



# De Gems

## Clubblad van atletiekvereniging “De Gemzen”

### Heerde, Wezep en Hattem

Opricht 8 januari 1949  
Aangesloten bij de Atletiekunie

**Jaargang 42, nummer 357**  
**februari/maart 2008**

Clubblad (verschijnt 10x per jaar)

#### Redactie

Jacqueline Dijkslag (0578-694041)  
Jan van Huffelen (0578-695689)  
Berend Bruggeman (0578-695342)  
Henk Jager (038-4447626)

#### Uitslagenverwerking

Flip Nijhoff

#### Verspreiding

Drikus Wijenberg (0578-693657)

#### Ontwerp omslag

Jan van Huffelen

#### Druk

Copy & printshop Van der Most,  
Heerde

#### Inleverdata kopij

April 15 maart 2008

**E-mailadres** [clubblad@gemzen.nl](mailto:clubblad@gemzen.nl)

**Website** [www.gemzen.nl](http://www.gemzen.nl)

## **Van de redactie**

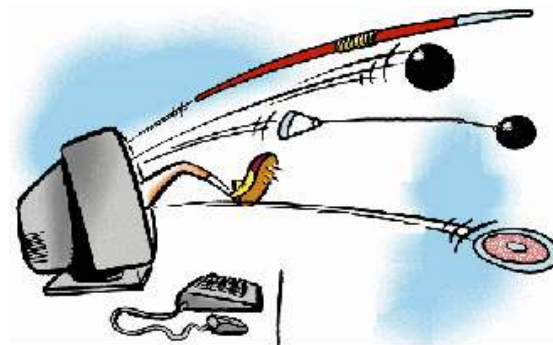
Jacqueline Dijkslag

In deze Gems weer gevarieerd nieuws. Van bestuurszaken tot loopgroepverslagen. Ook nieuws van de jeugd over buitenlandse wedstrijdervaringen en veroverde podiumplaatsen.

Daarnaast veel cijfertjes. De in een ver geleden gemaakte bestenlijst aller tijden is door Wim Potjes geactualiseerd. Deze maand alle prestaties van de pupillen aller tijden. In de volgende Gems volgen de junioren. Leuk om al die oude bekende namen weer eens te lezen. Bedankt Wim!

Graag aandacht voor de oproepen voor hulp op pagina 17 en 38. Meld je aan en geef de huidige groep vrijwilligers die steun! Ze hebben het verdiend!

Veel leesplezier en tot de volgende Gems.





# Inhoudsopgave

---

<b>Van de redactie</b> .....	1
<b>Van de voorzitter</b> .....	3
<b>Najaarsledenvergadering A.V. "De Gemzen"</b> .....	4
<b>In memoriam: Frits Kloekke</b> .....	8
<b>60 jaar AV "DE GEMZEN"</b> .....	9
<b>Uitnodiging informatieavond</b> .....	10
<b>Bouw nieuw clubhuis</b> .....	10
<b>Ledenadministratie</b> .....	11
<b>Sponsoring</b> .....	13
<b>Welkom nieuwe adverteerders!</b> .....	14
<b>Vrijwilliger van de maand</b> .....	15
<b>Wie helpt met de afbouw van ons nieuwe clubhuis????</b> .....	16
<b>Gemzen op podium bij crosscompetitie</b> .....	18
<b>Pupillenwedstrijdnieuws</b> .....	19
<b>Loopgroep Wezep</b> .....	20
<b>Donderdagavondgroep</b> .....	21
<b>Nieuwe beginnersloopgroep 2008</b> .....	22
<b>Knipselkrant</b> .....	23
<b>Uitslagen</b> .....	26
<b>Nederlandse Kampioenschappen Indoor Meerkamp in Gent</b> .....	27
<b>Beste prestaties junioren 2007</b> .....	28
<b>Bestenlijsten aller tijden pupillen</b> .....	29
<b>Euroma kruidenloop</b> .....	35
<b>Clubkampioenschappen Cross 2008</b> .....	36
<b>Activiteitenkalender WOC</b> .....	37
<b>Belangrijke adressen</b> .....	38
<b>Contributies en groepsindeling</b> .....	39
<b>Trainingstijden vanaf 1 november 2007</b> .....	40
<b>De Gemzen kleding- en schoenenwinkel</b> .....	41
<b>Wist u dat....</b> .....	42



Noot van de redactie: de rubriekindeling klopt niet (grrrr...!!!!).  
Boven de pagina's 20 tot 23 hoort natuurlijk loopgroepen te staan.



## Van de voorzitter

Berthram Mak

De kop is er af! Oud en nieuw ligt vlak achter ons en tegelijkertijd staan we alweer vlak voor de tweede bekende Gemzenwedstrijd: de eerste Euroma Kruidenloop. Velen van jullie zullen ongetwijfeld de mooie flyer gezien hebben.

Intussen is de nieuwe beginnersloopgroep gestart onder de bezielende leiding van Freek, Ada en Jan. Het is een goede keuze om dit met z'n drieën te leiden want het is weer een mooie, grote groep enthousiaste lopers geworden. In dit blad meer hierover door Jan. Wat is zijn ervaring om voor het eerst hierin mee te draaien? Het is duidelijk merkbaar dat, met alle trainingen die nu gehouden worden op de baan in de winterperiode, het wel eens "volle bak" is op de baan.



Het gebruik van de wedstrijd website voor de bekende Gemzenwedstrijden wordt steeds meer geperfectioneerd. Als ik dit schrijf (18-02) zijn er al 66 voorinschrijvingen verwerkt voor de Euromalooop en is de prachtige website voor de Van Bank Tot Bank loop alweer 12 dagen geopend voor voorinschrijving.

De strijd om vrijwilligers is inmiddels in alle hevigheid losgebarsten. Het zal je niet ontgaan zijn dat we via de verschillende kanalen en ook vaak persoonlijk je vragen wanneer we je kunnen inplannen voor de diverse bouwwerkzaamheden. Helemaal mooi is dat we de afgelopen weken van meerdere mensen het aanbod kregen van goedkope levering of sponsoring van te leveren materiaal voor de bouw! Het deel zelfwerkzaamheid van de bouw is in volle gang en een wisselende (kern)ploeg van bouwlieden is sinds enkele weken bijna elke avond én de zaterdagmorgen (vanaf 07.00 uur!) keihard aan het werk. Hoe meer Gemzenvrienden hiermee helpen hoe lichter het werk.

In het vorige clubblad heb ik geschreven over de kernacties die voor ons liggen: Commissie Technische Zaken, voorbereiding 60 jaar AV De Gemzen, nieuwe beleidsnota, actualiseren richtlijnen, PR-plan, realisatie nieuwbouw. Blader gauw verder, dan kun je daar het één en ander over lezen en natuurlijk nog veel meer.

Tot ziens op de baan of elders!



## **Najaarsledenvergadering A.V. "De Gemzen"**

Verslag najaarsledenvergadering A.V. "De Gemzen" 21 november 2007

### 1. Opening voorprogramma

Om iets over half acht opende voorzitter Berthram Mak het voorprogramma van de najaarsledenvergadering door alle aanwezigen van harte welkom te heten.

### 2. Uitreiking van de bekens

Wim Potjes maakte de namen van de prestatiebekerwinnaars bekend. Alle winnaars kregen uit handen van de voorzitter zoals gebruikelijk een wisselbeker, een t-shirt en een roos. Dit zijn de winnaars van de prestatiebekers:

<i>categorie</i>	<i>naam</i>	<i>onderdeel</i>	<i>prest.</i>	<i>punten</i>
meisjes pupillen C:	Myrthe ten Broeke	40m	7.5	403
jongens pupillen C:	Han van de Beek	bal	25.71	392
meisjes pupillen B:	Maaïke Keddeman	40m	7.3	440
jongens pupillen B:	Stijn Tromp	40m	6.9	521
meisjes pupillen A:	Jolenthe Janssen	kogel	6.89	459
jongens pupillen A:	Maik Scholten	60m	9.3	552
meisjes junioren D:	Mandy Wijnhoud	60m	9.1	487
jongens junioren D:	Thijs Krukkert	1000m	3.24.6	515
meisjes junioren C:	Dominique Verheijen	80m	10,51	703
jongens junioren C:	Daniël Leyba	hoog	1.65	741
jongens junioren B:	Ricardo Verheijen	hoog	1.85	725
meisjes junioren A:	Marleen Mensink	speer	20.72	416
jongens junioren A:	Wilfred van Holst	1500m	4.10.27	808

Dit zijn de winnaars van de lange afstand bekens:

<i>categorie</i>	<i>naam</i>	<i>punten</i>
Mannen senioren:	Martijn Schakelaar	58
Mannen 40+:	Ronald Nijland	58
Mannen 50+:	Flip Nijhoff	47
Mannen 60+:	Joop Bosman	40
Vrouwen senioren:	Renata Rust	20
Vrouwen 35+:	Annet Bultman	10
Vrouwen 45+:	Ans Nijhoff	43
Vrouwen 55+:	Janny Reezigt	30

De uitreiking van de Pierre de Coubertinbeker moest worden uitgesteld omdat de winnaar met vakantie was.

Verder werden nog een aantal diploma's uitgereikt voor het behalen van een clubrecord. Dominique Verheijen kreeg de meeste diploma's: zij wist afgelopen seizoen liefst 13 clubrecords te verbeteren.

### 3. Opening ledenvergadering

Om 20.35 uur opent voorzitter Berthram Mak de vergadering. Aanwezig zijn 33 leden, waarvan 6 bestuursleden. Dit wordt de laatste NLV in dit clubhuis!



#### 4. Vaststellen notulen voorjaarsledenvergadering d.d. 23 mei 2007

- Harry Post merkt n.a.v. de rondvraag (4.8) op dat hij niet lijfelijk aanwezig was, maar een e-mail had gestuurd. Zijn bijdrage was helaas niet goed overgekomen; deze bestaat uit 2 punten;
  - stimuleren van het gebruik van de baan voor doelgroepen buiten de vereniging,
  - stimuleren van het ontstaan van een sportbeleid in de Gemeente Heerde.
- Berthram antwoordt dat wat betreft het laatste punt er binnenkort overleg is van de Gemeente met alle sportverenigingen met als onderwerp het sportbeleid. Over het eerste punt zal het bestuur zich buigen.
- Vriezo Wagena merkt op dat bij de stemmingen over het oprichten van een stichting het aantal uitgebrachte stemmen bij de marsroutes 1 en 2 resp. 22 en 21 bedroeg. Een verklaring voor dit verschil zal moeilijk te achterhalen zijn.
- Verder zijn er geen opmerkingen, waarmee de notulen zijn vastgesteld met dank aan de notulist.

#### 5. Mededelingen en ingekomen stukken

Bericht van verhindering is ontvangen van Ada van Beek, Helma van Veen, Heidi Doornwaard, Frank van Oene, Jeannette van den Broeke en Arie Verhoef. Van de service om vooraf een papieren versie van het jaarverslag ter beschikking te krijgen is door 3 leden gebruik gemaakt. Er is een brief binnen gekomen van Jeannette van den Broeke waarin zij mededeelt de functie van secretaris per 5 september te hebben moeten neerleggen. Als reden meldt zij dat haar besluit is ingegeven door zaken in haar persoonlijke sfeer. Berthram meldt dat het bestuur Jeannette's besluit zeer betreurt omdat zij op voortreffelijke wijze haar functie in het bestuur van "De Gemzen" heeft uitgevoerd. Voor haar keuze bestaat uiteraard begrip en respect. Wij wensen haar alle goeds toe en zouden haar graag

tijdens deze vergadering op passende wijze bedanken. Ze kon hier vanavond helaas niet zijn dus dat houdt ze nog tegoed.

#### 6. Behandeling jaarverslagen

##### *Hoofdstuk 5 Secretaris*

Niet vermeld is de Grote Clubactie, waarbij onder de stuwende begeleiding van Helma van Veen 680 loten zijn verkocht. Verder ontbreken activiteiten van Gemzen buiten de vereniging. Zo spelen Martin Dijkslag en Teunis van den Brink een belangrijke rol bij de organisatie van het cross-circuit. Teunis nam dit jaar afscheid van de Unieraad waar hij de regio IJsseldelta vertegenwoordigde. In 5.3 moet in de eerste regel het laatste deel gelezen worden als 'alleen maar functioneren MET de inzet van vele vrijwilligers'.

##### *Hoofdstuk 6 Technische Zaken*

Edwin van de Broeke merkt op dat hij als begeleider van de pupillen meer kennis zou willen opdoen. Nu er zoveel groei zit in deze groep wordt het gebrek aan een gediplomeerde trainer steeds meer voelbaar. Hij mist het cluster-overleg; de begeleiders organiseren nu hun eigen overleg. Hij vindt dat wat in de laatste 'Visie' paragraaf van dit deel van het jaarverslag staat niet wordt waar gemaakt. Ronald Nijland antwoordt dat we met de rug tegen de muur staan. Er is maar 1 gediplomeerde trainer, Harry Post. Pogingen om dit uit te breiden zijn niet geslaagd. Inzet van studenten van Landstede en Deltion slagen niet omdat we geen leerbedrijf zijn; daarvoor missen we de juiste faciliteiten. Harry Post concludeert dat de pupillen-trainers zich alleen gelaten voelen. Om een JAL (Jongeren Atletiek Leider)-cursus te geven zijn slechts 10 cursisten nodig. Harry kan zelf de cursus geven. Er ontbreken vrijwilligers voor klein onderhoud. Daarom komt dat op het bord van Harry en Lambert te liggen. Jan Draaijer wijst erop dat het reguliere onderhoud een zaak is van de Gemeente. Berthram meldt dat kort geleden nog



intensief contact geweest is met de Gemeente. Met de gemeente is een rondje over de baan gemaakt om alle onderhoudszaken door te nemen. Zo werden aanmerkingen gemaakt op het 2-jaarlijks onderhoud; extra actie door de gemeente is geëist. Verder is de inzet van Felua over maaien, blad blazen en schoon maken van de goten nogmaals kritisch doorgenomen.

## *Hoofdstuk 7 W.O.C.*

Par. 7.7 P.R.; Jacqueline Dijkslag merkt op dat hier de website en website-beheerder Martin Dijkslag ontbreken. Internet is een belangrijk medium geworden voor het geven van informatie over loopevenementen en het inschrijven.

## *Hoofdstuk 8 P.R.-commissie*

De door Rozendal aan de jeugd geschonken truien zijn hier niet vermeld, omdat de sponsorcommissie hier geen deel aan heeft gehad. Toch aandacht hiervoor en dank aan de sponsor.

## *Hoofdstuk 9 Gebouwenbeheer*

De schoonmaakploeg heeft de gebouwen ook dit jaar weer regelmatig onder handen genomen. Dank gaat uit naar Hennie Huisman, Anneke van Olst, Herma Bijsterbos en Anita Veldman.

## *Hoofdstuk 10 Clubblad "De Gems"*

Geen opmerkingen

## *Hoofdstuk 11 Ledenadministratie*

Geen opmerkingen

## *Hoofdstuk 12 Vrijwilligerscommissie*

Het laatste paragraaf 'Bijhouden prestaties' (12.6) had beter in het hoofdstuk 6 (Technische Zaken) opgenomen kunnen worden.

