



# De Gems

## Clubblad van atletiekvereniging “De Gemzen”

### Heerde, Wezep en Hattem

Oppericht 8 januari 1949  
Aangesloten bij de Atletiekunie

**Jaargang 42, nummer 360**  
**juni 2008**

Clubblad (verschijnt 10x per jaar)

Redactie

Jacqueline Dijkslag (0578-694041)  
Warry Bosch (038-3769482)  
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**

juli 24 juni 2008

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

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

## Van de redactie

Berend Bruggeman

Na een aantal mooie dagen te hebben gehad is hij er weer, de nieuwe Gems. Dit keer van de maand juni. Hij staat weer boordevol leesvermaak.

Naast de bekende rubrieken is er ook een verslag van de Rode Kruis Bloesemtocht en een mooi gedicht van Kees Keizer. Ook een verslag van de jaarlijkse bevrijdingsvuurestafette staat er dit keer in. Kortom er is weer genoeg te lezen.

Ik wens jullie heel veel leesplezier met deze Gems.





# Inhoudsopgave

---

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter .....	3
Bevrijdingsvuurestafette 2008 .....	4
Ledenadministratie .....	6
Sponsoring .....	7
DE GROTE CLUBACTIE.....	9
Vrijwilligerswerk .....	10
Jeugdhoek.....	11
Loopgroep Wezep .....	14
Vroege Lopers!!!! .....	16
Nordic Walking maandagavond AV De Gemzen .....	16
Rode kruis bloesemtocht .....	18
Uit een oude map .....	19
Dag zomer- en wintergasten.....	20
Uitslagen.....	21
Atleten meerkampgroep presteren uitstekend .....	23
Atleten meerkampgroep bij 3e wedstrijd baancircuit .....	23
Atleten meerkampgroep te Gemert en Apeldoorn .....	24
VBTB: Dringende oproep voor hulp!.....	25
Bestenlijsten allertijden junioren .....	26
Activiteitenkalender WOC.....	29
Belangrijke adressen .....	30
Contributies en groepsindeling .....	31
Trainingstijden vanaf 1 november 2007.....	32
Medisch .....	32
De Gemzen kleding- en schoenenwinkel .....	33
Wist u dat.....	34

*av "De Gemzen"*



*Heerde*



## Van de voorzitter

Berthram Mak

Het grootste deel van het voorjaar hebben we alweer achter ons... wat gaat de tijd snel! Zo hebben we de ING Bank Enschede Marathon achter ons: een zware wedstrijd als gevolg van de onverwacht hoge temperatuur. Ook hebben we een schitterende Deltion Baancircuit wedstrijd achter de rug met ongelooflijk mooi weer, een topopkomst en een geoliede organisatie. Van vele kanten kregen we lof over de baan, de accommodatie en de organisatie en daarmee een 10 met een griffel. Iedereen dank die hieraan bijgedragen heeft. Dat onze faciliteiten en de organisatie zo'n grote pluim krijgt van deelnemers en andere buitenstaanders niet incidenteel is bleek ook weer uit de woorden van waardering over de pupillen medaillewedstrijd op onze baan. We mogen daar als Gemzen zeker trots op zijn!



We hebben in de tussentijd al een behoorlijk aantal wedstrijden in en om de regio achter de rug en de toppers van dit zomerseizoen worden alweer goed zichtbaar. Extra aandacht verdient hierbij de groep Junioren!

Op 21 mei hebben we onze eerste ledenvergadering in het nieuwe clubhuis gehouden waarbij we vooraf onze jubilarissen in het zonnetje hebben gezet. Hoofdonderwerpen waren bestuursvacatures, begroting en beleidsplan. Met een goede opkomst en een goede interactie kunnen we terugkijken op een constructieve bijeenkomst.

Rondom de verspreiding van dit nummer zullen we de officiële opening van het clubhuis houden: 11 juni a.s.. Jullie hebben inmiddels een persoonlijke uitnodiging gekregen om hierbij aanwezig te zijn.

Het bestuur heeft zich in de maand mei o.a. beziggehouden met:

- Betrokkenheid NK Indoor 2009 in Apeldoorn
- Hulpvraag Halve Marathon Zwolle
- Organisatie opening clubhuis
- Begroting 2008/2009
- Beleidsplan hoofdlijnen
- Rol gemeente bij onderhoud baan
- Nieuwe structuur CTZ
- Nieuwe cursussen in het najaar

Tot slot nog een oproep aan potentiële vrijwilligers: vele handen maken licht werk. Er zijn veel taken en functies die vervuld moeten worden binnen onze vereniging. Kan je niet volmondig NEE zeggen tegen een vraag of je wellicht iets kan betekenen voor de vereniging dan is dat ALLE aanleiding om bij de vrijwilligerscommissie of één van de leden van het bestuur te informeren wat er zoals gedaan kan worden. Dan kunnen we samen kijken hoe uw/jouw kwaliteiten gebruikt kunnen worden binnen onze club.

Ik sluit af met een: tot ziens op de baan of elders.



## Bevrijdingsvuurestafette 2008

Rob van Vliet

Al weer enige jaren helpen de Gemzen mee aan het ophalen van het bevrijdingsvuur in Wageningen om dit in de gemeente Heerde aan de burgemeester aan te bieden. Het organiserend "Comité 4 en 5 mei Wageningen" is er ook dit jaar weer vroeg bij. 8 oktober 2007 worden de eerste brieven verstuurd en alsof men bang is dat deze niet goed aankomen gaat er één naar De Gemzen en één (dezelfde brief) naar de heer van der Vliet, Burgemeester van Heerde. Hoewel er natuurlijk een goede zaak gediend wordt t.w. de viering van de bevrijding van ons land in 1945 kan ik nog niet helemaal in de stemming komen en laat een en ander op dat moment even voor wat het is. Blijkbaar hebben ze dat in Wageningen in de gaten want al in december wordt ons het inschrijvingsformulier toegestuurd met het vriendelijke verzoek dit zo snel mogelijk in vullen en te retourneren. Nu begint het bij mij toch een beetje te kriebelen en ervan uitgaande dat we de lopers wel bij elkaar zullen krijgen vul ik het formulier in en stuur dit terug naar het Comité in Wageningen. Daarna blijft het enige tijd stil totdat ik benaderd wordt door de gemeente. De eerste afspraken worden gemaakt; half april zullen de betrokken instanties door de gemeente bij elkaar worden geroepen voor overleg. In de tussentijd nemen bij mij de kriebels iets verder toe en begin ik alvast wat mensen te benaderen. Ook wordt een aankondiging in het clubblad gedaan met een oproep voor deelnemers/lopers. De oproep in De Gems levert geen reacties op dus de directe benadering van mensen wordt langzaam opgevoerd. Gelukkig dienen de eerste deelnemers zich aan en 1 telefoontje naar Jaap Post leert dat ook de begeleidende fietser, inmiddels traditiegetrouw, weer van de partij is. 17 april is de bijeenkomst in het gemeentehuis. Onze ad interim

burgemeester wil alles laten zoals het is en eventuele veranderingen aan de volgende burgemeester overlaten. Dit betekent dat de Gemzen het vuur naar Heerde zullen brengen. Het vuur wordt vervolgens door de toerclub naar de kernen van Heerde gebracht waarna vanuit deze kernen het vuur naar het gemeentehuis in Heerde wordt gebracht. 17 april zijn alle betrokkenen aanwezig in het gemeentehuis t.w. de Skeelerclub, VV Heerde, de toerclub, Stichting Hoes, de heer en mevrouw van den Gronde en tot ieders verassing een delegatie van Rehoboth uit Wapenveld die het vuur per scootmobiel naar Heerde zal brengen; een fantastisch initiatief.

Tussen 17 april en 4 mei worden de laatste lopers benaderd en de bus geregeld waarmee wij de tocht op en neer naar Wageningen zullen maken. Intussen worden we benaderd door Omroep Gelderland. Deze wil de aankomst van De Gemzen in Heerde live in de radio-uitzending hebben. Vanaf 6 uur 's ochtends wordt er uitgezonden en de inschatting is dat De Gemzen dan ongeveer bij de Keet van Heerde zullen zijn. Aldus wordt met de verslaggever afgesproken. Tevens blijkt de scootmobieltocht van Wapenveld naar Heerde de aandacht te hebben getrokken van SBS 6. Deze club (SBS 6) zal aanwezig zijn bij het gemeentehuis om de aankomst van het vuur uit te zenden. Zondagavond 4 mei is het om 20.30 u. verzamelen in de Meester Nijhoffstraat alwaar onder het genot van een kopje koffie of thé de etappes worden ingedeeld. Dit dient vooral om te voorkomen dat in het begin iedereen wil lopen en dat aan het eind van onze nachtelijke tocht iedereen in de bus ligt te slapen. Om half 10 stappen we (Theo Frederiks, Henk Poot, Wim Potjes, Freek van de Graaf, Jaap Post, Jan Bax, Berthram Mak en Rob



van Vliet) in de bus en rijden naar Wageningen. Na het parkeren van onze auto melden wij ons bij de organisatie. Nadat een foto is gemaakt en de uitgedeelde consumptiebonnen op zijn, sluiten wij ons aan bij de andere wachtenden in de rij. Van de goedbedoelde organisatie klopt zoals gebruikelijk niet veel en iedereen staat, tegen de wens van de organisatie in, in min of meer willekeurige volgorde. Om twaalf uur arriveert het vuur voor Hotel de Wereld waarna de gasvlam wordt aangestoken. 1 voor 1 worden de groepen naar voren geroepen en krijgen zij het vuur uitgereikt. Om kwart voor 1 zijn de Gemzen aan de beurt. Met de brandende fakkel lopen wij naar onze bus waar met het vuur een olielamp wordt ontstoken die de rest van de nacht in de auto zal blijven branden. De nachtelijke tocht van 65 kilometer verloopt voorspoedig. De meeste mensen zijn in bloedvorm en lopen met gemak de afgesproken etappes en nog wel een beetje meer. De oogst van de nacht is 1 uil, 1 vos, een aantal zwijnen en oneindig veel SMS-jes via de mobiele telefoon van Jan Bax (of zou er dan toch sprake zijn van één niet geopend SMS-je dat zich iedere 20 seconden met een piepje meldt?).

