

Van de voorzitter

Bij het schrijven van dit voorwoord realiseer ik me dat we al weer aan het einde van het jaar 2011 staan. De maand december is van oudsher een maand met veel activiteiten in huiselijke kring. De Sint werpt in november al zijn schaduw vooruit. De jeugdcommissie is al vroeg aan de slag gegaan om de Goedheiligman een warm welkom op ons clubhuis te geven.

December wordt ook weer de maand van de oliebollen. We hopen dat de bakploeg weer even succesvol zal zijn als vorig jaar. Ik weet zeker dat een ieder weer zijn uiterste best zal doen om de aantallen van 2010 te overtreffen. Veel atletiekverenigingen organiseren in december hun traditionele loopwedstrijden. Ook bij Cialfo staat de bekende 6-uursloop op het programma, een wedstrijd die toch de nodige atleten trekt. Een hele uitdaging niet alleen voor de deelnemers, maar ook voor de vrijwilligers. We hopen dat het weer zal meewerken om van deze sportieve inspanning weer een succes te maken.

Uitnodigingen om gesprekken met de gemeente te voeren over de subsidiestromen vallen op de deurmat. Met enige zorg nemen verenigingen hieraan deel. In deze tijden van crisis moeten we niet verwachten dat grote potten met geld klaar staan. Uiteindelijk heeft Cialfo toch wel geluk gehad dat de baanvernieuwing op het juiste moment kon worden gestart. Het heeft wat tijd gekost voordat de laatste termijn aan de firma Oranjewoud betaald kon worden ten teken dat de atletiekbaan definitief aan alle eisen voldoet. Samen met Steven Hofenk, de projectleider voor de baanvernieuwing binnen Cialfo, heb ik met het team van Oranjewoud het glas geheven op de succesvolle afronding, maar we hebben ook een kritische noot gekraakt over de lange duur van de noodzakelijke aanpassingen. Tegelijkertijd is er ook gesproken over het onderhoud van onze schitterende accommodatie. Stichting START, de beheerder van de baan, gaat aan de slag om een onderhoudschema op te stellen.

Het is nog niet zo lang geleden dat we binnen de algemene ledenvergadering een discussie hebben gevoerd over de nieuwe inrichting van de baan. Ik ben blij dat Cialfo toen een positief besluit heeft genomen over de extra sector, zodat ook op nationaal niveau wedstrijden georganiseerd kunnen worden. Graag wil ik Steven Hofenk namens het bestuur een groot

compliment geven voor de wijze waarop hij met zijn ploeg dit project heeft kunnen afronden. Met gevoel voor verhoudingen, met zijn tactisch en politiek inzicht heeft hij een grote rol gespeeld bij deze baanvernieuwing. In het vorige clubblad heb ik melding gemaakt van de nodige reorganisaties op het niveau van de Nederlands kampioenschappen. Ook op het niveau van de competitie zijn er veranderingen te melden. De competitie voor de C/D junioren is op een aantal punten aangepast. Volgend jaar zal de competitie voor de masters van start gaan met toepassing van de leeftijdscorrectietabellen. Reeds jaar en dag wordt door de IAAF bij de competitie met gecombineerde onderdelen een puntentelling gehanteerd voor geleverde prestaties. Gebaseerd op deze puntentelling is ook bij de Masters een waarderingssysteem ontwikkeld dat rekening houdt met de leeftijd en de gewichten, afstanden en hoogten behorend bij de verschillende leeftijdscategorieën. Deze correctietabellen staan inmiddels op de site van de Atletiekunie (<http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=2483>) vermeld. De prestaties van iedere deelnemer worden met deze tabellen teruggebracht naar senioren-niveau en kunnen daardoor met elkaar vergeleken worden. In het oude systeem telden alleen de prestaties en waren de "jongeren" duidelijk in het voordeel. In het nieuwe systeem zullen de "ouderen" weer een kans krijgen. Deze veranderingen hebben tevens tot gevolg dat men geen onderscheid meer zal maken in 1^e of 2^e divisie, maar zal alles worden samengevoegd. Het is nu aan de trainers om met enig rekenwerk de sterkst mogelijke ploeg samen te stellen. Oude tijden zullen misschien weer herleven. Cialfo had toentertijd een sterke competitieploeg, maar verjonging van de ploeg is uitgebleven. We moesten uiteindelijk afhaken. In 2012 wederom een sterke ploeg in de competitie? Er zullen ongetwijfeld nog "oudjes" van toen aanwezig zijn die dat wij-gevoel weer willen opzoeken.

Ik wens u allen heel fijne feestdagen en een voorspoedig maar vooral gezond 2012. Mogelijk ontmoeten we elkaar op onze nieuwjaarsreceptie van 8 januari.

René Hondelink



Inhoud

Bestuursmededelingen	2
Van de ledenadministratie	4
Kortingskaart 2012	5
Cialfo website	6
Verjaardagen	7
Van de redactie	8
De Cialfo-BOL	9
Van het vrijwilligersfront	10
Spotlight	11
Maandagavondlopers	13

De Toccers	13
JC	14
Sint en Piet bij Cialfo	18 t/m 20
Activiteitenagenda	21
Wedstrijduitslagen	22
Bert is Back!	24
Wedstrijdkalender	25
Uitslag Coopertest	25
Trainen voor iedereen	26
Colofon	27
Trainingstijden en categorieën	28



Bestuursmededelingen

'We hebben niet stil gezeten'

In onze laatste twee vergaderingen van dit kalenderjaar hebben we vast nagedacht over de voorbereidingen voor de komende jaarvergadering. Die wordt gehouden op 2 maart 2012 in ons clubgebouw. De verschillende voorzitters en of coördinatoren hebben inmiddels de vraag gehad terug te kijken op 2011 en de plannen van hun werkgroep of commissie aan te geven voor 2012. We hebben ze daarbij ook gevraagd aan te geven wat nodig is om hun plannen te realiseren. Dan kunnen we daar bij voorbeeld in de begroting rekening mee houden. Vanaf 13 februari liggen de agenda en alle verslagen weer in de kantine. Ook op de website volgt publicatie daarvan. We kunnen dan op de ALV goed voorbereid met elkaar spreken over de voortgang van het beleidsplan 2010-2015 met daarbij de jaarverslagen en plannen van de commissie en werkgroepen. We zullen dan ook jubilarissen huldigen en baanprestatiebekers uitreiken. Jaarlijks terugkomend is de bestuurs(her)verkiezing. Dit jaar zijn aan de beurt de bestuursleden voor vrijwilligersbeleid en de secretaris. Frank Mensink en John Steentjes vervullen op het moment die functies. Beiden hebben te kennen gegeven dat deze bestuurstermijn een mooie was, maar dat ze die niet willen vervolgen. Maar ze blijven actief in de vereniging. Heb je als lid belangstelling voor een bestuurslidmaatschap, neem dan contact op met een van beiden. We zullen je graag informeren. Natuurlijk is er ook het verslag van de kascontrolecommissie en worden we geïnformeerd over het baanbeheer.

Maar het mooiste moment is toch altijd bij het begin van de vergadering: we reiken dan de baanprestatiebekers uit en huldigen de verenigingsjubilarissen. Prestaties en verbondenheid met de vereniging worden zo gewaardeerd.

Actuele zaken op het moment zijn:

- de aanpassing van de website en het clubblad waarover de commissie interne en externe communicatie (IEC) in dit clubblad aandacht besteed.
- het aangekondigde vertrek van Johan en Agnes van de Schilde. Verschillende taken, die zij zoveel jaren hebben gedaan, moeten nu worden overgenomen. Het zal even wennen zijn om twee zo belangrijke leden te moeten missen.
- de aanpassing van de jeugdkampen. Het jeugdkamp is al jaren een succes en dat wil iedereen graag zo houden. De organisatie heeft daartoe een voorstel gedaan en dat wordt verder uitgewerkt.
- het trainingsbeleid, vooral voor de recreatieve groepen, vraagt nu extra aandacht. Het gaat om inhoud, indeling en personele invulling. Een tussentijdse aanpassing bleek nodig. In januari gaan we daarover met de trainers in gesprek met als doel een mooi gespreid aanbod voor alle leden.

Tenslotte brengen we de nieuwjaarsreceptie nog onder de aandacht: 8 januari van 4 - 6 uur. Graag ziet het bestuur je dan om samen het glas te heffen op, naar wij wensen, wederom een goed verenigingsjaar.

