



De Gems

Clubblad van atletiekvereniging

“De Gemzen”

Heerde, Wezep, Hattem en Elburg

Opgericht 8 januari 1949
Aangesloten bij de Atletiekunie

Jaargang 45, nummer 386
februari 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

Maart	6 februari
April	6 maart

E-mailadres clubblad@gemzen.nl

Website www.gemzen.nl

Van de redactie

Warry Kooistra

De eerste Gems van dit nieuwe jaar. En wat hield ons bezig de afgelopen tijd? Het weer. En de atletiek. En dat samen. Het is wat met dat weer. En het is nooit goed natuurlijk. We hadden voor de Zesuurswedstrijd zorgwekkend veel sneeuw, maar gelukkig genoeg mensen die wilden helpen om alles in goede (atletiek)banen te leiden. Gelukkig zette de dooi uiteindelijk door, zodat de WOC, de wedstrijd organisatie commissie, voor de Puur! Zwolse bosloop dit keer niet wakker hoefde te liggen – dit geheel i.t.t. vorig jaar! Zo is er wel altijd iets wat het spannend houdt. Lees er alles over in deze Gems!





Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Van de voorzitter	3
Geslaagden in het zonnetje	5
Sponsoring	8
Vrijwilliger van de maand: Martin ten Broeke	10
Jeugdhoek	11
Kleurplaat	13
Afsluiting pupillentraining 2010	14
Jantje Beton laat kinderen spelen!	15
Verslag uit Wezep	16
Vroege Lopers!!!!	19
Loopgroepen Heerde	20
Dinsdag dames trimgroep	21
Zomaar een bezorger..? Nico van de Lang!	22
Schaapskooi	23
Afgelast	24
Lastig	25
Loopclinic	26
Cursus Core Stability	28
Baanreiniging	29
Voorwerk 6 uursloop	30
Estafettemarathon	31
Zeven heuvelenloop	32
De 29° Puur! Zwolse Bos loop	33
Uitslagen	35
Activiteitenkalender WOC	37
Belangrijke adressen	38
Trainingstijden	39
Contributies en groepsindeling	40
De Gemzen kleding- en schoenenwinkel	41
Wist u dat....	42

av "De Gemzen"



Heerde



Van de voorzitter

Berthram Mak

Het is alweer bijna twee maanden geleden dat we het vorige clubblad in handen kregen. In de winterperiode zou je zeggen: ach, er gebeurt toch niet zoveel, dus er is ook niet zoveel te melden om het clubblad vol te krijgen. Nou, ik zal eens wat vertellen over deze winterperiode tot dusver.

Eind november hadden we natuurlijk onze eigen Van Der Most Indoorgala met mooie prestaties voor pupillen en junioren en de Najaarsledenvergadering waarbij we in het voorprogramma weer vele prestatiebekers mochten uitreiken en natuurlijk de traditionele Pierre de Coubertinbeker die dit jaar meer dan verdiend te beurt viel aan Alex van de Beek.



En eind november begon ook het winterfestijn al met sneeuw en vorst. Beiden hebben leuke kanten: prachtige landschappen, spelen in de sneeuw, vroege wintersport, schaatsen. Een paar jaar geleden zeiden we nog tegen elkaar: het lijkt erop dat echte wintertaferelen tot het verleden behoren en dat jonge generaties niet begrijpen waar we het over hebben als we praten over barre kou, overlast door het vele sneeuw andere winterse toestanden, om nog maar niet te spreken over zouttekorten en zo. Vorig jaar zeiden we tegen elkaar: één keer; dat kan gebeuren. Zo gezegd: dit jaar begon het heel bijzonder; dit jaar was het vroeg bingo met dat witte spul. Vele atleten hadden er last van: zowel op de weg als op de baan. Gemzenvrienden hebben meerdere keren keihard gewerkt om delen van de baan enigszins begaanbaar te maken voor beperkte training. Dikke Pluim!

Met deze vroege sneeuwpret hadden we op dat moment maar liefst 3 wedstrijden voor de boeg waarvan we maar moesten afwachten welke barre omstandigheden we voor onze kiezen kregen.

De eerste was natuurlijk de Sintloop waarvan iedereen heeft kunnen lezen dat deze in vorst en sneeuw gelopen werd. Gelukkig was het wel veilig om te lopen. Het was bijzonder om mee te maken dat na het opruimen het begon te sneeuwen!

De tweede was de 6-uursloop die deze keer door De Gemzen georganiseerd werd. Iedereen die daar ook maar iets van heeft meegekregen zal deze loop nooit vergeten! De spanning of het nog wel ging lukken om de baan schoon te krijgen, de grote groep Gemzen die maandagavond massaal aan de slag gingen om meter voor meter de baan schoon te krijgen: sneeuw op ijs platgetrapt, weer sneeuw, deels gesmolten en vervolgens weer bevroren. En overdag dezelfde dag en vervolgens nog de dag erna verder poetsen door sommigen! Het resultaat mocht er zijn en dankzij al die inzet kon deze unieke loop toch doorgaan in forse kou en vorst overdag. Ook hier bedankt!

De derde was de Zwolse Bos Loop die vanaf dit jaar gesponsord wordt door Puur!. Ook dit was voor zover het de weersomstandigheden betrof spannend. Niet alleen met wat we tot dusver in deze winter meegemaakt hadden maar ook gezien de slechte omstandigheden in de afgelopen jaren. En verrassend was het ook want zaten we ruim een week voor deze wedstrijd nog in vorst, sneeuw en gladheid, daags voor de wedstrijd ging het kwik naar lentewaarden en het werd nog droog ook! Deze eerste Puur! Zwolse Bosloop was dan ook een absoluut succes met een historische opkomst.



