



## JAARVERSLAG 2024

### 1. INLEIDING

Dit is het jaarverslag van de Cifla verenigingsactiviteiten over het jaar 2024.

### 2. SAMENSTELLING BESTUUR

Het bestuur had in 2024 de volgende samenstelling:

- Voorzitter Annelies Dickhout;
- Secretaris Mariet Bosscher;
- Penningmeester Wouter van Casteren;
- Algemeen lid en vice-voorzitter Eelco Markensteyn;
- Algemeen lid Harrie Verlinden.

Het bestuur vergaderde in deze verslagperiode 7 keer.

### 3. VRIJWILLIGERS

Vrijwilligers zijn binnen onze vereniging van onschatbare waarde. Ze zijn de spil van onze vereniging. Zonder hen hebben we als hardloopvereniging geen bestaansrecht.

We kunnen de vrijwilligers-activiteiten in de volgende categorieën onderverdelen:

#### a. Bestuursleden

Zij zorgen voor het dagelijkse bestuur van de vereniging. De taakomschrijving en profielen van de bestuursleden staan op onze website onder 'Bestuur en commissies A.V. Cifla'.

#### b. Trainers

Onze trainers zijn de belangrijkste basis voor onze verenigingsactiviteiten. Zij verzorgen de hardlooptrainingen voor de diverse hardlooptroepen in onze vereniging.

#### c. Commissieleden

De commissies zorgen voor het uitvoeren van specifieke taken onder eindverantwoordelijkheid van het bestuur. De taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden van de Cifla commissies staan op onze website onder 'Bestuur en commissie A.V. Cifla'.

#### d. Algemene vrijwilligers

Zij helpen mee met de activiteiten van de vereniging. Het gaat met name om het ondersteunen van het bestuur en de commissies bij het organiseren en uitvoeren van de verenigingsactiviteiten.

De evaluatieverslagen van de verenigingsactiviteiten van onze commissies staan onder punt 6 van dit jaarverslag.

Een aantal aandachtspunten:

- Het clubweekend ging evenals in 2023 niet door. Door de commissie is een peiling onder de leden gedaan. Er bleek onvoldoende draagvlak om met een voldoende aantal leden op clubweekend te gaan. Daarmee stopt de commissie clubweekend;
- De TC verloor een lid maar kreeg er ook een bij. De eerste activiteiten zijn gestart;
- Na instemming door de ALV maken we na jaren weer gebruik van het clubhuis van Nijmegen Atletiek. De banden met NA zijn op bestuurlijk niveau verder aangehaald.

#### 4. FINANCIËN

De financiële afwikkeling behandelt de penningmeester apart in de financiële jaarstukken.

#### 5. ACTIVITEITEN EN SPEERPUNTEN

De evaluaties van de afzonderlijke commissies zijn apart bijgevoegd, zie ook punt 6 van dit verslag.

Het bestuur heeft vorig jaar in het jaarplan voor 2024 een aantal speerpunten benoemd. Hieronder evalueren we de speerpunten over 2024.

##### a. **Trainers**

###### *Trainerscommissie*

Zie het jaarplan van de trainerscommissie, zoals genoemd onder punt 6. Voor het jaarplan 2024 is hebben we hen opnieuw om bijzondere aandacht gevraagd voor de continuïteit van ons trainerscorps. We hebben nog geen passende oplossing voor de toekomst, waardoor een steeds groter risico ontstaat op loopgroepen zonder trainer.

##### b. **Ledenbehoud en werving**

Het ledenaantal van Cifla is in 2024 stabiel gebleven (stand januari 2025: ongeveer 285). Voor ledenbehoud en groei hadden we voor 2024 de volgende aandachtspunten.

###### *Ledenbehoud*

Uit het gesprek met leden in september 2023 bleek de behoefte om meer mogelijkheden voor geregeld ontmoeten te hebben. We faciliteerden de ontmoeting door het clubhuis van Nijmegen Atletiek te kunnen gebruiken op de trainingsavonden. Feitelijk gebruik is nog niet heel groot, dit vraagt aandacht. Door de leden wordt als prettig ervaren dat ze gebruik kunnen maken van kluisjes, kleedkamers en toiletten zonder 'betrapt' te worden. Op de ALV van 2024 stelde het bestuur middelen beschikbaar voor activiteiten vanuit de leden (bijvoorbeeld voor materialen, maximaal 100 euro per activiteit, maximaal 5 activiteiten per jaar). Hiervan is geen gebruik gemaakt.

###### *Zichtbaarheid Cifla*

Aandacht voor het in beeld brengen van onze vereniging.

De communicatiecommissie heeft in 2024 de vereniging goed in beeld gebracht, vooral dankzij de bijna wekelijkse berichten die Marieke en Imme maakten. Na jaren van inzet voor de commissie hebben zij deze beiden verlaten. Het bestuur dankt hen voor hun inzet.

#### *Activiteiten en acties*

Activiteiten en acties zoals voorgenomen zijn niet echt uit de verf gekomen, echter we zien toch door het jaar heen een geleidelijke aanwas van nieuwe leden. Nieuwe leden geven aan dat ze ons vinden op internet (website, sociale media) iemand kennen bij Cifla, enz.

