen 2 grote sportvelden in het oude vertrouwde kamphuis. Al jaren is dit onze uitvalsbasis en voor velen inmiddels bekend terrein.

Met de pupillen blijven we in en rond het clubhuis. Hun kamp begint op vrijdagmiddag, ze overnachten in het clubhuis en op zaterdagavond is het kamp voor hen afgelopen. Bij beide kampen worden allerlei verschillende activiteiten georganiseerd.

Afgelopen jaar was het de beurt aan de junioren. Dit jaar voor het eerst in oktober. Alle voorgaande jaren was dit in juni / begin juli. Het kwam niet anders uit dit jaar. Je probeert rekening te houden met de wedstrijdkalender en er moet al heel vroeg geboekt worden. Dit keer werd het oktober. Het bleek uiteindelijk een andere dimensie aan het kamp te geven. In plaats van zon en waterballet werd het warme chocomelk en haardvuur. Het was sfeervol met de vuurkorf buiten aan en binnen de open haard en we hadden perfect mooi droog weer tijdens onze activiteiten.

De deelname bij de junioren liep wat terug dit jaar en we realiseren ons dat de jeugd veel andere bezigheden heeft en wellicht dat ook de periode waarin het kamp gehouden werd meespeelde.

Daarnaast verandert de mentaliteit wellicht en geven mensen zich op en komen vervolgens niet opdagen. Het zorgde voor een kleinere groep maar het was zeker niet minder gezellig en geslaagd. Enkele activiteiten zijn geweest: Spelavond, casino, 's ochtends een les streetdance, spooktocht, zwemmen, fietspuzzeltocht, zeskamp en smullen van een heerlijk stampottenbuffet...
Want afgelopen kamp was de geweldige catering net als voorgaande jaren weer in vertrouwde handen van Dicky Tiemens en Aggie van de Schilde.

Dit jaar zijn de pupillen aan de beurt en gaan wij weer ons uiterste best doen er een geslaagd kamp van te maken.

Suzan van Bussel
Dennis Pieterse
Steven Geerts
Ard Leurs
Elijanne van de Vosse

Webcommissie

In 2009 hebben geen grote wijzigingen plaats gevonden op de website. Door Jaap Kooiman zijn weer veel uitslagen op de site geplaatst. De uitslagen van de wedstrijden die Cialfo zelf organiseert staan vaak dezelfde dag of volgende dag op de site.

Dit jaar is een apart fotoalbum toegevoegd voor de foto's die gemaakt zijn tijdens de verbouwing van de baan. In het gewone fotoalbum zijn weer veel foto's toegevoegd van verschillende wedstrijden. Naast de wedstrijdkalender is een activiteitenkalender toegevoegd waarin alle activiteiten staan die bij Cialfo plaatsvinden. Hieronder staan enkele statistieken van de website over 2009.

- Over 2009 27.466 bezoekers waarvan 10.696 unieke bezoekers.
- Dit is een stijging van 9% tov 2008
- Gemiddeld aantal bezoekers lag tussen de 30 a 40 bezoekers per dag.
- Pieken van bezoekers tussen 200 a 300 bezoekers bij wedstrijden.

In 2009 zijn ongeveer 200 uitslagen geplaatst op de site.

Wedstrijd organisatie commissie

Allereerst willen wij beginnen met een goed bericht. De WOC is eind 2009 uitgebreid met een nieuw lid. Zij hielp ons al veel bij wedstrijden en daarom heeft zij besloten toe te treden tot de WOC.

Renske Terpstra, welkom bij de WOC.

Daarnaast heeft Paul Theunissen om gezondheidsredenen zijn werkzaamheden als juco moeten staken, Paul sterkte/beterschap en bedankt.

In dit jaarverslag willen wij nu eens niet een hele opsomming geven van alle georganiseerde wedstrijden met alle "inns en outs" en aantallen deelnemers, maar meer inzicht geven, welke aspecten er allemaal langskomen om een wedstrijd tot stand te brengen.

Wij weten dat we niet volledig zijn in onze volgende opstelling, maar toch willen wij een poging doen.

Voor 1 november moeten de wegwedstrijden voor het nieuwe wegseizoen al aangevraagd worden. Hetzelfde geldt voor de baanwedstrijden, die moeten voor 15 februari bekend zijn. Aan toekenning van baanwedstrijden zijn enkele vergaderingen met de regioverenigingen nodig om tot een eerlijke onderlinge verdeling te komen.

Als dat bekend is begint de interne inspanning om alles goed voor te bereiden.

- Inschrijving van details bij wedstrijdprogramma Atletiekunie.
- Aanvragen ondersteuning EHBO.
- Aanvragen vergunningen.
- Lijst maken voor bezetting wedstrijdsecretariaat.
- Parkoers laten meten, t.b.v. wegwedstrijden.
- Flyers maken voor wegwedstrijden en uitdeelschema vaststellen.

- Via email atleten attent maken op wegwedstrijden.
- Wegwedstrijd aanmelden op: www.inschrijven.nl
- Jaarlijst wedstrijden maken t.b.v. aanmelden juryleden.

Daarna begint circa 6 weken voor de afzonderlijke wedstrijden de specifieke voorbereiding.