Een ander vast baken in deze winter was natuurlijk onze nieuwjaarsbijeenkomst die dit jaar zeer druk bezocht werd. Er was dan ook behoorlijk wat extra's te vieren: we hadden dit jaar extra veel jubilarissen, zowel 12,5- als 25jarigen. Deze keer was er een bijzondere groep bij, nl. de 40-plussers. Het bestuur heeft afgelopen jaar besloten een mijlpaal toe te voegen aan de reeks van twee. Al met al was de totale groep jubilarissen een indrukwekkende groep bij elkaar. Wat deze receptie extra bijzonder maakte is dat het overgrote deel van deze 40-plussers acte de présence gaven. Met het huldigen van de nodige geslaagden en mooie woorden van erelid Richard Stuurop was het programma meer dan gevuld. De olieballen en appelbeignets van bakker Henk van den Esschert en de lekkere hapjes van slagerij Nooteboom lieten we ons natuurlijk goed smaken.

Afgelopen twee maanden weinig te bleven? Niets is minder waar!

Ik zie jullie graag weer op de baan of ernaast.

Nieuwjaarsreceptie, druk bezocht!!

Wim Potjes

Het was erg druk op de nieuwjaarsreceptie op 4 januari jl. Dat had voor een deel te maken met de vele jubilarissen die gehuldigd werden. In zijn toespraak keek voorzitter Berthram Mak nog even terug op het jaar 2010. Een mooi jaar, maar ook een jaar waar we vanwege extreem weer (gladheid en hitte) enkele wedstrijden moesten afgelasten. Wat 2011 betreft is de hoop op goed weer bij de door ons te organiseren evenementen en is er de zorg om onze leden die trainingen te kunnen geven die men mag verwachten.



Vervolgens bood Jan Draaijer als voorzitter van de werkgroep 60 jaar Gemzen een mooie foto aan welke is genomen van alle sporters die mee hebben gedaan aan de sportdag die in juni 2010 is gehouden voor de bewoners van de zorginstellingen Baldershoeft, Bloemensteijn en zorgboerderij Benjamin. De foto werd namens de vereniging dankbaar in ontvangst genomen door voorzitter Berthram Mak.

Hierna werden de jubilarissen gehuldigd en dat waren er vele dit keer. De leden die 12,5 jaar lid zijn kregen een gegraveerde pennenset, dat waren: Wim Egberts, Aurora Lieske, Ricardo Verheijen, Gertjan Gerards, Jos Stap, Janco Raveling, Jan Palm, Frank van Oene, Frank Heres, Henk van der Grift en lordache Voicu. De laatste ontbrak vanwege studie in het buitenland.





Toen was het de beurt aan de leden die 25 jaar lid zijn. Dat zijn: Aad van Arken, Jur Teeuwen, Joop Bosman, Wim de Mol, Reinier van den Beld, Wim Potjes en Gert de Vos wiens honneurs werden waargenomen door zijn vrouw Hennie. Voor deze groep was er een verzilverde Gemzenspeld.

Ook heeft het bestuur besloten om vanaf nu de leden die 40 jaar en langer lid zijn nog eens te belonen met een insigne, in dit geval een vergulde Gemzenspeld. De volgende Gemzen zijn 40 jaar lid: Martin Dijkslag, Hennie Huiskamp, Anneke Norp, Nelly Hoeksema, Dieny Dijkslag en Marianne Hogenbirk, die wegens vakantie afwezig was. Fop Smit (ook afwezig) is 43 jaar lid, Leo Duursma 44 jaar, erelid Richard Stuurup 54 jaar en de Gems aller Gemzen Lambert Dijkslag 61 jaar. Zij kregen dus allen de vergulde Gemzenspeld.



Richard Stuurup haalde daarna nog enkele herinneringen uit de oude doos op, waarna er volop gelegenheid was om onder het genot van een drankje en een hapje (oliebollen en appelbeignets van bakker Henk van den Esschert, vleeshapjes van slagerij Nootboom en vishapjes via Joop Bosman) bij te praten. Ook de wethouders Anton Westerkamp en Hubert Bögemann kwamen hun nieuwjaarswensen nog overbrengen.

Geslaagden in het zonnetje

Tijdens de dinsdagavond 4 januari gehouden nieuwjaarsreceptie werden ook de Gemzenleden die onlangs zijn geslaagd voor een trainerscursus of voor een cursus wedstrijdofficial, in het zonnetje gezet. Op de foto staat van links naar rechts: Aurora Lieske (cursus looptrainer 2), Anoeschka Verheijen (cursus jeugdathletiektrainer 3), Dominique Verheijen en Anneli Dijkslag (beiden cursus jeugdathletiektrainer 2). Liggend Berthram Mak (cursus scheids-rechter). Niet op de foto, maar ook geslaagd voor de cursus loopathletiektrainer 2: Hermine van 't Hul. Zij kreeg de bloemen een week later tijdens haar training van de Loopgroep Elburg.