#### **c. Samenwerking met Nijmegen Atletiek**

De samenwerking tussen NA en Cifla gaat voort. De sfeer is goed en waar mogelijk en noodzakelijk trekken we samen op en/of houden elkaar op de hoogte van ontwikkelingen. Concreet betekende dit:

- Een overeenkomst over gebruik van het clubhuis.
- Gezamenlijk overleg (ook met 't Haasje erbij) met het bestuur van Next Generation Athletics, waar de rol en positie van de verenigingen in dit evenement buiten beeld was verdwenen.
- Gezamenlijk overleg met de gebruikers van sportpark Brakkenstein en de gemeente Nijmegen over de herinrichting van de omliggende wijk en de uitwerking hiervan op toegankelijkheid van de baan en parkeergelegenheid.

#### **d. Inkomsten en sponsoring**

De sponsors die in 2024 hebben bijgedragen, zijn:

- Neerlandia Houten Vloeren van Cifla-lid Harry van der Zanden;
- Banketbakkerij-Chocolaterie Looijenga van Cifla-lid Goos-Jan Looijenga;
- Fotomateriaal van Cifla-lid Jan Oehlen (Jan Oehlen Fotografie) voor o.a. onze website en social media;
- Specifiek voor onze framerunners: zie het verslag van de Framerunners.

#### **e. Overig**

- 2024 was een Olympisch jaar, aan de spelen in Parijs namen maar liefst 3 Ciflaten deel. Als vereniging zijn we daar trots op. Met name de prestaties van Stefan Nillessen en Mike Foppen waren aansprekend, met hun plek in de finale van respectievelijk 1500m en 5000m. Abdi Nageeye moest helaas opgeven in de marathon. We organiseerden een huldinging voor Mike en Stefan, waar de laatste helaas verstek moest laten gaan in verband met een onverwachte trainingsstage.
- Maar naast deze Olympiërs zijn we ook trots op alle Ciflaten die goed presteren in wedstrijden op de baan en de weg, vaak met podiumplekken in hun leeftijdscategorie. De lijst is te lang voor dit verslag maar we willen hier wel Jeannine Liebrand noemen die een officieus wereldrecord op de halve marathon en de 15km liep in de categorie V70.
- Tenslotte noemen we onze framerunners, een groeiende groep die zich ook op wedstrijden laat zien. Steeds vaker kunnen zij meedoen aan wegwedstrijden op 5 of 10 km. Dit vraagt echter veel lobby van hen zelf bij organisatoren, maar zij

hebben bereikt dat ze bij veel wedstrijden in en buiten de regio op het netvlies staan. Ook daar zijn we als bestuur trots op.

## 6. COMMISSIES

De jaarverslagen van de commissies over 2024 zijn hieronder apart bijgevoegd.

### LEEMKUILCROSS

#### **Verslag Leemkuilcross 2024**

Sneeuweditie op 21 januari 2024. De dag voor de wedstrijd de gladheid van de paden bestreden in de afdalingen en de bochten. Dit wierp zn vruchten af. Iedereen heeft van de wedstrijd genoten en er zijn geen ongelukken gebeurd.

325 deelnemers. Veel deelnemers schreven zich in de laatste weken voor het evenement in.

*Korte cross: 39 vrouwen en 33 mannen*

*Lange cross: 43 vrouwen en 135 mannen*

*Jeugdcross: 11 meisjes en 17 jongens*

*Kindercross: 19 meisjes en 28 jongens*

Financieel een positief resultaat gedraaid van € 260,- . We zetten in om de inschrijfgelden zo laag mogelijk te houden. We willen een laagdrempelig evenement organiseren, zonder veel poespas. Vooralnog lukt dat prima.

Samenwerking met 't Haasje verliep soepel. Wel zijn de commissieleden van 't Haasje na deze editie gestopt. We moesten dus op zoek naar nieuwe commissieleden voor de editie 2025. De commissieleden vanuit Cifla en de oud leden van Cifla gaan wel door naar de editie 2025.

Het is ook weer gelukt om voldoende vrijwilligers te vinden zowel aan de zijde van 't Haasje als aan de zijde van Cifla. We hebben een mooie vaste vrijwilligers club opgebouwd. Elk jaar komen de vrijwilligers terug en daar zijn we erg dankbaar voor!

#### **Plan Leemkuilcross 2025**

Het is gelukt om nieuwe commissieleden te vinden bij 't Haasje. 't Haasje combineert daarnaast het NSK cross met de Leemkuilcross. Zaterdag 18 januari 2025 zal het studentenkampioenschap plaatsvinden en zondag 19 januari de reguliere Leemkuilcross. We voeren geen organisatorische wijzigingen voor. En houden de inschrijfkosten laag: korte/ lange cross € 7 euro ; jeugd/kindercross € 3,5 euro.

We kunnen alvast verklappen dat er ruim 430 voorinschrijvingen waren en het een drukke editie belooft te worden, drukker dan de voorgaande jaren.