Het ziet er naar uit dat wij voor zessen bij de Keet van Heerde gaan aankomen en

de verslaggeefster wordt gebeld met het advies door te rijden naar de Meester Nijhoffstraat.

Klokslag 6 uur kan de aankomst van De Gemzen vanuit de Meester Nijhoffstraat live worden uitgezonden. Dit levert alsnog een tevreden verslaggeefster op.

Na aankomst gaan de meeste mensen nog even slapen waarna om half 9 wordt verzameld bij De Wendhorst. Bij De Wendhorst voegen zich nog enige Gemzen bij de nachtelijk lopers. Ruim daarvoor heeft de toerclub Heerde het vuur opgehaald om dit over de kernen van Heerde te verspreiden.

Even voor 9 uur komen alle groepen op de Brink samen waarna gezamenlijk naar het gemeentehuis wordt gelopen. Om 9 uur neemt burgemeester van der Vliet het vuur in ontvangst en ontsteekt na een korte toespraak de gasvlam voor het gemeentehuis. Dit alles onder het toezien van een aantal belangstellende Heerdenaren en verslaggevers van de eerder genoemde omroepen.

Na een gezamenlijk en gezellig ontbijt in het gemeentehuis gaat iedereen met een tevreden gevoel huiswaarts. De meeste lopers vooral met de bedoeling om nog iets van de gemiste slaap in te halen.



foto van de site: <http://www.4en5meiwageningen.nl>



## 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  
Jacqueline Dijkslag-Esselink  
Mientje Hofmeijer-van Tongeren  
Kor Louws  
Fop Smit

### **Nieuwe leden:**

Diana Kole	Heerde	loopgr. He.
Anneke Dellelijn	Hattem	loopgr. He.
Geja Rozendal	Heerde	loopgr. He.
Rian Schurink	Heerde	loopgr. He.
Esther van 't Hul	Heerde	loopgr. He.
Suzanne Post	Heerde	loopgr. He.
Mariska Lokhorst	Oldebroek	loopgr. He.
Els den Hengst	Hattem	loopgr. Hat.
Bahar Behmanesh	Heerde	m.pup.B
Andrea Blom	Heerde	m.jun.A

### **Bedankt hebben:**

Wilma vd Streek	Wezep	loopgr. Wezep
Daniek Beekman	Heerde	m.jun.D

### **Verhuisd zijn:**

Freddy en Madelon Eggengoor naar  
Kamperweg 5 te Heerde  
Anneke en Linda Kneppers naar  
Schorsendal 4 te Nunspeet  
Sjourn Wijdeveld  
naar Apeldoornseweg 6 te Hattem

**LEDENTAL PER 24 mei 2008: 442**

### **Jubilea:**

Tijdens de Voorjaarsledenvergadering werden de leden die 12 1/2 jaar lid zijn in het zonnetje gezet. Op de foto ziet u van links naar rechts: staand; Evelyn Nieuwland, Gerrie van de Beek, Jannie van Leeuwen, Karin Nijland, Rien Bouw en Henk van de Esschert, zittend: Henk van de Beek en Lammie Post. Ook jubilaris, maar helaas verhinderd: Evert Veerman, Rob Steketeer en Liesbeth Vos

De jubilarissen kregen een roos en een mooie pennenset met daarin de naam van De Gemzen ingegraveerd.



# COMMISSIES



## Verjaardagen juni

3	Martin Dijkslag,	20	Frank Cornelissen
3	Maxime Nijenhuis	22	Rinske Haverkamp
3	Henk Poot	22	Guido Kamphuis
3	Marcel Wagtelenberg	22	Johan Kanis
4	Judith Halfwerk	22	Maaïke Kedde-man
6	Gerrit-Jan Haverkamp	23	Ruben Fix
6	Jim Larson	24	Diana Kole
6	Anneke Drolenga	24	Jasper Hoogeveen
7	Niels Versteeg	24	Jannie van Leeuwen
7	Theo Fredriks	24	Berthram Mak
7	Aurora Lieske	25	Theo Kwakkel
8	Arnout Mak	25	Iris Reurink
8	Aleid Bosch	25	Rudy van der Linden
10	Wim Ramaker	26	Bob Siemonsma
11	Alex Beldman	26	Maaïke van de Beek
12	Jasper van der Velde	29	Fred Wijngaards
14	Marjan Hogenbirk	29	Han van de Beek
14	Wim Krooshof	29	Jur Teeuwen
17	Diana van de Beek	29	Anita Timmermans
19	Gerard Steentjes	30	Henk van de Beek
20	Karel Lokhorst		



## 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.

## 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**

# COMMISSIES



## 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	Lierderholtuis
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	Hatter
4	Brink, v/d	Teunis	Heerde	28	Ruiter, de	Fred	Harderwijk
5	Delger	Diever	Hatter	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	Tjibbe	Oldebroek
12	Huisman	Henk	Hatter	36	Weerd, de	Wim	Hatter
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	Hatter
16	Klooster, ten	Piet	Kampen	40	Ouden, den	Marian	Hatter
17	Kooiman	Jaap	Epe	41	Meer, van der	Allard	Hatter
18	Liefers	Henk	Vaassen	42	Nieuwland	Joop	Wezep
19	Liefers	Jan	Heerde	43	Tromp	Gert	Heerde
20	Ommen, van	Jan	Hatter	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	Hatter	47	Mak	Dick	Heerde
24	Post	Jaap	Heerde	48	Weijenberg	Drikus	Heerde

## Bordspansoren zijn:

Hilmar BV – Heerde

Albert Heijn - Hatter

Aannemersbedrijf van Breden bv– Hattermerbroek

Runnersworld - Apeldoorn

ProfSil Lettertechniek - Epe

Rabobank Noordoost - Veluwe

Van Olst Bouwmaterialen b.v. - Heerde

Van Kessel Sport en Cultuurtechniek

Bouwbedrijf Salverda – 't Harde

## Oud papieractie:

Door veranderingen is Willy Koudenberg niet meer in de gelegenheid om elke maand weer een flinke hoeveelheid oudpapier te brengen.

Daarom verzoek de rest van onze leden om wat extra te doen zodat we toch nog elke maand de container vol krijgen.



## COMMISSIES



### 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
4 <sup>e</sup> kw 2007	12.650 kg	€ 315,50
<b>totaal</b>	<b>226.530 kg</b>	<b>€ 5.369,29</b>

De container komt elke **eerste woensdag** van de maand en blijft staan t/m de **tweede donderdag**.

Wij kunnen er met ons allen best voor zorgen dat we ook dit jaar weer elke maand een volle container kunnen afleveren.

We kunnen die centen best gebruiken.

## DE GROTE CLUBACTIE

Rob van Vliet  
tel. 0578 - 560524



Het duurt nog even maar in september start zoals ieder jaar de grote clubactie weer.

Alle junioren en pupillen krijgen in september een voorverkooplijst zodat ze loten kunnen verkopen. Verder kunnen leden die een voorverkooplijst willen ontvangen contact met mij opnemen.

De loten kosten 2.50 euro per stuk en de vereniging mag van ieder verkocht lot 2 euro houden.

We hopen dat er veel loten worden verkocht. En misschien bent U wel degene die de hoofdprijs wint!!

- Op zaterdag 13 september start de voorverkoop van de loten, burens, familie, vrienden kunnen loten bestellen via voorverkooplijsten.

- **Breng het in familie/kennissenkring vast ter sprake dat er loten verkocht gaan worden.**
- Je hoeft geen geld te vragen pas bij aflevering van de loten moet er betaald worden.
- Lever je lijsten in bij je trainer of in het postvakje van Rob van Vliet in de kantine van de gemzen voor 1 oktober.
- Als je lijst vol is kun je in de kantine een nieuwe halen.
- Na 1 oktober krijg je de loten en kun je ze afleveren en het geld in ontvangst nemen.
- Het geld kun je op een aantal dagen inleveren in de kantine.

Hebt U nog een goed idee voor de verkoop of wilt U helpen, neem even contact met mij op.

Tot slot

Doe mee en ga op pad! Eenieder heel veel succes toegewenst.

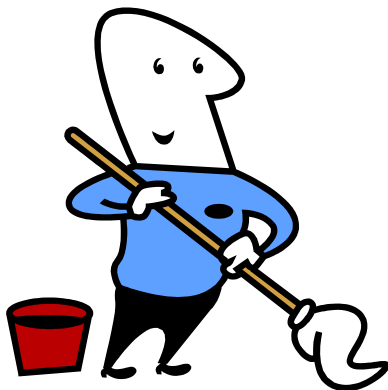


## Vrijwilligerswerk

Jacqueline Dijkslag

Ruim 100 vrijwilligers hebben hun steentje bijgedragen aan het afbouwen van ons clubhuis. Klasse mensen, wat is er veel werk verzet!!! Rest nog de verbouw van de oude kleedkamers tot materiaalberging. En dan is de klus geklaard.

