

Van de voorzitter

CIALFO 35 jaar volop in beweging.

“Dit blad verschijnt zeer onregelmatig en heeft tot doel de leden in ons prille begin enkele belangrijke informatie te verschaffen”.

Zo begint de eerste zin van het informatiestencil “CIALFO NIEUWS”, jaargang 1 nr. 2, uitgekomen in 1976, kort na de oprichtingsdatum van CIALFO op 2 maart. Inderdaad CIALFO wordt binnenkort 35 jaar. Toch een mijlpaal om even te benoemen. Dit heuglijke feit brengt me ook op het historisch besef binnen de vereniging. Als we de ledenlijst uit de beginperiode bekijken, zijn we gestart met 25 leden. Een aantal van hen zijn nog steeds lid, zoals o.a. Mar (onze eerste “secretaresse” in het bestuur) en Leo Kwakernaak,

Jos Koedijk (creatief grondlegger van ons clublogo), Henk van Vemde en Gert Schaap.

Bij het grasduinen in het archief komen we uiteindelijk ook de leden tegen die op de komende



Algemene Ledenvergadering in de schijnwerpers gezet zullen worden. Tien trouwe leden, die al 25 jaar lid zijn van CIALFO. Ook zullen de bekens weer worden uitgereikt aan de atleten met de beste prestaties van het afgelopen seizoen achter hun naam.

Momenteel zijn we als bestuur ook druk bezig om de website nog toegankelijker en overzichtelijker te maken. In dat proces zou ook de historie van CIALFO een plaats kunnen krijgen.

Vanuit het verleden wil ik de blik richten naar het heden.

Het indoorseizoen is goed op gang gekomen. Goede resultaten worden geboekt in Omnisport. Cialfo-atleten zijn weer succesvol in de loopevenementen. De Wedstrijd Organisatie Commissie is druk in de weer om alle wedstrijden voor de komende maanden in goede banen te leiden. En het wordt dit jaar druk op de baan.

Dat betekent dat accommodatiecommissie volop aan de bak moet.

We hopen dat de lente snel zal aanbreken dan kan ook het gras bij de ingang van het clubhuis weer worden ingezaaid.

De commissie die belast is met de herinrichting van de kantine o.l.v. Gerhard Stegeman vordert gestaag met het “oppimpen” van de kantine. Creatieve geesten binnen de commissie hopen de klus geklaard te hebben vóór de Algemene Ledenvergadering.

Kortom: er is erg veel beweging binnen CIALFO.

René Hondelink

Inhoud

Van het bestuur	2
Van de ledenadministratie	4
Contactpersonen van Cialfo	4
Verjaardagen	5
Baan 7	6
VV OENE	7
Oliebollen bakken deel 1	8
Oliebollen bakken deel 2	9
Kortingskaarten 2011	10
OPA	11
Vrijwilligersbeleid	12
KAMP VIERHOUTEN	13
Activiteitenagenda	14
Bemind; maar onbekend	15
Sponsors van Cialfo	16
Dappere oriënteerders	17
WOC	19
Wokken	20
Schoon clubhuis	20
Hortas	20
Gerrit D.	21
Joni van Loon	21
Hennie Strunk	22
Statistiek van de wegatletiek	23
De club en de trainer	24
Wedstrijdverslagen	25
Desi gaat landelijk	27
Brons voor AJ	28
Arnold Bredewolt	29
Clubrecords	29
Colofon	30
Trainingstijden en categorieën	31
Wedstrijdkalender	32

Bestuursmededelingen

We hebben niet stil gezeten'

De algemene ledenvergadering is op vrijdagavond 4 maart 2011. Vanaf 11 februari ligt de agenda, het jaarverslag en het verslag van de vorige algemene ledenvergadering in de kantine. Je kunt gerust een exemplaar meenemen. Het financieel verslag wordt op de jaarvergadering gepresenteerd.

We zijn vorig jaar gestart met de uitvoering van het beleidsplan 'Oog voor leden, ouders en kader'. Het plan is op 18 juni door de algemene ledenvergadering bekrachtigd.

Wat hebben we tot nu toe kunnen doen? We lopen het na aan de hand van de vele ambitieuze plannen:

1 Algemeen beleid

Plan: Alle commissies en werkgroepen maken jaarplannen en geven daar uitvoering aan. Het bestuur is op afroep beschikbaar en is zodig aanspreekpunt. In het kader van deze aanpak zal in de komende jaren ook gewerkt worden aan het budgetteren van de commissies en werkgroepen.

Realisatie: Als het allemaal lukt presenteren de meeste commissies/werkgroepen naast het verslag een jaarplan voor 2011 en wordt inde begroting een post gereserveerd voor de uitvoering van de activiteiten. De algemene ledenvergadering stelt uiteindelijk de verenigingsbegroting vast.

2 Vrijwilligersbeleid

Plan: Er wordt een vrijwilligerscommissie van drie tot vijf personen gevormd. Een methodisch vrijwilligersbeleid wordt ontwikkeld en toegepast. Een zg. 'ledenkaart' biedt inzicht in alle leden. De taken en functies, qua omvang en tijdsduur, worden ook in kaart gebracht.

Realisatie: Vanaf september 2010 is een werkgroep vrijwilligersbeleid bestaande uit 6 personen, te weten Aggie van der Schilde, Saskia Schutte, Henk Zevenhuizen, Gerrit Tenkink, Jan Willem Dijkstra en Frank Mensink actief bezig met het vrijwilligersbeleid.

Er is een vrijwilligersbeleidsplan geformuleerd waarvan de volgende doelstellingen volgens plan zijn gerealiseerd, te weten: formering van de voorlopige commissie, realisatie van een nieuwe informatiebrochure voor nieuwe leden, ontwikkeling van een ledenkaart + databank, procedure voor inventarisatie van ledengegevens is vastgesteld en is in uitvoering, taak- en functieomschrijvingen zijn gereed.

3 Sportbeleid

Plan: Maak een bestuurslid verantwoordelijk voor het totale sportbeleid, waardoor samenhang ontstaat in het sportaanbod, 'bundel' trainers per doelgroep/activiteit. Laat per cluster een kwalitatief en kwantitatief beleid formuleren en schep randvoorwaarden waaronder de commissie/werkgroepen kunnen werken (bevoegdheden, budget, jaarplan). Inventariseer gediplomeerdheid/licenties van huidige trainers, stel in samenspraak met commissies en trainers de behoefte aan cursussen en bijscholing vast en ontwikkel POP's (persoonlijke opleidings-plannen). Let daarbij op de nieuwe opleidingsstructuur van de KNAU en ontwikkel per cluster een kwaliteitstoetsing.

Realisatie: Er is een verantwoordelijk bestuurslid 'sportbeleid' aangesteld. Voor de verschillende 'sporttakken' zijn coördinatoren aangesteld. Bestuurslid en coördinatoren vormen samen de 'sportcommissie', dit zijn nu: Robert van der Hulst (vz), Henk Zevenhuizen (coördinator loopgroepen), Elijanne van de Vosse (coördinator junioren), Marian Koolhaas (coördinator pupillen) en een coördinator overige activiteiten (vacant).

4 PR en communicatie

Plan: in de eerst komende ALV krijgt de commissie na de goedkeuring van het beleidsplan krijgt de een werkbudget toegekend. De commissie ontwikkeld een planmatige aanpak voor zowel interne als externe PR.

Taken van het webbeheer en van de redactiecommissie worden vastgesteld en ingevuld. Binnen 2 jaar is er een tevredenheidonderzoek samengesteld en voor het eerst uitgevoerd.

Binnen de commissie is een vast persoon aangesteld voor de contacten met de pers.

Realisatie: Er zijn 2 bijeenkomsten geweest met een PR-commissie i.o. De leden van deze commissie zijn in de fase van het ontwikkelen van een beleidsplan PR. De samenstelling van de PR-commissie is nog niet definitief. Contactpersoon van het bestuur is John Steentjes.

5 Sponsoring

Plan: De nieuw te vormen commissie bestaat uit drie personen en formuleert een visie op sponsoring; doelen en budgetten passen daarbij.

Realisatie: Er zijn 3 personen bereid gevonden om een sponsorcommissie te vormen: Jan Baack, Jos Koedijk en Joost Lubbinge. De eerste werkzaamheden bestaan uit het formuleren van een visie op sponsoring en het formuleren van een beleid. Daarnaast zijn sponsoractiviteiten uitgevoerd.

6 Accommodatiecommissie

Plan: De accommodatiecommissie bestaat uit een coördinator en de 'voorzitters' van de werkgroepen zoals kantinecommissie, klussengroep, materiaalbeheer, baanbeheer. Definieer taken en bevoegdheden van de accommodatiecommissie en van de werkgroepen. Bepaal budgetten en gewenste (haalbare) opbrengsten, bij voorbeeld van de kantine. De voorzitter van het bestuur is contactpersoon voor de accommodatiecommissie.

Realisatie: Er is een accommodatiecommissie geformeerd bestaande uit 5 personen. Volgens het beleidsplan bestaat de commissie uit de vertegenwoordigers van de 'onderliggende' werkgroepen/commissies, te weten: Jan Witsenboer (acc. com.), Henk van Vemde (klussengroep), Fred van der Wal (materialencommissie), René Hondelink (tijdelijk voor de kantinecommissie), Steven Hofenk (beoogd bestuurslid Start). Voor 2011 is een jaarplan vastgesteld van uit te voeren activiteiten en het daarbij behorende budget.

Tot zover de plannen en de gerealiseerde uitvoering. We zijn er natuurlijk trots op dat al veel gerealiseerd is door onze leden. Maar er is ook nog veel te doen in het komende jaar.

Zoals de voorzitter aan gaf zijn er dit jaar volgens onze administratie zelfs 10 jubilarissen. We gaan er niet van uit dat de administratie zich vergist, maar mocht dat wel het geval zijn dan horen we het graag. Wij denken dat we Rikie Smallegoor-Koetsier, Betsy Nijkamp-Tiemens,

Anke van der Wal-Rol, Ans Frijns-Osinga, Mimi Koetsier, Agnes van der Schilde, Steven Hofenk, Lex Hafterkamp, Fred van Gasteren en Peter Broekhuis op de komende ALV kunnen feliciteren met hun 25 jarig lidmaatschap.

Op de algemene ledenvergadering gaan we natuurlijk ook de baanprestatiebekers aan de betrokken leden uitreiken. Ook zij verdienen onze waardering voor hun sportieve prestatie(s).

Voor een aantal leden was het verassend een lidmaatschapkaart te mogen ontvangen van de wandelbond, de KNBLO-NL. Zo hebben de Nordic Walkers eindelijk het co-lidmaatschap verkregen van zowel de atletiekunie als de wandelbond. Dank aan de atletiekunie voor deze overeenkomst. De Nordic Walkers onder ons krijgen nu ook de wandelkalender.

Tenslotte: de lijst met wedstrijden van Cialfo hebben we opgenomen in de jaarkalender van de vereniging te vinden op onze website www.avcialfo.nl

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

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

**Namens het bestuur,
John Steentjes, secretaris**



Het bestuur van AV Cialfo nodigt alle leden uit voor
de algemene ledenvergadering
te houden op 4 maart
in het clubgebouw aan de Wachtelenbergweg 15 te Epe.
De vergadering begint om 19.30 uur.

De agenda bevat o.a. de uitreiking van de baanprestatiebekers,
de huldiging van de jubilarissen, en na een korte pauze
het jaarverslag van het bestuur en de commissies,
de gebruikelijke jaarstukken en
de (her)verkiezing van enkele leden van het bestuur,
volgens het rooster van aftreden het bestuurslid sportzaken en de penningmeester.

De bestuursleden Robert van der Hulst (sportzaken) en
Jan Baack (penningmeester) stellen zich herkiesbaar.

Elk lid kan tot een half uur voor aanvang van de algemene ledenvergadering kandidaten voor een
bestuursfunctie voordragen
(art. 4 b 2 huish. regl. Cialfo).

De definitieve agenda en verslagen zijn vanaf 11 maart beschikbaar in de kantine van de vereniging.
Neem gerust een exemplaar mee.