Ledenadministratie

Aad van Arken

Ereleden

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

Leden van verdienste

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

Nieuwe leden:

Christine Koornberg	Elburg
Bert Vlijm	Doornspijk
Gert Niemeijer	Heerde
Ingrid Jansen	Heerde
Merijn Renshoff	Heerde
Maureen de Ruiter	Heerde

loopgroep Elburg
loopgroep Heerde dinsdag
loopgroep Heerde dinsdag
loopgroep Heerde dinsdag
J.mini pup.
M.pup.C

Bedankt hebben:

Janny Zuman-Kremer	Wezep
Elisabeth den Besten	Elburg
Petrina Plender	Elburg
Carlijn van Boven	Heerde
Aenne Poen-Merkx	Hattem
Katja van 't Goor	Heerde
Marjan van der Veer	Heerde
André van Gelder	Wezep
Jan Esselink	Heerde

loopgroep Heerde woensdag
loopgroep Elburg
loopgroep Elburg
M.jun.D
loopgroep Hattem
M.jun.D
M.jun.D
loopgroep Heerde woensdag
recreatie Heerde zaterdag

LEDENTAL PER 12 januari 2011: 491

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
Het lidmaatschap bij de Atletiekunie en de eventuele wedstrijdlicentie dient **vòòr 25 november** opgezegd te worden, deze wordt door de ledenadministratie afgemeld.



VERJAARDAGEN:



februari

- 2 Iris Keizer
- 3 Hans van Renselaar
- 3 Rudi Tromp
- 5 Deena Bijsterbosch
- 5 Janco Raveling
- 6 Piet Bood
- 6 Madelon Liefers
- 6 Sanne Tessemaker
- 7 Karin van den Berg
- 7 Gert Niemeijer
- 8 Monique Stevens
- 9 Laura Draaisma
- 9 Eveline Houtman
- 9 Ingrid Jansen
- 9 Dennis Mensink
- 11 Marjo Goslinga
- 11 Lammie Post
- 12 Maaïke van Dragt
- 12 Esther Fix
- 12 Marit van de Put
- 13 Wilma van der Engel
- 13 Marieke de Weerd
- 16 Pascal Remmerts
- 16 Jos Stap
- 16 Herman Wagtelenberg
- 17 Floor Doornwaard
- 19 Freddy Eggengoor
- 19 Frank Heres
- 19 Ria Jansen
- 21 Maureen Houtman
- 21 Sjoerd Wijdeveld
- 22 Bianca Boschman
- 22 Allard van der Meer
- 23 Vriezo Wagena
- 26 Jeroen Kwakkel
- 27 Kees Keizer
- 27 Joop ter Velde
- 28 Janko van den Bosch
- 28 Ricardo Verheijen

maart

- 1 Olivier Peike
- 1 Tirza Tessemaker
- 3 Nina Meijerink
- 3 Martijn Schakelaar
- 4 Sander Jansen
- 8 Natascha van Enk
- 8 Nico van de Lang
- 11 Martin Hendriks
- 12 Evelijn Nieuwland
- 12 Mariet Reijnders
- 13 Annemarie Bonestro
- 13 Janny Jongejan
- 14 Jitske Strikwerda
- 15 Carin Tabak
- 17 Steven Hanekamp
- 17 Esther Jager
- 18 Floor Goes
- 21 Harry Kaal
- 22 Jalissa Bultman
- 22 Marjan Dickhof
- 22 Gera Junte
- 27 Gea Vinke
- 28 Dini Post
- 29 Jan van Leeuwen
- 30 Stijn Castrop
- 30 Hennie Hofmeijer
- 30 Ad Luykx
- 30 Arda Roseboom



Sponsoring

Rubriek van de sponsorcommissie.



Club van 50 € 50 ,-- per jaar
“Vrienden van “De Gemzen” € 30,-- per jaar (minimaal 2jaar)
Voor aanmelding en informatie bel: Rob van Vliet, 0578-560524

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	Hatterm
2	Bekker, de	Jan	Nunspeet	27	Otten	Janny en Dirk	Heerde
3	Bello	Ton	Hatterm	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	Hatterm
6	Delger	Diever	Hatterm	31	Post	Jaap	Heerde
7	Delger	Eildert	Hatterm	32	Potjes	Wim	Heerde
8	Dijkslag	Lambert	Heerde	33	Raveling	Gerda	Heerde
9	Dijkslag	Martin	Heerde	34	Renselaar, van	Hans	Hatterm
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	Hatterm
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	Hatterm	49	Wetering, van de	Betsie	IJsselmuiden
25	Nieuwland	Joop	Wezep	50	Wolters	Martha	Zwolle

Bordsponsors zijn:

Hilmar BV – Heerde
Albert Heijn - Hatterm
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

1e kw 2008	13.050 kg	€ 325,02
2 ^e kw 2008	8.680 kg	€ 1705,45
3 ^e kw 2008	6.170 kg	€ 201,12
4 ^e kw 2008	10.870 kg	€ 289,36
1 ^e kw 2009	9.010 kg	€ 226,28
2 ^e kw 2009	8.390 kg	€ 209,75
3 ^e kw 2009	4.660 kg	€ 116,50*
4 ^e kw 2009	8.260 kg	€ 206,50
1 ^e kw 2010	8.230 kg	€ 226,17
2 ^e kw 2010	7.420 kg	€ 291,22
3 ^e kw 2010	6.780 kg	€ 273,98
totaal	311.880 kg	€ 9.440,64

* 3^e 2009 kwartaal is aug. en sept.



In 2011 staat de papiercontainer er weer van:

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

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.

EXCUSES!!!

A.V. De Gemzen biedt excuses aan voor een ommissie. Bij bezoek aan een aantal adverteerders is gebleken, dat er in 2010 geen clubbladen zijn bezorgd. De oorzaak hiervan is gelegen in 'wisseling van de wacht', waarbij helaas niet alles vlekkeloos is overgegaan van de oude beheerder naar de nieuwe beheerder. We hebben hierover nieuwe en goede afspraken gemaakt en hopen dat in 2011 de bezorging van clubbladen bij de adverteerders, weer op de oude vertrouwde wijze wordt verricht, zodat alle adverteerders maandelijks een clubblad kunnen ontvangen.

Nogmaals excuses.