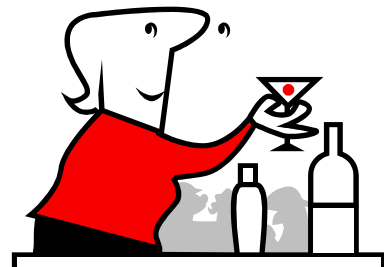
### Schoonmaak



Er wordt al volop gebruik gemaakt van ons nieuwe clubhuis. Dat betekent dat er ook zo nu en dan schoongemaakt moet worden om ons nieuwe onderkomen zo lang mogelijk nieuw te houden. **Wij zijn dan ook op zoek naar een team van schoonmakers die het gebouw fris en schoon willen houden.** De huidige schoonmaakploeg kan wel wat ondersteuning gebruiken. Ons nieuwe gebouw is groter. Er zal dus meer maar ook vaker geпоetst moeten worden. Het is de bedoeling 1x per week schoon te maken met 2 personen. Dat betekent met een team van 8 personen dat je gemiddeld 1x per maand aan de beurt bent.

### Openstelling bar

**Tijdens trainingen** (met uitzondering van de dinsdagavond training van de loopgroep) **is de bar van onze kantine momenteel gesloten.** Eigenlijk is dit jammer! Wij kunnen ons namelijk voorstellen dat leden en ouders van leden het prettig vinden om tijdens en na afloop van de training een kop koffie of thee te drinken. Ons voorstel om de bar ook tijdens trainingen te openen is dan ook positief ontvangen door het bestuur. Hiervoor hebben we natuurlijk barmedewerkers nodig en zal in samenwerking met de betreffende trainer een eigen verantwoordelijk genomen moeten worden. Ons plan is samen met de betreffende trainer de belangstelling voor openstelling van de bar te peilen en vervolgens op zoek te gaan naar barmedewerkers. Dit kunnen leden maar ook ouders van leden zijn. Denk je bij het lezen van dit stuk: dat is wel iets voor mij en/of hier wil ik graag over meedenken, meld je dan aan!



Aanmelden kan bij Dini Post of Jacqueline Dijkslag van de vrijwilligerscommissie. **Geen tijd** is een veel gehoord antwoord op onze vraag om hulp. Wij hebben ook eigenlijk *geen tijd*, maar het is gewoon een kwestie van keuzes maken! Bel: 038-4442857 of 0578-694041.

### Tot slot nog graag aandacht voor de volgende vacatures:

#### 1. secretaris

Informatie over deze functie bij: Berthram Mak (voorzitter), tel. 0578-695189.

#### 2. beheerder clubrecords

Informatie over deze functie bij: Lambert Dijkslag (commissie/bestuurslid), tel. 0578-692289.

#### 3. hulp bij trainingen

Informatie bij Ronald Nijland (bestuurslid technische zaken), tel. 0578-696344.

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

1. *Naam: Ilse van Huffelen*
2. *Leeftijd en categorie: 8 jaar en ik ben een B-pupil*
3. *Hoelang ben je al lid van de Gemzen? 2,5 jaar*
4. *Hoe ben je bij De Gemzen gekomen? Omdat mijn broer Sander er op zat*
5. *Wat vindt je het leukste onderdeel? De 1000 meter*
6. *Wat vindt je het minst leuke onderdeel? De 40 meter horden, omdat ik hier niet zo goed in ben*
7. *Doe je aan wedstrijden mee en zo ja welke vind je dan het leukst? Ja, en de leukste vind ik de cross wedstrijden*
8. *Op welk onderdeel heb je je beste prestatie gehaald en hoeveel was dat dan? Met hoogspringen ben ik al een keer over 90 cm gegaan*
9. *Heb je nog andere hobby's? ja dansen*
10. *Op welke school zit je? De Margrietschool in groep 5/6*
11. *Welke sport vindt je nog meer leuk? Dansen*
12. *Wat vind je leuke muziek? Nick en Simon*
13. *En wat vind je een leuk boek of film? Heksje Lilly*
14. *Heb je een favoriet tv programma? De Pfafs en Totally Spies*
15. *Voor welk eten kom je je bed uit? Tagliatella*
16. *En voor welke niet? Spruitjes*
17. *Wil je verder nog iets kwijt? Mijn droom is dat ik een goede sporter wordt.*



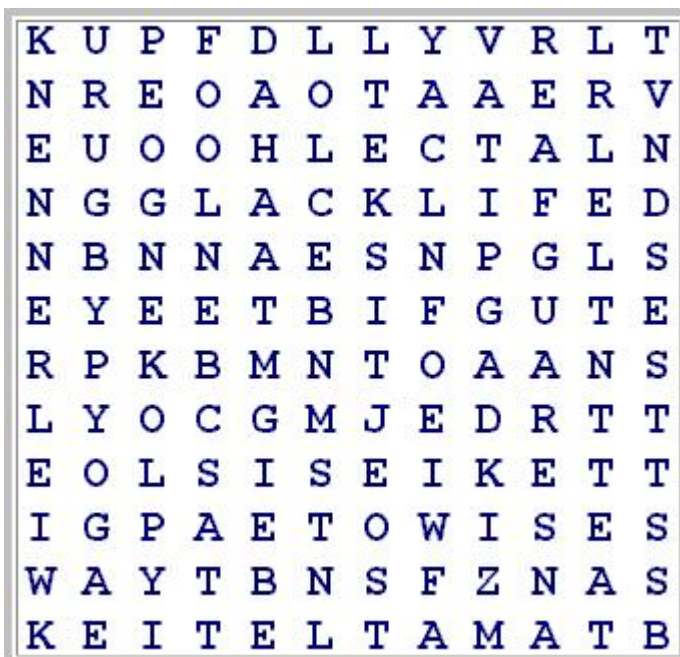
## JARIG



## WOORDZOEKER

Streep de woorden door.  
Ze staan horizontaal, vertikaal of diagonaal.

- |              |          |
|--------------|----------|
| atletiek     | fiets    |
| penalty      | stadion  |
| wielrennen   | bal      |
| goal         | puk      |
| strafschop   | yoga     |
| basketbal    | joggen   |
| racket       | stick    |
| zwemmen      | doelpunt |
| mat          | rugby    |
| trainingspak | elftal   |
| net          | set      |
| veld         |          |





## **NIET VERGETEN!**

Pupillen,  
Vergeten jullie niet de pupillenmiddag op 14 juni ?  
We gaan naar de scouting maar wat we gaan doen is nog een verrassing.

## **KLEURPLAAT**





## Loopgroep Wezep

Arie Verhoef

Eind april en begin mei zijn enkele trainingen door de feestdagen vervallen. Maar een aantal van de groep bleef gewoon door lopen. Alleen of met andere werd een training gedaan of men deed mee aan een prestatieloop in de buurt. Op maandag 5 mei was 's avonds eigenlijk geen training gepland maar Reint heeft de tien aanwezige lopers een "pittige" training gegeven. Zo kon een ieder de twee weken vol feestdagen toch nog z'n energie kwijt. Dan zou een groepje van de Gemzen namens de gemeente Oldebroek het bevrijdingsvuur in Wageningen ophalen en naar de gemeente Oldebroek brengen. Reint en Jan hadden enkele van de groep bereid gevonden om mee te doen en de Oranjevereniging in Wezep gaf een financiële ondersteuning voor dit initiatief. Maar op het laatste moment kwam toch nog een kink in de kabel – de schaal kon niet geleverd worden – en ging de tocht niet door. Volgend jaar hopen we dat het allemaal wel lukt en de afstemming met het gemeentebestuur beter verloopt !?!

In het Pinksterweekend ( 10 t/m 12 mei) heb ik samen met ongeveer 25 collega's deelgenomen aan de Roparun. Dit jaar moesten we onder zomerse omstandigheden de tocht van 530 km. af leggen. Er was op die dagen veel zon en af en toe redelijk wat tegenwind. We hadden een gemiddelde snelheid van 13 km. per uur opgegeven. A.h.v. deze opgave moesten we zaterdagavond om half tien in Parijs starten. Drie Gemzenleden, namelijk Aurora Lieske, Rosa Pieltjes en ik, vormden met nog een collega het 1<sup>e</sup> team. We waren bij de start zo gretig dat we een "valse" start maakten. Gelukkig konden we Rosa – zij was de 1<sup>e</sup> loopster – terug roepen. En om precies 21.31 u. gingen we met nog vier teams van start richting Rotterdam. Na plm. 60 km. nam de 2<sup>e</sup> groep het van ons over. Zo liep elke groep vier maal een stuk van ongeveer 60 km. en

in het laatste stuk liep elke groep nog een stuk van plm. 30 km. De 1<sup>e</sup> nacht was het lekker loopweer en de ochtend daarop ging het ook prima. Maar vanaf 11.00 uur tot 's avonds moesten we ons door de warmte heen "worstelen". Het tempo zakte wat weg. Maar de 2<sup>e</sup> nacht herstelden we weer enigszins. Vanuit Antwerpen ging het "gas" er weer op en liepen we met een redelijke snelheid door de Brabantse – Zeeuwse en Zuidhollandse steden en dorpen richting Rotterdam. Het is altijd een indrukwekkende gebeurtenis vanaf de Nederlands-Belgische grens tot Rotterdam. I.k.v. de Roparun zijn vele dorpen versierd en onderweg ontvang je applaus van de vele toeschouwers en passanten die langs de route staan. De laatste 70 km. moesten we run-bike-run doen. Het begeleidende busje mocht niet meer op de route en moesten drie lopers op de fiets mee. Met stukjes van 500 mtr. liepen we in een hoog tempo onze laatste 30 km. Op dat stuk wisten we ongeveer 25 teams in te halen. Dat gaf ons een enorme kick ! Het 2<sup>e</sup> team heeft de laatste 30 km. ook in een redelijk hoog tempo afgelegd en na drie uur 's middags kwamen zij op de Coolsingel aan. Als gehele groep zijn we over de finish gelopen. Ons gemiddelde snelheid was uiteindelijk 12,7 km. per uur en we zijn van de 251 teams die over de finish kwamen op 41<sup>e</sup> plaats geëindigd. Van de zes deelnemende politieteams waren we het snelste team. Een prima resultaat !! Over enkele weken weten we wat we als team aan sponsorgeld hebben binnengehaald.

