



---

# De Gems

## Clubblad van atletiekvereniging

### “De Gemzen”

## Heerde, Wezep, Hattem en Elburg

Opgericht 8 januari 1949  
Aangesloten bij de Atletiekunie

---

**Jaargang 45, nummer 388**  
**april 2011**

Clubblad (verschijnt 10x per jaar)

#### Redactie

Aad van Arken	0525-652320
Rien Bouw	038-4446816
Berend Bruggeman	0578-695342
Henk Jager	038-4447626
Warry Kooistra	038-3769482

#### Uitslagenverwerking

Diana van de Beek en Flip Nijhoff

#### Verspreiding

Drikus Wijenberg 0578-693657

#### Ontwerp omslag

Jan van Huffelen

#### Druk

Printshop Van der Most, Heerde

#### **Inleverdata kopij**

Mei	3 april
Juni	8 mei

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

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

## **Van de redactie**

Warry Kooistra

Al weer de april Gems. Voorjaar dus. (Eindelijk...). Vrije associaties: schoonmaak! In het kader van 'NL doet' heeft een aantal mensen hun handen op en rond de baan flink laten wapperen. Geweldig zoals de klussen werden aangepakt. In deze Gems wat foto's hiervan. Een andere associatie: voor atleten betekent april van oudsher: de voorjaarsmarathons. Ook heel wat van onze Gemzen zijn deze dagen in volle training voor bij voorbeeld de marathon van Rotterdam. Ook dit is een hele klus, zij het van een ander soort. Met maandenlang steeds langer wordende duurlopen en voor de snelheid de trainingen op de baan. En dan in de laatste weken het afbouwen van het vele duurwerk. En dan de marathon zelf, een dag om nooit te vergeten. Verder vertelt o.a. in dit nummer Theo Berg hoe het hem niet lukte om een paar voor hem persoonlijk uitgezochte schoenen te scoren en doet een oudere loper verslag van zijn lopen-door-de jaren heen. Lezen dus die Gems. En vanaf deze plaats wens ik alle deelnemers aan de komende marathons veel succes!





# Inhoudsopgave

---

<b>Van de redactie .....</b>	<b>1</b>
<b>Van de voorzitter .....</b>	<b>3</b>
<b>Verslag van de Najaars Leden Vergadering .....</b>	<b>5</b>
<b>Oproep voor E-mailadressen! .....</b>	<b>8</b>
<b>Sponsoring .....</b>	<b>13</b>
<b>Actie Jantje Beton groot succes!!!! .....</b>	<b>14</b>
<b>Vrijwilliger van de maand: Frits Lautenbag .....</b>	<b>15</b>
<b>Pupil van de maand .....</b>	<b>16</b>
<b>Verslag uit Wezep .....</b>	<b>18</b>
<b>Vroege Vogels .....</b>	<b>19</b>
<b>Terry Fox .....</b>	<b>20</b>
<b>Kansen .....</b>	<b>22</b>
<b>De (iets) ouder wordende loper .....</b>	<b>23</b>
<b>Uitlopen met .....</b>	<b>24</b>
<b>Co-lidmaatschap atletiekverenigingen .....</b>	<b>25</b>
<b>Uitslagen .....</b>	<b>26</b>
<b>Activiteitenkalender WOC .....</b>	<b>29</b>
<b>Belangrijke adressen .....</b>	<b>30</b>
<b>Trainingstijden .....</b>	<b>31</b>
<b>Contributies en groepsindeling .....</b>	<b>32</b>
<b>De Gemzen kleding- en schoenenwinkel .....</b>	<b>33</b>
<b>Wist u dat.....</b>	<b>34</b>

*av "De Gemzen"*



*Heerde*



## Van de voorzitter

Berthram Mak

De knoppen komen weer in de bomen en de eerste kleuren zijn hier en daar al te zien. We hebben inmiddels al een paar stralende dagen achter de rug met temperaturen van boven de 10°C. Heerlijk, dat oprukkende voorjaar!

Het bruist en kraakt binnen de gemzenfamilie. Traditioneel is er veel in beweging in het vroege voorjaar. Lees maar verder.....

Loopgroepen: de Beginnersgroep Heerde is al weer over de helft van de beginnerscursus. Een paar cursisten hebben helaas moeten afhaken door verschillende omstandigheden. Gelukkig is dat beperkt zodat we nog steeds een indrukwekkende en enthousiaste groep mensen op de cursus hebben.

Inmiddels is ook de beginnersgroep, lichte 2011 in Elburg gestart. Ruim 40 belangstellenden hadden zich ingeschreven! Een prachtig aantal. Met het veranderen naar de zomertijd zullen een paar loopgroepen uitzwermen. Het is dan weer voldoende licht om verantwoord om in het bos en op de hei te trainen. Sommige looptrainingsschema's worden alweer aangepast op het komende zomerseizoen: meer concentratie op snelheid.



Baanatletiek: Met het stijgen van de temperatuur kan weer des te beter aandacht besteed worden aan de techniek. Accenten verschuiven in de trainingsprogramma's. De klokken worden gelijk gezet op het komende wedstrijdseizoen. Daarbij moet natuurlijk gezegd worden dat iedere atleet zijn en haar eigen voorkeur heeft in de balans tussen prestatief en recreatief atletiek bedrijven. Als vereniging stimuleren we in ieder geval het meedoen aan een aantal wedstrijden waaronder de competitiewedstrijden. Voor de competitiewedstrijd geldt dat de atleet zijn/haar eigen prestatie inbrengt, maar doet dit voor de groepsprestatie. Zo strijd je per categorie als verenigingen tegen elkaar.

De vrijwilligerscommissie is in werkgroepen aan het werk met de verschillende acties om extra geld binnen te halen. De actie Jantje Beton is net achter de rug: schitterend resultaat en iedereen reuze bedankt die aan het schitterende resultaat heeft bijgedragen. Zie voor verdere details elders in dit blad. Bij het verschijnen van dit nummer is ook de tweede actie achter de rug: de oliebollenactie in het weekend van 26 maart.

In deze periode wordt hard gewerkt op zowel het buitenterrein als in materiaalopslag en clubhuis. Bij de eerste wedstrijd op onze baan zal de nieuwe geluidsinstallatie gebruiksgereed zijn. Daarvoor is krap een baanlengte aan buitenkabel onder de grond gelegd. Ja ja, krap 400 meter dus! Onze technische ploeg heeft weer een fors aantal verbeteringen aangebracht in en om het clubhuis. Wat ook nog op stapel staat is het optimaliseren van de indeling van de trainingsmateriaal opslag. Als alles meezit zal ook dit op orde zijn voor de zomer losbreekt. Verder hebben we nog een uitdaging met het dak van onze opslagruimte. Zoals het er nu uitziet, zal dat toch een kleine investering vergen om deze duurzaam terug in goede conditie te brengen.

De contacten met de gemeente Heerde blijven op een intensief peil. Deze variëren van baanwerkzaamheden en –onderhoud tot een mooie grasmat, de Nationale Sport Week, het begrip Combinatiefunctionaris en veilige oversteekplaats over de Veldweg tot rondetafelgesprekken over vrijwilligerswerk.

**Het jaar 2011 is trouwens het Jaar van de Vrijwilliger!**

Tot ziens!



## **Begroting 2011 /2012**

### **Voorstel begroting doorschuiven naar de najaarsledenvergadering alsmede (voorlopig) contributievoorstel 2011/2012**

Namens het bestuur van AV De Gemzen, Rob van Vliet (penningmeester)

Zoals in het huishoudelijke reglement beschreven wordt in de voorjaarsledenvergadering de begroting gepresenteerd voor het aankomende verenigingsjaar dat start op 1 oktober van hetzelfde jaar. Samen met de begroting wordt daarbij ook het voorstel ingediend voor de contributie van dat jaar. Deze systematiek is in het verleden bedacht en heeft als voordeel dat een aanpassing van de contributie ook gelijk aan het begin van het nieuwe verenigingsjaar in kan gaan; vaststellen van de nieuwe contributie in de najaarsledenvergadering houdt immers in dat deze contributie pas in het tweede kwartaal van het nieuwe jaar kan worden doorgevoerd, namelijk na de ledenvergadering in november.

Deze gang van zaken heeft echter ook een aantal nadelen:

- het bestuur moet zich twee keer verdiepen in de financiën terwijl de begroting en jaarrekening sterk in elkaars verlengde liggen.
- de nieuw vast te stellen contributie wordt niet gebaseerd op de meest actuele cijfers; het lopende jaar is immers nog niet afgesloten. De laatste twee verenigingsjaren zijn met verlies afgesloten. Dit verlies had kunnen worden voorkomen of in ieder geval worden beperkt als de mogelijkheid er was geweest om een passende begroting voor te stellen gebaseerd op de laatst bekende financiële gegevens.

Bij dezen stelt het bestuur voor om met ingang van het verenigingsjaar 2011/2012 zowel de jaarrekening (met de balans) als de begroting in de najaarsledenvergadering te behandelen. Daarmee komt de vereniging dichterbij de

financiële realiteit te zitten dan nu het geval is en neemt de werklust af.

Hiervoor zal paragraaf 4.3 van het huishoudelijk reglement moeten worden aangepast omdat daarin is bepaald dat in de voorjaarsledenvergadering de begroting wordt behandeld.

Bij wijze van overgang zal het bestuur in de komende ledenvergadering een conceptbegroting presenteren. Deze begroting zal tijdens de najaarsledenvergadering in geactualiseerde vorm ter stemming worden ingebracht zodat ze op dat moment definitief kan worden gemaakt.

Mocht het bovengenoemde voorstel van het bestuur niet worden aangenomen dan zal in de voorjaarsledenvergadering alsnog worden besloten over de ingediende conceptbegroting. Voor dat geval stelt het bestuur voor om de contributie met 5% te verhogen. Deze contributieverhoging is nodig om de stijging van de kosten op te vangen. Ook na deze verhoging is de contributie van AV De Gemzen nog steeds laag in vergelijking met andere atletiek- en sportverenigingen.

In de voorjaarsledenvergadering zal het een en ander in detail worden toegelicht. Het bestuur hoopt dat u daar in groten getale bij aanwezig zult zijn.



## **Verslag van de Najaars Leden Vergadering**

van AV “De Gemzen”, 24 november 2010

Er zijn 14 leden aanwezig en verder het voltallige bestuur bestaande uit Berthram Mak, Wim Potjes, Rob van Vliet, Ronald Nijland en Aleid Bosch (verslag).

### **1. Opening**

Voorzitter Berthram Mak opent de vergadering en volgt daarbij de agenda, zoals die in de Gems van november is gepubliceerd.

Eerder op de avond is de Pierre de Coubertin-beker uitgereikt aan Alex van de Beek vanwege zijn grote inzet als trainer en als vrijwilliger voor andere activiteiten binnen de vereniging. In het voorprogramma heeft de uitreiking van de prestatiebekers, 26 in totaal (zie bijlage), weer plaats gevonden. Jur Teeuwen krijgt vijf clubrecord diploma's uitgereikt.