- Jurycorps voor wedstrijd voltallig maken.
- Chronoloog maken.
- Wedstrijdleiding, topjury, microfonist, starter vaststellen.
- Opstelling maken van materiaal voor baanwedstrijden.
- Kantine inlichten.
- Media contacten voor publicatie
- Startnummers bestellen.
- Medailles, bekens regelen.
- Prijzen, attenties voor wegwedstrijden

Laatste week voor wedstrijd.

- Inschrijven atleten.
- Startnummer toekennen.
- Consumptiebonnen t.b.v. jury maken.
- Jurylijsten maken, bloks maken voor jury.
- Controle jury, EHBO, materialen, bezetting wedstrijdsecretariaat.
- Klaarzetten materialen door dinsdagochtend groep.

Op wedstrijddag zelf er met zijn allen, atleten en jurycorps/vrijwilligers/helpers, proberen er een mooie wedstrijd van te maken.

Wij als WOC nemen elk jaar weer de uitdaging aan om deze wedstrijden te organiseren. Bij Cialfo hebben wij (nog) niet te klagen over vrijwilligers, maar toch zien wij graag nieuwe hulp komen uit de nieuwe leden en/of de ouders van jeugdleden. Samen met jullie steun kunnen wij deze wedstrijden blijven organiseren. Daarom is onderstaand gezegde heel erg van toepassing op de WOC AV Cialfo.

“Alone we can do so little”.....,“Together we can do so much”

Denk eens aan bovenstaande regel als u gevraagd wordt te helpen, mooier nog geef u op bij WOC!

Vrijwilligerscommissie

Waarom een jaarverslag over vrijwilligers?

Zoals overal in de gemeente het motto is: zonder vrijwilligers geen vereniging.

Al schrijvend komt deze gedachte naar voren: alleen EENSGEZINDHEID brengt ondernemingen tot een goed einde.

Daarom wil ik van hier uit een beroep op U doen om in gezellig overleg en samenwerkend alle commissies, bestuur, juryleden, kantinepersoneel etc. goed te bemensen.

Bij wie kunt U zich melden? Bij Aggie van de Schilde, vrijwilligerscoördinator en van daaruit wordt u naar de verschillende aanspreekpunten verwezen daar waar u nodig bent.

Kortom er is altijd wel plaats. Ik wil besluiten met: vrijwilligerswerk houd je actief, enthousiast en je blijft jeugdig onder de mensen.

Hoe langer je jong blijft, hoe korter je oud zult zijn.

Aggie en Johan van de Schilde

Maart

Caroline	Scheffers	2
Fred van	Gasteren	3
Anouk	Wensink	3
Paul	Teunissen	3
Ronald van den	Blink	4
Froukje de	Jong	4
Berend	Knippenberg	4
Renee	Temmen	5
Christel	Baack	6
Anneke	Hoeve	8
Raymond	Otterspeer	10
Roel	Vorsthof	11
Vincent	Smit	11
Centina	Bouwman	11
Lex	Harfterkamp	12
Manon	Rorije	12
Rie ten	Pas	13
Denise	Berkhoff	13
Dicky	Tiemens	14
Dennis van	Lith	14
Pieter de	Ruiter	15
Anja van	Triest	16
Elsbeth	Noppers	16
Elbert van	Laar	17
Steven	Hofenk	18
Sacha	Popping	18
André	Jonker	22
René	Broerse	25
Esmee	Nijhof	25
Tineke	Kasteel	30

April

Gerard	Kroes	1
Alie ten	Hooven	1
Sonja	Vosselman	2
Saskia	Schutte	3
Hans	Versteeg	3
Jacolien de	Paauw	4
Louis	Boumeester	6
Jolien	Philipsen	6
Bart	Mager	10
Janneke	Goldberg	11
Richard	Knippenberg	11
Rens van der	Neut	11
Ineke	Buiting	12
Bea	Claessens	13
Marteke	Witsenboer	13
Betsy	Nijkamp	14
Berry	Rikken	15
Henk van	Vemde	16
Riza	Bergervoet	16
Trees	Thijssen	18
Ella	Bartelds	18
Eva	Beunk	19
Jo	Stofbergenn	20
Truus	Koedijk	21
Dessa	Elskamp	22
José	Bosch	22
Jan-Hendrik	Vos	22
Willemijn van	Laar	26
Peter	Tweehuisen	26
Frederik	Poppema	26
Melanie	Stegeman	27
Pieter	Zitman	29
Deddo	Panjer	29
Rob	Philipsen	30
Jarno	Pannekoek	30
Lisa	Endendijk	30





Kortingskaarten

**(Ver)Koop nu kortingskaarten!
Vanaf 1 maart 2010 geldig!**

**Doe mee aan deze actie
die zowel voor jou
als voor de club
geld kan opleveren!**





Kortingskaartenactie 2010



Cialfo Kortingskaartenactie 2010



Binnenkort gaat de verkoop van de Kortingskaarten weer van start!
Een envelop (één per familie) met **2** kortingskaarten ligt voor je klaar in kantine.
Start zo snel mogelijk met de verkoop van de kaarten, want vanaf 1 maart is de kaart geldig!

Dit jaar hebben we **12 ondernemers** die mee willen werken aan deze geweldige actie die zowel voor jou als voor de club geld kan opleveren: Diegene die een kortingskaart heeft gekocht krijgt namelijk **10 % korting** bij de deelnemende ondernemers, op het benoemde assortiment, op vertoon van de kaart. De kortingskaart is geldig tot en met 28 februari 2011 en de prijs is slechts € 15,00!

