



sprintex



1. Hehe, daarisiedan, numero uno. De eerste editie van Sprintex heeft even op zich laten wachten, maar dan heb je ook wat.

Om gelijk maar ff orde op zaken te stellen:



Leuke foto, he? Met het mobieltje van Willemijn van Laar gemaakt. En om haar ging het allemaal die avond, begin september jl. Want Willemijn is een atlete die de weg in slaat die heel veel andere Cialfo atleten van haar leeftijd hebben ingeslagen. Namelijk na het VWO elders in het land verder studeren. Mooi natuurlijk, een succesvolle studie carrière. Maar wel vervelend voor ons cluppie, zo'n vertrek. Iedereen balen. Logisch want Willemijn hoort bij ons sprintteam als slagroom op de taart. Zonder haar wordt het een beetje "kaal". Hoe

dan ook, we moeten natuurlijk wel verder. Schrale troost is dat ze als studente fysiotherapie op de Hogeschool Utrecht, wel aan haar geliefde atletiekonderdeel blijft werken: de 400m horden. Fantastisch toch!? Willemijn, laat af en toe wat van je horen hoe het gaat op de HU en de Atletiekschool Aventus.

2. De eerste wedstrijd van de Gelderse Overijsselse Crosscompetitie 2011-2012 staat al weer voor deur. Eigenlijk best wel vroeg, nl op 15 oktober 2011 en wordt georganiseerd door Flevo Delta Dronten **sluitingsdatum inschrijving 1 oktober 2011.**

3. Op de foto van blz 1 zie je helemaal bovenaan de trap Heidi Rodijk zitten. Heidi had, evenals haar zus Linda, een verslagje gemaakt van de zomervakantie. Het verzoek was een vakantie impressie te sturen waarin ook de relatie sport en bewegen kon worden vastgesteld. Hieronder het relaas van Heidi die ons (in rood) wil duidelijk maken dat ze een heeeeele actieve vakantie heeft gehad. lees maar:

Mijn 'actieve' vakantie

*Ik ben samen met mijn ouders naar Luyksgestel geweest, dat ligt in Brabant. Daar aangekomen zijn we vanaf de caravan naar het terras **gelopen**, hebben we even wat gedronken en hebben toen onze spullen allemaal uitgepakt. We kwamen op een zaterdag aan dus 's avonds was er een disco. Veel **gedanst** natuurlijk maar ook **gelopen** vanaf de dansvloer naar de bar 'om drinken te bestellen'.*

*De volgende dag, zondag dus, ben ik met nog 2 vrienden wezen **zwemmen**. We gingen in de wildwaterglijbaan en alle andere leuke glijbanen, met soms pijnlijke momenten in de wildwaterglijbaan. Tussendoor nog even wat gegeten, daarna weer vrolijk het zwembad in MET de strandbal, ook erg actief **overgegooid** en overal heen **gezwommen**.*

*Maandag en dinsdag heb ik niet veel actiefs gedaan, maar woensdag begon mijn actieve vakantie weer. We gingen voor de tweede keer **zwemmen** maar nu met een grote vriendengroep. We zijn met de auto naar Eindhoven gereden en daar moesten we vanaf de parkeerplaats nog een eindje **lopen** voordat we in het zwembad waren. Eindelijk aangekomen in het zwembad, handdoeken ergens neergegoot en zwemmen maar!!! **Trap op trap af** voor de glijbanen, we hebben natuurlijk ook erg veel **gelachen** in de glijbanen wat ook goed is voor je **buikspieren**. Vrijdag ben ik best **sportief** geweest want ik ben van onze caravan helemaal naar de trekkersvelden **gelopen**, want daar waren vrienden aangekomen. Dat was ongeveer 400m **lopen**, haha. Die avond ben ik samen met Erwin weer naar datzelfde trekkersveld **gelopen** en de terugweg was voor mij maar ook voor Erwin een weg met veel **hindernissen**. We wilden namelijk een kortere weg nemen maar zagen het hekje niet tussen de bomen door. Ik had het uiteindelijk wel door had dat het hekje daar zat en **sprong** er dus overheen, maar Erwin **viel** er overheen. Deze nacht heb ik dus goede oefeningen gedaan voor mijn **buikspieren**. Het was alweer zaterdag en er was weer disco, dat verliep hetzelfde als de vorige disco, maar in de nacht zijn we naar de heide geweest met de vriendengroep, dat is ongeveer 1 á 1,5 km **lopen**. De zondag was een lekkere rustdag maar de maandag was weer sportief & toen heb ik meegedaan aan een **voetbaltoernooi**, waarbij ik natuurlijk met mijn team won. Doordat er veel jongens in mijn team zaten kwam ik niet zo vaak aan de bal en ben ik gewoon achter de bal aan gaan **rennen**. Hierdoor heb ik nog een keer **gescoort** en door mijn inzet heeft mijn team natuurlijk gewonnen :)*

Maandag aan het eind van de middag ben ik nog even wezen **midgetgolfen** met Linda, Erwin en zijn ouders, waarbij ik iets te hard **sloeg** elke keer en daardoor de meeste punten behaalde, wat natuurlijk niet de bedoeling is.

De volgende dag heb ik met nog 2 vriendinnen meegedaan aan een **volleybaltoernooi**, het was die dag lekker warm en we stonden midden in de zon, lekker verbranden dus. We hebben ongeveer anderhalf uur staan **volleyballen**, maar daarna werd het ons iets te warm en zijn het **zwembad ingesprongen**. We gingen elke dag dat we konden **zwemmen** 5 baantjes trekken, achteraf waren dat maar 2 of 3 dagen dat het mooi weer was.

Maar het aller aller **actiefst** wat ik deze vakantie heb gedaan is van Nederland naar België **gefietst**. Ik ging namelijk shoppen met 2 vriendinnen maar daarvoor moesten we wel naar België (eigenlijk maar 10 km vanaf de camping) en dat hebben we **op de fiets afgelegd**.

Dit was eigenlijk mijn vakantie wel zo ongeveer. Liefs Heidy

4. Toch nog even terug naar foto op blz 1 (lekker lastig he? Op en neer scrollen haha) : op de jurytrap zitten vooraan (van beneden naar boven): Sytse – Willemijn – Manon – Linda – Mariska – Heidi. Achteraan: Joni – Arend-Jan – Thomas – Lisette – Isabelle – Jarno. Op de foto ontbreken (want toen niet aanwezig) Sacha en Kiki. Allemaal atleten die op z'n minst één ding gemeenschappelijk hebben: explosiviteit in hun atletiekonderdelen sprinten, springen en/of werpen. (Trouwens, laten we Mariska en Jarno nog eens apart op een foto zetten; we kunnen nu hun gezicht niet zien!).

5. Zoals gebruikelijk zijn er ná de clubkampioenschappen de nieuwe indelingen van de atleten. De Sprintex groep is toegankelijk vanaf de C leeftijd. De trainingen zijn op de maandag- en de woensdagavond vanaf 19.00 uur. Coaches zijn Tilly Jacobs en Fred van Gasteren. Als gevolg van mutaties in het trainerskorps zal vanaf a.s. maandag 26 september Tilly voorlopig de maandagtraining doen en Fred de woensdagtraining.

6. In de volgende editie : interview met de nationale Cialfo top van Sprintex.



N.B.: Voor inhoudelijke bijdragen van Sprintex: mail naar Fr@cialfo.nl