Van de ledenadministratie



De nieuwe leden van deze periode zijn:

Simon	Lokhorst	MiniPupil
Ilse van	Oosten	Recreant
Marjan	Rikken	Recreant
Rene	Steunenberg	Recreant
Erik	Berendsen	Recreant
Anita	Berendsen	Recreant
Paul	Teunissen	Geen KNAU
Maria	Nijhof	FitWalk

Opgezegd hebben:

Toine	Rongen
Nina	Koll
Romy	Bouwman
Bea	Frentz
Jannie van	Boven
Sonja	Koele

Categorie-indeling en lidmaatschap:

- Cialfo contributie maandelijks, KNAU en Wedstrijdlicentie 1 keer per jaar.
- Cialfo berekent € 1,00 administratiekosten per andere wijze van incasseren van de machtiging.
- De KNAU berekent € 6,15 administratiekosten voor een nieuw lid.
- De KNAU berekent € 9.05 overschrijvingskosten in verband met overgang naar een andere vereniging.
- Je bent master vanaf de dag dat je de leeftijd bereikt. Andere categorieën naar geboortjaar.
- Licentie verplicht voor pupillen en junioren (volgens bestuursbesluit Cialfo), daarna vrijwillig.
- De contributie wordt verhoogd middels het ophogingspercentage van de KNAU.
- Ophogingspercentage 2010/2011 is 1,034364 (berekend op basis van verhoging KNAU contributie Senioren).
- Opzeggingen van het lidmaatschap dienen gedurende het jaar tenminste 4 weken van tevoren schriftelijk bij de ledenadministratie doorgegeven te worden. Een uitzondering hierop is de opzegging per 1 januari, hiervoor hanteren wij een opzegtermijn van minimaal 6 weken.
- Opzeggen via postadres: Ledenadministratie AV Cialfo – Postbus 140 – 8160 AC EPE of via mailadres: ledenadministratie@avcialfo.nl

Cialfo heeft momenteel onderstaande contactpersonen:

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

Maart

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

April

Gerard	Kroes	1
Alie ten	Hooven	1
Sonja	Vosselman	2
Hans Versteeg-	van de Beek	3
Saskia	Schutte	3
Jolien	Philipsen	6
Louis	Boumeester	6
Vera	Bredewolt	8
Bart	Mager	10
Jurre	Tiemens	10
Taco	Hoppener	10
Richard	Knippenberg	11
Mirel	Koll	11
Rens van der	Neut	11
Ineke	Buiting	12
Bea	Claessens	13
Marteke	Witsenboer	13
Betsy	Nijkamp	14
Berry	Rikken	15
Riza	Bergervoet	16
Henk van	Vemde	16
Ella	Bartelds	18
Jo	Stofbergen	20
Truus	Koedijk	21
José	Bosch	22
Noa van	Ark	22
Jan-Hendrik	Vos	22
Dessa	Elskamp	22
Willemijn van	Laar	26
Peter	Tweehuijsen	26
Melanie	Stegeman	27
Deddo	Panjer	29
Pieter	Zitman	29
Rob	Philipsen	30
Lisa	Endendijk	30
Simon	Lokhorst	30
Jarno	Pannekoek	30



Het belang van de wedstrijdorganisatie

Zojuist in de krant gelezen: de wereldkampioenschappen alpineski gaan van start in Garmisch-Partenkirchen. Da's leuk zult u wellicht zeggen, maar wat moeten wij van Cialfo daarmee? Nou, de Duitsers maken zich met dit toernooi extra druk om een goed visitekaartje af te geven. Het nabij gelegen München heeft zich namelijk kandidaat gesteld voor de Olympische Winterspelen in 2018. De concurrentie voor de organisatie van die Winterspelen zit in Zuid Korea en Frankrijk. In het pleidooi van de Duitsers zit een sterk argument. Zij kunnen ontzetten goed organiseren. Zij hebben in de vorige eeuw al eens de Winterspelen mogen organiseren evenals een WK. En jaarlijks worden er tot groot genoegen van deelnemers en publiek wedstrijden voor de wereldbeker georganiseerd. In dat proces zitten elementen die ook voor ons relevant en van groot belang zijn. Immers, wat stelt de harde trainingsarbeid van een wedstrijd atleet voor als er niet een platform is waarop hij/zij de prestaties kan laten zien. En kan meten met andere atleten. En ziet het leven er ook niet een stuk saaier uit als je als lange afstand atleet geen cross of wegwedstrijd kunt doen? Neem afgelopen weekend 5/6 februari bijvoorbeeld toen de NK Indoor voor junioren werd gehouden in het Omnisport centrum in Apeldoorn.

Veel mensen (atleten/bezoekers) hebben er niet bij stilgestaan wat er allemaal komt kijken voor het neerzetten van een organisatie die, als het even kan, vlekkeloos het werk doet. Er is een aantal mensen bij Cialfo dat volledig op de hoogte is van wat er allemaal komt kijken bij zo'n wedstrijd evenement. Dat zijn onze mede-clubleden die zeer ervaren handen uit de mouwen kunnen steken. Die als vrijwilliger vele uren investeren in het scheppen van die voorwaarden waar het voor veel sporters om te doen is: die cross of die baanwedstrijd. Elders in dit clubblad kunt u een interview aantreffen met de voorzitter van de WOC van Cialfo, Hennie Strunk. Kernachtig merkt Hennie daarin op: "" Wij hechten ook aan een gezellige en ontspannen sfeer. Wij willen het beeld hoog houden dat onze wedstrijdorganisatie er voor de atleten is en niet andersom"".

Het slot van de NK junioren aan het einde van de zondag bestond uit de laatste prijsuitreiking van de laatste 14 onderdelen. Veel bezoekers, maar ook veel atleten, waren al huiswaarts gekeerd waardoor de indoorhal behoorlijk leeg was gelopen. De organisatie wist echter met muziek en bloemen en door de aanwezigheid van alle vrijwilligers die zich op het middenterrein hadden verzameld, er een sfeervolle apotheose van te maken. Inderdaad, het was gezellig en ontspannen.



***Ook hier geldt dat de laatste beelden de beste zijn.
Hulde aan die organisatie, hulde aan al die vrijwilligers!***

De redactie

Voetballers op de baan bij Cialfo. Voetballers van vv Oene wel te verstaan. Voetballers die lopen zonder bal. Een bijzonderheid. Ook absoluut niet hun favoriete bezigheid. Maar de trainers en ondergetekende waren bijzonder verrast door hun inzet en enthousiasme.

Alle drie teams D pupillen en vier teams van de C, B en A junioren hebben een tweetal trainingen gekregen van Henk Liefers en Joost Lubbinge. Gert Schaap was eveneens aanwezig. Zijn zoon Marc zit namelijk in de C1.

De eerste trainingen waren vooral gebaseerd op het doen van een goede warming up, snelheidstraining en één of twee keer een kilometer. Vooral bij de B jeugd (15 en 16 jarigen) komt er een enorme kracht vrij. Daar hebben ze ook echt lol in. Een groot aantal van die jongens zouden niet misstaan bij Cialfo. Maar met bal zijn ze nog meer op hun gemak.

De tweede training zijn we wederom begonnen met een goede warming up. Ook nog meer uitgelegd waarom dit zo bijzonder van belang is. Mijn zoon Ceylan is namelijk de eerste training geblesseerd geraakt. Meteen circa 6 weken uit de roulatie. Begrijpen de jongens en meiden nog beter de noodzaak van een goede warming up. Vervolgens heeft Henk ze individueel enige tips gegeven. Daarna een Coopertest. Toch prachtig om te zien dat het grootste gros enorm zijn/haar best heeft gedaan.

Ik wil namens het bestuur van de vv Oene een woord van dank uitspreken richting het bestuur van Cialfo. De baan is ons de eerste keer gratis ter beschikking gesteld. Geweldig. Ik wil ook nog een keer de trainers bijzonder bedanken voor hun inzet en zeer deskundige inbreng.



De Technische Commissie en Jeugdcommissie van de vv Oene gaan het geheel nu evalueren met hun jeugd trainers. Ze zijn zonder uitzondering enthousiast. Het smaakt naar meer. We moeten het alleen opnemen in het trainingsjaarplan. Dat is nog een hele klus. We zullen in het voorjaar met het bestuur en de trainers van Cialfo om tafel gaan hoe het een structureel karakter kan krijgen. Ook bezien hoe we iets voor Cialfo kunnen gaan betekenen. Wellicht vinden de lopers het wel eens leuk om een voetbaltraining te krijgen. Of gaat dat nu net weer te ver?

Christiaan Kats
Junioren coördinator vv Oene

Het was ook afgelopen jaar weer een zeer geslaagde oliebolactie.



Dat is met name te danken aan de enthousiaste inzet van alle verkopers, die er voor gezorgd hebben dat ruim 5.200 oliebolletjes aan de man gebracht zijn.

Alle leden, jong en oud, heel hartelijk bedankt!

Uiteraard ook een woord van dank aan alle vrijwilligers, die zich op 28 en 29 december hebben ingezet voor de oliebolactie.

Eerst het 'ombouwen' van clubhuis, keuken en materialenhok en de dag daarna het bakken onder deskundige begeleiding van ervaren oliebolbakkers. Tenslotte na afloop de schoonmaak van alle ruimtes.

Het was een gezellige dag en ook een hele klus, maar met vele handen die licht werk maken, zijn we er in geslaagd om de oliebolletjes gebakken, ingepakt en afgeleverd te krijgen.

Al met al een fantastisch resultaat, waarmee we na aftrek van kosten, ruim € 1.500,- aan het bestuur konden aanbieden voor de aanschaf van atletiekmaterialen.

Natuurlijk was er weer de wedstrijd voor wie het meeste oliebolletjes kon verkopen. Bij de jeugd was het een close-finish maar de jury heeft uiteindelijk de kampioenen voor 2010 kunnen kiezen.

Kampioenverkopers voor dit jaar zijn geworden:

bij de senioren: Gerhard Stegeman (65 zakken oliebolletjes)

bij de jeugd: fam. Van Emmerik – Emma, Desi, Jim en Sam (samen 45 zakken oliebolletjes).

Alle kampioenen zijn tijdens de Nieuwjaarsreceptie in het zonnetje gezet en hebben (inmiddels) een kleine attentie ontvangen.

We hopen dat we ook voor de volgende oliebolactie weer op de steun van vele verkopers en vrijwilligers mogen rekenen.

**Namens de oliebolcommissie,
Adri Nederlof**

CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe
36^e jaargang nr. 1 2011

Kopij voor het volgend nummer
inleveren voor 7 april 2011,
bij voor per E-mail.

E-mail: redactie@avcialfo.nl



'Al je talenten zijn welkom'



Dorothe Ligtenberg, vrijwilligster bij het oliebollen bakken.

Elders in het clubblad is gesproken over de ledenkaart en het vrijwilligersbeleid, zoals de vereniging dat dit voorjaar vorm wil geven. Naast het informatieboekje en de in te vullen ledenkaart die iedereen onlangs (of binnenkort) in de brievenbus heeft gevonden (of zal vinden) nogmaals uitleg over het nut en de noodzaak dat alle leden een stukje vrijwilligerswerk voor de vereniging verrichten. Dat kan op verschillende manieren en er zijn genoeg klussen om datgene te doen wat het best bij je past. Neem Dorothe Ligtenberg, Ze is een half jaar lid van Cialfo en zag de oliebollencommissie als een mooie gelegenheid om meer mensen in de vereniging, maar ook daarbuiten te leren kennen.

Dorothe woont sinds een jaar in Epe. "We komen uit Leiden en wilden graag naar het bos toe. Na wat zoeken kwamen we hier in Epe terecht. We voelden ons hier direct op onze plek en ik had me voorgenomen om te gaan hardlopen. Wel recreatief, want ik heb helemaal geen atletiekverleden. Omdat ik wel een beetje een stok achter de deur nodig had kwam ik uiteindelijk bij Cialfo terecht. Trouwens ook op aanraden van de buurman, die Cialfo een leuke en gezellige vereniging noemde." Dorothe meldde zich aan bij de maandagavondploeg van Henk Zevenhuizen, "En daar voelde ik me direct thuis. Ik liep natuurlijk helemaal achteraan, maar daar doet niemand moeilijk over. Dat was trouwens wel een opluchting. Gezelligheid staat hier echt voorop en daarom vind ik de thee achteraf ook belangrijk. Naast het bewegen vind ik het sociale gebeuren ook belangrijk."

