

Van de voorzitter

“Grensverleggend”

Een aantal jaren geleden ontmoette ik op een WK-indoor een Italiaan luisterend naar de naam Ugo Sansonetti, leeftijd 83 jaar. Gezien zijn prestaties was hij in de bloei van zijn leven. Hij had op vier onderdelen ingeschreven. Resultaat: 4 gouden medailles op de 100 m, 200 m, 60 m horden en het verspringen.

Op een of andere manier kwam zijn gezicht mij bekend voor. Het moest van een reclamespotje op tv zijn geweest. Al pratende bevestigde hij mij, dat hij in de weer was geweest voor een bekend Italiaans pastasausje.

Hij was dus dat krom gebogen oude mannetje die in een Italiaans dorpje met een stok de helling afliep. Een gillende moeder liet hem horen dat haar kinderwagen met een vaart de helling afreed. De oude baas aarzelde geen moment, rechte zijn rug, smeed zijn stok weg en trok een sprintje om de kinderwagen te achterhalen. Het zal niemand verbazen dat hij daarin slaagde. Men deed ons toen geloven dat de pastasaus bovennatuurlijke krachten in ons kon losmaken.

Hij vertelde me dat hij met de clip veel geld had verdiend, maar dat hij een dergelijk spotje nooit meer zou laten opnemen. De clip moest namelijk vele malen worden overgedaan, omdat er iets mis ging. 's Avonds lag Ugo dan ook uitgeteld op zijn bed bij te komen van de vele sprintjes.

Deze zomer was ik in Hongarije voor het EK. Ugo verscheen wederom aan de start voor de 100 en 200 m, nu uitkomend in de categorie 90-95 jaar. Er werden direct finales gelopen. De eerlijkheid gebiedt te zeggen, er was weinig tegenstand. Hij won beide afstanden in respectievelijk 18,18 sec en 40,69 sec en dat zonder concurrentie en in een perfecte stijl.

Enige tijd na de wedstrijd, ik zat halverwege op een grote tribune, kwam Ugo de trappen op en stapte mij voorbij. Verbaasd keek ik hem na. Hij zocht klaarblijkelijk een plaatsje op de bovenste rij.

Hoe was het mogelijk om zonder spoor van vermoeidheid en na een gelopen finale op de 200 m de trappen op te lopen van een hele grote tribune. Later vertelde hij me dat hij pas op zijn 70e jaar aan de atletieksport was begonnen. Hij had dus weinig geleden.

René Hondelink

Inhoud

Van het bestuur	1
A.J.	3
Trainersafscheid	4
A.J.	5
Van de ledenadministratie	6
Verjaardagen	7
Baan 7	8
Trainersverslag	9
Activiteitenagenda	10
Kaart lopen	11
Kaart leggen	11
Thee zetten	12
Wedstrijdoverzicht Cialfo	12
Sponsors van Cialfo	13
Gerrit D.	14
Harry's Statistiek	15
Schoon clubhuis	16
Outdoor records Cialfo	16
Ziekte van Lyme	17
Contactpersonen van Cialfo	18
Wedstrijdverslagen	19
Joni van Loon	20
Colofon	22
Trainingstijden en categorieën	23
Wedstrijdkalender	24
OPA	24

CLUBNIEUWS

**Clubblad van AV Cialfo Epe
35^e jaargang nr. 4 2010**

**Kopij voor het volgend nummer
inleveren voor 6 oktober,
bij voorkeur per E-mail.**

E-mail: redactie@avcialfo.nl

Bestuursmededelingen

- **'We hebben niet stil gezeten (3)'**
Sinds de vorige keer, dat we dit stukje schreven, zijn er maar twee bestuursvergaderingen geweest. We waren immers op vakantie. Maar met duidelijke onderlinge afspraken over wie er wel was voor als er zich iets voordoet dat onze aandacht vraagt. Dat gebeurde helaas ook. Voor wie het nog niet wist: de echtgenote van Henk Borgmeijer overleed. We kennen hemzelf als een enthousiaste speaker bij vele wedstrijden. Verschillende leden én een bestuurslid hebben hem namens de vereniging gecondoleerd en waren bij de uitvaartplechtigheid aanwezig.
- Van een heel andere orde waren de contacten die we hebben gehad met de medegebruikers van onze accommodatie. Met de verschillende gebruikers zijn goede afspraken gemaakt. Alleen met KOM (de kinderopvang in een deel van ons clubgebouw) zijn de onderhandelingen nog gaande. We hopen de volgende keer een goede afloop daarvan te berichten.
- Ook de gemaakte afspraken over het accommodatiebeheer vroegen nog om een afwikkeling. We hebben inmiddels met het bestuur van START concrete afspraken gemaakt. Daarmee voeren we het beleid uit zoals we hebben voorgesteld in de laatste ALV. Het oude bestuur van START treedt nu af. Dat betekent dat er een nieuw bestuur gevormd wordt dat de uitvoering van de afspraken gaat regelen. Daarvoor kunnen de leden een Cialfo bestuurslid voordragen dat benoemd wordt. Deze benoeming vindt formeel plaats in de komende ALV. Om de periode tot aan de ALV te overbruggen willen wij dit bestuurslid ad interim aanstellen en deze aanstelling laten bevestigen in de ALV. We vergroten hiermee de slagvaardigheid van de stichting. Ook het oude bestuur draagt een lid voor en namens het verenigingsbestuur is de fungerende penningmeester het derde lid.
- Meer leden zijn niet nodig. Zij moeten gedrieën voldoende in staat zijn de instandhouding van de atletiekbaan te waarborgen en zij beheren daarvoor de gereserveerde gelden.
- Daarmee komt een einde aan de bestuursperiode van Marjan Koolhaas, Jan Witsenboer, Hennie Strunk,

Jos Koedijk en Frank Mensink. Met raad en daad hebben zij zich ingezet voor het behoud van de baan. De recente vernieuwing is bijna afgerond. De goedkeuring van de baan door de Atletiekunie is dan de kroon op het werk dat zij en vele verenigingsleden hebben verzet. We zullen nog op passende wijze de afgelopen periode afsluiten.

Het bestuur van CIALFO zoekt ad interim één bestuurslid voor de stichting die onze baan beheert. De nog van een nieuwe naam te voorzien stichting beheert met drie bestuursleden de onderhoudsgelden en voorziet daarmee in het onderhoud en de vervanging van de atletiekbaan. Voortzetting van de benoeming geschiedt in de ALV (februari 2011) opdat de bestuurder namens de leden optreedt. Voor verdere inlichtingen en aanmelding kun je z.s.m. contact zoeken met onze verenigingsvoorzitter, René Hondelink, tel: 575337 of stuur een mail aan bestuur@avcialfo.nl
Het bestuur is voornemens de benoeming op 1 november te laten ingaan.

- Onze vereniging bestaat niet alleen uit hardlopers en atleten. Er zijn tennissers actief (Dynamic Tennis) en Oriëntering wordt in een jeugdgroep uitgeprobeerd. Meer zichtbaar zijn de Nordic Walkers die trainen op dinsdagavond en vrijdagmiddag. Direct na de vakantie werd een 10 km- en 20 km-loop georganiseerd. Ik stond zelf op de verfrissingspost met de Rode Kruis-ploeg. Zij hadden gelukkig niets te doen en hielpen mij de verfrissingen uit te delen. Op ons geïmproviseerde overdekte terrasje in het bos mochten we vele complimentjes in ontvangst nemen voor de mooie route en de goede organisatie. We geven die hierbij graag door aan diegenen die het échte werk gedaan hebben.. Er zouden nog meer mensen gebruik moeten maken van zo'n mooi evenement. We bekijken komend jaar wat we daar nog aan kunnen doen.
- Tenslotte kunnen we nog melden dat we voornemens zijn met de trainers nadere afspraken te maken over de jeugdtrainingen. De jeugdgroepen worden na de clubkampioenschappen weer aangepast en dat vraagt de nodige aandacht voor de inzet van de

trainers. Ook bij de recreatieve lopers zijn er trainersmutaties aangekondigd. De jarenlange inzet van Henk Zevenhuizen hebben wij als bijzonder ervaren. Maar wij niet alleen. Hij leidt een heel grote groep. Hij is in staat, door gevarieerde trainingen, de verschillende niveaus bij elkaar te houden. Henk, compliment voor zoveel kwaliteit als trainer. We zullen de deelnemers als eerste informeren over de eventuele veranderingen. We zijn pas tevreden als zij tevreden zijn!

En verder hopen we iedereen weer te zien op onze jaarlijkse clubkampioenschappen. Graag tot dan!