### **2. Vaststellen verslag voorjaarsledenvergadering d.d. 19 mei 2010**

Naar aanleiding van het verslag;

Vriezo Wagena vraagt naar het calamiteitenplan en gebruik van het pleintje. Het calamiteitenplan is nog niet klaar; het gebruik van het pleintje is met V.V. Heerde doorgesproken. Teunis van den Brink wijst erop dat de term 'topjury' vervangen is door 'wedstrijdofficials'. Het verslag wordt daarop vastgesteld met dank aan de notuliste.

### **3. Ingekomen stukken en mededelingen**

Er zijn geen ingekomen stukken. Melding van afwezigheid van Jacqueline Dijkslag, Kees Keizer, Jan Draaijer, Aad van Arken, Jaap Post, Lambert Dijkslag, Martijn Schakelaar, Mientje Hofmeijer, Joop Bosman en Warry Kooistra

### **4. Jaarverslagen**

Berthram spreekt bij voorbaat onze dank uit aan Wim Potjes, die er ook dit jaar weer een geweldige klus aan heeft gehad om een compleet jaarverslag samen te stellen.

#### Verslag secretaris

Vriezo Wagena zou graag een 'echt' jaarverslag willen zien, waarin zaken als inhoudelijke contacten met derden wat uitgebreider aan bod komen. Hij mist die informatie nu.

Verder vraagt Teunis van den Brink zich af of het nodig en mogelijk is om 'alles' te vermelden. Zo niet dan beveelt hij aan dat dan ook niet na te streven. Nu is als wedstrijdofficial bij de Fanny Blankers Koen Games wel Berry Verheijen genoteerd, maar Teunis was ook in actie. Verder (opmerking van Alex van de Beek) is het Pupillenkamp niet in dit verslag terecht gekomen.

Het bestuur zegt toe zich over deze zaken te beraden. De bedoeling is nu om een zo compleet mogelijke 'terugblik' op het verenigingsjaar te presenteren, gecombineerd met een technisch verslag van de secretaris.

#### - CTZ

Vriezo Wagena vraagt naar de inzet van de stagiairs, die een maatschappelijke stage lopen bij 'De Gemzen'. Zij ondersteunen trainers bij de training en helpen bij de voorbereiding van evenementen.

#### WOC

Hoewel geen onderdeel uitmakend van de WOC-activiteiten is het goed de inzet van een aantal Gemzen te noemen, die binnen de AtletiekUnie actief zijn: Jan Draaijer, Harry Post en Teunis van den Brink.



- Sponsorcommissie: Sponsorcontract van Profsil is verlopen, maar er is wel financiële ondersteuning ontvangen. Rob van Vliet neemt contact op over mogelijke voortzetting van het contract.
- Gebouwen / baanbeheer: geen opmerkingen.
- Clubblad: geen opmerkingen.
- Ledenadministratie  
Teunis van den Brink: waarom is er zo'n grote terugloop bij de pupillen? Er zijn twee redenen aan te geven; vaak is het de animo voor voetbal en verder neemt op de overgang van Basisschool naar Middelbare school de belangstelling voor atletiek sterk af. Alex van de Beek meldt dat er bij wedstrijdathleten weinig verloop is. Vaak zijn het de recreatieve atleten die afhaken. Uit de afmeldingen die bij de penningmeester binnen komen blijkt dat het bij oudere lopers vooral langdurige blessures de oorzaak van afzwaaien zijn. Veel afmelders laten weten dat ze bij De Gemzen een leuke periode hebben doorgebracht.
- Vrijwilligers: geen opmerkingen.
- Website: geen opmerkingen.

## 5. Bestuursverkiezingen

Berthram begint met het vragen van aandacht voor de onderbezetting van het bestuur. Er zijn nu drie vacatures; twee plaatsen zijn al een half jaar niet bezet. Verder heeft kort geleden Diana Castrop om persoonlijke redenen gevraagd om van haar functie van secretaris ontheven te worden. Alex vraagt zich af of het bestuur deze situatie niet over zichzelf heeft afgeroepen. Vorig jaar is in de vergadering gezegd dat "alle geschikte personen al zijn nagevraagd".

Aftredend maar herkiesbaar is Berthram Mak. Berthram wordt bij acclamatie gekozen! Aleid neemt de eerste termijn van de voorzitter onder de loep en constateert dat hij de afgelopen vier jaar heeft laten zien de ideale man voor deze functie te zijn.

Berthram zelf bedankt de vergadering voor de herverkiezing en meldt dat er nog een 'bak vol met uitdagingen' voor ons ligt. Hij vraagt iedereen mee te blijven denken en praten over het reilen en zeilen van de vereniging.

## 6. Financieel verslag 2009 / 2010

Helaas valt dit jaar als resultaat een tekort van ruim 8000 euro te noteren, waarvoor als voornaamste oorzaken zijn aan te wijzen;

- Lagere opbrengst grote clubactie.
- Hogere kosten clubblad De Gems (structureel).
- Hogere opleidingskosten (incidenteel).
- Lagere opbrengst WOC (incidenteel).
- Hogere kosten onderhoud en afwerking clubhuis (incidenteel), zie ook overige huisvestingskosten.

De meeste tegenslagen waren (hopelijk) eenmalig. Het bestuur stelt voor het tekort ten laste van het eigen vermogen te laten komen. Dit wordt door de vergadering goedgekeurd.

### Balans

Teunis van den Brink verbaast zich over de onbalans van baten en lasten van de WOC. Aleid Bosch antwoordt dat dit ook het bestuur was opgevallen. Op korte termijn zal dit nader geanalyseerd worden. Verder is het voornemen om, nog meer dan nu wordt gedaan, per activiteit een baten/lasten overzicht op te stellen, zodat voortzetting van verliesgevend evenementen duidelijk wordt en heroverwogen kan worden. Martin Dijkslag meldt dat alle kosten gecodeerd worden ingevoerd in de boekhouding en dan ook eenvoudig aan activiteiten te koppelen zijn.



Harry Post vraagt of er in de begroting rekening gehouden is met het repareren van het dak van de materiaalopslagruimte. Berthram legt uit dat dit type kosten niet specifiek op de begroting staan, maar dat kosten geen reden kunnen zijn om de lekkage langer dan nodig is te laten duren.

Wim van Holst vraagt of de kaspositie van 50.000 euro niet erg hoog is. De lage rentevergoeding op de rekening maakt dit niet aantrekkelijk. Rob van Vliet brengt in herinnering dat we het afgelopen jaar al 30.000 euro hebben afgelost op de hypotheek. De vraag is welke buffer nodig is om tegenvallers op te vangen. Het bestuur neemt de vraag mee en zal het onderwerp op de VLV behandelen.

Reint Scholten: Kan het helpen om de cashflow per kwartaal bij te houden?

Berthram bedankt Feike Koops voor het verwerken van alle mutaties in de administratie. De vergadering geeft hierop een warm applaus. Ook Rob wordt bedankt voor zijn inzet: ook applaus! Rob bedankt Vriezo Wagena voor zijn kritische opmerkingen bij het doornemen van de financiële rapportages.

## **7. Verslag kascommissie**

Jur Teeuwen en Wim van Holst hebben de balans en het resultaat gecheckt op basis van de stukken in de boekhouding. Zij complimenteren de penningmeester en Feike Koops met de zeer goede en overzichtelijke manier waarop de boekhouding wordt bijgehouden. Zij stellen voor om het bestuur en de penningmeester decharge te verlenen, wat door de vergadering wordt overgenomen.

## **8. Verkiezing kascontrolecommissie**

Aftredend is Jur en Wim blijft zitten. Jan de Bekker is sinds vorig jaar reserve en treedt nu aan als lid van de commissie. Reint Scholten meldt zich als het nieuwe reservelid.

## **9. Rondvraag**

Als eerste snijdt Berthram de financiën van de vereniging aan. Bij de Gemzen wordt de begroting in de voorjaarsvergadering en de afrekening in de najaarsvergadering behandeld. Nu de vereniging voor het tweede opeenvolgende jaar met tegenvallers te maken heeft is het niet mogelijk om op korte termijn bij te sturen en loopt het negatieve saldo hoger op dan nodig is.

Het bestuur stelt voor om begroting en afrekening voortaan in dezelfde vergadering (NLV) te behandelen. Volgens onze statuten is dat mogelijk. In het Huishoudelijk Reglement staat echter dat de begroting in de VoorjaarsLedenVergadering moet worden vastgesteld. Het bestuur is van plan in de komende VLV voor te stellen dit artikel te schrappen. In 'de Gems' zal dit onderwerp verder worden uitgelegd met de vraag daarop te reageren.

Dini Post stelt voor om het bij 1 vergadering per jaar te laten; bijna alle verenigingen kennen maar een ledenvergadering per jaar. Het bestuur is nu nog niet van plan om de VLV af te schaffen, maar neemt Dini's opmerking mee.

Verder stelt Dini namens de vrijwilligerscie voor om het clubhuis gezelliger te maken, bijv. door in de kantine een bord op te hangen om briefjes en foto's met elkaar te delen. Het idee wordt verder uitgewerkt.

Teunis van den Brink doet het bestuur de suggestie om na te gaan waarom in 1994 bij de wijziging van het Huishoudelijk Reglement besloten is om de begroting in de VLV te vast te stellen? Deze reden zou belangrijk kunnen zijn in de komende discussie.

## **10. Sluiting**

Na gemeld te hebben dat de nieuwjaarsreceptie op dinsdag 4 januari wordt gehouden bedankt de voorzitter alle aanwezigen voor hun aanwezigheid en hun bijdragen en sluit hij de vergadering.



## Actielijst

1. Het bestuur beraadt zich over de inhoud van het 'jaarverslag van de secretaris'.
2. Het bestuur analyseert de WOC-inkomsten en uitgaven over het afgelopen boekjaar.
3. Het bestuur buigt zich over de vraag hoe groot de financiële buffer moet zijn om onvoorziene tegenvallers op te kunnen vangen.
4. Het bestuur bereidt besluitvorming voor om de begroting en de afrekening voortaan in dezelfde vergadering te behandelen. Daarbij wordt meegenomen of twee ledenvergaderingen per jaar gewenst blijven.

## Oproep voor E-mailadressen!

Op 14 maart is er een bericht gestuurd naar alle E-mailadressen die bekend zijn bij de ledenadministratie. Daarvan kwam een aantal adressen onbestelbaar terug.

In de meeste gevallen komt dat doordat E-mail adressen vernieuwd zijn.

Willen degenen die geen mail hebben ontvangen op maandag 14 maart, aan de [ledenadministratie@gemzen.nl](mailto:ledenadministratie@gemzen.nl) het mailadres doorsturen en wanneer iemand een nieuw adres krijgt deze ook doorsturen naar de ledenadministratie.

## NLdoet! in actie





## De Nationale Sportweek

Dit jaar ondersteunt de gemeente Heerde voor de eerste keer de organisatie van de jaarlijkse Nationale Sport Week.