Namens A.V.De Gemzen.
Eildert H. Delger



Vrijwilliger van de maand: Martin ten Broeke

Dini Post

Martin is geboren in Apeldoorn. Hij was werkzaam bij de regionale politie van Heerde-Epe-Hatterem en kwam hierdoor in Heerde te wonen.

Op 57-jarige leeftijd kon hij stoppen met werken en nu is hij fulltime huisman. Gelukkig nog wel tijd voor andere dingen.

Voor de Gemzen zet hij zich in bij de trainingen van de D-junioren op de maandag en de woensdag samen met Harry Kaal.

Toen Myrthe lid werd van de Gemzen heeft hij de kunst van het training geven afgekeken van Heidi, Alex en Jan en hielp hier ook mee.

Ik heb hier heel veel van geleerd zegt Martin.

Daarnaast een verkorte cursus voor beginnende trainers van Harry Post. Nu draait hij volop mee en vindt zelf dat het steeds leuker wordt.

Martin helpt al weer 5 jaar mee met de trainingen.

Het enthousiasme van de atleten motiveert je enorm om dit te blijven doen.

Bovendien is het natuurlijk heel normaal dat ouders zich inzetten voor de sport van hun kinderen.

Het trainerschap is hem niet vreemd. Jarenlang was hij trainer bij de voetbal omdat zijn zoon daar lid van werd. Ook hier wilde hij zijn steentje bijdragen als ouder. Geweldig zijn deze ouders voor een vereniging.

Zelf heeft hij gevoetbald tot zijn 45ste jaar. Daarbij hockey/volleybal en atletiek bij de Nederlandse Politiekampioenschappen.

Zijn onderdelen waren de 100 meter-hoogver-kogel-discus-speer.

Hobby's zijn sporten en wandelen.



Het jeugdkamp van 2 jaar geleden was voor mij een absoluut hoogtepunt. Al die blijde gezichten ondanks het toch wel slechte weer.

We hebben toen ook afgesproken om dit ieder jaar te gaan doen.

Je kweekt zo een enorme onderlinge verbondenheid en het is geweldig om de atleten iets extra's te bieden.

Waar Martin zich ook voor wil inzetten is een sportmiddag voor alle lagere scholen van Heerde.

We kunnen dan de jeugd kennis laten maken met de atletiek.

Dit is toch eigenlijk wel de mooiste sport die er is. Alles zit erin.

Met deze waarheid als een koe sluiten we dit gesprek af.

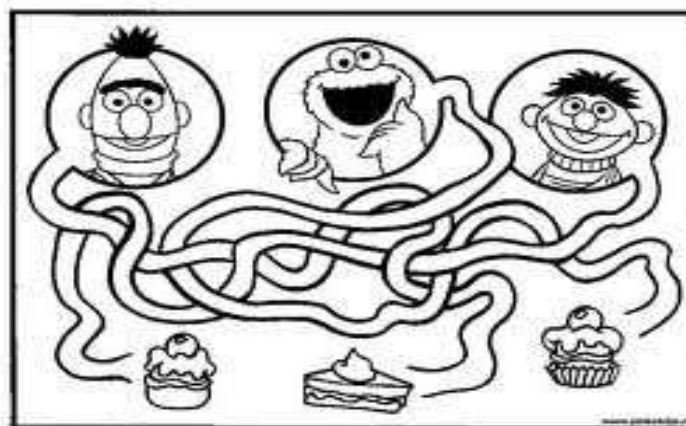
Martin, we wensen jou natuurlijk nog heel veel fijne jaren toe bij de Gemzen en heel erg bedankt voor dit interview.

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

Hoe heet je?	Maartje Berkenbosch
Hoe oud ben je?	9 jaar (16 okt)
Hoelang ben je al lid van de Gemzen?	Ongeveer 2 jaar
Wat vind je het leukste onderdeel?	Hoogspringen
Wat vind je minder leuk?	Ik vind alles leuk
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?	Pupillenkamp
Heb je nog andere hobby's?	Zingen
Op welke school zit je?	Margrietschool (groep 6)
Wat vind je mooie muziek?	Lady Gaga
Wat is je favoriete boek?	'Meer dan 9 meter'
Waar kom je 's nachts je bed voor uit?	Om jarig te zijn



Jarig





Kleurplaat





Afsluiting pupillentraining 2010

Een moeder van een pupil

Dinsdag 14 december vond de laatste pupillentraining in 2010 plaats. Onder winterse omstandigheden werd een alternatieve training afgewerkt. Een loopparcoursje op de sneeuwvrijgemaakte baan en - hoe kan het anders - een kort sneeuwballengevecht stonden op het programma.

Rond 18.45 uur gingen alle kinderen met rode wangen de kantine binnen. Hier stond hen warme chocolademelk en iets lekkers te wachten. Voor de ouders was er koffie/thee met iets lekkers.

Tijdens deze jaarafsluiting werd door Alex van der Beek de herinnering van de medaillewedstrijden uitgereikt. Ieder kind die 3 of meer medaillewedstrijden had meegedaan tijdens het afgelopen baanseizoen won door

middel van een puntensysteem een gouden, zilveren of bronzen standaard + diploma.

Veel kinderen hadden het afgelopen seizoen meegedaan aan de medaillewedstrijden.

Zie hier het resultaat:

Bronzen herinnering: 14 kinderen

Zilveren herinnering : 8 kinderen

Gouden herinnering: 2 kinderen

De kinderen waren apetrots op hun gewonnen standaard. Natuurlijk hopen wij dat het komende seizoen weer net zo veel pupillen

(of misschien nog meer) aan de start van deze wedstrijden staan.

Het was een gezellige afsluiting en fijn dat er zo veel ouders waren.