John Steentjes (secretaris)

Heb je ook iets te melden, houdt het niet voor jezelf en stuur het aan redactie@avcialfo.nl
Is het van belang voor de verenigingsagenda, stuur dan een mail aan secretaris@avcialfo.nl



Arend-Jan naar Duitsland



Jonge Cialfo-atleet wil zich specialiseren op horden

Arend-Jan Spierenburg (atletiekvereniging Cialfo) is uitgenodigd voor de interland Westfalen-Nederland in het Duitse Lemgo voor C-junioren. Hij zal zaterdag 4 september de 300 meter lopen. "Ik hoop op een goede race met mooi weer en misschien wel een ereplaats met een nieuw persoonlijk record. En natuurlijk hoop ik ook dat Nederland dit jaar weer gaat winnen. Ik ken de meeste C-junioren waar ik mee naar Duitsland ga. Deze ken ik van de gezamenlijke horden- en sprinttrainingen (Hortas) en van wedstrijden. Hierdoor zal het vast en zeker een mooie wedstrijd worden". De 15-jarige atleet uit Epe is vooral goed op de hordenummers, maar hij beheerst ook meer atletiekonderdelen. Op de 300 meter horden staat hij derde op de nationale ranglijst met 41.33 sec. Bij C-junioren gaat het om jongens en meisjes, die 1995 en 1996 zijn geboren.

Lange hordensprint

Je loopt alleen de 300 meter in de C-interland? Vorig jaar heeft hij 38.15 sec. gelopen. "Ja. Voor de estafette word ik waarschijnlijk niet geselecteerd omdat er snellere sprinters in de ploeg zijn op de korte afstanden". Het is inmiddels al de tweede interland voor de talentvolle, jonge Epenaar. Vorig jaar was hij er ook al bij. In Almelo was het toen heel slecht weer, herinnert hij zich. "Mijn tijd was daar dan ook naar". Arend-Jan Spierenburg noemt de 300 meter horden als favoriet onderdeel. Volgend jaar wordt dit de 400 meter horden bij de B-jongens. Hij kan een snelle 400 meter lopen, dus er zijn goede mogelijkheden om zich verder te ontwikkelen.

"Ik train 3x per week. Op maandag bij de sprintersgroep van Fred van Gasteren, op woensdag hordentraining van Betty Hofmeijer en op vrijdag of zaterdag een loopprogramma wat ik zelf doe. De komende periode doe ik nog wat kleine wedstrijdjes. Daarna volgen de clubkampioenschappen van AV Cialfo. Kort daarna beginnen de trainingen voor het indoorseizoen."

De afgelopen twee weekeinden heeft Arend-Jan Spierenburg meegedaan aan de nationale C-Spelen in Amsterdam en aan het Open Gelders-Overijssels kampioenschap in Zwolle.

"Ik was redelijk tevreden over mijn prestatie in Zwolle (100 meter horden in 14.44 sec.). Op de C-spelen een week ervoor was mijn prestatie op de 100 meter horden nogal teleurstellend door problemen met de start. Die problemen had ik niet bij de finale in Zwolle een week later. Ik kwam met deze race erg dicht bij mijn beste tijd van 14.31 sec. Ik had liever een podiumplaats gehad dan de vierde plaats, maar het is niet anders."

Jaap Kooiman

Afscheid van Trainers en wat dat betekent voor de trainingen en de wedstrijden.

Het zal u wellicht niet ontgaan zijn dat we deze zomer afscheid hebben genomen van een aantal pupillen- en junioren-trainers. Hierbij wil ik mede namens het bestuur van AV Cialfo **Meike, Christel, Joost** en **Linda** hartelijk bedanken voor wat ze in de afgelopen jaren voor de vereniging en de jeugd hebben gedaan! Ook de assistent trainers **Heidi, Linda** en **Arend-Jan** hebben afscheid genomen (zij liepen een maatschappelijke stage bij Cialfo). Ook zij worden heel erg bedankt, maar we hopen natuurlijk stiekem dat zij besluiten om dit jaar als trainer verder te gaan!

We zijn op dit moment als bestuur druk bezig om de gaten in het trainings rooster opgevuld te krijgen, en dat valt niet mee. Gelukkig hebben sommige van de trainers toegezegd om tot eind september een aantal extra trainingen te willen verzorgen, zodat de eerste nood was opgevangen.

Helaas hebben vrijwel alle trainers aangegeven dat zij niet blijvend dubbele trainingen kunnen of willen geven. Daarvoor zien zij geen mogelijkheid naast baan of studie.

Als gevolg daarvan zouden sommige trainers alleen voor een groep van zo'n 20 pupillen of junioren moeten staan, en dat vinden we als bestuur niet gewenst.

Daarom zijn we op zoek naar **OUDERS DIE WILLEN ASSISTEREN BIJ TRAININGEN EN WEDSTRIJDEN**

Het gaat concreet om twee zaken:

1. **Assistentie bij de trainingen.**

Alle trainingen blijven verzorgd worden door ten minste één ervaren train(st)er. Deze train(st)er zal inhoudelijk de training voorbereiden en afstemmen met de andere trainers van de groep. De ouders zullen als **assistent-trainer** helpen bij het begeleiden van trainingsonderdelen en helpen bij het uitzetten en opruimen van de trainingsmaterialen. Ervaring met atletiek is handig, maar niet vereist

Wij zijn van plan om dit najaar ook een scholing aan te bieden voor ouders die als assistent trainer meewerken. Daar kunt u in overleg aan deelnemen.

Vanzelfsprekend zullen we er voor zorgen dat u goed wordt ingewerkt.

In de maand oktober hebben we daarvoor een 'extra' trainer beschikbaar.

Voor assistent trainers is overigens ook een trainersvergoeding beschikbaar.

2. **Begeleiding van de jeugd bij de wedstrijden.**

Tot nu toe werd er bij wedstrijden vaak een beroep gedaan op ouders voor het vervoer. Tijdens de wedstrijden werd de jeugd door de Trainers begeleid. Daarvoor gingen er bij bv. pupillenwedstrijden steeds twee trainers mee. Ouders die meegingen naar een wedstrijd waren tot nu toe slechts supporter.

Met een kleiner wordend trainersbestand zal dat een onevenredig grote belasting opleveren voor de overgebleven trainers. Daarom willen vanaf dit seizoen nog slechts één train(st)er mee laten gaan naar de wedstrijden en het **coach** werk door ouders later verzorgen. Een groot deel van de taken die de trainer bij de wedstrijden uitvoert kan zonder problemen worden gedaan door de ouders die toch al mee gaan naar wedstrijden. Te denken valt bv. aan het ophalen van startnummers, de begeleiding van de kinderen naar de verschillende onderdelen enz.

Het liefst zouden we per 'groep' van de jeugd (bv A-pupillen meisjes, D-junioren jongens enz.) een vaste 'coach' hebben. Als dat niet lukt, willen we in elk geval vragen of de 'chauffeurs' deze taak op zich zouden willen nemen.

Eind september (na de clubkampioenschappen van 25 september) zullen de trainingsgroepen opnieuw ingedeeld worden. Vanaf dat moment willen we graag een beroep doen op ouders. Mocht u al eerder beschikbaar zijn, dan kunt u natuurlijk al eerder beginnen, zodat er meer tijd is om in te werken.

Als het niet lukt om ouders te vinden die **assistent-trainer** willen worden, dan zou het gevolg kunnen zijn dat we het aantal trainingen voor sommige van de jeugd groepen terug moeten brengen van twee keer naar één keer per week.

De meeste jeugdgroepen zijn namelijk zo groot dat we het niet verantwoord vinden om een train(st)er alleen voor de groep te laten staan.

Hebt u interesse voor **assistent-trainer**, of als **coach** van een groep meldt u dan aan bij de trainer van uw kind, of bij ondergetekende.

Namens het bestuur van AV Cialfo

Robert van der Hulst

Coordinator Sportzaken

Tel 614306, of 06 512 00 522

Email robert@heliks.nl

Na de clubkampioenschappen worden de categorieën, trainingstijden en trainers aangehouden zoals in dit clubblad is ingevuld bij "Trainingstijden en categorieën".



Spierenburg (links op de foto) sprint naar Cialfo-record

In het Duitse Lemgo loopt Arend-Jan Spierenburg een nieuw persoonlijk record op de 300 meter met 37.15 sec. De 15-jarige C-junior maakt deel uit van de Nederlandse ploeg, die de interland tegen Westfalen wint met 169-155 punten. Hij is exakt een seconde sneller als zijn vorige toptijd. Het is uiteraard ook een nieuw clubrecord bij atletiekvereniging Cialfo in Epe. De 300 meter wordt gewonnen door de Duitser Sebastian Schürmann met 36.22 sec.