Bij de Euromaloop in Wapenveld heeft Rob Barzilay ook meegedaan. Bij het doornemen van de uitslagen had ik Rob over het hoofd gezien. Rob liep daar de 16,1 km. in 1 u. 21 min. 51 sec..

In het vorige verslag had ik vermeld dat Michiel Wijermars aan de 12 km. van de 1<sup>e</sup> Runner's World Zandvoort CircuitRun had

# LOOPGROEPEN



meegedaan. Maar ik heb vergeten te vermelden dat Jan Bogaard daar ook gelopen had. Jan liep een eindje voor Michiel en liep daar een supertijd en wel

51 min. 52 sec.. De reden van deze supertijd was dat hij bang was dat Michiel hem zou inhalen !!

Dan hebben in de afgelopen weken van de Wezepse groep weer enkele meegedaan aan prestatielopen.

In Zwolle was op 20 april de Geert Bettschneiderloop van AV PEC.

10 km. Wim Krooshof 54 min. 08 sec.  
15 km. Martijn Schakelaar 56 min. 58 sec. (2<sup>e</sup> pl.)

Op 10 mei was de Vitalcentre Halve Marathon Raalte.

10 km: Wim Krooshof 56 min. 03 sec.  
Annemarie Schaftenaar 57 min. 09 sec.  
21,1 km: Alex Sjoerdsma 1 u. 33 min. 57 sec.

Op 13 mei was de 10 Engelse Mijl en de 5 km. bij Cialfo in Epe.

16,1 km: Martijn Schakelaar 59 min. 49 sec.  
Alex Sjoerdsma 1 u. 06 min. 57 sec.  
Jan Bogaard 1 u. 10 min. 18 sec. (2<sup>e</sup> bij de 55+)  
Jan Strik 1 u. 15 min. 50 sec.  
Annet Bultman 1 u. 19 min. 25 sec.  
Rene Brinkman 1 u. 20 min. 02 sec.  
Rien Bouw 1 u. 26 min. 03 sec.

Op zaterdag 17 mei was in Balkbrug de 13<sup>e</sup> Bouwbedrijf Beverwijkloop.

5 km: Martijn Schakelaar 17 min. 21 sec.  
Jan Strik 20 min. 52 sec.

Dan zijn helaas twee nieuwe "uitvallers", namelijk Wim de Mol en Hennie Puttenstein. Wim heeft sinds een aantal weken last van z'n lies, waardoor het lopen moeilijk gaat. Ook Hennie moet enige tijd rust nemen. Zij heeft last van een hielblessure. Hopelijk gaan hun blessures weer snel over en kunnen ze met de groep mee lopen.

Het trainingsschema voor deze periode is:

09-06-2008	3 x 2000 mtr.	Wezepse heide
12-06-2008	Duurloop	't Loo
14-06-2008	Zwolsse halve marathon Festival	Start op de Koggelaan - Wavin 4 E.M. om 19.30 uur - 21,1 km. om 20.15 uur
16-06-2008	Piramideloop	Wezepse heide
18-06-2008	25 <sup>e</sup> Munnikenslagloop	Rouveen 5 km. 19.20 uur 10 km. 20.00 uur
19-06-2008	Duurloop	Ijsselvliedt/Voskuil
23-06-2008	4x1200 mtr. (elke 400 m. sneller)	Wezepse heide
26-06-2008	Duurloop + extra !?!?!?	Heerderstrand
30-06-2008	Fartlekloop	Wezepse heide
03-07-2008	Duurloop	Rondje Wezepse heide
05-07-2008	7 <sup>e</sup> Rabo Bank tot Bankloop	Heerde, 15 km. start 19.00 uur 5 km. start 19.05 uur
07-07-2008	1-1,5-2-1 km.	Wezepse heide
10-07-2008	Duurloop	Rondje Hattem



## Vroege Lopers!!!!

Lambert Dijkslag

Op de zaterdagmorgen kun je van alles me maken, de mooie opkomende zon – de vrieskou – regen en wind. Bij veel wind, maar ook regen (wat gelukkig niet vaak voorkomt) zoeken we de beschutting van de bomen en bij lekker weer gaan we de vlakke heide op. Maar echt slecht weer komt gelukkig niet vaak voor. Bijzondere voorvallen nog wel eens, laatst wilde een vrouwelijk groepslid even tussen de struiken verdwijnen, maar ging toch weer met de groep me, waardoor ze wat later de opmerking kreeg, hier is wel plaats voor een sanitaire stop, antwoordde ze nee dat was niet de bedoeling ik had mijn T. shirtje verkeerd om aan en dat wilde ik even goed aan doen. waarop werd gezegd daarvoor hoef je niet tussen de struiken te kruipen. Op dezelfde morgen was er ook een vrouwelijk lid die op koffie met iets lekkers trakteerde en toen iemand haar broek bekeek met mooie los hangende lintjes riep ze, kijk niet naar mijn schoenen want ik heb twee verschillende aan, een van mijn man en een van mijzelf, dat heb ik thuis niet gezien maar toen ik net uit de auto stapte voelde ik het.

Op zaterdag 17 mei hadden Jacqueline en Willem een afspraak dat ze samen zouden trakteren, maar toen de groep **bij slecht weer** wilde vertrekken riep Jacqueline, Willem is er niet waarop een ander antwoordde Willem is ziek. Toen werd er al gedacht Willem kan er om 9 uur als we terug zijn bij de kiosk toch gewoon zijn, maar ook Willem kon het wel eens vergeten, maar klokslag 9 uur was hij aanwezig zo hees als een kraai, dat was een goed bewijs dat hij echt ziek was geweest. Laats struikelde er iemand over een boomstronk en klapte lelijk tegen de grond, op de vraag Heb je je nog bezeerd antwoordde ze met niet dat valt mee, maar later werd de pijn erger en ze werd benauwd, de huisarts vond een bezoek aan het ziekenhuis nodig, maar daar bleek dat er toch weinig aan de hand was en de last zakte langzaam weer weg. Maar toch hebben we haar een paar weken gemist zonder te weten wat er aan de hand was.

## Nordic Walking maandagavond AV De Gemzen

Jan Draaijer

Na invoering van de zomertijd werd weer 's avonds gewandeld worden. De woensdagmiddaggroep switchte op 31 maart naar de maandagavond. De groep

had er echt zin in; de omstandigheden waren ook prima. Droog, fijne temperatuur en de natuur 'op springen'. Dan moet je wel meedoen toch?

Van de 21 dames tellende maandagavondgroep waren 16 present.





Op de foto bij het Heerderstrand, van links naar rechts:

Ilse Vuyck; Anneke Drolenga; Marjo Goslinga, Ria van Dijk, Annie Reuvekamp; Kora van Weeghel, Alie ter Velde, Michele Weststeijn; Wilma van de Engel; Frieda Kemper; Yvonne Siebring; Geke Gerards; Henny Verstraelen; Mientje Stijf, Anneke Norp en Karin Tabak.

Verhinderd waren: Petra van Zeist, Ingrid Nierich, Joop ter Velde, Marian Welink en Annie Reil.

Nordic Walking is overgewaaid uit Finland en wint in Europa heel snel aan populariteit. Het is geen hype meer, maar een trend. Nordic Walking blijft 'booming'. Terecht, want deze vorm van efficiënt bewegen is voor iedereen toegankelijk. Het verhoogt de conditie, het zorgt er voor dat je veel calorieën verbrandt en het grote voordeel is dat je het overal en altijd kunt beoefenen. Korte tochten of lange wandelingen in een hoog tempo. Individueel of in groepsverband. Het is de sport van de toekomst.

Jong, oud, en mensen met een beperking, iedereen kan meedoen aan Nordic Walking. De sport maakt gebruik van zogenaamde 'poles'. Dat zijn wandelstokken die helpen om een hoge snelheid te bereiken zonder dat het veel inspanning vergt. De techniek is, onder juiste begeleiding, gemakkelijk te leren.

Nordic Walkers verbruiken gemiddeld 1,5 keer zoveel energie dan gewone sportieve wandelaars en toch worden spieren niet overbelast. Het is niet alleen gezond voor de benen, maar Nordic Walking zorgt ervoor dat het hele lichaam wordt getraind. Door het gebruik van de stokken worden naast de beenspieren, de billen, buik-, rug-, schouder- en armspieren intensief gebruikt. Kortom, pak de stokken, geniet van de frisse lucht en ga Nordic Walken in de unieke omgeving van Heerde. Heb je de techniek nog niet goed onder de knie of wil je ermee beginnen? Neem dan een aantal lessen. Meer informatie bij Jan Draaijer, gecertificeerd trainer Nordic Walking: 0578-695444



## Rode kruis bloesemtocht

Geury de Vries

Op zaterdag 19 april werd de 16<sup>e</sup> nationale bloesemtocht gehouden.

Om 6.25 uur vertrokken wij, een groepje van 5 dames van de zaterdag Nordic Walking groep, richting Geldermalsen. Na een zeer voorspoedig reis en een snelle inschrijving starten we om 7.55 uur met het lopen van een 20 kilometer lange de Nordic Walking tocht. De wind was koud, maar daar merk je als je flink doorstapt niet zoveel van. Nadat de groep "gewone" wandelaars en de Nordic Walkers gesplitst waren konden wij onze poules gebruiken. We liepen door het mooie Tricht vervolgens naar Buurmalsen en weer terug door Tricht naar Geldermalsen. De paden en wegen liepen door woonwijken, langs dijken, dwars door bloeiende boomgaarden en door weilanden. Het weer was prima, de zon liet zich zien en de temperatuur bedroeg zo'n 9-12 graden.