Jantje Beton laat kinderen spelen!

In de week van 7 t/m 12 maart 2011 wordt de jaarlijkse Jantje Beton collecte gehouden. Jantje Beton staat voor kinderen en vrije tijd. Er worden projecten gefinancierd in dorpen en steden die het mogelijk maken dat kinderen in hun vrije tijd kunnen spelen en sporten. Wanneer kinderen spelen hebben ze niet alleen plezier op het moment zelf maar doen ze ook allerlei indrukken en ervaringen op die goed zijn voor hun ontwikkeling. Op die manier wil Jantje Beton ze voorbereiden op een actieve deelname aan onze samenleving.

Om deze projecten te kunnen financieren is veel geld nodig. Dit geld is voornamelijk afkomstig uit de Jantje Beton collecte. De collecte heeft een unieke formule: **50 % van de opbrengst mogen de deelnemende organisaties zelf besteden** als deze organisaties zich inzetten voor een goede vrijetijdsbesteding van kinderen en jongeren. En dat doen we bij de Gemzen al jaren.

Omdat de collecte goed is voor Jantje maar ook voor de Gemzen hebben we besloten om mee te doen aan de Jantje Beton collecte in Heerde. Dat betekent wel dat **we ongeveer 60 vrijwilligers nodig hebben** die willen helpen met collecteren. We denken hierbij aan ouders van onze pupillen en jonge junioren en natuurlijk aan al onze leden en vrijwilligers die ouder zijn dan 16 jaar. We hebben een stratenlijst van

Heerde gemaakt met een verdeling per collectant van ongeveer 60 tot 100.

Op vrijdag 4 maart tussen 18.00 en 19.30 uur kunnen vrijwilligers de collectebussen ophalen in het clubhuis aan de Veldweg. Van maandag 7 maart t/m vrijdag 11 maart kan er worden gecollecteerd, en vrijdag 11 maart tussen 19.00 en 20.30 uur kunnen de bussen weer worden ingeleverd en de inhoud geteld worden.



Als je je een uurtje inspant voor onze vereniging dan geeft je dat niet alleen een goed gevoel maar ook onze vereniging een grotere financiële armslag.

En die hebben we op dit moment echt nodig.

Je kunt je aanmelden bij:
Frits Lautenbag, tel 038-4442486
of bij Gerda Mulder, tel 038-4441523
of bij Dini Post, tel 038-4442857

of via vrijwilligers@gemzen.nl



Verslag uit Wezep

Arie Verhoef

In december heb ik de huidige ledenlijst van Aad van Arken ontvangen. Aan de hand van deze lijst heb ik een inventarisatie gehouden wie al geruime tijd niet meer op de training zijn geweest. Het blijkt dat zeker zeven leden al een langere periode afwezig zijn. Ik heb een belronde gehouden en van hen te horen gekregen wat er aan de hand was. Van Marieke de Weerd kreeg ik een mail en een telefoontje dat ze niet kon trainen, omdat ze ziek van vakantie terug gekomen was. Ze was op Curaçao gestoken door een mug. Door deze muggensteek kreeg ze de knokkelkoorts. Met behulp van medicijnen is ze weer hersteld. Inmiddels heeft ze weer een paar maal met de groep getraind en hoopt ze gauw weer het oude niveau te kunnen halen.

Rob Barzilay mailde, dat hij door drukke werkzaamheden helaas de trainingen niet meer kan bezoeken. Voorlopig heeft hij het lopen op een laag pitje gezet. Hopelijk komt Rob na enige tijd weer terug.

Henk Boer heeft al twee maanden een knieblesure. Eerst had hij pijn met het hardlopen, maar nu ook tijdens het wandelen en het fietsen. Henk is in behandeling bij een fysiotherapeut. Hopelijk krijgt hij snel te horen wat de werkelijke oorzaak is.

Erik van der Vis heeft de afgelopen periode heel veel last van migraine gehad. Door deze aanvallen en het gebruik van medicijnen was hij niet in staat om hard te lopen. Erik hoopt, dat het in de aankomende tijd weer beter gaat en hij weer aan de trainingen kan mee doen.

Tineke Burghard liep afgelopen zomer met ons mee. Maar in de winterperiode vindt ze het niet fijn in donker van Hattem naar Wezep te gaan. In het voorjaar hoopt ze weer van de partij te zijn.

Janco van de Bosch is na een knieoperatie weer terug. Gelukkig loopt hij weer goed mee en heeft hij geen last meer van de knieblesure.

Gera Meijer heeft nog steeds last van de liesblesure en loopt nu mee met de sportief wandelen groep van Jan Draaijer. Annemarie Schaftenaar is ook enige tijd niet meer geweest. Ze wilde een poosje rustig aan doen en in het voorjaar weer de draad oppakken.

Eind december is Klaas Compagner gestopt als badmeester in het zwembad "de Veldkamp" in Wezep. Klaas was 40 jaar een graag geziene badmeester, die vele mensen de kunsten van het zwemmen heeft bijgebracht. In de lokale media werd Klaas in het zonnetje gezet. Klaas, in de krant geef je aan dat je het hardlopen blijft doen. We hopen dat je na vele jaren binnen de groep van de partij bent.

In de laatste weken van 2010 hebben enkele van de groep meegedaan aan een loop.

Resultaten van de diverse lopen.

Zaterdag 27 november was de 10^e en tevens de laatste Zuiderzeemarathon van Urk naar de Urksteeg in Zwolle. De weersomstandigheden waren niet optimaal voor de atleten. Het was een gure dag, waardoor vele atleten behoorlijk hun doorzettingsvermogen moesten testen. Van de Wezepse en Hattemse loopgroep waren een paar van die doorzetters die de eindstreep in Zwolle haalden.