De hordenspecialist heeft er vantevoren niet op gerekend, maar hij mag ook meedoen aan de 4 x 100 meter-estafette. De jonge Epenaar is de slotloper in stadion Walkenfeld in Lemgo. Met 4.23 sec. wordt op de estafette een zeer snelle tijd gelopen in deze leeftijdsgroep, slechts 3/10 verwijderd van het nationale record. (zie ook wedstrijdverslag op www.hortas.nl)



Van de ledenadministratie



De nieuwe leden van deze periode zijn:

Julia		Braakman	Pupil
Niels	van	Triest	Pupil
Inge		Wagenaar	Pupil
Kim		Wagenaar	Pupil
Vera		Bredewolt	Pupil

Opgezegd hebben:

Trees	Thijssen
Caroline	Bijsterbosch
Trudy	Rodijk
Edsard van	Steenbergen
Matthijs de	Wilde
Floris	Timmer
Stefano	Stokman
Tineke	Logtenberg
Paul	Teunissen
Laura van de	Belt
Estelle	Dijkgraaf
Manon	Veldhuis
Eva	Beunk
Emil	Verveer
Inge	Vliek

Bedankjes

Geacht bestuur,

Hierbij zeg ik per 1 augustus 2010 mijn lidmaatschap op bij atletiekvereniging Cialfo in Epe.

Door een steeds terugkerende knieblesure heb ik besloten mijn sportactiviteiten te verleggen naar andere takken van sport.

Ik heb Cialfo altijd ervaren als een actieve en gastvrije club. Een vereniging waar je je thuis voelt.

Veel succes voor de toekomst.

**Met vriendelijke groet,
Trees Thijssen**

Beste Allemaal,

Na al mijn jaren bij de atletiek, als atleet en als trainster, is er dan nu echt een eind aan gekomen wat betreft mijn deelname aan de club. Ik hoop toch dat ik vele van jullie nog wel zal zien buiten de club of bijvoorbeeld bij de clubkampioenschappen, waarbij ik hoop aanwezig te kunnen zijn.

Ik wil graag alle trainers bedanken die mij jaren lang training hebben gegeven en mij veel plezier hebben gebracht in de sport. Ik wil ook graag alle jongere leden van de club bedanken omdat zij mijn periode van trainen geven altijd heel erg plezier hebben gemaakt en ik een lange tijd van hun enthousiasme heb mogen genieten! Ook heb ik nog een bedankje voor alle vrijwilligers die altijd alles rond om en achter de schermen regelen.

Ik wens iedereen nog een hele fijne tijd toe bij de club en het beste voor de toekomst!

**Veel liefs,
Meike Kleinpaste**

Hallo Atletiekmaatjes,

Hierbij laat ik jullie weten dat ik per 1 Augustus 2010 mijn lidmaatschap van Atletiekvereniging Cialfo heb opgezegd.

Vanaf mijn 6^e jaar ben ik bij Cialfo gekomen en heb er onwijs veel geleerd, mijn 1^e trainster was Aggie, daarna Alien en toen kwam Sabrina.

Van jullie heb ik ontzettend veel geleerd, tot wat ik nu heb bereikt.

Vele leuke clubkampioenschappen en andere sportieve dagen gekend met menige diploma's en medailles die ik heb ontvangen.

Trainsters/trainer ik bedank jullie voor deze mooie sportjaren, toppie!!!

Aangezien ik ook bij SV Vaassen al 2 jaar aan voetbal doe, en nu de trainingsavonden gelijk zijn aan die van Atletiek moet ik helaas kiezen, wat voor mijn een hele moeilijke keus is en de keus die ik gemaakt heb is voor de Voetbal, helaas het is niet anders.

Ik wens jullie allen heel veel goeds en zeker mooie sportmomenten toe.

Succes!!!! CIALFO BEDANKT!!!!!!

**De Sportieve groetjes van Floris Timmer
A pupil 2^e jaars.**

KOPIJSLUITING 2010

6 oktober

8 december

September

Bertjan	Loman	1
Jan-Willem	Dijkgraaf	2
Ely	Bagerman	2
Jan van	Munster	4
Adri	Nederlof	5
Marja	Norel	8
Mieke	Logtenberg	9
Gerrit	Tenkink	10
Jan	Koers	10
Joop	Simmelink	10
Bea	Frentz	11
Evert Jan	Kasteel	11
Erik van der	Kamp	12
Thomas van	Laar	13
Marieke	Maasland	13
Lize	Aberson	14
Matje	Kroeze	16
Wim	Schoenmaker	16
Gerber	Loman	17
Ingrid van den	Esschert	19
Tom	Leurs	19
Toine	Rongen	20
Stijn van de	Vosse	20
Mark van	Bussel	20
José van	Versteeg	20
Jos	Harleman	20
Jan van	Ommen	21
Marye	Bosboom	23
Ans	Frijns	23
Else	Molenaar	23
Marit	Brummel	25
Jan	Lubbinge	25
Harold	Schuur	27
Marian	Koolhaas	27
Marco	Mensink	28
Laura	Slijkhuis	29
Petra	Aalderink	29
Trix van de	Beek	29
Ria	Liefers	29

Oktober

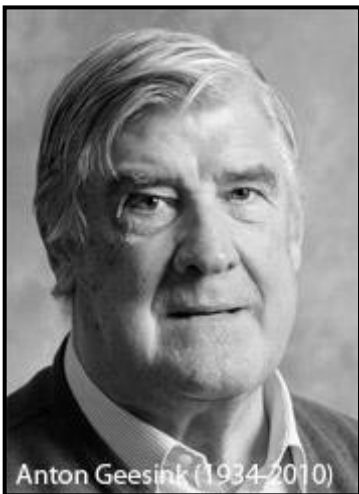
Julia	Braakman	1
Ammy van der	Velde	1
Henk	Liefers	1
Henrike	Reinders	1
Manual	Tekelenburg	2
Tjibbe de	Vries	3
Marco	Wind	4
Esther van de	Plasse	6
Jaap-Jan	Slob	6
Chris van der	Meer	7
Willy de	Graaf	7
Kris	Sprokholt	9
Josje	Baalbergen	10
Henk	Uitslag	10
André	Meuleman	10
Ingrid van der	Poel	11
Hans	Reijnders	11
Anne van	Schuppen	11
Anneke	Nootboom	12
Sini	Koopman	14
Tijmen	Hondelink	15
Hermien	Broekhuis	16
Anja	Zweekhorst	17
Fred van der	Wal	17
Christiaan	Kats	19
Petro	Vosselman	19
Alice	Mensink	19
Udo	Husmans	21
Stan van	Dongen	21
Meike	Kleinpaste	22
Erwin van	Duinen	22
Amber	Jurriëns	22
Dirk	Bakkeren	25
Sanne	Zweekhorst	28
Lotte	Zweekhorst	28
Ab	Rodenburg	28
Annie van der	Meer	30
Gert	Konijnenberg	30



Anton Geesink

Tijdens de samenstelling van dit clubblad kwam het bericht van overlijden van Anton Geesink. Naar aanleiding daarvan is inmiddels veel gepubliceerd over deze markante topatleet en topbestuurder. Twee wel zeer belangrijke kenmerken van Geesink springen uit vrijwel alle publicaties naar voren: 1. Zijn strijd voor de belangen van de atleet en 2. Zijn strijd voor openheid en democratie in bestuur. In editie no. 2/2010 van ons clubblad wordt in "Baan 7" verwezen naar een recent kritisch rapport over het functioneren van IOC*NSF. Daarover was gepubliceerd op www.Sportknowhowxl.nl. Op deze site troffen we vorige week onderstaand redactioneel artikel aan dat we hieronder integraal afdrucken. Enerzijds omdat hieruit de genoemde kenmerken van de mens Geesink blijken. Anderzijds omdat blijkbaar de jarenlange kritiek van hem op het functioneren van IOC*NSF voor een belangrijk deel erkenning heeft gekregen in het kritisch rapport van dit voorjaar.

Op 27 augustus 2010 overleed Anton Geesink, voormalig meervoudig judokampioen. In 1987 trad hij toe tot het IOC, welke organisatie hij in Nederland vertegenwoordigde waardoor hij sindsdien



Anton Geesink (1934-2010)

'qualitate qua' onderdeel uitmaakte van het bestuur van NOC*NSF. Het betekende voor Geesink het begin van een bestuurlijk leven vol slangen, valkuilen, ellebogen en achterkamertjes. Vooral met verschillende voorzitters van de nationale sportkoepel vocht Geesink menig robbertje uit, niet zelden op papier. Op grond van de regels en procedures die hij boven alles heilig achtte, had hij heel vaak 'gelijk'. Alleen – mede door zijn vaak wat minder diplomatieke manier van zijn gelijk willen halen – kreeg hij het zelden, en als dat wel het geval was zeker niet zonder slag of stoot.

Niettemin had hij – vooral als beschermheer van de positie van atleten – veel goeie ideeën en vaak een originele visie. Zijn interview met SPORT Bestuur & Management uit 2002 ging (natuurlijk) voor een groot deel over zijn relatie met NOC*NSF en de wijze waarop de sportkoepel in zijn ogen (dis)functioneerde, wat interessant is in het licht van de kerntakendiscussie die momenteel op Papendal gevoerd wordt.