Maar om de actie te laten slagen hebben we jouw hulp nodig!

(Ver)Koop de kortingskaarten en steun hiermee Cialfo!

Meer kaarten zijn verkrijgbaar via kortingskaart@avcialfo.nl

Succes!

Jan Lubbinge
Saskia Schutte

UITNODIGING VOOR ALLE KANTINEDIENSTMEDEWERKERS

(en voor iedereen die hiervoor interesse heeft)

Op dinsdag 30 maart en donderdag 01 april houdt de kantinecommissie een voorlichtingsavond over het draaien van kantinediensten.

Onderwerpen die worden besproken zijn:

- Een nieuwe keuken!! Hoe werkt alles?
- Wat doe je als de koffie op is?
- Wat zijn de spelregels over het schenken van alcohol?
- Als laatste vertrekken, waar moet je aan denken?
- Hoe werken we met z'n allen zo hygiënisch mogelijk (aan de hand van een video).

Deze avonden zijn bestemd voor iedereen die nu regelmatig of zo nu en dan kantinedienst draait, maar ook voor iedereen die het wel leuk lijkt om dit eens te gaan doen (bijvoorbeeld helpen bij evenementen of op de clubavonden). Deze uitnodiging geldt ook voor bijvoorbeeld ouders van jeugdleden!

Beide avonden is er hetzelfde programma en je hoeft dus maar 1 van de avonden te kunnen. Aanvang 20.00 uur je hoeft je niet van te voren op te geven (mag natuurlijk wel bij Gerhard of Willy (h.de.graaf@tele2.nl) of Benny (b.bourgonje@chello.nl)).

De KOFFIE staat klaar!
de Kantinecommissie

Nood: Het is noodzakelijk ons clubhuis schoon te houden én te maken!

Wie schoonhouden? Alle gebruikers!
 Wie schoonmaken? Vrijwilligers!
 Momenteel is het aantal vrijwilligers zéér klein (en op leeftijd).
 Zij kunnen het schoonmaken niet meer aan.



Zaak: Het is een zaak voor ons allemaal!

Het clubhuis – inclusief kantine – dient schoon te zijn én te blijven.
 Meer vrijwilligers dienen een bijdrage te leveren aan het schoonmaken.
 Maandelijks dient dit – minimaal – twee keer te gebeuren.
 Slechts enige uren per keer.....met 'na gedane arbeid' gratis koffie!



Schoonmaakschema

Dinsdag

2 maart
 6 april
 4 mei
 1 juni
 6 juli

Woensdag

17 maart
 21 april
 19 mei
 16 juni
 21 juli

In augustus houden wij allen het schoon.....toch?

7 september
 5 oktober
 2 november
 7 december

22 september
 20 oktober
 17 november
 22 december

De dinsdagploeg:

1. Mar Kwakernaak
2. Kinny van Laar
3. Harmpe van Vemde
- 4.....??
- 5.....??

en

de woensdagploeg:

1. Mia Leurs
2. Rinie Rutten
3. Rikie Smallegoor
- 4.....??
- 5.....??

Mochten er geen vrijwilligers bijkomen dan zijn er twee opties:

- a.) Een zak met geld om een schoonmaakbedrijf in te huren
- b.) Contributieverhoging om schoonmakers aan te stellen.

Hopende dat de beide opties niet nodig zijn, zien wij als vrijwilligers gaarne aanvulling tegemoet!

Namens hen; Mia Leurs

0578 – 615584
tomia.leurs@planet.nl



Oproep van de vrijwilligerscoördinator voor alle leden en ouders van jeugdleden.

Gezocht voor alle commissiewerkzaamheden in de vereniging : vrijwilligers zowel mannen als vrouwen; leeftijd geen bezwaar.

- kantinewerkzaamheden o.a. helpen bij het wedstrijdwerk, helpen bij evenementen e.d.
- schoonmaakcommissie : 1x op een dinsdagochtend in de maand met kleinere schoonmaakwerkzaamheden: stofzuigen, bar schoonmaken e.d. geen toiletten en gangschrobwerk (dat is uitbesteed)
- materialencommissie (klaarzetten materiaal voor de wedstrijden)
- onderhoudscommissie op dinsdagochtend
- jurycommissie; helpen bij wedstrijden
- oliebollencommissie; organisator
- vrijwilligersdag organiseren
- sponsorcommissie

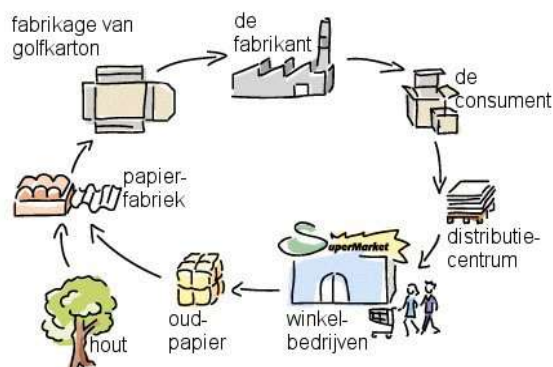
Waar kunt U zich melden?