John Steentjes
(secretaris@avcialfo.nl)



in het clubhuis

8 januari 2012



16.00 - 18.00 uur



Van de ledenadministratie



De nieuwe leden van deze periode zijn:

Myrthe	Commandeur	MiniPupil
Maud van	Laar	MiniPupil
Susanne	Gruben	MiniPupil
Storm	Mekking	MiniPupil
Sanne	Wijnberg	MiniPupil
William van	Norel	MiniPupil
Twan	Koesveld	Pupil
Britt	Kemmink	Pupil
Marit van der	Horst	Pupil
Tessa	Harmsen	Pupil
Juno	Sabandar	Pupil
Constance de	Vos	Junior
Kylian Manon	Eggink	Junior
Marcel de	Wilde	Recreant
Harry	Gruben	Recreant
Wilma van de	Wal	Recreant
Hillie	Wubs	Recreant
Jan van der	Haar	Recreant
Claudia	Schakelaar	Recreant

Arja	Dul-van Gortel	Recreant
Yvonne van	Gelderop	Recreant
Kirsten van	Ee	Recreant
Arnan	Andeweg	Recreant
Martijn	Schakelaar	Geen KNAU

Opgezegd hebben:

Deddo	Panjer
Manon	Mensink
Marco	Mensink
Ingrid van den	Esschert
Pieter	Zitman
Kiki	Wesselo
Riza	Bergervoet
Wim	Nijkamp
Jaap-Jan	Slob
Noa van	Ark
Joep	Kleijwegt

Bedankjes:

Beste leden, ouders van leden van Cialfo,

Om privé redenen hebben wij, Aggie en Johan, besloten om per 1 januari 2012 ons lidmaatschap op te zeggen.

We hebben altijd met veel enthousiasme ons gewijd aan het trainer zijn, coach en werkzaamheden omtrent wedstrijdwerk en allerlei commissiewerk.

Aggie is ruim 26 jaar en Johan 16 jaar bij de vereniging betrokken geweest.

Van diep uit ons hart wensen wij de vereniging veel succes voor nu en in de toekomst.

Sportieve groet Aggie en Johan van de Schilde

CONTRIBUTIE 2012

Categorie	Leeftijd	Cialfo maand	Cialfo kwartaal	KNAU contributie	Wedstrijd-licentie
Minipupil	tot 7 jaar	7.50	22.50	13.55	n.v.t.
Pupil C	7 en 8 jaar	7.50	22.50	13,55	7,35
Pupil B	9 jaar	7.50	22.50	13,55	7,35
Pupil A	10 en 11jaar	7.50	22.50	13,55	7,35
D-junior	12 en 13 jaar	9,65	28,95	14.25	13.00
C-junior	14 en 15 jaar	9,65	28,95	14.25	13.00
B-junior	16 en 17 jaar	9,65	28,95	14.25	13.00
A-junior	18 en 19 jaar	9.65	28,95	14.25	13.00
Senior	vanaf 20 jaar	10,85	32.55	15,40	20.85
Master m.i.v. geboortedag	vanaf 35 jaar	10,85	32.55	15,40	20,85
Recreant	vanaf 20 jaar	10,85	32.55	15,40	n.v.t.
Wandelaar		10,85	32.55	15.40	n.v.t.
Galm		10,85	32.55	15.40	n.v.t.
Dutch Tennis	vanaf 20 jaar	20.50 per 5 x		15.40	n.v.t.
Studentenlidmaatschap	16-25 jaar		6,35		n.v.t.
Trainer			6,35		n.v.t.
Begunstiger			v.a. 6,35		n.v.t.

Categorie-indeling en lidmaatschap:

- Cialfo contributie maandelijks, KNAU en Wedstrijdlicentie 1 keer per jaar.
- Cialfo berekent € 1,00 administratiekosten per periode indien geen gebruik wordt gemaakt van automatische incasso.
- De KNAU berekent € 6,30 administratiekosten voor een nieuw lid.
- De KNAU berekent € 9.30 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 2011/2012 is 1,0247 (berekend op basis van verhoging KNAU).
- 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 mail-adres: ledenadministratie@avcialfo.nl



Cialfo kortingskaartenactie 2012

Na de nieuwjaarsreceptie gaat de verkoop van de kortingskaarten weer van start.

Een enveloppe (één per familie) met twee kortingskaarten ligt dan voor je klaar in de kantine.

De kortingskaarten zijn geldig vanaf 1 maart 2012, (ver)koop ze dus voor 1 maart 2012.



Inmiddels zijn we de in 2011 deelnemende ondernemers aan het benaderen om in 2012 weer deel te nemen aan deze geweldige actie die zowel voor jou als voor de club geld kan opleveren. Diegene die een kortingskaart heeft gekocht krijgt namelijk, op vertoon van deze kaart, **10% korting** op het benoemde assortiment bij de deelnemende ondernemers. De kaart is geldig van 1 maart 2012 tot en met 28 februari 2013 en **de prijs** is slechts **€ 15,00**.

Een geslaagde actie kan alleen met hulp van alle leden, vorig jaar zijn er 163 kaarten afgerekend, evenaring of verbetering van dit aantal zou heel mooi zijn.

Kaarten zijn ook verkrijgbaar via kortingskaart@avcialfo.nl

Succes!

Saskia Schutte/Jan Jubbinge/Jan Baack



Cialfo Website



Willen we het belang van de website laten toenemen, dan zullen we ook dienen te zorgen dat alle leden begrijpen wat er te vinden is op de site. Hierom willen we in een aantal stappen vertellen hoe er gebruik kan worden gemaakt van de site, zodat iedereen gebruik kan maken van deze dynamische informatiedrager.

Het interactieve deel; plaatsen van comments, reageren op artikelen staat omschreven op de site. Bij enkele traininggroepen is er behoefte aan communicatie via de site, bij andere worden nieuwsbrieven rondgestuurd – dit is te vinden onder het hoofdmenu.

Hoofdmenu

Hier vind je alle informatie en links voor contactpersonen, trainingstijden, adres en route naar de Cialfo locatie en links naar onder andere de Nieuwsbrieven van de diverse trainingsgroepen. Hier kan je ook vinden hoe de hele site is opgebouwd, klik hiervoor op –Sitemap-.

Reageren op artikelen

De redactie van de Cialfo website introduceert een nieuwe mogelijkheid om te reageren op artikelen. Daarmee hopen we de Cialfo website wat levendiger te maken. Om een reactie te kunnen invoeren dien je je eerst éénmalig te registreren. De aanmeldings-procedure staat vervolgens beschreven onder deze link.

Ledenkaart

Ledenkaart en 'intake-gesprek' zijn 2 middelen die AV Cialfo gebruikt om beter bekend te worden met enerzijds de wensen en verwachtingen die een lid bij de vereniging heeft en anderzijds om in beeld te krijgen welke taak of klus door het nieuwe lid mogelijk gedaan zou kunnen worden

The screenshot shows the AV Cialfo EPE website homepage. A blue box highlights the 'Hoofdmenu' on the left, which includes links for Home, Contact, Adres en Route, Clubblad, Nieuwsbrieven, Trainingstijden, and more. A red arrow points from the 'Reageren op artikelen' text to a link in the 'Laatste Nieuws' section. Another red arrow points from the 'Ledenkaart' text to a link in the 'Laatste Nieuws' section. A third red arrow points from the 'Registratie en verwerking uitslagen' text to the corresponding article. A fourth red arrow points from the 'Oliebollenactie' text to the corresponding article. A fifth red arrow points from the 'Inloggen' text to the login form at the bottom left. The website header includes a search bar and navigation tabs for 'Wedstrijdkalender Cialfo', 'Uitslagen', 'Verslagen', 'Nieuws', and 'Adres en Route'. The main content area features several news articles with titles like 'Registratie en verwerking uitslagen', 'Oliebollenactie: Cialfo bakt ze weer bruin!', and 'Wedstrijden'.

Registratie en verwerking uitslagen

Heb je uitslagen die je graag verwerkt ziet op de site, mail dan naar uitslagen@avcialfo.nl

Oliebollenactie

De opbrengst willen we dit keer besteden als bijdrage aan de slecht-weer-accommodatie, een prachtige mogelijkheid voor, met name, onze jonge atleten om bij slechte weersomstandigheden toch aangenaam te kunnen trainen.

Inloggen

Wil je inloggen om bijvoorbeeld te reageren op artikelen, vul dan hier je gebruikersnaam en wachtwoord in.