Anton Geesink publiceerde rond het jaar 2000 een boek met de voor hem kenmerkende titel 'Tot hier en niet verder'. De subtitel luidt 'herinneringen van een topatleet en internationaal sportbestuurder'. Het boek staat bol van de brieven en notities van én aan Geesink. Feitelijk leek hij vooral 'schrijver' van beroep. Dat bleek uit zijn antwoord op de vraag naar zijn gemiddelde dagindeling:

"Ik schrijf heel veel. Brieven, e-mailberichten, notities, verslagen, rapporten, beleidsplannen, enzovoorts. Ik schrijf mede uit lijfsbehoud zodat iedereen weet ik wat ik bedoel. Ik heb hele slechte ervaringen met sportbestuurders die niets opschrijven tijdens vergaderingen of gesprekken, en die ook geen papieren bij zich hebben. Ik schrijf ook om misverstanden uit de weg te ruimen, als weer eens verdraaid is wat ik bedoel, of als er onzin over mij wordt geschreven."

Iets waar Geesink als bestuurder regelmatig op hamerde was het belang van het democratische gehalte van een sportbestuur.

*"Ik blijf het bijvoorbeeld gek vinden dat in Nederland grofweg de tien grote sportbonden uitmaken wat de overige negentig bonden doen, door de stemverhoudingen van NOC*NSF. Grotere bonden krijgen meer stemmen dan kleinere, naar rato van ledenaantallen. Dat is ook niet in lijn met het charter van het IOC. Dat schrijft voor dat ieder lid van een nationaal Olympisch comité, elke bond dus, één stem heeft. Daarom vind ik dat op dat punt de statuten van NOC*NSF aangepast zouden moeten worden."*

Geesink gruwelde van achterkamertjespolitiek, van kandidaten voor bestuursfuncties die achter de schermen naar voren werden geschoven:

*“In Nederland kan je sportbestuurder worden zonder van tevoren je doelstellingen kenbaar te maken, waardoor je niet kan worden afgerekend op je daden. Bestuurskandidaten hebben vaak geen programma en, nog erger, geen tegenkandidaten. Dat is toch geen democratie! NOC*NSF is van de bonden. Maar de bonden wordt niet uitdrukkelijk genoeg gevraagd om kandidaten voor het bestuur te leveren als er een vacature is (...)”*

Geesink vond zo'n tien jaar geleden al dat NOC*NSF – en dat is nog steeds actueel in het licht van de huidige kerntakendiscussie bij de sportkoepel - in de loop der tijd veel te groot en machtig was geworden:

*“De wereld staat op zijn kop als je het mij vraagt. Veel goede medewerkers van sportbonden vertrekken naar NOC*NSF om daar als adviseur dikke rapporten en notities te schrijven, voor de bonden. En die bondsmedewerkers moeten zich rot werken om al die rapporten te lezen, daar hebben ze eigenlijk geen tijd voor. Maar waar heeft NOC*NSF al die adviseurs voor nodig? De knowhow en de macht behoort in de kern ergens anders,*

namelijk bij de bonden zelf. De huidige manier van doen is de doodsteek voor veel bonden.

En waarom ze er niet tegenin gaan? Niet omdat ze het ermee eens zijn. Omdat ze dan van alles mis lopen. Geld ja, inderdaad.”

Voor Anton Geesink was een leven zonder IOC en NOC*NSF onvoorstelbaar. Zijn aftreden als IOC-lid stelde hij zo ver uit als statutair mogelijk was. Op de vraag wat hij het meeste zou missen als hij uiteindelijk dan toch het IOC zou moeten verlaten, antwoordde hij:

“Ik ga niks missen, ook niet als kiespijn. Alleen had ik achteraf liever in Nederland de kans gehad om mij in rustiger vaarwater te begeven. Maar dat is moeilijk als je de consensus niet als grootste goed ziet, zoals ik, en het is moeilijk als je de openbaarheid van bestuur vóór alles wilt blijven koesteren. Zo'n houding past niet in Nederland. Hier heerst meer een bestuurscultuur van roepen hoe goed je zelf bent.”

Bron: SPORT Bestuur & Management, editie oktober/november 2002

De redactie

Kort verslag van het Trainersoverleg 31-08 en 01-09-2010

Op dit moment zijn er niet voldoende trainers om voor elke groep 2 (gediplomeerde) trainers te zetten. Daarom wordt er gezocht naar assistent trainers onder de ouders.

Tevens worden er ouders gezocht om als **coach** met de ploegen mee te gaan naar de wedstrijden.

Inmiddels hebben zich als **assistent trainers** hebben zich de volgende ouders aangemeld:

- André Bredewolt
- Ingrid Bunnik
- Marian Koolhaas

Pupillen coördinator

Het bestuur overweegt een (betaalde) pupillencoördinator aan te stellen. Die zou verantwoordelijk moeten worden voor de afstemming tussen de verschillende pupillen trainers en het zoeken en opleiden van nieuwe trainers. Tevens kan die dienen als aanspreekpunt voor ouders. De trainers vinden zo'n coördinator een goede aanvulling op hun activiteiten.

Inhoud van de trainingen

Elke trainer heeft een map gekregen met theoretisch traingsmateriaal voor haar/zijn groep. Aanvullend zijn er enkele ordners met geplastificeerde instructie kaarten. Die kunnen gebruikt worden tijdens de training (met name bij slecht weer).

Materialen(hok)

Frank heeft voor de vakantie met Meike het trainingsmateriaal en de materialenruimte doorgenomen. Er wordt nog een en ander bijbesteld.

Fred van Gasteren

Cialfo activiteitenagenda 2010

	September	Oktober	November
1			14.30 KOM
2	14.30 KOM		14.30 KOM
3			18.00 Hordentraining AU
4		14.30 KOM	14.30 KOM
5		14.30 KOM 19.00 Herfstinstuif	
6	14.30 KOM		
7	14.30 KOM	14.30 KOM	
8	13.30 Basisschoolatletiek		14.30 KOM
9	14.30 KOM		14.30 KOM
10			18.00 Horden Hortas
11	oud papier aktie t/m 19 september	14.30 KOM	14.30 KOM
12		14.30 KOM	
13	14.30 KOM		12.00 Hordentraining AU oud papier aktie t/m 21 november
14	14.30 KOM	14.30 KOM	
15			14.30 KOM
16	14.30 KOM	12.00 Hordentraining AU oud papier aktie t/m 23 oktober	14.30 KOM
17			18.00 Horden Hortas
18		14.30 KOM	14.30 KOM
19		14.30 KOM	
20	14.30 KOM	18.00 Horden Hortas	12.00 Hordentraining AU
21	14.30 KOM 19.00 Coopertest 20.30 Bestuursvergadering	14.30 KOM	
22			14.30 KOM
23	14.30 KOM		14.30 KOM
24	19.00 Clubkampioenschappen	10.00 Hordentraining AU	18.00 Horden Hortas
25	08.30 Nordic Walking 10.00 Clubkampioenschappen	14.30 KOM	14.30 KOM
26		14.30 KOM	
27	14.30 KOM	18.00 Horden Hortas	
28	14.30 KOM	14.30 KOM	
29			14.30 KOM
30	14.30 KOM	12.00 Horden Hortas	14.30 KOM
31			

Schoolvakantie's 2010

Herfst:

Midden

bo/vo:

16 oktober - 24 oktober

Noord

bo/vo

23 oktober - 31 oktober

Oriënteren

Nog even een herinnering.

Eind september/begin oktober starten we de met training van deze loopsport. Voorlopig alleen voor D-junioren en A-pupillen. De kennismaking met deze atletiekvorm is tijdens een gewone training; daarna worden de trainingen op zaterdagochtend gehouden 1x in de 2 weken. Er zijn geen kosten aan deze training verbonden; wel als je mee gaat doen aan wedstrijden.

Begin september liggen er foldertjes in de kantine; ben je geïnteresseerd, neem er dan 1 mee. Ook op de website vind je informatie.

Frank Mensink,

'gek van oriënteren'.

NB. Je mag me altijd bellen als je meer wilt weten: 612664.

Kaart oriënteren



Basistechniek 1: Hou de kaart zodanig dat de merkpunten op de kaart in dezelfde richting lopen als op het terrein.

➤
Je kaart altijd oriënteren naar het noorden!

 Vlaams Verbond voor Oriënteringssporten



Kaartje leggen



Op vrijdag 15 oktober begint het kaartseizoen. Dit seizoen gaan we in de feestmaand december geen kaartavond houden. Het overzicht van de kaartavonden is als volgt: elke derde vrijdag van de maanden oktober en november van 2010 en januari, februari, maart van 2011.

We beginnen om 19.30 uur met gratis koffie/thee en koek zodat het kaarten om 20.00 uur van start kan gaan. De drankjes moeten de liefhebbers zelf betalen maar de hapjes zijn gratis. Om alles wat deze avonden "gratis" wordt aangeboden te bekostigen is de inleg € 2,50 per avond.

Een ieder maakt elke kaartavond weer kans op bijzondere prijsjes met als afsluiting **de HOOFDPRIJS** in maart 2011.

