

Van de voorzitter

Plezier in atletiek

In september heb ik een uitnodiging van het bondsbureau van de Atletiekunie gekregen om met een aantal enthousiaste mensen te brainstormen over het thema 'plezier in atletiek'. Dit gebeurde in het kader van 'de dag van de baanatletiek 2011'. Alle elementen binnen de atletiek werden hierbij tegen het licht gehouden en hadden betrekking op de atleten in de eerste plaats. Maar hierbij kwamen ook de andere groepen aan bod, zoals juryleden, ouders van de atleten, wedstrijdorganisatie, bestuurders en niet te vergeten, de trainers. In twee groepen hebben we zoveel mogelijk elementen benoemd die van invloed kunnen zijn op 'plezier in atletiek'. Om te voorkomen dat we met elkaar in discussie zouden gaan, mochten we geen kritiek hebben op ingebrachte elementen.

Het is mij opgevallen dat beide groepen ongeveer dezelfde elementen benoemden. Het zijn ook zaken die binnen Cialfo aan de orde komen, zoals voor de **ouders**: *weten waar ik terecht kan als mijn kind problemen heeft, of, als mijn kind plezier heeft in zijn trainingen, dan heb ik het zelf ook naar mijn zin, dat ik merk dat mijn kind vooruit gaat in zijn persoonlijk presteren.*

Als **atleet** vind ik het plezierig dat ik een gevarieerd aanbod in trainingen krijg, dus niet elke training hetzelfde programma, dat er een grote deelname van de vereniging is bij wedstrijden.

Voor **trainers** zijn weer andere zaken belangrijk, zoals *voldoende trainers om de "job" te kunnen doen, weten dat er een vervanger klaar staat die een training kan opvangen. Voldoende materiaal om mee te kunnen trainen etc..*

Voor **juryleden** is het belangrijk dat er voldoende juryleden zijn en dat er bijscholingen worden georganiseerd om kennis up to date te houden.

In zijn algemeenheid is het geven/ontvangen van waardering door het bestuur, door collega trainers, door juryleden, door atleten, door ouders enz. plezierig voor wat je in de vereniging doet. Even bijspringen is ook fijn, als je merkt dat de ander het even niet trekt.

Het is een kleine opsomming, bij verre na niet volledig. Iedereen kan de lijst zelf invullen/aanvullen.

Eigenlijk wil ik met het thema 'plezier in de atletiek' ook een blik werpen op de onlangs gehouden clubkampioenschappen als

afsluiting van een mooi atletiekseizoen. Op een aantal fronten had ik geen plezier in de atletiek. De deelname was bedroevend laag. Een vereniging als Cialfo met meer dan 400 leden was op de baan wel erg matig vertegenwoordigd. Ik heb me afgevraagd of de afwezige leden wel plezier in clubkampioenschappen hebben of dat men massaal verhinderd was. Is de formule van deze kampioenschappen nog wel goed, duren de wedstrijden niet te lang, is de opzet nog wel uitdagend genoeg. Een Nordic Walkingtocht met 2 deelnemers of een 3000 meter met 3 deelnemers, daar wordt niemand wijzer van. Voor de vrijwilligers was het een zware kluit. Er was een volledige veldbezetting. Alle aanwezigen verdienen dan ook een compliment. Toch heb ik regelmatig de opmerking gehoord: "Volgend jaar moet het anders, dit is niet leuk meer, zo heb ik er ook geen plezier meer in."

Ik zou willen dat volgend jaar de clubkampioenschappen weer een feest worden van en voor de hele vereniging. We kunnen een voorbeeld nemen aan een wandelsportvereniging in Epe waar bijna iedereen van de partij is als er een evenement wordt georganiseerd.

Dat moeten wij toch ook kunnen!!!

René Hondelink

Inhoud

Van het bestuur	1
Van de ledenadministratie	4
Verjaardagen	5
Baan 7	6
Indoor Meerkamp 2011	7
...in gesprek met...	9
De juiste richting	11
Sponsors van Cialfo	12
Joni van Loon	13
Gasten uit Utrecht	16
21-09-2010	17
Dinsdagavondgroep	18
Clubkampioenschappen	19
Herfstinstuif	24
Harry's Statistiek	26
Wedstrijdverslagen	28
René Hondelink	29
Colofon	30
Trainingstijden en categorieën	31
Wedstrijdkalender	32

Bestuursmededelingen

'We hebben niet stil gezeten (4)'

Gelukkig kregen we de tip van een oplettend verenigingslid: weet je dat **Aggie van de Schilde** al 25 jaar trainer is in onze vereniging? En gelukkig deed zich net een moment voor om haar daarmee te feliciteren. Onze voorzitter zette haar in het zonnetje tijdens de prijsuitreiking van de clubkampioenschappen. Wie er niet bij was mag best weten dat Hennie Strunk en Frank Mensink er 25 jaar geleden tijdens een gezellige borrel achter kwamen dat Aggie bij het CIOS afgestudeerd was met de specialisatie jeugdathletiekleider. Aggie werd meteen gevraagd als juniorentrainster. Daarna heeft ze in onze vereniging vele functies vervuld: voorzitter ontspanningscommissie, bestuurslid technische zaken, trainingscoördinator, trainster voor pupillen, coach bij uitwedstrijden, vraagbaak voor ouders, kampleidster, jurylid, etc. etc. Door vele operaties geplaagd is Aggie gedwongen een stap terug te doen, maar haar enthousiasme voor de vereniging is blijvend: actief is ze als 'juco', als keukenprinses bij het kamp en als trainster van de sportief wandelgroep. Maar zelden maak je mee dat iemand zo intens verbonden is met een sportvereniging. Dank je wel Aggie en blijf alsjeblieft nog lang bij ons!



Aggie "vrolijk versierd" achter de bar tijdens Pupillenkamp 25/26-06-2010.

Nu iets geheel anders.

In juli 2008 is Cialfo met **KOM** een overeenkomst aangegaan waarin Kom gedeelten van het clubhuis huurt voor een bedrag van 4 euro per uur. De ruimte wordt contractueel gehuurd gedurende 6 uur per dag en dat 3 dagen per week. Tijdens de vakanties wordt 5 dagen per week gehuurd.

De te gebruiken ruimten betreffen de keuken, de kantine en het speelterrein.

In de huur is het elektriciteitsgebruik, de verwarming, het gebruik van de koffiezetmachine en het kopieerapparaat inbegrepen. Het onderhoud van het buitenterrein zat daar nog niet bij. KOM zal, zo meldt nog steeds het contract, regelmatig het werkelijk aantal uren aangeven waarna de penningmeester een factuur zendt.

Vorig jaar heeft KOM verzocht meer ruimten te mogen gebruiken.

Aanvankelijk is toestemming verleend tot dat meerdere gebruik – zonder tariefsverhoging - maar het bestuur heeft dit toch als te belastend ervaren. Immers een bestuurskamer is geen opslagplaats voor creatief materiaal. Het was voor het bestuur aanleiding zich nog eens te bezinnen op het gebruik door derden. Daarbij komt nog dat toekomstige dagactiviteiten van de vereniging gewoon moeten kunnen plaatsvinden.

Om dit gesprek open te voeren heeft het bestuur er verstandig aan gedaan de huurovereenkomst op te zeggen met inachtneming van de bepalingen in het contract.

Gelijktijdig heeft het bestuur aan KOM duidelijk gemaakt dat het streven erop gericht is nieuwe afspraken te maken met een redelijke huurprijs. Verschillende gesprekken zijn gevoerd. Zelfs nog na het aflopen van het contract heeft het bestuur zich coulant opgesteld. De bestuurskamer kon nog tijdelijk gebruikt worden.

Bij de onderhandelingen ging het bestuur uit van een meer marktconform huurtarief en het bestuur heeft daartoe verschillende inlichtingen ingewonnen. Het bod van KOM was uiteindelijk 2000 euro per jaar, terwijl het bestuur 6.000 euro in gedachten had. Dit inclusief het terreinonderhoud. Dat laatste bedrag komt dichterbij de buurt van de oorspronkelijk afspraken. Ook over de gewenste contractduur was verschil van mening. Het bestuur meende zich niet voor meer dan twee jaar te kunnen vastleggen. Weliswaar met opties op verlenging, maar geen garanties. KOM heeft hierop gereageerd door aan te geven dat het de ruimten in de herfstvakantie zal verlaten.

Het bestuur betreurt de gang van zaken. Het is nooit prettig als je niet tot overeenstemming kunt komen. Het had voor beiden een win-win situatie kunnen zijn. In het mooiste geval huurt KOM een prachtige en veilige locatie met veel vrijheden. De vereniging stelt ruimten beschikbaar, neemt het ongemak daartoe op de koop toe, verantwoordt dat naar de leden als beleid op maatschappelijke betrokkenheid, maar wil daar wel een redelijke vergoeding voor zien.

Lopende kosten, apparatuurgebruik en vervangingskosten op de lange termijn moeten daaruit betaald kunnen worden en er mag ook nog wel iets overblijven. Het bestuur kreeg het idee dat KOM 'voor een dubbeltje op de eerste rang wilde zitten'. We geven toe, de accommodatie is eerste rangs, zeker voor kinderen. Maar het bod was te laag.

Anderzijds vindt KOM dat wij te hoge eisen stelden. Maar die zijn ons inziens niet veel hoger dan de voorwaarden die we oorspronkelijk zijn aangegaan. Dat kan iedereen zo uitrekenen.

KOM zal de ruimten spoedig verlaten en we zullen erop toezien dat dat correct gebeurt. Het speelterrein dient, contractueel, in oorspronkelijke staat achtergelaten te worden. Dat leidt wellicht tot de nodige kosten voor KOM. Achterlaten in de huidige toestand mag ook, vindt het bestuur.

Het is aan KOM daarin een keuze te maken. Bij het schrijven van dit stukje is de afloop nog niet bekend.

Terug naar de eigen verenigings-activiteiten:

- De **metersbaanactie** heeft weer flink wat opgeleverd. Jan Baack coördineert dit nu. De stickers van de dit jaar verkochte meters komen nu ook op het grote bord zodat iedereen kan zien wie erbij gekomen zijn. Dan wordt ook de vrijdagmiddaggroep – goed voor twee meters – niet meer gemist. Jan wil over vijf jaar de hele baan verkocht hebben! Wil je iemand aanmelden voor een meter baan, of meer, meld dat dan aan **penningsmeester@avcialfo.nl**
- Rolf van der Hulst heeft er zin in om onze **webmaster** te worden. Met de hulp van zijn vader zal dat vast gaan lukken. We gaan ook bekijken hoe onze website er in de toekomst uit moet gaan zien. Maak er wat moois van, Rolf! **webmaster@avcialfo.nl**
- Sabine Bol en Steven Geerts zijn druk met de **Kenyaloop voor Kids, door Kids**. Deze loop vervangt de welbekende Kids-run en staat nu in het teken van een goed doel. Het is geweldig dat dit in onze vereniging gebeurt!
- Het bestuur heeft een aantal voornemens op een rijtje gezet. Het beleidsplan dat is aangenomen vraagt immers om resultaten. Maar dat kost wel tijd. Volgende keer meer daarover maar voor nu vragen we aandacht voor het volgende:
De **redactie van het clubblad** heeft veel ideeën. Maar daarvoor zijn ook

enthousiaste leden nodig die helpen bij de uitvoering. Wil je een bijdrage leveren meldt je dan bij **redactie@avcialfo.nl** of bij de secretaris van de vereniging. We nemen ons voor in de komende tijd afspraken te maken over de invulling van het clubblad. Help ons daarbij!

- Het **trainersbeleid** krijgt steeds meer aandacht. Eerst was dat voor de jeugdtrainingen en nu voor de recreatietrainingen. Er zijn veel trainingen en het zou goed zijn te weten waar een training naar toe werkt. Onderlinge afstemming is daarbij een vereiste. (Nieuwe) leden kunnen dan makkelijker een keuze maken. We willen dat graag een volgende keer in het clubblad vermelden.
- En dan nog wat data, noteer die vast, want daar wil je natuurlijk bij zijn:
 - o De eerstvolgende **algemene ledenvergadering is op vrijdagavond 4 maart 2011**.
 - o **De nieuwjaarsreceptie is op zondagmiddag 9 januari, van 4 – 6 uur**.
- Bestuursvergadering zijn in principe op de eerste dinsdag van de maand.