Sportverenigingen in Heerde zijn hiervoor in november vorig jaar gepolst. AV De Gemzen heeft daarbij aangegeven zich te willen inzetten voor de Nationale Sport Week en heeft daarvoor ideeën aangereikt. Het is nu bijna zover en de verdere voorbereidingen zijn in volle gang.



Wat houdt Nationale Sport Week 2011 in? Hieronder nadere informatie.

Van 16 tot en met 23 april vindt de achtste Nationale Sport Week plaats. Sportverenigingen, scholen, gemeenten en andere aanbieders van sport en bewegen organiseren in het hele land sportieve activiteiten. Zo kan iedereen ontdekken hoe leuk, gezond en vooral gezellig het is om te sporten.

Op zaterdag 16 april vindt de aftrap van de Nationale Sport Week 2011 plaats in Schiedam. Een spectaculaire openingsdag vol sport en entertainment. Maar niet alleen Schiedam zet zich tijdens de Nationale Sport Week actief in om iedereen kennis te laten maken met het plezier dat sport kan geven. Ook de sportclubs, sportverenigingen, bedrijven, scholen en iedereen die maar wil laten zien hoe leuk sporten is, zetten hun deuren open, geven sportclinics, demonstraties en organiseren toernooien. En dat doen zij gedurende de gehele Nationale Sport Week!

Vorig jaar werden er tijdens de Nationale Sport Week landelijk ruim 4.400 sportactiviteiten georganiseerd met maar liefst 550.000 deelnemers. Dat de organisatie van sportactiviteiten ook dit jaar weer volop aan de gang is, bewijst de inmiddels alweer lange lijst van aangemelde sportieve activiteiten die te vinden zijn op [www.nationalesportweek.nl](http://www.nationalesportweek.nl). En daar komen er dagelijks meer bij!

Ook AV De Gemzen doet dus mee aan de Nationale Sport Week met als voorlopig plan de volgende activiteiten:

- op 16 april hebben we een pupillen medaille wedstrijd. De omgeving, de wedstrijd en de atmosfeer leent zich uitstekend om als evenement voor De Nationale Sport Week te bezoeken maar ook om te vernemen waaruit atletiek bestaat en hoe dit beleefd wordt. We denken eraan om bijvoorbeeld twee tijden te selecteren (10.00 uur en 11.30 uur) waarbij liefhebbers zich kunnen melden en een rondgang met uitleg kunnen krijgen over de verschillende atletiekonderdelen die plaatsvinden op de baan.
- Als er behoefte blijkt te bestaan voor een looptraining instuif dan zou dat apart aandacht kunnen krijgen in de week van 18 april. Er zou een mogelijkheid overdag gecreëerd kunnen worden mits daarvoor trainers te vinden zijn.
- In de week van 18 april denken wij verder aan twee instuifavonden voor kinderen van de basisschool. Dit wordt dan gecombineerd met de dinsdagavond- of donderdag avond pupillentraining. Er zal dan een aangepast trainingsprogramma samengesteld worden.



In de weken voor 16 april zal in de lokale media uitgebreid stilgestaan worden bij de verschillende activiteiten die door sportverenigingen in Heerde en omgeving worden georganiseerd in het kader van De Nationale Sport Week. Een mediaplan zal samen met gemeente Heerde en sportverenigingen opgesteld worden.

## Sportief bezig zijn

De Nationale Sport Week brengt jaarlijks steeds meer mensen op een plezierige manier aan het sporten. De Nationale Sport Week krijgt onder meer steun van BN'ers die als ambassadeur optreden, zoals Marco Borsato, Frits Wester, Jochem van Gelder, Ralf Mackenbach, Peggy Vrijens en Ellen Hoog.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Rob van Vliet of Berthram Mak

**NL-doet!** op 18 maart was een groot succes. Alle foto's van deze dag vindt u op de Gemzen-site, maar hier toch ook een paar:





## Ledenadministratie

Aad van Arken

### **Ereleden**

Gerrit v Leeuwen, oprichter †19-02-02  
Richard Stuurrop  
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:**

Linde Augustinus  
Elsbeth Bakker

Wapenveld  
Elburg

M.pup A  
loopgroep Elburg

### **Bedankt hebben:**

Wendy Eghuizen  
Erni Ottens  
Marian van Dalen  
Steven Hanekamp

Elburg  
Hatterm  
Heerde  
Heerde

loopgroep Elburg  
loopgroep Hatterm  
loopgroep Heerde woensdag  
J.pup A

## LEDENTAL PER 14 maart 2011: 482

### **Wedstrijdlicentie voor jeugdleden**

Het komt nogal eens voor dat jeugdleden meedoen aan wedstrijden zonder dat zij een wedstrijdlicentie hebben. Voor onze trainers is het 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 de rubriek contributies van dit clubblad.

### **Opzegging lidmaatschap**

U kunt uw lidmaatschap per kwartaal opzeggen. Dit kan uitsluitend **schriftelijk**. Mondeling, telefonisch of via trainers kan niet worden verwerkt. Opzeggen bij: Aad van Arken, Mergelstraat 21, 8084 CT 't Harde 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, deze wordt door de ledenadministratie afgemeld.



## Verjaardagen:

### april

1 Femke den Hertog  
1 Margreet Lubbers  
1 Piet Poot  
2 Lambert Dijkslag  
2 Willeke Doelwijt  
3 Carmèl Rozendal  
3 Michèle Weststeijn  
4 Jordy Harleman  
4 Ineke de Ruiter  
5 Esra Beelen  
5 Lubbie Nagelhout  
5 Saskia Neevel  
5 Jordy Nijland  
6 Simone Blokhuis  
7 Jacqueline Eikenaar  
7 Ronald Nijland  
10 Geury de Vries  
12 Christine Koornberg  
13 Wim Bouwstra  
16 Driesje Eckelboom  
16 Iris Haak  
16 Jannie Vinke  
20 Hubert Bögemann  
20 Wilfred Roebersen  
20 Hans Vuyk  
21 Nienke van de Beek  
21 Anneke van Olst  
22 Shweta Boorsma  
22 Marieke Wolfsen  
24 Jolanda van Hattem  
25 Alice Botter  
26 Maud Morsink  
27 Marry van Loo-Blok  
28 Mieke Voerman  
29 Liedy Teule  
29 Inge de Wilde

### mei

1 Marco Wonink  
1 Grietje Wonink  
2 Henk Boer  
2 Henry Derksen  
2 Fop Smit  
3 Berend Bruggeman  
3 Gerrit Siebring  
4 Mark van den Berg  
4 Hennie Hop  
4 Geert Winkel  
6 Mientje Hofmeijer  
6 Wimke Schakelaar  
6 Willy Tijssen-Kolk  
7 Kora van Weeghel  
8 Marlies Leurink  
9 Jeanet Reiling  
10 Lianne Deetman  
10 Hennie de Vos  
11 Gerben Dalhuisen  
11 Herman Drolenga  
12 Lita Draaijer  
12 Wytse Kamstra  
13 Wim de Mol  
13 R.L.H. Stuurup  
14 Jaap van Aarst  
14 Jacqueline Boschman  
14 Wim van Holst  
15 Hendrik Jan Korterink  
15 Dicky Looge  
16 Fleur Bagerman  
16 Gerrit-Jan Eckelboom  
17 Ton Bello  
17 Jaqueline Koele  
17 Linda Vlieger  
18 Janneke Dickhof  
19 Alice Berends  
20 Gerrit Mulder  
20 Rob van Vliet  
21 Stijn Tromp  
23 Martin Bastiani  
25 Martha Wolters  
26 Anneke de Vries  
27 Geke Fix  
27 Hannie Kuiper  
27 Marian Welink  
28 Reint Scholten  
29 Emma Ketelaar  
30 Robert Levering  
31 Eline Veldhuizen





## Sponsoring

Rubriek van de sponsorcommissie.



### Club van 50

€ 50 ,-- per jaar

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

### “Vrienden van “De Gemzen”

€ 30,-- per jaar (minimaal 2jaar)

#### Club van 50

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

#### Vrienden van DE GEMZEN

1	Adams	Marcus	Heerde	26	Ommen, van	Jan	Hattem
2	Bekker, de	Jan	Nunspeet	27	Otten	Janny en Dirk	Heerde
3	Bello	Ton	Hattem	28	Plas, v/d	Heidi	Heerde
4	Bosch	Aleid	Wezep	29	Plas, v/d	Huib	Heerde
5	Brink, v/d	Teunis	Heerde	30	Post	Dini	Hattem
6	Delger	Diever	Hattem	31	Post	Jaap	Heerde
7	Delger	Eildert	Hattem	32	Potjes	Wim	Heerde
8	Dijkslag	Lambert	Heerde	33	Raveling	Gerda	Heerde
9	Dijkslag	Martin	Heerde	34	Renselaar, van	Hans	Hattem
10	Doornwaard	Gerrit	Heerde	35	Ruiter, de	Fred	Harderwijk
11	Ekiden commissie AV PEC 1910		Zwolle	36	Scholten	Reint	Wezep
12	Hoekert	Henk	Hulshorst	37	Sjoerdsma	Alex	Hattem
13	Hofmeijer	Betty	Epe	38	Stichting halve marathon	Zwolle	Zwolle
14	Hogenbirk	Marianne	Heerde	39	Teule	J.	Heerde
15	Kamphuis	Henk Jan	Oldebroek	40	Teule	Liedy	Heerde
16	Kamphuis-Borst	Jos	Oldebroek	41	Tromp	Gert	Heerde
17	Keizer	Kees	Nunspeet	42	Veenhuizen	Rein	Epe
18	Klooster, ten	Piet	Kampen	43	Veldkamp	Harrie	Epe
19	Kooiman	Jaap	Epe	44	Vliet, van	Rob	Heerde
20	Liefers	Henk	Vaassen	45	Voicu	Nico	Zwolle
21	Liefers	Jan	Heerde	46	Vries, de	Tjibbe	Oldebroek
22	Lipzig, van	Xandra	Heerde	47	Vuijk	Hans	Heerde
23	Mak	Dick	Heerde	48	Weijenberg	Drikus	Heerde
24	Meer, van der	Allard	Hattem	49	Wetering, van de	Betsie	IJsselmuiden
25	Nieuwland	Joop	Wezep	50	Wolters	Martha	Zwolle

#### Bordsponsors zijn:

Hilmar BV – Heerde

Albert Heijn - Hattem

Runnersworld - Apeldoorn

Rabobank Noordoost - Veluwe

Van den Beld personenvervoer – Heerde

Van Kessel Sport en Cultuurtechniek

Bruynzeel keukens

Bouwbedrijf Salverda – 't Harde

TEMU Warmtetechniek

# COMMISSIES



## Oud papieractie:

### Opbrengst

Jaar	Kilogram	Euro's
2008	38.770	€ 2.520,95
2009	30.320	€ 759,03
2010	30.440	€ 1.159,68
2011*	4.050	€ 206,39
<b>Totaal:</b>	<b>99.530</b>	<b>€ 4.646,05</b>

\* bijgewerkt tot en met januari



### In 2011 staat de papiercontainer er weer van:

6 t/m 14 april  
4 t/m 12 mei  
1 t/m 9 juni  
6 t/m 14 juli  
3 t/m 11 augustus  
7 t/m 15 september  
5 t/m 13 oktober  
2 t/m 10 november  
7 t/m 15 december

### Onze oudpapier inzameling

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.