Onderweg waren er drie rustpunten na 6,3 10,8 en 15,9 km. Op deze locaties kon de inwendige mens versterkt worden met koffie, thee fris, een broodje, patat etc. Om 12.15 uur waren we weer terug op het start en finishpunt de veiling van

Geldermalsen. Hier kregen wij, omdat we voor de eerste keer mee deden, een medaille.

De organisatie was prima!!

We kunnen dan ook terugkijken op een gezellige en sportieve dag.

Aan de tocht deden ook drie wandelaars mee. Zij liepen de 15 km. Deze route voerde zowel heen als terug langs de Linge. Zij zijn rond elfven gestart en hebben de 15 km gewandeld. Op de wandelroute was het wel druk (ook veel honden); vooral het eerste gedeelte. Het wandelen is een wat massaler gebeuren dan bij het Nordic Walken.

De Rode Kruis Bloesemtocht steunt het goede doel. De opbrengst wordt besteed aan nationale sociale hulp om zo een beetje kleur in het leven van zieke-, gehandicapte en vereenzaamde medemensen te brengen.

Zo gaan sportiviteit en omzien naar elkaar ongemerkt hand in hand.





## Uit een oude map

Lambert Dijkslag

Toen ons lid Margreet Lubberts tijdens de paasvakantie bij haar vader in Zierikzee op bezoek was, werden wat oude plakboeken voor den dag gehaald. Haar vader had gezegd, weet je wie die jongen met zijn handen op zijn heupen is, dat is Lambert Dijkslag.

Bijgaande twee kiekjes werden gemaakt tijdens een bijeenkomst van de gymverenigingen Heerde – Oene en Veessen in 1948 G.V.Heerde – De Gazelle –en G.V.V.dus al weer zestig jaar geleden.

Op de eerste foto ziet u Klaas Lubberts (Gem.secretaris) en voorzitter van G.V. Heerde en ondergetekende met een moderne broek en handen op de heupen, toen 15 jaar.

Op de tweede foto van links naar rechts ziet u een man met bretels die mij niet meer bekend voor komt, dan Klaas Lubberts – Gerrit v. Leeuwen en Gerrit v.d. Beek (lange Gait) de man die tussen de benen van v.d.Beek is te zien zou onze huidige voorzitter kunnen, maar die is een kwart eeuw later pas geboren.

**Waarover** hadden Klaas, Gerrit en Gerrit net gesproken?? **Misschien wel** over het oprichten van een atletiekclub. Omdat ongeveer 6 maande later op 8-01-1949 de A.V. „De Gemzen” werd opgericht en **Gerrit v.Leeuwen** daar in ieder geval de aanstichter van was, **Klaas Lubberts** werd de eerste voorzitter en **Gerrit v.d. Beek** de eerste secretaris en **Gerrit v. Leeuwen** de eerste trainer en ondergetekende werd op 1 juni 1949 lid.

**Klaas Lubberts**, nu 91 jaar heeft na zijn pensionering jaren lang in Frankrijk gewoond en woont nu in Zierikzee en hij heeft ondanks zijn hoge leeftijd zijn oude hobby, **het zeilen** weer opgepakt, en rijdt dan nog zelf met zijn auto naar de jachthaven en is tijdens de wintermaanden weer op muziekles gegaan.

Hij blijft door **dochter Margreet** op de hoogte houden van het wel en wee van „De Gemzen”.

**Gerrit v.Leeuwen** is een paar jaar geleden in Dwingeloo overleden en **Gerrit v.d.Beek** al wat jaartjes eerder in Heerde.



foto 1



foto 2



## Dag zomer- en wintergasten

Kees Keizer

Het zomert over 't land.  
De feest- en vakantiedagen vertraagden de aprilbuit.  
Maar nu toch; met minder woord, doch voldoende beeld.

\*\*\*

### Voorjaarsdag

Het was een dag van kleine dingen  
over het water deinden kringen

Zeven kuikentjes op een rij  
zacht, liefelijk en adorabel  
zoals een hoogspanningskabel  
zoemde het morgenlicht door Mei

Zonder spanning of gevaar  
kabbelde voorjaar door het riet  
dat lenig boog en hier en daar  
een watersnip ontsnappen liet

Het licht wilde die dag niet wijken  
een briesje neuriede door het gras  
we wachtten met de vlag te strijken  
totdat er geen maan meer was.

\*\*\*





## Uitslagen

### Flip Nijhof

#### 19 april 2008 1e DD Competitie

		punten	
<i>jongens C</i>			
800m	5 Guido Kamphuis	2.33.5	526
100m h.	1 Daniel Leyba	15.7	640
hoog	1 Daniel Leyba	1.65	741
ver	3 Guido Kamphuis	4.85	591
discus	2 Lorenzo Verheijen	26.52	420
speer	3 Lorenzo Verheijen	32.39	532
Totaal	5 De Gemzen		3450

#### *meisjes C*

80m	4 Linda Kneppers	11.3	534
1000m	5 Ilona Hofmeijer	4.02.9	301
80m h.	2 Dominique Verheijen	13.1	552
4x80m	3 De Gemzen	44.1	575
hoog	4 Jalissa Bultman	1.45	582
ver	2 Linda Kneppers	4.49	517
kogel	6 Ilona Hofmeijer	7.24	379
discus	4 Jalissa Bultman	16.68	242
speer	1 Dominique Verheijen	34.78	567
Totaal	3 De Gemzen		4249

#### *meisjes D*

60m	10 Esther Fix	11.0	208
1000m	8 Laura Jansma	4.08.6	275
60m h.	7 Laura Jansma	13.0	265
4x60m	7 De Gemzen	38.8	387
hoog	9 Iris Haak	1.05	279
ver	9 Dagmar Bosman	2.67	152
kogel	9 Jolente Janssen	7.10	371
speer	8 Jolente Janssen	11.19	132
Totaal	11 Esther Fix	8.44	0
	7 De Gemzen		2069

#### 19 april 2008 Pupillencompetitie Dronten (Flevo Delta)

<i>jongens pup.C</i>	40m	ver	bal
Leon Mak	7.0	2.90	21.65
Sam Koelma	8.4	2.34	15.34

<i>meisjes pup.C</i>	40m	ver	bal
Floor Doornwaard	7.5	2.98	13.21
Karin v.d.Berg	7.3	2.96	9.46
Heleen Roseboom	8.0	2.55	7.64
Maxime Nijenhuis	7.8	2.24	8.55
Demi Vinke	8.2	2.38	8.15
Tirza Tessemaker	8.5	2.43	9.37
Esmee de Ruiters	8.8	2.25	8.11
Marit Hanekamp	8.6	2.28	5.96
Maartje Berkenbosch	8.2	1.99	5.12
Merith van Lohuizen	9.2	2.27	4.48
Eva van de Beek	10.6	1.70	7.02

<i>jongens pup.B</i>	1000m	hoog	bal
Han van de Beek	4.02.3	0.95	17.08
Jasper Hoogeveen	4.44.4	0.85	16.29
Jordy Cornelissen	4.42.4	0.80	9.52

<i>meisjes pup.B</i>	1000m	hoog	bal
Carmel Rozendal	4.31.5	0.95	12.57
Myrthe ten Broeke	4.42.3	0.90	15.37
Ilse van Huffelen	4.44.8	0.85	10.30
Esra Beelen	5.13.2	0.85	14.65
Maud Morsink	4.46.1	0.85	6.82
Manouck v.d.Berg	4.51.1	0.80	7.00
Bahar Behmanesh	5.33.9	0.75	11.33

#### *Pendelestafette pupillen C*

Gemzen mix	37.2
Gemzen meisjes 1	35.3
Gemzen meisjes 2	40.8

#### *Pendelestafette pupillen B*

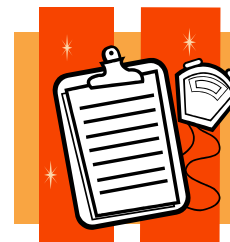
Gemzen meisjes 1	35.1
Gemzen meisjes 2	33.6
Gemzen mix	35.1

#### *4x60m jongens pupillen A*

Gemzen 1	41.3
Gemzen 2	37.2

#### *4x60m meisjes pupillen A*

Gemzen 1	42.2
Gemzen 2	40.3
Gemzen 3	42.6





## 27 april 2008 Marathon Enschede

mannen recreant	56 Willie Koudenburg	3.46.32
mannen 45+	25 Theo Frederiks	3.44.04

Halve marathon businesssteams, masters:

2 Roland Nijland	1.24.08
------------------	---------

## 7 mei 2008 Deltion Ijsseldelta Baancircuit (Heerde, De Gemzen)

jongens B	ver	1 Ricardo Verheijen	6.02
meisjes B	ver	1 Dominique Verheijen	5.07
		9 Jalissa Bultman	4.46
	hoog	5 Anneli Dijkslag	1.40
		6 Ilona Hofmeijer	1.30
	kogel	5 Dominique Verheijen	12.08
		9 Anneli Dijkslag	9.83
		12 Annemarie Luykx	8.96
		13 Ilona Hofmeijer	8.95
		14 Jalissa Bultman	8.60
	discus	9 Annemarie Luykx	21.39
	100m	7 Dominique Verheijen	13.38
		15 Linda Kneppers	14.14
		17 Jalissa Bultman	14.66
meisjes A	kogel	4 Marleen Mensink	7.62
	discus	3 Marleen Mensink	20.37
mannen	1500m	4 Jeroen Kwakkel	4.22.77

## 14 mei 2008 Rabobank 10 Engelse mijl Epe (Cialfo)

*mannen sen.*

7 Martijn Schakelaar	59.49
8 Joris v.d.Meent	1.02.42

*vrouwen 35+*

1 Steenbergen	1.19.25
---------------	---------

*mannen 45+*

2 Ronald Nijland	1.02.53
14 Jan Strik	1.15.50
16 Kees Heijdra	1.17.06
18 Rien Bouw	1.26.03

*mannen recr.*

Alex Sjoerdsma	1.06.57
Wim Egberts	1.16.59
Feike Koops	1.19.24
Rene Brinkman	1.20.02
Janco Raveling	1.20.27

*mannen 55+*

2 Jan Boogaard	1.10.18
5 Henk Hoekert	1.13.26
6 Willie Koudenburg	1.16.18
7 Joop Bosman	1.17.29

*5 km*

22 Pascal Remmerts	26.48
34 Ans Nijhoff	29.08
52 Gerdo v.d.Burg	34.18

## 18 mei 2008 Marikenloop Nijmegen

5 km vrouwen sen.	47 Gerdien van Holst	22.38
	89 Amrita Nijhoff	23.51
	398 Tara Nijhoff	27.36
5 km vrouwen 55+	20 Ans Nijhoff	27.34

## 17 mei 2008 – Bouwbedrijf Beverwijkloop in Balkbrug.

5 kilometer:

- Joris van der Meent	17,03
- Martijn Schakelaar	17,21
- Hans van Renselaar	17,26
- Jan Strik	20,52

Omstandigheden: Regenachtig, 11 graden, weinig wind.