Januari

Benny	Bourgonje	1
Sven	Strunk	1
Diederik	Overeem	1
Gerrit van der	Wal	1
Nicky van	Putten	2
Bram van de	Mars	3
Linda	Rodijk	9
Ingrid	Marissink	9
Joris van de	Meent	10
Harry	Veldkamp	12
Rick	Stegeman	13
Wim	Scholten	13
Hans	Jansen	15
Emma van	Emmerik	15
Desi van	Emmerik	15
Roy van den	Broeke	19
Gerbert	Tiemens	20
Maud van	Laar	21
Manon	Logtenberg	22
Kylian Manon	Eggink	22
Christiaan	Scheepers	25
Floris-Jan	Jonker	26
Gertine	Brummel	26
Rieneke	Tibben	27
Eva	Nijboer	28
Jan	Witsenboer	29
Dirkje	Pruntel	30
Mimi	Koetsier	30
Hanneke	Annink	30
Rick	Bes	31

Februari

Ype	Jansen	1
Joost	Lubbinge	3
Johan van de	Schilde	3
Tijmen de	Jong	3
Niels van	Triest	3
Fritz	Molenaar	4
Frank	Mensink	4
Sanne	Wijnberg	4
Yvo Bram	Lokhorst	5
Lotte	Slegers	6
Fleur	Koedoot	9
Bert de	Weerd	11
Piet de	Wildt	11
Arjan	Kluin	14
Marck	Bosboom	14
Richard ten	Damme	15
Sietse	Veerman	15
Henk	Zevenhuizen	16
Kinny van	Laar	18
Harpje van	Vemde	18
Tom	Steensma	20
Susanne	Gruben	21
Joan	Ruskamp	22
Miranda	Kluin	22
Constance de	Vos	22
Barend	Bosman	23
Bert ter	Horst	24
Bas	Mekking	25
Jaap	Kooiman	26
Britt	Kemmink	26
Bodine	Stoevenbeld	26
Daan	Vos	27
Hanneke	Philipsen	28
Leo	Kwakernaak	29



Interne-Externe Communicatie

Sinds medio dit jaar is de redactie van het clubblad onderdeel geworden van de commissie Interne-Externe Communicatie (IEC). Zoals op de website en in een eerder clubblad vermeld is het de intentie van IEC toe te werken naar een nieuwe info stroom die langs 3 belangrijke lijnen loopt: 1^e. De website met de digitale en dynamische actualiteit en als portal voor het doorklikken naar achterliggende nieuwsvaria. 2^e. de (voor elk lid toegankelijke) Nieuwsbrieven van de diverse groepen en 3^e. het clubblad dat in zijn verschijningsvorm twee gedaanten heeft: de fysieke (dus de papieren versie) en de digitale en waarvan de inhoud meer diepgaand, reflectief, beschouwend etc zal zijn. Een aanvullend op die 3 punten zijn er nog allerlei andere "nieuwsdragers" die onderhoud en aanpassing behoeven, zoals brochures flyers e.d.

In de commissievergadering van begin november jl zijn enkele besluiten genomen en aan het bestuur voorgelegd, o.a. deze:

1. Met ingang van 2012 zal het clubblad 4 x verschijnen, als kwartaaluitgave. (toelichting: de inhoud krijgt een meer beschouwend, terugblikkend en meer verdiepend karakter. De wedstrijduitslagen bijvoorbeeld worden niet meer in het clubblad vermeld).
2. Het belang van de website neemt verder toe als actuele, dynamische informatiedrager.
3. De interactiviteit van de website wordt vergroot. (toelichting: inmiddels is er een "comment" faciliteit ingebouwd. Hiermee kunnen de leden reacties geven op de nieuwsgaring. In het hoofdmenu is de rubriek "Trainingsgroepen" toegevoegd. De Sprintexgroep heeft zich daarin aangemeld. De leden daarvan kunnen op dat niveau met elkaar communiceren en bestandjes, foto's en filmpjes uploaden en (dus) uitwisselen.
4. Gelet op de stand van de ontwikkelingen zal de vragenlijst voor de leden (enquête) eind maart 2012 worden uitgezet. Daarmee kan de 1^e editie van het clubblad "nieuwe stijl" onderdeel zijn van het interne onderzoek.

Het bestuur heeft de besluiten van IEC overgenomen. De voorstellen waren overeenkomstig de bedoelingen van het Beleidsplan.

Als gevolg van de actualisering van de informatieverwerking dienen de correspondenten én de leden die nieuws hebben rond uitslagen en wedstrijdverslagen de digitale postbus uitslagen@avcialfo.nl te gebruiken. Dat bevordert een snelle verwerking van de gegevens. Gelet hierop en als gevolg van personele mutaties is het colofon achterin het clubblad aangepast.

De redactie



De redactie wenst iedereen

Prettige Kerst

en een

Voorspoedig 2012



CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe
36^e jaargang nr. 6 2011

Kopij voor het volgend nummer
inleveren voor 10 maart 2012,
bij voorkeur per E-mail.

E-mail: redactie@avcialfo.nl

De oliebollenactie van vorig jaar was een groot succes, maar dit jaar willen we er een schepje boven op doen: help mee om nu de grens van 6.000 oliebollen te overtreffen, zodat we een mooie opbrengst voor de vereniging kunnen binnenhalen.

Die opbrengst krijgt een goede bestemming: bijdrage aan de slecht-weer-accommodatie, een prachtige mogelijkheid voor, met name, onze jonge atleten om bij slechte weersomstandigheden toch aangenaam te kunnen trainen.

We zijn benieuwd wie dit jaar de kampioen verkoper wordt (vorig jaar 65 zakken door Gerhard Stegeman!).

Enkele tips van de jeugdkampioenen van vorig jaar (Desi, Emma, Sam en Jim van Emmerik) om zoveel mogelijk oliebollen te verkopen:

- enthousiast aan de man brengen: kopers krijgen immers waar=oliebollen voor hun geld
- direct zelf op pad gaan
- familie, vrienden en burens benaderen
- zelf veel eten ☺

De oliebollen worden op **donderdag 29 december** gebakken, volgens het aloude en overheerlijke recept van bakker van Ruiven.



Bewijsmateriaal: links op de voorgrond kijkt bakker van Ruiven geheel ontspannen toe.

We kunnen de prijs nog op **€ 6,50** houden voor een zak met 10 oliebollen, dus grijp je kans.

De bestellijsten zijn via de trainers uitgedeeld en zullen ook in de kantine liggen; daarnaast kunnen via de website van AV Cialfo oliebollen worden besteld (downloaden van bestelformulier of opgave via oliebol@avcialfo.nl).

De bestelling kan dan op 29 december worden afgehaald tussen 09:00 en 13:00 bij het clubhuis van Cialfo aan de Wachtelenbergweg in Epe.

We rekenen op jullie!

Voor nadere informatie: Adri Nederlof (tel. 0578-614920)

De ontwikkeling van het vrijwilligersbeleid binnen de vereniging gaat gestaag verder. We komen steeds een stapje dichterbij het gewenste doel: *iedereen draagt iets bij aan onze vereniging*.

Zoals bekend mag worden verondersteld is het middel dat we daarbij gebruiken de ledenkaart; een overzicht van gegevens van ieder(e) (ouder van een) lid. Met name willen we graag weten wat ieder lid bij de vereniging zoekt, maar ook wat brengt ieder lid mee aan capaciteiten en mogelijkheden, zoals bv (werk)ervaring, opleiding, hobby's etc.

Met behulp van die gegevens kunnen we dan leden vragen om functies of taken/klusjes binnen de vereniging te vervullen. En dat gebeurt dan via de vrijwilligerscommissie.

De taken/klusjes die het meest voorkomen zijn die van jury bij wedstrijden, post bij wegwedstrijden en kantinediensten. Die invullen lukt aardig. Voor grotere taken/functies kunnen we nog wel wat hulp gebruiken.

Je daarvoor aanmelden bij de vrijwilligerscommissie zou fijn zijn; of via ledenkaart (zie website) of via mail aan Dorothé Ligtenberg (dligtenberg@live.nl).

Werkten we aanvankelijk met een projectgroep, nu hebben we een 'complete' vrijwilligerscommissie. Dorothé is het aanspreekpunt in de commissie, zij inventariseert, koppelt, vraagt, plaatst. Andere leden zijn ondersteunend aan haar werk: Saskia Schutte, Fred van Gasteren, Henk Zevenhuizen, Frank Mensink.

En 'op enige afstand' Henriëtte Lokhorst, Susan Bredewolt en Harry Grubben.

Ondanks het feit dat we blijven vragen aan alle leden om de ledenkaart in te vullen, op het drammerige af(!), is het niet zo dat er niets gebeurt bij de vereniging. Als je onderstaande getallen ziet dan blijkt wel hoeveel mensen binnen AV Cialfo al, met plezier, iets doen.

Maar nog niet iedereen is betrokken!