Aggie van de Schilde tel. 573281 of info@j-van-de-schilde.speedling.nl
(denk aan Q op het einde van Speedling)

OUD PAPIER AKTIES A.V. CIALFO 2010

WEEK 11: 13-21 MAART
WEEK 15: 10-18 APRIL
WEEK 20: 15-23 MEI
WEEK 24: 12-20 JUNI

Voor vragen: Gerhard Stegeman tel. 616581



We hebben de Kerstdagen en Nieuwjaar weer overleefd, lekker veel gegeten (kerstkransen, rollades, oliebollen, appelflappen, etc.) De nodige pondjes zijn er weer aan gekomen. Dus we moeten weer een beetje afvallen en dat kun je het beste doen met hardlopen. Maar ja je wilt wel weer trainen, maar de baan ligt onder de sneeuw en in de bossen lopen is ook niet te doen. Trainingen worden afgelast, Mijn eerste loop (Midwinterloop Vaassen) wordt ook afgelast. Dus daar sta je dan. Maar we laten ons zo maar niet aan de kant zetten. En trainen met een klein groepje van ons tijdelijke clubhuis aan de populierenlaan met de beheerders Hanneke en Rob langs 's herens wegen. Ik probeer in mijn eentje ook nog wat kilometers in de benen te krijgen. Want we moeten toch trainen voor de midwintermarathon in Apeldoorn. Maar als je langs de weg loopt moet je goed oppassen voor sommige auto's, want ondanks mijn gele hesje moet ik wel eens in de berm springen (in de sneeuwprut), enkele bestuurders houden echt geen rekening met je. En dat overdag. Als je dan toch met hardlopen wilt afvallen moet je het ook niet te gek trekken. Want als je sommige marathon en ultralopers (meer dan 42 km) ziet lopen, Dan denk je, nou die zijn dan wel erg veel afgevallen. Vel over been. Mijn opa zou zeggen, je kunt er alleen nog soep van trekken. Oké een goede topsporter moet ook wel op zijn gewicht letten, want elke kilo teveel moet je maar met je mee sjouwen. Een goede hardloper die met de top mee loopt heeft een gezond gewicht van ongeveer 34 gram voor elke centimeter lengte. Nou bij ons recreanten die een wedstrijdje mee willen lopen ligt het gezond gewicht rond de 42 gram per centimeter lengte. Maar al weeg je honderd kilo en je loopt met hardlopen lekker en je houdt dit een half uurtje vol, dan is dit al goed voor je gezondheid. Wie heeft er nog oliebollen over of je kunt niet meer zien omdat je er te veel van opgegeten hebt. Nou geef ze dan aan die snelle jongens van onze club. Want ik zie die wedstrijdlopers wel eens vlak voor een wedstrijd een banaan eten om de koolhydraten. Nou ik kan je vertellen dat in een oliebol per 100 gram, 42 gram koolhydraten zit en 7,5 gr vet. Terwijl er op een banaan per 100 gram maar 18,8 gr koolhydraten zit en 0,2 gr vet. Wil je voor een wedstrijd nog extremer beginnen, dan moet je drop eten (mentos drop) want daar zit per 100 gr, 92,7 gr koolhydraten in en 0,3 gr. Vet. Je krijgt er wel een zwarte mond van, maar wat scheelt het als het maar helpt. De oliebollen van Cialfo waren erg lekker. Dus ik neem voortaan voor een wedstrijd paar oliebollen mee en we gaan als een speer. Loopse.

Gerrit D.



Cialfo activiteitenagenda 2010

	Maart	April	Mei
1	14.30 KOM 20.00 Bestuursvergadering	14.30 KOM	
2	14.30 KOM		
3	18.00 Hortas	12.00 Hortas	14.30 KOM 20.00 Bestuursvergadering
4	14.30 KOM		14.30 KOM
5			
6		14.30 KOM	14.30 KOM
7	10.00 Hordentraining	18.00 AU	
8	14.30 KOM	14.30 KOM	
9	14.30 KOM		
10	18.00 Hortas	oud papier aktie T/M 18-04	14.30 KOM
11	14.30 KOM	10.00 AU	14.30 KOM
12	19.30 Algemene Leden- vergadering	14.30 KOM 20.00 Bestuursvergadering	18.00 Hortas
13	oud papier aktie T/M 21-03 12.00 Hordentraining	14.30 KOM	14.30 KOM
14		KOPIJSLUITING	
15	14.30 KOM	14.30 KOM	oud papier aktie T/M 23 -05
16	14.30 KOM 19.00 Coopertest		
17	18.00 Hortas		14.30 KOM
18	14.30 KOM		14.30 KOM
19		14.30 KOM	18.00 Hordentraining
20		14.30 KOM	14.30 KOM
21		18.00 Hordentraining	10.00 AU
22	14.30 KOM	14.30 KOM	
23	14.30 KOM		
24	18.00 Hortas		14.30 KOM
25	14.30 KOM		14.30 KOM
26		14.30 KOM	
27	12.00 Hordentraining	14.30 KOM	14.30 KOM
28			
29	14.30 KOM	14.30 KOM	
30	14.30 KOM		
31			14.30 KOM

Schoolvakantie`s

Voorjaarsvakantie 2010: Alle regio`s: 20 februari – 28 februari

Mei 2010: Alle regio`s: 30 april – 9 mei



De Sponsors van Cialfo



Grando Keukens Epe
 Pannekoekhuis de Veldkamp
 ABC-Hekwerk
 Installatiebedrijf Berkhoff
 Rioolontstopping Bosch
 Dolco-verhuur gereedschap etc.
 Formido bouwmarkten
 Bouwbedrijf van Norel
 Makelaardij Geertjes
 Petit-restaurant Gerrits
 Aannemersbedrijf Bijsterbosch
 Autoverhuur Herms
 Bouw-en aannemingsbedrijf van Laar
 Autoschadebedrijf De Wilde
 Zeilstra opticiën
 Autoschade van Vemde
 Wassink & Vermeulen notarissen
 Dijkstra Electrotechniek