## Atleten meerkampgroep presteren uitstekend

Harry Post

Negen atleten uit de meerkampgroep van de AV De Gemzen presteerden uitstekend bij de tweede wedstrijd van Deltion Baancircuit te Kampen op dinsdagavond 22 april 2008.

De weersomstandigheden waren gelukkig wat verbeterd . De temperatuur was wat hoger en alleen in het begin van de avond een wat lastige zijwind.

De prestaties waren over de gehele linie genomen weer beter en een paar atleten stalen de hoofdprijzen. Broer **Ricardo** en zus **Dominique Verheijen** en **Daniel Lleyba** waren nadrukkelijk aanwezig.

**Dominique** wierp de speer van 600 gram naar 37,84 mt , nog net geen clubrecord maar wel de dagprijs en een 16<sup>e</sup> plaats allertijden. Bij het verspringen sprong ze naar een nieuw persoonlijk record : 5,16 mt ,een 1<sup>e</sup> plaats en een 2<sup>e</sup> plaats bij de 100 meter sprint: 13,17 sec.

**Ricardo Verheijen** wierp de speer ook naar de dagprijs in 46, 39 mt, bij het

verspringen ook een 1<sup>e</sup> plaats in 5,91 mt en bij het kogelstoten een 2<sup>e</sup> plaats voor zijn afstand : 12,18 mt.

**Daniel Lleyba** sprong bij het hoogspringen een pers.record van 1,75 mt, een prachtige 2<sup>e</sup> plaats.

Andere uitslagen meisjes junioren B.

**Linda Kneppers** sprintte op naar een 14,07 op de 100 meter en bij het verspringen eindigde ze op de 4<sup>e</sup> plaats in 4,58 mt.

**Jalissa Bultman** behaalde bij het verspringen 4,48 meter

**Anneli Dijkslag** sprong 1,45 mt hoog en wierp haar speer naar 28,52 mt.

**Anne-Marie Luykx** stoot de kogel naar 8,49 mt en wierp de speer naar 19,68 mt.

**Ilona Hofmeijer** liep de 400 meter in 77,88 sec en wierp de speer naar 20,42 mt.

Bij de meisje junioren A stootte **Marleen Mensink** haar kogel naar 7,29 mt en wierp ze de speer naar 19,04 mt.

---

## Atleten meerkampgroep bij 3e wedstrijd baancircuit

Harry Post

Bijzonderheden:

Plaats: Heerde, datum: 8 mei 2008

Weer : warm, lekkere temperatuur voor een atleet.

Heel weinig wind. Veel inschrijvingen, daardoor liep het programma wat uit.

Dagprijs discuswerpen jongens junioren B voor Ricardo Verheijen.

Verder weer een groot aantal persoonlijke records.

Prestaties.

Meisjes junioren C .

**Dominique Verheijen**, een eerste plaats bij het verspringen, 5 meter en 7 centimeter, kogelstoten 12,08 meter en 100 meter sprint in 13,38 sec.

**Linda Kneppers**, 100 meter sprint in 14,14 sec. en verspringen 4,46 meter.

**Jalissa Bultman**, kogelstoten 8,60 meter, verspringen

**Ilona Hofmeijer** , hoogspringen 1,30 meter en kogelstoten 8,95 meter.



Meisjes junioren B

**Anneli Dijkslag** , kogelstoten 9,83 meter en hoogspringen 1,40 meter.

**Anne-Marie Luykx** , discuswerpen 21,39 meter en kogelstoten 8,96 meter.

Meisjes junioren A

**Marleen Mensink**, een derde plaats bij het discuswerpen 20,37 meter en kogelstoten 7,62 meter.

Jongens junioren B

**Ricardo Verheijen**, twee eerste plaatsen en 1 derde plaats.

Discuswerpen 40,04 meter, 1<sup>e</sup> en de dagprijs. Verspringen een 1<sup>e</sup> plaats met 6,02 meter en 3<sup>e</sup> plaats bij het kogelstoten , 13,22 meter.

---

## Atleten meerkampgroep te Gemert en Apeldoorn

Harry Post

### **TWEE GEMZEN-ATLETEN KAMPIOEN!!**

Ricardo Verheijen Brabants Meerkamp Kampioen en Dominique Verheijen Gelders-Overijssels Meerkamp Kampioen.

Het weekend van 24 en 25 mei was een vol en druk weekend voor een vijftal meerkampers.

Ricardo Verheijen streed bij de Open Brabantse Kampioenschappen te Gemert, in de meerkamp voor Jongens junioren B. In een sterke,regelmatige meerkamp legde Ricardo beslag op de 1<sup>e</sup> plaats.

Vanaf het eerste nummer lag hij aan de leiding en heeft deze plaats niet meer afgestaan.

Een mooi clubrecord op het kogelstoten en een verbetering van zijn persoonlijk record op het puntentotaal met 180 punten.

Bij de Open Gelders-Overijsselse Meerkampkampioenschappen te Apeldoorn waren Dominique Verheijen en

Jalissa Bultman present bij de Meisjes junioren C- 2<sup>e</sup> jaars en bij de Jongens junioren C- 2<sup>e</sup> jaars Daniel Leyba en Guido Kamphuis.

Dominique regeerde deze meerkamp met overmacht. Drie hele goede clubrecords, bij het hoogspringen ,de 150 meter sprint en het puntentotaal en een persoonlijk record op de 600 meter. Daniel Leyba presteerde ook prima op zijn eerste meerkamp .Zowat op alle nummers scoorde hij met persoonlijke records. Hij eindigde op een goede zevende plaats.

Voor Jalissa Bultman en Guido Kamphuis was het een prima ervaring om aan deze wedstrijd mee te doen . Het moeten werken in twee dagen op verschillende nummers is gekoppeld aan een leerproces.

### Uitslag Gemert.

Eerste dag: 100 meter sprint 12,26 sec. Verspringen 5,95 meter. Bij het kogelstoten een Clubrecord 13,52 meter. Polsstokhoogspringen 3,10 meter.

Tweede dag: 100 meter horden 16,81 sec. Discuswerpen 39,42 meter.

Hoogspringen 1,80 meter. Speerwerpen 42,55 meter. 1500 meter : 5 min 6 sec.

Puntentotaal: 5177.





## Uitslag Apeldoorn.

	Dominique	Jalissa
Eerste dag		
80 mt horden	12,77 sec	15,08 sec
Hoogspringen	1,65 mt -CR	1,40 mt
Kogelstoten	11,16 mt	8,13 mt
150 mt sprint	19,56 sec-CR	22,29 sec
Tweede dag		
Verspringen	5,08 mt	4,42 mt
Speerwerpen	35,45 mt	23,85
600 mt	1.45,91	2.00,77
Punten	4390 –CR	3109
Eerste dag	Daniel	Guido
100 mt sprint	12,38 sec	13,24 sec
Verspringen	5,27 mt	4,52 mt
Kogelstoten	9,42 mt	9,06 mt
Hoogspringen	1,70 mt	1,45 mt
Tweede dag		
100 mt horden	15,42 sec	19,90 sec
Discuswerpen	25,80 mt	22,38 mt
Speerwerpen	30,19 mt	33,59 mt
1000 meter	3.09,42	3.42,72
Punten	4924	3887

## VBTB: Dringende oproep voor hulp!

Bernard Hofmeijer

Zaterdag 5 juli 2008.

Een fantastisch evenement in het centrum van Heerde.

Dat wil je toch niet missen!

Beleef het mee en meld je aan voor hulp!

Bel: **0578-695616**





## Bestenlijsten allertijden junioren

Wim Potjes

Wanneer er op een bepaald onderdeel een mooi nieuw clubrecord is behaald, verdwijnt het oude clubrecord in de vergetelheid. Om mooie prestaties niet te vergeten en om atleten van nu een uitdaging te bezorgen zich in de top 10 te nestelen (wanneer een clubrecord onhaalbaar is), heb ik een nieuwe bestenlijst aller tijden gemaakt. De basis hiervoor was de bestenlijst aller tijden t/m 1996, welke destijds was gemaakt door Jeroen Kwakkel en welke lijst jarenlang in ons oude clubhuis heeft gelegen. Met alle bestenlijsten van de jaren erna bij de hand, is er een nieuwe lijst uitgerold die ik zal proberen jaarlijks bij te houden.

