



sprintex 5



INTRO

Ja, het is al lang 2012. Dus wanneer komt de nieuwe Sprintex? Zo luidde een veel gestelde vraag aan de redactie van Sprintex. En waarop de redactie vervolgens vroeg: “waar blijven jullie bijdragen?”. Dus, dames en heren van de sprintgroep: stuur eens wat copy op. Moet niet zo moeilijk zijn, afgaande op al die fantastische verhalen tijdens de trainingen.

Het belangrijkste nieuws eerst!

En dat is vanzelfsprekend het behalen van het Nederlands kampioenschap op de 400meter indoor van Arend-Jan Spierenburg (AJ). Wat een geweldige prestatie. Jullie hebben de verslagen foto's en filmpjes op de Cialfo site natuurlijk al gezien. Daar hoeft niet veel meer aan toegevoegd te worden. Hooguit wat we onder elkaar al hadden uitgesproken. Dat we er trots op zijn zo'n topper in de Sprintexgroep te hebben. Dat het mooi is te zien hoe ambitie, werklust en talent kan uitpakken.



Wist je dat AJ veel medewerking van zijn school “De Noordgouw” in Heerde krijgt. Waar het kan passen ze het lesrooster van AJ aan t.b.v. zijn atletiektraining. In de 2^e helft van 2011 heeft hij daardoor op de vrijdag zijn krachttrainingen kunnen doen in de fitnessruimte van trainer Fred van Gasteren. En wordt AJ door de school geholpen om aan een trainingsstage in het buitenland mee te kunnen doen. Geweldig toch? Natuurlijk mogen de schoolprestaties er niet onder lijden. En dat doen ze ook niet, integendeel! Sinds kort wordt AJ gesponsord door sportschool Bijsterbosch uit Heerde. Hij mag daar gratis gebruik maken van de krachtruimten en toestellen. Zie foto.

Andere wedstrijden

Veel Sprintexers waren en zijn actief op diverse sportevents. Zo is Linda Rodijk met trainster Tilly Jacobs mee geweest naar de mooie indooratletiekhal in Gent (B). Linda liep daar gelijk een PR op de 60m in 8.46.sec. Om daarna op de 200 m een nette 29.70 sec. op de klokken te zetten. Gent is wel een eind rijden maar het was blijkbaar wel inspirerend.

Voor Willemijn van Laar en Arend-Jan was het buitenland in ieder geval ook inspirerend. AJ verbeterde 2 x het clubrecord op de 200m indoor in Dortmund en Düsseldorf, als voorbereiding op het NK. Niet in het buitenland maar niet minder belangrijk was de deelname van Marije, Lianne, Amber en Renée in de Solanaindoor in Dronten, en ditzelfde kwartet aangevuld door Gerber, deed ook mee aan de indoor C-spelen in Apeldoorn in januari jl. Van de meeste wedstrijden hebben jullie een verslagje op de website kunnen lezen.

Schaatsplezier

Nu het weer dooit kunnen we er makkelijker op terugkijken. Epe (Cialfo) on ice begin januari. Op de website is er een verslag over gepubliceerd met enkele foto's. Sommigen van jullie reageren nog steeds stom als er een camera verschijnt. Verkeerde muts op zeker.... Deze foto kon ook alleen maar genomen worden als de fotograaf zich, als een paparazzo, in allerlei bochten wringt:



Ok, dus maar met een telelens en "om een hoekje" gefotografeerd. De dames tijdens de "après skate". En ze dragen niet eens een muts. En niemand weet wat er in die bekers zat. Sommigen beweren dat het meer dan chocomelk was. En dat Renée er idd 4 achterover heeft geslagen. (Tel maar)

Oliebollen: 3^e prijs Amber/Renee

Sommigen kun je er 's-nachts voor wakker maken: een heerlijke oliebol, zeker als die is geproduceerd in de Cialfo oliebolnactie waarvan de opbrengst voor de nieuwe slechtweeraaccommodatie is. En Cialfo kan niet bestaan van alleen maar het contributiegeld. Vandaar dat er ook acties zijn. En dan is het mooi dat er leden zijn die meedoen aan zo'n actie. Nog mooier is dat er ook Sprintexers zijn die meedoen. Dus, met enige trots ook op deze plek Amber en Renée feliciteren met hun verkoopactiviteiten van de oliebolletjes. Maar ze ook bedanken voor hun inspanningen. Als we straks voor de eerste keer onze buik- en rugspieren gaan trainen in de nieuwe slechtweeraaccommodatie gaan we een liedje voor ze zingen.....

Gerber (li) en Renée (re) in actie op de 600 meter C spelen Indoor Apeldoorn.



Wil je weten hoe een verschil van 2/100 van een seconde er uitziet?

Zo dus:.....

Finishfoto van Arend-Jan, 1^e in 50.74. Roel Huysmans van Flevo Delta 2^e in 50.76

Competitieploegen

Nog even op een rijtje: Cialfo heeft 6 ploegen in geschreven voor de competitie van 2012.

- ☒ Jongens D, Meisjes D en Meisjes C: wedstrijddata zijn 21 april, 26 mei en finale op 23 juni 2012
- ☒ Jongens B in een combinatieploeg met Athlos, op 15 april en 13 mei 2012
- ☒ Dames senioren en Heren senioren op 22 april en 20 mei, finale op 24 juni 2012.

Dus 6 ploegen in totaal waarvan 4 met atleten uit o.a. onze Sprintex trainingsgroep. Er zijn inmiddels overzichtjes van de deelnemende atleten en de bezetting van de onderdelen. Vanaf 1 maart a.s. zal bij de trainingen gelegenheid worden gegeven op het competitie-onderdeel te gaan trainen.

En wat de samenstelling van de estafetteploegen betreft; als regel is het eerste criterium dat de snelste 4 atleten in die ploeg zitten. Jaja, heeee, hallooooo, da's toch logisch!? Ok, ok, klopt helemaal, maar soms zijn er wel eens geluiden dat een snelle tijd minder belangrijk is dan andere (sociale? Guzelligu? Status?) redenen. Hoe dan ook. Het competitieteam, met de trainer als adviseur, zal er best wel uitkomen. Toch?



Kortingskaartenactie

Hebben jullie je enveloppe al meegenomen uit de kantine? Een gewèèèèè`ldige actie van Cialfo. Goedkope boodschappen bij tal van winkeliers, goedkope pannenkoeken, goedkope pizza's enzovoort, enzovoort. En als je slim bent gebruik je die ene kaart voor thuis en die andere voor de burens. Maar als je nog slimmer bent verkoop je in de hele straat die kaarten. Waarom? Omdat niet alleen de hele straat geweldig voordeel kan behalen in 2012. Maar ook omdat jij dan door de buurt op handen wordt gedragen. Crisistijd? Welnee, dat Cialfolid kwam met de kortingskaartenactie!!!!

Groeten allemaal.

Redactie Sprintex.