Onze vereniging telt circa 400 leden. Reken je de pupillen en D-junioren niet mee (hoewel er ass. trainers zijn onder de D-junioren en jeugdcommissieleden!) en dat er ook hele gezinnen lid zijn, dan blijven er zo'n 250 personen over die wat voor de vereniging kunnen doen.

Van die 250 leden zijn **110 leden** al als vrijwilliger actief. Hum inzet varieert van 10 uur/week tot 4 uur/jaar (bv post staan). Die 110 leden besteden samen circa 7300 uur/jaar aan de vereniging, dat is **140 uur/week!**

Op basis van de ingevulde ledenkaarten kunnen we daar nog **63 personen** aan toevoegen die bereid zijn een taak of klus te doen, samen goed voor nog eens **10 uur/week**.

Dat is toch niet niks!!

Ons dunkt, we doen het met elkaar niet slecht als vereniging als het gaat om de betrokkenheid van onze leden!

Op de Algemene Ledenvergadering zullen we een overzicht presenteren waarin blijkt wie wat doet voor de vereniging.

Frank Mensink,
lid vrijwilligerscommissie



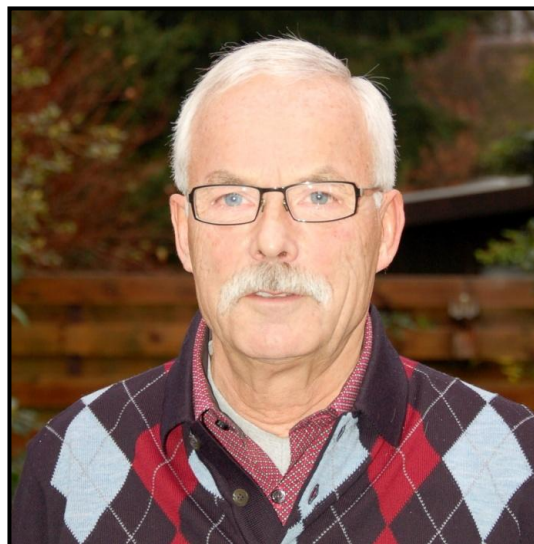
Cialfo heeft momenteel onderstaande contactpersonen:

Vrijwilligers 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

In dit clubblad is ook een artikel opgenomen over de stand van zaken rond het vrijwilligersbeleid. Het leek het de redactie een goede gedachte nu, en in de komende tijd, de spotlight op een vrijwilliger te richten. In deze editie is dat Henk van Vemde.

Henk, bescheiden als hij is, werpt de vraag op waarom hij nu in de spotlight wordt gezet. Er zijn zoveel anderen die veel voor de club overhebben en, dus, de spotlight verdienen. Met dat laatste heeft Henk helemaal gelijk.

Er zijn 2 redenen waarom juist Henk nu in de spotlight. Ten eerste moet je toch met "iemand" beginnen. Logisch. Maar wat het interessant maakt is één van de klussen die Henk momenteel voor de club verricht. Namelijk zijn bijdragen aan de realisatie van de slechtweeraaccomodatatie (verder te noemen SWA). De opbrengst van de oliebollenactie van deze maand is bestemd voor financiering van deze SWA. Sommige waarnemers van Cialfo hebben het idee dat Henk de "bouwpastoor" of (ook gehoord) "opzichter" van de SWA in oprichting is. Met die etiketten is Henk het niet eens.



Zijn opvatting daarover is simpel. De SWA wordt door Cialfo vrijwilligers gerealiseerd die op basis van hun voorkeur, kennis, kunde en ervaring hun bijdragen leveren. Die verschillen in voorkeuren en specialismen maken het juist tot een sterk team. En op enig moment bleek dat al die vrijwillige bouwers aan de SWA unaniem vonden dat Henk de ideale persoon was (en is) om overzicht, samenhang en samenwerking in de gaten te houden. In feite heeft hij zich daarmee weer dienstbaar gemaakt aan de "Cialfo bouwvakkers".

De verbondenheid (ook als vrijwilliger) van Henk met Cialfo dateert alweer van zo'n 35 jaar geleden. Het begeleiden, samen met echtgenote Harmpje, van de zonen Marcel en Ron die als pupil en junior/senior hun sportieve sporen hebben nagelaten bij Cialfo. Als betrokken ouders meehelpen in de club met het rijden en begeleiden van de kinderen. En een stapje verder assisteren bij wedstrijden etc. En nog een stap verder het verrichten van bestuurlijke taken. Henk heeft van alles gedaan. Hij benadrukt dat graag te hebben gedaan. En nog steeds graag doet. Door al die jaren heen is Cialfo zich blijven kenmerken als "Mensenclub", aldus Henk. De mooie atletieksport binnen de verbanden van Cialfo als bindmiddel voor sociale cohesie en samenwerking. En vooral ook als een veilige basis voor de jeugd: het bezig zijn met veelzijdige sport én het bieden van een platform waarop de jeugd zich kan ontwikkelen tot stabiele en evenwichtige mensen in de toekomst.

De redactie

WEDSTRIJDEN AV CIALFO 2011			
Dinsdag 20 december	Coopertest / 1 + 5 km.	Baan	19.00 uur
Vrijdag 30 december	6 + 1 uurs loop / estafette marathon	Baan	12.00 uur
Info: WOC Hennie Strunk woc@avcialfo.nl 616910			



Kortingskaarten

**(Ver)Koop nu kortingskaarten!
Vanaf 1 maart 2012 geldig!**

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





Uit met de maandaglopers



Elke maandagavond is de loopgroep van Jaap Kooiman te vinden op de baan of in het bos. Maar een avond per jaar lopen we niet en hebben we een ander programma. Dan eten we gezellig samen en doen we iets gezamenlijks. Dit jaar was op 24 oktober de Vossenbergrace in Wissel de afgesproken plaats. Eerst gezellig een drankje drinken. Leuk om iedereen eens niet in loopkleding te zien.

Daarna kregen we uitleg over het programma van de avond. We werden in groepjes verdeeld en er waren spellen en raadsels die we moesten oplossen. We gingen koe melken, 4 –op-een-rij, stokken vangen, de bibberspiraal en lastige vragen. Wie van u kan uitleggen hoe 2 vaders en 2 zonen ieder een heel ijsje eten en toch maar 3 ijsjes betalen? Of welke plaatsnaam je in moet vullen in de volgende zin: Water naar de zee dragen, ik ken iemand die water naar de

Ja, wij trainen niet alleen de beenspieren!

Halverwege de avond was het tijd voor een heerlijk buffet; lekkere salades, heerlijke vis, warme vleesgerechten, knapperig brood. Om met Jaap te spreken: het wordt volgende keer een zware training om het er weer af te krijgen!

Daarna verder met de competitie. Na een ingewikkelde berekening, waar niemand het fijne van begreep, waren er 3 prijzen te verdelen. Gert, Linda en Dorothe waren de winnaars. Maar de grote prijs van de avond ging naar Philip! Een goede fles wijn heeft hij wel verdiend. Philip was ook de organisator van deze avond, al weer voor de 12^e keer (of was het vorig jaar ook de 12^e keer?). Bijgestaan door 2 charmante assistentes, Anja en Jolanda, was het resultaat een zeer geslaagde avond die thuis nog een leuk staartje kreeg. Bij het naar huis gaan ontving iedereen namelijk nog een lekkere verrassing, gesponsord door Anja. Anja, Jolanda en Philip, hartelijk dank voor deze leuke avond.

Marjan de Gruijter



De Toccers op de versiertoe



23 november j.l. kwamen de Toccers bijeen in het clubhuis om het grote "versieren" onder de knie te krijgen.

Marry had Tineke Okkema van Bijouteria bereid gevonden om voor een grote groep dames een sieradenparty te organiseren. Omdat Tineke nog nooit eerder zo'n grote groep (19 dames) heeft gehad, was Marry haar assistente. En die hulp hadden wij heel erg nodig om de lijntjes door het oogje te krijgen en vast te klemmen. We konden kiezen uit heel veel kleuren en soorten kralen in allerlei maten en vormen. Zelfs in een Afrikaprint, die weerbarstig bleek in het rijgen. Maar Mimi is nu heel "Apart". Er werd heel veel plezier gemaakt maar allengs werd het stiller toen het serieuze rijgwerk begon. Dat was geen sinecure; maar aan het eind van de avond had iedereen een mooie ketting om.

Tineke was heel tevreden over het resultaat en de versiering was geslaagd. (zie foto).

Daarna werd er gezellig nageborreld en was het een heel bijzonder "sportieve" avond met dank aan Tineke, Marry en de commissie.