Heb je ons iets te vragen of te melden, houdt het niet voor jezelf en stuur het aan **secretaris@avcialfo.nl**

Is het van belang voor de hele vereniging dan graag naar **redactie@avcialfo.nl**

John Steentjes

CLUBNIEUWS

**Clubblad van AV Cialfo Epe
35^e jaargang nr. 5 2010**

**Kopij voor het volgend nummer
inleveren voor 8 december 2010,
bij voorkeur per E-mail.**

E-mail: redactie@avcialfo.nl



Van de ledenadministratie



De nieuwe leden van deze periode zijn:

Sam van	Emmerik	MiniPupil
Jim van	Emmerik	MiniPupil
Fiona	Dertien	MiniPupil
Lude	Loman	MiniPupil
Diederik	Overeem	MiniPupil
Janouk	Kroes	MiniPupil
Kik	Hoekjen	MiniPupil
Noa van	Ark	MiniPupil
Rick	Bes	Pupil
Guido	Overeem	Pupil
Bastiaan	Jong	Pupil
Wiebe	Gruben	Pupil
Anne de	Beer	Junior
José	Bosch	Senior
Theo	Jacobs	Master
Anja	Bartelds	Overige
Margrete	Loman	Overige

Gerard van den Berg	Berg
Ammy van der Velde	Velde
Niels Horstink	Horstink
Jacolien de Paauw	Paauw
Merijn Noppers	Noppers
Hans van Waardenburg	Waardenburg
Lisa van Beek	Beek
Silvia Veldhuis	Veldhuis
Marco Wind	Wind
Dena Liefstink	Liefstink
Martha Pronk	Pronk
Melanie Smit	Smit
Mylena Bouter	Bouter
Lilian de Jong	Jong
Marlou van Mourik	Mourik
Florian Bader	Bader
Lotte Zweekhorst	Zweekhorst
Mandy Vogel	Vogel
Stijn van de Vosse	Vosse
Marlies Bomhof	Bomhof
Sterre Jurriëns	Jurriëns
Tim van Putten	Putten
Jessica Scholten	Scholten
Annet Wiegman	Wiegman

Opgezegd hebben:

Jan van Bussel
Meike Kleinpaste

De redactie ontving recentelijk een bericht van KOM i.v.m. het niet verlengen van de gebruikersovereenkomst. Het bericht is onderstaand integraal afgedrukt.

Vaassen, september 2010 **Beste Cialfo leden,**

In 2008 hebben AV Cialfo en Stichting KOM een medegebruikersovereenkomst gesloten voor Buiten Schoolse Opvang van leerlingen van de Hoge Weerd school en WG van de Hulstschool.

Bij het aangaan van deze overeenkomst lagen daar voor AV Cialfo verschillende overwegingen aan ten grondslag zoals de financiële opbrengsten, de mogelijke spin-off aan nieuwe leden voor AV Cialfo en de maatschappelijke profilering.

Om deze opvang mogelijk te maken hebben wij als Stichting ook een forse investering gedaan in herinrichting van de diverse ruimten en een buiten-speel-attribuut.

Op 1 september jl. liep deze overeenkomst af en waren wij met het bestuur van AV Cialfo in onderhandeling over een nieuwe overeenkomst waarbij de voorwaarden vanuit AV Cialfo herzien zouden worden. Begin september hebben wij van AV Cialfo de nieuwe voorwaarden ontvangen en moeten vaststellen dat op basis van deze voorwaarden wij dit nimmer exploitabel kunnen krijgen en voor onze klanten dus betaalbaar te kunnen houden. Helaas werd bij het aanbieden van de nieuwe overeenkomst al aangegeven dat dit aanbod tevens het finale bod was en er dus geen ruimte was voor onderhandeling. Op grond van dit gegeven hebben wij helaas moeten besluiten om afscheid te nemen van AV Cialfo. Wij betreuren deze genomen stap omdat bij het aangaan van de overeenkomst 2 jaar geleden wij investeringen hebben gedaan met de intentie van een langere samenwerking. Helaas zijn de zaken anders gelopen en nemen wij per 1 november afscheid van AV Cialfo.

Als Stichting KOM willen wij de leden van AV Cialfo willen bedanken voor het gestelde vertrouwen, de geboden gastvrijheid en de prettige samenwerking.

Stichting KOM

November

Eva van der Hulst	1
Jos Koedijk	2
Be Wagena	2
Rolf van der Hulst	3
Jaqueline Gerard	4
Henk Rozendal	8
Theo Jacobs	8
Zita van Noordenburg	10
Rolf Kenter	10
Simon Beemsterboer	11
Gerard Rutten	11
Agnes van de Schilde	11
Michelle van den Brink	11
Gerrit Durberg	12
Ria Windt	13
Toos Schulte	14
Reinier Kelderman	14
Hans Popping	16
Ruth Gutknecht	16
Monique Konijnenberg	17
Monique de Jong	17
Gert van den Esschert	18
Debby Schoolen	18
Iris Bredewolt	19
Willem de Weerdt	19
Yvonne Kooge van Gaalen	20
Henk de Jong	20
Hennie Strunk	23
Thea Mulder	25
Arie Otten	25
José Brummel	26
Nicole Visscher	27

December

Inge Wagenaar	1
Annet van Egteren	2
Jochem Stegeman	5
Lilian Cassee	6
Dorothe Ligtenberg	6
Bert van Baardwijk	7
Marjan de Gruijter	8
Tiny Voogd	10
Christel Harmsen	10
Esmé Oonk	12
Rob van der Poel	13
Ax Dil	13
Dennis Pieterse	15
Richard Nooteboom	18
Claire Bonhof	19
Felicia Elskamp	19
Marjolein Schaap	20
Heidy Rodijk	22
Dirk Stevens	22
Jan Willem Dijkstra	24
Netta Hulshof	26
Marlinde de Jonge	28
Gerie Faber	29
Dennis Boon	29
Ineke Buitenhuis	30



Twee maal stabiliteit. Twee dimensies.

Een wel zeer bekend item bij atleten en trainers: de stabiliteit. Hoe specifieker en explosiever het lichaam wordt belast, hoe meer ook de (o.a.) stabiliteit een sleutelfunctie vervult. De atleten die intensief de baanathletiek bedrijven en op wedstrijden uitkomen weten er zeker een en ander van. Met oefeningen voor de stabiliteit kunnen complete trainingen worden gevuld. Beter is het deze oefeningen een vast onderdeel van elke reguliere training te laten zijn. Nog beter is het van deze oefeningen dagelijks werk te maken. Immers, de meeste oefeningen kunnen ook thuis op een kleedje voor de TV worden gedaan. De functie van die oefeningen is helder. Het lichaam wordt steviger (in vaktermen is er sprake van een betere vormspanning) waardoor het risico op blessures afneemt en vervolgens de voorwaarden voor prestatieverbetering toenemen. Goed uitgevoerde stabiliteitsoefeningen dus als panacée voor succes? Nee, was het maar zo simpel. Je kunt niet zonder, zoveel is duidelijk. Maar er zijn zoveel meer praktische oefeningen die nuttig en nodig zijn om het lijf te belasten en te prepareren voor de te leveren prestatie. Denk aan de ontwikkeling van kracht, het verbeteren van de coördinatie en de techniek e.d. Een ander en zeker zo belangrijk aspect, zo niet belangrijker, is de stabiliteitstraining van de "geest". Met andere woorden: hoe staat het met je mentale conditie, je mentale veerkracht. Hoe ga je om met je trainingsdoelen. Wat verwacht je van te leveren wedstrijdspanningen. Wat atleten voelen en trainers vervolgens observeren: heb je maandenlang intensief getraind en eindelijk sta je aan de start wordt het ineens helemaal "slap in de knieën". Of als het wedstrijdweekend nadert gaan er enkele slapeloze nachten aan vooraf. Of de atleet toont in de aanloop naar de wedstrijd een soort compensatiegedrag: een wel heel kort lontje, snel aangebrand, snel een grote mond.

Voor (zeer) veel atleten herkenbare verschijnselen. Die verschijnselen zijn gerelateerd aan de mate waarin de atleet tegen "druk" kan. En daar zitten nogal grote verschillen in. Soms tot in het extreme. Bekend voorbeeld daarvan was de wedstrijdvoorbereiding van de voormalige wereldtop sprintster Nelli Cooman. Vlak voor het innemen van de startpositie in het startblok gaf zij haar concurrenten vaak uitgebreid de hand en wenste hen succes. Ontspanning voor Nelli, maar er waren altijd een paar concurrenten die daar "de zenuwen" van kregen en vervolgens onder hun maat presteerden. Het schijnt soms om complexe processen in de bovenkamer te gaan. Niet voor niets is mentale ontwikkeling een professionele dimensie in het trainings- en begeleidingstraject van menig sporter. Het trainen van de psyche, zullen we maar zeggen. Ook dit traject loopt wel eens anders dan gewenst. Waar bij de fysieke ontwikkeling een blessure roet in het eten kan gooien kan er ook mentaal een kink in de kabel komen. Onlangs werden veel sportliefhebbers opgeschrikt door zo'n voorbeeld. Het imago van topturner Youri van Gelder lijkt hierdoor onherstelbaar beschadigd. De omvang van zijn imposante spierballen en indrukwekkende lichaamsbeheersing aan de ringen lijken omgekeerd evenredig aan de mate waarmee hij tegen de druk van het weer moeten presteren op het WK turnen in eigen land bestand was. Het lijkt er op dat hij opnieuw zwichtte voor het verlangen naar compensatie. Waarmee in ieder geval één ding duidelijk is: de bewondering en waardering voor (de prestatie van) een atleet is niet alleen een kwestie van fysieke weerbaarheid. De ontwikkeling van de mentale weerbaarheid verdient minstens evenveel aandacht. De optimale balans tussen getraindheid van lichaam en geest staat garant voor de beste prestatie van een atleet op welk niveau dan ook!

De redactie

9 september 2010

Betreft: Informatie Organisatie AA Drink NK Indoor Meerkamp 19 en 20 februari 2011

Geacht bestuur,

We gaan als Stichting Atletiekcommissie IJsseldelta namens onze Regio 21 al weer het derde jaar in. De AA Drink NK Indoor Meerkamp 2011 (let op de naamswijziging) is qua datum al gepland door de Atletiekunie: zaterdag en zondag 19 en 20 februari 2011 in OMNI Sport Apeldoorn. Het eerste overleg door de Atletiek Commissie IJsseldelta vond plaats op donderdag 7 oktober 2010.



De bezetting van de **Atletiek Commissie IJsseldelta (ACIJ)** heeft geen wijziging ondergaan. De leden van de commissie zijn in willekeurige volgorde: Janny Stevens (regiocoördinator IJsseldelta), Teunis van de Brink (av De Gemzen), Marjan Jonker (av Flevo Delta), Martin Dijkslag (av De Gemzen), Hennie Strunk (AV Cialfo), Berry Verheijen (av De Gemzen) en Jan Scheers (av Flevo Delta).

Zoals gezegd: de datum is gepland.

'Nu zijn wij, regio IJsseldelta verenigingen weer aan zet!'

De organisatie 2010 was o.a. door de geweldige inzet van onze vrijwilligers voor de regio IJsseldelta wederom een succes. De **ACIJ** is van plan om ook de NK 2011 tot een succes te maken. Maar dan hebben we als de commissie namens regio IJsseldelta opnieuw de vele vrijwilligers nodig. Hoeveel? In het concept draaiboek (als bijlage bijgevoegd) geven we jullie een indruk van het aantal en voor welke functies.