Na in het vorige clubblad de bestenlijst aller tijden van de pupillen, is het nu de beurt aan de junioren. Mis je daar bepaalde prestaties, geef die dan (met de uitslag van die wedstrijd!) aan mij door (in mijn postvakje of via: [wim.potjes@wanadoo.nl](mailto:wim.potjes@wanadoo.nl)).

Een bestenlijst voor senioren en veteranen (masters tegenwoordig) is er nog niet. Het ligt wel in de bedoeling die te maken, maar dat kan even duren.

*Red. In het april- en meinumner hebben we al een aantal lijsten geplaatst. Hieronder volgen de laatste 2 juniorcategorieën.*

### Bestenlijst aller tijden jongens junioren C

100m	naam	prestatie	jaar	polshoog	prestatie	jaar	
1	Arie Endendijk	12.0	1983	1	Koos Teule	3.10	1983
	Jeroen Kwakkel	12.0	1994		Edwin Wagena	3.10	1984
	Ricardo Verheijen	12.24	2006	3	Michiel Verhaagen	2.90	1982
4	Henri van Leeuwen	12.1	1989	4	Harm Jan Teule	2.60	1985
5	Pascal van Essen	12.39	1993	5	Jurgen Smit	2.50	1996
6	Andre van Leeuwen	12.2	1989	6	Jeroen Kwakkel	2.40	1994
	Jurgen Smit	12.2	1996	7	Eric Looge	2.30	1994
8	Martin Dijkslag	12.3	1977	8	Henri van Leeuwen	2.20	1989
9	Robert Halfwerk	12.4	1998		Andre van Leeuwen	2.20	1989
	Gerjon Veldman	12.4	2006	10	Frank Dokter	2.00	1996

800m	naam	prestatie	jaar	verspringen	prestatie	jaar	
1	Henri Wagenaar	2.03.9	1990	1	Ricardo Verheijen	5.87	2006
2	Pascal van Essen	2.05.4	1993	2	Jurgen Smit	5.86	1996
3	Martin Dijkslag	2.06.3	1977	3	Koos Teule	5.82	1983
4	Iordache Voicu	2.06.4	2004		Jeroen Kwakkel	5.82	1994
5	Jeroen Kwakkel	2.06.8	1994	5	Gerjon Veldman	5.79	2006
6	Pepijn Klein Heerenbrink	2.10.7	1993	6	Nico Telgen	5.78	1960
7	Peter Jan Mulder	2.12.7	1978	7	Frank Dokter	5.60	1996
8	Frank Dokter	2.14.0	1996	8	Arie Endendijk	5.53	1983
9	Frans van Stigt Thans	2.14.4	1970		Marcel Huizinga	5.53	1995
10	Rob Meijer	2.14.5	1987	10	Andre van Leeuwen	5.44	1989

1000m (incourant, maar wel veel gelopen)	naam	prestatie	jaar	kogelstoten (4 kg)	prestatie	jaar	
1	Iordache Voicu	2.47.14	2004	1	Jeroen Kwakkel	14.21	1994
2	Jeroen Kwakkel	2.49.1	1994	2	Robert Halfwerk	12.87	1998
3	Pascal van Essen	2.51.1	1993	3	Ricardo Verheijen	12.46	2006
4	Frank Dokter	2.53.8	1996	4	Andre van Leeuwen	12.38	1989
5	Sebastiaan Vowinkel	2.55.1	1999	5	Harry Kaal	12.37	1986
6	Ricardo Verheijen	3.02.85	2006	6	Erwin van Marle	12.26	1989
7	Douwe de Haan	3.03.1	1986	7	Jordy Nijland	12.20	2002
8	Marcel Huizinga	3.04.2	1996	8	Jan Haas	12.05	1964
9	Vriezo Jan Wagena	3.05.3	1983	9	Henri van Leeuwen	11.86	1989
10	Marcel Kwakkel	3.06.2	1996	10	Frank Dokter	11.75	1996



## Bestenlijst aller tijden jongens junioren C (vervolg)

### 1500m

1	Iordache Voicu	4.25.28	2004
2	Martin Dijkslag	4.29.0	1977
3	Douwe de Haan	4.33.0	1987
4	Pascal van Essen	4.33.2	1993
5	Sebastiaan Vowinkel	4.40.45	1998
6	Frans van Stigt Thans	4.40.8	1970
7	Peter Jan Mulder	4.41.8	1978
8	Jeroen Burgmeijer	4.42.91	1995
9	Jeroen Kwakkel	4.45.36	1994
10	Pepijn Klein Heerenbrink	4.48.3	1993

### discuswerpen 1 kg)

1	Jeroen Kwakkel	50.10	1994
2	Andre van Leeuwen	45.30	1989
3	Ricardo Verheijen	43.03	2005
4	Wessel Achterberg	41.96	2002
5	Frank Dokter	40.50	1996
6	Jordy Nijland	38.01	2002
7	Jurgen Smit	37.96	1996
8	Rutger Borgmeijer	37.92	1984
9	Erwin van Marle	37.80	1989
10	Michiel Verhaagen	37.74	1982

### 100mh

1	Jeroen Kwakkel	14.9	1994
2	Ricardo Verheijen	15.0	2006
3	Jurgen Smit	15.4	1995
4	Frank Dokter	15.5	1996
5	Andre van Leeuwen	15.6	1989
6	Marcel Kwakkel	15.85	1996
7	Pepijn Klein Heerenbrink	15.7	1993
8	Henri van Leeuwen	15.9	1989
9	Vriezo Jan Wagena	16.0	1983
	Niels Versteeg	16.0	1994

### kogelslingeren (4 kg)

1	Marcel Kwakkel	37.52	1996
2	Jeroen Kwakkel	29.02	1994
3	Arnoud Dokter	24.80	1994
4	Frank Dokter	23.02	1996
5	Jurgen Smit	22.24	1996
6	Marcel Huizinga	21.76	1996
7	Edgar Burgmeijer	18.60	1994
8	Eric Looge	17.80	1994

### 300mh

1	Jeroen Kwakkel	42.2	1994
2	Henri van Leeuwen	42.8	1989
3	Andre van Leeuwen	43.0	1989
4	Marcel Gorselink	44.6	1987
5	Frank Dokter	45.80	1996
6	Marcel Huizinga	47.17	1996
7	Marcel Kwakkel	47.19	1996
8	Vriezo Jan Wagena	47.5	1983
9	Niels Versteeg	47.8	1994
	Gerben Dalhuisen	47.8	1994

### speerwerpen (600 gr)

1	Frank Dokter	45.74	1996
2	Ricardo Verheijen	45.27	2006
3	Erwin van Marle	44.98	1989
4	Jeroen Kwakkel	43.56	1994
5	Edwin Wagena	42.12	1984
6	Jurgen Smit	41.84	1996
7	Marcel Gorselink	41.78	1987
8	Jeroen Dokter	41.70	1997
9	Koos Teule	41.42	1983
10	Andre van Leeuwen	40.04	1989

### hoogspringen

1	Ricardo Verheijen	1.85	2006
2	Vriezo Jan Wagena	1.80	1983
	Jurgen Smit	1.80	1996
4	Edwin Wagena	1.75	1984
	Frank Dokter	1.75	1996
6	Dick van Zuuk	1.70	1986
	Niels Versteeg	1.70	1994
8	Michiel Verhaagen	1.66	1982
9	Martin Dijkslag	1.65	1977
	Remmelt Mulder	1.65	1978
	Henri van Leeuwen	1.65	1989
	Erwin van Marle	1.65	1989
	Adriaan Keizer	1.65	1994
	Jeroen Kwakkel	1.65	1994
	Daniël Leyba	1.65	2007

### 8-kamp

1	Jeroen Kwakkel	5708	1994
2	Ricardo Verheijen	5573	2006
3	Frank Dokter	5510	1996
4	Jurgen Smit	5316	1996
5	Andre van Leeuwen	4938	1989
6	Henri van Leeuwen	4917	1989
7	Koos Teule	4891	1983
8	Vriezo Jan Wagena	4771	1983
9	Marcel Gorselink	4703	1987
10	Erwin van Marle	4674	1989