De oliebollen kamen bij Dorothe in zicht vanwege een enthousiast mailtje van Henk. "Hij vroeg om vrijwilligers, maar vermeldde er ook bij dat iedereen welkom was. 'Je hoeft niets te kunnen en al je talenten zijn welkom.' Lager kun je de drempel niet maken, lijkt me." Uiteindelijk meldden zes mensen uit de groep van Henk zich aan voor de oliebollencommissie. Zij vormden samen met anderen, die al vaker hadden geholpen, de complete 'oliebollengroep'. Dorothe hield zich in eerst instantie bezig met het ontwerpen van de posters, de flyers en de bestellijsten. "Na de training op maandagavond zijn we een aantal keren bij elkaar geweest. En dan maak je elkaar enthousiast en loopt het eigenlijk vanzelf. Voor mij waren er meerdere redenen om in deze groep te stappen. Het is een mooie manier om meer mensen te leren kennen, maar daarnaast weet je ook dat de vereniging het geld goed kan gebruiken. Ik vind het ook een soort verplichting die je hebt."

Da dagen voor het bakken en op de 'bakdag' zelf was Dorothe ook van de partij. "Er zijn van allerlei dingen die dan moeten gebeuren. Veel gaat min of meer vanzelf, omdat het al jaren zo gaat en zo af en toe, juist omdat je er fris instapt, zie je gekke dingen. 'Waarom moeten al die oliebollen op de grond liggen? Dat oogt toch niet fris?' Wij hebben toen maar bedacht dat de bollen op de tafels er een stuk beter uit zien. Zo help je elkaar. En omdat er veel handen zijn valt het al met al wat betreft de uren ook wel mee. Het leuke in zo'n dorp is dat alles elkaar helpt. D'r wordt ook van alles bij elkaar gesleept. Ook mensen en contacten buiten de vereniging worden er bij gehaald. Er ontstaat een soort van saamhorigheidsgevoel. Dat is heel leuk om te zien, maar ook leuk om daar deel van te zijn." Bij het inpakken en klaar maken van de bestellingen was er volgens Dorothe hulp genoeg, maar voor haar geen reden om zich overbodig te voelen. "Nee, helemaal niet. Zo wordt het gezellig en je hebt tijd voor een praatje. Je moet er ook een beetje de lol van inzien. Je leert mensen uit andere groepen kennen, maar ook uit je eigen groep. Mensen die normaal op maandag veel te hard voor mij lopen, daar kon ik nu eens even rustig, tijdens het oliebollen inpakken, mee praten. Leuk toch?"

Gerrit Tenkink

KOPIJSLUITING	
7 april	
16 juni	6 oktober
18 augustus	8 december

Kortingskaarten

**(Ver)Koop nu kortingskaarten!
Vanaf 1 maart 2011 geldig!**

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



Cialfo Kortingskaartenactie 2011

Binnenkort gaat de verkoop van de Kortingskaarten weer van start!
Een envelop (één per familie) met 2 kortingskaarten ligt voor je klaar in kantine.
Start zo snel mogelijk met de verkoop van de kaarten want vanaf 1 maart 2011 is de kaart geldig!

We hebben **12 ondernemers** die dit jaar mee willen werken aan deze geweldige actie die zowel voor jou als voor de club geld kan opleveren: Diegene die een kortingskaart heeft gekocht krijgt namelijk **10 % korting** bij de deelnemende ondernemers, op het benoemde assortiment, op vertoon van de kaart. De kortingskaart is geldig tot en met 28 februari 2012 en de prijs is slechts € 15,00!

10% korting op vertoon van deze kaart Geldig t/m 28 februari 2011 voorwaarden: - bij aankoop vermelde artikelen - aanbiedingen uitgesloten - kaart is strikt persoonlijk		
 Hoofdstraat 144, Epe - tel. 0578-615250 op het gehele assortiment	 Markt 2 - Epe - tel. 616766 Op alle aankopen in het restaurant	 op verf en behang
Waaijenberg Schoenmode Epe - Tel. 61 23 92 Op alle schoenen	ROBERT BOS OPTICIENS Markt 4, 8161 CL Epe - Tel.: 0578-61 55 77 op alle aankopen	de baron van eetclubs of restaurant Geldt alléén voor Dinerkaart
GRANDO KEUKENS Hoofdstraat 127 Epe Tel.: 620884 Geldt alléén voor kookaccessoires	TÖPFER TWEEWIELERS Hoofdstraat 136 - Epe - Tel.: 61 24 40 op alles voor de fiets	Neijenhuis Schoenen & Sport Dorpsstraat 41 Vaassen Tel. 571747 Op runningschoenen en runningkleding (geldt niet voor de clubkleding) Special: trainingspak met logo en naamsofdrak voor € 35,-
PANNENKOEKENHUIS op alle aankopen in het pannenkoekenhuis lunch - pannenkoeken, poffertjes & pizza's DE VELDFAAMP Wijkweg 5 - 8161 EPE/WIJEL telefoon 0578 - 611436	 Grill & Maaltijden smaakt elke dag! R. Veldhuis - Gruttersplein 2 - Epe op alle grill en maaltijden	Witteveen's Bloemen Wildforstlaan 28 - Epe Tel. 0578 - 61 39 86 op alle kamerplanten en snijbloemen

Kortingskaart van 2010. Dezelfde ondernemers doen dit jaar weer mee.

Maar om de actie te laten slagen hebben we jouw hulp nodig!
(Ver)Koop de kortingskaarten en steun hiermee Cialfo!

Meer kaarten zijn verkrijgbaar via kortingskaart@avcialfo.nl

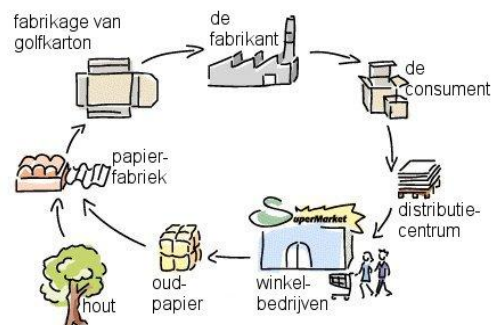
Succes!
Jan Lubbinge
Saskia Schutte

oud papier akties A.V. CIALFO 2011

WEEK 07: 12 t/m 20 FEBRUARI
WEEK 11: 12 t/m 20 MAART
WEEK 16: 16 t/m 24 APRIL
WEEK 20: 14 t/m 22 MEI

De container staat elke actie op de parkeerplaats aan de Grintgroeveweg naast de ingang van de atletiekbaan op sportpark De Wachtelenberg. Iedereen kan er de hele week overdag en 's avonds terecht.
De opbrengst zal gebruikt gaan worden voor de renovatie van de keuken.

Voor vragen: Gerhard Stegeman tel. 06-30403208





Houd binnenkort uw brievenbus in de gaten!

In het vorig clubblad berichtten we over de ledenkaart, waar alle leden van Cialfo (en ouders van jeugdleden) dit voorjaar mee te maken krijgen. De commissie die zich bezighoudt met het gestalte geven van het ledenbeleid en daaraan gekoppeld de ledenkaart gaat nu een stap verder. Tijdens de Algemene Leden Vergadering (ALV) op 4 maart volgt een ludieke presentatie van het vrijwilligersbeleid en de presentatie van de ledenkaart. Daaraan voorafgaand in het clubblad nog even een uitleg.

De functie van de ledenkaart is het in beeld brengen van alle leden van de vereniging en dan met name hun interesses en vaardigheden gerelateerd aan een vrijwilligersbijdrage. Zoals bestuurslid Frank Mensink in het vorig clubblad al meldde: 'De vrijblijvendheid is verleden tijd. Willen we de vereniging blijven draaien op het niveau zoals dat nu het geval is, dan zal er een (verplichte) inzet moeten zijn van alle leden.'

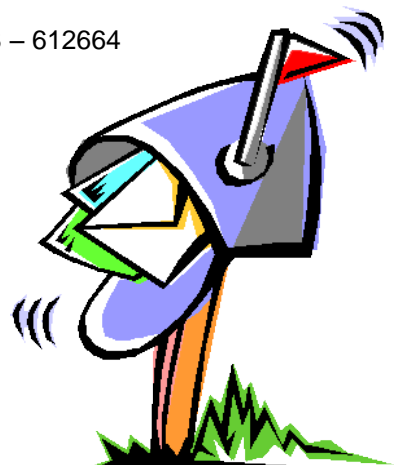
Goed, terug naar de ledenkaart. In de derde week van februari kunnen alle leden een envelop in de bus verwachten. In deze envelop zit het nieuwe, bijgewerkte informatieboekje van AV Cialfo. Tevens vind je in de envelop de bewuste ledenkaart, een begeleidende brief met uitleg en een retourenvelop. Het is de bedoeling dat alle leden (en ouders van jeugdleden) deze ledenkaart de tweede helft van maart hebben ingeleverd in de kantine, dan wel hebben gepost. Overigens kan deze kaart ook via de website van AV Cialfo worden ingevuld.

Voor nieuwe leden geldt een ander traject. Deze zullen persoonlijk worden benaderd.

Op het moment dat al deze informatie binnen is, is het tijd voor de volgende stap: het aanleggen van een soort geautomatiseerde vacaturebank. Dat zal later dit voorjaar plaatsvinden. Als dat bestand compleet is, kunnen daarna, zo is het plan, diverse commissies vanuit dit bestand vrijwilligers benaderen voor de diverse klussen. Op de ledenkaart kan overigens vrij precies worden aangegeven voor welke klussen men in aanmerking wil komen, maar ook voor hoeveel uren. "Het betekent dat je als lid de regie voor wat betreft je vrijwilligersbijdrage zelf in de hand kunt houden, maar wel aangesproken kunt worden op een minimale jaarlijkse bijdrage. Je kunt daarbij denken aan zo'n 4 tot 8 uur op jaarbasis", zegt Frank. "Overigens, hoe leuk vrijwilligerswerk binnen onze vereniging kan zijn, is te lezen in een artikel elders in dit clubblad. In dat artikel vertelt Dorothé Ligtenberg hoe zij afgelopen december het olieballen bakken heeft ervaren."

Vragen betreffende vrijwilligersbeleid: Frank Mensink, telefoon: 0578 – 612664

Gerrit Tenkink



Het is weer zover!

Kamp Vierhouten 2011!



Zet 27-28-29 mei in je agenda!

Cialfo activiteitenagenda 2011

	MAART	APRIL	MEI
1	09.00 Schoonmaak kantine 20.30 Bestuursvergadering		10.00 Hordenwedstrijd Hurdles Special
2	18.00 Horden Hortas	09.00 Oriënteringsloop 09.30 B,C,D-medaillewedstrijd 12.00 Horden Hortas	
3			09.00 Schoonmaak kantine 20.30 Bestuursvergadering
4	19.30 Algemene Ledenvergadering		
5	12.00 Horden AU	09.00 Schoonmaak kantine 20.30 Bestuursvergadering	
6			
7			
8			
9	18.00 Horden Hortas		
10			19.30 10 EM, 5 en 10 km.
11			18.00 Horden Hortas
12	OUD PAPIER AKTIE T/M 20-03		
13	10.00 Horden AU		
14			OUD PAPIER AKTIE T/M 22-05
15	19.00 Coopertest		
16	09.00 Schoonmaak kantine	OUD PAPIER AKTIE T/M 24-04	
17		09.00 Oriënteringsloop	
18			
19			09.00 Schoonmaak kantine
20		09.00 Schoonmaak kantine 18.00 Horden Hortas 19.00 Deltioncircuit 2 ^e wedstrijd	
21			
22			
23	18.00 Horden AU		
24			
25			18.00 Horden Hortas
26			
27		18.00 Horden AU	KAMP VIERHOUTEN t/m 29-05
28			09.30 Pupillen medaillewedstrijd B. 12.00 Horden AU
29			
30			
31			

Schoolvakantie`s 2011:

Voorjaar :	alle regio`s	bo+vo:	19-02-2011 t/m 27-02-2011
Zomer:	noord	bo:	23-07-2011 t/m 04-09-2011
Zomer:	noord	vo:	16-07-2011 t/m 04-09-2011
Zomer:	midden	bo:	02-07-2011 t/m 14-08-2011
Zomer:	midden	vo:	02-07-2011 t/m 21-08-2011

Bemind; maar onbekend!