Als ACIJ willen we met concrete verzoeken, aantal/functionarissen enz. naar jullie toekomen. Ons verzoek op dit moment is om jullie leden en vrijwilligers op de hoogte te brengen van de AA Drink NK Indoor Meerkamp op 19 en 20 februari 2011 en hun mogelijke bijdrage. N.B.: in dit weekend vindt ook de Spar NK Cross in Hellendoorn plaats.

Tot slot:

De ACIJ is ook dit jaar van plan een beperkt nevenprogramma te organiseren voor leden van onze verenigingen. Een nevenprogramma op zaterdag voor onze C-junioren in de vorm van een meerkamp en op zondag voor onze pupillen rondbaanonderdelen.

Tot zover de eerste informatie!

N.B.: er zijn in de pers berichten verschenen over de rondbaan in Omnisport Apeldoorn. De berichten waren niet vrolijk. Echter op 7 oktober vond een bestuurlijk overleg plaats tussen de Gemeente Apeldoorn en de Atletiekunie. Zekerheid werd verschaft over het feit dat de NK Indoor 2011 op een door de IAAF goedgekeurde 4-laans rondbaan in Omnisport kan plaatsvinden.

Met vriendelijke atletiek sportgroet,

**Namens het ACIJ,
Jan Scheers**

Correspondentieadres:
Van Middachtenmarke 73
8016 GE ZWOLLE



Vacaturebank ACIJ

19 & 20 februari 2011

Aanmelden vóór 1 december 2010 bij
Janny Stevens onder vermelding van ACIJ medewerkers (of uw juco)
Geef svp de functie aan waarin men graag ingedeeld wil worden
iannystevens@kpnplanet.nl

Juryleden zaterdag 60 zondag 62



Zat. 5 en zondag 6 chefs met aantekening SR/en of WL juryploegen worden aan de groepen gekoppeld

Meldbureau zaterdag 5 zondag 3



meldpunt atleten en afgifte startnummers

Callroom zaterdag 7 zondag 5



inclusief Marchalfunctie

Materiaal Beide dagen 7



(enkel werkzaamheden in de hal)

Stewards 7 beide dagen



Op roulerende plekken atleten en bezoekers wegwijzen. locaties vrijhouden van onbevoeaden

Medaillekinderen 2 Coördinatoren



12 pupillen

Junioren Beide dagen 6



officiële uitslagverwerking via Field terminal ass.snelwandeljury

Medewerkers Coördinator 2



Ontvangst medewerkers Voorzien van polo's , ed

Wedstrijd secretariaat 0 Startcommissaris 2



Fotograaf 1



Foto's maken voor de Web-site

Marchall 6



Zondagnamiddag begeleiding atleten voor dopingcontrole N.B. indien er controle is.

Catering 2



Voorzien de medewerkers van koffie en verzorgen lunchpakketten (kan kant klaar geleverd)



Frank Mensink, bestuurslid leden- en vrijwilligersbeleid.

Gerrit Tenkink in gesprek met

We hebben een gezellige vereniging, een mooie accommodatie, veel nieuwe jeugdleden en een grote diversiteit aan activiteiten. Sterker nog: Welke vereniging in Epe heeft een zo breed sportend publiek. Hier kun je terecht vanaf je vijfde tot en met je tachtigste. En iedereen kan hier sport beoefenen op zijn of haar niveau. Recreatief, prestatief, noem maar op. Wat wil je nog meer?

“Vrijwilligers”, zegt Frank Mensink, “want al het bovenstaande is waar, maar geen vanzelfsprekendheid. Het blijkt in praktijk namelijk steeds moeilijker om leden te enthousiasmeren voor vrijwilligerswerk. En dat strookt niet met de uitkomst van een vorig jaar gehouden ledenbrede enquête. Daarin kwam duidelijk naar voren, dat de leden van Cialfo kiezen voor een vereniging voor en door leden. De uitkomst van de enquête is opgenomen in het jongstleden juni in de bestuursvergadering werd aangenomen staat het klip en klaar: We zijn beleidsplan en in dat plan dat weliswaar een brede vereniging, maar de leden hebben er dus ook voor gekozen dat Cialfo een vereniging moet zijn voor en door leden. En die uitspraak heeft consequenties. Voor de leden, maar ook voor ouders van jeugdleden. Als we onze vereniging willen blijven draaien, zoals we dat nu doen, moeten we meer inzet vragen van leden en ouders van jeugdleden. Hoe? Daarover zijn we nu aan het denken.”

Ook Frank weet dat het in de huidige tijd, met veel tweeverdieners en mensen die lid zijn van meerdere verenigingen moeilijk is om vrijwilligers te vinden. “Dat is een landelijke tendens, dus dat is niet verwonderlijk. Maar willen we de vereniging blijven draaien, dan moeten we een inspanning van onze leden en ouders van jeugdleden vragen. We hebben bijvoorbeeld nooit aan ouders gevraagd wat zij voor de vereniging willen doen. En dat terwijl hun kind wel twee of drie keer per week hier de mogelijkheid heeft om te sporten. Dat gaat veranderen. Het vrijwillige aspect blijft, maar de vrijblijvendheid moet er af”, zegt Frank die daarbij nog een ander punt aantipt. “Taken zijn vaak te omvangrijk. Dat schrikt mensen af. Je vindt tegenwoordig geen secretaris meer voor het leven. Bij een vereniging, zoals Cialfo heb je daaraan een halve weektaak. We zullen dus bij meerdere klussen moeten komen tot een opsplitsing van werkzaamheden.”

Een mogelijkheid is het uitbesteden van taken aan betaalde krachten. Ook is het mogelijk dat leden hun taken afkopen. “Maar daar gaat de voorkeur niet naar uit”, zegt Frank. “Wij willen graag een vereniging blijven die draait op vrijwilligers. Ben je vrijwilliger bij een vereniging, dan voel je je daar ook bij betrokken en je voelt je meer verantwoordelijk. We denken dat dat de sfeer ten goede komt. Dat verenigingsgevoel komt in onze ogen het best tot z'n recht als je een soort ‘wij-gevoel’ kunt ontwikkelen. En wees eerlijk: als we allemaal een stukje doen, dan valt het wel mee met die werkzaamheden. Vele handen maken licht werk.”

Wat dat alles in praktijk betekent weet Frank nog niet helemaal exact, maar op dit moment is hij bezig met het formeren van een projectgroep ‘Leden en vrijwilligersbeleid’. Deze projectgroep werkt naar twee kanten. Enerzijds gaat deze groep een soort leden- en ouder inventarisatie maken, waarbij duidelijk moet worden wat een ieder kan en wil. Anderzijds komt er een inventarisatie van de beschikbare klussen en een mogelijke opsplitsing van die taken. Op een gegeven moment moeten die klussen en vrijwilligers dan aan elkaar gekoppeld worden. “Leden en ouders worden dus binnenkort door de projectgroep benaderd. Bij die projectgroep kunnen ze dan kenbaar maken wat ze willen en wat ze kunnen.

Cialfo activiteitenagenda 2010

	November	December	Januari 2011
1		18.00 Hordentraining AU	
2	20.30 Bestuursvergadering		
3	18.00 Hordentraining AU		
4		12.00 Horden Hortas	20.30 Bestuursvergadering
5			18.00 Horden Hortas
6	09.30 Oriënteringsloop 14.30 Halve Marathon, 10 km, 5 km	KOPIJSLUITINGSDATUM	
7		20.30 Bestuursvergadering	
8		18.00 Horden Hortas	
9			12.00 Hordentraining AU 16.00 NIEUWJAARSRECEPTIE
10	18.00 Horden Hortas		
11		09.30 Oriënteringsloop OUD PAPIER AKTIE T/M 19 DECEMBER	
12			
13	12.00 Hordentraining AU OUD PAPIER AKTIE T/M 21 NOVEMBER		
14			
15		18.00 Horden Hortas	12.00 Hordentraining AU
16			
17	18.00 Horden Hortas		
18		10.00 Hordentraining AU	
19			
20	12.00 Hordentraining AU		
21		19.00 Coopertest	
22		18.00 Horden Hortas	12.00 Hordentraining AU
23			
24	18.00 Horden Hortas		
25			
26			
27	09.30 Oriënteringsloop 14.30 Clinic		
28		10.00 Hordentraining AU	
29			
30			
31			

Schoolvakantie`s 2010

Kerst: alle regio`s bo + vo: 18-12-2010 t/m 02-01-2011

Een zevental enthousiaste Cialfo-leden (A-pupillen en D-junioren) hebben de weg naar het oriënteren gevonden. Zaterdag 9 oktober j.l. hebben zij zich met hart en ziel gestort op die mooie sport die oriënteringslopen heet.

Na de kennismaking met de sport tijdens een gewone training gaan ze zich nu gedurende een aantal trainingen op de zaterdagochtend voorbereiden op een hun echte wedstrijd in december.

De training bestond deze eerste zaterdag uit het zoeken van het noorden op de kaart en het vinden van het noorden in 'het veld' m.b.v. het kompas. Door deze twee vaardigheden te combineren kon men al snel de opgegeven posten vinden die her en der op het Cialfoterrein verspreid stonden. Dat je dan bij het veranderen van richting ook de kaart moet draaien was een hele ontdekking.

In een speciale oefening, 'het labirynth', hebben we dat nog eens extra geoefend. Er werd fanatiek gestreden om het behalen van de snelste tijd; en Lianne Maasland was daar het snelst in.

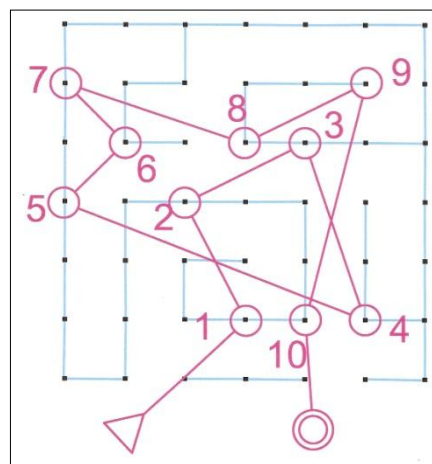
De tijd ging zo snel dat we de laatste oefening moesten doorschuiven naar de volgende keer, 23 oktober. Die keer gaan we dan ook onze eerste 'echte' OL-loop doen in het Cialfo-bos.

En op 6 november volgt een kennismaking met het 'grote' werk in het Zandenbos bij Nunspeet.

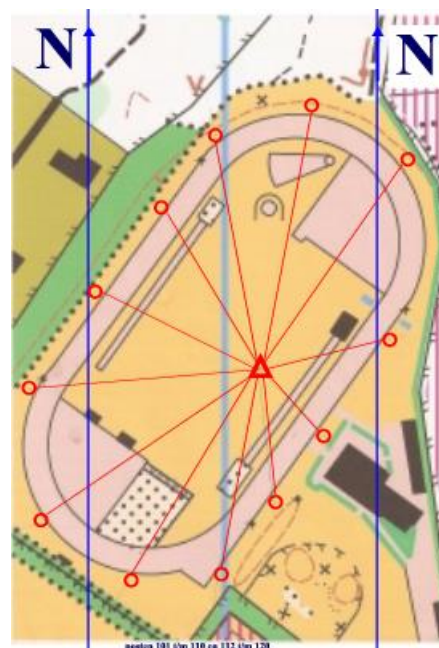
Nu moet er eerst thuis geoefend worden in 'kaartherkenning'; dat betekent, weten wat je allemaal op een kaart kunt 'lezen'. Daarvoor kreeg iedereen een handig boekje mee naar huis + een voorbeeld van een echte wedstrijdkaart.