De nieuwjaarsbijeenkomst van de TOC is woensdag 25 januari 2012.

An Boltjes

JeugdCommissie

Dag pupillen, junioren en senioren,

We naderen het einde van 2011! Dat betekent voor de JC een succesvol half jaar met drie activiteiten, die zeker volgend jaar terug komen. Voor het eerste half jaar van 2012 proberen we een mooi programma op te zetten en dit zullen jullie terug vinden op de infoborden of in het clubblad.

Voor nu willen wij jullie een goede jaarwisseling wensen en hopelijk tot volgende jaar bij één van de activiteiten.

Groetjes,
De Jeugdcommissie.

Wat gaan wij doen?

Wat hebben we gedaan?

Op 3 december is Sinterklaas bij Av Cialfo langs geweest. Om de Sinterklaas en zijn Pieten een warm welkom te geven, heeft de JC het clubhuis eerst een beetje versierd; een gezellig hoekje voor de Sint, wat slingers en een tafel waar de schoenen opgezet konden worden. Op 3 December om 13.00 uur kwamen de eerste pupillen al binnen en om 13.30 uur werden de pieten gesignaleerd en later ook de Sinterklaas (gelukkig). De sint is een uurtje aanwezig geweest, waar de verschillende pupillen even bij de Sint moesten komen. Toen de sint en zijn pieten het clubhuis hadden verlaten, hebben we de bekertjes uitgedeeld van de medaillewedstrijden en konden de pupillen kijken wat de Sint in de schoen had gedaan. De middag hebben we afgesloten met een gezellige stoelendans.

Voor de junioren hebben we ook een sinterklaasavond georganiseerd. De avond begon om 8 uur en was om half 11 afgelopen. De junioren moesten een kadootje meenemen en die werden geruild dmv het dobbelstenenspel. Het dobbelstenenspel bestond uit 3 rondes; ronde 1 – kadootjes verdelen, ronde 2 – rondspelen van de kadootjes, ronde 3 – uitpakken en doorspelen totdat het eindsignaal klonk.

Er zijn bij zowel de pupillen als junioren foto's gemaakt en deze kan je terug vinden op de cialfo-site.

Wat gaan we doen?:

Halverwege 2011 zijn we als JC opnieuw begonnen en gelukkig nog 3 activiteiten kunnen doen. Voor 2012 gaan we proberen dit voort te zetten en een mooi jaarprogramma in elkaar te zetten. Als dit jaarprogramma bekend is, dan zullen jullie dit lezen in het clubblad.

Sinterklaas



Wist u dat:

- De opkomst bij zowel pupillen (26) als junioren (21 incl JC) groot was.
- De pupillen nog, voor de sint, een mooi rondje op de baan hebben gelopen.
- Amber, als grote zus, ook nog even bij Sinterklaas moest komen
- En daar uiteindelijk een liedje moest zingen,
- Dit samen met de pupillen is gelukt.
- De pupillen een mooie potlodenset en wat lekkers in de schoen hebben gekregen.
- De stofzuigerpiet toch nog is terug gekomen om het clubhuis weer pepernootvrij te maken
- Sinterklaas en zijn pieten ook aanwezig waren bij de feestavond van de junioren.

- De sint wel erg lange haren had.
- De junioren zo onder de indruk waren, dat ze doodstil bleven zitten.

- De junioren het beroemde sinterklaas spel hebben gespeeld
- De junioren meer kadootjes hebben geruild na het spel dan tijdens!

- Dat het cadeau van Arend-jan en Elsbeth erg in trek waren
- Dat dit een fles bubbels was met handpop "tjigertje" en een skimuts (mannen).

- Deze muts in handen is gevallen van Ruben

- Ruben een foto gaat plaatsen als hij deze tijdens de vakantie op heeft gehad!

- De stinkscheetsmachine gelukkig niet geopend was en

- De wc-borstel nog ergens in het clubhuis zwerft/zweeft!!

- Beide activiteiten geslaagd zijn!



Kleurplaat



Gelukkig nieuwjaar!

sinterklaasfeest

Zaterdag 3 december was het eindelijk zo ver dat sinterklaas en zijn pieten kwamen.

Gespannen zaten we te wachten, en toen stonden twee pieten tegen het raam te bonken, maar waar was sinterklaas?

De pieten kwamen binnen en vroegen waar sinterklaas was, maar de pieten hadden de staf van sinterklaas wel. Toen kwam opeens sinterklaas binnen een in plaats van zijn staf had hij een speer mee.

Toen de pieten de staf weer aan sinterklaas hadden gegeven ging hij rustig op de stoel zitten en mochten we allemaal bij sinterklaas komen. Toen iedereen geweest was gingen we samen met de pieten een rondje over de baan rennen.



Als afsluiting kregen we allemaal wat in onze schoen en daarna kregen sommige kinderen een beker van de medaillewedstrijden.

We hadden als laatste stoelendans gedaan en daarna was het tijd om naar huis te gaan.

**Groetjes van alle pupillen,
Ella Bartelds**

Op donderdag 1 december 2011 hadden alle pupillen Pietengym in de RSG-zaal.

Tijdens de Pietengymles zijn de volgende oefeningen uitgevoerd:

- Over het dak lopen: over banken balanceren
- Pakjes bezorgen: pakjes van afstand in een mand werpen
- Van het dak af springen: van de kast op de mat springen
- Van dak naar dak springen: van kast naar kast slingeren
- Pakjes in schoorsteen gooien: pakjes in een mand gooien
- Sint-estafette: Sinterklaas puzzel in elkaar zetten

Iedereen had alles goed gedaan en kreeg daarvoor een mooi Pietendiploma. Toevallig had ik op school bijna hetzelfde diploma gekregen, alleen deze was mooi in kleur! Het leukste vond ik over een bank naar de kast lopen en daar een bal in het basketnet gooien, daarna moesten we op de dikke mat springen (zie ook mijn tekening).



Alle trainers die mee hebben geholpen aan de Pietengym wil ik bedanken!

Groeten, Lude Loman (C-pupil)

Afgelopen zaterdagmiddag was het een gezellige boel in het clubhuis. De pupillen maakten zich op voor de komst van Sinterklaas. Vanaf 13.00 uur werd er al luid gezongen en uitgekeken naar Sint en zijn Pieten. Die aankomst leek wat wanordelijk. In hun enthousiasme waren de 2 Pieten Sinterklaas vooruitgesneld. Dat is prima, kunnen ze voor Sinterklaas netjes de deur openhouden. Maar dan moeten ze wel de goeie ingang nemen, de voordeur dus, en niet de terrasdeur. En bleef het daar maar bij.



Tot hilariteit van de kinderen maakte één van de Pieten het wel erg bont. Knoeien met snoepgoed en hannesen met de stofzuiger. Deze Piet werd ter plekke door de Sint tot "Probleempiet" benoemd. Wat dat voor gevolgen heeft is onbekend maar de kinderen hopen dat deze Piet er volgend jaar wel weer bij is. Ook dit jaar heeft de Sint niemand teleurgesteld. Voor iedere pupil was er persoonlijke aandacht. De goedheiligman was onder de indruk van de prestaties van de jonge atleetjes. En die voelden zich direct geïnspireerd om, onder leiding van Probleempiet, een rondje op de atletiekbaan te lopen.

Na het vertrek van Sint en Pieten bleken er voor de kinderen kadootjes te zijn neergelegd bij hun eerder geplaatste schoen. Met spelletjes en versnaperingen werd de middag feestelijk afgesloten.

In het Cialfo foto album staat een groot aantal foto's van deze gebeurtenis en ook van de speciale pietentraining van 1 december.