## *Hoofdstuk 13 Medaillewinnaars*

Op de lijst ontbreekt nog de 1<sup>e</sup> plaats die Wilfred van Holst behaalde op de 800m bij het Noord Nederlands Kampioenschap op 22 juni in Groningen. Harry Post dringt er op aan om sneller na het behalen van een medaille de huldiging

in Heerde te doen, ook al om de gebeurtenis snel met een foto erbij in de kranten te krijgen. Ronald meldt dat over het algemeen dit zo snel mogelijk gebeurt, maar dat wij niet kunnen afdwingen dat alles wat wij indienen ook gepubliceerd wordt.

Berthram meldt dat het bestuur werkt aan het opzetten van een nog nadrukkelijker P.R.-beleid, ook al om het contact met de kranten duidelijker te maken. Hij vraagt een vrijwilliger om als P.R.-functionaris dit beleid voor te geven en te realiseren. Edwin van den Broeke vraagt wat er gebeurt met wensen en nieuwe uitgangspunten die in het Jaarverslag genoemd worden. Reint Scholten stelt voor deze om te zetten naar een Jaarplan. Het bestuur zal dit bespreken.

Berthram bedankt alle opstellers van de verslagen voor de tijd en de aandacht die besteed is aan het vastleggen van het afgelopen jaar over de verschillende commissies.

## 7. Bestuursverkiezing

Twee punten;

- Wim Potjes treedt reglementair af, maar is herkiesbaar. Er zijn geen tegenkandidaten ingediend; de aanwezigen stemmen met luid applaus in met de herbenoeming van Wim.
- Omdat Jeannette om persoonlijke redenen heeft moeten besluiten het secretariaat neer te leggen is er een vacature. Er is geen kandidaat gemeld en Berthram doet een dringende oproep om het bestuur te tippen over geschikte kandidaten. In de tussentijd zullen de secretariaatstaken verdeeld worden binnen het bestuur.

De Pierre de Coubertin beker is dit jaar toegekend aan Freek van de Graaf. De uitreiking zal plaats vinden op de Nieuwjaarsbijeenkomst.

## 8. Financieel verslag 2006/2007

Rob van Vliet deelt de stukken uit die betrekking hebben op de financiën over het boekjaar 2006/2007. Ten opzichte van



de begroting zorgden meevallers bij de contributies (ledengroei) en de WOC (groeiend aantal deelnemers) en het wegblijven van tegenvallers voor een prima resultaat.

De vergadering besluit om uit het positieve resultaat de volgende bestedingen te doen;

- materialen voor pupillen; 500 euro
- clubhuis opening; 1000 euro
- 60 jarig jubileum; 1000 euro extra
- WOC reservering verhogen naar 2000 euro.

Jur Teeuwen verbaast zich over het feit dat er geen duidelijkheid bestaat over de afrekening met de Atletiek Unie. Volgens Rob is het een ingewikkelde materie, die hopelijk door een vernieuwd ledenadministratiesysteem de komende tijd duidelijker zal worden.

Berthram bedankt Rob van Vliet en Feike Koops voor het verzetten van zo veel werk!

## 9. Verslag kascontrolecommissie

Ook namens Ada van Beek rapporteert Wim van Holst de bevindingen van de kascontrolecommissie. Op basis van het onderzoek van de 'boeken' en controle van de bonnen komen zij tot een zeer positieve conclusie over de boekhouding. Wim stelt dan ook voor penningmeester en bestuur décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid. De leden laten met applaus hun instemming horen.

## 10. Verkiezing nieuw lid kascontrolecommissie

Nu Ada twee jaar in de commissie heeft gezeten wordt zij vriendelijk bedankt voor haar inspanning. Al voor de vergadering heeft Martijn Schakelaar laten weten plaats te willen nemen in de commissie.

## 11. Stand van zaken nieuwbouw clubhuis

Aan de hand van de definitieve tekening van de nieuwbouw legt Berthram uit dat er nog kleine wijzigingen zijn doorgevoerd in de toiletgroep, de toiletten zelf en de dameskleedkamer. Kleuren zijn vastgesteld; bijna Gemzen-blauw voor de

kozijnen, grijs voor de muren en zwart voor het dak.

De komende tijd moet er een strak tijdschema worden gehanteerd om in week 2 van 2008 de staalconstructie te kunnen plaatsen, die dan wordt geleverd. Grootste hinderpaal is het ontbreken van toestemming van de Stichting.

Kortgeleden heeft deze haar jaarvergadering belegd, maar van de uitkomsten is nog niets bekend. De dag na onze jaarvergadering zijn de drie Molenbeek-sportverenigingen uitgenodigd om bij de gemeente verdere ontwikkelingen te horen en te bespreken. Er zijn twee mogelijke uitkomsten:

- de Stichting geeft ons toestemming om te bouwen terwijl parallel nader overleg is over de inhoud van de geluidsparagraaf,
- de Stichting handhaaft haar eisen min of meer in gelijke vorm.

Uit het oogpunt van solidariteit met de voetbal- en de skeelerclub hebben we steeds één lijn getrokken ten opzichte van Gemeente en Stichting. Het ziet er nu naar uit dat we dat niet vol kunnen houden; het offer dat we daarvoor moeten brengen (geen nieuwbouw) is te groot. Het bestuur vraagt en krijgt van de aanwezige leden mandaat om, als dat nodig zou blijken, akkoord te gaan met de huidige inhoud van de geluidsparagraaf en de gebruikersovereenkomst te tekenen.

## 12. Voorbereiding 60-jarig bestaan

Ook al gezien het gevorderde tijdstip beperkt Berthram dit onderwerp tot de vraag wie er zitting wil nemen in de Jubileum-commissie. Henk Poot en Vriezo Wagena melden zich en al eerder heeft Henk Borgmeijer laten weten dat hij beschikbaar is. Jan Draaijer meldt zich ook maar wil er nog even over nadenken. Er zijn nog meer leden nodig! Na de komende bestuursvergadering zal de commissie ingesteld worden.

## 13. Rondvraag

*Jur Teeuwen*; waar komt de AED te hangen de komende tijd. Ronald; in de achterste kleedkamer.



*Teunis van den Brink*; is er al een Atletiekunie-vlag? Ja! Niet meer de naam KNAU gebruiken!

*Bernard Hofmeijer* roept vrijwilligers op om donderdagavond en zaterdag te komen helpen bij het leeghalen van het gebouw en de voorbereiding voor de sloop. Jan Draaijer wijst op veiligheidsvoorzieningen bij het verwijderen van de dakplaten.

*Vriezo Wagena*; vermeld op de website duidelijk dat het jaarverslag te downloaden is.

#### 14. Sluiting

Om 22.50 uur sluit Berthram Mak de vergadering en wenst iedereen wel thuis.

## In memoriam: Frits Kloekke

Het zal ongeveer midden de jaren 60 van de vorige eeuw zijn geweest, "De Gemzen" trinden bij de Ossenstal in de Heerder bossen. De gemeente had voor het eerst ongeveer 200,00 gulden aan „De Gemzen” besteed, door in de oude Ossenstal, met latwerk en hardboord een stukje af te timmeren dat ook nog van een gaslampje was voorzien.

Op die plaats waren op een dag twee heren aan het verspringen en dat waren de heren Lutmers en Frits Kloekke die naar later bleek samen het schoonmaak bedrijf LK runden. De heren hadden veel belangstelling voor ons clubje, en Frits Kloekke werd lid, een van zijn eerste klusjes die hij voor De Gemzen deed was het na maken van 3 startramen (1 werd er gekocht en hij maakte er 3 bij) deze startramen hebben we nog steeds in ons bezit en ze worden ook nog gebruikt bij de indoorwedstrijden van A.V.34 uit Apeldoorn. Later kwam Frits met steeds weer nieuwe ideeën die de pers haalden of geld opleverden, zoals de eerste estafette loop van Heerde naar Balve 275 km. De eerste fakkelloop Wageningen Heerde was waarschijnlijk ook zijn werk. Een estafetteloop van Wezel naar Heerde en een estafetteloop met een brandende fakkel (bij warm zomer weer) langs 3 campings in de bossen van Heerde en Epe. Ook organiseerde hij feestjes met toneel in Hotel Boeve (nu v.Setten) en deed met zijn Gemzen mee aan optochten (de blauwe Gems in de oude bestuurskamer is door Frits gemaakt). Hij kwam dus steeds met nieuwe ideeën waar

we dus zoals gezegd geld aan overhielden en er weer eens een artikel in de pers verscheen. Frits nam ook nog als secretaris zitting in ons bestuur. Later werd zijn Gemzen werk minder en richtte hij het nieuws en advertentieblad De Schaapskooi op, maar hij bleef "De Gemzen" altijd een warm hart toedragen en we konden altijd voor adviezen enz. bij hem terecht.

In het begin van de jaren 90 nam zijn zoon Ronald de Schaapskooi van Frits over en de laatste tijd ging het met zijn gezondheid bergafwaarts. Kort geleden vertelde hij ons nog trots dat zijn kleinzoon Max ook lid van „De Gemzen” was geworden, Frits stierf op 30 januari in de leeftijd van 82 jaar.

Foto Schaapskooi







## 60 jaar AV “DE GEMZEN”

8-1-1949 tot 8-1-2009

Zoals in de vorige Gems aangegeven is er gewerkt aan het samenstellen van een werk- en een klankbordgroep. Beide zijn gevormd; een eerste bericht is aan allen verzonden. Wie zijn er actief in die groepen? Kijk maar hieronder.

De Werkgroep: Jan Draaijer (vz); leden: Heidi Doornwaard; Helma van Veen; Ada van Beek; Warry Kooistra; Henk Poot en Henk van der Grift;

### Klankbordgroep:

- Vriezo Wagena (vz 50 jaar Gemzen; atletiekdeskundige)
- Harry Post (baanatletiekdeskundige; coord jeugd)
- Henk Borgmeijer (atletiekfanaat, goede ideeën, contacten met de pers)
- Lambert Dijkslag (supergems en namens dinsdagmiddaggroep Heerde)
- Freek van de Graaf (donderdagavondgroep Heerde)
- Jos Stap (zaterdagmorgengroep Heerde)
- Willemiek Wassens (Hattengroep)
- Hennie de Vos en Hetty Zwerver (nordic walkinggroepen Heerde)
- Dicky Looge (sportief wandelgroep Heerde)
- Alex Sjoerdsma (Wezeggroepen)
- Kees Keizer (dinsdagavondgroep Heerde)
- Gerda Raveling (maandagavondgroep)
- Heidi Doornwaard (namens pupillen)
- Jordy Harleman (namens junioren)

### Randvoorwaarden/Uitgangspunten:

- binnen beschikbare budget Euro 3.500, -
- viering minder groots/kleinschaliger dan viering 50 jaar
- gebruik nieuwe baan, clubhuis en eigen terrein bij viering (ruimte- kostenbesparing)
- houdt rekening met ‘belangrijke andere sportevenementen in 2009’
- probeer niet ‘het wiel opnieuw uit te vinden’; wat deden anderen? Enz.

De eerste suggesties van leden zijn al binnen gekomen. Enkele daarvan zijn:

- bijeenkomst Gemzen op 8-1-2009 (dag 60 jaar bestaan) of 10-1 (feest in weekend): let op samenhang met andere evenementen
- receptie en festiviteiten medio juni 2009 (in eigen clubhuis en tent); niet in vakantie
- loopvierdaagse (nader uit te werken)
- (estafette)loop langs locaties gemzen Heerde, Hattem, Wezep) medio 2009
- bij activiteiten getal 60 benutten (60 min, 60 rondjes, 60 mensen; 60 km enz)
- met zoveel mogelijk Gemzenleden op de baan voor een (lucht?)foto
- sportieve activiteiten gedurende het jaar afstemmen met WOC
- enkele ‘toppers’ uit ‘50 jaar Gemzen’ evalueren en herhalen

Heb je ook ideeën over de viering? Praat er dan eens over met de vertegenwoordiger uit de klankbordgroep of de werkgroep. Een goed programma bedenkt je samen!

Ben je creatief in vormgeving? Wij zoeken nog naar een tijdelijk logo ‘Gemzen 60 jaar’  
Stuur je idee naar [j.draaijer7@kpnplanetnl](mailto:j.draaijer7@kpnplanetnl) of bel voor nadere informatie: 0578-695444.



## Uitnodiging informatieavond

voor OUDERS van PUPILLEN

Op maandag 10 maart 2008 om 18.00 uur (tijdens het trainingsuur van uw zoon of dochter) nodigen wij u uit voor een informatieavond.

Wij informeren u dan graag over de trainingsvormen, (wedstrijd-)kleding en over wedstrijddeelname en -vervoer etc. Tijdens deze avond zal onder andere een trainer/ster en wedstrijdsecretaris aanwezig zijn om uitleg te geven over eerdergenoemde zaken. Uiteraard is het dan ook mogelijk om vragen te stellen of informatie te vragen.

Voor vragen kunt u terecht bij de trainer/ster of de leden van de vrijwilligerscommissie: Jacqueline Dijkslag, tel. 0578-694041 of Dini Post, tel. 038-4442857.

Graag tot ziens op onze Lambert Dijkslag-baan op maandag 10 maart 2008. We verzamelen bij de baan en lopen gezamenlijk naar de kantine van VV Heerde, waar deze avond gehouden wordt onder het genot van een kop koffie of thee.



## Bouw nieuw clubhuis

Lambert Dijkslag

Ook in de afgelopen periode is er door diverse leden weer veel werk gedaan om ons nieuwe onderkomen, zo snel en goedkoop mogelijk voor elkaar te krijgen. Jan Boogaard – Willen v.Holst – Piet Poot – Dick van den Berg – Inge de Wilde en Lambert

Dijkslag gingen weer naar Hattem om daar uit diverse schoollokalen de plaatjes uit het plafond te slopen, Bernard Hofmeijer had aangegeven dat we er 1000 moesten verzamelen, we kwamen tot ruim 800. We gaan nog een keer voor de laatste 200.

Het uithalen bleek een werk dat heel rustig moest worden gedaan, en dan raakten er nog diverse beschadigd en ook zullen er tijdens het vervoer weer wat sneuvelen zodat we er een flink aantal teveel nodig hebben.

Intussen is het bouwbedrijf Redon ook flink opgeschoten, de staalconstructie is klaar, dat intussen ook is voorzien van een dak en zijgevels al voorzien van openingen waar ramen

## COMMISSIES



en deuren komen. De dinsdag-avond-loopgroep heeft onder aanvoering van Wim Potjes grote stapels gipsplaten naar binnen gebracht. Verder hebben Piet Poot – Harry Post en Lambert Dijkslag veel zweetdruppels laten vallen voor het onder dak brengen van de rest van de bouwmaterialen. We hebben aan Rienus de Wilde ook een goede vakkundige hulp, hij zette in een paar dagen alle kozijnen in elkaar.

Bernard Hofmeijer met zoon Evert Jan gingen 's-avonds samen met Wilco Bunte & Reinier van den Beld aan het werk met het plaatsen van de rails voor de tussen wanden en de kozijnen. En met de hulp

van Martin v.d.Vrugt (metselaar) zijn we ook heel blij. Martin is heden bezig met het lijmen van kalkzandsteen muurtjes in de natte gedeelten.

Zaterdag 9 februari werd er van 8 tot 12,30 uur hard gewerkt aan ons nieuwe clubhuis door

De hier volgende personen, waaronder ook nog 3 niet leden; Bernard en Evert Jan Hofmeijer

-Berthram Mak – Xandra v.Lipzig – Lambert Dijkslag – Johan en Joop Nieuwland – Erik Tessenmaker – Martin v.d.Vrugt – Wilco Bunte – Aad van Arken – Jan de Bekker en Wim Potjes het ging met plezier en het werk schoot flink op.