Als vanouds zijn de kaartspelen Klaverjassen, Bridge en Jokeren maar evenals vorig seizoen is iedereen nog steeds vrij om zelf met een kaartspel op tafel te komen. De winter kan beginnen!

KOMT ALLEN

Vriendelijke groet,

Berend en assistente



Dinsdag 21 september	Coopertest /1000 /5000	Baan	19.30 uur
Zaterdag 25 september	Clubkampioenschappen	Baan	10.00 uur
Dinsdag 5 oktober	Herfstinstuif	Baan	19.00 uur
Zaterdag 6 november	½ marathon /10 km /5 km	Weg	13.30 uur
Dinsdag 21 december	Coopertest /1000 /5000	Baan	19.30 uur

Beste trainers, juryleden, deelnemers,

Het WOC heeft besloten dat er op vrijdag 24 september geen deelclubkampioenschappen meer zijn. Het hele programma wordt op zaterdag 25 september afgewerkt. Het zou fijn zijn als iedereen weer met alles mee doet.

Verblijvend met sportieve groet, namens het WOC, Johan



Wie doet er mee met de thee?

Een van de charmes van onze atletiekvereniging is het feit dat er na afloop van de training gratis thee (of water) is voor alle atleten. Jong en oud kijken daar tijdens de training al naar uit en er wordt ook driftig gebruik van gemaakt.

Echter, omdat dit in stand te houden hebben we wel hulp nodig, want de thee (en de kopjes) moeten vooraf klaar gezet worden en na afloop middels de afwasmachine weer afgewassen en opgeruimd worden.

Een klusje van 10 minuten voor het eind van de training en 10 minuten nadat de atleten weg zijn, bij elkaar een half uurtje tijdsinvestering.

We zouden het erg op prijs stellen als (wachtende) ouders ons hierbij zouden willen helpen, want het is niet iets wat de trainers er nog bij kunnen doen. Die moeten ouders te woord staan, vragen van kinderen beantwoorden, wedstrijden regelen etc.

Help ons!

Hoe? Door in het schrift dat op de bar ligt met enige regelmaat uw naam in te vullen voor 'theedienst'. Het mooiste is het als er enige regelmaat in de 'bardienst' ontstaat, bv door 1x per maand op een vast moment deze klus te doen. Maar, afhankelijk van uw beschikbaarheid kan ook wisselend worden ingevuld.

Vragen hierover? Neem contact op met:

Frank Mensink,
bestuurslid vrijwilligers-/ledenzaken
meestal aanwezig in het clubhuis tijdens de pupillentrainingen of via
tel. 612664
email f.mensink@wxs.nl



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

Als jullie dit lezen is het waarschijnlijk minder warm dan de afgelopen zomer. Het was op 3 juli zo warm dat de Bank tot Bank loop in Heerde werd afgelast. Ik had me er nog zo goed op voorbereid. Extra trainingen, ook met warm weer. Mijn Sjaan had een pan vol pasta gemaakt en ik had donderdags voor de wedstrijd al een best bord vol pasta op en ik keek daarna 's avonds mijn mail na en zag dat de bank tot bank niet door ging. Balen. En dan zit je met een pan vol pasta. Toch vrijdag maar opgemaakt. Dit is nu mijn tweede wedstrijd die niet door ging. De een was te koud en glad (midwinter in Vaassen) en bij de ander is het te warm. Waar moet dat heen met ons klimaat. Ik heb gelukkig de halve van Zwolle kunnen lopen. Ik ben er samen met Rob Philipsen en onze groepsfotograaf Sjaan naar toe gereden. We hebben nu maar een echte fotograaf mee genomen, want vorig jaar ging het helmaal mis met het maken van de foto's, we wilden het zelf doen. Fout, zulke dingen moet je aan een beroeps overlaten. We waren een beetje aan de vroege kant, maar dat gaf niks, het was mooi weer en we konden rustig ons start nummer ophalen en onze kleding afgeven. Die konden we na afloop van de wedstrijd ophalen bij de grote kerk nabij de finish in het centrum. Hierna zijn we rustig naar ons startvak gelopen waar ook toevallig Lilian Cassee stond te wachten. Na het startschot ben ik samen met Lilian naar het centrum gelopen. Want Rob was binnen de korste keren uit ons ooghoek verdwenen. Die man loopt zo hard, het is voor ons geen bijhouden aan. Hij hoort dan ook bij de snelste boswachters van Nederland. Hij kwam dan ook in een tijd van 1.37.01 over de finish. Toen we net na het centrum aan onze eerste ronde waren begonnen werden we ingehaald door Bea Claessen. Nu weet ik dat Bea op halve marathon altijd probeert om onder de 2 uur te komen. Want ze werkt altijd met klokjes, hartslagmeters enz. en ik loop maar zo voor het vaderland voort. Dus ik weet nu dat ik te langzaam loop. Ik zeg tegen Lilian dat ze haar eigen tempo moet blijven lopen. Dan ga ik achter Bea aan. Ik zie haar nu in de verte lopen en loop al aardig op haar in en zo als je in het fietsers taal noemt, er op en der over. En nu maar hopen dat ik haar voor blijf. Het was gelukkig goed loopweer en heb daarom heel relaxt kunnen lopen. Ik heb eindelijk eens goed kunnen genieten van al die vele muziek en toeschouwers die hier altijd aanwezig is. Ik heb het toch tot 1.58.17 kunnen schoppen. Net onder de 2 uur. Prima toch. Bea kwam niet ver achter mij over de streep in een tijd van 2.01.43. Lilian heeft in haar eigen tempo toch nog een goede tijd gelopen van 2.08.14. En nu gaan we eerst vakantie houden, de trainingen opeen laag pitje. Om ons na de vakantie weer voor te bereiden op onze volgende loop (de klok loop) in Heerde. Ik hoop dat er een grote groep van Cialfo meedoen. Het is op 30 oktober en je kunt er de tien of de vijftien lopen. Het is een mooie ronde en krijgt na afloop altijd een pak zeepoeder. Ik weet zeker dat er een stel van de maandag groep hem kunnen lopen, die conditie hebben ze wel.

Nou tot ziens dan maar en ik zie jullie dan wel bij de Klok Loop.

Gerrit D.



- **Wekerom**, 12^e Groot Ginkelse Loop, AV Climax, 19-6-2010: 21,1 km.:mannen-40: 51. Roel Vorsthoof, 1.42.54 u. (1.42.51);
- **Beekbergen**, Midzomeravondrun, AV Veluwe, 19-6-2010: 15 km.: mannen: 1. Simon Beemsterboer, 48.54 min.;
- **Rouveen**, Munnikenslagloop, AV De Sprinter, 23-6-2010: mannen-40: 3. Henk Uitslag, 36.29 min.; 10. Harry Veldkamp, 42.31 min.;
- **Bergentheim**, Banthumloop, 10 km., 25-6-2010: 10 km.: mannen-50: 3. Wim de Weerd, 36.01 min.; 6. Tjibbe de Vries, 39.48 min.;
- **Weesp**, 29^e Vechtloop, Trim- en Trainingsgroep Weesp, 27-6-2010: 10 km.: mannen: 2. Bas Mekking, 35.20 min.;
- **Chaam**, 23^e. Chaamloop, Stichting Chaamloop, 3-7-2010: 5 km.: mannen-35: 5. André Meuleman, 19.47 min.;
- **Coevorden**, 7^e Coevorder Grachtenloop, Loopgroep Codac, 4-7-2010: 10 km.: mannen-50: 1. Wim de Weerd, 35.05 min. (35.04); 3. Tjibbe de Vries, 37.59 min. (37.57);
- **Hardenberg**, 14^e Klepperstadloop, AV Spurt'88, 7-7-2010: 10 km.: mannen-senioren: 4. Bas Mekking, 36.06 min.; mannen-50: 1. Wim de Weerd, 37.27 min.;
- **Wierden**, Wiezoloop, 10 km., 10-7-2010: 10 km.: mannen-50: 1. Wim de Weerd, 37.45 min. (37.44);
- **Broekland (Ov.)**, 25^e JSC Kermisloop, 25-7-2010: 10 km.: vrouwen: 1. Saskia Schutte, 42.36 min.; mannen: 28. Harry Veldkamp, 43.26 min.; 5 km.: mannen: 8. Tjibbe de Vries, 18.43 min.;



Met een geconcentreerde blik loopt Saskia Schutte de 10 kilometer in Broekland. Het is een jubileumeditie. De Kermisloop (25-7) wordt voor de 25^e keer gehouden tijdens het dorpsfeest. De Cialfo-loopster wint gemakkelijk met een straatlengte voorsprong. Haar tijd is 42.36 min.