Martijn Schakelaar liep de ruim 42 km. in 3 u. 14 min. 50 sec.

Alex Sjoerdsma kwam samen met Jan Bogaard in 3 u. 42 min. 25 sec. over de eindstreep.

Zondag 28 november liep Wim Krooshof de 10 km. van de TelstarRabo bosloopcompetitie in Harderwijk. Hij liep deze afstand in 50 min. 46 sec.

Zaterdag 4 december was de Sintloop in Heerde. Martijn Schakelaar liep in een rap tempo de 10 km. in 38 min. 35 sec. (3^e bij de mannen).

In een wat rustiger tempo liep Jan Strik dezelfde afstand in 45 min. 55 sec.

LOOPGROEPEN



Jan van Unen kwam drie minuten later over de streep in 48 min. 41 sec..
Ton Bello liep in zijn tempo de 10 km. in 50 min. 49 sec. Jan Wessels was ook weer van de partij. Hij kwam in 51 min. 57 sec. binnen.

Zaterdag 18 dec. was de jaarlijkse Kerstwijkloop in Dronten. De winter was al begonnen en de atleten moesten dit keer over de besneeuwde wegen hun afstand lopen.

Martijn Schakelaar was daar ook van de partij. Hij liep de 21,1 km. in 1 u. 19 min. 51 sec..

Ook Jan Strik liet zich niet afschrikken door de winterse omstandigheden.

Ondanks de kou liep hij de halve in 1 u. 43 min. 18 sec.

Jan Bogaard liep op zondag 19 december een marathon in de fabriekshal van het metaalbedrijf Arcelor Mittal in Born. Er waren 60 deelnemers, die 84 rondjes van 500 m door de hal en buitenom onder de overkapping moesten lopen. Tijdens de loop begon het te sneeuwen. Telkens als ze onder de overkapping kwamen, kregen ze de volle sneeuwlaag. Volgens Jan was het geen pretje. Maar Jan liet het tempo niet zakken en liep de 84 rondjes (volgens de tellers aan de kant??) in 3 u. 40 min. 29 december was de 6 uursloop op de Lambert Dijkslagbaan in Heerde.

Jan Bogaard liep de 59853 m in 6 uur. Volgens Jan was het ruim 60000 m. Op de 1 uursloop liepen Martijn Schakelaar (16.266 m), Reint Scholten (12.540 m), Jan Wessels (11.767 m) en Wim Krooshof (11.452 m).

Een korte terugblik op 2010

Begin 2010 was winters en eindigde ook met koud weer. Een jaar waarin de trainingen in de winterperiode vaak aangepast moesten worden door de weersomstandigheden (sneeuw en gladheid). Maar ondanks de soms barre weersomstandigheden kwamen vele leden trouw naar de trainingsavonden.

Reint, Jan, Annet, Freek en ik hebben de trainingen weer verzorgd. In het afgelopen jaar zijn verscheidene nieuwe leden er bij gekomen. Helaas zijn enkele er mee gestopt, maar toch is een behoorlijke groep gebleven. Het lopen in groepsverband leeft wel.

De opkomst blijft goed. Ook een aantal van de Hattemse groep komt regelmatig naar de trainingen in Wezep. Al met al kunnen we spreken van een goed jaar. Hopelijk zet deze trend in 2011 door.

Het trainingsoverzicht staat ook op de Gemzen site. De foto's heb ik door drie andere laten vervangen.

Het schema voor de aankomende tijd is:

24-01-2011	3x(4x100m /1000 m/4x200 m)	Wezep West
27-01-2011	Duurloop	Zuiderzeestraatweg
31-01-2011	3x4 min./2 x10 min.	Wezep Noord
03-02-2011	Duurloop	Hattermerbroek
06-02-2011	Midwinter marathon - Aventus Acht van Apeldoorn - Hollander Techniek Mini Mar. - Helicon Asselronde - Centraal Beheer Achmea Mar.	Apeldoorn - 8 km. 15.00 uur - 18,5 km. 11.30 uur - 27,5 km. 12.00 uur - 42,195 km. 12.00 uur
07-02-2011	4-5 x 800 mtr.	Pauluskerk
10-02-2011	Duurloop	Wezep West-Wilhelminapark
14-02-2011	1000 + 200 mtr. tempo	Wilhelminapark
17-02-2011	Duurloop	rondje Wezep
21-02-2011	Inhaalloop over 500 mtr.	Wezep West
24-02-2011	Duurloop	Wezep Noord en Oost
28-02-2011	Koppelloop 1 km (5-6x)	Wezep Noord
03-03-2011	Duurloop	Parcours "veilig lopen"



Beginnende lopers bij Loopgroep Elburg

Iedereen die met hardlopen wil beginnen kan vanaf 1 maart terecht bij Loopgroep Elburg, onderdeel van Atletiekvereniging "De Gemzen". Loopgroep Elburg houdt voor de vierde keer een cursus voor beginners. De cursus wordt gehouden op dinsdagavonden van **19.00 tot 20.00 uur van 1 maart tot en met 24 mei**. De deelnemers krijgen een beginnersschema mee naar huis en het is de bedoeling dat iedereen naast de gezamenlijke training, minimaal een keer per week zelf gaat trainen. We starten de eerste 4 trainingen vanaf 't Huiken in Elburg en vanaf 29 maart verzamelen we bij de A. Vogeltuinen (aan de Eperweg tussen 't Harde en Elburg).

Let op!! De eerste avond is vooral informatie en deze zal in het Buurtgebouw van Oostendorp/ Elburg gehouden worden.