Onze Cialfo-oriënteerders zijn:

- Eva van der Hulst
 - Niels van Triest
 - Giedo Overeem
 - Amber Jurriëns
 - René Temmen
 - Lianne Maasland
 - Sanne Verhaaf
- (+ Gerber en Jan-Peter Looman; waren de eerste keer verhinderd)



labirynth



Zweedsloopspel
- op het noorden oriënteren -

Frank Mensink

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





Dutch Double Decathlon



18/19-09-2010

Het dagboek van Joni van Loon op de 20-kamp

Twee dagen lopen, springen en werpen in Delft

Joni van Loon heeft een fantastische serie prestaties neergezet bij de Dutch Double Decathlon in Delft. Hij wordt op de 20-kamp 6e bij de mannen senioren met 9371 punten (clubrecord). In het weekeinde van 18/19-9-2010 vestigt hij bovendien nog twee Cialfo-clubrecords bij het hoogspringen en op de 200 meter horden. Op sommige onderdelen komt hij dicht in de buurt van zijn persoonlijke records. Hieronder een overzicht van alle prestaties en de puntenscore. Joni van Loon geeft zelf een toelichting op alle onderdelen in zijn dagboek van twee dagen lopen, springen en werpen. Geen geldige poging betekent een onverbiddelijke diskwalificatie. Dat gebeurt gelukkig niet. De eerste dag gaat super; de tweede dag komt hij moeilijk op gang. Maar als de motor eenmaal draait, loopt hij aan het einde van de 20-kamp nog een formidabele 10.000 meter. Hij heeft zich nu geplaatst voor de officieuze wereldkampioenschappen op de 20-kamp, die in 2011 in Lisse zullen plaatsvinden.

20-kamp nabeschuiving:

(Joni van Loon m.m.v. Jaap Kooiman)

De eerste dag ben ik om 8.30 op de baan. Het regent iets. En iedereen is somber alleen al vanwege het weer. En ik ga juist heel positief naar binnen: wacht maar, om 10.00 u schijnt de zon. Niemand gelooft mij, en ik heb mazzel, want uiteindelijk schijnt de zon als de 20-kamp in Delft begint. De warming-up bestaat uit 2 km. lopen en lekker wat losmaken. Ondertussen leer je de tegenstanders kennen en ga je je samen voorbereiden. Alvast overleggen wie wat als doel heeft.

Aan de start bij de Dutch Double Decathlon staan 20 mannen en 2 vrouwen. Van die 20 zijn er 14 senioren-mannen welke mijn tegenstanders zijn.

1e dag:

100 mtr.: 12.25 sec. (603 pnt.) De wind staat goed, licht wind mee. Ik moet naast de Nederlandse winnaar van vorig jaar starten (Ralph Jacobs). De start is goed. Ik ben sneller weg dan hij. Tot 20 mtr. loopt hij naast me en vanaf daar kom ik op gang: een mooie 12,25 sec. wat mijn 2^{de} beste tijd van het seizoen is. 5^{de} van de 14 senioren-mannen. Goed.

verspringen: 5.66 mtr. (514 pnt.) Met mijn eerste sprong heb ik gelijk 5.66 mtr. Ik heb hierna nog 1 poging gedaan, welke 2 cm minder was. En toen ben ik gestopt om wat krachten te sparen. 5^{de} v/d 14. Redelijk.

200 mtr. horden: 28.60 sec. (583 pnt.) (CR) Dit onderdeel heb ik nog nooit gedaan. De ruimte tussen de horden is heel vervelend, want ik kom elke keer niet uit. Dit betekent dat ik van afzetbeen moet wisselen. Oei, dat moet dan maar. En het gaat eigenlijk supergoed. Ik loop 28.60 sec en ik ben hiermee 4^{de} in de wedstrijd. Goed.

kogelstoten: 8.60 mtr. (402 pnt.) Mijn eerste poging is weer het beste. Alleen stoot ik te laag. Beetje jammer. Maar goed, met 8.60 mtr. verlies je niet heel veel. Ik had hier wel op meer gehoopt, zeker omdat ik hier ook extra op getraind had. 11^{de}. Niet tevreden.

5000 mtr.: 18.39.00 min. (510 pnt.) Hier ga ik weg op een schema van 18.45 min. Na 200 mtr. lopen we met een trio. We spreken af kop-over-kop te lopen. Dit gaat goed en het wordt uiteindelijk 18.39.00 min. 4^{de}. Goed.

800 mtr.: 2.21.94 min. (582 pnt.) Een 800 meter na de 5000 mtr. is een van de zwaarste combinaties van het weekeinde, want ik moet versnellen naar boven de 20 km/per uur. Ik wil tussen 2.20 en 2.24 finishen...

Heel beheerst loop ik naar 2.21.94 min. Ik win veel punten op het 9000-puntenschema, maar ik verlies punten op wat tegenstanders. 6^{de} geworden. Tevreden.

hoog: 1.80 mtr. (627 pnt.) (CR)

Ik ga hier uit van maximaal 1.65 mtr. als het goed gaat. Ik doe voor de zekerheid een eerste sprong op 1.55 mtr. Tijdens de wedstrijd spring ik zo door al die hoogtes heen. Het gaat super. Bij 1.65 mtr. raak ik de lat, maar ik tik hem er niet af. Dat doe ik ook bij 1,70 mtr. en bij de derde poging ga ik ook over 1.75 mtr. heen. Uiteindelijk ging ik dus springen op PR/CR-hoogte. En 2x heb ik geen kans. Maar toen op één of andere manier heb ik nu wel ineens de hoogte en spring zowaar over 1.80 mtr. heen! Hiermee win ik veel punten op mijn eigen schema en ik ben 3^{de} in de wedstrijd. SUPER !!



400 mtr.: 59.63 sec. (426 pnt.)

Vind ik heel moeilijk. Ik loop hier in Delft 59.63 sec. Het doel was onder de minuut. Dat is gelukt, maar ik word wel 9^{de}. Dus ik heb 2 posities verloren. Tevreden.

kogelslingeren: 14.96 mtr. (115 pnt.) Ik heb hierbij 3 pogingen en ik doe het elke poging beter. Ik heb dit niet geoefend. Ik heb kogelslingeren één keer eerder gedaan. Ik zit binnen 1 mtr. van mijn persoonlijk record met 14.96 mtr. Het is superslecht met 115 pnt. (waar ik gemiddeld minimaal 450 punten moet halen). Maar ik ben niet laatste!. Ik ben 12^{de}. Tevreden.

3000 mtr. steeple chase: 11.58.47 min. (530 pnt.) Nu de afsluitende afstand van de eerste dag. Ik heb lekker ontspannen gelopen. Ik voel me redelijk moe. Mijn basistempo is tegen de 15 km/per uur en dat voelt heerlijk. Zo loop ik uiteindelijk naar een tijd van 11.58 min. 6^{de} plaats. En mijn doel om onder de 12 minuten te lopen heb ik bereikt. Tevreden.

Ik ben heel erg tevreden over dag 1. Het weer was perfect, waar de voorspellingen slecht waren. Ik heb 4886 punten behaald. Dit is een 7^{de} plek. Dit geeft me de mogelijkheid om op dag 2 relatief niet zoveel punten te hoeven halen om die 9000 punten te halen. Lekker slapen en dan morgen overleven.

Dag 2: ik sta op en ik voel me redelijk goed. Geen spierpijn, wel een heel vermoeide rug van het kogelslingeren. Na de massagebank krijg ik zin in dag 2. Het weer is eerst weer regenachtig. Ook nu wordt het bij de warming-up langzamerhand droog. Dit is erg mooi. Uiteindelijk blijkt het de hele dag droog te blijven! Wel staat de wind nu ineens de andere kant op. Slecht voor de sprintonderdelen. Voor het gevoel is het 5 á 10 graden kouder dan gister. Bij de start is er één uitvaller wegens kramp van dag 1. Halverwege dag 2 valt er nog iemand uit die een blessure heeft. Nu is er 1 atleet boven me en 1 atleet onder me uit het deelnemersveld weggevallen.

Bij de eerste drie onderdelen op de 2^e dag komt Joni van Loon maar moeilijk op gang, maar hij weet zich knap te verbeteren. Hij groeit in de wedstrijd.

2e dag:

110 mtr. horden: 20.18 sec. (335 pnt.) Mijn gevoel zegt me dat ik wel eens goed kan gaan lopen. Ik heb 19.50 tot 20 sec. in de planning. Na de 200 mtr.-horden van gisteren, denk ik dat er meer in zit. Nou nog niet misschien! Damn! Wat staan die horden hoog! En ik loop uiteindelijk een teleurstellende 20.18 sec. Ik verlies gelijk 2 plekken. 7^{de} plek van de 12. Niet tevreden.

discus: 20.61 mtr. (284 pnt.) Hier lukt het me niet om goed te presteren. Ik gooi een magere 20.61 mtr. 9^{de} plek. Ook discuswerpen heb ik extra geoefend. Niet tevreden.

200 mtr.: 25.61 sec. (555 pnt.) Relatief gemakkelijk kun je hier punten op winnen. Alleen staat de wind precies 200 mtr. lang tegen. Ik heb dan ook nog nooit zo langzaam gelopen als deze race: 25.61sec. maar dit geldt voor iedereen. 6^{de} plaats met toch redelijk wat punten. Niet tevreden.

polshoog: 2.90 mtr. (333 pnt.) Een onderdeel dat ik graag mag doen. Er vallen weinig punten op te verdienen, maar bij polsstokhoogspringen zal ik niet zoveel verliezen ten opzichte van de groep. Ik heb als doel: 2.60-2.80 mtr. hoog en ik spring 2.90 mtr. Jammer dat ik de 3 mtr.-grens niet haal. 5^{de} plek. Je haalt hier maar heel weinig punten. Dus al met al begin ik hem al wel te knijpen of ik wel 9000 punten zal gaan halen, want ik heb inmiddels al heel veel verloren. Wel ben ik tevreden met deze prestatie bij het polsstokhoogspringen.

3000 mtr.: 10.49.43 min. (550 pnt.) Dit is een onderdeel dat lekker is om even tussendoor te doen voor mij (niet voor de niet-lopers). Naar het schema kijkend, heb ik ongeveer 550 punten nodig wil ik nog wat scoren. Ik heb van te voren ingezet op 11.00-11.30 min, maar dan zou ik niet genoeg punten halen. Ik liep uiteindelijk een lekkere race, waar ik de eerste 2 rondjes te langzaam met Ralph Jacobs meeliiep. We hadden hetzelfde doel, alleen kon hij mijn tweede tempoversnelling niet bijhouden. Eerste 1,5 km was in 5.30 min. En de tweede 1,5 km. was in 5.19 min. Dus ik kwam uiteindelijk op een mooie 10.49.43 min uit. Wat me precies 550 punten oplevert. 5^{de} plek, Goed.

400 mtr. horden: 68.32 sec. (352 pnt.) Hier moet je heel hard lopen om toch een beetje punten te halen. De hordes gaan soepel, en het loopt lekker. Met 1.08,32 min kom ik met een 6^{de} plek weer wat punten te kort, maar ik kan het nog wel hebben. Tevreden.

Als ik nu de tussenberekening maak, kan ik met nog 4 x 500 punten uitkomen boven de 9300 punten, maar dan moet wel alles goed gaan.

speer: 40.40 mtr. (448 pnt.) Na wat goed ingooien is mijn eerste worp prima (39.50 mtr). De tweede worp is een 37'er.. En toen heb ik een beetje gebluft door tegen de beste werper te zeggen: wat heb jij ? 40 mtr. hoog?!. Oh, doe ik even. Ik kom 5 cm voor de afwerplijn uit en ik werp zowaar een PR van 40.40 mtr.!! Ik feliciteer de beste werper en hij feliciteert mij met mijn PR. Ik word met 16 cm. achterstand op hem 2^{de}. 448 punten. SUPER !