*Zie hieronder alvast de link naar de uitslagen en foto's van editie 2025*

[Hardlopen in de Nederlandse- en Duitse grensstreek: Foto's en uitslagen van de 32e Leemkuilcross in Berg en Dal](#)

### CLUBRECORDS

Clubrecordcommissie Cifla (februari 2025)

**JAARVERSLAG 2024**

*Commissie Clubrecords*



Eerst maar even de opmerkelijke cijfers over 2024. In 2024 kwamen er weer meer clubrecordmeldingen binnen dan in 2023: 61 tegenover 47. De commissie dacht eigenlijk dat de recordmeldingen zouden afnemen, aangezien de afgelopen jaren in de meeste leeftijdscategorieën scherpe tijden waren geregistreerd. Maar Ciflaten lopen steeds harder, op jonge, maar zeker ook oudere leeftijd. Dat geeft dus hoop voor de toekomst 😊!

Van die 61 meldingen konden er 56, na controle, worden geaccepteerd en als nieuw clubrecord worden geregistreerd. In één geval betrof het een correctie, en enkele meldingen moesten om uiteenlopende redenen worden afgewezen. Gelukkig waren er in 2024 geen afwijzingen omdat het straatparkoers niet was nagemeten en gecertificeerd door de Atletiekunie. Dat komt waarschijnlijk omdat steeds meer organisaties besluiten om dat wel te laten doen.

Die 56 aangemelde records hebben tot maar liefst 120 (!) mutaties geleid in de bestaande recordlijsten, omdat sommige records zo scherp waren dat daardoor óók de staande tijden in jongere leeftijdscategorieën (bij de masters) of juist oudere leeftijdscategorieën (bij de junioren) overschreven werden.

Het hoogste aantal geregistreerde recordmutaties komt bij de dames op naam van master Lia Pol, de absolute koploper, die met maar liefst 42 vermeldingen de clubrecordlijsten aardig naar haar hand (voet) zette. Lia is op gevorderde leeftijd de kortere afstanden gaan doen, en dat levert duidelijk resultaat op. Lia wordt gevolgd door Jeannine Liebrand met 17 recordmutaties. Bij de heren staat Niels Willems bovenaan, met 15 mutaties. Niels is een oud-Ciflaat wiens toptijden uit het verleden zijn aangemeld en ingevoerd. Hij wordt gevolgd door Ruud van der Meulen met 10 recordmutaties.

Een aantal clubrecords verdient speciale vermelding, omdat die het clubniveau (ver) overstijgen. Wat te denken van Jeannine Liebrand? Zij stormde afgelopen jaar de categorie V70 in en zette daar vrijwel alle lange afstanden naar haar hand, met zelfs twee wereldrecords: op de halve marathon (1.36,13) en 15km (1.08,17). En daarnaast pakte ze ook nog twee Nederlandse records op de 10km (44.51 en 44.11).

Bij de mannen senioren hadden Mike Foppen, Abdi Nageeye en Stefan Nillessen een topjaar. Mike pakte maar liefst drie Nederlandse records: op de 10km (27.59), 5000m indoor (13.08,60) en 3000 outdoor (7.34,47). Abdi voegde er nog twee aan toe: op de halve (1.00,21) en hele marathon (2.04,45), waar hij in beide gevallen winnend over de streep kwam.

Aan alle (nieuwe) clubrecordhouders: van harte gefeliciteerd allemaal!

Omdat de lijst met Cifla-clubrecords in beginsel wordt bijgehouden op basis van zogenaamde 'zelfmeldingen', kan de commissie niet garanderen dat de lijst uitputtend is. Atleten die hun gelopen record niet melden, komen niet in de lijst. Een enkele keer stuit de commissie zelf op een bijzonder record, dan wordt dit meegenomen. Daarnaast worden normaal gesproken ook de resultaten van de baanclubkampioenschappen zelfstandig verwerkt, mits die doorgang vinden uiteraard.

*Pierre Lommen, Jeannine Liebrand*

## **JAARPLAN 2025**

### ***Commissie Clubrecords***

Ook voor 2025-2026 blijft het uitgangspunt voor het noteren van een clubrecord dat een atleet of zijn/haar trainer zelf het record meldt bij de commissie. Die controleert onder andere de

uitslag en of het parkoers is nagemeten en gecertificeerd door de Atletiekunie, en actualiseert de lijsten. De commissie wil daarnaast in elk geval de resultaten van de clubkampioenschappen op de baan actief blijven bijhouden. Het is immers van belang om ook de baanatletiek te blijven stimuleren.

Vanwege de een aantal jaren geleden doorgevoerde omzetting van één Cifla -clubrecordlijst naar de internationaal gebruikelijke 5-jaarscategorieën, kwamen er vele leeftijdscategorieën bij, die aanvankelijk allemaal ‘open’ stonden. Eerdere verzoeken om gelopen tijden vooral aan te melden, hebben inmiddels tot een aanzienlijke kentering van dat beeld geleid. Zowel bij de dames als de heren zijn de lijsten nu aanzienlijk voller dan voorheen, met relatief scherpe tijden, waardoor het steeds lastiger wordt om staande clubrecords opnieuw te breken!