## **Actie Jantje Beton groot succes!!!!**

In de week van 7 t/m 11 maart hebben wij als Gemzen meegedaan met deze actie. Voor ons als vereniging was het de eerste keer dat we dit organiseerden. In de voorbereidingen zijn heel wat uurtjes gaan zitten. Dat spreekt voor zich. Onze grote motor hiervan was Frits Lautenbag. Maar liefst 32 mensen hebben meegeholpen met collecteren.

Hieronder de namen: Justin Houtman, Dylan Houtman, Ria Stender, Jeanette Kommer, Janny Vinke, Lambert Dijkslag, Niels van Lohuizen, Stefan Reurink, Mathieu v.d.Broeke, Anja van Beek, Stefan van Herpen, Dicky Looge, Rianne Potkamp, fam.Eikelboom, fam.Renshof, Marlies Remmerts, José Meiberg, Gerda Mulder, Gertjan Keijl, Merel Mulder, Ingrid Lautenbag, fam.v.Trier, Reint Scholten, Maik Scholten, Theo Hanekamp, Frits Lautenbag, Joren Kanis, Dini Post, Mieke Voerman, Grietje Wonink, Wim van Holst, Daniëlle Splinter, Jeanet Schuurman.

Vrijdag 11 maart kwam iedereen zijn of haar bus weer inleveren en ze waren enthousiast. Het viel hartstikke mee en er werd goed gegeven.

We hadden een professionele telmachine en zo kon iedereen mee kijken hoeveel geld er in de bus zat. Met elkaar hebben we maar liefst **€ 1897,07** opgehaald!!!!!!!!!!!!

Een geweldig mooi resultaat. De helft hiervan is rechtstreeks voor onze club. Alle collectanten **HEEL ERG BEDANKT**.



## Vrijwilliger van de maand: Frits Lautenbag

Dini Post

Frits is vanaf 1 januari 2010 lid van onze vereniging en nu al super-actief. Hij was de stuwende motor achter de actie Jantje Beton. We hebben hem gevraagd of hij mee wilde doen in onze actie-commissie en Frits zei: "Ja, dat wil ik".

Hij zit in de loopgroep op de dinsdagavond in Heerde. Voor zichzelf liep hij al vanaf 2003.

De aanleiding is wel leuk: Hij keek bij de halve marathon van Hattem en zijn schoonzoon Rob Mulder zei: "pa, dat is ook wat voor jou". Rob is onze sponsor voor de Halve van Hattem.



Nog diezelfde avond zocht Frits een paar oude sportschoenen op en is het bos ingegaan om te lopen.

Sindsdien is hij verslaafd.

In 2004 deed hij mee met de halve marathon van Hattem. Tijd: 1.48.00.

1x per week loopt hij met de groep in Heerde en traint 3 á 4 x per week voor zichzelf.

VIJFTIG keer per jaar een loop op zaterdag. Daarvoor had hij 1 keer aan de 10 km loop van de Gemzen meegedaan. Sporten zit Frits in het bloed.

Als geboren Fries deed hij 3 keer mee met de Elfstedentocht op de schaats. In 1985, 1986 en 1997.

Op de baan in Dronten werd er getraind maar het meeste op natuurijs. Ook toerfietsen heeft Frits veel gedaan bij de toerclub van Zwolle.

Hij woonde destijds in Zwolle.

Het is toen een goede keus van mij geweest om lid te worden van de Gemzen. Bovendien was mijn gedachte hierachter: de Gemzen organiseert zo veel, ik maak er maar gebruik van. Dan word ik maar lid en sponsor op die manier de vereniging met mijn lidmaatschap. Maar ondertussen vond hij de trainingen zo stimulerend dat hij zegt: dit had ik veel eerder moeten doen. Ik had echt niet gedacht dat ik het zo leuk zou vinden.

Heb je nog hobby's?

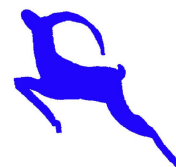
Jazeker, ik ben het nu een beetje aan het afbouwen maar ik had 15 oude bromfietsen en doe mee met oldtimertochten. Nu heb ik nog 6 oude bromfietsen.



Verder ben ik graag buiten bezig en met de caravan rondtrekken, samen met Ingrid, is een hele grote hobby.

Leuk om dit allemaal te horen.

Frits, bedankt voor dit interview. We wensen je natuurlijk nog hele fijne jaren bij de Gemzen en we hopen dat je ons blijft helpen met de diverse acties in de toekomst!

**Pupil van de maand**

JEUGD

H  
O  
E  
K

Hoe heet je?	Léon Mak
Hoe oud ben je?	10 jaar (5 september)
Hoelang ben je al lid van de Gemzen?	Ongeveer 4 jaar
Wat vind je het leukste onderdeel?	Horden
Wat vind je minder leuk?	1000m
Wat is het grappigst dat ooit op een training is gebeurd?	Ilona inpeperen met sneeuw
Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij De Gemzen?	Record gehaald met hoogspringen
Heb je nog andere hobby's?	Voetbal
Op welke school zit je?	Wilhelminaschool (groep 7)
Wat vind je mooie muziek?	Bruno Mars
Wat is je favoriete boek?	Snuf de hond en de Donald Duck
Waar kom je 's nachts je bed voor uit?	Om op vakantie naar Spanje te gaan



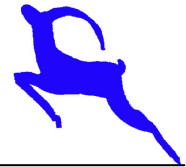
## Jarig



## Sudoku

Vul de ontbrekende getallen in. De getallen 1 t/m 9 mogen in elke rij en in elk vierkant maar 1 keer voorkomen.

		2	4	1			9	6
	9				5	3		
7			6				4	
		7		3			1	4
	8						5	
5	4			7		6		
	3				1			5
		4	9				3	
2	7			8	4	1		



## Verslag uit Wezep

Arie Verhoef

Op 8 februari kregen Hein en Janice van Enk een gezonde dochter. Haar naam is Chloé Fem. Volgens de trotse vader maken moeder en dochter het goed. Na één van de volgende maandagavond trainingen trakteerde Hein op beschuit met muisjes. Hein kreeg veel goede adviezen van aanwezige "(groot)moeders" en hoe het wel ging met de baby en met de kraamvrouw.

Enkele dames van de groep kwamen met het idee om een keer bij Hein en Janice te gaan "kraamschudden". Er is een spontane collecte gehouden en met dat geld zullen de dames een mooi cadeau kopen voor de kleine Chloé.

In de afgelopen weken moest Edwin de Weerd de trainingsintensiteit verlagen. Hij kreeg last van zijn knie en hak. We hopen dat de blessures van Edwin na een rustperiode snel herstellen en Edwin weer gauw van de partij is.

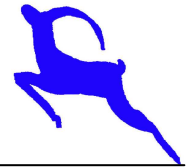
Een paar maanden geleden kreeg Henk Boer last van zijn knie. Maar na enkele weken bleek dit een uitvloesisel te zijn van zijn vermoeidheidsziekte, waar hij al jaren last van heeft. We hopen dat het warmere weer van het voorjaar een positieve invloed heeft op het genezingsproces en Henk weer met de groep kan meelopen.

Zondag 27 februari liep Wim Krooshof de 10 km. van de Zwartewaterloop in Zwolle. Hij kwam binnen na 53 min. 14 sec.

Het trainingsschema voor de maand april is weer opgesteld. Eind maart begint de zomertijd. Dat betekent, dat we 's maandags weer op de Wezepse heide onze rondjes trainen. Het zal voor de meesten weer wennen worden, om op de enigszins ongelijke ondergrond te lopen. Ik hoop dat jullie in het prachtige natuurgebied Wezepse heide met plezier de loopopdrachten kunnen uitvoeren.

Het trainingsschema op de Gemzensite wordt medio maart weer aangepast.

28-03-2011	Fartlekloop	Wezepse heide
31-03-2011	Duurloop	Duivendans/Wezep Noord
04-04-2011	500 mtr. inhaal	Wezepse heide
07-04-2011	Duurloop	't Loo
11-04-2011	4x2mn./2x5mn./4x3mn.	Wezepse heide
14-04-2011	Duurloop	Keizersweg/Molecaten
18-04-2011	3 x (500mL+500mT+500mS)	Wezepse heide
21-04-2011	Duurloop	Hattermerbroek e.o.
25-04-2011	Paasweekend	Geen training
28-04-2011	Duurloop	Wezep West/Bovenheigraaf



## Vroege Vogels

Lambert Dijkslag

Het voorjaar komt er aan, en hopelijk zal de temperatuur langzaam hoger worden, dus prettiger aanvoelen, vooral op zaterdagmorgen om 8.00 uur. Dan start er nog steeds een mooie groep Gemzen vanaf de kiosk aan de Elburgerweg, meestal richting „De Schaapskooi” waar de lammertijd alweer voorbij is, en de kudde is uitgebreid tot zo’n 160 dieren en als we de honden ook meetellen zijn het er waarschijnlijk nog een paar meer. Ook wordt er druk gewerkt aan een nieuw onderkomen voor oa de herder Lammert Niesink, die kan straks beschikken over een mooi modern gebouwtje waar hij lekker even zijn ogen kan dicht doen als hij in de lammertijd ook tijdens de nachten een oogje op de kudde moet houden. In dat gebouwtje dat 1,50 m. in de grond is gebouwd zijn 2 ruimtes, 1 voor de herder en 1 voor Informatie, waar waarschijnlijk geen mooie dame aanwezig zal zijn, dat zal wel te duur worden. Dan kunt u via een trap naar boven waar van u kunt uitkijken over de heide rondom de schaapskooi, een uitkijktoren vond men een wat groot woord omdat u daar maar 1,50 m. boven het maaiveld (de heide) staat, maar u staat daar wel lekker droog (als het regent) omdat er een rietendak in de vorm van een hooiberg boven komt.

Ik begon met dat we meestal starten richting De Schaapskooi. Dat doen we omdat er aan die kant nog meer paden zijn die nog niet zijn afgesloten, die paden worden door ons gebruikt als looproutes en

hoe meer er zijn, hoe makkelijker als er voor afwisseling kan worden gezorgd. Ook zijn de paden aan de Heerder strandkant meer voorzien van boomwortels, die weer overlast bezorgen aan de ouderen van de groep. Misschien wel omdat ze hun voeten steeds minder hoog optillen valt er nog wel eens iemand, wat gelukkig tot op heden nog geen botbreuken heeft opgeleverd. Net als overal slaat ook bij „DE VROEGE LOPERS” de vergrijzing langzaam toe, met als gevolg wat stijvere ledematen en een paar worden er ook al wat hardhorig. Maar er is ook een aantal onder ons die enorm kunnen kletsen, zo erg zelfs dat ze af en toe maar meegaan als de anderen ook weggaan, maar niet weten wat hun opdracht is. Maar ja dat komt ook wel weer goed.