De Hulp-Sint

<u>Schoonmaakschema</u>		
<u>Dinsdag</u>	2012	<u>Woensdag</u>
3 januari		18 januari
7 februari		22 februari
6 maart		21 maart
3 april		18 april
Mia Leurs 0578 – 615584 <u>tomia.leurs@planet.nl</u>		
		

Cialfo activiteitenagenda 2012

	Januari	Februari	Maart
1			
2			
3	09.00 Kantine schoonmaak 20.30 Bestuursvergadering		
4	10.00 Horden Atletiek Unie	12.00 Horden Atletiek Unie	12.00 Horden Atletiek Unie
5			
6	19.00 Kaartavond		09.00 Kantine schoonmaak 20.30 Bestuursvergadering
7		09.00 Kantine schoonmaak 20.30 Bestuursvergadering	18.00 Horden Hortas
8	16.00 – 18.00 Nieuwjaarsreceptie 	18.00 Horden Hortas	
9			
10			10.00 Horden Atletiek Unie
11	18.00 Horden Hortas		
12			
13			
14	12.00 Horden Atletiek Unie		
15		18.00 Horden Hortas	
16			
17			
18	09.00 Kantine schoonmaak		10.00 Horden Atletiek Unie
19			
20			19.00 Coopertest, 1 + 5 km.
21			09.00 Kantine schoonmaak 18.00 Horden Hortas
22		09.00 Kantine schoonmaak	
23			
24		19.00 Kaartavond	
25			
26			
27	19.00 Kaartavond		
28			18.00 Horden Hortas
29		18.00 Horden Hortas	
30			19.00 laatste kaartavond seizoen 2011/2012
31			

Schoolvakantie`s 2011 / 2012:

Kerst:	noord / midden / zuid	bo + vo: 24-12-2011 t/m 08-01-2012
Voorjaar:	midden / zuid	bo + vo: 18-02-2012 t/m 26-02-2012
Voorjaar:	noord	bo + vo; 25-02-2012 t/m 04-03-2012
Mei:	noord / midden/ zuid	bo + vo: 28-04-2012 t/m 06-05-2012

Loenen, Loenermarkloop, AV'34, 8-10-2011:
21,1 km.: mannen-40: 17. Erik Berendsen, 1.47.57 u

Nijkerk, Arkervaartloop, AV Nijkerk, 8-10-2011:
10 km.: mannen-35: 6. Gerard Kroes, 39.40 min

Meppel, Halve Marathon, AV De Sprinter, 8-10-2011:
21,1 km.: vrouwen-35: 1. Saskia Schutte, 1.27.24 u.

Soest, Bosmarathon, AV Pijnenburg, 9-10-2011:
10,5 km.: mannen: 5. Bas van Beek, 41.08 min.

Eindhoven, marathon, 9-10-2011:
42,2 km.: mannen-50: 49. Theo Jacobs, 3.30.21 u. (3.29.47);
21,1 km.: senioren mannen: 14. Bas Mekking, 1.17.49 u. (1.17.47).

Harderwijk, baan, AV Athlos, 10-10-2011:
Coopertest (12 min.): 1. Gerard Kroes, 3325 meter (PR).

Parijs, "20 km. van Parijs", 9-10-2011:
20 km.: 2126. Rob Philipsen, 1.31.08 u. (114^e. M50) (CR M55); 4957. Jaap Kooiman, 1.39.33 (348^e. M50); 8412. Anja Zweekhorst, 1.47.22 (176^e. V40); 9167. Nicole Heideman, 1.48.48 (210^e. V40); 10.342. Gerrit Durberg, 1.51.04 (162^e. M60); 10.925. Roy v.d. Broeke, 1.52.14 (984^e. M50); 11.405. Dirk Stevens, 1.53.10 (3039^e. M40) (CR M45); 11.877. Gert v.d. Esschert, 1.54.05 (1089^e. M50); 12.538. Arie Otten, 1.55.21 (1155^e. M50); 13.283. Hans Versteeg, 1.56.51 u. (241^e. M60) (CR M60); 15.283. Hanneke Philipsen, 2.01.14 (192^e. V50) (CR V50); 15.568. Jan Huizinga, 2.02.01 (1535^e. M50); 19.974. Rens v.d. Neut, 2.23.34 u. (2017^e. M50); 19.975. Yvonne v.d. Broeke, 2.23.35 u. (454^e. V50) (CR V55).

Dronen, 1e cross GO-competitie, AV Flevo Delta, 15-10-2011:

Pupillen (1020 meter): Jongens pupillen-C: 3. Jim van Emmerik, 4.53 min.; 5. Sam van Emmerik, 4.58; 17. Diederik Overeem, 5.50; Meisjes pupillen-B: 9. Iris Bredewolt, 5.13; 10. Janouk Kroes, 5.15; Meisjes pupillen-A-1^e jrs.: 17. Desi van Emmerik, 4.59; 22. Emma van Emmerik, 5.08; 28. Marieke Maasland, 5.34; Meisjes pupillen-A-2^e jrs.:

11. Nicky van Putten, 4.44; 15. Ella Bartelds, 5.00; 18. Loes van Triest, 5.12; Jongens pupillen-A-1^e jrs.: 29. Bram van der Mars, 5.05 min.;

Junioren: Meisjes-D-1^e jrs. (1545 meter): 14. Eva v.d. Hulst, 7.17 min.; Meisjes-D-2^e jrs.: 12. Liset v.d. Hulst, 6.59; Jongens-D-1^e jrs. (2040 meter): 12. Niels van Triest, 9.39; Meisjes-C (2040 meter): 10. Elsbeth Noppers, 8.47; 11. Gerber Loman, 8.54; 26. Lisanne Maasland, 10.30; 27. Renee Temmen, 10.37; Jongens-B (4110 meter): 3. Thomas van Laar, 15.14 min.

Senioren/masters: mannen senioren (8910 meter): 6. Cor van Emmerik, 36.37 min.; mannen-40 (8910 meter): 2. Gerard Kroes, 37.00; 4. Harry Veldkamp, 41.56; mannen-50 (6455 meter): 1. Wim de Weerd, 23.53 min.

Amsterdam, marathon (42,2 km.),

16-10-2011:

Marathon (42,2 km.): 1434. Arnold Bredewolt, 3.19.44 u. (3.17.36);

1 km. Runaway: 114. Iris Bredewolt, 4.40 min. (4.38) (**Let op: 1e plaats meisjes- 7 jaar !**);

8 km.: 761. Gertine Brummel, 58.31 min.; 792. Henk Rozendal, 58.54; 821. Rene Steunenbergh, 59.26 min.

Utrecht, Maliebaanloop, 10 km., 16-10-2011:

10 km.: 25. Joni van Loon, 36.30 min. (36.27) (PR).

Lelystad, Herfstloop, Loopgroep 2000,

22-10-2011:

5 km.: mannen-40: 2. Gerard Kroes, 18.34 min.;

10 km.: vrouwen: 2. Saskia Schutte, 39.35 min.

Zwolle, Stadshagenrun, Loopsport Zwolle, 22-10-2011:

10 km.: 405. John Faber, 54.56 min. (54.37).

Zutphen, Werpvijskamp, AV Hanzesport,

29-10-2011:

Heren senioren: Joni van Loon, kogelslingeren, 27.55 mtr.; kogelstoten, 8.81 mtr.; discuswerpen, 24.61 mtr. (pr); speerwerpen, 23.29 mtr. (linkshandig-pr !); gewichtwerpen (15,88 kg.), 10.31 mtr. (pr+CR); 2e pl. met 1760 pnt. (CR).

Heerde, Klokloop, AV De Gemzen,

29-10-2011:

Meisjes, 700 meter (t/m 8 jaar): 3. Iris Bredewolt, 2.55 min.; 5. Janouk Kroes, 3.08 min.;

Jongens, 700 meter (t/m 8 jaar): 1. Jim van Emmerik, 2.41 min.; 3. Sam van Emmerik, 2.47 min.;

Meisjes, 1400 meter (9 t/m 12 jaar): 2. Desi van Emmerik, 5.35 min.; 4. Emma van Emmerik, 5.58 min.;

Vrouwen, 5 km.: 20. Marjan de Gruijter, 24.46 min.; 37. Ans Visch, 26.30; 38. Lisanne Maasland, 26.36; 43. Lilian Cassee, 27.02; 49. Evelien van Schoonhoven, 28.06; 51. Ankie van Schoonhoven, 28.09; 55. Annet van Egteren, 28.20 min.;

Mannen, 5 km.: 9. Gerard Kroes, 18.34 min.; 35. Gerrit v.d. Wal, 22.27; 122. Taco Hoppener, 34.35 min.;

Vrouwen, 10 km.: 48. Daniëlle van der Weerd, 55.11 min.; 58. Gertine Brummel-Rozendal, 56.46; 114. Luony Timmermans, 1.06.45 u.; 115. Anita Timmermans, 1.06.45 u.

Mannen, 10 km.: 4. Bas van Beek, 37.17 min.; 25. Rene Steunenbergh, 42.14; 52. Willem Wiese, 45.55; 100. Jan Baack, 50.10; 129. Berend Wagena, 52.21; 183. Wim Schoenmaker, 56.26; 195. Frank Verder, 58.02 min.;

Vrouwen, 15 km.: 14. Anja Zweekhorst, 1.16.07 u.;

Mannen, 15 km.: 19. Ax Dil, 1.02.08 u.; 23. Andre Meuleman, 1.02.58; 34. Evert-Jan Kasteel, 1.06.21; Rob Philipsen, 1.06.22; Bert van Baardwijk, 1.12.15; 136. Gert v.d. Esschert, 1.22.42; 138. Jaap Kooiman, 1.22.43 u.