Rabobank

Eetcafé "De Baron"
 Bakkerij Marcel Commandeur
 Waaijberg Schoenmode
 Neijenhuis Schoenen en Sport
 Opticien Robert Bos
 Töpfer Tweewielers
 Pizzeria Ristorante La Strada
 Witteveen's Bloemen
 Repromar
 Decohome Van Triest
 Kippie
 Runnersworld Apeldoorn
 Schildersbedrijf Van Triest
 Topservice Epe
 Rabobank Epe-Vaassen
 Van Huffelen en Meenink
 Ann.- glaszetbedrijf Bouwman
 Hairstyling Frans Maassen
 Wibra BV
 B&G Meubelen
 Slagerij ter Weele
 Wilberts Fourage
 Autobedrijf Wesselink BV
 Pluimveeslachterij G. Remkes BV
 Wissel Bouw
 W. Herms & Zn. BV
 TesseDaken
 Glasservice Van Es



Honda Wesselink Emst



Töpfer Tweewielers



Schildersbedrijf van Triest

- **'s Heerenberg**, Montferlandrun, AV Argo, 6-12-2009: 15 km.: vrouwen-35: 8. Saskia Schutte, 1.03.24 u. (1.03.13); mannen: 26. Bas Mekking, 54.44 min. (54.34); mannen-35: 98. André Meuleman, 1.06.05 (1.05.33); 162. Arnold Bredewolt, 1.10.03 (1.09.29); mannen-45: 101. Evert-Jan Kasteel, 1.06.24 (1.05.50);
- **Amsterdam**, Olympisch Stadionloop, AV Phanos, 6-12-2009: 10 km.: mannen: 17. Piet de Wildt jr., 37.43 min. (37.43); mannen-55: 13. Piet de Wildt sr., 46.36 min. (46.29);
- **Zwolle**, baan, AV PEC 1910, 10-12-2009: 4. Tjibbe de Vries, 17.53 min.;
- **Liederholthuis**, Den Alerdinkloop, cross, 12-12-2009: 10 km.: mannen: 28. Frits Poppema, 45.51 min.;
- **Dronten**, Houtwijkerstloop, AV Flevo Delta, 19-12-2009: vrouwen: 7. Saskia Schutte, 1.29.51 u. (1.29.44); vrouwen-40: 3. Anne van Schuppen, 1.27.40 u. (1.27.38); mannen: 15. Joris v.d. Meent, 1.16.47 (1.16.42); 22. Bas Mekking, 1.22.03 (1.21.58); 43. Arjan Kluin, 1.34.20 (1.34.14); mannen-40: 6. Henk Uitslag, 1.20.42 (1.20.40); mannen-50: 2. Tjibbe de Vries, 1.20.54 u. (1.20.52);
- **Rijssen**, TIB Ter Steege Crossloop, AV Rijssen, 19-12-2009: 10 km.: mannen-40: 1. Jan van Ommen, 35.29 min.;
- **Zwolle**, Oliebollenloop, AV PEC 1910, 27-12-2009: 15 km.: mannen: 13. Tjibbe de Vries, 1.06.06 u.;
- **Epe**, baan, uurloop, AV Cialfo, 27-12-2009: 1 uur: Louis Boumeester (M40), 13.532 mtr.; Jan Witsenboer (M65), 13.530 mtr. (CR); Bert Otterspeer (M60), 11.973 mtr. (CR); Jan Baack (M60), 11.800 mtr.;
- **Soest**, 29^e Sylvestercross, AV Pijnenburg, 31-12-2009: 8000 mtr.: M55: 2. Tjibbe de Vries, 34.24 min.;
- **Woudenberg**, 23e Florijn-winterloop, VV Woudenberg/Altis, 9-1-2010: 10 EM (16,1 km.): mannen-40: 17. Harry Veldkamp, 1.10.36 u. (1.10.34);
- **Heerde**, Zwolse Bos-halve marathon, AV De Gemzen, 16-1-2010: N.B. De afstanden zijn aangepast i.v.m. het winterweer. **15 km.:** vrouwen: 2. Saskia Schutte, 1.05.29 u.; mannen:



2. Jan van Ommen, 54.03 min.; 3. Joris v.d. Meent, 54.04; 5. Wim de Weerd, 55.12; 19. Tjibbe de Vries, 1.01.01 u.; 27. Andre Meuleman, 1.05.17; 28. Christiaan Kats, 1.05.20; 34. Ax Dil, 1.06.08; 41. Evert-Jan Kasteel, 1.07.50; 72. Jan Lubbinge, 1.13.51 u.; **10 km.:** 3. Henk Uitslag, 37.32 min.; 6. Gerard Kroes, 39.43; 8. Harry Veldkamp, 42.08 min.; **5 km.:** 4. Joost Lubbinge, 23.23 min.; 6. Henk Rozendal, 26.07 min.;

Het is geen rode loper maar wel een groene mat.
Evert-Jan Kasteel komt in 1.07.50 u. binnen op de 15 kilometer in Heerde (16 januari). De Zwolse Bos-halve marathon is door AV De Gemzen aangepast in verband met het winterweer. Op een alternatief wegparkoers hebben de lopers toch weer mee kunnen doen aan een loop. In december en januari zijn veel wedstrijden afgelast wegens sneeuw, ijs en gladheid.