## Ledenadministratie

Martin Dijkslag

### **Ereleden**

Gerrit v Leeuwen, oprichter †19-02-02  
Richard Stuurup  
Lambert Dijkslag  
Harry Post  
Vriezo Wagena

### **Leden van verdienste**

Henk Borgmeijer  
Teunis van den Brink  
Heidi Doornwaard-v/d Plas  
Jan Draaijer  
Leo Duursma  
Martin Dijkslag  
Jacqueline Dijkslag-Esselink  
Mientje Hofmeijer-van Tongeren  
Kor Louws  
Fop Smit

### **Nieuwe leden:**

Emma Ketelaar	Epe	m.pup.B
Mandy Bagerman	Heerde	m.pup.B
Wim Bouwstra	Heerde	loopgr. Heerde
Joren Kanis	Hatterm	j.jun.D

### **Bedankt hebben:**

Jeannette v/d Broeke	kaderlid
Henriëtte Zijp	loopgr. Hatterm
Drikus Wijenberg	kaderlid



## Verhuisd is:

Gerdo v/d Burg naar Marxveldstraat 7 te Zwolle

## LEDENTAL PER 18 februari 2008: 433

### Verjaardagen maart

1	Tirza Tessemaker	19	Gerdien van Holst
1	Olivier Peike	21	Harry Kaal
1	Pien Peike	21	Susan Schakelaar
2	Eddy Cornelissen	22	Jalissa Bultman
3	Martijn Schakelaar	24	Romy Morsink
4	Quinten Hofman	24	Rosan Selles
8	Nico van de Lang	25	Kees Bus
8	Jacky Hooijer	26	Dagmar Bosman
12	Mariet Reijnders	28	Dini Post
12	Evelijn Nieuwland	29	Jan van Leeuwen
13	Renger Bootsma	30	Arda Roseboom
13	Janny Jongejan	30	Hennie Hofmeijer
15	Carin Tabak	30	Stijn Castrop
17	Esther Jager	30	Ad Luykx



### Wedstrijdlicentie voor jeugdleden

Het komt nogal eens voor dat jeugdleden meedoen aan wedstrijden zonder dat zij een wedstrijdlicentie hebben. Voor onze trainers is het eigenlijk geen doen om bij te houden wie wel en wie geen wedstrijdlicentie heeft. Omdat de trainers en het bestuur het belangrijk vinden dat de jeugdleden aan wedstrijden deelnemen hebben wij besloten dat voor ALLE jeugdleden automatisch een wedstrijdlicentie wordt aangevraagd. Voor de kosten verwijs ik u naar pagina 4 van dit clubblad.

### Opzegging lidmaatschap

U kunt uw lidmaatschap per kwartaal **SCHRIFTELIJK** opzeggen bij: Martin Dijkslag, Veerstraat 24, 8181 VS HEERDE of via e-mail: [ledenadministratie@gemzen.nl](mailto:ledenadministratie@gemzen.nl)  
Het lidmaatschap bij de Atletiekunie en de eventuele wedstrijdlicentie dient **VÓÓR 1 DECEMBER** opgezegd te worden.

# COMMISSIES



## Sponsoring

Rubriek van de sponsorcommissie

**Club van 50**  
**€ 50 ,-- per jaar**

**Vrienden van "De Gemzen"**  
**€ 30,-- per jaar (minimaal 2 jaar)**

**Voor aanmelding en informatie bel: Rob van Vliet, 0578-560524**

### Club van 50

1	Bastiani interStyle	Heerde	6	Heirbaut, Frans	Heerde
2	Borgmeijer, Henk	Dalfsen	7	Koninklijke Euroma B.V.	Wapenveld
3	't Doelbeek meubelmakerij/stoffeerderij	Heerde	8	Land, van 't, Gerrit	Bollingen(Zwi.)
4	Draaijer, Jan	Heerde	9	Runningclub	Lierderholthuis
5	't Heerder fruithuis Arie van den Belt	Heerde	10	Wagena, Vriezo	Heerde

### Vrienden van DE GEMZEN

1	Adams	Marcus	Heerde	25	Potjes	Wim	Heerde
2	Bekker, de	Jan	Nunspeet	26	Raveling	Gerda	Heerde
3	Bosch	Aleid	Wezep	27	Renselaar, van	Hans	Hatterm
4	Brink, v/d	Teunis	Heerde	28	Ruiter, de	Fred	Harderwijk
5	Delger	Diever	Hatterm	29	Scholten	Reint	Wezep
6	Dijkslag	Lambert	Heerde	30	Teule	Liedy	Heerde
7	Dijkslag	Martin	Heerde	31	Veenhuizen	Rein	Epe
8	Doornwaard	Gerrit	Heerde	32	Veldkamp	Harrie	Epe
9	Hoekert	Henk	Hulshorst	33	Vliet, van	Rob	Heerde
10	Hofmeijer	Betty	Epe	34	Voicu	Nico	Zwolle
11	Hogenbirk	Marianne	Heerde	35	Vries, de	Tijbbe	Oldebroek
12	Huisman	Henk	Hatterm	36	Weerd, de	Wim	Hatterm
13	Kamphuis	Henk Jan	Oldebroek	37	Wolters	Martha	Zwolle
14	Kamphuis-Borst	Jos	Oldebroek	38	Lipzig, van	Xandra	Heerde
15	Keizer	Kees	Nunspeet	39	Delger	Eildert	Hatterm
16	Klooster, ten	Piet	Kampen	40	Ouden, den	Marian	Hatterm
17	Kooiman	Jaap	Epe	41	Meer, van der	Allard	Hatterm
18	Liefers	Henk	Vaassen	42	Nieuwland	Joop	Wezep
19	Liefers	Jan	Heerde	43	Tromp	Gert	Heerde
20	Ommen, van	Jan	Hatterm	44	Vuijk	Hans	Heerde
21	Plas, v/d	Heidi	Heerde	45	Stichting halve marathon Zwolle		Zwolle
22	Plas, v/d	Huib	Heerde	46	Ekiden commissie AV PEC 1910		Zwolle
23	Post	Dini	Hatterm	47	Mak	Dick	Heerde
24	Post	Jaap	Heerde	48	Weijenberg	Drikus	Heerde

### Bordsponsors zijn:

**Hilmar BV – Heerde**  
**Albert Heijn - Hatterm**  
**Aannemersbedrijf van Breden bv–**  
**Hattermerbroek**  
**Runnersworld - Apeldoorn**  
**ProfSil Lettertechniek - Epe**

**Rabobank Heerde-Oene-Wezep**  
**Van Olst Bouwmaterialen b.v. - Heerde**  
**Van Kessel Sport en Cultuurtechniek**  
**Bouwbedrijf Salverda – 't Harde**

# COMMISSIES



## Oud papieractie:

### Opbrengst

1 <sup>e</sup> kw 2006	17.370 kg	€ 434,25
2 <sup>e</sup> kw 2006	14.820 kg	€ 370,50
3 <sup>e</sup> kw 2006	10.630 kg	€ 265,75
1 <sup>e</sup> kw 2007	11.390 kg	€ 284,75
2 <sup>e</sup> kw 2007	12.350 kg	€ 308,75
3 <sup>e</sup> kw 2007	8.750 kg	€ 218,75
<b>totaal</b>	<b>213.880 kg</b>	<b>€ 5.080,79</b>

### In 2008 staat de papiercontainer staat er weer van:

- 5 - 14 maart
- 2 - 11 april
- 7 - 16 mei
- 4 - 13 juni
- 2 - 11 juli
- 6 - 15 augustus
- 3 - 12 september
- 1 - 10 oktober
- 5 - 14 november
- 3 - 12 december

## Inzameling lege cartridges

In tegenstelling tot eerdere berichten blijft het gewoon mogelijk lege cartridges in te leveren.

Omdat het clubhuis momenteel in aanbouw is, staat er tijdelijk geen inzamelbox in de kantine.

Daarom verzoeken wij onze leden om de lege cartridges nog even thuis te bewaren totdat de inzamelbox weer in de kantine staat.

We kunnen de opbrengsten best gebruiken.

## Welkom nieuwe adverteerders!

Jacqueline Dijkslag

De advertentiecommissie heeft er weer voor gezorgd dat onze advertentiepagina's gevuld blijven. Alweer zes nieuwe adverteerders, te weten:

Nieuw sinds november 2007:

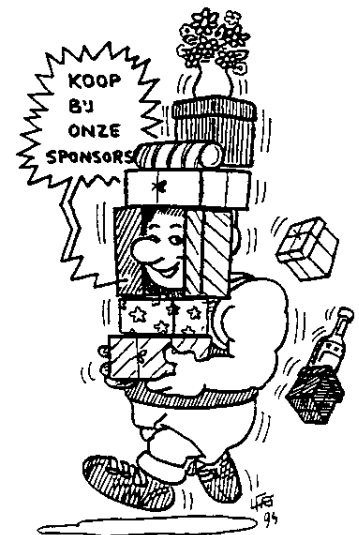
**Kinket professionele kitverwerkers, Hattem**  
**J. Slijkhuis agri-& dierbenodigdheden, Hattem**  
**Drukkerij Padruma, Hattem**

Nieuw sinds januari 2008:

**Schildersbedrijf H. Nijkamp, Hattem**

Nieuw sinds februari 2007:

**Noord Veluwe Makelaardij, Heerde**  
**De échte bakker Rebel, Heerde**



Met dank aan Eildert Delger en Karin Videler, onze contactpersonen.

Aan alle leden de oproep ook eens bij bedrijven bij jou in de buurt te vragen of zij een steentje willen bijdragen. Voor informatie kun je bellen met Rob van Vliet (0578-560524). Natuurlijk niet vergeten bij onze adverteerders te kopen en laat vooral weten dat je van De Gemzen bent.



## Vrijwilliger van de maand

Diny Post

### TON BELLO

Ton is lid sinds 1999 en traint bij de loopgroep Hattem met ontzettend veel plezier. Een paar jaar geleden hebben 4 leden van de loopgroep Hattem de cursus assistent –looptrainer gevolgd. Hieraan deed Ton ook mee. Willemiek maakt een rosster en dan trainen ze deze groep per toerbeurt. Dat werkt goed. Zelf traint Ton ook op de donderdagavond bij de loopgroep Wezep. Bij de loopevenementen die de Gemzen organiseert is hij altijd present. De halve marathon loopt hij zo'n 2 a 3 keer per jaar in een tijd van ongeveer 1 uur, 40 minuten.

Hij liep al voor zichzelf en besloot om mee te gaan trainen bij de loopgroep Hattem. Toch wat gezelliger en je doet leuke sociale contacten op. Tijdens zijn eerste prestatielopen zocht hij Mientje Hofmeijer

op; die liep voor Ton een goed tempo, waaraan hij zich op kon trekken.

Verder is hij actief op de racefiets en op de mountainbike. Het liefst in de bergen. De Alpe d'Huez staat ook op het programma. Misschien dat hij dit in 2008 gaat realiseren.

Ton, het zou leuk zijn als je hier een verslagje van schrijft voor het clubblad.

Wat hem nog van het hart moet: AV De Gemzen is een fijne en een gezellige vereniging!

Ton, we hopen dan ook dat je nog lang lid blijft van onze vereniging en dat je nog menig traininguur voor je rekening neemt. Bedankt voor dit gesprekje en veel plezier bij je sportieve activiteiten.





## Wie helpt met de afbouw van ons nieuwe clubhuis????

We hebben even tijdelijk heel veel vrijwilligers nodig voor de afwerking van ons nieuwe clubhuis. Als we allemaal de schouders eronder zetten, dan hebben we deze klus ook weer geklaard. Dit is zo ongeveer 1x per 25 jaar nodig, dus het moet te doen zijn.

Klussen zoals: schilderen, wandafwerking, materialen aanvoeren, bestrating en nog veel meer moeten in **zelfwerkzaamheid** worden aangepakt.

Meld je alsjeblieft aan en geef aan wat voor soort werk je kunt doen en hoeveel tijd je vrij kunt maken. In overleg met de bouwcommissie zal een indeling worden gemaakt en word je gebeld over het tijdstip waarop je hulp gewenst is.

Er wordt geklust in de **avonduren (ma. t/m do. van 18.30 tot 21.00 uur)** en

**iedere zaterdag (8.00 tot 13.00 uur)** tot de opening in de maand april 2008. In de voorjaarsvakantie wordt ook op **donderdag 28 en vrijdag 29 februari overdag** geklust.

Wij zijn zuinig op onze vrijwilligers. Op dit moment zijn er veel te weinig vrijwilligers voor deze klussen. Het gevaar bestaat dus dat het kleine groepje vrijwilligers dat zich momenteel inzet, vroegtijdig afhaakt. En dat mag natuurlijk niet gebeuren!

Jouw hulp is daarom echt nodig! Dus bel of meld je aan via e-mail:

[vrijwilligers@gemzen.nl](mailto:vrijwilligers@gemzen.nl)

De vrijwilligerscommissie,  
Dini Post 038-4442857  
Jacqueline Dijkslag 0578-694041





**JEUGD****H  
O  
E  
K****Pupil van de maand**

1. Naam: Linda van Dijk
2. Leeftijd en categorie: 9 jaar / pupil A 1<sup>e</sup> jaars
3. Hoelang ben je al lid van de Gemzen? 1 ½ jaar
4. Hoe ben je bij De Gemzen gekomen? Ik zag het op tv en vind het leuk dat je verschillende onderdelen kunt doen
5. Wat vindt je het leukste onderdeel? Sprint, estafette en verspringen
6. Wat vindt je het minst leuke onderdeel? ? Hoogspringen en kogel
7. Doe je aan wedstrijden mee en zo ja welke vind je dan het leukst? Nog niet, wel aan de clubkampioenschappen
8. Op welk onderdeel heb je je beste prestatie gehaald en hoeveel was dat dan? 40 m onder de 8 sec
9. Heb je nog andere hobby's? Ja, streetdance en blokfluit spelen
10. Op welke school zit je? Het Palet in Hattem, groep 5
11. Welke sport vindt je nog meer leuk? Paardrijden
12. Wat vind je leuke muziek? Grease, Madonna, Rihanna
13. En wat vind je een leuk boek of film? Een leuke film vind ik Grease en een leuk boek is Op zoek naar Dolfijnen.
14. Heb je een favoriet tv programma? Ja, Mooi weer de Leeuw!
15. Voor welk eten kom je je bed uit? Nasi van meneer Ip (Kota Radja in Hattem) en pizza
16. En voor welke niet? Bruine bonen en Andijvie
17. Wat vind je een leuk spel/spelgoed? Het spel Tik Tak Boem is heel leuk en skeeleren vindt ik leuk om te doen.



## **Gemzen op podium bij crosscompetitie**

In Aalten werd de 4<sup>e</sup> en laatste cross van de Gelders Overijsselse Crosscompetitie gehouden. Deze wedstrijd was beslissend voor de eindstand in de competitie.

De organisatie had een mooi gevarieerd parcours uitgezet door grasland en door bos, met enkele pittige klimmetjes in het bos.

Bij de mannen 40 wist Ronald Nijland in deze laatste wedstrijd een hele knappe derde plaats te behalen wat hem ook een derde plaats in de eindrangschikking opleverde. In de wedstrijd hoefde Ronald slechts 20 seconden toe te geven op regionale toppers uit Hardenberg en Amsterdam.

