



# sprintex 3



## 1. Stevig doorlopen

De meeste Sprintex atleten krijg je daar niet echt warm voor. Een looponderdeel langer dan 400 meter. En zeker niet als je de euvele moed hebt een 5000m te gaan doen. Kwam het door het mooie weer die zaterdag? Of kwam het omdat Cialfo zelf er organisator van was? Feit is dat de fotograaf van Sprintex Elsbeth en Mariska naar de start van een 5k zag lopen. Die 5k was één van de 3 afstanden op de PUUR najaarsloop op 5 november jl. in Epe.



Nou nou. Wat zie we hierboven nu eigenlijk? Voelen de beide dames zich (linkerfoto) betrappt ofzo? Je bent toch best wel "cool" als je je aan een 5K waagt? Of ben je bang dat je die afstand niet gaat redden? Of dat je verdwaalt in het bos? Gelukkig kwam de fotograaf beide dames weer tegen op het 2800 meterpunt (dus ruim over de helft). Zeer geconcentreerd maar nog steeds lichtvoetig draafde Elsbeth naar een eindtijd van 24.56 min. Mooi zo. Mariska kwam op hetzelfde punt ruim 3 minuten later voorbij. De voetlanding al wat platter en de handjes een beetje slap. Maar niet zeuren en doorgaan. Heel goed Mariska, er zijn hele volksstammen die jouw eindtijd van 28.26 min bij lange na niet halen. En, nog belangrijker, jullie beiden vonden het op de eerste plaats plezierig om mee te doen. En dat is waar het in de sport, en dus ook jullie sport, ook om moet en mag gaan: Plezier!

## 2. Sinterklaas

Dankzij de initiatieven van de Jeugdcommissie is er in 2011 weer een Sinterklaasfeest georganiseerd voor de puppillen van Cialfo. Uit de Sprintexgroep zitten Mariska, Gerber, Amber, Elsbeth en Thomas in de Jeugdcommissie. Hartstikke leuk. Zeker voor Gerber. Nog niet eens zo lang geleden (hoewel? 2006!) kwam zij zelf als puppilletje bij Sinterklaas “op het matje”. En nu dus in de organisatie voor het Sinterklaasfeest van de huidige puppillen. Kijk:



Wat hadden ze toen een plezier, Marije, Gerber, ??? en Isabelle. Wedden dat de Jeugdcommissie het voor de puppillen van 2011 zeker net zo leuk gaan maken?!

## 3. Website

Jarno, Linda en Amber hebben al het een en ander ontdekt. Via de toegezonden gebruikerscode inloggen en naar de trainingsgroep Sprintex gaan. Tenminste, zij drieën hebben inmiddels een afbeelding geplaatst op hun naam. Wat kunnen we met die pagina en, nog belangrijker, wat willen we ermee. In ieder geval kun je, om te beginnen, bestandjes, foto's, video's erop plaatsen én berichten naar elkaar zenden. Kijk er allemaal nog eens goed naar. En laten we rond de Kerst overleggen wat we er verder mee gaan doen.

## 4. Competitie

Zo rond de jaarwisseling gaan de atletiekverenigingen in Nederland weer bij de Atletiekunie opgeven of ze aan de competities van 2012 willen meedoen. Linda (voor de girls) en Arend Jan (voor de boys) zijn gevraagd te bezien of en zo ja welke mogelijkheden er zijn voor onze groepsleden. Ook daarvoor is de planning rond de Kerst er besluiten over te nemen.

## 5. Allerlei

- ➔ Willemijn heeft op haar kamer in het atletenhuis in Apeldoorn de afscheidsfoto van ons opgehangen. Sinds dat moment voelt ze zich er echt thuis en kan ze weer goed slapen.
- ➔ Opvallend is dat een aantal atleten uit onze groep er weer ontspannen bijloopt. Het blijkt dat de toetsweken op diverse scholen zojuist zijn afgesloten. Vandaar.
- ➔ Dat het gaat vriezen (we hebben de eerste nachtvorsten al weer gehad) heeft zo zijn voordelen. Er komen steeds meer mutsjes en haarbandjes op de baan. Brengt weer wat kleur in deze donkere dagen. Leukste muts gespot tot nu toe: die witte van Gerber. Hoewel het er op lijkt is die muts zeker niet door haar oma gebreid!



*Wie hoort  
bij welke  
muts?*

- ➔ Laatste nieuws: de geplande training in de verspringbak afgelopen woensdagavond (16-11) is uitgesteld. Dit op verzoek van enkele atleten. Reden: de coach was de emmertjes en schepjes vergeten!!!!
- ➔ Niet vergeten natuurlijk: in de vorige Sprintex was de naam van Amber Jurriens niet vermeld bij de nieuwkomers. Kunnen we dat nog goed maken.....

## 6. Wedstrijden

In Sprintex no. 2 is een wedstrijdoverzicht opgenomen. Een belangrijke aanvulling daarop: in het weekend van 20 en 21 januari 2012 zijn er in het Omnisportcentrum in Apeldoorn indoorwedstrijden voor de D en C junioren. Leuk om mee te doen. Een prettige onderbreking van alle trainingen en lekker dichtbij ook, dus.....

De groeten allemaal en tot ziens.

*(november 2011 – redactie Sprintex – voor bijdragen mail naar Fr@cialfo.nl)*