Zo zou je de Dynamic Tennis-activiteiten van AV Cialfo kunnen typeren.

Al een aantal jaren vormt deze activiteit een onderdeel van het sportaanbod van Cialfo.

Het is een indoor tennisactiviteit, een mix van tennissen en tafeltennissen. Het speelt als tennis, maar dan veel minder belastend voor de arm en met een kleiner veld en het kent de regels van het tafeltennis.



Op maandagmorgen en op vrijdagmorgen zijn zo'n 16-20 mensen actief. Hoofdzakelijk ouderen (50+), omdat het juist voor hen een ideale activiteit is. Gedurende 2 uur worden er in steeds wisselende samenstellingen diverse partijen gespeeld. En met plezier en enthousiasme!

Op dit moment wordt er gespeeld in De Wieken in Vaassen, omdat de PWA-hal is afgebrand, maar als die er weer staat dan wordt er op maandagochtend in Epe gespeeld.

Waarom juist bij Cialfo zo'n 'vreemde' sport?

De gedachte daarachter is dat voor oudere lopers, voor wie het lopen niet meer de meest geschikte sport is, er een andere activiteit is die je tot op hoge leeftijd kunt blijven beoefenen (de oudste deelnemer aan Dynamic Tennis is 86!). En dat je ook naast het lopen nog wat anders kunt doen.

De deelnemers aan het Dynamic Tennis zijn formeel lid van Cialfo, zij betalen de normale KNAU-contributie, maar verder betalen ze middels een knipkaart, d.w.z. er wordt alleen betaald als men er is. Nieuwsgierig geworden? Kom eens kijken; of nog beter, doe eens mee!

Meer informatie:

Frank Mensink

Tel. 612664

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



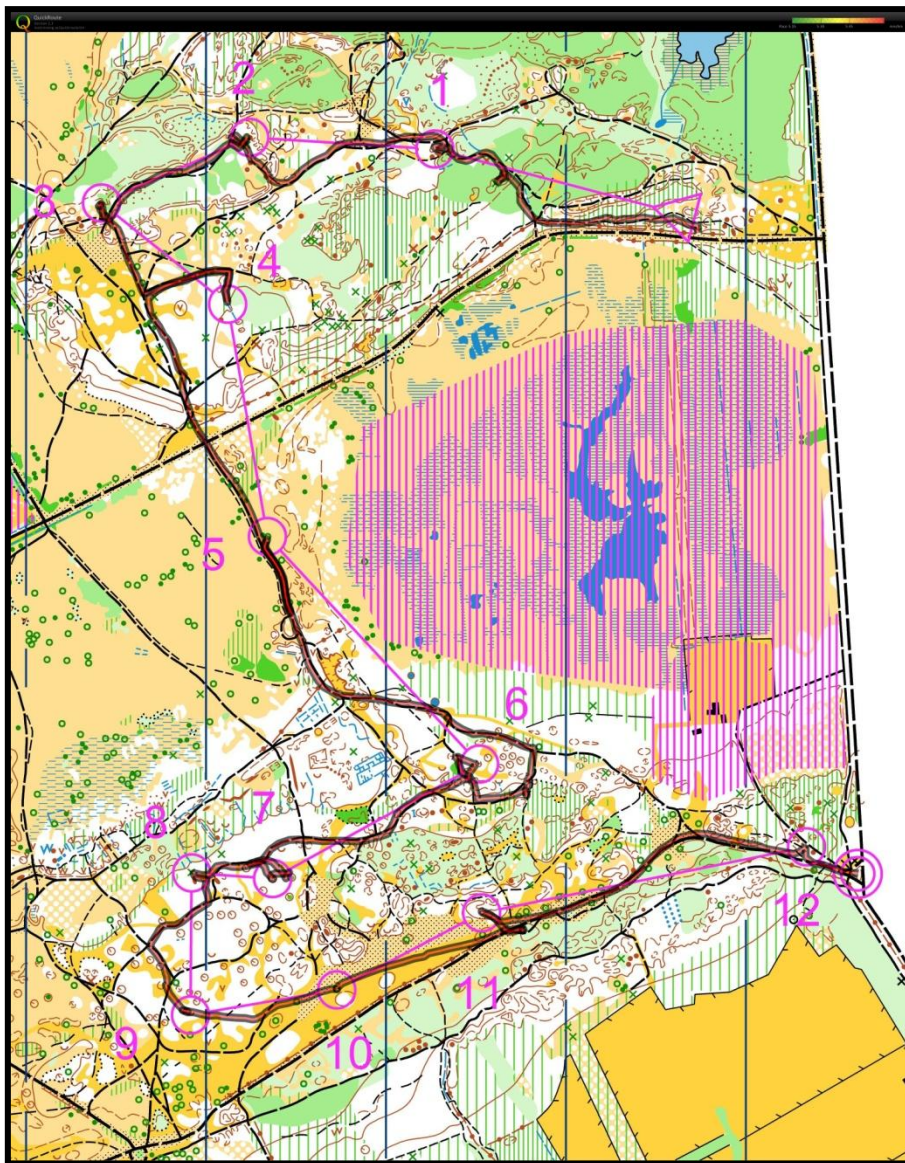
Töpfer Tweewielers



Schildersbedrijf van Triest

Na 3 maanden oefenen was 19 december de dag waarop de Dappere Oriënteerders hun 'proeve van bekwaamheid' zouden afleggen. De eerste echte wedstrijd.

Met 7 van de negen (Niels en Giedo konden niet mee) zijn we naar Havelte getrokken waar een dik pak sneeuw het moeilijk maakte om in het bos onderscheid te maken tussen bos en paden. Iedereen was ingeschreven voor een route van 3 km (zie kaartje)



3 km route van Renée

Deze eerste keer kreeg elke loper(-ster) een schaduwloper mee; iemand die een eindje achter je aanloopt en kan helpen als het niet meer lukt. In deze omstandigheden was dat wel prettig. Iedereen heeft de route in zijn geheel weten te voltooien en dat was een knappe prestatie!

En, nog mooier, iedereen was nog steeds enthousiast en wilde graag doorgaan met oriënteren.

Dus hebben we in januari al weer aan twee wedstrijden deelgenomen; in het Zwolse Bos bij Heerde en op de Arnhemse Heide bij Arnhem.

De laatste keer is er zonder schaduwloper gelopen en iedereen heeft zijn/haar route zonder fouten weten te volbrengen. Dat belooft veel goeds voor de toekomst.



Renée met schaduwloper



Taart in het clubhuis
na afloop van de
1^e wedstrijd in Havelte

Het programma voor de rest van het jaar (t/m juni) ziet er als volgt uit:

- za 5/2 training op Cialfo
- zo 20/2 wedstrijd in Diever
- za 5/3 training op Cialfo
- zo 13/3 wedstrijd in Hoogersmilde
- za 26/3 training op Cialfo
- za 2/4 training op Cialfo
- zo 17/4 wedstrijd in Ruinen

Na de Pasen sluiten we het 1^e oriënteringsjaar als volgt af: op zondag 15/5 nog een wedstrijd van HOC, vervolgens nog een training op zaterdag 28 mei op Cialfo en dan de finale: een competitie van 3 wedstrijden op de woensdagavond (8/15/22 juni). Daar moet dan blijken wie van Cialfo de beste oriënteerder is!

En, het blijft niet alleen bij deze jeugd die oriënteert; ook meerdere volwassenen van Cialfo hebben zich al laten verleiden deze tak van de loopsport te beoefenen: Jan Witsenboer, Hennie Strunk, Gerrit Tenkink, Robert van der Hulst, Margrete Loman, Frank Mensink.

Meer weten? www.olcialfo.web-log.nl

Frank Mensink

AV CIALFO			
Zaterdag 12 februari	Cross in de Zandkuil	Bos	10.30 uur
Dinsdag 15 maart	Coopertest / 1 en 5 km	Baan	19.30 uur
Zaterdag 2 april	B,C,D medaillewedstrijd A	Baan	09.30 uur
Woensdag 20 april	Deltioncircuit tweede wedstrijd	Baan	19.00 uur
Zondag 1 mei	Hordenwedstrijd Hurdles Special	Baan	10.00 uur
Dinsdag 10 mei	Rabobank 10 EM / 5 en 10 km	Weg	19.30 uur
Zaterdag 28 mei	Pupillen medaillewedstrijd B	Baan	09.30 uur
Dinsdag 21 juni	Coopertest / 1km. / 2km. MM55 / 5km.	Baan	19.30 uur
Zaterdag 20 augustus	Nordic Walkingtocht / Sportief wandelen	Bos	09.00 uur
Woensdag 7 september	Scholierenatletiek	Baan	13.30 uur
Dinsdag 20 september	Coopertest / 1 en 5 km	Baan	19.30 uur
Zaterdag 24 september	Clubkampioenschappen	Baan	10.00 uur
Dinsdag 4 oktober	Herfstinstuif	Baan	19.00 uur
Zaterdag 5 november	Halve marathon / 5 en 10 km.	Weg	13.30 uur
Dinsdag 20 december	Coopertest / 1 en 5 km	Baan	19.30 uur
Vrijdag 30 december	6 uursloop / 1 uursloop / estafette marath.	Baan	12.00 uur

Contactpersoon:

Aggie van de Schilde

Tel.: 573281

Mail: info@j-van-de-schilde.speedling.nl



Jurycursus

Voor onze vereniging hebben we dringend behoefte aan Scheidsrechters, Wedstrijdleiders, Starters. Voor deze cursussen is het bezit van de cursussen jury algemeen en tijd noodzakelijk. Voor inlichtingen kun je ook contact met mij opnemen.

Johan van de Schilde

Er wordt op diverse plaatsen in de regio's een cursus jurylid algemeen gegeven, maar landelijk komen ook de cursussen WL (wedstrijdleider), SR (scheidsrechter) en Starter aan bod.

Zie [hier](#) voor inschrijven.

In **Eibergen** op zaterdag
12 en 26 februari
tijd 10:00 - 16:00u

In **Zevenaar** op zaterdag
12 en 19 maart
tijd 10:00 - 16:00u

In **Zutphen/Deventer** op woensdagavonden
23 februari, 2, 9 en 16 maart
aanvang 19:30u

In **Hengelo** op zaterdag
in maart data nog niet bekend.

Met vriendelijke groet,
namens de Atletiekunie

Marlous Lash
Taakcoördinator juryopleidingen Cluster 5

Dit is elk jaar weer een terugkerende gebeurtenis bij de recreanten van de dinsdagavond groep onder leiding van coach Berend.

Op dinsdagavond 21 december klokslag zeven uur was iedereen aanwezig.

Onder het nuttigen van de soep begon Hein met zijn toespraak richting Berend. Voor zijn inzet werd Berend beloond met een prachtig boek (EPE MIEN DAARPIEN).

Hij loofde de coach voor zijn inzet en dat hij elke dinsdagavond een andere training voor ons uitzocht, zodat iedereen aan zijn trekken kwam. Nieuw bij de groep is dat dit jaar Ingrid, ja ook de dames zijn welkom, en Rene ons zijn komen versterken, twee goede lopers.

Berend hoopt dat er in het nieuwe jaar nog enkele nieuwe recreanten ons komen versterken, zodat de groep weer op normale sterkte is van plusminus vijftien personen.

De coach houdt elk jaar de stand bij van hoe vaak de recreanten zijn komen opdagen. In 2010 was dat 262 keer minder dan afgelopen jaar toen was het 296 keer. De lopers die het meeste aantal keren geweest zijn waren Joop en Hans, die 39 keer kwamen opdagen, John en Henk 30 keer. De rest van de groep is minder vaak geweest.

Het was een avond vol met eten en drinken en gesprekken die gevoerd werden. Om tien uur wenste de trainer een ieder met zijn gezin een vrolijk kerstfeest en een gezond 2011 toe en dan zie ik jullie graag weer op 4 januari 2011 op de baan bij Cialfo. Hiermee kwam er een einde aan een gezellige avond.