Voor de eerste 30 deelnemers is er plaats; daarna kom je op de reservelijst te staan. Reageer dus snel! De cursus kost 35 euro, inclusief een prachtig loopshirt, maar wie zich uiterlijk de derde cursusavond afmeldt betaalt niets.

Bel voor eventuele vragen met Hermine van 't Hul 0525-683205 of stuur een mail naar hermine@loopgroepelburg.nl



Duurloop op zondagochtend

En nog een oproepje, dit keer voor al wat langer lopende atleten. Een klein subgroepje van de dinsdagavondgroep-Gemzen doet **1 x in de veertien dagen** op zondagochtend een gezamenlijke duurloop. Gezellig, want vaak is samen een duurloop doen leuker dan alleen. Ook iets voor jou? Misschien als voorbereiding voor halve of hele marathons?

Iedereen die gemakkelijk anderhalf uur aaneengesloten kan hardlopen is welkom.

De plaats: verzamelen bij de parkeerplaats bij de kiosk bij de schaapskooi in Heerde.

De starttijd is 9.30 u. en we doen dit iedere zondag van/volgend op de even week, dus de eerstvolgende keer is de zondag van week 4: **30 januari**. En vervolgens weer 13 februari enz. Informatie: Warry Kooistra, kwatta54@kpnmail.nl Tel. 038 376 9482

Aanmelden hoeft niet, je hoeft ook niet iedere keer mee te lopen, maar hoe meer zielen hoe meer vreugd, dus loop gewoon eens mee. Eén ding is wel belangrijk: om 9.30 u gaan we echt weg, we wachten niet! Tot ziens!



Vroege Lopers!!!!

Lambert Dijkslag

Zaterdag 18 december, een bijzondere dag, het was n.l. de laatste keer dat we als Vroege Lopers bij elkaar zouden komen. Voor mij begon deze dag ook bijzonder, toen ik om 7.00 uur uit het raam keek dacht ik er is gelukkig niet meer sneeuw bijgekomen en de portieren van de auto waren niet bevroren. Er moest veel mee zoals koffie, bekers, suiker, melk, roerlepeltjes, een fototoestel en een dikke jas, om aan te doen tijdens het koffie drinken bij de kiosk.

Maar toen ik weg wilde rijden kon ik de autosleutels nergens vinden, ik had toch net de auto opengedaan dacht ik nog, waarschijnlijk in de huiskamer of in het halletje laten vallen maar ook daar lag niets, dan maar de reservesleutels opgezocht. Weer bij de auto ontdekte ik dat er 1 handschoen niet was te vinden. Maar in de garage lag nog een handschoen, maar bleek ook een rechter te zijn, 2 rechter handschoenen zit niet prettig maar het hielp wel tegen de kou, het vroom n.l. nog 8 graden.

Bij het rijden dus maar extra voorzichtig zijn, omdat de voortekenen volgens mij niet gunstig waren, bij zoveel strubbelingen.

Bij de kiosk aangekomen waren we, Inge de Wilde en ik, de eersten, het was om 7.45 uur nog bijna donker en koud !!!! Maar even later verschenen er toch meer, 7 vrouwen en 3 mannen, eentje Mariet Reynders vanuit Epe op de fiets, knap hoor !!.

Eenmaal uit de warme auto bleek de kou wel mee te vallen, de sneeuw kraakte om de schoen en de lucht was helder en zuiver, een lust om dit mee te kunnen maken.

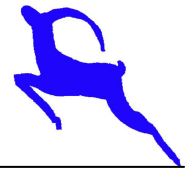
De helft van onze groep maakte dit dus niet mee, die waren er n.l. niet waarom eigenlijk niet?? We vertrokken al wandelend in de richting van de Schaapskooi, het was adembenemend mooi met die opkomende zon aan een kraakheldere lucht, met de besneeuwde

heidevlakte en bomen. Af en toe gingen we ook nog een stuk draven, of misschien kan het beter sloffen of smoeksen door de sneeuw worden genoemd. Na een uur eindigden we weer op het punt waar we ook waren begonnen. De koffie en thee-kannen werden voor de dag gehaald, om nog gezellig bij min 7 graden koffie of thee te drinken. Henk Poot had wat lekkers meegebracht. Henk was n.l. voor het laatst bij ons, hij gaat in Beuningen, bij Denekamp, wonen en werken in een pastoraal centrum. Een ieder wenste Henk het beste voor zijn toekomst.

Daarna was er een presentje voor Janny Vinke die het afgelopen jaar maar drie trainingen had gemist, zij werd op de voet gevolgd door Mariet Reynders en Inge de Wilde. Ook ondergetekende kreeg uit ons lief en leed potje een cadeautje voor weer een jaar lang training geven.

Een dag eerder was Henny Huiskamp over een gladde IJsseldijk helemaal naar Welsum gereden, om ons geblesseerde lid Toni Bot een bezoekje te brengen, Henny had veel moeite om het adres van Toni te vinden, door de invallende duisternis en besneeuwde straatnaam bordjes. Ook Toni kreeg een presentje uit onze lief en leed pot. Toni heeft al een hele tijd een pijnlijke voet en bezoekt daarvoor een podoloog, maar nog steeds met weinig resultaat. Wij Gemzen wensen Toni een snelle beterschap en een goed en gezond 2011.