- **Mariënheem**, Schalmloop, Sallands crosscircuit, 24-1-2010: 5,5 km.: mannen: 1. Simon Beemsterboer, 18.49 min.; 10,5 km.: mannen: 67. Frits Poppema, 50.22 min.;

- **Arnhem**, Safarirun, Burgers Zoo, 24-1-2010: Pandaloop (800 mtr.): 3. Desi van Emmerik, 3.24 min.; 9. Emma van Emmerik, 3.48; 5 km.: mannen: 3. Bas Mekking, 17.25 min.;
- **Dalen**, Grootveldcross, Vechtdalloopsportpromotie, 24-1-2010: 8 km.: mannen-40: 3. Tjibbe de Vries, 30.13 min.;
- **Holten**, Holterbergcross, AV Holten, TIB-crosscircuit, 30-1-2010: 10 km.: mannen-40: 4. Jan van Ommen, 36.29 min.; mannen-50: 1. Wim de Weerd, 35.50 min.;
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, AV Athlos, 31-1-2010: 10 km.: 6. Harry Veldkamp, 44.54 min.;
- **Luttenberg**, crossloop, Sallands crosscircuit, 31-1-2010: 10 km.: mannen: 69. Frits Poppema, 45.56 min.;

Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2009:

63. M65: Jan Witsenboer 1000 mtr. 3.38.4 min. Epe 15-12-2009
 64. M60: Bert Otterspeer uurloop (baan) 11.973 mtr. Epe 27-12-2009
 65. M65: Jan Witsenboer uurloop (baan) 13.530 mtr. Epe 27-12-2009

Indoor-clubrecords AV Cialfo 2009-2010:

1. MPC: Desi van Emmerik ver 2.97 mtr. Arnhem 13-12-2009
 2. MPC: Desi van Emmerik 600 mtr. 2.19.53 min. Groningen 16-1-2010
 3. JC: Arend-Jan Spierenburg 60 mtr. horden 8.65 sec. Groningen 17-1-2010
 4. JB: Arend-Jan Spierenburg 400 mtr. 53.67 sec. Apeldoorn 30-1-2010
 5. MB: Willemijn van Laar 400 mtr. 1.02.89 min. Apeldoorn 30-1-2010

Cialfo heeft momenteel onderstaande contactpersonen:

Vrijwilligers voor wedstrijden: Johan Logtenberg
Vrijwilligers: Aggie van de Schilde
Schoonmaak: Mia Leurs
Klussengroep: Henk van Vemde
Kantine: Gerhard Stegeman

j.logtenberg@vfp.nl
 info@j-van-de-schilde.speeling.nl
 tomia.leurs@planet.nl
 hvanvemde@zonnet.nl
 gerhardstegeman@hetnet.nl

Kampen, 3^e cross Gelders-Overijsselse competitie, AV Isala'96, 12-12-2009:

1000 mtr.: Meisjes pupillen-C: 2. Desi van Emmerik, 4.15 min.; 7. Emma van Emmerik, 4.45; 11. Marieke Maasland, 4.58; 22. Nina Koll, 5.42; Meisjes pupillen-B: 9. Ella Bartelds, 4.38; Meisjes pupillen-A-1e jrs.: 26. Eva v.d. Hulst, 4.37; 31. Mandy Vogel, 4.54; Meisjes pupillen-A-2e jrs.: 32. Melanie Smit, 5.15; Jongens pupillen-A-1e jrs.: 22. Jan-Peter Loman, 4.48; 24. Marco Wind, 5.05 min.;

1500 mtr.: Meisjes-D-1e jrs.: 19. Elsbeth Noppers, 6.57 min.; 21. Lisanne Maasland, 7.28; 24. Renee Temmen, 7.58; 30. Amber Jurriëns, 8.32; Meisjes-D-2e jrs.: 23. Marije Bosboom, 7.40 min.;

2000 mtr.: Jongens-D-2e jrs.: 5. Jarno Pannekoek, 7.54 min.; 16. Rolf v.d. Hulst, 8.43; 19. Thomas Spierenburg, 8.56; Meisjes-C: 19. Felicia Elskamp, 8.58 min.;

2500 mtr.: Jongens-C: 13. Thomas van Laar, 9.28 min.;

9000 mtr.: senioren: 5. Wim de Weerd, 33.54 min.; mannen-35: 4. Gerard Kroes, 36.46 min.;

Arnhem, indoor, Ciko'66+Nijmegen Atletiek+AV De Liemers, 13-12-2009:

Meisjes pupillen-C (40 mtr., ver, hoog): Desi van Emmerik, 7.51, 2.97 (CR), 0.80; Emma van Emmerik, 7.97, 2.65, 0.70;

Meisjes pupillen-B (40 mtr., ver, kogel): Ella Bartelds, 7.50, 2.68, 4.55;

Meisjes pupillen-A-1e jrs. (60 mtr., ver, kogel): Liset v.d. Hulst, 11.82, 2.71, 5.26.

Aalten, 4^e cross Gelders-Overijsselse competitie, AVA'70, 9-1-2010:

Meisjes-D (2^e jaars) (1500 mtr.): 12. Gerber Loman, 6.58 min.; 13. Marije Bosboom, 7.12 min.