**VR,GROET
BEREND**

Schoonmaakschema

Dinsdag

1 maart
5 april
3 mei

2011

Woensdag

16 maart
20 april
19 mei

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



Hortas met hordenwedstrijd

Op 1 mei bij Cialfo in Epe

De "Hurdles Special" is een initiatief van Stichting Hortas en AV Cialfo in Epe en wordt in 2011 op 1 mei voor de 1^e keer georganiseerd. Aan het evenement wordt medewerking verleend door oud-atleet Robin Korving, de snelste Nederlander op de 110 meter horden. De online-inschrijving gaat van start op 1 maart. De "Hurdles Special" in Epe wordt georganiseerd voor alle leeftijdsgroepen junioren en senioren.

Incourante hordenummers

De wedstrijd kenmerkt zich doordat er met de 60 mtr. horden en 300 mtr. horden incurante wedstrijdonderdelen op het programma staan. Bovendien zijn er twee startmogelijkheden. Vroeg in het seizoen is het met name voor de oudere junioren en senioren een unieke gelegenheid om wedstrijdspecifieke vorm op te doen. Zie ook: www.hortas.nl

Ja ik heb me opgegeven om op 10 april als recreant mee te lopen met de marathon van Rotterdam. Sommige mensen verkeerden me voor gek en misschien hebben ze ook wel gelijk. Maar ja, je moet ook wel een beetje gek zijn om een marathon te gaan lopen, want het is ruim 42 km. En dat is een klere end. Maar ik heb van Jaap Kooiman een loop Schema gekregen en die is ook nog door professor in de hardloopkunde Henk Liefers nagekeken en goed bevonden. Hier mee ga ik dan maar aan de gang. Het was me de afgelopen zomer een beetje in mijn hoofd gaan borrelen om toch eens een marathon te gaan lopen. Ik wou toch weer eens een goede uitdaging hebben. Ik ben 5 jaar geleden begonnen met hardlopen en ik was bij de eerste keer al na 200 m. doodop, dus ik heb in de afgelopen jaren de aantal meters al aardig uitgebreid. Dus nu de eerste marathon. Maar het gaat allemaal niet vanzelf. Ik ben in de afgelopen tijd wel achter gekomen wat je wel en beter niet kunt doen met afstand hardlopen. Mijn hardloopschoenen waren in de zomer 2010 aan vervanging toe (mijn teennagels staken er uit). Ik zag een advertentie Asics schoenen voor de helft van de normale prijs. Ik ben Nederlander dus zuinig. Dus heb de schoenen gekocht maar kreeg tijdens het hardlopen last van mijn knieën. Ik had me in het bos wel een paar keer verstart op een boomwortel dacht dat het daar aan lag. Het werd zo erg dat ik een ontsteking aan mijn knie kreeg. Totdat de fysiotherapeut van mijn sportschool me vertelde dat het ook wel eens aan de schoenen kon liggen. Dus ik met de schoenen naar Runnersworld in Apeldoorn. Daar zei de verkoper; A ik zie het al, goedkope schoenen, zeker in de aanbieding bij een of andere zaak; Ik; dat klopt; Zegt hij verder; in deze schoen (gemaakt in Indonesië) is het voetbed iets anders dan in de goede schoenen,(gemaakt in China) waarop je dan in onbalans loopt en bij lange duurlopen last kunt krijgen van blessures. Dus ik heb toen toch maar de goede schoenen gekocht die ik altijd draag. Goedkoop-Duurkoop. Nou ik merkte het gelijk, en mijn knie klachten werden gelijk minder. Eigenlijk is de datum van 10 april niet zo goed, want je moet in de wintermaanden trainen. Nou je heb zelf wel gemerkt wat we voor winter hebben gekregen. In de bos kon je in het begin niet lopen (te glad en gevaarlijk). Dus dan maar langs de grote weg op het fietspad wat ook al niet mee viel. Het was ook nog behoorlijk koud, daarom dacht ik eens ik trek wat dikkere sokken aan, krijg ik tenminste tijdens het hardlopen geen koude voeten. Nooit doen!. Tijdens het hardlopen van de knobbel af naar beneden gingen me tenen vastzitten voor in mij kous. Bij elke stap werd mijn nagel van het nagelbed opgetild en dat deed behoorlijk zeer. Toen ik thuis was en mijn sokken uit trok, zag ik bloed en dat bij mijn nagels van mijn grote tenen een gedeelte van het nagelbed was losgescheurd. Ik heb de nagels als zo goed als mogelijk met pleisters weer vast geplakt, maar er kwam een behoorlijke bloeditstorting onder. Ik heb er een paar nachten flink last van gehad. Maar ik heb hierna met mijn tenen goed ingepakt toch alweer de eerste loop gedaan. De 10 mijl van midwinterloop VIOS in Vaassen. Ik heb hem redelijk tot goed gelopen. Dat goed kwam door mijn persoonlijke coach, Jaap Kooiman. Hij kwam me halfweg Gortel richting Vaassen tegemoet fietsen. Nadat hij nog verder andere mede wedstrijdsters aangemoedigd had kwam hij naast mij fietsen en heeft mij naar de finish geluld. En praten kan Jaap, hele verhalen over hardlopen en etc. Het loopt wel lekker zo, maar de laatste kilometers voor de finish had ik geen adem meer over om met hem te praten. Toch nog bedankt Jaap. Ik heb me ook voor de midwintermarathon Apeldoorn ingeschreven en ga de Asselronde lopen (27,5 km.). Ik heb hem al een beetje verkent, het is een pittig rondje. Dit gaat gebeuren op 6 februari gebeuren en omdat ik dit kopij voor 3 februari in moet sturen, lezen jullie het verslag van de loop in de volgende kopij. Zo en nu moet ik trainen, tot te volgende keer.

Gerrit D.



Joni van Loon naar Helsinki

Cialfo-atleet Joni van Loon zal op 9-10 april in het Finse Helsinki deelnemen aan een 14-kamp in de indoorhal. Zijn doel is om een Nederlands record te vestigen bij de neo-senioren (< 23 jaar). Eerder heeft de multi-sporter met veel succes meegedaan aan een 20-kamp in Delft op de buitenbaan. In Helsinki worden 14 onderdelen afgewerkt, de zgn. tetradecathlon.

Het is een dubbel programma in vergelijking met de reguliere meerkamp voor mannen. Joni van Loon denkt dat 6000 punten wel haalbaar is. De 14-kamp in Helsinki is de 5^e editie van het evenement en er mogen maximaal 36 atleten meedoen gedurende twee dagen.

Interview met Hennie Strunk, voorzitter wedstrijdorganisatiecommissie (WOC) van Cialfo.
22 januari 2011

In de nieuwjaarstoespraak van Cialfo sprak de voorzitter, René Hondelink, over de activiteiten van Cialfo het komend jaar. Daarin noemde hij o.a. de speciale hordenwedstrijd op 1 mei a.s. Kun je hier iets meer over vertellen?

In het najaar van 2010 werd de WOC benaderd door het bestuur van Hortas met het idee samen een wedstrijd te organiseren waarin alleen maar hordeonderdelen op het programma staan. De Hurdles Special wordt het genoemd. Dat idee hebben we direct omarmd. Een aantal jaren geleden stond "The Hague Hurdles" op het nationaal wedstrijdprogramma. Dat concept, waarin ook louter en alleen hordeonderdelen worden geprogrammeerd, is al enkele jaren niet meer uitgevoerd. De Hurdles Special vormt wat dat betreft ook een uitdaging om zo'n evenement weer op de wedstrijdkalender te zetten.

Wat weet je van Hortas?

Hortas is een stichting die hulp en ondersteuning biedt aan die atleten die graag op hordegebied bezig willen zijn of als ze wat ouder zijn zich daarin gespecialiseerd hebben. Daarbij probeert zij randvoorwaarden te scheppen door o.a. de ter beschikking stelling van professionele coaches op hordegebied. Cialfo participeert in de IJssel/Delta regio. Door die participatie konden we Cialfo atleten, vooral gericht op de A en B junioren, een aantal jaren terug mee laten doen in het zgn. Atleten Talenten Centrum IJssel Delta. Zij kregen toen extra trainingen op specialistisch gebied, zoals bijv. sprint/horden, werpen etc. Op een gegeven moment is Hortas met het ATC gaan samenwerken waarbij onze atletiekbaan op de Wachtelenberg als thuisbasis fungeerde. Doordat de atletiekunie in 2007 weer de regiotrainingen opstartte is IJssel/Delta gestopt. Hortas is echter doorgegaan en verlegde de aandacht toen naar de doelgroep C en D junioren, waarbij nog steeds onze recent gerenoveerde atletiek baan op de Wachtelenberg de thuisbasis is. En wat ik er van heb gezien doet ze dat al enkele jaren met succes.

En dus lag het voor de hand dat Hortas met Cialfo de samenwerking zocht voor die hordewedstrijd?

Precies. Inmiddels kennen we de bestuursleden van die stichting. Eén daarvan kenden en kennen we al veel langer omdat hij bij Cialfo sprinttrainer is: Fred van Gasteren. De wens van het Hortasbestuur voor de samenwerking rond de hordewedstrijd was echter vooral gebaseerd op het door hen breed gedragen vertrouwen dat de organisatie van zo'n wedstrijd bij ons in goede handen is. De wedstrijdorganisatie van Cialfo wordt door wedstrijdbezoekers getypeerd als vriendelijk en informeel. Niet te strak en moeilijk doen. Let wel, wij organiseren keurig volgens de richtlijnen en de reglementen. Maar wij hechten ook aan een gezellige en ontspannen sfeer. Wij willen het beeld hoog houden dat onze wedstrijdorganisatie er voor de atleten is en niet andersom.

Hoe is nu de stand van zaken rond de organisatie?

Cialfo en Hortas hebben regelmatig overleg in een speciale commissie. In de wedstrijd staat de deelname open voor atleten vanaf de D, C leeftijd tot en met de (neo) senioren. Dat is ruim maar we hanteren een grens van maximaal 24 deelnemers per onderdeel en categorie. We hebben er voor gekozen (incurante) horde onderdelen te programmeren in de vorm van een 2 kamp: 60 m horden en 300 horden voor alle leeftijdscategorieën, waarbij de oudere atleten op de 300m horden ook twee keer kunnen starten. Die staat dan ook als 2-kamp op het programma. De gedachte achter deze keuzes is o.a. dat twee maal starten op de 60m horden voor de jonge junioren in de vorm van een meerkamp een leuke uitdaging is en dat bovendien door hen ook gestart kan worden op een 300m horden. Dit onderdeel staat voor hen nl. slechts een aantal keren op het wedstrijdprogramma. Reden voor ons om ook dit onderdeel op het programma te zetten. Voor de oudere junioren en senioren gelden de incurante horden onderdelen vooral als een wedstrijdspecifieke voorbereiding op het aanstaande wedstrijdseizoen. Dat breekt namelijk een week later los met wedstrijden van het Nationaal Baancircuit in Lisse en Hoorn. Voor hen zijn twee startmogelijkheden dus vooral ook een goede training en kan men op deze beide incurante onderdelen eens zien hoe men er voor staat.

Hennie, veel succes met de horde wedstrijd en ik kom graag eind maart nog eens bij je langs om de stand van zaken te vernemen.