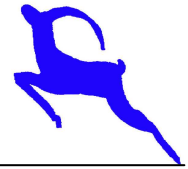
Dit kan ook gebeuren:

Een bezorger van ons clubblad kwam bij een Gemzenlid „De Gems” brengen. Het was iemand bij wie de achterdeur niet op slot was en hij daarom vervolgens de keuken binnen stapte, waar hij niemand aantrof, behalve dan de hond die slaperig zijn ogen opende en ze toen maar weer dicht deed. De bezorger heeft „De Gems” op de tafel gelegd en is toen maar weer verder gegaan.

Deze man had geen behoefte om iets mee te nemen, maar iemand anders misschien wel.

Dus draai de sleutel om, (die wel in de buitendeur zat) even om als u boven aan het werk moet of in de voorkamer een dutje doet, DAT IS WEL ZO VEILIG.





## Terry Fox

Terry Fox was een hardloper (en basketbalspeler). Geboren in Winnipeg, Canada op 28 juli 1958. Op 18-jarige leeftijd werd zijn rechterbeen geamputeerd, nadat een ernstige vorm van kanker was aangetroffen. Daarna bleef hij hardlopen met een kunstbeen. Ook bleef hij basketbal spelen in een rolstoel-team.

In 1980 besloot hij via zijn sport en handicap aandacht te vragen en geld in te zamelen voor het onderzoek naar kanker. Zijn doel was om dwars door Canada te lopen, van de Oostkust naar de Westkust. Een afstand van 8.000 kilometer. Hij noemde zijn onderneming de **Marathon of Hope**.



*Terry Fox in Toronto tijdens zijn Marathon of Hope (Juli 1980)*

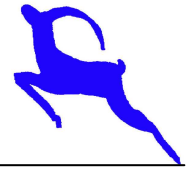
Op 12 april 1980 startte hij door zijn rechter (kunst) been in de Atlantische Oceaan te dopen.

Daarna ging hij op pad. Per dag liep hij ongeveer een marathon.

Hij hoopte met zijn marathon 24 miljoen dollar binnen te halen (1 dollar voor iedere inwoner van Canada). Tegen de tijd dat hij de provincie Ontario bereikte was hij al een nationale bekendheid geworden met veel aandacht op tv en in de kranten. Het geld begon binnen te komen. Hij werd onderweg door burgemeesters, gouverneurs, premier Trudeau en vele, vele anderen officieel ontvangen. In kerken werd voor hem gebeden. In het stadion waar de eerste wedstrijd van de Canadese Football-competitie van start ging kreeg hij van 18.000 toeschouwers een staande ovatie. Hij zei daarbij onder meer:

*"Het lijkt soms alsof iedereen de hoop heeft opgegeven. Ik niet. Het is niet gemakkelijk, maar ik wil iets tot stand brengen. Ik weet zeker dat we in de kankerbestrijding veel verder zouden zijn als we het in het verleden echt hadden geprobeerd".*

De lichamelijke inspanningen van elke dag een marathon lopen begon echter zijn tol te eisen. Daarnaast kostte hem de publieke belangstelling en de verplichtingen na zijn dagelijkse marathon steeds meer moeite. Hij ging per dag nu iets minder lopen. Dagelijks had hij last van een of meer blessures. Op wijskracht liep hij door. Hij weigerde zich medisch te laten onderzoeken. Begin september kreeg hij echter een geweldige hoestbui en pijn in de borststreek. Hij werd afgevoerd naar het ziekenhuis. Die avond hield hij een emotionele persconferentie waarop hij moest vertellen dat de kanker terug was, en tot in zijn longen was uitgezaaid. Hij had zijn laatste kilometer hardgelopen. In 143 dagen had hij 5.373 km gelopen.



De resterende 1.500 km was hem niet meer gegund. In diezelfde septembermaand kreeg hij de hoogste onderscheiding van Canada: de Order of Canada. Een eer die normaal gesproken alleen is weggelegd voor oorlogshelden.

Nu begon de teller van het binnengekomen geld echter pas goed te lopen. Toen hij moest stoppen had hij een kleine 2 miljoen dollar opgehaald. In april 1981 was dat bedrag opgelopen tot ruim 23 miljoen. En toen hij stierf, op 28 juni 1981, had hij zijn financiële doel ruimschoots overtroffen. Zijn begrafenis werd op de nationale tv uitgezonden. Heel bekend Canada was er bij aanwezig.

## Terry Fox Run

In de maand dat hij stopte (september) werd in 1981 de eerste Terry Fox Run gehouden. Ter nagedachtenis aan de held

en om geld te blijven inzamelen.

Deze Terry Fox Runs zijn daarna in aantal toegenomen: in 2010 werden deze herdenkingslopen in meer dan 60 landen georganiseerd, ook in Nederland. Per jaar wordt hierdoor rond de 15 miljoen dollar binnengehaald. Meer dan 1 miljoen mensen doen mee aan deze herdenkingslopen. De Terry Fox Run is nu het grootste eendaagse evenement op het gebied van fondsenwerving voor kankerbestrijding. Intussen is meer dan 500 miljoen dollar opgehaald onder zijn naam.

Ter herinnering aan hem staan overal in de plaatsen waar hij tijdens zijn Marathon of Hope doorheen gelopen is, standbeelden of herinneringmonumenten. Er zijn straten en stadions naar hem genoemd.

Rod Stewart heeft ooit een nummer in zijn nagedachtenis geschreven: **Never give up on a dream**. Enkele coupletten daaruit:

If there's doubt, and you're cold, don't you worry what the future holds.  
We've gotta have heroes to teach us all, to never give up on a dream.

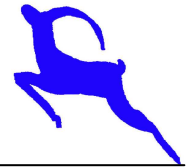
Claim the road, touch the sun, no force on earth could stop you run.  
When your heart bursts like the sun, never give up on your dream.

Crazy notions fill your head, you gotta break all the records set.  
Push yourself until the end, but don't you never give up on your dream.

You don't need no restrictions, you can't live on sympathy,  
You just need to go the distance, that's all you need to be free.

Inspiring all to never lose, it'll take a long time before they fill your shoes.  
It'll take somebody who's a lot like you, who never gave up on a dream.

Voor meer informatie en achtergrond: [www.terryfoxrun.org](http://www.terryfoxrun.org)



## Kansen

Theo Berg

Ja, ook in Nederland krijg je, nadat je een website hebt bezocht, regelmatig e-mailtjes en nieuwsbrieven waarin je wordt aangespoord om deel te nemen aan een onderzoek. Ooit heeft iemand met een marketingachtergrond bedacht, dat je als je de geadresseerde met zulke e-mails heel persoonlijk aanspreekt mensen wel kunt overreden om deel te nemen aan een bepaald onderzoek voor sportkleding of schoeisel: "Beste heer Berg. Gaat u onze nieuwste loopschoenen testen?"



De eerste keer vul ik snel het vragenformulier in. Mijn oude schoenen hadden er na zoveel maanden en ruim 1500 kilometer op zitten en zijn volgens het boekje aan vervanging toe. Natuurlijk een aanlokkelijke gedachte om zo gratis een stel nieuwe schoenen te kunnen bemachtigen. Een bekend sportschoenenmerk verzamelt namelijk kenmerken van zoveel mogelijk voeten om zijn loopschoenen te verbeteren. En een enkele gelukkige kan zelfs zijn voeten laten scannen en precies het juiste model te bestellen. Ik maar hopen, dat ik de gelukkige zal worden. Juist zo'n scan gemaakt van je voeten zorgen ervoor dat een lang gekoesterde wens in vervulling gaat. De kenmerken van mijn voeten, lengte, afwijkingen en andere specifieke karaktereigenschappen zouden dan ergens zijn opgeslagen in een enorme databank in Japan. De wetenschap heeft mijn voeten dan in een scan vastgelegd. Deze scan van mijn voeten zullen mij alles gaan vertellen. Wat voor loper ben ik? Welke

schoenen zijn geschikt voor mij? Zijn de schoenen waarmee ik nu loop wel de juiste schoenen? Waar zitten mijn zwakke plekken? Welke schoenen zorgen ervoor dat ik lichtvoetiger loop? Dus nieuwsgierig als ik ben, meld ik mij aan als proefpersoon. Eigenlijk moet ik beter weten. Uitgekozen worden om als proefpersoon in aanmerking te komen is volstrekt ondenkbaar. Veel Nederlanders zullen geschrokken zijn van de weegschaal in januari en hebben zulke goede voornemens, dat zij rennen naar de sportzaak voor een paar hardloopschoenen. Vaak wordt een bijpassend setje ook aangeschaft. Ruim drie miljoen hardlopers telt Nederlanders. Ook de starters zullen zich massaal aanmelden voor nieuwsbrieven en trainingsschema's downloaden. Maar als ik er aan begin, dan ga ik tot het gaatje. Dat is mijn motto. Na het invullen van het vragenformulier wordt het angstig leeg in mijn mailbox. Drie weken later opnieuw een e-mail. "Beste heer Berg. Gaat u onze nieuwste loopschoenen testen?" Een standaard e-mail. Een week later wederom een zelfde e-mail. Nu weer voor een ander model. Twee weken daarna weer de vraag: "Beste heer Berg. Gaat u onze nieuwste loopschoenen testen?" Ik krijg nu wel degelijk het gevoel, dat mijn aanmelding destijds niet interessant genoeg geweest is om te worden geselecteerd. Bij deze gedachte ontstaat bij mij de weerzin om je aan te melden voor de nieuwsbrief van dergelijke sites en zeker om deze websites te bezoeken. Laat staan dergelijke loopschoenen van deze fabrikant te kopen. Toegegeven, ik had niet moeten ingaan om het aanlokkelijke aanbod van een paar gratis loopschoenen. Ik meld me af voor de nieuwsbrief van deze fabrikant. Dus geen scan van mijn voeten, geen voetenpaspoort. Gewoon op de loopband. Daar wordt de keuze gemaakt voor mijn nieuwe, optimale schoen. Ik zal niet sneller gaan lopen. Maar ook zonder voetenpaspoort zal ik heerlijk lopen.



## De (iets) ouder wordende loper

Een 55-plusser



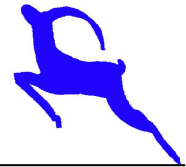
Ik ga een stukje schrijven.

Nu gaat mogelijk een flink deel van onze Gemzen dit lezen, want: er zijn ook bij onze atletiekclub nogal wat ouder wordende lopers. Ik had natuurlijk ook 'de oude loper' als kop kunnen kiezen, maar dan leest niemand dit. Oud zijn we tenslotte niet. Wij niet. Misschien in de toekomst. Ooit. Maar nu nog niet! Nog lange niet? We zijn nog maar 55- plus, lopen nog een paar maal per week hard en die leeftijd, dat zie je er toch niet aan af?