1500 mtr.: 5.00.85 min. (555 pnt.) Om nog redelijk wat punten te halen moet ik hier weer 550 punten halen voor het gemiddelde van die 500 punten. Dit betekent een tijd van rond de 5 min. op de 1500 mtr. (18 km/per uur). We lopen met zijn drieën het eerste rondje in 1.17 (1.20 is 18 km/per uur). Tweede rondje na 2.40 min. (is dus 1.23 min. op 2^e rondje). Toen kwam Ralph ons voorbij zetten en loodste hij ons met een rondje van 1.21 min naar 4.01 min. (1200 mtr.). Toen moest ik dus de laatste 300 mtr. 18 km./per uur volhouden. Dit lukte en zo kwam ik uit op een mooie 5.00.85 min.: 555 punten. Goed.

hinkstapspringen: 11.51 mtr. (404 pnt.) Ik wil hierop 11.50 mtr. halen. Nu is het ook nog zo, dat ik naar het klassement kijk. Er staat een Zwitser achter me en een Duitser voor me. We kunnen alle drie nog van positie wisselen. Maar om die voor te blijven dan wel in te halen moet ik dit goed doen. Ik spring bij mijn tweede poging 11.51 mtr. maar dit is maar 47 cm. verder dan de Duitser en 8 cm. meer dan de Zwitser. Dit betekent: 404 punten en het betekent ook dat ik dus 600 punten moet halen op de 10.000 mtr. De Duitser Krehan zal ik dus ongeveer 2 ronden moeten inhalen op de 10.000 mtr. Voor de Zwitser geldt dat ik hem een half rondje mag laten weglopen.

Hinkstap heb ik extra geoefend tijdens de wedstrijd en er werd door mijn tegenstanders gezegd: heb je adhd ofzo?. Ik vond dit wel grappig, want dit betekent dat ik energie over had ten opzichte van hen. Hinkstap: tevreden.

10.000 mtr.: 40.03.99 min. (663 pnt.) Ik zit in een groepje van 4 en we lopen om de beurt 2 ronden op kop. Ik moet rondjes 1.40 min. lopen om 41.40 min. op de 10.000 mtr. te halen (600 punten en dus een totaalscore van 9300 punten). De Zwitser Cédric Bouele loopt vanaf het begin ver vooraan. De Duitser Sebastian Krehan loopt ver achter ons. Al coachend lopen we met zijn vieren de eerste 5 km. in 20.40 min. Toen hadden we de Duitser op 1 rondje staan. Bij 6,2 km. komt de Zwitser ons 1 rondje voorbij (en mij dus ook in het klassement). Ik ben toen bij hem aangesloten. Dit is een versnelling van rondjes van 1.38-1.40 min. naar rondjes van 1.29-1.30 min. Dit lukt en zo heb ik 3 km. met hem kunnen meelopen.

Tijdens de race op de 10.000 mtr. schuif ik op van plaats 4 naar plaats 2. Ook de Duitser hebben we inmiddels op 2 rondjes gelopen. Toen ze mij achter die Zwitser zagen, kreeg ik de opmerking: daar zul je die adhd'er ook weer hebben! Vind ik wel mooi. De laatste kilometer zet de Zwitser aan en ik kan hem niet volgen. 40.03.99 min (663 punten) is een mooie tijd. Jammer, dat ik niet een rondje eerder ben aangegaan, Dan zou het onder de 40 minuten geweest zijn, maar dat is bijzaak. Tweede plek op de 10.000 mtr. Goed.

mannen senioren: 6e plaats met 9371 punten (CR)

Uiteindelijk gaat de Zwitser mij voorbij, en ik passeer de Duitser op mijn beurt. Met een mooie zesde plek in het eindklassement en een puntentotaal van 9371 punten is mijn doel ruim bereikt. Ik kan terugkijken op een superweekend. Dit puntenaantal geeft automatisch recht op en de mogelijkheid om mee te doen aan het WK 20-kamp volgend jaar augustus in Lisse. Iedereen bedankt voor alle support.

Groeten van Joni van Loon

Epe, dinsdag 21 september 2010

Ok, voor de alliteratie hadden we naar Epen (L) i.p.v. Epe (GLD) moeten gaan maar dit was in de spits op een doordeweekse dag al uitdaging genoeg. In Epe was een avondwedstrijd met alleen een Coopertest, 1000m en 5000m op het programma. Sibren was niet erg content met zijn laatste op een meerkamp gelopen 1000m en wilde die wel eens als los nummer lopen. Het duurde 3 kwartier om voorbij Amersfoort te komen, maar daarna reden we soepel naar de bosrijke omgeving van Epe. De baan daar ligt prachtig beschut tussen de bomen, en bovendien was het een heerlijke windstille nazomeravond

Het liep niet echt storm bij de inschrijvingen, maar vlak voor Sibren was ook iemand voor de 1000m, dus we waren verzekerd van tegenstand. Het programma zou om half acht beginnen, maar 5 min voor aanvang was nog weinig beweging te zien. Echter plotseling schalde door de luidsprekers dat de Coopertest over 3 minuten zou beginnen. En als een peloton goed gedrilde soldaten kwamen atleten en jury naar de start gesnel en werd er precies op tijd gestart. Na 12 minuten dribbelden 2 juryleden met loopwiel, papier en de baan rond en noteerden binnen enkele minuten de eindposities van de lopers. Deze gestroomlijnde gang van zaken had natuurlijk wel ons vertrouwen in het geplande aanvangstijdstip met stip doen stijgen. En inderdaad, '...over 3 minuten is de start van de 1000m..'. Een serie van 7 atleten kwam aan de start, rijp en groen door elkaar. Sibren nam mijn advies om bij een 1000m vooral niet te langzaam te starten zeer letterlijk en kwam na 200m door op 32 sec. Daarna ging het noodgedwongen wel wat rustiger, maar mede door een goede laatste 200m kwam hij met 3.06.6 ruimschoots binnen het gestelde doel van 3.10, en niet onbelangrijk: een p'tje voor het klassement.

Eerder op de avond had ik in de lichte schemering iemand ontwaard met een loopstijl die erg op die van Ad Buijs leek, dus die was het ook. Nu dacht ik dat wij een lange reis achter de rug hadden, maar Ad was 's middags rond 3 uur al uit Den Haag vertrokken. Vervolgens had hij in Dodewaard nieuwe spikes uitgezocht en was daarna weer naar Epe vertrokken. Daar kwam hij 3 kwartier voor de start aan ('veel te kort') om nog een 5000m mee te pakken. Na het bekende ritueel ('over 3 minuten..') ging de eerste van 2 series 5000m van start. Met redelijk stabiele rondjes 84 en een klein verval in de 4e km kwam Ad tot 17.36. Met wat meer tegenstand (hij liep alleen) was het CR M55 van 17.28.0 nog binnen bereik gekomen. De nieuwe spikes waren overigens goed bevallen.

Een avondje Epe, je moet het een keer gedaan hebben.

Edwin van den Berg

1000m JC Sibren van den Berg 3.06.6 p
5000m H55 Ad Buijs 17.35.8

2010 Atletiek bij AV Phoenix, Utrecht



Wedstrijdoverzicht AV CIALFO 2010

Zaterdag 6 november	Halve marathon /10 km /5 km	Weg	13.30 uur
Dinsdag 21 december	Coopertest /1000 /5000	Baan	19.30 uur

Uitslag Coopertest, 21 september 2010

Plaats	Startnr	Naam	Woonplaats	m/v	Prestatie	
1	107	Dennis Pieteron	Zwolle	m	3097	mtr
2	119	Joost Lambooj	Epe	m	3039	mtr
3	131	Joni van Loon	t Harde	m	3034	mtr
4	117	Elsbeth Noppers	Epe	v	3033	mtr
5	118	Jarno Pannekoek	Epe	m	2996	mtr
6	109	Dennis van Lith	Epe	m	2928	mtr
7	113	Gerber Loman	Epe	v	2875	mtr
8	124	Bea Claessens	Oene	v	2733	mtr
9	102	Ingrid Bunnik	Epe	v	2728	mtr
10	112	Rolf van der Hulst	Epe	m	2632	mtr
11	105	Jan Baack	Epe	m	2579	mtr
12		Desi van Emmerik			2562	mtr
13	128	Lisanne Maasland	Epe	v	2561	mtr
14	111	John Steentjes	Elburg	m	2553	mtr
15	A pupil	Lisette van der Hulst			2509	mtr
16	121	Tomas Spierenburg	Epe	m	2486	mtr
17	116	Mariska Werler	Vaassen	v	2480	mtr
18	108	Marije Bosboom	Epe	v	2479	mtr
19	A pupil	Eva van der Hulst			2420	mtr
20	126	Amber Jurriens	Epe	v	2343	mtr
21	129	Renée Temmen	Epe	v	2333	mtr
22		Ella Bartels			2300	mtr
23	A pupil	Louis Wibier			2265	mtr
24		Jurgen Kok			2254	mtr
25		Bastiaan de Jong			2237	mtr
26		Marieke Maasland			2236	mtr
27	A pupil	Guido Overeem			2225	mtr
28	A pupil	Jan Peter Loman			2213	mtr
29		Emma van Emmerik			2188	mtr
30	A pupil	Anniek Pannekoek			2155	mtr
31		Wiebe Gruben			2124	mtr
32	A pupil	Teun Dertien			2113	mtr
33	A pupil	Laura Slijkhuis			2112	mtr
34		Iris Bredewolt			2111	mtr
35	A pupil	Inge Wagenaar			2090	mtr
36	A pupil	Melanie Stegeman			2038	mtr
37	A pupil	Sanne Verhaaf			1994	mtr
38	A pupil	Frank Baan			1975	mtr
39	A pupil	Esmee Nijhof			1944	mtr
40		Vera Bredewolt			1911	mtr
41	A pupil	Rick Bes			1871	mtr
42		Esmé Oonk			1847	mtr
43		Dessa Elskamp			1836	mtr
44	A pupil	Marten Boeve			1833	mtr
45	130	Michelle v.den Brink	Epe	v	1782	mtr
46	A pupil	Lisa Endedijk			1761	mtr

Vervolg Cialfo uitslagen Coopertest 21 september 2010

47		Marlous van Mourik			1706	mtr
48		Monica			1636	mtr
49		Lude Loman			1613	mtr
50		Dion van Boven			1527	mtr
51		Davey van Pelt			1526	mtr
52		Stijn de Feijter			1487	mtr
53		Diederik Overeem			1389	mtr
54		Nina Koll			1360	mtr
55		Fiona Dertien			1200	mtr
56		Mirell Koll			1600	mtr
57		Kik Hoekjen			950	mtr

5000 meter

Plaats	Naam	Woonplaats	Categorie.	Prestatie
5	Gerard Kroes	Oldebroek	MM	18.08.8
14	Arjan Kluin	Epe	MM	19.40.6
15	Jan Willem Dijkstra	Epe	MM	19.50.9
16	Harry Veldkamp	Epe	MM	20.03.5
18	Alex van Oosten	Epe	MM	21.15.0
20	Anne de Beer	Epe	MA	24.25.0
22	Joni van Loon	t Harde	HS	DNF

Op de 1000 meter geen Cialfo deelname.



Dinsdagavondgroep



Hierbij wil ik een oproep plaatsen om de dinsdagavondgroep (recreanten) weer nieuw leven in te blazen, ik ben op zoek naar nieuwe recreanten die ons komen versterken. Nieuw in onze groep is dat de dames (recreanten) ook welkom zijn met als hoofddoel er een gemengde groep van te maken. Onze groep is een beetje aan het uitdunnen vanwege leeftijd en blessures, daardoor hebben er mensen moeten afzeggen en af moeten haken.

Lijkt het je leuk om deze groep te komen versterken dan ben je van harte welkom op de dinsdagavond van 20.00 tot 21.00 uur. Ook recreanten van de andere groepen die een stapje terug willen doen zijn van harte welkom, schroom niet. Kom gerust een avondje kijken of loop een avondje mee om te zien of het je lijkt. Het is er altijd gezellig en het motto van mij is, je doet zoveel je kunt in je eigen tempo, er hoeft niks, alles mag je zelf bepalen.