Toch resteren er nog enkele ‘open’ plekken in de Cifla clubrecordlijsten.

- Bij de junioren geldt dat vooral voor de korte en lange sprintafstanden indoor (60-200-400); zowel bij de meiden als de jongens zijn hier zeker nog niet alle categorieën gevuld.
- Bij de dames masters zien we vooral dat vanaf een jaar of 45 de ‘mila’-afstanden op de baan (800-1500-3000) nog open staan. Loop je als 45-plusser ergens een baanwedstrijd op deze afstanden, meld die dan na afloop vooral even aan!
- Bij de heren zijn de lagere leeftijdscategorieën inmiddels aardig bezet. Vanaf een jaar of 60 staan echter de meeste sprint en mila-afstanden indoor nog open. Loop je als oudere jongere dus eens een indoorwedstrijd over 60-200-400-800-1500 of 3000 meter, meld die dan ook zeker aan! Zelfs als je niet de sterren van de hemel loopt, loop je een hele dikke kans op een clubrecord, de vette felicitaties van de clubrecordcommissie en natuurlijk eeuwige roem in de galerij van Cifla-grootheden!

Het kan natuurlijk ook zijn dat er wel degelijk wedstrijden gelopen zijn of worden door de junioren of masters waar de commissie geen weet van heeft omdat de tijden niet worden aangemeld.

We willen daarom iedereen oproepen gelopen tijden aan te melden, maakt niet uit hoe oud je precies bent!

Kijk eens op de clubrecordlijsten, zie (<https://www.cifla.nl/index.php/over-cifla/clubrecords>), om te checken of je misschien een record hebt gebroken, of een tijd hebt gelopen die nog niet is geregistreerd als clubrecord voor de betreffende afstand in jouw leeftijdsklasse. Dat mag eventueel ook in een wat verder verleden zijn, als je maar officieel Cifla-lid was toen je de tijd liep. Is dat het geval, meld je tijd dan zeker aan!

AV Cifla houdt zich aan de wettelijke verplichting (AVG) tot het beschermen van de persoonsgegevens van leden van wie AV Cifla persoonsgegevens verwerkt. AV Cifla heeft om te voldoen aan deze regels een privacyverklaring en -paragraaf als onderdeel van het huishoudelijk reglement. De commissie zorgt ervoor dat zij handelt volgens de verklaring en paragraaf.

*Pierre Lommen, Jeannine Liebrand*

**COMMISSIE COMMUNICATIE**

## **Commissie Communicatie Cifla**

### **Verslag 2023**

#### **Doelstelling**

De commissie bevordert communicatie binnen en buiten Cifla in brede zin. Intern stellen we ons tot doel de leden goed te informeren over alles wat speelt binnen de vereniging, hen waar mogelijk actief te betrekken en daarmee de betrokkenheid op de vereniging en op elkaar te vergroten.

Extern stellen we ons tot doel om Cifla goed en positief te presenteren op alle plaatsen waar dat nodig is: bij collega-verenigingen, geïnteresseerden in hardlopen, gemeente en alle andere denkbare stakeholders. Indirect dragen we hiermee mogelijk bij aan ledengroei.

#### **Leden van de commissie**

- Mariët Bosschers (contactpersoon)
- Annelies Dickhout
- Imme Lammertink (t/m december)
- Marieke Roelofs (t/m begin september)
- vacature

In 2024 hebben zowel Marieke als Imme aangegeven niet verder te gaan met de communicatiecommissie. Annelies en Mariët hebben allebei al een bestuursfunctie en zouden ook graag hun taken binnen de commissie over willen dragen aan nieuwe leden.

## **Externe communicatie**

### **Website**

De website is de basis waar veel (statische) informatie te vinden is. Het openbare deel geeft informatie over de vereniging, de activiteiten en bevat een actuele nieuwsrubriek.

Technisch onderhoud van de website wordt gedaan door Patricia Heijmen, de invulling gebeurt door velen: vanuit commissies, trainers, bestuur etc. De commissie plaatst (nieuws)berichten op de homepagina. Dit zijn vooral uitslagen/verslagen van wedstrijden/bijzondere activiteiten gedaan door leden. De commissies zijn in principe verantwoordelijk voor de pagina's die bij commissies horen. Wanneer commissieleden vragen hebben over de website of niet precies weten hoe ze iets op de website kunnen zetten, dan kunnen ze altijd hulp vragen aan de communicatiecommissie via [communicatie@cifla.nl](mailto:communicatie@cifla.nl) of aan Eelco Markensteijn (webredacteur).

### **Openbare facebookpagina Cifla**

Deze pagina wordt beheerd door meerdere redacteurs. Nieuwsberichten worden door hen geplaatst. Vanaf oktober zijn er veel minder berichten geplaatst omdat de commissie onderbezet is

De openbare facebookpagina heeft nu ongeveer 480 volgers (februari 2025), in maart 2024 waren dit er 475. Het afgelopen jaar (2023) verschenen er vrijwel wekelijks een of meer berichten. De commissie doseert de berichtgeving en zoekt steeds een mix van berichten over de toppers en over de gewone Ciflaat. De indruk is dat met name de berichten over deze 'gewone' Ciflaten het goed doen. Het aantal kijkers van deze pagina neemt af t.o.v. Instagram, deze laatste trekt steeds meer kijkers.