Dwingeloo, AVD-cross, AV DOS, 29-10-2011:

Jongens-B (4000 meter): 7. Thomas van Laar, 17.35 min

Holten, Diepe Hel-Holterbergloop, AV Holten, 29-10-2011:

10 EM (16,1 km.): 20. Wim de Weerd, 59.40 min. (59.39) (2e M50); 80. Saskia Schutte, 1.06.10 u. (1.06.03) (11e vrouwen senioren).

Emmeloord, indoor, AV NOP, 29-10-2011:

Meisjes pupillen-B (35 mtr., hoog, kogel): 17. Marieke Maasland, 6.85, 0.85, 3.10;

Meisjes pupillen-A (35 mtr., hoog, kogel): 15. Ella Bartelds, 6.88, 1.05, 6.42; 22. Loes van Triest, 6.77, 0.95, 4.94; 25. Nicky van Putten, 6.65, 0.85, 5.07;

Jongens pupillen-C-mini (35 mtr., hoog, kogel): 9. Lude Loman, 7.85, 0.75, 3.29;

Jongens pupillen-B (35 mtr., hoog, kogel): 8. Jurgen Kok, 6.89, 1.00, 4.36

Vorden/Linde, BlubberRun, 30-10-2011:

6 km.:mannen: 3. Joni van Loon, 25.50 min.

Epe, Najaarsloop (uitslagen Cialfo-leden !), 5-11-2011:

21,1 km.: vrouwen-35: 1. Saskia Schutte, 1.27.20 u.; mannen-35: 4. Andre Meuleman, 1.30.23 u.; 5. Cor van Emmerik, 1.31.10; 6. Arnold Bredewolt, 1.36.40; 7. Harry Veldkamp, 1.40.29; mannen-45: 4. Christiaan Kats, 1.34.50; 6. Evert-Jan Kasteel, 1.36.12; mannen-55: 1. Wim de Weerd, 1.18.26 u; mannen recreanten: 7. Jan-Willem Dijkstra, 1.35.23; 32. Dennis van Lith, 1.45.15; 34. Bert van Baardwijk, 1.45.51 u.;

10 km.: mannen: 3. Joris van de Meent, 34.45 min.; 6. Bas van Beek, 37.50; 8. Tjibbe de Vries, 39.00; 12. Rene Steunenbergh, 40.50; 16. Louis Boumeester, 43.42; 22. Gerbert Tiemens, 45.31; 38. Berend Wagena, 48.56; 42. Jan Lubbinge, 49.33; 49. Gert v.d. Esschert, 52.14; 50. Henk Rozendal, 52.44; 66. John Faber, 57.01; 67. Jan Huizinga, 57.02; vrouwen: 5. Ans Visch, 54.41 min.; 9. Evelien van Schoonhoven, 56.44; 10. Ankie van Schoonhoven, 57.01; 18. Gertine Brummel, 59.23 min.;

5 km.: mannen: 12. Ruben Zwarts, 23.27; 22. Wiebe Gruben, 25.52; 23. Niels van Triest, 26.09; 26. Frank Verder, 26.59; 38. Pieter de Ruiter, 30.57 min.; 41. Klaas Dijkstra, 32.49 min.; vrouwen: 6. Elsbeth Noppers, 24.56 min.; 8. Monica van Westerveld, 25.36; 9. Desi van Emmerik, 26.26; 12. Bea Claessens, 27.47; 14. Mariska Werler, 28.26; 16. Lilian Cassee, 29.11; 20. Annet van Egteren, 30.49; 21. Tineke Kasteel, 30.51; 22. Hetty Rozendal, 30.52; 27. Femmie Tiemens, 33.04; 32. Lisette Drieman, 35.37 min.

Terschelling-West, 15e. Berenloop, marathon, 6-11-2011:

42,2 km.: vrouwen-35: 13. Luony v.d. Haar-Timmermans, 4.37.14 u. (4.34.51); 17. Anita Berendsen-Timmermans, 4.45.37 u. (4.43.16).

New York (VS), marathon, 6-11-2011:

mannen: 386e. Bas Mekking, 2.49.09 u.

Arnhem, Papendalcross, AV Pallas'67, 12-11-2011:

Mannen-35 (8500 meter): 11. Cor van Emmerik, 36.22 min.;

Jongens-B (5500 meter): 10. Thomas van Laar, 20.07 min.;

Meisjes-C (2250 meter): 36. Marije Bosboom, 11.40 min.; 38. Renee Temmen, 12.09; 39. Lisanne Maasland, 12.11; 40. Amber Jurriëns, 13.39 min.;

Jongens-D (1e jrs.) (2250 meter): 17. Niels van Triest, 11.18 min.;

Meisjes-D (2e jrs.) (1600 meter): 23. Inge Wagenaar, 8.29 min.;

Meisjes-D (1e jrs.) (1600 meter): 18. Eva van der Hulst, 7.44 min.;

Jongens pupillen-A (1e jrs.) (1200 meter): 18. Wiebe Gruben, 5.07 min.;

19. Gijs van de Wetering, 5.09; 28. Bram van de Mars, 6.06 min.;

Meisjes pupillen-A (2e jrs.) (1200 meter): 6. Nicky van Putten, 4.56 min.; 15. Ella Bartelds, 5.25 min.;

Meisjes pupillen-A (1e jrs.) (1200 meter): 3. Desi van Emmerik, 4.51 min.; 9. Emma van Emmerik, 5.12; 14. Marjolijn Schaap, 5.21; 20. Marieke Maasland, 5.49 min.;

Jongens pupillen-B (1200 meter): 9. Bram Lokhorst, 5.22 min.;

Meisjes pupillen-B (1200 meter): 11. Iris Bredewolt, 5.21 min.;

Jongens pupillen-C (750 meter): 1. Jim van Emmerik, 3.35 min.; 3. Sam van Emmerik, 3.41; 8. Lude Loman, 4.10 min.

Nunspeet, Zandenplasloop, Loopgroep 2000, 12-11-2011:

10 km.: mannen senioren: 16. Bas van Beek, 37.33 min.; mannen-50: Willem Wiese, 44.57 min.;

5 km.: mannen-40: 1. Gerard Kroes, 18.42 min.; vrouwen-40: 3. Lilian Cassee, 26.53 min.; vrouwen-50: 3. Bea Claessens, 25.30 min.

Malta, Fleur de Lys, Mellieha AC, 13-11-2011:

5 km. (straat): vrouwen: 18. Els Viester, 21.10 min.

Heerde, indoor, AV De Gemzen, 19-11-2011:

Jongens pupillen-C (hoog, kogel, 30 mtr.): 8. Diederik Overeem, 0.90, 3.21, 6.27; 11. Jim van Emmerik, 0.75, 3.94, 6.30;

15. Sam van Emmerik, 0.70, 3.32, 6.52;

16. Lude Loman, 0.80, 3.44, 6.98;

Jongens pupillen-A-1e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 16. Wiebe Gruben, 5.91, 0.95, 5.15; 18. Jurgen Kok, 6.01, 0.95, 4.68;

Jongens-D-1e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 2. Rick Stegeman, 5.26, 1.25, 5.74; 4. Niels van Triest, 5.81, 1.15, 5.76; 7. Jan-Peter Loman, 6.57, 1.00, 4.41;

Jongens-D-2e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): Marten Boeve, 5.66,-, 6.68.

Meisjes pupillen-C (30 mtr., hoog, kogel): 6. Susanne Gruben, 6.64, 0.75, 2.66;

Meisjes pupillen-B (30 mtr., kogel, hoog): 8. Iris Bredewolt, 5.99, 3.24, 0.80; 9. Janouk Kroes, 6.33, 3.67, 0.85;

Meisjes pupillen-A-1e jrs. (30 mtr., kogel, hoog): 4. Desi van Emmerik, 5.78, 5.18, 1.05; 8. Emma van Emmerik, 5.90, 5.56, 0.85; 15. Marieke Maasland, 6.16, 3.75, 0.95; 22. Vera Bredewolt, 6.83, 4.06, 0.85;

Meisjes pupillen-A-2e jrs. (30 mtr., kogel, hoog): 7. Ella Bartelds, 5.89, 6.50, 1.10;

Meisjes-D-1e jrs. (30 mtr., kogel, hoog): 7. Aniek Pannekoek, 5.94, 4.91, 1.10; 8. Sanne Verhaaf, 6.26, 5.91, 1.10; 10. Eva v.d. Hulst, 5.95, 4.93, 1.00;

Meisjes-D-2e jrs. (30 mtr., kogel, hoog): 10. Inge Wagenaar, 6.10, 5.27, 1.10;

Meisjes-C-1e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 3. Lisanne Maasland, 5.37, 1.25, 7.13; 5. Amber Jurriëns, 5.65, 1.05, 7.70; 6. Renee Temmen, 5.60, 1.15, 6.13;

Meisjes-C-2e jrs. (30 mtr., hoog, kogel): 2. Marije Bosboom, 5.19, 1.35, 8.10; 7. Gerber Loman, 5.35, 1.25, 5.39.