VRIENDELIJKE GROETEN,
Trainer BEREND

Jongens pupillen C

Pl.	Naam	geb	40m	600m	Verspringen	Hoogspringen	Balwerpen	ptn
	Brent van (mini-pupil) Lith	2003	8.2	2.37.9	2.64	0.80	14.21	246 ptn
	Jurgen Kok	2002	7.8	2.32.5	2.60	0.90	15.24	238 ptn
	Bastiaan Jong	2002	7.8	2.26.4	2.44	0.80	15.33	206 ptn
	Wiebe Gruben	2002	8.3	2.34.1	2.41	0.90	16.69	200 ptn
	Yvo Bram (mini-pupil) Lokhorst	2003	9.8	2.49.2	2.25	0.80	13.15	168 ptn
	Dion van Boven	2002	9.1	3.06.8	2.10	0.70	11.89	138 ptn
	Lude Loman	2004	9.6	3.09.8	2.04	0.70	8.51	126 ptn
	Vinay (mini-pupil) Andeweg	2003				0.90		0 ptn

Meisjes pupillen C

Pl.	Naam	geb	40m	600m	Verspringen	Hoogspringen	Balwerpen	ptn
1	Marieke Maasland	2002	7.9	2.34.5	2.75	0.90	8.69	1223 ptn
2	Marjolein Schaap	2002	8.0	2.34.6	2.45	0.75	6.41	984 ptn
3	Esmé Oonk	2002	8.2	3.08.2	2.18	0.80	11.06	851 ptn
4	Janouk Kroes	2003	8.4	2.44.5	2.06	0.75	8.31	827 ptn
5	Iris (mini-pupil) Bredewolt	10000	8.4	2.38.6	2.01	0.75	3.08	736 ptn
6	Kim Wagenaar	2002	8.9	3.12.3	2.25	0.70	7.32	597 ptn
7	Nina Koll	2002	9.7	3.14.7	2.20	0.70	6.93	471 ptn
8	Vera Bredewolt	2002	9.3	3.02.1	2.04		8.67	459 ptn
9	Fiona Dertien	2004	9.7	3.01.5	1.68	0.70	6.77	423 ptn
10	Mirel Koll	2003	12.3	3.52.0	1.28	0.65	3.65	86 ptn

Meisjes pupillen B

Pl.	Naam	geb	40m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	ptn
1	Nicky van Putten	2001	7.3	4.10.0	3.15	1.00	3.63	14.50	1974 ptn
2	Ella Bartelds	2001	7.2	4.33.5	2.72	1.00	4.98	16.06	1936 ptn

Jongens pupillen A

10	Naam	geb	60m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	ptn
1	Rick Stege-man	2000	9.9	4.33.5	2.98	1.15	6.28	19.54	2230 ptn
2	Marten Boeve	1999	10.8	5.01.9	2.84	0.95	5.78	27.22	1906 ptn
3	Jens de Wilde	1999	11.0	4.43.5	2.94	1.05	4.93	21.23	1902 ptn
4	Louis Wibier	1999	11.1	4.42.0	2.47	1.00	6.08	21.94	1848 ptn
5	Teun Dertien	2000	11.4	4.42.9	2.59	1.05	4.16	18.39	1692 ptn
6	Jan-Peter Loman	2000	12.1	4.45.4	2.42	0.95	5.79	16.73	1588 ptn

Meisjes pupillen A

Pl.	Naam	geb	60m	1000m	Ver-springen	Hoog-springen	Kogel-stoten	Bal-werpen	ptn
1	Liset van der Hulst	1999	11.1	4.12.0	2.85	1.05	5.55	17.46	1981 ptn
2	Maureen Kamphuis	2000	10.7	4.08.0	2.98	0.95	4.59	13.81	1879 ptn
3	Lotte Slegers	2000	11.1	4.20.2	3.00	1.00	4.09	16.45	1822 ptn
4	Eva van der Hulst	2000	11.2	4.14.3	2.88	0.95	4.74	13.36	1773 ptn
5	Aniek Pannekoek	2000	11.3	4.19.5	2.65	0.95	4.07	16.67	1698 ptn
6	Celine van Bolhuis	2000	11.0	4.45.0	2.48	0.90	4.76	18.81	1649 ptn
7	Sanne Verhaaf	2000	11.9	5.13.9	2.57	1.00	4.92	19.99	1577 ptn
8	Inge Wage-naar	1999	11.3	4.59.0	2.76	0.85	4.03	13.12	1444 ptn
9	Laura Slijk-huis	1999	11.7	5.05.3	2.47	1.00	4.29	11.80	1428 ptn

Jongens junioren D

Pl.	Naam	geb	80m	Ver-springen	Speer-werpen	80mh	Hoog-springen	Kogel-stoten	1000m	ptn
1	Jarno Pannekoek	1997	12.3	4.00	22.24	17.3	1.25	6.25	3.22.3	2684 ptn
2	Thomas Spierenburg	1997	11.8	3.72	20.49	17.3	1.25	8.35	3.39.2	2674 ptn
3	Rolf van der Hulst	1997	14.3	2.88	10.43	19.2	1.05	5.67	4.03.4	1472 ptn

Meisjes junioren D

Pl.	Naam	geb	60mh	Hoog-springen	Speer-werpen	Ver-springen	Kogel-stoten	600m	ptn
1	Marye Bosboom	1997	12.3	1.30	16.45	3.75	9.10	2.06.5	2242 ptn
2	Lisanne Maasland	1998	12.7	1.30	10.02	3.88	7.54	2.09.2	1973 ptn
3	Gerber Loman	1997	14.0	1.25	13.62	3.54	6.31	2.00.2	1882 ptn
4	Julia Lubbinge	1998	13.8	1.05	16.64	3.73	8.42	2.14.6	1828 ptn
5	Elsbeth Noppers	1998	15.1	1.10	10.86	3.71	7.13	1.55.6	1769 ptn
6	Suzanne Schuurmans	1997	14.0	1.25	10.24	3.47	7.48	2.24.9	1625 ptn
7	Amber Jurriëns	1998	14.3	1.15	15.38	2.89	8.50	2.20.9	1623 ptn
8	Renee Temmen	1998	14.5	1.10	12.59	3.11	6.55	2.21.4	1442 ptn
9	Romy Bouwman	1997	15.1	1.00	8.81	3.17	5.73	2.47.1	1019 ptn

Jongens junioren C

Pl.	Naam	geb	100m	Ver-springen	Kogel-stoten	Hoog-springen	100mh	Discus-werpen	Speer-werpen	1000m	ptn
1	Arend-Jan Spierenburg	1995	11.6	6.24	11.75	1.45	14.1	30.53	37.89	3.06.6	5423 ptn
2	Joost Lam-booij	1995	12.5	4.95	12.64	1.60	16.6	25.85	32.96	3.15.1	4758 ptn
3	Thomas van Laar	1995	12.7	4.61	8.03	1.40	16.4	22.10	24.17	2.56.0	4245 ptn

Meisjes junioren C

Pl.	Naam	geb	80mh	Hoog-springen	Kogel-stoten	150m	Ver-springen	Speer-werpen	600m	ptn
1	Kiki Wesselo	1996	13.5	1.35	7.12	21.3	4.42	17.58	2.02.9	3043 ptn
2	Lisette Dijkstra	1995	15.1	1.25	9.64	21.1	4.13	18.53	2.08.5	2886 ptn
3	Felicia Elskamp	1996	17.7	1.10	5.45	24.5	3.44	13.13	2.20.1	1780 ptn

Jongens junioren B

Pl.	Naam	geb	100m	Ver	Kogel	Pols-stokhoog	110mh	Discus-werpen	Hoog-spring-en	Speer-werpen	1500m	ptn
1	Pieter Zitman	1993	12.4	5.33	10.55	2.50	19.6	21.05	1.60	27.01	6.02.7	3367 ptn
2	Jochem Stegeman	1993	12.3	5.02	8.33	2.10	19.0	23.55	1.70	21.62	6.18.1	3153 ptn

Meisjes junioren B

Pl.	Naam	geb	100mh	Hoog-springen	Kogel-stoten	200m	Ver-springen	Speer-werpen	800m	ptn
1	Willemijn van Laar	1993	15.9	1.40	10.21	27.4	4.51	16.74	2.53.6	3498 ptn
2	Heidy Rodijk	1993	20.7	1.15	10.61	33.5	3.90	30.14		2081 ptn
3	Mariska Werler	1994	21.9	1.20	8.39	32.1	4.06	18.66	3.14.6	2044 ptn

Meisjes junioren A

Pl.	Naam	geb	100mh	Hoog-springen	Kogel-stoten	200m	Ver-springen	Speer-werpen	800m	ptn
1	Linda Rodijk	1991	19.1	1.15	7.52	29.8	4.41	18.14		2132 ptn
2	Sanne Visser	1992	23.0				4.01			400 ptn

Mannen Senioren

Pl.	Naam	geb	100m	Ver	Kogel-stoten	Hoog	400m	110mh	Discus	Pols-stokhoog	Speer	1500m	ptn
1	Ru-ben Zwarts	1983	12.5	5.05	9.78				23.77	2.20	31.46		2219 ptn

Vrouwen Senioren

Pl.	Naam	geb	100mh	Hoog-springen	Kogel-stoten	200m	Ver-springen	Speer-werpen	800m	ptn
1	Sabrina Bol	1987	20.6	1.25	8.66	30.9	4.00	21.05	3.21.4	2250 ptn
2	Manon Logtenberg	1988		1.10	7.13	34.1	3.86	14.11	3.15.9	1476 ptn
3	Jolien Philipsen	1989		1.20	5.86	32.7	3.98	15.07		1372 ptn
4	Suzan van Bussel	1988			6.31		3.34	13.01		619 ptn

Mannen loopgroep

3000m		2 deelnemer(s)	
Kroes , Gerard	01-04-1970	10.29.4	ptn
Baack , Jan	27-06-1945	14.15.3	ptn

Vrouwen loopgroep

3000m		1deelnemer	
Bunnik, Ingrid	01-01-1980	13.26.1	ptn

Vrijwilliger zijn...

**Is vrijwillig
maar niet vrijblijvend
Is verbonden
maar niet gebonden
Is onbetaalbaar
maar niet te koop**

**Is positief denken
Is positief doen
Met als enig doel
voor jezelf en de ander
een goed gevoel!**



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

Epe 05-10-2010

Jongens junioren B

200m		1 deelnemer(s)			
1	Wetering , Bjorn van	21-06-1994	m	26.9	sec ptn

800m		1 deelnemer(s)			
1	Wetering , Bjorn van	21-06-1994	m	2.39.9	min ptn

Meisjes junioren B

200m		2 deelnemer(s)			
1	Nijenhuis , Mirna	29-12-1994	ACO / Van Elderen	27.7	sec ptn
2	Hogenkamp , Ilona	12-04-1994	ACO / Van Elderen	29.4	sec ptn

1500m		2 deelnemer(s)			
1	Slotboom , Giselle	09-03-1993	De Spartaan	4.47.4	min ptn
2	Slangewal , Annemarie	12-09-1998	Altis Amersfoort	5.26.8	min ptn

400m		1 deelnemer(s)			
1	Klarenbeek , Nikki	10-02-1995	AV Pijnenburg	62.5	sec ptn

Jongens junioren A

800m		2 deelnemer(s)			
1	Wamelink , Erwin	19-05-1991	AVA '70	2.17.8	min ptn
2	Loon , Ceryl van	09-09-1991	m	2.40.9	min ptn

200m		1 deelnemer(s)			
1	Loon , Ceryl van	09-09-1991	m	28.1	sec ptn

Meisjes junioren A

Mannen Senioren

800m		2 deelnemer(s)			
1	Snoek , Cornelis	18-07-1989	AV Nop	2.09.2	min ptn
2	Loon , Joni van	26-08-1988	Cialfo	2.39.8	min ptn

3000m		3 deelnemer(s)			
1	Lindeboom , Hans	22-12-1986	AV PEC 1910	9.11.7	min ptn
2	Meuleman , André	10-10-1970	Cialfo	11.20.4	min ptn
3	Kluin , Arjan	14-02-1973	AV Cialfo	11.23.2	min ptn

200m		1 deelnemer(s)			
1	Loon , Joni van	26-08-1988	Cialfo	24.8	sec ptn

Vrouwen Senioren

1500m		1 deelnemer(s)			
1	Pullen , Ilse	27-04-1987	ACO / Van Elderen	5.06.5	min ptn