- **Dalfsen**, Halve Marathon, IJscub Stokvisdennen, 6-8-2010: 21,1 km.:mannen senioren: 22. André Meuleman, 1.31.41 u. (1.31.29); mannen-40: 6. Henk Uitslag, 1.20.23 (1.20.20); 30. Evert-Jan Kasteel, 1.36.54 (1.36.42); 31. Harry Veldkamp, 1.36.54 (1.36.48); mannen-50: 3. Wim de Weerd, 1.19.00 (1.18.59); 19. Theo Jacobs, 1.32.14 (1.32.01); 34. Roel Vorsthoof, 1.45.41 u. (1.45.29); 10 km.: vrouwen: 5. Saskia Schutte, 41.24 min.; mannen: 15. Joris van de Meent, 36.34 min.; 23. Tjibbe de Vries, 38.00 min. (37.55); 5 km.: 8. Joni van Loon, 18.13 min. (18.12); 9. Gerard Kroes, 18.13 (18.13);
- **Emmen**, Gouden Pijlloop, De Sperwers, 10-8-2010: 6,3 km.:mannen senioren: 3. Bas van Beek, 23.52 min.;

- **Apeldoorn**, Runnersworldloop, AV Veluwe, 14-8-2010: 10 km.: senioren: 12. Joris v.d. Meent, 36.00 min.; mannen-40: 11. Harry Veldkamp, 42.28; mannen-50: 3. Wim de Weerd, 35.28; 6. Tjibbe de Vries, 37.31; 10 km.-prestatie-loop: vrouwen: 9. Monica van Westerveld, 54.05; mannen: 2. Joni van Loon, 38.42; 14. Theo Jacobs, 42.08 min.; 5 km.-prestatie-loop: mannen: 8. Gerard Kroes, 18.22 min.; 12. Jan van Ommen, 18.40; 33. Jaap Kooiman, 21.25 min.;



Monica van Westerveld is in training voor de Dam-tot-Damloop (10 Engelse Mijlen) in september. De 10 kilometer van de Runnersworldloop in Apeldoorn (14-8) past prima in de voorbereiding. Het is haar eerste stratenwedstrijd. Met 54.05 min. wordt ze 9^e in de prestatie-loop. "Geen probleem".

- **Nijverdal**, 23^e TIB Finishing Ravijnloop, AV Athletics, 21-8-2010: 5,4 km.: vrouwen: 16. Lilian Cassee, 33.59 min.;
- **Hollandscheveld**, 55^e Singelloop, De Snelle Rakkers/HAC'63, 21-8-2010: 5 km.: mannen: 11. Bas van Beek, 18.02 min.; mannen-40: 6. Gerard Kroes, 18.34; 10 km.: vrouwen-35: 1. Anne van Schuppen, 40.12; mannen: 5. Joris van de Meent, 35.39; mannen-40: 7. Harry Veldkamp, 42.43; mannen-50: 2. Wim de Weerd, 35.33; 4. Tjibbe de Vries, 40.29 min.;

Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2010:

- 17. MB: Willemijn van Laar 400 mtr. horden 1.07.80 min. Utrecht 18-6-2010
- 18. HS: Joni van Loon 80 mtr. 10.0 sec. Amersfoort 3-7-2010
- 19. MPB: Ella Bartelds 40 mtr. horden 8.3 sec. Kampen 12-6-2010
- 20. MPB: Nicky van Putten 40 mtr. horden 8.3 sec. Kampen 12-6-2010
- 21. JC: Arend-Jan Spierenburg 300 mtr. horden 41.33 sec. Amsterdam 22-8-2010

Schoonmaakschema

Dinsdag

7 september
5 oktober
2 november
7 december



Woensdag

22 september
20 oktober
17 november
22 december

Mia Leurs
0578 – 615584
tomia.leurs@planet.nl

Een teek? Pak 'm beet!

Een teek kan de ziekte van Lyme veroorzaken. Er zijn eenvoudige maatregelen om dat te voorkomen. GGD Gelre-IJssel adviseert om na een uitstapje in het groen altijd uzelf – en eventueel een ander - even te controleren op teken. En vindt u een teek, dan kunt u die eenvoudig zelf verwijderen. Teken leven in struikgewas en hoog gras. Ze komen in heel Nederland voor en ze zien eruit als spinnetjes. Als een teek lang op de huid zit, bestaat de kans dat hij de ziekte van Lyme veroorzaakt. Zonder behandeling kan deze ziekte chronische klachten veroorzaken aan hart, zenuwstelsel, gewrichten en huid.

Downloads:

De folder en de poster over tekenbeten en de ziekte van Lyme kunnen worden gedownload bij de GGD Gelre-IJssel..

Zie ook: [website van het RIVM](#)



Algemene informatie:

Wat zijn teken?

Een tekenbeet voorkomen

Wat te doen bij een tekenbeet?

Hoe veroorzaakt een teek de ziekte van Lyme?

Wat zijn teken?

Teken zien eruit als platte spinnetjes. Ze zijn erg klein (1-3 mm) en worden gemakkelijk over het hoofd gezien. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, beschutte weilanden, parken en tuinen in het hele land. Teken leven vooral in struiken en grassen tot ongeveer 1,5 m boven de grond. Van daaruit klimmen ze bij voorkeur op passerende dieren, en soms op mensen. Teken leven van het bloed van mensen en dieren. Ze gaan op zoek naar een warm en vochtig plekje, bijvoorbeeld achter de oren, in de liezen, knieholtes of oksels. Bij kinderen zijn teken vaak op het hoofd te vinden: bij de haargrens en achter de oren. Ze bijten zich vast in de huid en zuigen zich vol met bloed. Meestal merkt u daar niks van. Teken kunnen dagen op uw huid zitten zonder dat het opvalt. Door het bloedzuigen zwellen ze op tot een bruin bolletje. Teken komen het hele jaar voor, maar de meeste mensen worden gebeten van maart tot oktober.

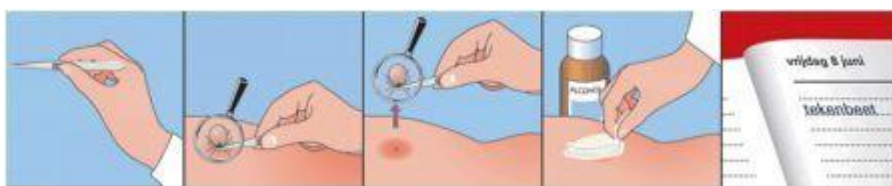


Een tekenbeet voorkomen

- Vermijd contact met struikgewas en hoog gras. Blijf zoveel mogelijk op de paden en bedek de huid goed. Draag bijvoorbeeld dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek, en stop uw broekspijpen in uw sokken.
- Wilt u goed beschermd het groen in, dan kunt u de huid insmeren met een insectenwerend middel. Voor niet zwangere volwassenen mag er maximaal 50% DEET in het middel zitten, voor zwangeren en kinderen onder de 2 jaar maximaal 30%. Lees de aanwijzingen op de verpakking.
- Controleer altijd uw kleding en lichaam op teken als u in het groen bent geweest.

Wat te doen bij een tekenbeet?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Dit is het allerbelangrijkste.
- Het is niet nodig om alcohol, jodium, olie of andere middelen te gebruiken voordat u de teek verwijdert. Dit heeft geen effect op het verwijderen.
- Neem een puntig pincet waarmee u de teek goed bij de kop kunt vastpakken (laat het lichaam van de teek altijd met rust). Er zijn ook speciale tekentangen te koop om teken te verwijderen, bijvoorbeeld bij de drogist of apotheek. Lees altijd de gebruiksaanwijzing van het product goed door.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid bij de kop beet en trek hem er langzaam uit, zonder te draaien (tenzij anders vermeld in de handleiding van het product). Als er een stukje van de mond delen van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter.
- Ontsmet het beetwondje met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop en de plek op het lichaam waar u gebeten bent in uw agenda.



Hoe veroorzaakt een teek de ziekte van Lyme?

Teken kunnen de ziekte van Lyme veroorzaken als ze zelf besmet zijn met de Lyme-bacterie (de bacterie *Borrelia burgdorferi*) én als ze voldoende lang hebben vastgezeten in de huid. Want als de besmette teek lang op uw lichaam zit, kan die bacterie in uw lichaam terecht komen. De meeste mensen worden niet ziek na een tekenbeet. Toch kwamen in 2009 in Nederland 22.000 mensen bij de huisarts vanwege de ziekte van Lyme. Goed controleren op teken is dus belangrijk.

Info van Jaap Kooiman

Cialfo heeft momenteel onderstaande contactpersonen:

Vrijwilligers voor wedstrijden: Johan Logtenberg	j.logtenberg@vfp.nl
Vrijwilligers: Aggie van de Schilde	info@j-van-de-schilde.speedlinq.nl
Schoonmaak: Mia Leurs	tomia.leurs@planet.nl
Klussengroep: Henk van Vemde	hvanvemde@zonnet.nl
Kantine: Gerhard Stegeman	gerhardstegemanepe@hetnet.nl

**Utrecht, 3^e Trackmeeting, U-track,
18-6-2010:**

Meisjes-B: Willemijn van Laar, 400 mtr. horden, 1.07.80 min.