Bij de meisjes pupillen C was het nog spannend. Floor Doornwaard had 2 van de

3 wedstrijden gewonnen en was één keer tweede, haar directe concurrente Danique de Haan van het Apeldoornse AV '34 had één wedstrijd gewonnen en was 2 keer tweede. Omdat de laatste wedstrijd beslissend is bij gelijk eindigen moest Floor dus zorgen dat ze voor Danique eindigde. Dat deed ze heel goed, want met een voorsprong van 6 seconden op Danique won Floor ook de laatste wedstrijd en werd dus ook winnares van de competitie.

Top 10 noteringen in de eindstand waren er verder voor: Léon Mak, 7<sup>e</sup> bij de jongens pupillen C en Han van de Beek, 8<sup>e</sup> bij de jongens pupillen B.

De Gemzen-atleten werken nu geleidelijk toe naar het baanseizoen, welke in april weer van start gaat.





## Pupillenwedstrijdnieuws

Er hebben in januari 2 pupillen meegedaan aan indoorwedstrijd in Groningen.

Op 27 januari hebben Han van de Beek en Jasper Bruggeman meegedaan aan deze wedstrijd.

Het was de eerste keer dat ze bij zo'n grote wedstrijd waren en ze vonden het prachtig.

Er veel, heel veel atleten, ook nog bekende atleten bij ons uit de regio wat het dan ook leuk was om elkaar buiten de regio ook nog eens tegen te komen. Je kwam er ook nog andere bekende atleten tegen. Rutger Smit was er ook, maar hij deed alleen niet mee omdat hij geblesseerd was. Gelukkig had hij nog wel even tijd om met Han en Jasper op de foto te gaan.

Ook de winnaar van het kogelstoten wilde wel met hen op de foto.



's Morgens begon Han met zijn meerkamp en 's middags was Jasper aan de beurt. Beide jongens hebben goede prestaties neergezet met ook nog nieuwe pr.'s.

Han vd Beek:	Jasper Bruggeman
40m: 8.08s	60m: 9.78s
Kogel: 3.69m	Kogel: 6.31m
Ver: 2.70m	Hoog: 1.30m
1000m: 4.02.29min.	1000m: 4.05.57min

Op 10 februari waren we in Apeldoorn te gast bij AV34. Aan deze wedstrijd deden Alexander Rusconi en Jasper Bruggeman mee. Ook hier werden ook paar mooie prestaties neergezet. Het was een rommelige wedstrijd maar de snelheid zat er wel in. We waren een uur eerder klaar dan de chronoloog had aangegeven. De resultaten waren als volgt.

	Alexander Rusconi	Jasper Bruggeman
40m:	6.9s	6.7s
Hoog:	1.10m	1.15m
Kogel:	5.41m	6.00m

Nog 1 wedstrijd, die in Epe, te gaan dan zitten de indoorwedstrijden er op.



## **Loopgroep Wezep**

Arie Verhoef

Eind januari kregen we tijdens de trainingen regelmatig te maken met veel regen en wind. De opkomst was wel wat lager, maar de "harde kern" liet zich door de slechte weersomstandigheden niet weerhouden om toch te gaan trainen. Dus gingen alle trainingen gewoon door!

Dan waren er nog de diverse loopevenementen waar enkele van de groep aan mee deden. Zo gingen Jan Bogaard en Alex Sjoerdsma 13 januari naar Genk in België en deden daar mee aan de marathon. Het bleken zes ronden van 7 kilometer te zijn en in het parcours zat een behoorlijke klim. Dat was even slikken voor de beide heren. Maar ze lieten zich niet van de wijs brengen en haalden zonder problemen de eindstreep. Jan liep er 3 uur, 28 min. 45 sec. over en Alex kwam in 3 uur 33 min 01 sec. over de streep. Jan ging niet alleen voor het lopen van de marathon. In Genk werden ook de prijzen aan de beste ultralopers 2007 uitgereikt. Jan was over 2007 derde geworden van de Nederlandse ultralopers en kreeg daar de derde prijs in de vorm van een geldprijs.

Dan was 19 januari de Zwolse bosloop halve marathon. Ook dit jaar hadden de weergoden behoorlijk in het Zwolse bos huisgehouden. De vorige keer was de storm de grote spelbreker en dit jaar was door de overvloedige regenval het parcours in het bos her en der onbegaanbaar geworden. Gelukkig hadden de leden van de WOC een alternatief parcours van 15 km. en kon er toch nog gelopen worden door de aanwezige atleten.

Op de 15 km. werd Martijn Schakelaar 1<sup>e</sup> bij de mannen in de tijd van 55 min. 50 sec.

Ton Bello liep er 1 uur, 11 min. 25 sec. over deze afstand. Rien Bouw liep in 1 uur, 12 min. 21 sec. Vlak daarna kwam René Brinkman in 1 uur 12 en 51 sec. over de streep. Rob Barzilay liet de klok stilstaan op 1 uur 22 min. 09 sec. En dan Jan van Riel: hij staat zelfs tweemaal genoemd in de uitslagenlijst van de recreanten. Zijn 1<sup>e</sup> tijd is 1 uur, 11 min. 38 sec. (met deze tijd had Jan een p.r. gelopen.....) en z'n 2<sup>e</sup> en juiste tijd staat genoteerd op 1 uur 29 min. 33 sec.!!!

27 januari was de Peterskamploop in Zwolle. Martijn Schakelaar weet wat winnen is en kwam daar na 15 km. weer als eerste over de streep. Nu liep hij de bijna 15 km. in 52 min. 27 sec..

3 februari was de Midwinterloop in Apeldoorn. Voor de 2<sup>e</sup> keer was de start op de Loolaan die met vlagen en spandoeken versierd was. Het was een prachtig gezicht om te zien hoe een lang lint van lopers over de lange rechte laan richting de Naald liep. Van de Wezepsse groep was een kleine groep aanwezig.

Op de 18,5 k.m (Hollander Techniek Mini-Marathon) liepen mee:

Rien Bouw 1 uur 30 min 51 sec.

Jan van Riel 1 uur 48 min. 22 sec.

Op de 27,5 km. (Helicon Asselronde):

Arie Verhoef 2 uur 1 min. 36 sec.

Op de Midwintermarathon:

Jan Bogaard 3 uur 41 min. 37 sec.

Inmiddels zijn we bezig met de voorbereidingen van het ophalen van het bevrijdingsvuur uit Wageningen. Reint heeft overleg gehad met de burgemeester en met de ambtenaar sportzaken van de gemeente Oldebroek. Zij vinden het een prima idee en willen dit ondersteunen. Nu is het zaak voldoende lopers te vinden en begeleiders die in de nacht van 4 op 5 mei het vuur vanuit Wageningen naar Oldebroek willen brengen. Zogauw er meer bekend is zal dit in de Gems vermeld worden.

Dan nog een mededeling vanuit de ziekenboeg.



Peter Bus is weer van de partij. Hij kreeg last van irritatie bij de oude breuk in zijn been en ging daardoor scheef lopen. Het gevolg was een blessure in de heup, waardoor hij een tijdje niet kon lopen. Gelukkig is hij weer van de partij en probeert gedoceed het niveau weer op te pakken.

Willem Krooshof moet helaas door een beenblessure weer rust nemen. Hopelijk geneest het snel en kan hij het lopen weer op pakken.

Ada van Beek is weer designaleerd op de zaterdag training in Wezep.

Hieronder staan de trainingsactiviteiten van eind maart t/m 1 mei

24-03-2008	2 <sup>e</sup> paasdag	Geen training
27-03-2008	Duurloop	Wilhelminapark
31-03-2008	piramideloop	Wezepse heide
03-04-2008	Spinnewebloop	Doornspijk
07-04-2008	3 x4 min./3x5 min./2x6 min	Wezepse heide
10-04-2008	Duurloop	Keizersweg, Leemcule
14-04-2008	2x600 m. koppelloop 2x800 m. inhaalrace 2x1000m. koppel(1x langz./1xsnel)	Wezepse heide
17-04-2008	Duurloop	Ijsselvliedt/Duivendans/Voskuil
21-04-2008	Fartlekloop	Wezepse heide
26-04-2007	Duurloop	Rondje Wezepse heide
28-04-2008	4 x 500 mtr. tempo 2000 mtr. duurloop 4 x 500 mtr. tempo	Wezepse heide
01-05-2008	Duurloop	Bovenheigraaf/'t Loo

## Donderdagavondgroep

Henk Poot.

Lief en leed potje van de Donderdagavond groep.

Hier volgt een overzichtje van de uitgaven over 2007:

Overgebleven saldo over 2006 was: € 27,83

Bijdragen over 2007: € 42,00

---

Totaal: € 69,83

Uitgaven over 2007 € 51,49

In kas Januari 2008 € 18,34

Voor het jaar 2008 word de vrijwillige bijdrage eventueel iets hoger dan vorig jaar, omdat de groep kleiner is dan het vorige seizoen. Ik stel voor om voor dit jaar € 3,50 te berekenen.

Verder wens ik een ieder een sportief en een gezond 2008 toe.



## Nieuwe beginnersloopgroep 2008

Jan van Huffelen

Als ik dit schrijf hebben we de tweede volledige training achter de rug van de nieuwe beginners groep. Want na een aantal keren adverteren in diverse huis aan huisbladen en in de Gems is er op woensdagavond 30 januari jl. een nieuwe beginnersloopgroep begonnen. Deze succesformule is dit jaar voor de derde keer gestart. Ook deze keer weer onder de deskundige begeleiding van de ervaren trainers Ada van Beek en Freek van de Graaf, die deze training nu al weer voor de derde keer voor hun rekening nemen, na de ervaringen van de vorige edities is gebleken dat twee trainers op een grote groep vaak wat weinig is, vandaar dat ik me bij Freek en Ada heb aangemeld voor eventuele hulp want na ongeveer 5 jaar pupillentraining te hebben gegeven leek het mij wel eens leuk om aan volwassenen training te geven, gelukkig hebben Ada en Freek mijn hulp aanvaard en zodoende staan we met z'n drieën voor deze groep.

De eerste avond was er om 19.30 uur in de kantine van onze buurman de voetbalvereniging Heerde een korte voorstelronde van de trainers en een algemene uitleg over allerlei zaken die betrekking hebben op de loopsport, in eerste instantie zou deze uitleg gedaan worden door Egbert Voogd van Runnersworld Apeldoorn maar toen deze op het laatste moment moest afzeggen heeft Ronald Nijland dit overgenomen en via een powerpointpresentatie diverse aspecten van de loopsport de revue laten passeren. Na een half uur zijn we met de hele groep, die uit 36 personen bestond richting de baan gegaan, daar aangekomen heeft Freek nog een aantal dingen uitgelegd over bijv. de indeling van een trainingsavond. Na deze uitleg zijn we begonnen met een hele rustige korte training, wat voor het merendeel de eerste kennismaking was met de atletiek.

Na ongeveer een half uur ging iedereen enthousiast en positief naar huis.



Op woensdag 6 februari, de eerste volledige trainingsavond, mochten we weer 36 enthousiaste beginnende lopers verwelkomen, om half acht begon de training met rustig inlopen, al zien een aantal lopers het inlopen al als de kern, we doen dan ook ons best om deze lopers wat af te remmen. Na de rek en strek oefeningen volgt dan de loopscholing, Freek laat zien hoe met diverse oefeningen de techniek en soepelheid kan worden verbeterd. Na de loopscholing is de kern aan de beurt, de baan is in vier stukken verdeeld aangegeven met pilonnen het is de bedoeling dat de lopers afwisseld

100 meter een stevig tempo lopen en dat ze dan 100 meter gaan wandelen en dit dan ongeveer een kwartier lang.

Daarna volgt er nog een cooling down en wordt er weer rustig uitgelopen, na vijf kwartier stevige training gaat de steeds enthousiaster wordende groep weer naar huis.

Woensdag 13 februari, helaas hebben er twee mensen zich moeten afmelden voor de cursus, de één heeft de woensdagavond andere verplichtingen de andere heeft op de vorige



trainingsavond tijdens het aanzetten waarschijnlijk een kleine spierscheuring opgelopen en mag voorlopig niet trainen, we wensen haar een goed herstel toe.

Inmiddels is de groep wel op het zelfde aantal gebleven want er hebben zich weer twee dames aangemeld, dus zitten we momenteel op 40 personen.

Bij navraag blijken diverse mensen na de vorige training toch wel wat spierpijn te hebben gehad maar op zich is daar niet mis mee, we werken in 5 kwartier weer ons programma af, dit maal weer iets intensiever dan de vorige keer. Wij als trainers zien nu al een verschil in vergelijking met de allereerste training dus dat voorspelt veel goeds voor de toekomst.

In het volgende clubblad zal ik jullie weer op de hoogte houden van de laatste ontwikkelingen van deze leuke groep.

## Knipselkrant

**de Weekkrant**

# Euroma Kruidenloop



**Website**

Inschrijven voor de 1e Euroma-loop kan via de website [www.euromakruidenloop.nl](http://www.euromakruidenloop.nl). Na-inschrijving kan op de dag zelf vanaf 9.15 uur bij de Euroma aan de Kloosterweg 3 in Wapenveld. De afstanden zijn 500 meter voor jeugd tot en met 8 jaar, 1000 meter voor jeugd tot en met 12 jaar, een 10 en 5 kilometer prestatie-loop, een 16,1 km KNAU-wedstrijd en een prestatie-loop over dezelfde afstand.

De Gemeente regelen onderweg de verzorging en het parcours over geasfalteerde wegen is officieel gemeten. Voor meer informatie kan men ook contact opnemen met Wim Potjes van de Gemeente, tel. 0578-690502.

Zaterdag 15 maart kunnen de lopers aan hun trekken komen in de 1e Euroma Kruidenloop.

**WAPENVELD - De Berghuizerloop heeft een andere naam. Op zaterdag 15 maart wordt deze loop voor het eerst gehouden onder de naam Euroma Kruidenloop.**

Met de sluiting van de Berghuizer Papierfabriek verdween ook Stora Enso als sponsor van de jaarlijkse Berghuizer Papierloop. Achttien jaar was de papierproducent sponsor van deze loop die ooit werd opgezet door de Skeelerclub Oost-Veluwe en daarna overging in de handen van atletiekvereniging De Gemeente. Rond de vierhonderd deelnemers komen er jaarlíks naar Wapenveld om de verschillende afstanden af te leggen. Contactpersoon voor de Euroma bij deze loop is Heidi Eikelboom. "Binnen, Euroma vind men het jammer om deze loop te laten verdwijnen. Per slot van rekening is er een prima bekendheid in de regio door de goede organisatie die er al jaren staat", vertelt Heidi over de motivatie om de sponsoring over te nemen. Voor management-assistent Heidi Eikelboom is het overigens een hernieuwde kennismaking met dit loopevenement. Zij stapte enkele jaren geleden over van Stora Enso naar de Koninklijke Euroma en krijgt nu dus weer met dit evenement te maken.

**Attentie**  
De start en finish zijn op het terrein van de Euroma aan de Kloosterweg in Wapenveld. Daarbij houdt Euroma ook de traditie in stand dat de lopers een attentie van het bedrijf krijgen. Bij de Berghuizer was dat een pak zeepoeder en uiteraard volgt bij de Koninklijke Euroma een attentie uit het productepakket van de smaakmaker.