Jongens-C (3500 mtr.): 13. Thomas van Laar, 13.12 min.

Apeldoorn, indoor, AV PEC 1910, 30/31-1-2010:

Jongens-B: Arend-Jan Spierenburg, 400 mtr., 53.67 sec. (CR);

Meisjes-B: Willemijn van Laar, 400 mtr., 1.02.89 min. (CR);

Meisjes-A: Sacha Popping, kogel, 10.53 mtr.

Heren senioren: Joni van Loon, 1500 mtr., 4.36.50 min.



Op de foto Arend-Jan Spierenburg, Desi van Emmerik en Sacha Popping, die bij de indoorwedstrijd in Groningen (16/17-1-2010) een eerste prijs hebben gewonnen.



COLOFON



		Email	Telefoon	
Bestuur:	vacant	voorzitter	bestuur@avcialfo.nl	
	Petro Vosselman	penningmeester	penningmeester@avcialfo.nl	627566
	Elbert-Jan van Laar	secretaris	secretaris@avcialfo.nl	614791
	Anne-Marie Popping	lid	hapopping@hetnet.nl	628445
	Johan van de Schilde	lid	info@j-van-de-schilde.speedling.nl	573281
	Jan Lubbinge	lid	j.lubbinge@chello.nl	641895

Vertrouwenspersonen Jaap Kleinpaste: tel. 628622 en Marian Koolhaas: tel. 614306

Trainers:

Christel Baack	06-40120258	Joost Lubbinge	641895
Peter Berends	612206	Leontien&Frank Mensink	612664
Sabrina Bol	06-51762483	Gert Mulder	06-54642366
José Bosch	641708	Sacha Popping	628445
Fred van Gasteren	06-13844454	Agnes v.d.Schilde	573281
Steven Geerts	613953	Gerhard Stegeman	616581
Tilly Jacobs		Sanne Visser	613540
Meike Kleinpaste	06-20288226	Linda Westerveld	06-12125452
Anoek Kleinpaste	628622	Henk Zevenhuizen	628501
Berend Knippenberg	661579	Ruben Zwarts	621689
Jaap Kooiman	621629		
Henk Liefers	574663		

Wedstrijdsecretariaat:

WOC	Hennie Strunk	woc@avcialfo.nl	616910
Uit pupillen	Robert van der Hulst	pupillen@avcialfo.nl	614306
Uit CD junioren	Elbert-Jan van Laar.	cdjunioren@avcialfo.nl	614791
Uit AB jun./sen./mas.	Ria Liefers	senioren@avcialfo.nl	574663
Wedstrijdvervoer	Robert van der Hulst en Elbert-Jan van Laar		
Wedstrijddepot	A.V. Cialfo	gironummer 6240410	
Vrijwilligerscoördinatoren: (voor wedstrijden)	Paul Teunissen	paul.cialfo@gmail.com	
	Johan Logtenberg	j.logtenberg@vfp.nl	

Redactie Clubnieuws:

coördinatie en eindredactie	Fred van Gasteren	redactie@avcialfo.nl	06-13844454
distributie	Gerbert Tiemens		
statistiek	Harry Veldkamp		612329
lay-out	Dicky Tiemens	redactie@avcialfo.nl	660509

Internet:	www.avcialfo.nl	info@avcialfo.nl	
infomaster	Jaap Kooiman	speedy@avcialfo.nl	621629
webmaster	Joost Lubbinge	webmaster@avcialfo.nl	641895

Postadres:	Postbus 140, 8160 AC Epe		
Clubhuis:	Sportpark Wachtelenberg, Gringroeveweg, Epe		
Bank nr.:	31.75.64.757 Rabobank Epe of Giro nr. 4480609		
Lotto nr Cialfo:	2110046		
Ledenadministratie:	Jan Lubbinge	ledenadministratie@avcialfo.nl	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	17:30-18:30	RSG-zaal	Sacha
	Do	17:30-18:30	Baan	Christel
A-pupillen	Di	17:30-18:30	Baan	José, Meike, Steven
	Do	17:30-18:30	RSGzaal	Sabrina, Suzan
D-junioren	Di	18:30-20:00	Baan	Joost, Monica
C/D junioren	Do	18:30-20:00	Baan	Linda, Ruben,
C-junioren	Wo	19.00-20:30	Baan	Tilly
A en B-junioren / senioren	Ma	19.00-20.15	Baan	Fred
	Do	18.30-20.00	Baan	Linda
Sportief wandelen	Ma	19:00-20:00	Baan	Aggie
Loopgroep midden/lang	Di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	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	Peter
	Za	09.00-10.00	Bos	Gert
Trimmers (m)	Di	20:00-21:00	Baan	Berend
Trimmers (v)	Wo	19:00-20:00	Baan	Bea
Trimmers (m/v)	Do	19:00-20:00	v.d. Reyden	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
Nordic Walking 1 ^e vr. v.d. maand 13.30 en 15.30 vanaf de Boerweg	Di	19.00-20.15	Bos	Gerhard
	Vr	13.30-15.00 15.30-16.30	Bos Bos	Gerhard Gerhard

CIALFO CLUBKLEDING is verkrijgbaar bij:

Fa. Neijenhuis, Sport en schoenen
Dorpsstraat 41, VAASSEN

- o officiële runnigsuit dames en heren
- o singlets
- o CIALFO sweater en trainingspak

