



sprintex 4



Eindelijk een 1^e plek!!!

kenners bij Cialfo weten wat voor trainingsarbeid Joni van Loon kan verzetten. Het ultieme bewijs daarvoor was zijn succesvolle deelname aan de wereldkampioenschappen 20-kamp dit jaar in Lisse. Het spreekt vanzelf dat je, wil je goed presteren op zo'n 20-kamp, je van alle markten thuis moet zijn. Dat proces heeft Joni zo goed in de vingers dat hij zijn creativiteit flink heeft aangesproken om nog hoger op allerlei rankings te komen staan. En.....het is hem gelukt! Daar was wel een trucje voor nodig. Maar als niemand daar last van heeft, dan maal je daar toch niet om?

Wat voor truc moet je dan bedenken? Eigenlijk heel simpel. Met wat kleine aanpassingen (behaatje, pruikje) in de Damescategorie van start gaan. En zie hier een copie van de uitslag uit Dronten van de Houtwijk Kerstloop van 17 december jl.:

DAMES, 5 KILOMETER

1Joni van Loon88 Cialfo18:31

2Britt de Waal95 Almere 20:18

3Elke Molenaar98 Spirit Lelystad21:00

Gefeliciteerd Joni. Misschien wil je binnenkort een lezing geven aan alle Cialfo wedstrijdlopers hoe je zoiets slim aanpakt!



Kerstmis 2011

De kerst staat voor de deur en dat kunnen we allemaal weer weten. Thuis alles versierd en wat dacht je trouwens van ons clubhuis. Door de vaardige handen van Jannie Strunk weer omgetoverd tot een Charles Dickens decor. En laten we de oliebollen niet vergeten! Op internet doen vele sites hun best aandacht te geven, of aandacht te trekken, rond het kerstthema. De altijd kleurrijke site van de Spaanse atletiekbond (www.rfea.es) doet ook zijn best met onderstaande pop-up:



Naast een vrolijke kerst wensen ze jullie ook een 2012 vol van overwinningen. En daar sluit de redactie van Sprintex zich graag bij aan.

Wacht even!

Voor we echt de kerststol en de oliebollen gaan aanvallen nog even terug naar 3 december. De Jeugdcommissie had het goed voor elkaar. Eerst in de middag de pupillen en in de avond een gekke boel voor de oudere jeugd. Allemaal hartstikke geslaagd.



Voor Amber Jurriëns had het Sinterklaasfeest een rare wending kunnen krijgen. Sinterklaas was erg gecharmeerd van het hoedje dat ze droeg. Ze wilde dat hoedje echter niet ruilen voor de mijter van Sinterklaas. Stom hè? Ter compensatie moest ze daarom maar een liedje zingen.

Wedstrijden

Lang niet iedereen van Sprintex doet mee, maar toch. Er wordt zo links en rechts aardig meegelopen op crossen en andere loopjes in de omgeving. Spannend was het in Emmeloord waar Gerber en Elsbeth het op de 2k op een eindsprint konden laten aankomen. Rond deze dagen zijn de eerste serieuze indoorwedstrijden gestart. Ter voorbereiding daarop zijn we ook indoor gaan trainen in het Omnisportcentrum in Apeldoorn. Een leuke afwisseling met de baantrainingen op de Wachtelenberg. En volgens Gerber is indoor trainen nog leuker als er dan buiten een pak sneeuw ligt. Helaas was dat de eerste keer niet het geval. En bij de volgende training zal dat naar verwachting ook niet zo zijn. Nee, een witte Kerst zit er dit jaar niet in. Hoe dan ook, het is altijd prettig om sprinttrainingen in de korte tight en “blote arms” te kunnen doen, toch? En na de indoortraining op de foto is ook niet verkeerd.



Ook wel grappig. Cialfo mila atleet Thomas van Laar kwamen we ook tegen in het omnisportcentrum. Hij traint met PEC mee op de woensdagavond evenals onze trainster Tilly Jacobs. Erg opvallend was wel de gretigheid waarmee enkele dames van Sprintex met Thomas op de foto wilden! Hoe zit dat?

He Oliebol!

Nog even op de valreep een berichtje van de Oliebollencommissie gericht aan de trainers:

“Bedankt voor jullie medewerking om de bestelformulieren aan de deelnemers/deelneemsters van jullie groepen uit te reiken, we hopen dat iedereen enthousiast wil meewerken om van de actie een succes te maken. Het gaat tenslotte om een mooi doel: een nieuwe slecht-weer-accommodatie voor alle leden.

Graag doen we nog een keer een beroep op iedereen om zoveel mogelijk olieballen te verkopen, wellicht zien jullie kans om de leden van je groep nog eens op te roepen hieraan mee te doen (misschien via een mailtje aan iedereen?).

Zonodig zijn er nog bestelformulieren in de kantine en anders hoor ik het graag als iemand er nog wat te kort komt.

*Het bakken en afhalen van de olieballen is op: **donderdag 29 december**. Uiterste inleverdatum voor het bestelformulier is vrijdag 23 december (laat iedereen aub zijn naam en telefoonnummer op het formulier vermelden). “*

En, niet vergeten, hoe meer olieballen: hoe meer opbrengst voor de bouw van de slechtweeraccommodatie. Kunnen we comfortabel “indoorprogramma’s” doen op onze eigen atletiekbaan.



Sprintex – december 2011.