Waar ook het personeel overigens al positief heeft gereageerd op de mogelijkheid om vanaf het bedrijfsterrein te vertrekken. "Er hebben zich al zo'n vijftien medewerkers aangemeld voor de verschillende afstanden en dat zal dus nog gespreksstof genoeg opleveren", lacht Heidi Eikelboom.

FOTO: WIM VAN DER BEEK



# Gemzen hogerop



De bouw van het nieuwe clubhuis van De Gemzen vordert snel.

FOTO GERBEN DALHUIZEN

**HEERDE - Voor de kerst kon AV de Gemzen melden dat na een jarenlange voorbereiding en een langdurige overlegfase met gemeentelijke commissies en inspraakrondes begonnen is met de bouw van een nieuw clubhuis, nu worden alle voorbereidingen goed zichtbaar met het plaatsen van de staalconstructie. De contouren worden zichtbaar!**

"In eerste instantie hadden we een vliegende start", aldus Berthram Mak (voorzitter AV de

Gemzen), "maar in de week voor kerst speelde het weer ons toch parten en moest de bouw vanwege de vorst tijdelijk stilgelegd worden". De spurt zit er nu weer goed in, want de vloer is

## Opening nog goed bewaard geheim

gestort en op 22 januari is een start gemaakt met de bovenbouw: een stalen geraamte. Inmiddels is het complete dak geplaatst en wordt hard gewerkt aan de buitenwanden van de

nieuwe kantine. Op de foto is het stalen geraamte te zien met dakconstructie.

Het zal niet lang meer duren dat de eerste fase van de bouw afgerond is en de aannemer, firma REDON haar grootste aandeel heeft geleverd. Binnenkort begint het echte handwerk voor de ploeg vrijwilligers van de vereniging om de verdere afbouw aan de binnenkant te realiseren. Alleen op deze manier met een groot deel zelfredzaamheid kan de nieuwbouw betaalbaar blijven. De officiële opening van het nieuwe gebouw is op dit moment nog een goed bewaard geheim.

*Heerde  
Huis bouwhuis*





De vele regen had een deel van het parcours van de Zwolsebos halve marathon in Heerde verandert in een modderpoel. Zo'n tweehonderd renners lieten zich

door alle nattigheid niet weerhouden en liepen het aangepaste, verharde parcours van 15 kilometer.

foto Henri van der Beek

## De Gemzen kort halve marathon Zwolsebos in



**HEERDE** - Atletiekvereniging De Gemzen uit Heerde heeft de 26ste Zwolsebos halve marathon zaterdag moeten inkorten naar een lengte van 15 kilometer. Na een verkenning van het parcours bleek dat lopen op de onverharde paden in het bos onverantwoord was door de vele regen van de laatste dagen.

Vorig jaar moest de halve marathon ook al afgelast worden door de zware storm, daarom deed de organisatie er alles aan dat er nu wel gelopen kon worden. Een wedstrijd op het verharde parcours over 15 kilometer bleek de oplossing.

Dit verging Eric Baten uit Apeldoorn het beste, hij won in een tijd van 53.43 minuten. Hij werd kort gevolgd door Izaak de Bruine van atletiekvereniging Altis

Schakelaar uit Hattem legde beslag op de derde plaats met 55.50 minuten.

Bij de vrouwen passeerde Jacqueline Rustidge uit Kampen als eerste de finish (59.44). Tweede en derde werden Polly Nkambi van av Athlos in 1.03.41 minuten en Marijke Krutzen uit Heerden 1.05.11 minuten.

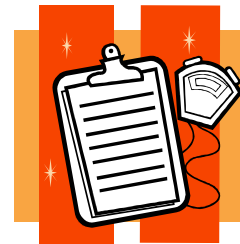
Naast de 15 kilometer was er ook een prestatie-loop over vijf kilometer, die gewonnen werd door Jeroen Kwakkel van De Gemzen in een tijd van 17.41 min. Snelste vrouw was Marie Baten met 27.08 min.

Voor de jeugd was loop over 1000 meter uitgezet op de atletiekbaan. Gemzen-atleet Han van Beek was met 4.02 minuten de snelste jongen, terwijl clubgenootje Floor Doornwaard De Gemzen met een



## Uitslagen

Flip Nijhoff



### 19 januari 2008 26e Zwolsebos Halve Marathon Heerde (De Gemzen)

Dit jaar in verband met de (natte) weestomstandigheden geen halve marathon, maar een hoofd-afstand van 15 km.

#### 1 km baan

1 Han van de Beek	4.02
2 Floor Doornwaard	4.04
3 Kelly Cornelissen	4.17
5 Ilse van Huffelen	4.55
6 Stijn Castrop	4.55
7 Leon Mak	4.56
9 Marit Hanekamp	5.14
12 Judith Castrop	6.49

#### 5 km

1 Jeroen Kwakkel	17.41
4 Kees Heijdra	21.17
15 Dirk Lokhorst	28.47

#### 15 km recreanten

22 Henk v.d.Esschert	1.08.35
24 Jan Strik	1.08.45
33 Theo Frederiks	1.11.23
34 Ton Bello	1.11.25
36 Jan van Riel	1.11.38
39 Willie Koudenburg	1.12.11
43 Rien Bouw	1.12.21
46 Rene Brinkman	1.12.51
77 Rob Barzilay	1.22.09
90 Jan van Riel	1.29.33
92 Renata Rust	1.30.32
94 Henk Poot	1.33.58

#### 15 km mannen senioren

1 Martijn Schakelaar	55.50
----------------------	-------

#### 15 km mannen 40+

4 Hans van Renselaar	58.19
----------------------	-------

#### 15 km mannen 50+

7 Aleid Bosch	1.06.56
11 Flip Nijhoff	1.14.41

### 27 januari 2008 Peterskamploop bij AV-PEC in Zwolle.

Omstandigheden: droog, 8 graden, veel wind

#### 9,5 km:

- Ronald Nijland	35 minuten en 22 seconden
- Wim Potjes	39 minuten en 45 seconden

#### 14,25 km:

- Martijn Schakelaar	52 minuten en 27 seconden
- Hans van Renselaar	55 minuten en 56 seconden

#### Tip voor recreatielopers!

Vul bij het inschrijven voor een prestatieloop via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) **altijd** ons verenigingsnummer (**21411**) in. Dan ben je in ieder geval verzekerd van vermelding in de Gems bij deelname aan onze **eigen** prestatielopen. Doe je mee aan een prestatieloop bij een andere vereniging, vul dan ook dit nummer in. Maar voor vermelding in de Gems van deze prestatie zul je de uitslag even moeten mailen (of doorsturen) naar: [clubblad@gemzen.nl](mailto:clubblad@gemzen.nl).

Ons verenigingsnummer **21411** staat vermeld op je ledenpas van de Atletiekunie.



## Nederlandse Kampioenschappen Indoor Meerkamp in Gent

Anoeschka Verheijen

Op uitnodiging van haar trainer en coördinator bij de Atletiekunie, Bart Bennema, mocht Dominique als C junior met nog 2 trainingsmaatjes van Papendal, meedoen bij de meisjes B junioren aan de NK meerkamp in Gent op 3 februari 2008.

Dominique kan altijd rekenen op gezelschap, steun en support van een paar vriendinnen, die altijd bereid zijn om mee te gaan naar dit soort wedstrijden. Jalissa, Ilona en Annemarie, jullie verdienen hiervoor een grote pluim.

Om half 5 ging de wekker en een klein uurtje later togen Jalissa, Dominique en ondergetekende chauffeur/trainer/begeleider richting Gent. Gelukkig bleven de voorspelde sneeuwbuien uit en arriveerden we 3 uur later veilig bij een enorm sportcentrum. We stapten een indrukwekkende hal binnen, met een echte 200 meter rondbaan, met natuurlijk schuin oplopende bochten, en met rondom tribunes. Alle andere atletiekonderdelen bevonden zich op het middenterrein van de baan. De 60 meter sprintbaan, 2 hoogspring matten, een kogelsector, een verspringbak en een polshoog spring mat. Onder de tribunes bevond zich nog een kunststofbaan waarop ingelopen kon worden.

Dominique begon met de 60 meter horden. De iets grotere afstand tussen de horden bij de meisjes B leverde geen probleem op. Wat wel wennen was, was dat het starten in het Frans ging. Het NK werd namelijk tegelijk gehouden met het Belgisch Kampioenschap en het Kampioenschap van Vlaanderen. Van elke groep deden er 8 meisjes mee. "A votre place" en "prêt" klonk dus even vreemd. De start was ook wat aarzelend,

maar de tijd goed. 9.49 sec. was de 2<sup>e</sup> tijd bij de Nederlandse meisjes.

Bij het hoogspringen begonnen op de mat ernaast de vrouwen te springen. In deze groep deed ook Tia Hellebaut mee met de meerkamp. We hadden haar hoogspring kunsten nog bewonderd bij het Memorial van Damme in Brussel en ook bij de FBK games in Hengelo.

Nu sprong ze dus op de mat naast Dominique.

De lat ging steeds met 3 cm omhoog. Dat vergt wat meer puzzelen. Begin je hoger, of sla je een keer een hoogte over. Ondanks het wat vaker springen haalde Do haar PR, 1.60 m.

Omdat er 24 meisjes in de groep zaten duurde elk onderdeel lang en zat er steeds niet meer dan een paar minuten "vrije" tijd tussen de onderdelen.

Er werd met rubberen kogels gestoten. De Belgische meisjes B stoten al met 4 kg, terwijl de Nederlandse meisjes B dus nog met 3 kg stoten.

Er was nogal wat kogelstoot geweld aanwezig en Do haalde met haar 11.10 m maar een 5<sup>e</sup> plaats.

Je werd bij de onderdelen trouwens niet opgeroepen, maar je naam lichtte groot op, op een enorm scorebord. Ook de hoeveelste sprong of stoot het was, je resultaat en ook je plaats per onderdeel werd meteen op het scorebord getoond. De juryleden werkten ook niet met pen en papier, maar zetten elk resultaat meteen in de laptop, die dus meteen in verbinding stond met het scorebord.

Bij het verspringen moest je je goed concentreren. De polshoog aanloop liep namelijk vlak naast de aanloop van het verspringen, en ook de hoogspringers kruisten af en toe de ver aanloop. Het was er dus een drukke bedoening. Do had, en door de nogal harde kunststof ondergrond



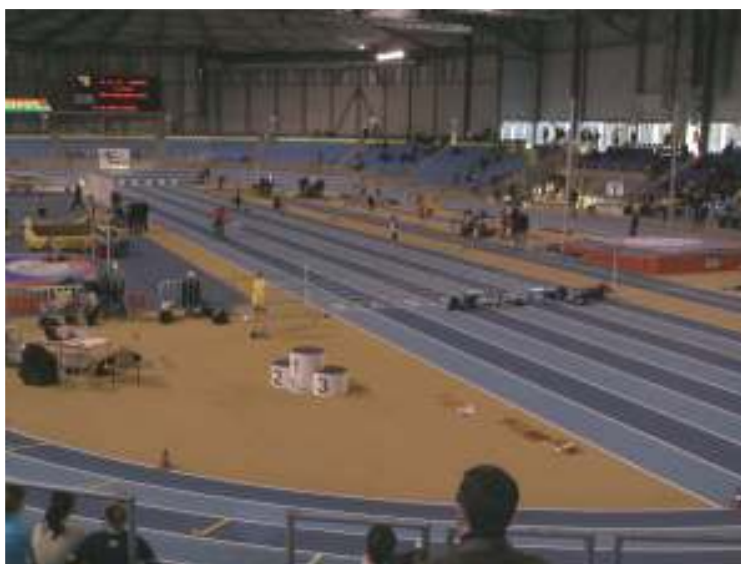
en ook misschien door wat overbelasting, wat last van pijn aan het scheenbeen. Toch met 4.98m nog een redelijk resultaat neergezet.

Gelukkig konden we nu een half uurtje naar buiten, want de atmosfeer in zo'n indoorhal is wel benauwd en drukkend, en de hoofdpijn sloeg al weer toe.

Toch zag Dominique wel tegen de (haar eerste) 800 meter op. Niet bepaald haar favoriete onderdeel, maar het vroege opstaan begon zich ook te wreken. Het was inmiddels kwart voor 5 's middags. Je moest met 2 meisjes in een baan starten en mocht pas na de eerste bocht

naar binnen. Het meisje in Do's baan startte helaas niet al te snel, waardoor Do na de bocht al in de staart van de groep liep. Het lukte niet echt meer. De energie leek op. Ik moet de tijd van Do dan ook geheim houden van haar. Haar uiteindelijke plaats bij dit NK meerkamp indoor was 5<sup>e</sup>.

Het was een enorm leuke maar wel zware ervaring. Volgend jaar wordt het NK gehouden in de nieuwe hal in Apeldoorn. Lekker dichtbij!



## Beste prestaties junioren 2007

naam	categorie	60 m	60 m h	80 m	80 et	80 h	80 h et	100 m	100 m et	100 m h	100 m h et	150 m	150 et	400 m	800 m	600 m	1000 m	1500 m	discus	hoog	hss	kogel	polsh	speer	ver	
Jordy Harleman	JA																	4,57,14							36,46	
Wilfred van Holst	JA							12,1						52,55	1,56,59			4,10,27				9,05			37,09	5,07
Ricardo Verheijen	JB						12	12,25	16,2	16,35				55,31	2,15,80			4,53,94	44,41	1,85		12,37	3,1	47,41	6,02	
Daniël Leyba	JC						12,8	13,37	16,6						2,33,80					1,65					4,86	
Gerjon Veldman	JC																				11,47					
Kevin van Asperen	JC										20,73															
Laurenzo Verheijen	JC																		27,91			8,81			32,58	
Dick Bijsterbosch	JD																			1,25						
Dirk-Jan van Veen	JD																			19,09	1,25		8,42		27,8	3,85
Thijs Krukkert	JD			11,6		15,6											3,24,60									
Marleen Mensink	MA							17,5							0				21,35	1,05		7,97			20,72	3,26
Anneli Dijkslag	MC																								31,9	
Dominique Verheijen	MC			10,3	10,51	12,2	12,46					19,93	19,96				1,46,10	3,33,50	32,37	1,6		11,03		32,19	5,12	
Judith Fix	MD																		18,41	1,3						
Laura Jansma	MD	9,6														2,13,30										
Mandy Wijnhoud	MD	9,1																				8,32		17,83	3,6	
Yoni Kleiboer	MD	9,95	13,1																							



## Bestenlijsten aller tijden pupillen

### Bestenlijst aller tijden jongens pupillen C

#### 40 meter

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	6.5	1987
2 Khaled Lebbène	6.6	1993
3 Niek Bultman	6.9	2004
4 Marcel Kwakkel	7.1	1989
Tim Veldhuis	7.1	2000
6 Michel Landman	7.2	1986
Frank Dokter	7.2	1989
Jeroen Dokter	7.2	1991
Wouter de Leeuw	7.2	2000
10 Pascal van Essen	7.3	1985
Gerben Dalhuisen	7.3	1987
Sander van de Beek	7.3	1989
Jordy Nijland	7.3	1995
Dirk Jan van Veen	7.3	2003