Jongens-B: Thomas van Laar 800 mtr., 2.19.34 min.

**Assen, Gebiedsfinale CD-competitie,
AAC'61, 19-6-2010:**

Meisjes-D (2e divisie): Elsbeth Noppers, 60 mtr., 9.52 sec. en 1000 mtr., 3.43.51 min.; Jessica Scholten, 60 mtr., 10.74 sec.; Gerber Loman, 1000 mtr., 3.47.02 min.; Marije Bosboom, 60 mtr. horden, 12.97 sec. en hoog, 1.30 mtr.; Julia Lubbinge, speer, 15.89 mtr.; Lianne Maasland, ver, 3.81 mtr.; Amber Jurriëns, kogel, 6.97 mtr.; 4 x 60 mtr. (Marije Bosboom, Lianne Maasland, Elsbeth Noppers, Julia Lubbinge), 36.35 sec.; 6e pl. met 3088 pnt.

**Emmeloord, A-competitie, AV NOP,
20-6-2010:**

Meisjes: Sanne Visser, 100 mtr., 13.52 sec. en kogel, 9.66 mtr.; Linda Rodijk, 100 mtr., 13.63 sec. en ver, 4.30 mtr.; Willemijn van Laar, 400 mtr., 62.07 sec. en hoog, 1.45 mtr.; Caroline Bijsterbosch, 800 mtr., 3.03.23 min. en ver, 4.44 mtr.; Mariska Werler, 1500 mtr., 6.26.16 min.; Sacha Popping, 100 mtr. horden, 18.62 sec. en discus, 34.79 mtr.; Heidy Rodijk, kogel, 9.65 mtr. en speer, 27.91 mtr.; Mala Noija, h.s.s., 8.21 mtr.; 4 x 100 mtr. (Caroline Bijsterbosch, Sanne Visser, Linda Rodijk, Willemijn van Laar), 52.50 sec.; 3e pl. met 6411 pnt.

**Zwolle, NK-junioren, AV PEC 1910,
25/27-6-2010:**

Meisjes-B: Willemijn van Laar, 100 mtr. horden, 15.77 sec. en 200 mtr., 27.26 sec.

Jongens-B: Arend-Jan Spierenburg, 400 mtr. horden, 1.00.90 min. en 200 mtr., 24.09 sec.

Meisjes-A: Sacha Popping, speer, 33.62 mtr. en discus, 7^e. 35.21 mtr.

**Kampen, IJsseldelta-baancircuit,
AV Isala'96, 30-6-2010:**

Jongens-B: Thomas van Laar, 800 meter, 2.14.00 min. (pr);

Mannen senioren: Joni van Loon, 3000 meter, 9.58.06 min. (pr).

Amersfoort, ZAP, AV Altis, 3-7-2010:

mannen senioren: Joni van Loon, 60 mtr., 7.9 sec. en 80 mtr., 10.0 sec. (CR) en 100 mtr., 12.1 sec. en 150 mtr., 18.1 sec. (pr) en 200 mtr., 25.0 sec. en ver, 5.21 mtr. en h.s.s. 11.47 mtr. en discus, 21.59 mtr. en kogel, 9.10 mtr.;

Utrecht, Trackmeeting, U-track, 9-7-2010:

Mannen senioren: 3000 meter steeple chase: Joni van Loon, 11.25.81 min. (pr); Jongens-C: 800 meter: Thomas van Laar, 2.16.81 min.

Steenwijk, Loopavond, Start'78, 16-7-2010:

Mannen senioren: Joni van Loon, 150 mtr., 17.9 sec. (pr) en 300 mtr., 40.6 sec.

Amsterdam, 1 km. Runaway/NK-atletiek, 18-7-2010:

Meisjes (8 jaar): 4. Desi van Emmerik, 3.58.93 min.

**Nyiregyháza (Hon.), Ek-masters, Evacs,
19-7-2010:**

M60: hoog: 7. Renë Hondelink, 1.45 mtr.

**Amsterdam, instuifwedstrijd, AV Phanos,
25-7-2010:**

Mannen senioren: Joni van Loon, 600 mtr., 1.34.00 min.

Utrecht, Trackmeeting, U-track, 30-7-2010:

Mannen senioren: Joni van Loon, 1000 meter, 2.53.40 min.

**Wageningen, Trackmeeting, Pallas'67,
13-8-2010:**

Jongens-B: Thomas van Laar, 800 meter, 2.16.16 min.

Mannen senioren: Joni van Loon, 400 meter, 56.53 sec. en kogel, 8.59 mtr.

**Amsterdam, Nationale C-Spelen, AAC,
21-8-2010:**

Meisjes-C: Kiki Wesselo, 80 mtr., 11.71 sec.

Jongens-C: Arend-Jan Spierenburg, 100 mtr. horden, 14.75 sec. (1/2 finale: 14.94 sec.).

**Amsterdam, Nationale C-Spelen, AAC,
21-8-2010:**

Meisjes-C: Kiki Wesselo, 80 mtr., 11.71 sec.
Jongens-C: Arend-Jan Spierenburg, 100 mtr.
horden, 14.75 sec. (1/2 finale: 14.94 sec.).

**Amsterdam, Nationale C-Spelen, AAC,
22-8-2010:**

Jongens-C: Thomas van Laar, 800 mtr.,
2.13.28 min.; Arend-Jan Spierenburg, 300 mtr.
horden, fin. 3^e. 41.33 sec. (CR), serie: 42.53
sec.

**Harderwijk, IJsseldelta-baancircuit,
AV Athlos, 21-8-2010:**

Meisjes-A: Linda Rodijk, ver, 3.93 mtr.
Meisjes-B: Willemin van Laar, 100 mtr., 13.38
sec. en 200 mtr., 27.77 sec.; Heidy Rodijk,
kogel, 10.37 mtr.

Mannen senioren: Joni van Loon, 100
mtr., 12.34 sec. en 200 mtr., 24.49 sec. en 400
mtr., 63.75 sec. en 5000 mtr., 19.13.1 min. en
3000 mtr., steeple chase, 11.17.1 min. (PR) en
speer, 39.79 mtr. (PR).

Cialfo-atleet naar dubbele decathlon in Delft

20-kamp onderdelen in de volgorde:

	PR:	Doel:
Dag 1:		
100m:	11,91 sec	12,20 - 12,50 sec
Verspringen:	5,83 mtr.	5,50 – 5,90 mtr.
200mh:	-----	28,00 – 30,00 sec
Kogelstoten:	9,28 mtr.	8,80 – 10,00 mtr.
5.000m:	17.02,8 min	18.30 – 19.30 min
800m:	2.07,36 min	2.15 – 2.24 min
Hoogspringen:	1,77 mtr.	1,60 – 170 mtr.
400m:	52,95 sec	57,00 – 61,00 sec
Kogelslingeren:	15,89 sec	13,00 – 20,00 mtr.
3000m steeple:	11.25,81 min	11.00 – 11.50 min
Dag 2:		
110mh:	18,64 sec	19,00 – 20,00 sec
Discuswerpen:	23,28m	20,00 – 25,00m
200m:	24,07 sec	25,00 – 25,50 sec
Polshoog:	3,10 mtr.	2,60 – 3,00 mtr.
3.000m:	9.58,06 min	10.30 – 11.15 min
400mh:	1.00,06 min	64,00 – 68,00 sec
Speerwerpen:	39,60 mtr.	34,00 – 40,00 mtr.
1.500m:	4.36,06 min	4.50,00 – 5.10,00 min
Hinkstap:	12,32 mtr.	11,00 – 11,50m
10.000m	38.42 (weg)	42.00 – 46.00 min



Joni van Loon
Op de volgende pagina het verhaal.

“Ik heb het een keer op een ranglijst van de Nederlandse atletiek zien staan. Wat is dat een 20-kamp? Nu ik het weet, zie ik het als een uitdaging”, zegt Joni van Loon uit 't Harde. De meerkamp voor mannen bestaat uit tien onderdelen. Maar dat is niet genoeg voor de 21-jarige Cialfo-atleet. Hij wil méér lopen, springen en werpen. Hij wil alle baan-onderdelen doen bij een zgn. dubbele decathlon. Het evenement vindt plaats in het weekeinde van 18 en 19 september in Delft. “Ik word vervelend als ik te lang stil moet zitten. Ik heb veel energie in mijn lichaam”, lacht hij. Dat klopt wel. Want de sportman is ook nog heel druk met zijn sportopleiding (CALO) én Joni van Loon is judoleraar en dansleraar,

Sommige mensen zullen naar hun voorhoofd wijzen, gekkenwerk, maar Joni van Loon ziet het gewoon als een sportieve uitdaging. “Voor een normaal mens zijn dit extreme dingen. Maar een ander ziet een uitdaging in de marathon, triathlon of wandelvierdaagse in Nijmegen. In dit geval is de 20-kamp het doel.” Bij tienkampen heeft hij andere deelnemers leren kennen. “De sfeer is onderling altijd heel goed bij de meerkampers”.