Maar toch... nu ik er over nadenk... Dat lopen gaat niet helemaal meer zoals vroeger. Al lang niet meer, eigenlijk. Ja, we schieten nog vlot in de loopschoenen. De zin om te gaan lopen (hoewel ook wel eens een enkele keer afwezig, maar dat is niet veranderd) is er nog steeds. En vergeleken met vroeger zijn onze loopkleden zelfs flitsend te noemen. Want wij zijn nog van de generatie die Helanca® trainingspakken kent, en op Echte Gympen gelopen heeft (kon je hard op joh!). Later hielden we ons in Adidas, het merk met de drie strepen. Een heeeel enkele keer zie ik nog wel eens een veteraan, die nog zo'n onverwoestbaar pak heeft. Even onverwoestbaar als hijzelf waarschijnlijk.

Sporten, dat hoefde ook niet in speciale kleden, maar in iets ouds "wat daar nog wel voor gebruikt kon worden". Trek aan die kleden, badstof sokken en je katoenen voetbalbroekje en hollen maar. Over een sporthorloge met stopwatch beschikte je uiteraard niet. Gewoon lekker hardlopen door het bos of langs de weg. "Ze hebben 'm al!"... riepen ze nog in die tijd als je langskwam. Ja hoor, gaap, weten we.

Trainen was meestal een waar genoegen. Heerlijk jezelf afmatten. En vooral ook: hoe meer, hoe beter. En waarachtig: het ging ook steeds beter. Je kon niet stuk. Had ook steeds het gevoel dat je eigenlijk sneller had gekund. Lange afstanden waren een uitdaging. Daarna had je na een extra lange duurloop misschien wat spierpijn (er bleek een beest in je kuiten te zitten dat je aanviel zodra je in een stoel ging zitten) maar dat was meestal snel weer over. Terwijl je nu, eh, toch wel een beetje opziet tegen die lange afstanden. Het piept en het kraakt allemaal wat meer dan vroeger. Het op gang komen duurt wat langer. En herkennen jullie dat ook, mede-wat-oudere-lopers, dat je na de lange duurloop haast niet meer bij je veters kunt??



Bovendien is er iets met je snelheid gebeurd en daar ben je niet bij geweest, anders had je er wel wat aan gedaan. Want: je sprintsnelheid is weg. Niet helemaal, héél af en toe kom je nog op stoom, en stamp je hijgend en blazend op de finish af, gejaagd door het feit dat nog zo'n oudere loopcollega ook ineens begint 'uit te barsten' – en die wil je bijhouden. Knalrood hoofd, hijgende ademhaling, vollopende benen, het laatste stuk je loopstijl vergeten en gewoon zo hard als je kunt. Leeg aan de finish, pfoehaaah. Heerlijk om te doen, maar anders dan vroeger, laat je meestal de volgende dag dan het lopen uit je hoofd. Dan kom je namelijk niet vooruit, zo lijkt het. Tenminste, zo gaat het bij mij.

...In het bos is het ook niet meer zoals vroeger. Links en rechts word je voorbij gelopen door jonge strakke atleten. En terwijl je zelf toch heel zeker weet dat je net keihard gelopen hebt, helpt je horloge (waterdicht 500 ronden high-tech sportwatch) je uit deze droom. De tijden die

je vroeger makkelijk op je trainingsrondjes liep, raken langzaam maar zeker uit het zicht. Helaas nog niet uit je geheugen, dus het zit je soms wel eens een beetje dwars. Gelukkig niet al te erg. Er is ook geen haar (nee nee, nu geen grapjes over grijze/afwezige haren) op mijn hoofd die er aan denkt om te stoppen met lopen. Dan maar wat langzamer. De conclusie moet wel luiden, dat het materiaal en de uitrusting waarmee ik loop beter geworden is, maar het materiaal waar ik van gemaakt ben het zo langzamerhand een beetje af laat weten. Ik val tegenwoordig in de categorie Jongere Oude Knarren. Ha, dat is mooi nog niet de echte Oude Knarren. Maar ach, wat maakt het ook uit. Dan maar een Knar. We gaan gewoon door. Hoe moet het ook anders, na een leven lang lopen?

Ik ga een stukje lopen.

## Uitlopen met .....

Flip Nijhoff

Dit wordt de titel van een nieuw, terugkerend onderdeel in De Gems. Ik ga op zoek naar hardlopers die ooit een keer lid zijn geweest van De Gemzen, en nu een beetje uit het zicht zijn verdwenen. Ze krijgen allemaal dezelfde vragen voorgelegd, zodat er na verloop van tijd een (hopelijk) mooi overzicht ontstaat van profielen van mensen die ooit in de Gemzen-kleuren op weg en baan actief waren. De keus van de mensen die ik ga benaderen is in hoge mate subjectief: ik begin met de hardlopers die in het verleden op enig moment in hun carrière min of meer op hetzelfde nivo presteerden als ik.



De vragen die ik ga stellen gaan uiteraard vooral over hun vroegere hardloop-carrière. Voor veel Gemzen die nu lange afstand lopen zullen de meeste namen onbekend klinken. Voor hen geeft het een beeld van het nivo van de afgelopen pakweg 25 jaar. En voor de anderen hoop ik dat het een leuke herkenning zal worden. In de volgende Gems treffen jullie het eerste resultaat aan.



## Co-lidmaatschap atletiekverenigingen

CO-LIDMAATSCHAP ATLETIEKUNIE en de KNBLO WANDELSPORTORGANISATIE

Jan Draaijer, trainer 'sportief wandelen' en 'nordic walking' AV De Gemzen

Op de eerste dag van de laatste Nijmeegse Vierdaagse (dinsdag 20 juli 2010) zetten de voorzitter van de KNBLO-NL, de heer Miel Termont (links op de foto), en de voorzitter Atletiekunie, de heer Theo Hoex (rechts op de foto), in aanwezigheid van o.a.



vertegenwoordigers van NOC\*NSF, de gemeente Nijmegen en diverse sportorganisaties hun handtekening onder een meerjarige samenwerkingsovereenkomst. (enz.)

(Dit bericht was geplaatst op blz 18 van ons clubblad van november 2010)

Daarna werd het stil. Tot nu toe over de verdere uitwerking van de gesloten overeenkomst weinig informatie van de zijde van de Atletiekunie. Maar... er lijkt toch wel iets te gebeuren. Enkele weken geleden ontdekte ik de volgende mededeling:

CO-LIDMAATSCHAP  
ATLETIEKVERENIGINGEN

Als gevolg van de samenwerkingsovereenkomst tussen Atletiekunie en KNBLO-NL zijn inmiddels bijna 4.000 wandelaars uit wandelafdelingen van atletiekverenigingen bij KNBLO-NL aangesloten op basis van een co-lidmaatschap. De toestroom gebeurt gefaseerd. Deze wandelaars genieten tegen dezelfde condities als overige leden de voordelen van het lidmaatschap van de KNBLO-NL en ontvangen daartoe zowel de jaargids landelijk Wandelprogramma, het Wandelsportmagazine en de ledenpas met voordeel bij evenementen. De aan- en afmelding van deze wandelaars vindt plaats bij de Atletiekunie en wordt vervolgens aan KNBLO-NL doorgegeven. Alle nieuwe wandelaars van harte welkom! Citaat uit blz 28 van het decembern timer 2010 van 'het Wandelsport magazine' van de KNBLO-NI.

Omdat de Atletiekunie (voor zover ik heb gezien) hierover in de AU-periodieken, nieuwsbrieven, e.d. geen mededelingen heeft geplaatst leek het mij goed om de leden van onze Vereniging, die lid zijn van de groepen 'sportief wandelen' en 'nordic walking', via ons clubblad op de hoogte te stellen van het bovenstaande KNBLO artikel. Fijn om te weten dat 'de wandelaars' straks ook lid zijn van de KNBLO; een slagvaardige en communicatief sterke organisatie.



## Uitslagen

Diana van de Beek: (junioren en pupillen). Wanneer jullie individueel aan een wedstrijd deelnemen stuur dan de uitslag per e-mail aan: [dianavdbeek@hotmail.com](mailto:dianavdbeek@hotmail.com). Ook mag de site waarop de uitslagen te vinden zijn aan Diana worden gemaïld.

Flip Nijhoff: (weg- en baanwedstrijden, lange afstand). Uitslagen kunnen ook aan Flip gemaïld worden: [f.nijhoff.1@kpnmail.nl](mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl). Ook mag de site waarop de uitslagen te vinden zijn aan Flip worden gemaïld.

Uitslag indoor Emmeloord, 15-01-2011							
<b>Jongens Pup B</b>							
	<b>Naam</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>			
9	Leroy Potkamp	7.68	0.90	4.50			
<b>Jongens pup A2</b>							
	<b>Naam</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>			
4	Léon Mak	9.69	1.25	7.09			
<b>Meisjes pup A2</b>							
	<b>Naam</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>			
2	Karin van den Berg	10.19	1.20	7.27			
<b>Jongens junioren C1</b>							
	<b>Naam</b>	<b>60</b>	<b>60mh</b>	<b>Kogel</b>			
8	Matthieu vd Broeke	8.79	12.54	6.66			
<b>Indoor pupillen Stedenwedstrijd Apeldoorn 23-01-2011</b>							
<b>Jongens Pupillen A 2e jaars</b>							
	<b>60m</b>	<b>600m</b>	<b>kogel</b>	<b>ver</b>	<b>hoog</b>	<b>puntentotaal</b>	
12	Léon Mak	10,78	2:16.69	7,41	3,75	1,40	2327
<b>Meisjes Pupillen A 2e jaars</b>							
	<b>60m</b>	<b>600m</b>	<b>kogel</b>	<b>ver</b>	<b>hoog</b>	<b>puntentotaal</b>	
10	Karin van den Berg	9,94	2:24.40	7,17	3,73	1,15	2177
50	Marit Hanekamp	11,47	2:39.43	4,99	2,71	0,90	1345
54	Esmée de Ruiters	11,66	2:40.42	4,70	2,68	0,90	1290
<b>Meisjes Pupillen A 1e jaars</b>							
	<b>60m</b>	<b>600m</b>	<b>kogel</b>	<b>ver</b>	<b>hoog</b>	<b>puntentotaal</b>	
20	Maartje Berkenbosch	10,99	2:28.02	4,49	2,84	0,85	1436
29	Iris Reurink	10,74	3:26.07	4,03	2,95	0,70	1041
<b>Nevenprogramma NK Indoor meerkamp pupillen en junioren 19-20 februari 2011</b>							
<b>Jongens Pupillen A 2e jaars 1000m</b>							
3.	Léon Mak	3.45.18					
<b>Meisjes Pupillen A 2e jaars 1000m</b>							
1.	Floor Doornwaard	3.33.15					
<b>Jongens junioren C 5-kamp</b>							
	<b>60mh</b>	<b>ver</b>	<b>kogel</b>	<b>hoog</b>	<b>1000m</b>		
12.	Niels van Lohuizen	12.88	3.74	5.90	1.35	3.41.42	
<b>Meisjes junioren C 4-kamp</b>							
	<b>60mh</b>	<b>hoog</b>	<b>kogel</b>	<b>600m</b>			
14.	Iris Haak	11.59	1.40	8.64	2.00.66		
<b>Indoor Enschede 6 maart 2011</b>							
	<b>naam</b>	<b>60 mtr</b>	<b>hoog</b>	<b>kogel</b>	<b>punten</b>		
2	Leon Mak	9.3	1.30	7.09	1585		