#### 40 meter horden (vanaf 2002)

naam	prestatie	jaar
1 Dirk-Jan van Veen	7.5	2003
2 Thijs Krukkert	8.1	2002
3 Thijs Doornwaard	8.3	2005
4 Lars Wonink	8.6	2005
5 Renger Bootsma	8.7	2007
6 Wilco Jonker	9.0	2006
Joëll van Beek	9.0	2006
Léon Mak	9.0	2007
9 Martijn Bruins	9.1	2006
Stijn Tromp	9.1	2005
Sander van Huffelen	9.1	2005

#### 600 meter

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	2.00.7	1987
2 Thijs Doornwaard	2.12.4	2005
3 Dirk-Jan van Veen	2.13.6	2003
4 Thijs Krukkert	2.13.7	2002
5 Ricardo Verheijen	2.14.2	1999
6 Andre van der Beek	2.14.6	1987
7 Lorenzo Verheijen	2.15.5	2001
8 Khaled Lebbène	2.15.6	1993
9 Maik Scholten	2.18.1	2005
10 Wouter de Leeuw	2.18.4	2000

#### 1000 meter

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	3.41.0	1987
2 Jeroen Dokter	3.46.3	1991
3 Frank Dokter	3.51.4	1989
4 Khaled Lebbène	3.53.7	1993
5 Andre van der Beek	3.55.4	1987
6 Gert Post	3.55.8	1989
7 Jan Daan Westhof	3.57.0	1985
8 Mark Leeuw	3.57.2	1996
9 Marcel Kwakkel	3.57.8	1989
10 Ewout de Vos	4.04.4	1993

#### Verspringen

naam	prestatie	jaar
1 Khaled Lebbene	3.68	1993
2 Jeroen Kwakkel	3.67	1987
3 Frank Dokter	3.58	1989
4 Ricardo Verheijen	3.45	1999
5 Tim Veldhuis	3.43	2000
6 Jeroen Dokter	3.30	1991
7 Sjoerd Jagersma	3.30	1995
8 Han van de Beek	3.26	2007
9 Gerben Dalhuisen	3.20	1987
Wouter de Leeuw	3.20	2000
Dirk-Jan van Veen	3.20	2003

#### Hoogspringen

naam	prestatie	jaar
1 Ricardo Verheijen	1.10	1999
2 Jeroen Kwakkel	1.05	1987
3 Frank Dokter	1.05	1989
4 Jeroen Dokter	1.05	1991
5 Khaled Lebbène	1.05	1993
6 Geert Leijenhorst	1.00	1985
Lars van Rozen	1.00	1987
Rutger Smit	1.00	1989
Jan Evert van Apeldc	1.00	1992
Laurenzo Verheijen	1.00	2001
Jasper Bruggeman	1.00	2005

#### Balwerpen

naam	prestatie	jaar
1 Khaled Lebbene	32.92	1993
2 Jeroen Dokter	32.02	1991
3 Maik Scholten	31.59	2005
4 Frank Dokter	30.44	1989
5 Niels Looge	29.66	1991
6 Jeroen Kwakkel	28.24	1987
7 Dirk-Jan van Veen	27.60	2003
8 Jan Daan Westhof	26.00	1985
9 Laurenzo Verheijen	25.78	2001
10 Han van de Beek	25.71	2007

#### Kogelstoten 1 kg (tot 2002)

naam	prestatie	jaar
1 Khaled Lebbene	11.12	1993
2 Wouter de Leeuw	7.73	2000
3 Laurenzo Verheijen	6.97	2001
4 Ricardo Verheijen	6.89	1999
5 Guido Kamphuis	6.26	2001
6 Jordy Nijland	5.81	1995
7 Dirk-Jan van Veen	5.51	2003
8 Hidde van Dam	5.47	2000
9 Tim Veldhuis	5.46	2000
10 Mark Leeuw	5.08	1996

#### Kogelstoten 2 kg (tot 1993?)

naam	prestatie	jaar
1 Khaled Lebbene	7.31	1993
2 Jeroen Kwakkel	5.70	1987
3 Jeroen Dokter	5.29	1991
4 Geert Hannink	4.71	1991
5 Frank Dokter	4.64	1989
6 Lars van Rozen	4.57	1987
7 Gert Jan van Leeuwen	4.50	1988
8 Gerrald Eckelboom	4.37	1984
9 Jan Evert van Apeldoorn	4.23	1992
10 Geert Leijenhorst	4.14	1985



## Bestenlijst aller tijden meisjes pupillen C

### 40 meter

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	6.8	2001
2 Manon Post	7.2	1989
Hanneke Scholten	7.4	1984
Carla Vinke	7.4	1998
5 Petra Vinke	7.5	2000
Myrthe ten Broeke	7.5	2007
7 Anouk van Lohuizen	7.6	2005
Kelly Cornelissen	7.6	2005
Bo Burgmeijer	7.6	2006
Esther Jager	7.6	2006

### 40 meter horden (vanaf 2002)

naam	prestatie	jaar
1 Aniek van Dijk	8.2	2002
2 Martine Post	8.4	2002
Floor Doornwaard	8.4	2007
4 Myrthe ten Broeke	8.6	2007
5 Karin van den Berg	8.7	2007
6 Annelotte Venhorst	8.8	2005
7 Nina Meijerink	9.04	2004 e.t
8 Kelly Cornelissen	9.1	2005
Susan Schakelaar	9.1	2005
10 Madelon Eggengoor	9.16	2004 e.t

### 600 meter

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	2.05.7	2001
2 Floor Doornwaard	2.21.5	2007
3 Carla Vinke	2.22.4	1998
4 Marjolein Post	2.24.0	2003
5 Hester Tabak	2.28.4	1999
6 Kelly Cornelissen	2.31.6	2005
7 Myrthe ten Broeke	2.33.6	2007
8 Ilona Hofmeijer	2.34.7	2001
Carmèl Rozendal	2.34.7	2007
10 Anne Meiberg	2.35.4	2005

### 1000 meter

naam	prestatie	jaar
1 Manon Post	4.02.0	1989
2 Yael Nossent	4.08.7	1986
3 Amrita Nijhoff	4.28.0	1995
4 Marije van Aller	4.30.0	1992
5 Petra Kwakkel	4.30.4	1991
6 Krista Amelsbeek	4.30.7	1984
7 Tara Nijhoff	4.31.3	1993
8 Hanneke Scholten	4.44.0	1984
9 Lotte Noordman	4.47.1	1994
10 Nanda ten Have	4.50.0	1985

### Verspringen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	3.74	2001
2 Manon Post	3.33	1989
3 Anneli Dijkslag	3.11	2000
4 Hanneke Scholten	2.97	1984
5 Angela Nootboom	2.97	1990
6 Kelly Cornelissen	2.95	2005
7 Krista Amelsbeek	2.94	1984
8 Petra Vinke	2.93	2000
9 Judith Bouwman	2.91	1989
10 Maud Morsink	2.89	2006

### Hoogspringen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	1.10	2001
2 Myrthe ten Broeke	1.00	2007
3 Hanneke Scholten	0.95	1984
Manon Post	0.95	1989
Tara Nijhoff	0.95	1993
Esther Fix	0.95	2004
Kelly Cornelissen	0.95	2005
Karin van den Berg	0.95	2007
9 10 atletes	0.90	

### Balwerpen

naam	prestatie	jaar
1 Manon Post	27.36	1989
2 Dominique Verheijen	24.87	2001
3 Anneli Dijkslag	18.33	2000
4 Nadi Dijkslag	17.84	1998
5 Simone Raidt	17.74	2005
6 Floor Doornwaard	16.97	2007
7 Kelly Cornelissen	16.59	2005
8 Carla Vinke	15.98	1998
9 Anouk van Lohuizen	15.67	2005
10 Eline Kamphuis	14.76	1999

### Kogel 1 kg (1993 - 2002)

naam	prestatie	jaar
1 Nadi Dijkslag	7.31	1998
2 Dominique Verheijen	7.00	2001
3 Anneli Dijkslag	5.96	2000
4 Ilona Hofmeijer	5.22	2001
5 Tara Nijhoff	4.68	1993
6 Susan Feenstra	4.67	1998
7 Carla Vinke	4.66	1998
8 Marieke Niesen	4.45	1999
9 Marit Veldhuis	4.26	1998

### Kogel 2 kg (tot 1993)

naam	prestatie	jaar
1 Manon Post	4.15	1989
2 Nanda ten Have	3.75	1985
3 Marije van Aller	3.71	1992
4 Petra Kwakkel	3.70	1991
5 Martine Buter	3.63	1984
6 Anneriek van den Beld	3.47	1991
7 Hanneke Scholten	3.19	1984
8 Betsy Liefers	3.15	1984
9 Christen Leurink	3.15	1987
10 Inge van Dijk	2.97	1987



## Bestenlijst aller tijden jongens pupillen B

### 40 meter

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	6.3	1988
2 Frank Dokter	6.4	1990
3 Jeroen Westhof	6.5	1983
Bram de Mol	6.5	1987
Taral Lebbène	6.5	1989
6 Gerben Dalhuisen	6.6	1988
7 Tom Vink	6.7	1971
Andre van Leeuwen	6.7	1983
9 Edwin Wagena	6.8	1978
Frans Wim Bakker	6.8	1982
Gerrit Jan Harms	6.8	1985
Sander Dekker	6.8	1987
Michel Landman	6.8	1987
Marcel Kwakkel	6.8	1990
Jeroen Dokter	6.8	1992
Jordy Nijland	6.8	1996
Mark Leeuw	6.8	1997
Ricardo Verheijen	6.8	2000
Thijs Haan	6.8	2000

### verspringen

naam	prestatie	jaar
1 Ricardo Verheijen	4.02	2000
2 Tom Vink	4.00	1971
Jeroen Kwakkel	4.00	1988
4 Frank Dokter	3.81	1990
5 Jeroen Westhof	3.80	1983
Sjoerd Jagersma	3.80	1996
7 Jeroen Dokter	3.75	1992
8 Gerben Dalhuisen	3.70	1988
9 Andre van Leeuwen	3.65	1983
10 Sander Dekker	3.60	1987
Tarak Lebbène	3.60	1989

### balwerpen

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	39.32	1988
2 Maik Scholten	35.20	2006
3 Edwin Wagena	35.00	1978
4 Dirk-Jan van Veen	34.71	2004
5 Jeroen Westhof	34.50	1983
6 Jeroen Dokter	33.58	1992
7 Wilko Schakelaar	33.12	1989
8 Andre van Leeuwen	33.00	1983
9 Martin Dijkslag	32.20	1971
10 Frank Dokter	32.08	1990

### 1000 meter

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	3.27.0	1988
2 Frank Dokter	3.27.6	1990
3 Ricardo Verheijen	3.39.6	2000
4 Marcel Kwakkel	3.43.7	1990
5 Andre van der Beek	3.43.9	1987
6 Jeroen Dokter	3.45.4	1992
7 Maik Scholten	3.45.6	2006
8 Albert Smit	3.46.8	1984
9 Niels Looge	3.47.2	1992
10 Mark Leeuw	3.47.4	1997

### hoogspringen

naam	prestatie	jaar
1 Andre van Leeuwen	1.20	1983
Frank Dokter	1.20	1990
Ricardo Verheijen	1.20	2000
4 Jeroen Dokter	1.15	1992
5 Tom Vink	1.10	1971
Edwin Wagena	1.10	1978
Harm Jan Teule	1.10	1979
Rene Griffioen	1.10	1982
Henri van Leeuwen	1.10	1983
Pascal van Essen	1.10	1987
Lars van Rozen	1.10	1988
Marcel Kwakkel	1.10	1990
Jurgen Smit	1.10	1990
Niels Looge	1.10	1992
Sjoerd Jagersma	1.10	1996
Jordy Nijland	1.10	1996
Wouter de Leeuw	1.10	2001
Laurenzo Verheijen	1.10	2002
Dirk-Jan van Veen	1.10	2004
Jasper Bruggeman	1.10	2006
Maik Scholten	1.10	2006

### kogelstoten (2 kg)

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Westhof	7.44	1983
2 Jeroen Kwakkel	7.10	1988
Jeroen Dokter	7.10	1992
4 Tom Vink	6.97	1971
5 Dirk-Jan van Veen	6.83	2004
6 Andre van Leeuwen	6.52	1983
7 Tarak Lebbène	6.50	1989
8 Wouter de Leeuw	6.44	2001
9 Henri van Leeuwen	6.31	1983
10 Jan Pieter Borgmeije	6.23	1982



## Bestenlijst aller tijden meisjes pupillen B

### 40 meter

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	6.4	2002
2 Margreet Kruisweg	6.6	1983
3 Paula Haas	6.7	1984
4 Esther van de Lang	6.8	1981
5 Rian Eckelboom	6.9	1982
Kristel Klomp	6.9	1983
Carla Vinke	6.9	1999
8 Anke Eikelboom	7.0	1983
9 Gery van der Brink	7.1	1973
Maya Visser	7.1	1983
Dineke Uneken	7.1	1984
Hanneke Scholten	7.1	1985
Manon Post	7.1	1990

### 1000 meter

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	3.45.5	2002
2 Manon Post	3.52.1	1990
3 Carolien van Geelen	3.52.2	1986
4 Ankoline Post	3.53.2	1980
5 Marleen Duursma	3.58.6	1977
6 Heidi van der Plas	3.59.0	1973
7 Danielle Smit	4.00.4	1982
8 Margreet Kruisweg	4.03.9	1983
9 Jolanda Schakelaar	4.06.6	1986
10 Carla Vinke	4.07.4	1999

### verspringen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	4.01	2002
2 Margreet Kruisweg	3.72	1983
3 Manon Post	3.54	1990
4 Carla Vinke	3.44	1999
5 Rian Eckelboom	3.42	1982
6 Evelien Smit	3.38	1974
Kristel Klomp	3.38	1983
Dienke Uneken	3.38	1984
9 Paula Haas	3.26	1984
10 Maya Visser	3.24	1983
Anneli Dijkslag	3.24	2001

### hoogspringen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	1.30	2002
2 Danielle Smit	1.10	1982
Hanneke Scholten	1.10	1985
Kelly Cornelissen	1.10	2006
5 Esther van de Lang	1.05	1981
Rian Eckelboom	1.05	1982
Margreet Kruisweg	1.05	1983
Kristel Klomp	1.05	1983
Paula Haas	1.05	1984
Manon Post	1.05	1990
Petra Kwakkel	1.05	1992
Anneli Dijkslag	1.05	2001

### balwerpen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	31.51	2002
2 Manon Post	31.44	1990
3 Dienke Uneken	25.00	1984
4 Dineke Hofmeijer	24.00	1972
5 Anneli Dijkslag	23.33	2001
6 Rian Eckelboom	23.00	1982
Caroline van der Braak	23.00	1984
8 Margreet Kruisweg	22.00	1983
9 Tara Nijhoff	21.20	1994
10 Nadi Dijkslag	20.51	1999

### kogelstoten

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	6.79	2002
2 Margreet Kruisweg	6.40	1983
3 Nadi Dijkslag	6.03	1999
4 Dienke Uneken	5.64	1984
5 Tara Nijhoff	5.53	1994
6 Rian Eckelboom	5.46	1982
7 Wilma Hofmeijer	5.43	1976
8 Caroline van der Braak	5.42	1984
9 Anja van Dragt	5.36	1984
10 Manon Post	5.29	1990