Kwaliteiten

De atleet heeft in ieder geval een paar kwaliteiten, die hem geschikt maken voor het sportevenement. Hij is geen specialist in bepaalde atletiekonderdelen. Van Loon kan eigenlijk alles een beetje. Hij is vrijwel nooit geblesseerd. Over de mentale aspecten van een 20-kamp heeft hij nagedacht.

“Een eerste keer deelnemen aan een 20-kamp zal moeilijk zijn, omdat je niet weet hoe je alles het beste moet indelen. Dit kan ook een voordeel zijn. Je weet niet wat er komt. Je vliegt er maar gewoon in. Dat kan heel positief uitpakken. De kunst van de 20-kamp is om alle onderdelen te beheersen. Maar je moet juist ook tevreden zijn met een simpel resultaat, zodat je energie spaart voor de komende onderdelen.” Hij hoopt op een van de 20 onderdelen een topklassering te halen. Het moet niet, maar het is natuurlijk gewoon leuk om een keertje ergens bovenin te staan.

Goede loper

Inmiddels heeft hij vijf tienkampen afgewerkt en daar is hij telkens goed van hersteld. De inwoner van 't Harde is goed op de technische onderdelen en hij kan uit de voeten op de sprint. De werpnummers zijn iets minder. In vergelijking met andere meerkampers is Joni van Loon een langeafstandsloper met 17 minuten op de 5000 meter. Dat zal nodig zijn, want bij de 20-kamp worden alle loopnummers gedaan: van de 100 meter tot de 10.000 meter, inclusief de onderdelen met hordes en steeplebalken. Ja, en dan ook nog discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen, enz.

“Het zwakste onderdeel is ongetwijfeld het kogelslingeren waar ik blij moet zijn met 100 á 200 punten. Een plek in de eerste helft van het deelnemersveld is het doel. Aan de uitslagenlijst van afgelopen jaar te zien, is het niet onmogelijk. Mijn doel is om 9000-9500 punten te halen. Met zoveel onderdelen kan er natuurlijk altijd iets fout gaan.” De beste Nederlander is Marnix Engels met ruim 12.000 punten. Bij de Dutch Double Decathlon in Delft zijn er 36 deelnemers uit diverse landen.

25 rondjes uitlopen

“Het is een goed seizoen voor me geweest. In de breedte ben ik vooruit gegaan. De 100 meter en de 5000 meter zijn beter geworden. In mijn laatste meerkamp heb ik een nieuw persoonlijk record gevestigd.”

“Waar ik tegenop zie is de start van dag twee, waar alles altijd stijf is als je de warming-up gaat doen. En dan staan er 10 hordes van 1.06 mtr. op je te wachten!” Ook vreest hij de combinatie van 3000 meter en 400 meter horden. Die 3000 meter wil nog wel, maar daarna moet je omschakelen. De knieën moeten omhoog en de snelheid gaat naar 20 km. per uur. “Erg zwaar”. Het hinkstapspringen is een van de laatste onderdelen. “Dan zit er niet veel kracht meer in de beentjes. En ja, daarna is het 25 rondjes uitlopen op de 10.000 mtr.”, zegt hij laconiek over het einde van deze 2-daagse uitputtingsslag.





COLOFON



Bestuur:		Email	Telefoon
René Hondelink	voorzitter	bestuur@avcialfo.nl	575337
Jan Baack	penningmeester	penningmeester@avcialfo.nl	614720
John Steentjes	secretaris	secretaris@avcialfo.nl	06-12278922
Robert van der Hulst	sportbeleid	robert@heliks.nl	06-51200522
Frank Mensink	vrijwilligersbeleid	mensio73@wxs.nl	612664

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

Trainers:

Peter Berends	612206	Leontien&Frank Mensink	612664
Sabrina Bol	06-51762483	Gert Mulder	06-54642366
José Bosch	641708	Sacha Popping	628445
Suzan van Bussel	620610	Linda Rodijk	627122
Fred van Gasteren	06-13868109	Agnes v.d.Schilde	573281
Steven Geerts	613953	Gerhard Stegeman	616581
Tilly Jacobs	572990	Sanne Visser	613540
Berend Knippenberg	661579	Monica van Westerveld	06-42385900
Jaap Kooiman	621629	Henk Zevenhuizen	628501
Henk Liefers	574663	Ruben Zwarts	795070

Wedstrijdsecretariaat:

WOC	Hennie Strunk	woc@avcialfo.nl	616910
Uit pupillen	Deborah van Emmerik	pupillen@avcialfo.nl	613320
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)	Aggie van de Schilde	info@j-van-de-schilde.speedling.nl	
	Johan Logtenberg	j.logtenberg@vfp.nl	

Redactie Clubnieuws:

coördinatie en eindredactie	Fred van Gasteren	redactie@avcialfo.nl	06-13868109
distributie	Gerbert Tiemens		
statistiek	Harry Veldkamp		612329
lay-out	Dicky Tiemens	redactie@avcialfo.nl	660509

Internet:

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

Postadres:

Clubhuis:	Postbus 140, 8160 AC Epe		
Bank nr.:	Sportpark Wachtelenberg, Wachtelenbergweg 15, Epe		612512
Lotto nr Cialfo:	31.75.64.757 Rabobank Epe of Giro nr. 4480609		
Ledenadministratie:	2110046		
	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	Trainers
A-2 pupillen	Di	18:00-19:15	Baan	José
	Do	18:00-19:15	Baan	Sabrina
A-1 en B pupillen	Di	18:00-19:00	Baan	Suzan
	Do	18:00-19:00	RSGzaal	Steven
C en mini pupillen	Di	18:00-19:00	Baan	Linda
	Do	18:00-19:00	Baan	Heidi
A/B/C-junioren en senioren	Ma	19.00-20:15	Baan	Fred
	Wo	19.00-20:15	Baan	Tilly
	Do	19.00-20:15	Baan	Sacha
D-junioren	Di	18:45-20:00	Baan	Ruben
	Do	18:45-20:00	Baan	Monica
Sportief wandelen	Ma	19:00-20:00	Baan	Aggie
Loopgroep midden/lang	Di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	Do	19:00-20:15	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	Bos	Gerhard
		15.30-16.30	Bos	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) daarna vrijwillig.

September

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Vr. 3	AV Veluwe	Wenum-Wiesel	Kroondomeinloop
Za. 4	AV Hanzesport	Warnsveld	Hanzeloop
Za. 4	AV De Gemzen	Heerde	Pupillen-medaillewedstrijd
Za. 4	AV Flevo Delta	Dronten	BCD-medaillewedstrijd
Za. 4	Loopgroep 2000	Ermelo	Heidelooop
Zo. 5	St. Tilburg Ten Miles	Tilburg	NK-10 km. + Ten Miles (16,1 km.)
Wo. 8	AV Veluwe	Apeldoorn	Coopertest + 3000 meter
Za. 11	AV NOP	Urk-Emmeloord	Fish-Potato-Run
Zo.12	St. Bridgeloop	Arnhem	Bridge-to-Bridge-loop
Za. 18	AV De Gemzen	Hatterem	Halve marathon (21,1 km.)
Za. 18	AV De Sprinter	Meppel	Pupillen-medaillewedstrijd
Zo. 19	Le Champion	Zaandam	Dam-tot-Damloop
Di. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest+1000 mtr.+5000 mtr.
24/25	AV Cialfo	Epe	Clubkampioenschappen
Zo. 26	St. POS	Velp	Posbankloop

Oktober

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Di. 5	AV Cialfo	Epe	Herstinstuif
Di. 5	AV Athlos	Harderwijk	Coopertest+5 km.+10 km.
Za. 9	AV'34	Loenen	Loenermarkloop
Zo. 10	Nationale Park	Hoenderloo	Hoge Veluweloop (21,1 km.)
Zo. 10	SAEG	Groningen	4 Mijlen van Groningen (6,4 km.)
Zo. 10	St. Marathon	Eindhoven	Marathon
Zo. 11	Loopgroep 2000	Biddinghuizen	Flevo-on-ice-run
Zo. 17	St.Marathon	Amsterdam	Marathon
Za. 23	AV Athlos	Harderwijk	46° Athloscross
Za. 30	AV De Gemzen	Heerde	Klokloop
Za. 30	Athletics/Holten	Nijverdal	Diepe Hel-Holterbergloop (16,1 km.)
Zo. 31	St. Marathon	Etten-Leur	Marathon

OUD PAPIER AKTIES A.V. CIALFO 2010

WEEK 37: 11-19 SEPTEMBER
WEEK 42: 16-24 OKTOBER
WEEK 46: 13-21 NOVEMBER
WEEK 50: 11-19 DECEMBER

Voor vragen: Gerhard Stegeman tel. 616581