## **Instagram**

Berichten op Instagram worden veel bekeken. Ook neemt het aantal volgers nog steeds toe, Instagram heeft nu (februari 2025) 490 volgers. In februari 2024 waren dit er 444. De berichten op Instagram zijn gelijk aan die op facebook, we zien hier nog flinke groei in het aantal volgers.

## **Interne communicatie**

De commissie heeft consequent doorgewerkt aan de interne communicatie binnen Cifla. Dit met het doel meer verenigingsgevoel te creëren, meer een community te vormen. Daarvoor zetten we verschillende media in.

## **WhatsApp**

Er zijn verschillende groepen actief, verbonden met specifieke groepen leden (bijv. commissies, bestuur, trainingsgroepen). Tot op heden rekent de commissie het niet tot haar taak hier iets mee te doen. WhatsApp is een direct en praktisch communicatiemiddel voor een specifieke en omschreven groep mensen die hier zelf de regie over heeft. De whatsapp trainingsgroepen worden goed gebruikt door de trainers en leden om contact met hun groep te onderhouden, elkaar te stimuleren lekker te blijven lopen en trainingsschema's te delen. Niettemin is het afgelopen jaar vaker nieuws gedeeld via deze groepen en dat blijkt goed te werken. Vanuit het bestuur wordt nagedacht over een manier om de WhatsApp groepen vanaf de besloten webpagina beschikbaar te maken voor leden. En daarbij na te denken over welke (extra) appgroepen we dan willen hebben.

## **Besloten facebookgroep**

Deze groep is alleen toegankelijk voor Cifla-leden en is bedoeld voor uitwisseling van alles wat leden bezighoudt en interesseert. Daarnaast is het een platform voor commissies om hun activiteiten voor de leden onder de aandacht te brengen (denk aan bijvoorbeeld het clubweekend en de trailruntrainingen).

De groep heeft nu (februari 2025) 87 leden (maart 2024: 90 leden), de pagina heeft niet heel vaak berichten, maar de keren dat ze er op staan blijkt het wel te werken (vragen, oproepjes). Het aantal leden daalt langzaam.

## **Website: besloten deel**

Op het besloten deel van de website is specifieke informatie voor leden te vinden. Het gaat hierbij om: contactgegevens van de trainers, voorbeelden van loopscholing, een toelichting op de baantraining, trainingsschema's en vergaderstukken van de algemene ledenvergaderingen. Of de informatie voldoet aan de behoefte van de leden weten we niet.



### ***Nieuwsflits***

De nieuwsflits wordt naar behoefte verstuurd en door de commissie samengesteld met Mailchimp. De mailadressen worden verstrekt door de penningmeester. Naast deze nieuwsbrieven verstuurt het bestuur zelf af en toe een nieuwsbrief, met meldingen vanuit het bestuur zoals de ALV.

### **Algemeen**

#### ***Fotoarchief***

De commissie heeft haar fotoarchief weer kunnen uitbreiden. Jan Oehlen heeft wederom mooie foto's gemaakt van de Nijmeegse Nieuwjaarsloop en van de Leemkuilcross.

#### ***Werving nieuwe leden***

Geen actie op ondernomen, de commissie kan bijdragen wanneer daar vanuit TC en/of bestuur een vraag over komt. Bij berichtgeving op de website en sociale media houden we wel de 'aantrekkelijkheid' van Cifla als loopvereniging voor ogen.

### **Terugkoppeling plannen 2024**

Voor 2024 had de commissie onderstaande plannen. Hieronder geven we voor ieder punt aan of dit wel/niet gerealiseerd is.

- Profielfoto/banner openbare Facebookpagina aanpassen met actuele foto's: is blijven staan
- Clubkleding bij wedstrijden is ook externe communicatie, actie bedenken om dit te stimuleren: is blijven staan. De commissie clubkleding geeft aan dat er redelijk regelmatig kleding wordt aangeschaft.
- Bijhouden en plaatsen van uitslagen gelopen door Ciflaten op de website: De eerste helft van het jaar zijn er nog veel uitslagen geplaatst. Vanaf september is dit langzaamaan minder geworden.
- Belangrijke berichten, verenigingsevenementen (zoals het clubweekend) en extra trainingen niet alleen via nieuwsbrieven delen, maar ook in de verschillende whatsappgroepen. Gebeurt steeds meer. Wachten op algemene appgroep voor alle leden waar bestuur mee bezig is..
- Extra commissielid (of leden) werven: we hebben gesprek gehad met Marc van Ooijen, Ilse van de Wijgert en Gino Hofman die hebben aangegeven interesse te hebben toe te treden tot de commissie.
- Meedenken in de update van de website (initiatief bij bestuur) Is blijven staan

### **Plannen 2025**

### **Plannen van de commissie:**

- Aangezien de commissie op dit moment niet echt functioneert, willen we de plannen voor 2025 graag overlaten aan de nieuwe commissie, te vormen door Marc, Ilse en Gino. Annelies blijft op enige afstand volgen en meedenken.