Bert is “Back in town”!



Of beter: Bert is on the road again!
Ons “oude” redactiematje Bert Otterspeer is weer gespot op de Eper zandwegen. Met startnummer. Daarmee heeft hij zijn comeback een officieel tintje gegeven. Bert is inmiddels gestopt met werken en daarmee is er meer tijd voor sport én kleinkinderen. Zijn conditie gaat met sprongen voorwaarts. Op de foto heeft hij inmiddels ruim 3 van de 5 kilometer erop zitten. En zie hoe fris en ontspannen hij in de camera lacht. Daar heeft Bert extra redenen voor. Ná deze 5k van de Cialfo-PUURloop is Bert, voor hersteltrainingen, naar Gran Canaria gegaan. Met echtgenote Joyce, dat wel.

De redactie



Cialfo Coopertest



Coopertest A-pupillen 18-10-2011:

Gijs	van de Wetering	2532
Desi	van Emmerik	2486
Wiebe	Gruben	2469
Jurgen	Kok	2458
Bastiaan	Jong	2455
Nikki	van Putten	2393
Marjolein	Schaap	2251
Emma	van Emmerik	2206
Iris	Bredewolt	2150
Tom	Steensma	2069
Dessa	Elskamp	2028
Bram	van de Mars	1995
Jurre	Tiemen	1986
Fleur	Koedoot	1967
Daan	Vos	1966
Agnes	Mateboer	1927
Manuel	Stekelenburg	1857
Marit	Brummel	1776
Loes	van Triest	1748
Twan		1746
Marieke	Maasland	1705
Carmen		1633
Juno	Sabandar	1566
Vera	Bredewolt	1564
Marlinde	de Jonge	1453
Monica	Kolk	1453
Stefano	Draaijer	1229
Ella	Bartelds	uitgevallen na 1200 m

Coopertest B/C-pupillen 27-10-2011: C-pupillen

Jim van Emmerik	2467
Sam van Emmerik	2399
Diederik Overeem	2007
Tom Engelhart	1924
Willian van Norel	1740
Lude Loman	2031
Maud	1741

Mini's

Oscar van de Wetering	2259
Storm Mekking	1259
Suzanne Grubben	1925

B-pupillen

Brent van Lith	2436
Bryan Bredewoud	1538
Mike Bredewoud	1597
Roos Kamerling	2048
Britt	2165
Suzanna van de Wetering	1990
Janouk Kroes	2252



Wedstrijdkalender



In het clubblad werd met regelmaat een Wedstrijdkalender opgenomen. Hierop werd een selectie vermeld van wedstrijden, crossen en andere loopevenementen. Gelet op de beschikbare ruimte in het clubblad was de opsomming beperkt. Dat bleek ook uit het feit dat enthousiaste Cialfo lopers naar loopevenementen toegingen die niet op de kalender in het clubblad voorkwamen.

Wie op www.hardloopkalender.nl kijkt zal, ook regionaal, een veel breder aanbod aan loopevenementen kunnen lezen. Om geïnteresseerde lopers niet tekort te doen is het, het meest "klantvriendelijk", hen voortaan te verwijzen naar de website www.hardloopkalender.nl. Een fantastische site met eenvoudige zoekmogelijkheden. Bijvoorbeeld op het gewenste onderdeel of op de gewenste lokatie, via de postcode. Click, zoek en verbaas je over de vele loopmogelijkheden!!!! Overigens zullen we de wedstrijden en/of loopevenementen die Cialfo organiseert wel apart blijven vermelden.

De redactie

Gemengde Trainingen voor iedereen

Iedereen heeft nu de mogelijkheid elke training bij te wonen

Kan je een keer niet ?

Ga een andere avond/middag/ochtend

Wil je nog een keer trainen ?

Ga een andere avond/middag/ochtend

Familie Training Zondagochtend

Wellicht vergeten

Maar op zondagochtend kan er getraind worden
met

Familie, vrienden, burens, kennissen

GRATIS





COLOFON



Bestuur:		E-mail	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	Henk Liefers	574663
Peter Berends	612206	Leontien&Frank Mensink	612664
Sabrina Bol	06-51762483	Gert Mulder	06-54642366
Suzan van Bussel	620610	Sacha Popping	628445
Lilian Cassee	06-51374345	Linda Rodijk	627122
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
Marjan Koolhaas	614306	Ruben Zwarts	795072

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)	Johan Logtenberg	j.logtenberg@vfp.nl	

Interne en Externe Communicatie (clubblad, website en overige media):

Eindredacteur website/clubblad	Fred van Gasteren	redactie@avcialfo.nl	06-13868109
Publisher en persliaison	Fred van Gasteren	fred@avcialfo.nl	
Publisher	Cor van Emmerik	cor.vanemmerik@gmail.com	613320
Lay-out	Dicky Tiemens	redactie@avcialfo.nl	660509
Webmaster	Robert van der Hulst	webmaster@avcialfo.nl	06-51200522

Correspondenten: uit diverse trainingsgroepen commissies.

Internet: www.avcialfo.nl info@avcialfo.nl

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



Trainingstijden en categorieën



Categorie	Dag	Tijd	Waar	Trainers
Mini / C-pupillen	Di	18:00-19:00	Baan of zaal	Linda, Heidi
	Do	18:00-19:00	Baan	Anja, Michelle
B-pupillen	Di	17:30-18:45	Baan	Steven, Jochem
	Do	18:00-19:15	Baan of zaal	Marian, Astrid
A-pupillen	Di	18:00-19:15	Baan	Elijanne, Suzan
	Do	18:00-19:15	Baan of zaal	Sabrina
D-junioren	Di	18:45-20:00	Baan	Ruben
	Do	18:45-20:00	Baan	Monica
A/B/C-junioren en senioren	Ma	19:00-20:15	Baan	Tilly
	Wo	19:00-20:15	Baan	Fred
	Do	19:00-20:15	Baan	Fred, Ruben
Wedstrijd loopgroep m/v	Di	18:45-20:15	Baan	Henk
	Do	18:45-20:15	Baan	Henk
	Zo	09:45-10:45	Bos	Henk
Recreatie loopgroep m/v	Ma	19:00-20:00	Baan of bos	Jaap
	Di	20:00-21:00	Baan of bos	Berend
	Wo	19:00-20:00	Baan of bos	Bea, Lilian
	Vr	13:30-14:30	Bos	Peter
	Za	09:00-10:00	Bos	Gert
Nordic Walking m/v 1 ^e vr. v.d. maand 13.30 en 15.30 vanaf de Boerweg	Di	19:00-20:15	Baan of bos	Gerhard
	Vr	13:30-15:00	Baan of bos	Gerhard
		15:30-16:30	Baan of bos	Gerhard
Sportief wandelen m/v	Ma	19:00-20:00	Baan of bos	Aggie
Trimmers m/v	Do	19:00-20:00	v.d. Reyden school	Leontien
Dynamic Tennis m/v	Ma	10:00-12:00	De Wieken	Frank
	Vr	10:00-12:00	De Wieken	Frank
Familietraining	Zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard
Oriënteren 1x per 2 weken m/v	Za	09:30-11:00	Baan of bos	Frank

CIALFO CLUBKLEDING is verkrijgbaar bij:

Fa. Neijenhuis

Sport en schoenen

Dorpsstraat 41 VAASSEN

**officiële runnigsuit dames en heren
singlets
CIALFO sweater en trainingspak**

Categorie	Leeftijd
Minipupil	tot 7 jaar
Pupil C	7 en 8 jaar
Pupil B	9 jaar
Pupil A	10 en 11 jaar
D-junior	12 en 13 jaar
C-junior	14 en 15 jaar
B-junior	16 en 17 jaar
A-junior	18 en 19 jaar
Senior	vanaf 20 jaar
Master m.i.v. geboortedag	vanaf 35 jaar
Recreant	vanaf 20 jaar
Wandelaar	vanaf 20 jaar
Galm	vanaf 55 jaar
Dutch Tennis	vanaf 20 jaar