Mannen Masters

400m		2 deelnemer(s)			
1	Spits , Sierk	17-01-1964	AV Hanzesport	69.4	sec ptn
2	Braamhaar , Benno	15-07-1950	av Rijssen	77.7	sec ptn

800m			7 deelnemer(s)			
1	Mahoney , Max	03-04-1995	Leiden Atletiek	2.07.7	min	ptn
2	Spangenberg , Stan	30-03-1959	Phanos	2.15.0	min	ptn
3	Lambert , St.John	23-02-1995	Leiden Atletiek	2.20.9	min	ptn
4	Metselaar , Erwin	24-08-1970	AV Aalsmeer	2.25.3	min	ptn
5	Metselaar , Wim	28-03-1942	AV Aalsmeer	2.30.2	min	ptn
6	Spits , Sierk	17-01-1964	AV Hanzesport	2.36.8	min	ptn
7	Braamhaar , Benno	15-07-1950	av Rijssen	2.46.6	min	ptn

1500m		1 deelnemer(s)		
1	Kroes , Gerard	01-04-1970	Cialfo	4.54.8 min ptn

3000m			8 deelnemer(s)			
1	Kootstra , Bernhard	16-04-1966	ACO van Elderen	10.55.7	min	ptn
2	Hollak , Jan	11-07-1957	AV Veluwe	11.11.8	min	ptn
3	Kats , Christaan	19-10-1962	AV Cialfo	11.37.1	min	ptn
4	Groen , Rinus	09-04-1956	AV Veluwe	11.47.5	min	ptn
5	Veldkamp , Harry	12-01-1967	Cialfo	11.48.6	min	ptn
6	Essen , Bram van	20-12-1968		13.20.3	min	ptn
7	Baack , Jan	12-06-1945	AV Cialfo	14.30.5	min	ptn
8	Rozendal , H.	08-11-1947	AV Cialfo	14.40.1	min	ptn

Vrouwen Masters

1500m		2 deelnemer(s)			
1	Botter , Eveline	24-11-1959	De Spartaan	5.19.5	min ptn
2	Dunnewind , Giny	30-04-1968	ACO / Van Elderen	5.37.9	min ptn

Schoonmaakschema

Dinsdag

2 november
7 december

2010

Woensdag

17 november
15 december

2011

4 januari
1 februari

19 januari
16 februari



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

- **De Wijk**, Wiekloop, De Reestruffers, 26-8-2010: 10 km.: V35: 1. Anne van Schuppen, 40.52 min.; mannen: 3. Joris van de Meent, 35.32 min.;
- **Schoonebeek**, Zandstrooierloop, Loopgroep Schoonebeek, 27-8-2010: 10 km.: 59. Jan Koers, 51.57 min.;
- **Dronten**, 15^e Ketelhavenloop, Loopgroep Ketelhaven, 28-8-2010: 10 km.: mannen-40: 1. Henk Uitslag, 36.35 min.;
- **Gramsbergen**, Lichtstadloop, 10 km., 30-8-2010: 10 km.: mannen-50: 1. Wim de Weerd, 35.13 min.;
- **Zwolle**, 20^e Salverda Berkumloop, AV PEC 1910, 31-8-2010: 10 km.: mannen: 5. Joris van de Meent, 35.57 min. (35.57); mannen recreanten: 432. John Faber, 57.17 min.(56.34);
- **Zuidwolde**, Bikkelloop, HAC'63, 1-9-2010: 10 km.: mannen: 8. Joris van de Meent, 35.51 min. (35.50); mannen-40: 4. Henk Uitslag, 36.19 (36.18); mannen-50: 1. Wim de Weerd, 35.48 min. (35.47);
- **Ermelo**, Heidelbergloop, Loopgroep 2000, 4-9-2010: 5 km.: mannen-40: 2. Gerard Kroes, 18.20 min.; vrouwen-40: 5. Lilian Cassee, 28.19 min.;
- **Warnsveld**, Hanzeloop, AV Hanzesport, 4-9-2010: 21,1 km.: 32. Theo Jacobs, 1.35.25 u. (1.35.08); 67. Harry Veldkamp, 1.45.49 u. (1.45.47);
- **Ruinerworld**, DijkhuizenRun, Loopgroep'88, 4-9-2010: 10 km.: mannen: 2. Joris van de Meent, 35.10 min.; 5 km.: mannen: 3. Bas van Beek, 17.38 min.;
- **Urk-Emmeloord**, Fish-Potato-Run, AV NOP, 11-9-2010: 8 Eng.mijlen (12,88 km.): mannen-40: 6. Henk Uitslag, 47.10 min. (47.06); mannen-50: 3. Wim de Weerd, 46.06 min. (46.05); 13. Tjibbe de Vries, 53.42 min. (53.39);
- **Arnhem**, Bridge-to-Bridgeloop, St. Bridgeloop, 12-9-2010: 5 km.: vrouwen: 84. Lilian Cassee, 26.53 min. (26.34);
- **Olst**, Appelloop, Stichting Olst-Wijhe,15-9-2010: 10 km.: mannen: 16. Christiaan Kats, 42.24 min. (42.20);
- **Hattem**, New Line-halve marathon, AV De Gemzen, 18-9-2010: Ladiesrun (5 km.): 28. Lilian Cassee, 27.50 min. (27.49); 7,1 km.: vrouwen: 3. José Bosch, 35.44 min. (35.42); 7,1 km.: mannen: 4. Gerard Kroes, 26.38 min. (26.37); 14,1 km.: vrouwen: 30. Hanneke Philipsen, 1.26.33 u. (1.26.25); 14,1 km.: mannen: 2. Joris van de Meent, 51.28 min. (51.28); 19. Rob Philipsen, 1.03.54 u. (1.03.45); 61. Gerrit Durberg, 1.17.32 (1.17.29); 21,1 km.: vrouwen-35: 1. Saskia Schutte, 1.30.13 u. (1.30.11); 21,1 km.: mannen: 10. Arnold Bredewolt, 1.37.32 u. (1.37.22); mannen-50: 1. Wim de Weerd, 1.17.29 u. (1.17.29); 7. Theo Jacobs, 1.34.06 u. (1.33.59);



Op de foto loopt Wim de Weerd langs de klok bij de 8^este New-Line-halve marathon in Hattem (18-9). Hij moet dan nog een laatste ronde van 7 kilometer in zijn eigen woonplaats. De 54-jarige atleet levert een voortreffelijke prestatie in de Anton Pieck-stad. Hij wordt 4^e in het totaalklassement met 1.17.29 u. Zelf denkt de snelle master dat een tijd van 1.15-1.16 u. op de 21,1 km. nog wel tot de mogelijkheden behoort. In Epe, hoopt hij. Bij de mannen-50 wint hij met overmacht en vijf minuten voorsprong. (foto: Gerben Dalhuisen)

- **Zwartemeer**, Rundeloop, 10 km., 18-9-2010: 10 km.: mannen: 2. Bas van Beek, 37.20 min.;
- **Amsterdam-Zaandam**, Dam-tot-Dam-loop, Le Champion, 19-9-2010: businessrun recreanten: 10 EM (16,1 km.): 331. Arjan Kluin, 1.09.47 u.; 1115. Louis Boumeester, 1.14.32 u.; 11.469. Monica van Westerveld, 1.35.51 u.;

- **Hoogland**, Halve van Hoogland, AV Altis, 19-9-2010: 10 km.: mannen: 13. Tjibbe de Vries, 38.09 min. (38.08);
- **Zeewolde**, Wolderwijdloop, Loopgroep 2000, 25-9-2010: 10 km.: mannen-40: 13. Harry Veldkamp, 42.17 min.;
- **Utrecht**, Singelloop, 26-9-2010: 10 km.: mannen-55: 2. Tjibbe de Vries, 37.03 min. (36.53); mannen-recreanten: 2595. John Steentjes, 1.14.35 u. (1.04.13);
- **Ommen**, Ommer Cross Festival, 26-9-2010: 1^e wedstrijd, Besthemerbergcross, 10 km.: vrouwen-35: 2. Saskia Schutte, 44.24 min.; mannen-50: 1. Wim de Weerd, 39.41; 2^e wedstrijd, tijdloop, 4 km.: vrouwen-35: 2. Saskia Schutte, 16.22; mannen-50: 1. Wim de Weerd, 14.28 min.;
- **Velp**, Posbankloop, St. Posbankloop, 26-9-2010: 15 km.: mannen-35: 10. Jan van Ommen, 57.15 min. (56.52); mannen-45: 56. Jaap Kooiman, 1.08.19 u. (1.07.39); mannen-55: 24. Roel Vorsthoof, 1.13.11 (1.12.07); vrouwen-55: 9. Bea Claessens, 1.27.12 u. (1.26.27) (CR V55);
- **Texel**, halve marathon, AV Texel, 26-9-2010: 21,1 km.: mannen-40: 77. Max Dertien, 1.49.25 u. (1.47.43);
- **Emmercompascuum**, 33e halve marathon, 26-9-2010: mannen: 2. Bas van Beek, 1.17.18 u.;
- **Breda**, Singelloop, NK-halve marathon, 3-10-2010: mannen-55: 4. Tjibbe de Vries, 1.25.52 u. (1.25.50);
- **Harwich (Eng.)**, Discoveryrun, 10 km., 8-10-2010: 113^e Lillian Cassee, 57.41 min. (15e V45);
- **Meppel**, Reest-halve marathon, AV De Sprinter, 9-10-2010: 21,1 km.: mannen: 4. Joris van de Meent, 1.18.46 u.; vrouwen-35: 1. Saskia Schutte, 1.30.18 u.; vrouwen-45: 1. Anne van Schuppen, 1.28.56 u.;
- **Biddinghuizen**, Flevo on Ice-run, Loopgroep 2000, 10-10-2010: 15 km.: mannen-40: 7. Harry Veldkamp, 1.04.42 u.; 10 km.: mannen: 5. Arjan Kluin, 40.29 min.
- **Eindhoven**, marathon, 10-10-2010: 42,2 km.: 533e. Theo Jacobs, 3.35.17 u. (3.34.03) (56e. mannen-50);
- **Hoenderloo**, Hoge Veluweloop, 10-10-2010: 10 km.: 473. Bea Claessens, 55.53 min. (55.39) (103^e vrouwen); 21,1 km.: 33^e. Christiaan Kats, 1.32.22 u. (1.32.20); 217. Jan Lubbinge, 1.48.50 u. (1.48.50) (189^e. mannen);

Outdoor-clubrecords AV Cialfo:

- JC: Arend-Jan Spierenburg 300 mtr. 37.15 sec. Lemgo (Dld.) 4-9-2010
- MB: Willemijn van Laar 200 mtr. horden 31.11 sec. (et) Hilversum 12-9-2010
- HS: Joni van Loon 20-kamp 9371 pnt. Delft 18/19-9-2010
- HS: Joni van Loon 200 mtr. horden 28.60 sec. (et) Delft 18-9-2010
- HS: Joni van Loon hoog 1.80 mtr. Delft 18-9-2010
- V55: Bea Claessens 15 km. 1.27.12 u. Velp 26-9-2010
- JC: Arend-Jan Spierenburg ver 6.24 mtr. Epe 25-9-2010
- JC: Joost Lamboij kogel 12.64 mtr. Epe 25-9-2010
- JC: Arend-Jan Spierenburg 100 mtr. horden 14.1 sec. (ht) Epe 25-9-2010
- JC: Arend-Jan Spierenburg 8-kamp 5423 pnt. Epe 25-9-2010
- MB: Willemijn van Laar 7-kamp 3498 pnt. Epe 25-9-2010

OUD PAPIER AKTIES A.V. CIALFO 2010

WEEK 46: 13-21 NOVEMBER
WEEK 50: 11-19 DECEMBER

Voor vragen: Gerhard Stegeman tel. 616581

Zwolle, Open Gelders-Overijssels Kampioenschap, AV PEC 1910, 29-8-2010:

Meisjes-D: Julia Lubbinge, 60 mtr., 9.76 sec. en discus, 5^e. 20.79 mtr.; Marije Bosboom, 60 mtr. horden, 12.42 sec. en hoog, 1.35 mtr. en kogel, 5^e. 8.64 mtr.;

Jongens-C: Thomas van Laar, 800 mtr., 5^e. 2.16.00 min.; Arend-Jan Spierenburg, 100 mtr. horden, fin. 4^e. 14.44 sec. (serie: 14.55 sec.).