### **Privacyverklaring**

*AV Cifla houdt zich aan de wettelijke verplichting (AVG) tot het beschermen van de persoonsgegevens van leden en andere betrokkenen van wie AV Cifla persoonsgegevens verwerkt. AV Cifla heeft om te voldoen aan deze regels een privacyverklaring en -paragraaf als onderdeel van het huishoudelijk reglement. De commissie zorgt ervoor dat zij handelt volgens de verklaring en paragraaf.*

## **NIJMEEGSE NIEUWJAARSLOOP**

### **Evaluatieverslag NNL 2025**

Op 5 januari 2025 is de Nijmeegse Nieuwjaarsloop wederom door Cifla georganiseerd. Het was een erg koude en natte dag. Het begon met laagje sneeuw, maar alles ging smelten en er was een ijskoude ijsregen. Vrijwilligers hadden het erg zwaar en ook de deelnemers omdat het parcours spekglad was. Het evenement is zonder incidenten verlopen. Ruim 339 inschrijvingen (en dito olieballen) en 255 finishers.

Na enkele vergaderingen en een actieve WhatsApp-groep is het gelukt om de wedstrijd weer te organiseren. Sabiena Feenstra heeft het secretariaat en coördinatie NA-kantine op zich genomen.

Wouter en Jan hebben de route een aantal maal verkend en zorg gedragen voor de route. Jan heeft daarnaast veel taken op zich genomen zoals het regelen van EHBO en het contact met NA-kantine. Nino heeft geholpen met opbouwen en was weer een top DJ. Koen had zich afgemeld als speaker ivm verhuizen en Arnoud bedankte voor de taak. Sabiena heeft de inschrijving en 7hills businessclub gecoördineerd en Tim de start/ finish. Daarnaast hebben veel Ciflaten de handen uit mouwen gestoken op de dag zelf (medailles uitdelen, voorfietsen, opbouwen, opruimen, parcourswacht etc.)

Banketbakkerij-Chocolaterie Looijenga heeft wederom de olieballen geleverd, daarnaast heeft Anderlicht de medailles voor de kidsrun gesponsord. Arno heeft de distributie en alles daaromtrent geregeld. Ook Jan Oehlen heeft zich kranig ingespannen, want in beestachtig koude omstandigheden, veel mooie foto's gemaakt. Samenwerking met de Leemkuilcross-cie was ook goed: we hebben wederzijds reclame gemaakt, zijn samen opgetrokken met de medailles en dergelijke. Enige verbeterpunt dat uit de evaluatie kwam is de 'interne communicatie van Staatsbosbeheer en gemeente Heumen'. De doorlopende vergunning is stopgezet en het is nu zaak om elk jaar een vergunning bij de gemeente aan te vragen.

In algemene zin kijken we terug op een geweldig leuke editie waarbij de commissie goed heeft samengewerkt. We gaan voor weer een mooie editie in 2026.

Tim, Wouter, Jan, Sabiena, Nino en Arno

## **FRAMERUNNING**

## **Verslag framerunning 2024**

We hebben dit jaar 17 enthousiaste atleten in onze groep, waarvan 4 onder de 18 jaar. Behalve op de baan doen steeds vaker atleten van ons mee aan wedstrijden op de weg. Dit is een goede ontwikkeling. Ook de pers meldt hierover waardoor framerunning steeds bekender wordt en breder gedragen, Maar om het algemeen gemeengoed te maken is er nog wel het een en ander te doen. Gelukkig geven de stichting 7 Heuvelenloop, De Beuningse Plasloop, de Drutenloop, en Molenhoeks Makkie hier een goed voorbeeld in deze regio. Bij deze wedstrijden hebben we met een aantal atleten meegedaan wat veel blijde en enthousiaste gezichten opleverde. Ook op onze eigen Nieuwjaarsloop waren we van de partij. Zoals vorig jaar bij de plannen 2024 vermeld heeft Maarten Verschuuren een van onze trainers van het eerste uur die framerunning mee groot heeft laten worden, om prive redenen dit jaar moeten stoppen, Maarten nogmaals bedankt voor al je inzet voor onze jongeren. We hebben op een zaterdag hem natuurlijk in het zonnetje gezet.

We hebben inmiddels 2 opvolgers gevonden die ons team weer komen versterken Karin Kotter en Jos van der Voort

Het trainerscorps bestaat momenteel uit Karin Kotter, Leon Valk, Rogier Pengel en Theo Terhaard, waarbij Jos van de Voort onze materialenmanager is. Verder zitten in de commissie framerunning Carine van de Laar en vanuit de atleten Mireille Vaal.

Bij de trainingen werken we nu ook met schema's waarbij atleten op verschillende niveaus kunnen rennen. Op donderdagavond trainen momenteel ook 2 van onze framerunners mee op de baan.

Dit jaar is er ook een nieuwe folder uitgekomen waarmee we onze activiteiten en trainingsmogelijkheden verder naar buiten kunnen dragen. Lidwine Houben heeft ook dit keer weer voor een mooie folder gezorgd.