Redactie Cialfo



- **Dronten**, Houtwijk-Kerstloop, AV Flevo Delta, 18-12-2010: 21,1 km.: mannen senioren: 13. Joris van de Meent, 1.20.23 u. (1.20.21); mannen-40: 4. Henk Uitslag, 1.21.18 (1.21.17); 12. Harry Veldkamp, 1.31.51 (1.31.48); vrouwen-50: 1. Anne van Schuppen, 1.30.54 (1.30.53) (CR V50); 10 km.: 4. Jan van Ommen, 35.26 min. (35.24); 1 km. Runaway meisjes (8 jaar): 1. Desi van Emmerik, 4.05 min. (4.03); 4. Emma van Emmerik, 4.42 (4.38); 1 km. Kidsrun jongens: 2. Jim van Emmerik, 4.37 (4.25); 6. Sam van Emmerik, 5.01 min. (4.59);
- **Heerde**, baan, AV De Gemzen, 29-12-2010: Uurloop: 2. Joni van Loon, 15.718 mtr.; 3. Harry Veldkamp, 14.175 mtr.;
- **Vaassen**, Midwinterloop, C.S.V.VIOS, 8-1-2011: **De uitslagen staan elders in het clubblad !**
- **Woudenberg**, Florijn-winterloop, VV Woudenberg, 8-1-2011: 10 EM (16,1 km.): mannen-40: 8. Henk Uitslag, 1.02.26 (1.02.25);
- **Nunspeet**, Nieuwjaarsloop, VV Nunspeet, 8-1-2011: 7 km.: 2. Joni van Loon, 27.55 min.;
- **Apeldoorn**, Klaverbladloop, SV Groen Wit'62, 9-1-2011: 10 km.: mannen: 4. Joris van de Meent, 35.25 min.; 23. Harry Veldkamp, 41.32; 28. Theo Jacobs, 42.36 min.;

Joris van de Meent blijft net buiten de podiumplaatsen bij de Klaverbladloop in Apeldoorn (9-1). Hij wordt vierde op de 10 kilometer met 35.25 min. De loop is georganiseerd door voetbalvereniging SV Groen Wit'62. Na veel afgelastingen vanwege het winterweer kan in het tweede weekeinde van januari weer op veel plekken meegedaan worden aan wedstrijden.
(foto: Rinus Groen).



- **Heerde**, Puur! Zwolse Bosloop, AV De Gemzen, 15-1-2011: **De uitslagen staan elders in het clubblad !**
- **Arnhem**, Safari-run, Burgers Zoo, 23-1-2011: Leeuwenloop (5 km.): mannen: 4. Bas Mekking, 18.05 min.;
- **Holten**, Holterbergcross, AV Holten, 29-1-2011: 10 km.: 16. Wim de Weerd, 36.18 min. (1e M50);
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, AV Athlos, 30-1-2011: 5 km.: mannen: 2. Bas Mekking, 17.48 min.; 15 km.: mannen: 2. Bas van Beek, 57.16 min.;

"Hardlopen is net het echte leven.

Maar 10% is opwindend; 90% is ploeteren als een werkezel"

- David Bedford, race-director Londen-marathon –



Wederkerigheid tussen club en trainer

De leraar heeft de grootste invloed op de ontwikkeling en prestatie van het kind, net zo veel als de school en de ouders tezamen. Tot deze opmerkelijke en tegelijk zo voor de hand liggende conclusie komt meneer R. Marzano na analyse van 30 jaar onderwijsonderzoek.

Een goede leraar brengt een gemiddelde leerling tot een goed niveau; op een schaal van 100 groeit een leerling van 50 naar 80. Evenzo kan een slechte leraar een leerling van 50 naar minder dan 20 brengen. Een goede of slechte school verandert hier weinig aan. Een goede leraar binnen een slecht functionerend team kan de gemiddelde leerling evengoed van 50 naar 63 brengen. En helaas, de slechte leraar in een goede school trekt het niveau van de leerling naar beneden. De directe invloedssfeer, de leraar, heeft dus de grootste impact op het eindproduct. Eigenlijk wisten we dit allemaal al: welke ouder heeft niet op het schoolplein gemopperd en geklaagd over de leerkracht van hun kind als

het niet helemaal naar wens verloopt. Het ambacht van leraar is van enorm belang; de ontwikkeling van onze kinderen en daarmee de toekomst van onze maatschappij ligt, in hun handen!

De link met atletiek is snel gelegd, immers de trainer is de leraar op de vereniging, en verantwoordelijk voor de ontwikkeling van de jonge atleet. Ook al heeft het kind nog zo veel talent, het komt zonder deskundige begeleiding niet tot volledige bloei. Al is de verenigingsstructuur nog zo goed en de accommodatie nog zo mooi: is de trainer niet van dezelfde kwaliteit dan blijft prestatieverbetering uit.

Waarom zijn er zo weinig professionele trainers bij jeugdgroepen? Waarom zijn het zo vaak de B- en A-junioren, middelbare scholieren nog, of goedwillende ouders die de pup's en de D's training geven? Het vak van training geven is nog steeds een hobby, liefhebberij. Aan liefhebberij kleeft ook een mate van vrijblijvendheid en dat is gevaarlijk. Afgestudeerde ALO-ers of CIO-ers moeten het vak van trainer kunnen kiezen net als dat van docent of fitnesstrainer etcetera omdat een serieus aantal uren beschikbaar is, vergoed volgens de richtlijnen van de CAO sport.

Waarom zijn er zo weinig professionele trainers bij jeugdgroepen?

Trainers moeten de hand ook in eigen boezem steken en zichzelf en het vak serieus nemen. Workshops en clinics worden enthousiast afgestruind, maar ze staan ook voor een appel en een ei training te geven. 'het is voor mij liefhebberij' of 'de club kan 't geld beter gebruiken dan ik', zijn de veel gehoorde redenen. Zolang zij voor noppes training geven, pikken ze het werk van een ander af en zetten ze een rem op de professionalisering van de sport. Een gratis trainer lijkt op korte termijn voor een club geweldig, op langere termijn is het de dood in de pot.

Trainers moeten zichzelf en het trainersvak serieus nemen.

Clubbesturen doen de discussie af met 'we willen geen trainer die er voor het geld staat, maar één met passie!' of 'het is een vereniging en liefhebberij, het moet gezellig blijven'. Hardnekkige misvattingen uit de vorige eeuw, rijp voor het vuilnis. Het trainersvak zal altijd een beroep blijven van bevlogen mensen, mensen die werken terwijl anderen vrij zijn. Ook de financiële argumenten zijn achterhaald. Kwaliteit betaalt zich altijd terug in leden, prestaties, plezier, binding. Hoeveel betaalt u eigenlijk aan de fitnessschool per jaar?

Op korte termijn lijkt het geweldig, een gratis trainer, op langere termijn is het de dood in de pot.

Willen de clubs niet het beste voor hun atleten? Willen ze de door hun zelf opgeleide talentvolle trainers behouden zodat ook in de toekomst gegarandeerd zijn van goede training voor hun leden? Willen ze niet dat het beste uit hun jeugd wordt gehaald, in sportief, pedagogisch, prestatief en sociaal opzicht? Clubs zorg goed voor je trainers, de trainers zullen goed voor de club zorgen.

Wigert Thunissen

bondscoach sprint- en estafettedisciplines Atletiekunie

Artikel overgenomen uit het Digitaal Magazine van de Atletiekunie

**Dronten, indoor, AV Flevo Delta,
29-12-2010:**

Jongens pupillen-A-2e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 7. Guido Overeem, 5.71, 0.90, 6.46; 13. Jan-Peter Loman, 7.10, 0.85, 5.14;

Jongens pupillen-C (30 mtr., hoog, kogel): 9. Lude Loman, 6.96, 0.70, 2.17;

Meisjes-C (30 mtr., hoog, kogel): 12. Marije Bosboom, 5.57, 1.35, 6.61; 15. Gerber Loman, 5.56, 1.20, 5.07;

Meisjes-D (30 mtr., hoog, kogel): 9. Lisanne Maasland, 5.47, 1.20, 8.09; 12. Julia Lubbinge, 5.56, 1.15, 8.00; 19. Amber Jurriëns, 5.81, 1.10, 7.79; 23. Renee Temmen, 5.68, 1.10, 6.45; 27. Liset v.d. Hulst, 6.15, 1.05, 5.61;

Meisjes pupillen-A-2e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 15. Eva v.d. Hulst, 6.10, 0.90, 4.67;

Meisjes pupillen-A-1e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 10. Ella Bartelds, 6.01, 1.05, 5.06; 12. Nicky van Putten, 5.73, 1.00, 3.98;

Meisjes pupillen-B (30 mtr., hoog, kogel): 2. Desi van Emmerik, 5.82, 1.00, 4.71; 7. Marieke Maasland, 6.16, 0.90, 3.51.

Utrecht, indoor, U-track, 7-1-2011:

Jongens-B: Arend-Jan Spierenburg, 60 mtr., 7.50 sec. (CR) en 60 mtr. horden, 8.80 sec. (CR);

Meisjes-A: Willemijn van Laar, 60 mtr., 8.26 sec. (CR) en 60 mtr. horden, 9.74 sec. (ev. CR);

Mannen senioren: Joni van Loon, 50 mtr., 6.86 sec. en 60 mtr., 7.87 sec. en 60 mtr. horden, 10.25 sec. (pr), ver, 5.88 mtr. en polshoog, 2.83 mtr. (CR).

**Vaassen, Midwinterloop, CSV VIOS,
8-1-2011:**

**Succes voor AV Cialfo in Vaassen
Jan van Ommen wint Midwinterloop**

Jan van Ommen uit Hattem wint de 10 Tien Engelse Mijlen (16,1 km.) in Vaassen in 57.44 min. De organisatie van voetbalclub C.S.V. VIOS heeft het parkoers iets moeten aanpassen in verband met sneeuw- en ijsresten, maar er kan in ieder geval gelopen worden. Dat zorgt voor tevredenheid bij de ruim 400 deelnemers, want door het winterweer van de afgelopen weken zijn veel lopen afgelast. Bij de vrouwen gaat de zege naar Anne van Schuppen (50), jarenlang een van de Nederlandse toppers in de wegatletiek. Beide winnaars zijn van AV Cialfo. Ze finisht na 1.09.38 u. op het sportpark aan de Woestijnweg.

Joris van de Meent maakt het succes van de Eper club compleet door de 10 kilometer te winnen in 35.43 min. Henk Liefers is hun trainer.

Trainen met winterweer

De lopers en loopsters krijgen met wat buiige regen en wind te maken, maar iedereen lijkt opgelucht dat het evenement doorgang kan vinden. Hoewel, door het winterweer heeft menige deelnemer minder kunnen trainen. Jan van Ommen: "Nou, ik heb de meeste trainingen wel kunnen doen. Ik heb wat rug- en hamstringproblemen en dan ben je voorzichtig. Ik moet dat goed in de gaten houden. Veel crossen doe ik niet, want dan loop je meer risico op een blessure. Ik kom hier graag in Vaassen. Het is een mooi stratenparkoers in de bossen richting Kroondomeinen." De Hattemer heeft inmiddels vier overwinningen in de Midwinterloop.

Regio-wedstrijden

"Ik moest een beetje op gang komen, maar daarna ging het toch gemakkelijk", zegt de winnaar. Voor een snelle eindtijd is Jan van Ommen niet naar de Midwinterloop gekomen. "Ik loop wat wedstrijdjes in de regio. Het is dichtbij. Vorig jaar is de loop afgelast en gelukkig gaat het dit jaar wel door". Volgende week start de Cialfo-loper op de halve marathon in Heerde van AV De Gemzen. Ook om die reden heeft hij in Vaassen een beetje de hand aan de rem gehouden. Clubgenoot Bas van Beek uit Epe wordt tweede met 58.08 min. Alleen deze twee lopers blijven binnen het uur in Vaassen.

**Vaassen, Midwinterloop, C.S.V. VIOS,
8-1-2011:**

5 km.: mannen-masters: 1. Gerard Kroes, 19.24 min.; 9. Jan Baack, 26.04; 16. Berry Rikken, 28.47 min.;

10 km.: mannen-senioren: 1. Joris van de Meent, 35.49 min.;

mannen-masters: 4. Louis Boumeester, 42.53 min.; 22. Henk Rozendal, 54.22; 28. John Faber, 59.55; 29. Taco Hoppener, 1.00.58 u.;

10 EM (16,1 km.): mannen-senioren: 1. Bas van Beek, 58.08 min.;

vrouwen-senioren: 1. Anne van Schuppen, 1.09.38 u.;

mannen-masters: 1. Jan van Ommen, 57.44 min.; 3. Wim de Weerd, 1.05.40 u.; 4. André Meuleman, 1.06.12 u.; 11. Gerbert Tiemens, 1.14.17 u.; 13. Jan Lubbinge, 1.17.18; 27. Gerrit Durberg, 1.27.43 u.;

vrouwen-masters: 2. Anja Zweekhorst, 1.21.30 u.; 8. Lilian Cassee, 1.32.52 u.