## Bestenlijst aller tijden jongens junioren B

100m	naam			hoogspringen	prestatie	jaar
	1 Jeroen Kwakkel	11.6	1996	1 Frank Dokter	1.93	1998
	2 Bart Rensink	11.7	1962	2 Vriezo Jan Wagena	1.90	1985
	Hans Vuyk	11.7	1987	3 Ricardo Verheijen	1.85	2007
	4 Frank Dokter	11.8	1998	4 Remmelt Mulder	1.82	1980
	5 Jurgen Smit	12.09	1997	5 Edwin Wagena	1.80	1986
	6 Andre van Leeuwen	11.9	1991	6 Dick van Zuuk	1.80	1987
	7 Jordy Nijland	12.15	2004	7 Jurgen Smit	1.80	1998
	8 Koos Teule	12.0	1984	8 Martin Dijkslag	1.75	1979
	Michiel Verhaagen	12.0	1984	Wilco Heideveld	1.75	1992
	Marcel Gorselink	12.0	1989	Pepijn Klein Heerenbrink	1.75	1995
	Ricardo Verheijen	12.0	2007	Niels Versteeg	1.75	1996
200m				polshoog		
	1 Jeroen Kwakkel	23.5	1996	1 Edwin Wagena	3.80	1986
	2 Hans Vuyk	24.0	1987	2 Michiel Verhaagen	3.50	1984
	3 Jordy Nijland	24.88	2004	3 Peter Jan Mulder	3.10	1980
	4 Martin Dijkslag	24.7	1979	Frank Dokter	3.10	1998
	5 Dick van Zuuk	24.9	1987	Ricardo Verheijen	3.10	2007
	6 Thomas Luykx	25.17	2004	6 Harm Jan Teule	2.80	1986
	7 Pascal van Essen	25.0	1995	7 Andrees Maaskant	2.70	1982
	8 Wilfred van Holst	25.53	2005	Vriezo Jan Wagena	2.70	1984
	9 Pepijn Klein Heerenbrink	25.3	1995	Marcel Gorselink	2.70	1989
	Tim Raveling	25.3	2006	Pepijn Klein Heerenbrink	2.70	1995
400m				verspringen		
	1 Henri Wagenaar	52.10	1992	1 Koos Teule	6.30	1984
	2 Jeroen Kwakkel	52.9	1996	2 Frank Dokter	6.24	1998
	3 Pascal van Essen	53.60	1995	3 Marcel Gorselink	6.22	1989
	4 Martin Dijkslag	53.7	1979	4 Mart Rensink	6.11	1962
	5 Pepijn Klein Heerenbrink	54.01	1995	5 Michiel Verhaagen	6.03	1984
	6 Henri van Leeuwen	54.25	1990	6 Ricardo Verheijen	6.02	2007
	7 Wilco Heideveld	54.5	1992	7 Vriezo Jan Wagena	5.95	1984
	8 Ricardo Verheijen	55.31	2007	8 Andre van Leeuwen	5.95	1991
	9 Hans Vuyk	55.8	1987	9 Hans Vuyk	5.94	1987
	10 Ferdie Noordam	56.2	1987	10 Edwin Wagena	5.91	1986
800m				hink-stapspringen		
	1 Henri Wagenaar	1.54.9	1992	1 Frank Dokter	12.36	1997
	2 Jeroen Kwakkel	1.58.0	1996	2 Jeroen Kwakkel	12.27	1996
	3 Martin Dijkslag	2.00.31	1979	3 Remmelt Mulder	12.22	1980
	4 Pepijn Klein Heerenbrink	2.02.95	1995	4 Michiel Verhaagen	11.85	1984
	5 Pascal van Essen	2.02.99	1995	5 Edwin Wagena	11.83	1986
	6 Jan van Ommen	2.03.4	1986	6 Gerjon Veldman	11.47	2007
	7 Ger Kwakkel	2.03.7	1986	7 Vriezo Jan Wagena	11.24	1985
	8 Remy Bouwes	2.03.7	1996	8 Frans van Stigt Thans	11.07	1972
	9 Wilco Heideveld	2.03.82	1992	9 Marcel Huizinga	10.87	1997
	10 Iordache Voicu	2.04.39	2005	10 Gerben Dalhuisen	10.64	1995
1000m				kogelstoten (5 kg)		
	1 Henri Wagenaar	2.32.1	1992	1 Jeroen Kwakkel	13.45	1996
	2 Gerrit Doornwaard	2.43.2	1981	2 Marcel Gorselink	13.02	1989
	3 Iordache Voicu	2.44.27	2006	3 Edwin Wagena	12.87	1986
	4 Gerrit van 't Land	2.44.3	1985	4 Frank Dokter	12.82	1998
	5 Peter Jonker	2.44.3	1987	5 Rutger Borgmeijer	12.74	1986
	6 Wilfred van Holst	2.46.69	2005	6 Hugo Smit	12.54	1979
	7 Benny Kamphuis	2.50.3	1968	7 Jordy Nijland	12.43	2004
	8 Jeroen Burgmeijer	2.56.62	1996	8 Andre van Leeuwen	12.42	1991
	9 Marcel Huizinga	3.14.9	1997	9 Ricardo Verheijen	12.37	2007
	10 Richard Nootboom	3.30.2	1994	10 Bart Rensink	12.28	1962
1500m				discuswerpen 1,5 kg)		
	1 Henri Wagenaar	4.05.4	1992	1 Wessel Achterberg	41.65	2003
	2 Jan van Ommen	4.11.5	1986	2 Jeroen Kwakkel	40.52	1996
	3 Martin Dijkslag	4.11.6	1979	3 Andre van Leeuwen	39.58	1991
	4 Benny Kamphuis	4.13.6	1968	4 Edwin Wagena	38.44	1986
	5 Ger Kwakkel	4.14.5	1986	5 Michiel Verhaagen	38.20	1984
	6 Gerrit van 't Land	4.20.8	1985	6 Ricardo Verheijen	37.38	2007
	7 Remy Bouwes	4.23.04	1996	7 Frank Dokter	37.13	1998
	8 Iordache Voicu	4.23.80	2006	8 Marcel Gorselink	36.76	1989
	9 Douwe de Haan	4.24.0	1989	9 Jan Haas	34.06	1965
	10 Jeroen Burgmeijer	4.26.6	1997	10 Rutger Borgmeijer	33.38	1985



## 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. 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 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:h.doornwaard@kpnplanet.nl">h.doornwaard@kpnplanet.nl</a>	0578 - 695328
	Jan van Huffelen	<a href="mailto:ivanhuffelen@gmail.com">ivanhuffelen@gmail.com</a>	0578 - 695689
- Hulptrainers	Greetje Scholten, Alex van de Beek, Willeke van Dijk		
- 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
- Junioren D	Harry Kaal	<a href="mailto:harrykaal@home.nl">harrykaal@home.nl</a>	038 - 3327231
	Jordy Nijland	<a href="mailto:jordy87@live.nl">jordy87@live.nl</a>	0578 - 696344
	Ellen Raveling	<a href="mailto:ellen_raveling001@hotmail.com">ellen_raveling001@hotmail.com</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	<a href="mailto:jj.teeuwen@hetnet.nl">jj.teeuwen@hetnet.nl</a>	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	Willemie 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

<b>CONTRIBUTIES per 1 januari 2008</b>				KNAU contributie per jaar	Wedstrijd- licentie per jaar
	kwartaal	halfjaar	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	18.30 - 20.00 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 Hatterm		19.30 - 20.30 uur zwembad Hatterm			
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

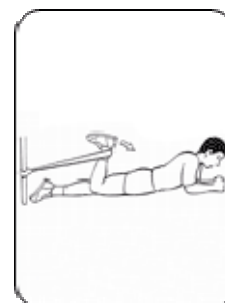
## Medisch

### De bovenbenen

Met de onderstaande oefeningen kun je delen van je bovenbeenspieren versterken. Sommige oefeningen zijn specifiek bedoeld voor versterking van de hamstrings (achterkant bovenbeen). Andere oefeningen zijn juist specifiek gericht op het versterken van de quadriceps (voorkant bovenbeen). Enkele oefeningen kunnen zowel de quadriceps als de hamstrings versterken. Wissel bij het uitvoeren van de oefeningen de verschillende spiergroepen zoveel mogelijk af. Terwijl je de ene spiergroep traint, heeft de andere rust. Bij sommige oefeningen heb je een band nodig, daarvoor kun je de binnenband van een fiets of een zogenaamde dynaband gebruiken.

#### 1. Hamstrings

- Ga op de buik liggen en steun op de ellebogen.
- Leg de band om een enkel.
- De andere kant van de band is goed bevestigd aan een vast punt.
- Probeer tegen de weerstand van de band in, het onderbeen omhoog te brengen (hiel richting zitvlak).



#### 2. Quadriceps/hamstrings

- Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen.
- Door de knieën iets te strekken kom je net vrij van de stoel.
- Niet verder met de romp naar voren.







## 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
Top (meisjes)	wit/blauw	alleen XS	€ 25,00
Tight	blauw		€ 20,00
Lange tight	blauw		€ 25,00
Trainingspak	wit/blauw		€ 70,00

#### 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 ARTIKELEN

#### 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	36,5	€ 5,00
11	Spikes	Puma	Blauw/wit	42	€ 20,00
12	Spikes	Mizuno	Wit/blauw/geel	42,5	€ 10,00
13	Spikes (sprint)	Nike	Zilver/zwart	43	€ 10,00
14	Spikes	Asics	Geel/blauw	43,5	€ 5,00

#### Kleding

Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Tight	Mizuno	blauw	M	€ 3,00
2	Tight	Asics	zwart	L	€ 3,00
3	Tight		zwart	XL	€ 3,00
4	Lange tight	Wings	lichtblauw	36	€ 5,00
5	Lange tight	Wings	lichtblauw	42	€ 5,00
6	Lange tight	New Balance	blauw	XL	€ 5,00



## Wist u dat....

- er op een zaterdagmorgen in mei een lid bij de trimgroep aankwam met 2 verschillende schoenen aan 1 van haar zelf en 1 van haar man, ze had dit pas gemerkt toen ze bij de Kiosk aan de Elburgerweg uit haar auto stapte.
- een ander lid samen met Willem v. Holst wilde trakteren voor verjaardag, maar bij de start van het trimuurtje opmerkte Willem is er niet, waarop een ander riep die is ziek toen was men bang dat Willem dat trakteren dan wel vergeten zou zijn, tot er iemand riep, hij staat er om 9 uur wel, en ja hoor om klokslag 9 uur arriveerde hij nog zo hees als een kraai, dat was het beste bewijs dat hij echt wel ziek was geweest.
- op een mooie zaterdagmorgen in Mei een trimdame even in de bosjes wilde verdwijnen, maar toch weer met de groep mee ging, werd wat later tegen haar gezegd hier is wel een geschikte plek voor een sanitaire stop antwoordde ze, het is al goed ik had mijn t-shirt achterste voren aan en wilde ik even omdraaien, waarop weer werd gezegd daarvoor hoef je niet achter de struiken te kruipen.
- ons nieuwe clubhuis nu klaar is, en dat veel vrijwilligers **onder aanvoering van onze superklusser Berard Hofmeijer** 4 maanden hard hebben gewerkt.
- we dit **zonder Bernard** niet voor elkaar hadden gekregen **EXTRA hulde voor deze man dus**.
  
- **de papier container van 4 t/m 13 juni voor bij onze baan staat.**