Bij de Nimwa sportzomer stonden we ook met onze frames op de baan en het was mooi te zien hoeveel jongeren en ouderen met onze sport kennis kwamen maken.

Als laatste wil ik hier vermelden dat voor het tweede jaar op rij atleten van ons meededen aan een 5daags framerunning camp in Denemarken waar framerunners uit Europa samenkwamen; samen trainen en samen wedstrijden lopen. (Lianne Keetelaar en Heidi Borgers).

## **Plannen Framerunning 2025**

We krijgen steeds vaker vragen van volwassen atleten die ook wat langer zijn en ook bij ons zouden willen trainen. Wij hebben alleen nog geen maat frame voor hen; het probleem is onze berging zit helemaal vol. Dit gaan we dit voorjaar aanpassen. Vanuit de organisatie van de Nimwa sportzomer kreeg ik de vraag of wij nog extra ondersteuning zouden kunnen gebruiken waarbij ik natuurlijk ja zei (zie sponsoring door de stichting Topsport Gelderland i.s.m. de Atletiek Unie)

De komende periode gaan we onze opslagruimte anders inrichten waardoor het overzichtelijker wordt en een aantal frames opgehangen kunnen worden. We hopen hiermee ruimte te creëren waardoor we ook een nieuw XL frame kunnen plaatsen.

Door middel van onze folder een clinic willen we weer graag ook jonge atleten weer bij onze groep betrekken (Wij hebben nog frames voor ze klaar staan; dus ze kunnen zo meedoen!

Bij de trainingen streven we naar meer gezamenlijke activiteiten en bv samen naar een wedstrijd toe trainen.

Belangrijk bij dit alles is voldoende trainers,

Als er nu eentje ziek wordt of er een tijdje niet is hebben we een probleem; dus graag zouden we er een trainer bij hebben die bv net als wij om de week training zou kunnen geven.

Namens de commissie framerunning Theo Terhaard

**Overzicht inkomsten uitgaven 2024 framerunning**

<b>Inkomsten</b>	
Sponsoring 2 <sup>e</sup> hands zorg hulpmiddelen	€1000
Bijdrage Koningsspelen Groesbeek	€100
Subsidie gemeente	€380
<b>Totaal inkomsten</b>	<b>€1480</b>
<b>Uitgaven</b>	
Zadel frames	€242
Materialen	€686,74
Kleding	€258,60
Nieuwe folder	€160,30
Verzekering	€146,90
Bijdrage trainersvergoeding	€ 650
Bijdrage huur berging	€360
Diversen	€95,46
<b>Totaal uitgaven</b>	<b>€2600</b>

Saldo Inkomsten uitgaven 2024 €1480-2600= -€-1120( we zullen onze reserves van de afgelopen jaren moeten aanspreken)

### **Begroting framerunning av Cifla 2025**

<b>Inkomsten</b>	
Sponsoring Stichting Topsport Gelderland	€1163,69
Subsidie gemeente	€ 380
Sponsoring 2 <sup>e</sup> hands zorg hulpmiddelen Groesbeek	€2800
<b>Totaal</b>	<b>€4143,69</b>
<b>Uitgaven</b>	
Aanschaf frame XL	€2900
Verbouwing opslagruimte	€400
Materialen framerunning	€900
Verzekering	€160
Bijdrage trainersvergoeding	€700
Bijdrage huur berging	€400
Diversen	€300
<b>Totaal Uitgaven</b>	<b>€5760</b>

Saldo Begroting inkomsten uitgaven 2025 €4143,69-€5760=-€1616,31

### **TRAILRUNNING**

## **Evaluatie 2024**

### *Trailruncommissie*

In 2024 is de trailruncommissie qua samenstelling gewijzigd. De commissie bestaat momenteel uit Christian Bakker, Charlotte Keetels, Hans Dickhout en Mark Jillissen die plaats gemaakt heeft voor Karen Wijlaars. De commissie is twee keer bij elkaar geweest, daarnaast heeft zij geregeld online overleg gehad.

### *Trainingen*

We hebben het afgelopen jaar in totaal 15 trainingen verzorgd met regelmatig 2 trainingen per maand. De zomermaanden juli en augustus en in oktober, in verband met het Cifla trailrun kampioenschap 1 keer minder. In de regel is er maandelijks een intervaltraining en een duurlooptraining waarbij de duurlooptraining vaak in twee tempo/afstandsgroepen gegeven wordt. Dat de trainingen in een duidelijke behoefte voorzien was te merken aan het mooie aantal deelnemers van gemiddeld 18 mensen per training. De commissie heeft zich tot doel gesteld nog meer lopers binnen Cifla proberen enthousiast te maken voor de trailruntrainingen.

### *Het Cifla clubkampioenschap trailrunning:*

Het Cifla clubkampioenschap trailrunning vierde dit jaar zijn 6<sup>e</sup> editie. Jammer dat het aantal deelnemers van slechts 17 lopers ronduit teleurstellend was. Ondanks dat was het toch weer een gezellige boel met verrassende winnaars.