Dortmund (D.), indoor, TSV Kirchlinde, 9-1-2011:

Meisjes-A: Willemijn van Laar, 60 mtr., 17^e. 8.36 sec. en 400 mtr., 1^e. 1.02.28 min. (CR);
Jongens-B: Thomas van Laar, 800 mtr., 5^e., 2.09.60 min.; Arend-Jan Spierenburg, 400 mtr., 3^e. 51.74 sec. (CR).

Emmeloord, indoor, AV NOP, 15-1-2011:

Jongens pupillen-A-1e jrs.: (60 mtr., kogel, hoog): 16. Tijmen de Jong, 11.21, 4.91, 0.85;
Meisjes pupillen-C: (40 mtr., hoog, balstoten): 8. Janouk Kroes, 8.48, 0.65, 3.40 pr;
Meisjes pupillen-B (40 mtr., hoog, balstoten): 4. Desi van Emmerik, 7.40, 0.95, 4.31;
Meisjes pupillen-A-1e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): 4. Ella Bartelds, 10.85, 1.00, 5.20;
Meisjes pupillen-A-2e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): 16. Lotte Slegers, 11.02, 0.95, 5.28; 17. Sanne Verhaaf, 11.97, 1.05, 5.41; 19. Eva v.d. Hulst, 11.22, 0.95, 4.14;
Meisjes-D (2^e jrs.): Renee Temmen, 60 mtr., 10.21 sec. en kogel, 5.96 mtr. en hoog, 1.20 mtr.; Amber Jurriëns, 60 mtr., 10.11 sec. (finale: 10.01 sec.) en kogel, 9.65 mtr.

Goede deelname bij halve marathon in Heerde 15-01-2011

Ereplaatsen voor Cialfo-lopers in Zwolse Bos

(wedstrijdverslag van AV De Gemzen)

De Puur! Zwolse Bos loop-halve marathon is er één voor lopers met inhoud. Heb je dat niet, dan is het een zware tocht. Maar over twee-drie weken merk je dat deze loop je sterker heeft gemaakt. Het waren twee mannen die lang samen aan de leiding liepen op de halve marathon: Danny van den Ham van het Utrechtse Hellas en Simon Visser van Isala 96 uit Kampen.

De wedstrijd

Het was Danny die op het eind bij de leeggestreden Simon wegliep en de overwinning in deze 29e editie voor zich opeiste in 1.16.03. Als tweede in de wedstrijd en als eerste bij de mannen 40 eindigde Jan van Ommen van Cialfo uit Epe. De Hattermer liep een heel sterk laatste deel en finishte op 23 seconden, kort daarna gevolgd door Simon Visser. Op de 4e en 5e plaats kwamen de eveneens zeer sterk lopende Gemzen Martijn Schakelaar (1.18.15) en Hans van Renselaar (1.19.34 en 2e bij de mannen 40) over de streep. Bij de mannen 50 ging de overwinning naar Wim van Rijswijk van het Apeldoornse AV 34 (1.20.37) voor Wim de Weerd van Cialfo (1.22.57). Snelste vrouw was Mariette ten Bokkel van Atletico 73 uit Gendringen.

Zij bleef nog royaal binnen de 1.30 (1.29.21) en hield de als tweede eindigende Saskia Schutte van Cialfo op ruime afstand.

Strakke tijd op 10 kilometer

In totaal konden 366 inschrijvingen genoteerd worden en zoveel waren er sinds 1988 niet meer geweest. De meeste deelnemers liepen de opgewaardeerde 10 km. Opgewaardeerd omdat het parcours sinds kort gecertificeerd is en er prijzen beschikbaar waren gesteld door de sponsor Puur!. Winnaar van de 10 km werd Cialfo-atleet Joris van de Meent. De Heerdenaar liep met 35.19 een strakke tijd. Op een kleine halve minuut kwam de in Groningen studerende Epenaar Edwin Slijkhuis over de streep en als derde finishte Fred Exterkate van de BB Lopers. Ook bij de dames werd hard gelopen. In de laatste honderden meters wist Corelien Kloek (Hellas) Hellen de Vries (PEC 1910) op afstand te houden (39.05 om 39.10). Op de derde plaats eindigde Anne van Schuppen (Cialfo).

De 5 km lopers liepen hetzelfde parcours als bij de Sintloop in december. Toen lag er echter sneeuw op de paden en dat was lastig lopen. Nu kon er lekker voluit worden gegaan en dat deed Jeroen Kwakkel van De Gemzen het best: 17.19. De 55-jarige Cees Kraaijeveld werd 2e in 18.15 voor Herbert Jansen uit Harderwijk. Snelste vrouw op deze afstand werd Linda Eektimmerman van PEC 1910 voor de nog maar 13-jarige Anne Meiberg van De Gemzen die met 24.09 een prima prestatie leverde. Luony van der Haar uit Vaassen finishte hier als derde.

Baanloop voor jeugd

De dag begon met een 1000 meter baanloop voor de jeugd. Zowel bij de jongens als bij de meisjes waren de nummers 1 en 2 van Isala 96 uit Kampen. Irene Bijman liep in een solorace naar een hele mooie 3.28 min. en dat gold ook voor Joël Plantinga: 3.20. De broers Michael en Dylan de Vries werden op gepaste afstand 2e en 3e. Bij de meisjes wist Lianne Vink de strijd met Floor Doornwaard van De Gemzen om de 2e plaats in haar voordeel te beslissen. Beide meisjes noteerde 3.37 en dat betekende een p.r. voor Floor.

Heerde, Puur! Zwolse Bosloop, AV De Gemzen, 15-1-2011:1 km.-baan: jongens:

8. Jim van Emmerik, 4.24 min.; 10. Sam van Emmerik, 4.45 min.;

1 km.-baan: meisjes: 8. Iris Bredewolt, 4.56 min.;

5 km.: mannen: 20. Jan Baack, 24.42 min.;

10 km.: mannen: 1. Joris van de Meent, 35.19 min.; 19. Harry Veldkamp, 41.20 min.;

10 km.: vrouwen: 3. Anne van Schuppen, 40.53 min.; 30. Lilian Cassee, 57.12 min.;

21,1 km. (wedstrijd): vrouwen: 2. Saskia Schutte, 1.34.18 u.;

21,1 km. (wedstrijd): mannen: 5. Arnold

Bredewolt, 1.36.19 u;
mannen-40: 1. Jan van Ommen, 1.16.26 u.; 8. Gert Schaap, 1.32.30 u.; 9. André Meuleman, 1.32.36 u.; 14. Jan Lubbinge, 1.50.37;
mannen-50: 2. Wim de Weerd, 1.22.57 u.

Utrecht, indoor, AV Phoenix, 21-1-2011:

Mannen senioren: Joni van Loon, 50 mtr., 6.78 sec. (PR), 60 mtr., 7.88 sec., 60 mtr. horden, 9.86 sec. (PR), ver, 5.75 mtr. en hoog, 1.58 mtr. (CR);

Jongens-B: 60 mtr., 7.59 sec. en 60 mtr. horden, 8.82 sec.

**Apeldoorn, Nationale C/D-
indoorkampioenschappen, AV'34,
22-1-2011:**

Meisjes-C-1^e jrs: Gerber Loman, 600 mtr., 1.59.74 min. en Marije Bosboom, kogel, 7.06 mtr.;

Meisjes-D-2^e jrs.: Renee Temmen, 600 mtr., 2.13.19 min. en Amber Jurriëns, kogel, 9.02 mtr.

**Apeldoorn, indoor, Stedenwedstrijd, AV'34,
23-1-2011:**

Jongens pupillen-A-2e jrs. (60 mtr., 600 mtr., kogel, ver, hoog): Niels van Triest, 10.38, 2.30.35, 6.12, 3.24, 1.10; Jan-Peter Loman, 12.46, 2.39.28, 5.21, 2.45, - ;

Jongens pupillen-B (40 mtr., 600 mtr., kogel, ver): Wiebe Gruben, 8.20, 2.41.81, 4.02, 2.65;

Meisjes pupillen-A-2e jrs. (60 mtr., 600 mtr., kogel, ver, hoog): Sanne Verhaaf, 12.21, 3.13.09, 5.36, 2.25, 1.00;

Meisjes pupillen-A-1e jrs. (60 mtr., 600 mtr., kogel, ver, hoog): Ella Bartelds, 11.03, 2.49.04, 5.05, 2.92, 1.00;

Meisjes pupillen-B (40 mtr., 600 mtr., kogel, ver): 1e. Desi van Emmerik, 7.11 (CR), 2.13.87 (CR), 4.40, 3.33 (CR) Emma van Emmerik, 7.49, 2.17.46, 4.29, 2.96;

Meisjes pupillen-C: (40 mtr., 600 mtr., ver, hoog): Iris Bredewolt, 8.30, 3.03.04, 2.61, 0.80.

Desi van Emmerik wint de stedenwedstrijd (23-1) in het Apeldoornse Omnisport bij de meisjes pupillen-B met 1597 punten. Het verschil met de nummer 2 is slechts 3 punten na 4 onderdelen. Op de foto blijft ze haar grootste concurrente van AV NOP op de 600 meter net voor en dat is genoeg voor de eindzege. Desi presteert uitzonderlijk goed in Apeldoorn met maar liefst drie Cialfo-clubrecords !



Desi van Emmerik

Desi van Emmerik naar landelijke finale

Cialfo-atlete Desi van Emmerik (B-pupil) heeft zich door overwinningen in Rhenen (5 november, Bergrace) en Dronten (19 december, Houtwijk Kerstloop) geplaatst voor de landelijke finale van de 1K Runaway, die ditmaal gehouden wordt in het Omnisport-centrum in Apeldoorn.

Ze had zich tijdens de voorjaarscyclus ook al geplaatst voor de landelijke finale op de buitenbaan. Die finale heeft in het Olympisch Stadion in Amsterdam plaatsgevonden tijdens het NK-Atletiek. De atlete heeft een zeer goede prestatie geleverd door met 3.58.93 min. als vierde te finishen op de kilometer.

Nu zal zij wederom de Cialfo-kleuren gaan verdedigen tijdens een landelijke finale. Deze keer wordt de kilometer gelopen in Apeldoorn tijdens het NK-Indoor op zondag 13 februari 2011. Het zal een pittige wedstrijd worden voor Desi van Emmerik aangezien ze dan net jarig is geweest. Daardoor zal de talentvolle loopster in een hogere leeftijdscategorie moeten uitkomen. De 1K Runaway is een initiatief van de Atletiekunie.

**Twee Cialforecords in Omnisport,
29-1-2011:**

Arend-Jan Spierenburg (Jongens-B) loopt in Omnisport in Apeldoorn naar een nieuw Cialfo-record op de 60 meter horden met 8.68 sec. Hij verbetert zijn beste tijd met ruim 2/10 en dat is op de korte sprint een flinke verbetering.

Hiermee wint hij zijn serie en Spierenburg plaatst zich bij deze indoorwedstrijd van AV PEC 1910 voor de finale.

In die finale zijn er eerst twee valse starts. Dan gaat de junior iets te snel weg en valt hij bij de tweede horde. "Erg jammer". Niettemin kan hij tevreden zijn over zijn optreden in Apeldoorn, want hij zet ook nog 51.80 sec. op de 400 meter op de klokken. Dit is slechts 6/100 minder als zijn beste tijd.

Willemijn van Laar weet zich wederom te verbeteren op de 400 meter. Bij de twee rondjes op de indoorbaan komt de grens van 60 sec. steeds dichterbij. Bij de meisjes-A verbetert ze haar eigen Cialfo-clubrecord tot 1.01.11 min. Dit is ruim een seconde sneller als in Dortmund eerder deze maand.

Andere uitslagen:

Vrouwen: Linda Rodijk, ver, 4.16 mtr. en 60 mtr., 8.65 sec.;

Jongens-B: Thomas van Laar, 800 mtr., 2.08.55 min.