**Cialfo -contributie maandelijks,
AU en wedstrijdlicentie jaarlijks.**

**Indien geen gebruik wordt gemaakt van
automatisch incasso wordt per periode
€ 1,- administratiekosten in rekening
gebracht.**

Categorie	Leeftijd	Cialfo Maandcontributie	A.U.Contributie	Wedstr.licentie
Minipupil	jonger dan 7 jaar	7,10	12,75	n.v.t.
Pupil C	7 en 8 jaar	7,10	12,75	6,90
Pupil B	9 jaar	7,10	12,75	6,90
Pupil A	10 en 11 jaar	7,10	12,75	6,90
D-junior	12 en 13 jaar	9,10	13,45	12,30
C-junior	14 en 15 jaar	9,10	13,45	12,30
B-junior	16 en 17 jaar	9,10	13,45	12,30
A-junior	18 en 19 jaar	9,10	13,45	12,30
Senior	vanaf 20 jaar	10,20	14,55	19,70
Master m.i.v. geboortedag	vanaf 35 jaar	10,20	14,55	19,70
Recreant	vanaf 20 jaar	10,20	14,55	n.v.t.
Wandelaar		10,20	10,90	n.v.t.
Galm		10,20	14,00	n.v.t.
Dutch Tennis	vanaf 20 jaar	18,00 per 5 keer		n.v.t.
Studentenlidmaatschap	16-25 jaar	6,00 per kwartaal		n.v.t.
Trainer		6,00 per kwartaal		n.v.t.
Begunstiger		v.a. 6,00 per kwartaal		n.v.t.

- De AU berekent € 5,95 administratiekosten voor een nieuw lid.
- De AU berekent € 8,75 overschrijvingskosten naar een andere vereniging.
- Wedstrijdlicentie verplicht voor pupillen en junioren (bestuursbesluit Cialfo) daarna vrijwillig.

Februari

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 6/zo.7	AV'34/Atletiekunie	Apeldoorn	NK-indoor senioren
Za. 13	Phoenix/Aquila	Apeldoorn	NK-indoor studenten
Za. 13	AV De Gemzen	Heerde	5 ^e cross Gelders-Overijsselse competitie
Zo. 14	AV Nova	Schoorl	10 km.-wegwedstrijd
Zo. 14	AV Sisu	Apeldoorn	NK-indoor masters
Zo. 14	AV Veluwe	Ugchelen	Leestencross
za20/ zo21	Regio Ijsseldelta	Apeldoorn	NK-indoor meerkamp/NK-snelwandelen
Zo. 21	St. Marathon	Apeldoorn	37e Midwintermarathon
Za27/ zo28	Atletiekunie	Apeldoorn	NK-indoor junioren
Zo. 28	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

Maart

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 6	AV Goor	Goor	TIB-cross
Za. 6	AV Athlos	Harderwijk	Halve marathon (21,1 km.)
Za.6/Zo.7	Atletics/Atletiekunie	Hellendoorn	NK-cross (senioren/masters/junioren)
Zo. 7	St. Twintig Alphen	Alphen a/d Rijn	"20 van Alphen"
Zo. 7	AV Hanzesport	Vorden	Achtkastelenloop
Zo. 7	AV Cialfo	Vaassen	Indoorwedstrijd
Za. 13	AV Isala'96	Kampen	"32 van Kampen"
Zo. 14	St. CPC-loop	Den Haag	City-Pier-City-loop (NK 21,1 km.)
Di. 16	AV Cialfo	Epe	Coopertest+1000 mtr.+5000 mtr.
Za. 20	AV De Gemzen	Heerde	Euroma-kruidenloop
Zo. 21	Rotaryclub	Eerbeek	Lenteloop (21,1 km.)
Za. 27	AV Flevo Delta	Dronten	Driedorpenloop
Zo. 28	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

April

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Ma, 5	St. Marathon	Utrecht	Marathon (+21,1 km.)
Za. 10	AV NOP	Emmeloord	BCD-medaillewedstrijd
Za. 10	ACO/Van Elderen	Ommen	Halve marathon
Za. 10	AV Cialfo	Epe	Pupillen-medaillewedstrijd
Zo. 11	R'dam Marathon BV	Rotterdam	Marathon (NK)
Zo. 11	AV Veluwe	Beekbergen	Nomenrace
Wo. 14	AV Flevo Delta	Dronten	Ijsseldelta-baancircuit
Vr. 16	AV Spurt'88	Hardenberg	City-run (10 km.)
Za. 17	AV Athlos	Harderwijk	Pupillencompetitie
Zo. 18	AV Start'78*	Steenwijk*	Competitie-masters*
Zo. 18	AV SISU*	Almelo*	Competitie junioren-A*
Ma. 19	AV Isala'96	Kampen	Kamper Mijl
Wo. 21	AV Veluwe	Apeldoorn	Coopertest + 5 km.
Za. 24	AV Isala'96	Kampen	C/D-competitie
Zo. 25	AV Flevo Delta*	Dronten*	Seniorencompetitie*
Zo. 25	St. Marathon	Enschede	Marathon
Wo. 28	AV Cialfo	Epe	Ijsseldelta-baancircuit
Vr. 30	Loopgroep 2000	Elburg	Wallenloop (10 km.)

(onder voorbehoud wijzigingen)