Apeldoorn, instuifwedstrijd, AV'34, 27-8-2010:

Mannen-40: Gerard Kroes, 3000 meter, 10.27.04 min.

Mannen senioren: Joni van Loon, 100 mtr., 12.41 sec. en 200 mtr., 25.14 sec. en speer, 40.11 mtr. (PR) en 3000 meter, 10.18.77 min.



Het is al donker bij de instuifwedstrijd van AV'34 in Apeldoorn (27-8), maar te herkennen zijn de Cialfo-atleten Gerard Kroes (M40) en Joni van Loon (senioren) op de 3000 meter. Joni (10.18.77 min.) komt iets eerder over de streep dankzij een snelle laatste 200 meter. Gerard finisht na 10.27.04 min. Ze helpen elkaar om een mooie tijd te realiseren. De foto is van Wim Derksen van de organiserende vereniging. Al jarenlang maakt hij met veel aandacht voor de atleten heel veel foto's van alle atletiekevenementen in Apeldoorn.

Dronten, BCD-medaillewedstrijd, AV Flevo Delta, 4-9-2010:

Jongens-D (2e jrs.) (80 mtr. horden, ver, kogel, discus): Thomas Spierenburg, 16.37,

3.92, 8.36, 18.54; Rolf v.d. Hulst, 20.25, 2.68, 5.65, 13.32;

Meisjes-D (1e jrs.) (600 mtr., 60 mtr. horden, hoog, speer): Elsbeth Noppers, 1.55.50, 13.85, 1.20, 14.06; Lissanne Maasland, 2.14.43, 13.39, 1.30, 8.56; Julia Lubbinge, 2.19.29, 13.70, 1.10, 14.60; Amber Jurriëns, 2.17.98, 20.39, 1.05, 11.98;

Meisjes-D (2e jrs.) (600 mtr., 60 mtr. horden, hoog, speer): Marije Bosboom, 2.05.77, 12.73, 1.25, 15.03; Gerber Loman, 2.08.75, 14.09, 1.15, 12.57.

Heerde, Pupillen-medaillewedstrijd, AV De Gemzen, 4-9-2010:

Jongens pupillen-A-2e jaars (60 mtr. horden, hoog, kogel): 11. Louis Wibier, 12.9, 1.00, 5.62; 13. Martin Boeve, 12.1, 0.90, 6.12;

Jongens pupillen-A-1e jaars (60 mtr. horden, hoog, kogel): 3. Rick Stegeman, 12.2, 1.15, 6.98; 12. Jan-Pieter Loman, 16.5, 0.90, 4.85; Jongens pupillen-B (ver, 1000 mtr., 40 mtr., bal): 6. Tim van Putten, 2.84, 4.15.2, 7.4, 13.57;

Jongens pupillen-C-mini (hoog, 40 mtr., 600 mtr.): 5. Bram Lokhorst, 0.65, 9.1, 2.40.3;

Meisjes pupillen-A-2e jrs. (bal, 60 mtr. horden, ver, 1000 mtr.): 9. Liset v.d. Hulst, 15.68, -, 2.97, 4.13.2; 16. Laura Slijkhuis, 10.15, 17.2, 2.62, 4.58.3; **Meisjes pupillen-A-1e jrs.** (bal, 60 mtr. horden, ver, 1000 mtr.): 7. Eva v.d. Hulst, 12.23, 14.0, 2.73, 4.16.5; 8. Aniek Pannekoek, 14.48, 14.0, 2.60, 4.35.4; 14. Sanne Verhaaf, 17.05, 14.3, 2.48, 5.25.4;

Meisjes pupillen-B (ver, 1000 mtr., 40 mtr., bal): 6. Nicky van Putten, 2.77, 4.17.6, 7.2, 13.31; 9. Ella Bartelds, 2.69, 4.24.8, 7.5, 14.47;

Meisjes pupillen-C (hoog, 40 mtr., 600 mtr.): 1. Desi van Emmerik, 0.95, 7.1, 2.17.6; 3. Marieke Moerland, 0.90, 7.5, 2.34.4; 5. Emma van Emmerik, 0.80, 7.6, 2.29.8; 15. Sterre Jurriëns, 0.70, 9.6, 3.07.5.

Hilversum, Arena Games, GAC, 12-9-2010:

Vrouwen: Willemijn van Laar (MB) 200 mtr. horden 31.11 sec. (CR)

Wageningen, Track meeting, Pallas'67, 17-9-2010:

Jongens-B: Arend-Jan Spierenburg, 400 mtr., 52.91 sec. en Thomas van Laar, 800 mtr., 2.14.00 min.

**Meppel, Pupillen-medaillewedstrijd,
AV De Sprinter, 18-9-2010:**

Jongens pupillen-C-1e jrs. (40 mtr. horden, ver, bal): 1. Brent van Lith, 9.5, 2.76, 13.56; 5. Bram Lokhorst, 10.6, 2.32, 14.54;

Meisjes pupillen-C-2e jrs. (40 mtr. horden, ver, bal): 2. Desi van Emmerik, 8.2, 3.15, 13.07; 4. Emma van Emmerik, 8.6, 2.44, 13.59; 10. Marieke Maasland, 9.7, 2.38, 9.10;

Meisjes pupillen-B (40 mtr. horden, hoog, kogel): 8. Ella Bartelds, 8.6, 0.90, 4.81; 13. Nicky van Putten, 8.7, 0.90, 3.21;

Jongens pupillen-A-1e jrs. (60 mtr., 1000 mtr., ver, bal): 2. Niels van Triest, 10.2, 3.54.0, 3.04, 18.51; 9. Rick Stegeman, 10.6, 4.28.9, 2.98, 17.38; 17. Jan-Peter Loman, 13.0, 4.37.0, 2.20, 14.66;

Meisjes pupillen-A-1e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): 8. Aniek Pannekoek, 11.1, 0.95, 4.02; 9. Sanne Verhaaf, 12.2, 1.00, 5.03; 12. Eva v.d. Hulst, 11.5, 0.90, 4.40.



René Hondelink stadia manager



René Hondelink stadia manager Europese Mastersassociatie (Masters)

21 oktober 2010

De Europese Atletiekmastersassociatie EVAA heeft René Hondelink gekozen als de nieuwe stadia manager. Het EVAA-bestuur verkoos Hondelink als de meest geschikte kandidaat uit vier nominaties. Als stadia manager wordt Hondelink verantwoordelijk voor voor de technische zaken betreffende de baanatletiek (outdoor). De EVAA kent vergelijkbare functies voor de indooratletiek, wegatletiek en berg- en ultralopen. Hij maakt daarbij deel uit van de Technical Board of Managers onder leiding van een Technical Director die tevens zitting heeft in de Council van EVAA



René Hondelink

René Hondelink is voorzitter van het Platform Masters van de Atletiekunie, ook is hij Nederlands ploegleider bij Europese en Wereldkampioenschappen voor Masters. Tegelijkertijd daarbij is hij ook succesvol hoogspringatleet in de categorie Mannen 60. Tenslotte is hij ook voorzitter van de Epese atletiekvereniging AV Cialfo.

Het bestuur van de Atletiekunie wenst René van harte geluk met deze Europese benoeming en veel succes met de uitvoering van de functie.

(berichtgeving op de website AU)



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:			
Anja Bartelds	628796	Leontien&Frank Mensink	612664
Peter Berends	612206	Gert Mulder	06-54642366
Sabrina Bol	06-51762483	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	José Versteeg	621503
Berend Knippenberg	661579	Sanne Visser	613540
Jaap Kooiman	621629	Elijanne van de Vosse	627566
Marjan Koolhaas	614306	Monica van Westerveld	06-42385900
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	Lia Tesselaar	cdjunioren@avcialfo.nl	612604
Uit AB jun./sen./mas.	Ria Liefers	senioren@avcialfo.nl	574663
Wedstrijddepot	A.V. Cialfo	gironummer 6240410	
Vrijwilligerscoördinatoren: (voor wedstrijden)	Aggie van de Schilde Johan Logtenberg	info@j-van-de-schilde.speedling.nl 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:

Postbus 140, 8160 AC Epe

Clubhuis:

Sportpark Wachtelenberg, Wachtelenbergweg 15, Epe 612512

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	Trainers
A-2 pupillen	Di	18:00-19:15	Baan	José
	Do	17:30-18:30	Zaal RSG	Sabrina
A-1 en B pupillen	Di	18:00-19:00	Baan	Suzan, Elijanne
	Do	18:00-19:00	Zaal RSG	Steven
C en mini pupillen	Di	18:00-19:00	Zaal RSG	Linda, Heidi
	Do	18:00-19:00	Baan	Marian, Anja
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	Baan	Jaap
	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	De Wieken	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.



WEDSTRIJDKALENDER



(Onder voorbehoud wijzigingen)

Oktober

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 16	AV Flevo Delta	Dronten	1 ^e cross Gelders-Overijsselse competitie
Za. 16	AV Spurt'88	Hardenberg	Oldemeijercross
Zo. 17	St.Marathon	Amsterdam	Marathon
Za. 23	AV Athlos	Harderwijk	46 ^e Athloscross
Za. 30	AV De Gemzen	Heerde	Klokloop
Za. 30	Athletics/Holten	Nijverdal	Diepe Hel-Holterbergloop (16,1 km.)
Zo. 31	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Zo. 31	St. Marathon	Etten-Leur	Marathon

November

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 6	AV Cialfo	Epe	Najaarsloop (21,1+10+5 km.)
Zo. 7	AV Veluwe	Apeldoorn	Randerodecross
Do. 11	AV PEC 1910	Zwolle	Coopertest + 5000 mtr.
Za. 13	Loopgroep 2000	Nunspeet	Zandepasloop
Za. 13	AV Athlos	Harderwijk	2 ^e cross Gelders-Overijsselse competitie
Za. 20	AV De Gemzen	Heerde	Indoorgala
Zo. 21	St.Zevenheuvelenloop	Nijmegen	Zevenheuvelenloop (15 km.)
Za. 27	AV PEC 1910	Zwolle	10 ^e Zuiderzee-marathon
Za. 27	AV Climax	Ede	43 ^e Horaloop
Zo. 28	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Zo. 28	St. Warandeloop	Tilburg	Warandeloop (nat. cross)

December

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 4	TZT'86	Nijeveen	Henk Bijkerloop (21,1 km.)
Za. 4	AV De Gemzen	Heerde	Sintloop
Za. 4	AV Pallas'67	Papendal	3 ^e cross Gelders-Overijsselse competitie
Zo. 5	St. Montferlandrun	's Heerenberg	Montferlandrun (15 km.)
Do. 9	AV PEC 1910	Zwolle	Coopertest + 5 km.
Za. 11	Loopgroep 2000	Nijkerk	Koude Polderloop
Za. 18	AV Flevo Delta	Dronten	Houtwijk-Kerstloop (21,1 km.)
Zo. 19	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Di. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest+5000mtr.+1000mtr.
Ma. 27	St. Derdekerstdagloop	Arnhem	Derdekerstdagloop
Wo. 29	AV De Gemzen	Heerde	Loopevenement (6 uur + 1 uur)
Vr. 31	AV Isala'96	Kampen	Oudejaarsloop
Vr. 31	AV Pijnenburg	Soest	Sylvestercross (nat. cross)

Gelders-Overijsselse crosscompetitie 2010-2011:

16 oktober	AV Flevo Delta	Dronten
13 november	AV Athlos	Harderwijk
4 december	AV Pallas'67	Wageningen (locatie: Papendal)
8 januari	AVA'70	Aalten (onder voorbehoud)
12 februari	AV Cialfo	Epe