Apeldoorn, Midwintermarathon, div. afstanden, 6-2-2011:

Asselronde (27,5 km.): netto-tijden: Bas van Beek, 1.47.24 u.; René Steunenbergh, 2.00.02; Evert-Jan Kasteel, 2.09.13; Arnold Bredewolt, 2.15.25; Luony v.d. Haar-Timmermans, 2.47.21; Anita Berendsen, 3.15.13 u.;

Mini-marathon (18,5 km.): netto-tijden: André Meuleman, 1.18.25 u.; Gert Schaap, 1.18.35; Saskia Schutte, 1.18.43 (8e vrouw); Christiaan Kats, 1.19.33; Jan-Willem Dijkstra, 1.22.51; Rob Philipsen, 1.23.39; Jos Harleman, 1.24.23; Gerbert Tiemens, 1.24.49; Louis Boumeester, 1.29.10; Els Viester, 1.31.50; Harry Veldkamp, 1.34.47; Roel Vorsthoof, 1.35.29; Anja Zweekhorst, 1.35.51; Hans Vagevuur, 1.42.33; Lilian Cassee, 1.43.39; Roy van den Broeke, 1.45.40; Wim Schoenmaker, 1.48.44; Jan Huizinga, 1.59.54; Hanneke Philipsen, 2.00.40 u.;

Acht van Apeldoorn (8 km.): netto-tijden: Wim de Weerd, 28.15 min.; Bas Mekking, 28.25; Joni van Loon, 29.54; Harrie de Graaf, 43.10; Ans Visch, 43.11; Taco Hoppener, 46.02; Ankie van Schoonhoven, 47.25; Evelien van Schoonhoven, 47.25; Suzan van Bussel, 48.28; Gertine Brummel, 47.59; Yvonne v.d. Broeke, 53.17 min.;

Kidsrun (1 km.): Liset van der Hulst, 4.14 min. (4.14); Eva van der Hulst, 4.21 (4.19); Iris Bredewolt, 5.11 (5.04 min.) (1e plaats meisjes -7 jaar !)

Bronzen medaille voor Arend-Jan Spierenburg, 6-2-2011:



In een nieuw persoonlijk record wint Arend-Jan Spierenburg een bronzen medaille op de 400 meter bij de B-jongens. Hij loopt in het Omnisportcentrum in Apeldoorn 50.71 sec. Eerste op het NK-indoor wordt Olaf van den Bergh (PH) met 49.48 sec. en tweede Joost de Jong (Pallas'67) met 49.98 sec. De Cialfo-atleet heeft een buitengewoon goed weekeinde, waarbij hij zich telkens weer weet te verbeteren. Hij wilde heel graag in de 50 seconden lopen en als dat dan lukt in de finale, dan mag je heel tevreden zijn.

In de serie's op zaterdag werd hij tweede in zijn reeks met 52.37 sec. Hij kreeg bij de start een waarschuwing, maar hij werd niet gediskwalificeerd. In het Omnisportcentrum in Apeldoorn liet hij zich niet van de wijs brengen. De Cialfo-atleet toonde mentale veerkracht in de halve finale en pakte uit met 51.05 sec. op de twee rondjes, een nieuw persoonlijk record en clubrecord bij AV Cialfo. (zie ook verslag en filmbeelden van de wedstrijd van (Arend-Jan op www.Hortas.nl)

Apeldoorn, indoor, NK-junioren A/B, 5-2-2011:

Meisjes-A: Willemijn van Laar, 400 meter, serie:1.02.03 min. en 1/2 finale:1.02.32 min.

Jongens-B: Thomas van Laar, 800 meter, 2.05.86 min. (vette PR voor Thomas !).

Apeldoorn, indoor, NK-junioren A/B, 6-2-2011:

Jongens-B: Arend-Jan Spierenburg, 60 mtr. horden, serie: 8.83 sec.



Actief voor kankerpatiënten.

Alpe d'HuZes vindt plaats op 9 juni 2011

Alpe d'HuZes is een actie waarbij fietsers, alleen of in een team, geld bijeen fietsen waarmee zij een bijdrage leveren aan de strijd tegen de gevolgen van kanker. Op één dag wordt minstens zes maal de legendarische Alpe d'Huez beklommen. Het evenement dat zes jaar geleden is begonnen met een klein fanatiek clubje fietsers is inmiddels uitgegroeid tot een van de grootste sponsorevenementen van Nederland met een deelnemersveld van 3000 sporters. In 2011 gaat Alpe d'HuZes zich hard maken voor sneldiagnose voor kankerpatiënten.

Arnold gaat fietsen en lopen

Op 9 juni 2011 wil Cialfo-loper Arnold Bredewolt een wel heel bijzondere prestatie neerzetten. In plaats van alleen te fietsen gaat hij proberen om de 14 kilometer lange weg op de berg twee keer hardlopend en twee keer fietsend te bedwingen. Vanuit sportschool Bijsterbos in Heerde gaan volgend jaar twee teams van 10 personen proberen zoveel mogelijk geld in te zamelen voor de KWF Kankerbestrijding in Nederland. De meeste deelnemers gaan op de fiets naar boven en vorig jaar hebben 200 lopers de tocht naar de top volbracht. De loop-fiets-combinatie komt niet vaak voor en het is voor Bredewolt een grote uitdaging.

Een op de drie mensen krijgt in het leven te maken met kanker. Doordat ook in zijn omgeving verschillende mensen met deze ingrijpende ziekte te maken hebben gehad, was het voor hem al snel duidelijk dat hij dit jaar zijn energie voor het sporten wil omzetten in een bijdrage voor het KWF. Wat hem in het bijzonder aanspreekt van Alpe d'HuZes is dat ze uitsluitend met vrijwilligers werken, de organisatie voert een zogenaamd anti-strijkstokbeleid.

Wil je Alpe d'HuZes sponsoren?

Als iedereen met een euro steunt is het effect groot!

Door de onderstaande link te openen gaat sponsoren heel gemakkelijk.!

<http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/arnoldbredewolt/arnold-diederik-bredewolt/>

Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2010:

34. V50: Anne van Schuppen 21,1 km. 1.30.54 u. Dronten 18-12-2010

Indoor-clubrecords AV Cialfo 2010-2011:

4. HS: Joni van Loon polshoog 2.83 mtr. Utrecht 7-1-2011
5. JB: Arend-Jan Spierenburg 60 mtr. 7.50 sec. (et) Utrecht 7-1-2011
6. JB: Arend-Jan Spierenburg 60 mtr. horden 8.80 sec. (et) Utrecht 7-1-2011
7. MA: Willemijn van Laar 60 mtr. horden 9.74 sec. (et) Utrecht 7-1-2011
8. MA: Willemijn van Laar 60 mtr. 8.26 sec. (et) Utrecht 7-1-2011
9. MA: Willemijn van Laar 400 mtr. 1.02.28 min. (et) Dortmund (D.) 9-1-2011
10. JB: Arend-Jan Spierenburg 400 mtr. 51.74 sec. (et) Dortmund (D.) 9-1-2011
11. HS: Joni van Loon hoog 1.58 mtr. Utrecht 21-1-2011
12. MPB: Desi van Emmerik 40 mtr. 7.11 sec. (et) Apeldoorn 23-1-2011
13. MPB: Desi van Emmerik 600 mtr. 2.13.87 min. (et) Apeldoorn 23-1-2011
14. MPB: Desi van Emmerik ver 3.33 mtr. Apeldoorn 23-1-2011
15. JB: Arend-Jan Spierenburg 60 mtr. horden Apeldoorn 29-1-2011
16. MA: Willemijn van Laar 400 mtr. 1.01.11 min. Apeldoorn 29-1-2011



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
Lilian Cassee	06-51374345	Agnes van de Schilde	573281
Fred van Gasteren	06-13868109	Gerhard Stegeman	616581
Steven Geerts	613953	José Versteeg	621503
Tilly Jacobs	560800	Sanne Visser	613540
Bea Claessens		Elijanne van de Vosse	627566
Berend Knippenberg	661579	Monica van Westerveld	06-42385900
Jaap Kooiman	621629	Ruben Zwarts	795072
Marjan Koolhaas	614306		
Henk Liefers	574663		

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:

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

Categorie	Dag	Tijd	Waar	Trainers
A-2 pupillen	Di	18:00-19:15	Baan	José en anderen
	Do	18:00-19:00	Zaal RSG	Sabrina
A-1 en B pupillen	Di	18:00-19:00	Baan	Suzan, Elijanne
	Do	18:00-19:00	Zaal RSG	Steven en anderen
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 / Lilian
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,
KNAU en wedstrijdlicentie jaarlijks.**

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

Categorie	Leeftijd	Cialfo maand- contributie	Cialfo kwartaal- contributie	KNAU Contributie	Wedstrijd- licentie
Minipupil	jonger dan 7 jaar	7,30	21,90	13,20	n.v.t.
Pupil C	7 en 8 jaar	7,30	21,90	13,20	7,15
Pupil B	9 jaar	7,30	21,90	13,20	7,15
Pupil A	10 en 11 jaar	7,30	21,90	13,20	7,15
D-junior	12 en 13 jaar	9,40	28,20	13,90	12,70
C-junior	14 en 15 jaar	9,40	28,20	13,90	12,70
B-junior	16 en 17 jaar	9,40	28,20	13,90	12,70
A-junior	18 en 19 jaar	9,40	28,20	13,90	12,70
Senior	vanaf 20 jaar	10,60	31,80	15,05	20,35
Master m.i.v. geboortedag	vanaf 35 jaar	10,60	31,80	15,05	20,35
Recreant	vanaf 20 jaar	10,60	31,80	15,05	n.v.t.
Wandelaar		10,60	31,80	15,05	n.v.t.
Galm		10,60	31,80	15,05	n.v.t.
Dutch Tennis	vanaf 20 jaar	20.00 per 5 keer		15,05	n.v.t.
Studentenlidmaatschap	16-25 jaar		6,20		n.v.t.
Trainer			6,20		n.v.t.
Begunstiger			v.a. 6,20		n.v.t.

Kijk voor Categorie- en lidmaatschapreglement op de pagina *Van de ledenadministratie*.

(Onder voorbehoud wijzigingen)

Februari

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
5-6	St. Atletiek KAN	Apeldoorn	NK-indoor junioren A/B
Zo. 6	St. Midwintermarathon	Apeldoorn	Midwintermarathon (div. afstanden)
Za. 12	AV Cialfo	Epe	Gelders-Overijsselse crosscompetitie
12-13	AV'34	Apeldoorn	NK-indoor senioren
Zo. 13	AV Veluwe	Ugchelen	Leestencross (5+10+15 km.)
19-20	Atletiekunie/Atletics	Hellendoorn	NK-cross
19-20	Regio IJsseldelta	Apeldoorn	NK-indoor meerkamp
Za. 26	AV Phoenix	Apeldoorn	NK-indoor studenten
Zo. 27	AV Daventria	Olst	Bunkercross
Zo. 27	AV SISU	Apeldoorn	NK-indoor masters

Maart

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 6	AV Hanzesport	Vorden	Achtkastelenloop (30 km.)
Zo. 6	St. Twintig van Alphen	Alphen a/d Rijn	Stratenwedstrijd (20 km.)
Za. 12	AV Athlos	Harderwijk	Halve marathon
Za. 12	AV Isala'96	Kampen	32 km. van Kampen
Zo. 13	St. CPC-loop	Den Haag	CPC-loop (21,1 km.)
Di. 15	AV Cialfo	Epe	Coopertest+1000m.+5000m.
Za. 19	AV De Gemzen	Wapenveld	Euromalooop (10 EM)
Za. 19	AV Nijkerk	Nijkerk	Koudepolderloop
Zo. 20	Rotary Club	Eerbeek	Lenteloop (21,1 km.)
Za. 26	AV Flevo Delta	Dronten	Driedorpenloop
Zo. 27	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

April

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 2	AV Athletics	Hellendoorn	Landalooop (15 km.)
Zo. 3	MPM	Hengelo	Halve van Hengelo (+10km.+15km.)
Zo. 3	AV PEC 1910	Zwolle	Ekiden (marathonestafette)
Za. 9	ACO Van Elderen	Ommen	Halve marathon
Zo. 10	AV Veluwe	Beekbergen	Nomenrace
Vr. 15	AV Spurt'88	Hardenberg	Cityrun (10 km.)
Zo. 17	AV Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Ma. 18	AV Isala'96	Kampen	Kamper Mijl
Ma. 25	AV Texel	Texel	11 ^e Zestig van Texel
Za. 30	AV NOP	Emmeoord	Koninginneloop (10 km.)
Za. 30	Loopgroep 2000	Hatterm	Stadsloop
Za. 30	Loopgroep 2000	Elburg	Wallenloop