**Bestenlijst aller tijden jongens pupillen A****60 meter**

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Westhof	8.6	1985
Tarak Lebbène	8.6	1991
3 Jeroen Kwakkel	8.7	1990
Jan Kroeze	8.9	1973
Martin Papiermole	8.9	1978
Andre van Leeuwen	8.9	1985
Henri van Leeuwen	8.9	1985
Bram de Mol	8.9	1989
Frank Dokter	8.9	1992
Sander van de Beek	8.9	1992

**1000 meter**

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	3.13.8	1990
2 Frank Dokter	3.15.9	1992
3 Iordache Voicu	3.26.1	2000
4 Wilfred van Holst	3.26.5	1999
5 Martin Dijkslag	3.26.6	1973
6 Jeroen Burgmeijer	3.26.7	1991
7 Frans Wim Bakker	3.27.0	1984
8 Andre van der Beek	3.28.7	1990
9 Marcel Kwakkel	3.29.7	1992
10 Mark Leeuw	3.29.8	1999

**verspringen**

naam	prestatie	jaar
1 Ricardo Verheijen	4.58	2002
2 Frank Dokter	4.52	1992
3 Jeroen Kwakkel	4.37	1990
4 Jeroen Westhof	4.36	1984
5 Jan Kroeze	4.31	1973
6 Bram de Mol	4.27	1989
7 Jurgen Smit	4.14	1992
8 Andre van Leeuwen	4.10	1974
9 Sander van de Beek	4.10	1992
10 Hans Haan	4.08	1998

**balwerpen**

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Dokter	44.56	1994
2 Jeroen Westhof	40.50	1985
3 Frank Dokter	40.20	1992
4 Jeroen Kwakkel	39.28	1990
5 Ricardo Verheijen	38.97	2002
6 Edwin Wagena	37.50	1980
Rene Griffioen	37.50	1984
8 Jurgen Smit	37.48	1992
9 Dirk-Jan van Veen	37.12	2006
10 Martin Papiermole	37.00	1978
Koos Teule	37.00	1979
Andre van Leeuwen	37.00	1985

**hoogspringen**

naam	prestatie	jaar
1 Edwin Wagena	1.40	1980
Ricardo Verheijen	1.40	2002
3 Frank Dokter	1.35	1992
Jurgen Smit	1.35	1992
Thijs Haan	1.35	2002
6 Bram de Mol	1.30	1989
7 Jeroen Kwakkel	1.30	1990
8 Adriaan Keizer	1.30	1991
9 Harm Jan Teule	1.25	1979
Vriezo Jan Wagena	1.25	1979
Andre van Leeuwen	1.25	1985
Henri van Leeuwen	1.25	1985
Jeroen Westhof	1.25	1985
Bernard Lans	1.25	1987
Vincent Krebs	1.25	1988
Lars van Rozen	1.25	1990
Sander van de Beek	1.25	1992
Peter van Apeldoorn	1.25	1992
Bert van 't Land	1.25	1994
Jeroen Dokter	1.25	1994
Han van 't Land	1.25	1996
Jordy Nijland	1.25	1998
Jasper Koopman	1.25	2000
Daniël Leyba	1.25	2004
Dirk-Jan van Veen	1.25	2006

**kogelstoten**

naam	prestatie	jaar
1 Jeroen Kwakkel	9.94	1990
2 Jeroen Dokter	9.59	1994
3 Jurgen Smit	9.58	1992
4 Ricardo Verheijen	9.54	2002
5 Frank Dokter	9.50	1992
6 Tarak Lebbène	9.16	1991
7 Gertjan Gerards	9.07	2000
8 Henri van Leeuwen	9.04	1985
9 Jeroen Westhof	8.99	1985
10 Andre van Leeuwen	8.55	1985



## Bestenlijst aller tijden meisjes pupillen A

### 60 meter

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	8.8	2004
2 Geraldina Gaastra	8.9	1993
3 Harriët Schreurs	9.0	1983
4 Inge Dokter	9.1	1990
Sabrine Grolleman	9.1	2002
6 Margreet Kruisweg	9.2	1984
7 Manon Post	9.2	1992
8 Hanneke Scholten	9.3	1986
9 Jolanda Schakelaar	9.3	1988
10 Mariska Bisschop	9.3	1997

### verspringen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	4.37	2004
2 Geraldina Gaastra	4.18	1993
3 Inge Dokter	4.14	1990
4 Harriët Schreurs	4.13	1983
5 Margreet Kruisweg	4.09	1984
6 Manon Post	4.08	1992
7 Esther van de Lang	3.97	1982
Tara Nijhoff	3.97	1993
9 Rian Eckelboom	3.91	1983
10 Jolanda Schakelaar	3.90	1988

### hoogspringen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	1.40	2004
2 Jolanda Schakelaar	1.28	1988
3 Margreet Kruisweg	1.25	1984
Marieke Veldkamp	1.25	1984
5 Danielle Smit	1.20	1983
Rian Eckelboom	1.20	1983
Harriet Schreurs	1.20	1983
Els ten Bosch	1.20	1988
Dafne Brouwer	1.20	1988
Inge Dokter	1.20	1990
Geraldina Gaastra	1.20	1992
Anne Carien Bolhuis	1.20	1992
Manon Post	1.20	1992
Tara Nijhoff	1.20	1996
Marinda Verheijen	1.20	2000
Susan Feenstra	1.20	2001
Anneli Dijkslag	1.20	2003

### 1000 meter

naam	prestatie	jaar
1 Harriët Schreurs	3.27.1	1983
2 Jolanda Schakelaar	3.28.3	1988
3 Dominique Verheijen	3.32.0	2004
4 Els ten Bosch	3.34.7	1988
5 Manon Post	3.37.7	1992
6 Aurora Lieske	3.39.1	1993
7 Alice Kroes	3.40.1	1989
8 Rosa Pieltjes	3.42.3	1990
9 Ankoline Post	3.45.8	1981
10 Geraldina Gaastra	3.46.7	1993

### balwerpen

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	38.26	2004
2 Manon Post	37.82	1992
3 Tara Nijhoff	31.28	1996
4 Carla Vinke	29.52	2001
5 Sandra ter Telgte	29.50	1979
6 Jolanda Schakelaar	28.54	1988
7 Anne Carien Bolhuis	28.42	1992
8 Anneli Dijkslag	27.26	2003
9 Esther van de Lang	27.00	1982
Rian Eckelboom	27.00	1983

### kogelstoten

naam	prestatie	jaar
1 Dominique Verheijen	8.65	2004
2 Tara Nijhoff	8.41	1996
3 Rian Eckelboom	7.99	1983
Geraldina Gaastra	7.99	1993
Nadi Dijkslag	7.99	2001
6 Jolanda Schakelaar	7.60	1988
7 Margreet Kruisweg	7.52	1984
8 Manon Post	7.23	1992
9 Esther van de Lang	7.10	1982
10 Cornelia van der Most	6.94	1995
Marbette van der Put	6.94	2007



## Euroma kruidenloop

Atletiekvereniging "DE GEMZEN" Heerde organiseert i.s.m. **Koninklijke Euroma b.v** de Euroma Kruidenloop op 15 maart 2008.

**Informatie:** Voor algemene informatie zie de website [www.gemzen.nl](http://www.gemzen.nl)  
Wedstrijdorganisatie;  
telefoon: 0578-693582 of 694041  
post: Veerstraat 24, 8181 VS Heerde  
e-mail: [info@gemzen.nl](mailto:info@gemzen.nl)

**Inschrijving:** tot 8 maart voorinschrijven via onze link naar [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) Na-inschrijven op de dag zelf vanaf 9.15 uur

<b>Inschrijfgeld:</b>	<b>Afstanden</b>	<b>Voorinschrijving</b>	<b>Na-inschrijving</b>
	500 en 1000 meter	€ 2.00	€ 2,50
	Overige afstanden	€ 5,00	€ 6.00

<b>Starttijden:</b>	<b>Afstanden</b>	<b>Starttijd</b>
	500 meter voor jeugd t/m 8 jaar	10.20 uur
	1000 meter voor jeugd t/m 12 jaar	10.30 uur
	10 km prestatie-loop	10.50 uur
	5 km prestatie-loop	10.55 uur
	16,1 km KNAU wedstrijd	11.05 uur
	16,1 km prestatie-loop	11.05 uur

**Prijzen:** Op de 10 E.M. (Atletiekunie wedstrijd) 3 geldprijzen per categorie\* in de klassen vrouwen, vrouwen 40+, Mannen, mannen 40+, mannen 50 (\*volgens principe 1 prijs per 3 deelnemers)

**Herinnering:** Alle deelnemers ontvangen een attentie van Koninklijke Euroma b.v.

**Kostbaarheden:** Dit jaar neemt de organisatie geen kostbaarheden van deelnemers in bewaring.

**Kleedgelegenheden:** Kleed- en was gelegenheid is in beperkte mate aanwezig

### Algemene voorwaarden:

Deelname aan (een onderdeel van) de Euroma Kruidenloop is geheel voor eigen risico en verantwoording. De organisatie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade of vermissing. Uw inschrijving is strikt persoonlijk en niet overdraagbaar. Uw voorinschrijving is definitief na ontvangst van uw betaling. Er vindt bij afmelding geen restitutie plaats van reeds geïnde startgelden. Alle deelnemers moeten zich strikt houden aan de door de organisatie opgestelde regels. De organisatie accepteert geen verantwoording indien de Euroma Kruidenloop loop door overmacht moet worden afgelast of uitgesteld.

**VEEL SUCCES TIJDENS DE 1e Euroma Kruidenloop WAPENVELD**





## Clubkampioenschappen Cross 2008

AAN ALLE PUPILLEN

Op **zaterdag 29 maart** organiseren wij voor ALLE Pupillen de:

### Clubkampioenschappen Cross 2008

Het programma ziet er als volgt uit:

10.30 uur	1.055 meter	Pupillen C
10.40 uur	1.055 meter	Pupillen B
10.50 uur	1.055 meter	Pupillen A

PLAATS: nabij de OSSENBERG (tussen Heerderstrand en Nieuwe Zuidweg)  
De start/finish is per auto te bereiken: a: vanaf inrit Heerderstrand, voor de slagbomen rechtsaf het bos in en de weg volgen, b: vanaf Nieuwe Zuidweg, 1e ingang links (bezien vanaf Kamperweg) en gewoon de weg volgen.

Voor iedereen die meedoet is er een medaille ! De eerste drie per categorie komen bovendien op het podium (pupillen A 1e jaars en 2e jaars zijn aparte categoriën)

De prijsuitreiking vindt direct na afloop plaats. De pupillen worden daarna getrakteerd op frisdrank met iets lekkers.

Alle pupillen krijgen van hun trainer een opgaveformulier. Je kunt je opgeven voor deze clubkampioenschappen cross door het ingevulde opgaveformulier (uiterlijk 20 maart 2008) in te leveren bij je trainer.

Voorafgaande aan de pupillencross, worden de zwarte gesponsorde sweatshirts aan alle pupillen uitgereikt. Dit willen wij gepaard laten gaan met de nodige PR en op die manier de sponsors (New Line en Rozendal) bedanken voor hun sponsoring. Uiteraard zal hierbij de plaatselijke pers niet ontbreken en daarom raden wij alle pupillen aan mee te doen aan deze clubcross, zodat zo veel mogelijk pupillen zullen schitteren op de foto.

Voor de sweatshirts moet een leenovereenkomst worden getekend. Dit formulier ontvangen wij graag tezamen met het ingevulde opgaveformulier voor de clubcross uiterlijk 20 maart retour.

De pupillentrainers





## Activiteitenkalender WOC

Wedstrijd Organisatie Commissie

### AANMELDFORMULIER VOOR HULP BIJ WEDSTRIJDEN/ PRESTATIELOPEN

Naam: \_\_\_\_\_ tel: \_\_\_\_\_

- bij onderstaande door mij aangekruiste activiteiten kunt u op mijn hulp rekenen
- bel mij ca. 1 week voor een wedstrijd/prestatieloop

### PROGRAMMA Wedstrijd Organisatie Commissie 2008

<u>datum</u>	<u>wedstrijd/prestatieloop</u>	<u>plaats</u>	<u>aanvang</u>
<input type="checkbox"/> Za. 15 maart	<b>Euroma Kruidenloop</b>	Wapenveld	10.30 uur (45)
<input type="checkbox"/> Za. 29 maart	<b>Clubkampioenschappen cross/ veldloop pupillen</b>	gemeentebossen nabij Heerderstrand	10.30 uur (10)
<input type="checkbox"/> wo. 7mei	<b>Deltion IJsseldelta baancircuit</b>	Molenbeek	19.00 uur (35)
<input type="checkbox"/> za. 24 mei	<b>Medaillewedstrijd pupillen</b>	Molenbeek	09.30 uur (25)
<input type="checkbox"/> za. 14 juni	<b>Medaillewedstrijd junioren</b>	Molenbeek	09.30 uur (25)
<input type="checkbox"/> za. 5 juli	<b>Van Bank tot Bankloop</b>	centrum Heerde	19.00 uur (100)
<input type="checkbox"/> za. 20 september	<b>NewLine halve marathon</b>	centrum Hattem	15.00 uur (100)
<input type="checkbox"/> za. 27 september	<b>Clubkampioenschappen baan</b>	Molenbeek	13.00 uur (25)
<input type="checkbox"/> za. 25 oktober	<b>Klokloop</b>	Kamperweg	09.30 uur (30)
<input type="checkbox"/> za. 15 november	<b>Van der Most Jeugd Indoor Gala</b>	sporthal Heerde	09.00 uur (45)
<input type="checkbox"/> za. 29 november	<b>Sintloop</b>	Molenbeek	10.30 uur (15)
<input type="checkbox"/> di.30 december	<b>6 uursloop</b>	Molenbeek	13.00 uur (10)

De getallen tussen ( ) staan voor het aantal posten/juryleden dat we telkens nodig hebben. Kies a.u.b. het eerst voor de lopen/wedstrijden waar we de meeste hulp nodig hebben.