## **Jaarplan trailruncommissie 2025**

### *Trainingen*

De commissie wil de trailruntrainingen voortzetten. Deze vinden plaats, in principe op de 2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> zondag van de maand. In de zomermaanden juli en augustus en in de maand waarin een trailrun evenement in Nijmegen is bieden we een trainingen aan.

Was het zo dat in het verleden de trainingen met name door Hans Dickhout, regelmatig bijgestaan door Christian Bakker, nu ook de andere leden van de commissie trainingen gaan verzorgen.

### *Trailrun challenge*

De commissie heeft besloten de maandelijkse trailrun challenge in ere te herstellen.

### *Clubkampioenschap*

Ook dit jaar zal weer het Cifla clubkampioenschap trailrunning gehouden worden. Dit vindt opnieuw plaats tijdens de Devilstrail Rijk van Nijmegen.

Om de verrichte prestatie op waarde te schatten blijft de commissie bij het maken van een uitslag op basis van gelopen afstand, het aantal hoogtemeters, gelopen tijd en leeftijd. Door al deze gegevens in een rekenformule te verwerken kan een zeer verrassende uitslag tot stand komen. De eerste 5 vrouwen en de eerste 5 mannen krijgen een leuke prijs.

De commissie heeft zich tot doel gesteld meer publiciteit te maken voor dit evenement om het aantal deelnemers op te krikken.

### *Begroting*

ongeveer 20 trainingen a 16.50 euro	230 euro
Prijzen clubkampioenschap	130 euro
<b>Totaal</b>	<b>360 euro</b>

### *Privacy*

AV Cifla houdt zich aan de wettelijke verplichting (AVG) tot het beschermen van de persoonsgegevens van leden, vrijwilligers en alle andere personen van wie AV Cifla persoonsgegevens verwerkt.

AV Cifla heeft om te voldoen aan deze privacy regels een privacy verklaring en een privacy paragraaf als onderdeel van het huishoudelijk reglement. De commissie zorgt ervoor dat zij handelt volgens de verklaring en paragraaf.

## **TRAINERS**

### **TC Cifla: Jaarverslag 2024 en Jaarplan 2025**

De TC Cifla heeft afgelopen jaar de volgende activiteiten ondernomen:

1. Een trainersbijeenkomst in mei 2024, om algemeen te horen hoe het met de trainingen en trainers gaat en waar aandacht voor nodig is. En tevens was er een presentatie over de laatste trainingsinzichten, belastbaarheid en het voorkomen van blessures door 2 mensen van MM-Fysio.
2. In voorjaar 2024 heeft Wim een workshop Yoga voor hardlopers verzorgd, die goed werd bezocht. Eerst een uur yoga-oefeningen doen in de yoga-studio die goed zijn voor hardlopers. Daarna een uur hardlopen met allerlei oefeningen, om aandachtspunten vanuit de yoga zoals ademhaling, focus, ontspanning, houding etc te oefenen en te ervaren.
3. De TC heeft goede Cifla-jassen verzorgd voor de trainers die daar behoefte aan hadden.
4. In januari hebben we gepeild onder de trainers of elke trainer ook een inval-trainer heeft als hij/zij zelf een keer niet de training kan geven. Hieruit kwam naar voren dat er momenteel geen probleem blijkt te zijn en iedereen wel een vervanger heeft/kan vinden als het nodig is.
5. Op 20 februari hebben Theo Veenhuis en Theo Terhaard een informatieavond verzorgd voor Cifla leden. Er was een goede opkomst, zo'n 30 belangstellenden. De informatie zal worden verwerkt in de bestaande informatie over trainen op de website van Cifla. Er is duidelijk behoefte aan meer uitleg over de periodisering van de trainingsschema's.

### Plannen voor komend jaar:

1. De baan wordt vernieuwd eind voorjaar/begin zomer, en daarom is Jan namens de TC betrokken in het overleg tussen atletiekverenigingen en gemeente Nijmegen over de planning en alternatief voor de baantraining.
2. Op 30 maart 2025 wordt de yoga-hardloop workshop weer gegeven.
3. In het voorjaar zal een gasttraining georganiseerd gaan worden, waarschijnlijk op een donderdagavond.
4. Verder zoeken hoe, met oog op de vergrijzing, uitbreiding en verjonging van het trainersbestand kan worden georganiseerd.
5. Andere atletiekverenigingen in en rond Nijmegen polsen of zij plannen hebben om een Atletiekunie trainerscursus in de regio te gaan houden, waar mogelijk enkele Ciflaten bij kunnen aansluiten.

### Uitbreiden trainersbestand:

Het uitbreiden van het trainersbestand is tot op heden niet gelukt en dat baart zorgen. Er kwam slechts heel beperkte respons op de oproep voor nieuwe trainers en de vraag of de huidige (inval)trainers belangstelling hebben voor een trainerscursus en in hun groepen willen vragen of er leden zijn die belangstelling zouden hebben voor een trainerscursus. Er is dus kennelijk weinig belangstelling. Het is naar mening van de TC en het bestuur belangrijk om te zoeken naar nieuwe trainers. Suggesties vanuit de ledenvergadering hoe dit eventueel nog aan te pakken zijn welkom.