**12 maart 2011 De 32 van Kampen (ISALA)**

32 km	mannen	14	Karel Lokhorst	2.17.03
	vrouwen	35	Janny Reezigt	3.38.01
<i>halve Marathon</i>				
		1	Martijn Schakelaar	1.17.52
		11	Martin Hendriks	1.27.37
		82	Frits Lautenbach	1.48.52
		107	Jan Bogaard	1.55.52
10 km		38	Flip Nijhoff	47.46

**Prestatiebekers 2010 pupillen en junioren**

Categorie	Naam	Onderdeel	Prestatie	Punten
<b>Pupillen</b>				
Meisjes pc mini	Myrthe Dijkstra	40m	8.4 sec	257
Jongens pc mini	Jannes Veerman	40m	8.9 sec	189
Meisjes pc	Leah Tromp	40 m	7.3 sec	440
Jongens pc	Thom Schuurman	40 m	7.3 sec	440
Meisjes pb	Maartje Berkenbosch	kogel	4.83 m	330
Jongens pb	Steven Hanekamp	40m	7.0 sec	500
Meisjes pa	Carmèl Rozendal	hoog	1.30 m	562
Jongens pa	Léon Mak	hoog	1.30 m	562
Bij meisjes pup. B is i.v.m. gelijk eindigen ook gekeken naar de beste prestatie op 2e onderdeel				
<b>Junioren</b>				
Meisjes d	Iris Keizer	hoog	1.40 m	541
Jongens d	Matthieu v.d. Broeke	80m	10.7 sec	629
Meisjes c	Iris Haak	80m	11.2 sec	549
Jongens c	Jeffrey Stijf	100m	14.1 sec	493
Meisjes b	Dominique Verheijen	kogel	10.76 m	640
Jongens b	Guido Kamphuis	hoog	1.65 m	540
Meisjes a	Anneli Dijkslag	hoog	1.45 m	672
Jongens a	Ricardo Verheijen	hoog	1.80 m	680



Lange afstands beker 2009-2010		
Mannen	Martijn Schakelaar	58 punten
Mannen 40	Hans van Renselaar	40 punten
Mannen 50	Henk Jan Kamerbeek	36 punten
Mannen 60	Joop Bosman	39 punten
Mannen 70	Jur Teeuwen	30 punten
Vrouwen	Janice van Enk	25 punten
Vrouwen 35	Anja van 't Hul	34 punten
Vrouwen 45	Willemiek Wassens	19 punten
Vrouwen 55	Janny Reezigt	30 punten
Vrouwen 65	Mientje Hofmeijer	10 punten

Later de uitslagen, nu vast een paar sfeerbeelden van de laatste Euroma Kruidenloop:



Foto's: Harry Kaal



## 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/prestatie loop
- wil helpen bij de baanwedstrijden na 1 april 2011 en ontvang graag een overzicht van de data

### PROGRAMMA (weg/baan) Wedstrijd Organisatie Commissie

<u>datum</u>	<u>wedstrijd/prestatie loop</u>	<u>plaats/tijd</u>	<u>aantal vrijw.</u>
<input type="checkbox"/> 16-04	Pupillen Medaillewedstrijd	Heerde (9.30)	(30)
<input type="checkbox"/> 07-05	BCD Medaillewedstrijd	Heerde (9.30)	(30)
<input type="checkbox"/> 25-05	IJssel Delta Baan Circuit Instuif	Heerde (19.00)	(30)
<input type="checkbox"/> Za 2 juli 2011	Van Bank tot Bankloop	Heerde (18.00)	(150)

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

### PROGRAMMA (baan) Wedstrijd Organisatie Commissie vanaf 1 april 2011

Het **baanseizoen** start op 1 april 2011. Bekend is dat weer een aantal baanwedstrijden op zaterdag (van 9.30 tot ca. 14.00 uur) en op een avond (van 18.00 tot ca. 22.00 uur) op ons programma komen te staan. Naast juryleden, kantine medewerkers(sters), baaninrichters zoeken wij ook vrijwilligers voor de inschrijving en het wedstrijdsecretariaat. Alle wedstrijden vinden plaats op onze eigen 'Lambert Dijkslagbaan' op sportpark Molenbeek. Kruis a.u.b. ook bovenstaand vakje aan. Zodra de data bekend zijn, ontvangt u een overzicht en kunt u uw keuze maken.

**Dit formulier 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)

### **DEELNAME JEUGDLEDEN AAN PRESTATIELOPEN**

Op vertoon van de lidmaatschapspas (nationale sportpas) van de Atletiekunie mogen alle pupillen en junioren GRATIS meedoen aan de 400 en/of 1000 meter op onze eigen Lambert Dijkslagbaan.



## Belangrijke adressen

<b>Clubhuis/kantine</b> postadres:	Veldweg 1b, 8181 LP Heerde Veldweg 1b, 8181 LP Heerde	Sportpark Molenbeek <a href="mailto:info@gemzen.nl">info@gemzen.nl</a>	0578 – 693430
<b>Bestuur</b>			
voorzitter	Berthram Mak	<a href="mailto:b.mak@planet.nl">b.mak@planet.nl</a>	0578 - 695189
secretaris	vacant		
penningmeester	Rob van Vliet	<a href="mailto:lipzig@xs4all.nl">lipzig@xs4all.nl</a>	0578 - 560524
leden	Aleid Bosch	<a href="mailto:aleid.bosch@kpnmail.nl">aleid.bosch@kpnmail.nl</a>	038 - 3769482
	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
<b>Vertrouwenspersoon</b>	Gerdien Blankvoort	telefoonnummer:	0578-617139
		mobiel:	06 48496413
<b>Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC)</b>			
voorzitter	Aleid Bosch	<a href="mailto:aleid.bosch@kpnmail.nl">aleid.bosch@kpnmail.nl</a>	038 - 3769482
Secretaris	Dicky Looge	<a href="mailto:pd.looge@planet.nl">pd.looge@planet.nl</a>	0578 - 694871
Jury en vrijwilligers	Bernard Hofmeijer	<a href="mailto:bernhardhofmeijer@chello.nl">bernhardhofmeijer@chello.nl</a>	0578- 695616
	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:l.dijkslag@hetnet.nl">l.dijkslag@hetnet.nl</a>	0578 - 692289
Algemeen	Berry Verheijen	<a href="mailto:berry.verheijen@hotmail.com">berry.verheijen@hotmail.com</a>	0578 - 694753
	Ad Luykx	<a href="mailto:ad.luykx@kpnmail.nl">ad.luykx@kpnmail.nl</a>	0525 - 685875
	Wim Potjes	<a href="mailto:wim.potjes@wanadoo.nl">wim.potjes@wanadoo.nl</a>	0578 - 693582
	Martin Dijkslag	<a href="mailto:woc@gemzen.nl">woc@gemzen.nl</a>	0578 – 694041
	Aad van Arken	<a href="mailto:aadvanarken@upcmail.nl">aadvanarken@upcmail.nl</a>	0525 - 652320
<b>Commissie Technische Zaken (CTZ)</b>			
algemeen	Ronald Nijland	<a href="mailto:ronald.nijland@planet.nl">ronald.nijland@planet.nl</a>	0578 – 696344
pupillen			
juniores	Berthram Mak	<a href="mailto:b.mak@planet.nl">b.mak@planet.nl</a>	0578 - 695189
loopgroepen	Freek vd Graaf	<a href="mailto:f.vandegraaf@chello.nl">f.vandegraaf@chello.nl</a>	038 - 3769638
opleidingen/materialen/ medisch support	Jan de Bekker	<a href="mailto:jandebekker@hotmail.com">jandebekker@hotmail.com</a>	0341 - 254095
wedstrijdsecretariaten:			
- uit pupillen	Marina de Jong	<a href="mailto:bmp.dejong@planet.nl">bmp.dejong@planet.nl</a>	0578 - 695189
- junioren	Peter Jansma	<a href="mailto:p.jansma2@chello.nl">p.jansma2@chello.nl</a>	0578 – 695895
- 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
juniores	Peter Jansma	<a href="mailto:p.jansma2@chello.nl">p.jansma2@chello.nl</a>	0578 – 695895
<b>Gebouwenbeheer</b>			
Algemene zaken:	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:l.dijkslag@hetnet.nl">l.dijkslag@hetnet.nl</a>	0578 – 692289
	Wim van Holst		
Technische zaken:	Bernard Hofmeijer	<a href="mailto:bernhardhofmeijer@chello.nl">bernhardhofmeijer@chello.nl</a>	0578 - 695616
Kantine:	Gerda Raveling	<a href="mailto:gerdaraveling@tele2.nl">gerdaraveling@tele2.nl</a>	0578 - 694577
	Reinier van de Beld	<a href="mailto:reiniervandenbeld@hotmail.com">reiniervandenbeld@hotmail.com</a>	06 - 13482073
Schoonmaak:	Chantal Bruggeman	<a href="mailto:berend.bruggeman@hccnet.nl">berend.bruggeman@hccnet.nl</a>	0578 - 695342
<b>Baanbeheer</b>			
Gemeentezaken:	Wim Potjes	<a href="mailto:wim.potjes@wanadoo.nl">wim.potjes@wanadoo.nl</a>	0578 - 693582
Gemzenzaken:	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:l.dijkslag@hetnet.nl">l.dijkslag@hetnet.nl</a>	0578 – 692289
	Wim van Holst		
<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>	Aad van Arken	<a href="mailto:ledenadministratie@gemzen.nl">ledenadministratie@gemzen.nl</a>	0525 - 652320
<b>Vrijwilligerscoördinatie</b>	Dini Post	<a href="mailto:hadipost@hetnet.nl">hadipost@hetnet.nl</a>	038 - 4442857
	Jacqueline Dijkslag	<a href="mailto:vrijwilligers@gemzen.nl">vrijwilligers@gemzen.nl</a>	0578- 694041