**Graag zo spoedig mogelijk inleveren bij de trainer of één van onderstaande personen.**

#### WOC

Bernard Hofmeijer (0578-695616)

Lambert Dijkslag (0578-692289)

Wim Potjes (0578-693582)

#### Vrijwilligerscommissie

Dini Post (038-4442857)

Jacqueline Dijkslag (0578-694041)



## Belangrijke adressen

<b>Clubhuis/kantine:</b>	Veldweg 1b 8181 LP te Heerde	Sportpark Molenbeek	0578 - 693430
<b>Bestuur:</b>			
- voorzitter	Berthram Mak	<a href="mailto:b.mak@planet.nl">b.mak@planet.nl</a>	0578 - 695189
- secretaris	<i>Vacature</i>		
- secretaris, waarnemend	Berthram Mak	<a href="mailto:b.mak@planet.nl">b.mak@planet.nl</a>	0578 - 695189
- penningmeester	Rob van Vliet	<a href="mailto:lipzig@xs4all.nl">lipzig@xs4all.nl</a>	0578 - 560524
- leden	Aleid Bosch	<a href="mailto:j.h.a.bosch@wanadoo.nl">j.h.a.bosch@wanadoo.nl</a>	038 - 3769482
	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:lambert.dijkslag@12move.nl">lambert.dijkslag@12move.nl</a>	0578 - 692289
	Ronald Nijland	<a href="mailto:Ronald.Nijland@planet.nl">Ronald.Nijland@planet.nl</a>	0578 - 696344
	Wim Potjes	<a href="mailto:wim.potjes@wanadoo.nl">wim.potjes@wanadoo.nl</a>	0578 - 693582
	Reint Scholten	<a href="mailto:r.scholten29@chello.nl">r.scholten29@chello.nl</a>	038 - 3763654
<b>Wedstrijd Organisatie Commissie:</b>	Aleid Bosch	<a href="mailto:j.h.a.bosch@wanadoo.nl">j.h.a.bosch@wanadoo.nl</a>	038 - 3769482
<b>Technische Commissie:</b>	Ronald Nijland	<a href="mailto:Ronald.Nijland@planet.nl">Ronald.Nijland@planet.nl</a>	0578 - 696344
<b>Gebouwenbeheer:</b>	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:lambert.dijkslag@12move.nl">lambert.dijkslag@12move.nl</a>	0578 - 692289
<b>Sponsorcommissie:</b>	Rob van Vliet	<a href="mailto:lipzig@xs4all.nl">lipzig@xs4all.nl</a>	0578 - 560524
<b>PR:</b>	Dik/Gerben Dalhuisen	<a href="mailto:gerben@heerdeonline.nl">gerben@heerdeonline.nl</a>	0578 - 691447
<b>Ledenadministratie:</b>	Martin Dijkslag	<a href="mailto:ledenadministratie@gemzen.nl">ledenadministratie@gemzen.nl</a>	0578 - 694041
<b>Vrijwilligerscoördinatie:</b>	Dini Post	<a href="mailto:hadipost@hetnet.nl">hadipost@hetnet.nl</a>	038 - 4442857
<b>Wedstrijdsecretariaten:</b>			
- uit	Wim Potjes	<a href="mailto:wim.potjes@wanadoo.nl">wim.potjes@wanadoo.nl</a>	0578 - 693582
- thuis	Martin Dijkslag	<a href="mailto:woc@gemzen.nl">woc@gemzen.nl</a>	0578 - 694041
<b>Vervoer wedstrijden:</b>			
- pupillen	Marina de Jong	<a href="mailto:bmp.dejong@planet.nl">bmp.dejong@planet.nl</a>	0578 - 695189
- junioren	Helma van Veen	<a href="mailto:whj.vanveen@hetnet.nl">whj.vanveen@hetnet.nl</a>	038 - 3763054
<b>Trainers:</b>			
- coördinator trainers	Ronald Nijland	<a href="mailto:Ronald.Nijland@planet.nl">Ronald.Nijland@planet.nl</a>	0578 - 696344
- Pupillen B/C	Heidi Doornwaard	<a href="mailto:heidi.doornwaard@wanadoo.nl">heidi.doornwaard@wanadoo.nl</a>	0578 - 695328
	Jan van Huffelen	<a href="mailto:ivanhuffelen@gmail.com">ivanhuffelen@gmail.com</a>	0578 - 695689
	Alex van de Beek	<a href="mailto:alex.vandebeek@nl.bosch.com">alex.vandebeek@nl.bosch.com</a>	0578 - 695663
	Greetje Scholten	<a href="mailto:greetje.scholten@chello.nl">greetje.scholten@chello.nl</a>	038 - 3763654
- Pupillen A	Berend Bruggeman	<a href="mailto:berend.bruggeman@hccnet.nl">berend.bruggeman@hccnet.nl</a>	0578 - 695342
	Edwin van den Broeke	<a href="mailto:edwin-jeannette@kpnplanet.nl">edwin-jeannette@kpnplanet.nl</a>	0578 - 696336
	Berry Verheijen		0578 - 694753
	Willeke van Dijk	<a href="mailto:jg.van.dijk@hetnet.nl">jg.van.dijk@hetnet.nl</a>	038 - 4446744
- Junioren D	Harry Kaal	<a href="mailto:harrykaal@home.nl">harrykaal@home.nl</a>	038 - 3327231
	Jordy Nijland	<a href="mailto:Ronald.Nijland@planet.nl">Ronald.Nijland@planet.nl</a>	0578 - 694753
	Ellen Raveling	<a href="mailto:elra@hccnet.nl">elra@hccnet.nl</a>	0578 - 694577
- Junioren D/C loopgroep	Nicolae Voicu	<a href="mailto:speedysport@hotmail.com">speedysport@hotmail.com</a>	038 - 4653571
	Martha Wolters	<a href="mailto:speedysport@hotmail.com">speedysport@hotmail.com</a>	038 - 4653571
- Junioren A/B/C	Harry Post	<a href="mailto:hadipost@hetnet.nl">hadipost@hetnet.nl</a>	038 - 4442857
- Meerkampgroep	Harry Post	<a href="mailto:hadipost@hetnet.nl">hadipost@hetnet.nl</a>	038 - 4442857
	Anoeschka Verheijen	<a href="mailto:anoeschkaverheijen@hotmail.com">anoeschkaverheijen@hotmail.com</a>	0578 - 694753
	Klaas van Veen	<a href="mailto:whj.vanveen@hetnet.nl">whj.vanveen@hetnet.nl</a>	038 - 3763054
- Loopgroep Heerde	Ronald Nijland	<a href="mailto:Ronald.Nijland@planet.nl">Ronald.Nijland@planet.nl</a>	0578 - 696344
	Freek van de Graaf	<a href="mailto:f.vandegraaf@chello.nl">f.vandegraaf@chello.nl</a>	038 - 3769638
	Gerrit Jan Eckelboom	<a href="mailto:g.j.eckelboom@chello.nl">g.j.eckelboom@chello.nl</a>	0578 - 692458
	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:lambert.dijkslag@12move.nl">lambert.dijkslag@12move.nl</a>	0578 - 692289
	Jur Teeuwen		0525 - 681914
- Loopgroep Wezep	Reint Scholten	<a href="mailto:reint.scholten@chello.nl">reint.scholten@chello.nl</a>	038 - 3763654
	Arie Verhoef	<a href="mailto:arie.verhoef@chello.nl">arie.verhoef@chello.nl</a>	038 - 3761339
	Jan Bogaard		038 - 3763309
- Loopgroep Hattem	Willemiek Wassens	<a href="mailto:wassensw@hotmail.com">wassensw@hotmail.com</a>	038 - 4446898
- Trimgroep Heerde (dames)	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:lambert.dijkslag@12move.nl">lambert.dijkslag@12move.nl</a>	0578 - 692289
- Sportief Wandelen	Jan Draaijer	<a href="mailto:j.draaijer7@kpnplanet.nl">j.draaijer7@kpnplanet.nl</a>	0578 - 695444
- Nordic Walking	Jan Draaijer	<a href="mailto:j.draaijer7@kpnplanet.nl">j.draaijer7@kpnplanet.nl</a>	0578 - 695444
Sportmasseur/advies sportblessures	Wessel Achterberg		0578 - 695870
(iedere maandag van 20.00-21.00 uur in clubhuis, handdoek mee svp)			



## Contributies en groepsindeling

CONTRIBUTIES per 1 januari 2008	kwartaal	halfjaar	Jaar	KNAU contributie per jaar	Wedstrijd- licentie per jaar
Pupillen	€ 16,50	€ 33,00	€ 66,00	€ 12,25	€ 6,60
C/D junioren	€ 20,75	€ 41,50	€ 83,00	€ 12,95	€ 11,80
A/B junioren	€ 22,75	€ 45,50	€ 91,00	€ 12,95	€ 11,80
Senioren met licentie	€ 22,75	€ 45,50	€ 91,00	€ 14,00	€ 18,90
Senioren zonder licentie	€ 22,75	€ 45,50	€ 91,00	€ 14,00	
Studentenlid	€ 10,00	€ 20,00	€ 40,00	€ 14,00	
Licentieleden			€ 21,00	€ 14,00	€ 18,90

Voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden wordt door de Atletiekunie € 5,50 administratiekosten in rekening gebracht. De contributie is **bij vooruitbetaling** verschuldigd en wordt **per kwartaal** geïnd door middel van automatische incasso.

### GEZINSCONTRIBUTIE:

het 1e en 2e lid van het gezin betaalt 100% van de contributie, het 3e lid betaalt 75% en de 4e en volgende leden betalen 50% van de contributie, waarbij de "duurste" leden als 1e en 2e lid aangemerkt zullen worden.

### BANKREKENING:

Rabobank Heerde,  
rekeningnummer 3965 19 857

### WEDSTRIJDDEPOT:

Voor **wedstrijdleden** is een wedstrijddepot rekening ingesteld, waaruit startgelden aan organiserende verenigingen betaald worden. Niet automatische betalingsdieners dienen zorg te dragen voor een voldoende saldo van deze rekening, zodat het wedstrijdsecretariaat u kan inschrijven voor de door u opgegeven wedstrijden. Het automatisch te innen of te storten adviesbedrag voor aanvang van het wedstrijdseizoen bedraagt € 11,34.

### GROEPSINDELING:

Voor alle hierna aangegeven leeftijden van pupillen, junioren en senioren geldt, dat deze in het lopende jaar dienen te worden bereikt. Om praktische redenen geschiedt

indeling overeenkomstig deze bepaling vanaf **1 november 2007**.

j/m/m/v	leeftijd	geboren in
Mini pupillen	7 jaar	2001
Pupillen C	8 jaar	2000
Pupillen B	9 jaar	1999
Pupillen A	10+11 jaar	1998+1997
Junioren D	12+13 jaar	1996+1995
Junioren C	14+15 jaar	1994+1993
Junioren B	16+17 jaar	1992+1991
Junioren A	18+19 jaar	1990+1989
Senioren	20 jaar e.o.	1988 e.v.

#### Veteranen\*:

- dames	35 jaar e.o.	1973 e.v.
- heren	40 jaar e.o.	1968 e.v.

\* voor de veteranen is de dag waarop men de aangegeven leeftijd heeft bereikt, bepalend!



## Trainingstijden vanaf 1 november 2007

Groep	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag
Pupillen B/C	18.00 - 19.00 uur			18.30 - 19.30 uur	
Pupillen A	18.00 - 19.00 uur			18.30 - 19.30 uur	
D junioren	18.15 - 19.30 uur			18.15 - 19.30 uur	
D/C junioren (lopen)		17.30 - 19.00 uur		17.30 - 19.00 uur	10.00 - 11.30 uur
C/B/A Junioren		18.15 - 19.30 uur		19.00 - 20.15 uur	
Meerkampgroep	18.15 - 19.45 uur		19.00 - 20.30 uur		
Loop/trimgroep Heerde	19.30 - 20.30 uur De Ploeg 14	19.30 - 21.00 uur	19.30 - 20.45 uur	19.00 - 20.00 uur	08.00 - 09.00 uur kiosk Elburgerweg
Loopgroep Hattem		19.30 - 20.30 uur zwembad Hattem			
Loopgroep Wezep	19.00 - 20.15 uur Meidoornplein Wezep			19.00 - 20.00 uur Meidoornplein Wezep	08.00 - 09.00 uur Waterwingebied Wezep
Dames trimgroep Heerde		13.30 - 14.30 uur kiosk Elburgerweg			
Sportief wandelen			19.00 - 20.30 uur		
Nordic Walking	19.00 - 20.30 uur				9.30 - 11.00 uur

doorlopen met pijn...

...doorlopend pijn

**Laat blessures altijd nakijken door een deskundige!**

[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

**SPORT BLESSURE VRIJ**





## De Gemzen kleding- en schoenenwinkel



Het dragen van het clubtenuue is verplicht bij wedstrijden!

Inlever- en verkoopadres voor tweedehands sportkleding of schoeisel en verkoopadres voor nieuwe clubtenuue: Fam. Verheijen, Klippenweg 6 te Heerde, tel. 0578-694753

### NIEUWE CLUBKLEDING van NewLine

**Pupillen en junioren** Beschikbare maten: 128-140 / 140-152 / 152-164

Type	Kleur	Maat	Prijs
Singlet	wit/blauw		€ 20,00
T-shirt	wit/blauw		€ 25,00
Tight	blauw		€ 20,00
Lange tight	blauw		€ 25,00
Trainingspak	wit/blauw		€ 70,00
Top (meisjes)	wit/blauw	alleen XS	€ 25,00

**Senioren** Beschikbare maten: XS / S / M / L / XL / XXL

Type	Kleur	Prijs
Singlet	wit/blauw	€ 22,00
T-shirt	wit/blauw	€ 27,00
Top (dames)	wit/blauw	€ 27,00
Short	blauw	€ 25,00
Tight	blauw	€ 22,00
Lange tight	blauw	€ 29,00
Trainingspak	wit/blauw	€ 85,00

**Algemeen**

Type	Merk	Kleur	Prijs
Startnummerband		zwart	€ 3,00

### GEBRUIKTE ARTIKELN

**Schoenen**

Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Indoor	Rucanor	wit/blauw	34	€ 5,00
2	Indoor	Asics	wit/blauw	38	€ 10,00
3	Outdoor	Adidas	zwart/grijs	35	€ 9,00
4	Outdoor	Adidas	Blauw/wit	36,5	€ 5,00
5	Outdoor	Nike	grijs/paars	36,5	€ 5,00
6	Outdoor	Asics	grijs/paars/roze	37/38	€ 5,00
7	Outdoor	Adidas	wit/blauw	38	€ 12,00
8	Outdoor	Sauconcy	wit/groen/paars	39	€ 11,00
9	Outdoor	Asics	wit/blauw	43,5	€ 10,00
10	Spikes	Adidas	Grijs/paars/groen	38	€ 5,00
11	Spikes	Adidas	Grijs/paars/groen	38,5	€ 5,00
12	Spikes	Asics	Grijs/geel/blauw	40,5	€ 5,00
13	Spikes	Mizuno	Wit/blauw/geel	42	€ 10,00
14	Spikes	Nike	Wit/rood	42	€ 15,00
15	Spikes (sprint)	Nike	Zilver/zwart	43	€ 10,00

**Kleding**

Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Singlet dames	NewLine	blauw/wit	XS	€ 10,00
2	Short	Masita	blauw	2	€ 2,00
3	Short	Robey	blauw	4	€ 2,00
4	Short	Masita	blauw	5	€ 2,00
5	Tight	Mizuno	blauw	M	€ 3,00
6	Tight	Asics	zwart	L	€ 3,00
7	Tight		zwart	XL	€ 3,00
8	Lange tight	Wings	blauw	36	€ 5,00
9	Lange tight	Wings	blauw	42	€ 5,00
10	Lange tight	New Balance	blauw	XL	€ 5,00



## Wist u dat....

- iedereen nog steeds rockspunten kan sparen bij **Super De Boer in Heerde** voor De Gemzen;
- dit heel simpel kan door aan de kassamedewerker/ster door te geven dat je jouw rocks aan De Gemzen wilt geven;
- de rocks worden bijgeschreven op een speciale 'tools for clubs' spaarkaart die bij de kassa ligt;
- elke 220 rocks een rocks vijfje opleveren ter waarde van 5 euro;
- wij kunnen sparen voor allerlei producten en sportattributen, die we goed kunnen gebruiken (**in ons nieuwe clubhuis bijvoorbeeld**) of soms gewoon leuk zijn om te hebben;
- in de winkel een scorebord hangt waarop het tot nu toe gespaarde bedrag staat;
- **wij momenteel al € 155,- hebben gespaard;**
- wij alle leden oproepen door te sparen bij Super de Boer in Heerde;
- iedereen (dus ook familie/vrienden/kennissen/buren van onze leden) kan sparen voor De Gemzen, dus zegt het voort .....



- **De papier container**
  - van 5 t/m 14 maart en;
  - van 2 t/m 11 april,**bij onze baan staat.**