## Trainers

Pupillen A/B/C	Alex vd Beek (coordinator)	<a href="mailto:alex.vandebeek@nl.bosch.com">alex.vandebeek@nl.bosch.com</a>	0578 – 695663
Pupillen C	Ilona Hofmeijer, Dominique Verheijen,		
Pupillen B	Anneli Dijkslag, Rian Potkamp		
Pupillen A	Ricardo Verheijen, Berthram Mak , Marian de Jong		
Junioren D	Martin ten Broeke.		
	Harry Kaal	<a href="mailto:harrykaal@home.nl">harrykaal@home.nl</a>	038 – 4536423
Junioren C	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@orange.nl">edwin.jeannette@orange.nl</a>	0578 – 696336
	Gerard Meiberg	<a href="mailto:g.meiberg@ziggo.nl">g.meiberg@ziggo.nl</a>	06 - 38923070
Senioren loopgroep	Martha Wolters	<a href="mailto:speedysport@hotmail.com">speedysport@hotmail.com</a>	038 - 4653571
Junioren A/B/C 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
	Hulp: Klaas van Veen		
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:l.dijkslag@hetnet.nl">l.dijkslag@hetnet.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	<a href="mailto:j.bogaard10@chello.nl">j.bogaard10@chello.nl</a>	06 - 25237005
Loopgroep Hattem	Willemiek Wassens	<a href="mailto:wassensw@hotmail.com">wassensw@hotmail.com</a>	038 – 4446898
Loopgroep Elburg	Hermine van 't Hul	<a href="mailto:hermine@loopgroepelburg.nl">hermine@loopgroepelburg.nl</a>	0525 - 683205
Dames trimgroep Heerde	Lambert Dijkslag	<a href="mailto:l.dijkslag@hetnet.nl">l.dijkslag@hetnet.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
Verwerking uitslagen	lange afstand (baan en weg) pupillen en junioren	Flip Nijhoff Diana van de Beek	<a href="mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl">f.nijhoff.1@kpnmail.nl</a> <a href="mailto:dianavdbeek@hotmail.com">dianavdbeek@hotmail.com</a>

## Trainingstijden

Groep	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag
Pupillen A/B/C/mini		18.15 - 19.15		18.15 - 19.15	
Junioren D + C	18.45 - 20.15		18.45 - 20.15		10.00 - 12.00
Meerkamp junioren B/A + senioren	18.45 - 20.15		18.45 - 20.15		10.00 - 12.00
Junioren C/B/A recreatief	18.45 - 20.15		18.45 - 20.15		
Loop/trimgroep Heerde	19.30 - 20.30 De Ploeg 14	19.30 - 21.00	19.30 - 20.45	19.00 - 20.00	08.00 - 09.00 kiosk Elburgerweg
Loopgroep Hattem: - wintertijd - zomertijd		19.30 - 20.45 zwembad Hattem carpoolplaats Hessenweg			
Loopgroep Wezep	19.00 - 20.15 Meidoornplein Wezep			19.00 - 20.00 Meidoornplein Wezep	08.00 - 09.00 Waterwingebied Wezep
Loopgroep Elburg		Parkeerplaats A. Vogeltuinen tussen Elburg en 't Harde 19.00 – 20.00 (B)* 20.00 – 21.15 (G)*			Parkeerplaats A. Vogeltuinen 9.00 – 10.30
Dames trimgroep Heerde		13.30 - 14.30 kiosk Elburgerweg			
Sportief wandelen			19.00 - 20.30		
Nordic Walking	19.00 - 20.30 (tijdens zomertijd)				9.30 - 11.00

Opmerking: \* B = Beginnerscursus ; G = Gevorderden



## Contributies en groepsindeling

<b>CONTRIBUTIES per 1 oktober 2010</b>				KNAU contributie per jaar	Wedstrijd- licentie per jaar
	kwartaal	halfjaar	Jaar		
Pupillen	€ 18,10	€ 36,20	€ 72,40	€ 13,20	€ 7,15
C/D junioren	€ 22,80	€ 45,60	€ 91,20	€ 13,90	€ 12,70
A/B junioren	€ 24,95	€ 49,90	€ 99,80	€ 13,90	€ 12,70
Senioren met licentie	€ 24,95	€ 49,90	€ 99,80	€ 15,05	€ 20,35
Senioren zonder licentie	€ 24,95	€ 49,90	€ 99,80	€ 15,05	
Sportief wandelen/Nordic Walking	€ 24,95	€ 49,90	€ 99,80	€ 15,05	
Studentenlid	€ 12,10	€ 24,20	€ 48,40	€ 15,05	
Licentieleden			€ 26,50	€ 15,05	€ 20,35

Voor nieuw aangemelde of gereactiveerde leden wordt door de Atletiekunie € 6,15 administratiekosten in rekening gebracht. De contributie is **bij vooruitbetaling** verschuldigd en wordt **per kwartaal** geïnd door middel van automatische incasso.

### GEZINSCONTRIBUTIE:

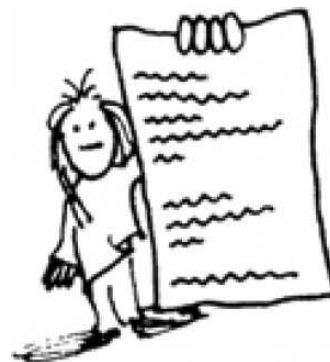
het 1e en 2e lid van het gezin betaalt 100% van de contributie, het 3e lid betaalt 75% en de 4e en volgende leden betalen 50% van de contributie, waarbij de "duurste" leden als 1e en 2e lid aangemerkt zullen worden.

### 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 € 15,00.



### GROEPSINDELING:

Voor alle hierna aangegeven leeftijden van pupillen, junioren en senioren geldt, dat deze in het lopende jaar dienen te worden bereikt. Om praktische reden geschiedt indeling overeenkomstig deze bepaling vanaf **1 november 2010**.

j/m/m/v	leeftijd	geboren in
Mini pupillen	7 jaar	2004
Pupillen C	8 jaar	2003
Pupillen B	9 jaar	2002
Pupillen A	10+11 jaar	2001+2000
Junioren D	12+13 jaar	1999+1998
Junioren C	14+15 jaar	1997+1996
Junioren B	16+17 jaar	1995+1994
Junioren A	18+19 jaar	1993+1992
Senioren	20 jaar e.o.	1991 e.v.
Masters*	35 jaar e.o.	1976 e.v.

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



## De Gemzen kleding- en schoenenwinkel



Het dragen van het clubtenuue is verplicht bij wedstrijden!

Contactpersoon clubkleding: Berry Verheijen, telefoon 06-20622020.

### NIEUWE CLUBKLEDING van NewLine

#### Pupillen en junioren

Beschikbare maten: 128 / 140 / 152

Type	Kleur	Maat	Prijs
Singlet	wit/blauw		€ 23,00
T-shirt	wit/blauw		€ 27,00
Tight (korte broek)	blauw		€ 23,00
Lange tight	blauw		€ 26,00
Trainingspak	wit/blauw/zwart		€ 70,00

#### Senioren en junioren

Beschikbare maten: XS / S / M / L / XL

Type	Kleur	Prijs
Singlet	wit/blauw	€ 26,00
T-shirt	wit/blauw	€ 29,00
Top (dames)	wit/blauw	€ 29,00
Short	blauw	€ 25,00
Tight (korte broek)	blauw	€ 25,00
Lange tight	blauw	€ 29,00
Trainingspak	wit/blauw/zwart	€ 85,00

#### Algemeen

Type	Merk	Kleur	Prijs
Startnummerband		zwart	€ 3,50

### GEBRUIKTE ARTIKELEN

#### Clubkleding

Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 10,00
1	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	140-152	€ 5,00
2	Singlet senior	NewLine	blauw/wit	M	€ 12,00
3	Singlet senior	NewLine	blauw/wit	L	€ 10,00
4	T-shirt	NewLine	blauw/wit	M	€ 10,00
5	Trainingspak	NewLine	blauw/wit	152-164	€ 50,00

#### Overige kleding

Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Tight	Onbekend	blauw	176	€ 2,00
2	Tight	Mizuno	blauw	M	€ 3,00
3	Tight	Onbekend	zwart	XL	€ 3,00
4	Lange tight	Wings	blauw	42	€ 5,00
5	Lange tight	New Balance	blauw	XL	€ 5,00
6	Trainingsjas	K-swiss	Wit/blauw	152	€ 5,00
7	Trainingsjas	Nike	blauw	164-176	€ 5,00
8	Trainingsjas	NewLine	Oranje/zwart	S	€ 5,00
9	Trainingsjas	NewLine	Geel/blauw	S	€ 5,00
10	Trainingsbroek	NewLine	blauw	152-164	€ 5,00
9	Sweater	Fields sportwear	blauw	158	€ 4,00

#### Schoenen

Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Indoor	Rucanor	wit/blauw	34	€ 5,00
2	Indoor	Asics	wit/blauw	38	€ 10,00
3	Indoor	Mizumo	wit/lichtblauw	41,5	€ 20,00
4	Outdoor	Adidas	Blauw/wit	36,5	€ 5,00
5	Outdoor	Adidas	wit/blauw	38	€ 12,00
6	Outdoor	Sauconcy	wit/groen/paars	39	€ 11,00
7	Outdoor	Asics	wit/blauw	43,5	€ 10,00
8	Spikes	Asics	Zilver/zwart/oranje	42,5	€ 25,00
9	Spikes (sprint)	Nike	Zilver/zwart	43	€ 10,00
10	Spikes	Asics	Oranje	44	€ 20,00
11	Spikes (speerwerpen)	Asics	Zilver/groen	44	€ 30,00



## Wist u dat....

- er in de juli en augustus van het jaar 1948 al een aantal mensen onder leiding van Gerrit v.Leeuwen als persoonlijk lid van de KNAU (f 2,50 per jaar) deelnam aan atletiekwedstrijden.
- deze mensen dat ook al deden onder de naam „De Gemzen” en dat op 8 januari 1949 „De Gemzen” werd opgericht.
- deze Gemzen pioniers waren: Betsie v.Aarst 80 m. 12.1 sec. – Emmy Voorhorst hoogspringen 1,35 m. – Agatha v.der Most 80 m. 10,7 sec. en en Wim Gersen de 100 m. in 12,0 sec de 800 m. 2,12.8 min. Verspringen 5,35 m
- men met deze prestaties zeer succesvol voor den dag kwam.
- we dit allemaal hebben gelezen in (DE HEERDER *Sportvriend*) opgericht in 1947
- we in dit oude blaadje ook lazen dat Heerde toen ook een Hockey en een Korfbal club rijk was.
- een collectant tijdens de JANTJE BETON collecte, op de vraag heeft u nog iets over voor Jantje Beton, te horen kreeg: nee, maar ik geef altijd iets voor de collectant.
- een collectant van een mevrouw hoorde dat ze net terug waren uit het buitenland, en na wat gezocht nergens wat geld konden vinden, de collectant bedankte hen voor de moeite en ging verder, maar werd toen terug geroepen omdat men nog iets had gevonden. Er werd toen snel een briefje van € 5,00 in de bus gestopt, dat was het hoogste bedrag wat er in de bus zat.
- er een collectant was die aan de deur vertelde dat De Gemzen de helft van de collecte mochten houden, daarop deed de man zijn al geopende beurs weer dicht...

**De papier container van 4 tot en met 14 april  
weer bij onze baan staat.**