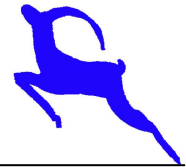




Loopgroepen Heerde

Ronald Nijland

1e Kwartaal 2011, Januari-Februari-Maart 2011		
	Trainingsprogramma / Wedstrijden	Trainingszone/tabel
Januari 2011		
Di 4/1	Fartlekprogramma – Nieuwjaarsreceptie Gemzen	groen
Wo/Do 5-6/1	10 x 400m, P=200m	groen
Za 8/1	4 ^e cross GO-crosscompetitie te Aalten Midwinterloop Vaassen, diverse afstanden	
Di 11/1	7 x 600m, P=200m	groen
Wo/Do 12-13/1	12 x 300m, P=100m wandel	groen
Za 15/1	Puur! Zwolsebosloop, Heerde, diverse afstanden	
Di 18/1	400-405-410-415-418-421-424-427-430-433-435m, lopen in zelfde tijd.	groen/rood
Wo/Do 19-20/1	6 x 500m, P=200m	groen
Di 25/1	6 x 800m, P=200m	groen
Wo/Do 26-27/1	4 x (200-400-600m). P=200m. SP=400m	groen
Februari 2011		
Di 1/2	200m met 3-tallen, estafette, 20 minuten tempo	groen >>rood
Wo/Do 2-3/2	200-400-600-800-600-400-200m. P=200m	groen>>rood
Za 6/2	Midwinter Marathon Apeldoorn, diverse afstanden	
Di 8/2	4 maal (300-500-700m). P=200m	groen
Wo/Do 9-10/2	10 maal 2 minuten climaxlopen, langzaam>>snel	groen>>rood
Za 12-2	5 ^e cross van de GO-crosscompetitie te Epe	
Di 15/2	200-400-600-1000-600-400-200-1000m. P=200m	groen>>rood
Wo/Do 16-17/2	400-405-410-415-418-421-424-427-430m, zelfde tijd	groen-rood
Di 22/2	15 maal 1 minuut tempolopen. P=1 minuut wandel/dribbel	groen>>rood
Wo/Do 23-24/2	2-3-4-5-4-3-2 minuten tempo. P=1 minuut wandel.	groen>>rood
Maart 2011		
Di 1/3	12 x 300m tempolopen, P=100m	groen>>rood
Wo/Do 2-3/3	4 maal 800m, 2á3-tallen, kop-over-kop-lopen	groen>>rood
Di 8/3	6 maal 600m. P=200m	groen>>rood
Wo/Do 9-10/3	2 maal (300-500-700m). P=200m	groen
Za 12/3	Halve Marathon Harderwijk, diverse afstanden	
Di 15/3	10 maal 400m koppelloop, tempo.	groen/rood
Wo/Do 16-17/3	Ontmoetingsloop (Fartlek)	groen/rood
Za 19/3	Euroma Kruidenloop te Wapenveld, diverse afstanden.	
Di 22/3	7 maal 500m. P=200m	groen
Wo/Do 23-24/3	3 maal (200-400-600m). P=100. SP=200m	groen>>rood
Di 29/3	(5x200m)-1000m-(5x200m)-1000m. P=200m	rood-groen
Wo/Do 30-31/3	12 x 300m. P=100m wandel	groen/rood



Dinsdag dames trimgroep

Lambert Dijkslag

Dit is een groep die wat minder aan de weg timmert, maar die nog wel degelijk bestaat, nog steeds vertrekt op dinsdag om 13.30 uur een groepje dames vanaf de kiosk aan de Elburgerweg, meestal richting de Schaapskooi.

De groep is langzaam wat kleiner geworden en er wordt ook minder hard gelopen, hiermee doel ik niet op de snelheid, maar de meters, een paar draven er zelfs helemaal niet meer.

Deze dames houden al heel veel jaren de dinsdag vrij voor hun trimuurtje, een uurtje dat ze niet graag willen missen.

Samen met hun leider naderen de meesten de titel van bejaard dus hun lichaam geeft vanzelf aan dat er wat kalmer aan gedaan moet worden.

Genoemde titel hebben ze natuurlijk nog niet allemaal in zicht, de jongsten zouden hier misschien niet blij mee zijn, namen noemen en hoe oud de oudste wel is zal ik ook maar nalaten, dames hebben daar vaak een hekel aan.

Ik kan me nog herinneren dat Leo Duursma toen hij met deze groep begon heeft gezegd, je geboorte datum hoef je niet op je aanmeldingsformulier in te vullen, maar de toen zittende secretaris Fop Smit had deze datum wel nodig bij de aanmelding bij de KNAU en ging nadenken hoe oud zou die zijn en hoe oud die, totdat achter elke naam een geboortedatum stond dat konden ze daar bij de KNAU in Utrecht toch niet zien en dat was toch ook helemaal niet belangrijk. Achter een hele serie namen heeft nog jaren een foute geboortedatum gestaan.

We gaan dus trouw elke dinsdagmiddag vanaf de kiosk richting bos en heide, als er wat veel koude wind is zoeken we de beschutting van de bomen en af en toe gebruiken we die ook als beschutting tegen de zon.

En dan wordt er veel gekletst en gewandeld met af en toe wat draven en dan gaan de nietdravers een stukje door wandelen.

Laatst liepen we, met veel moeite, in de sneeuw en we bespraken wat we eigenlijk aan het doen waren, we hadden geluk dat we zonder de benen te breken weer bij de kiosk aankwamen.

Hier nog een foto van deze aankomst.



Elke dame die dit programma aanspreekt is welkom, u hoeft niet bang te zijn dat het programma voor u te zwaar is, als u een uurtje kunt wandelen lukt het al.

Wie weet tot ziens bij de kiosk aan de Elburgerweg in Heerde.



Zomaar een bezorger..? Nico van de Lang!

Warry Kooistra



Nico van de Lang is een dorpsgenoot van ons en een mede-Gems. Ik ken hem omdat hij De Gems in Wezep bezorgt en ook kom ik hem wel eens tegen op zijn racefiets.

Wij maken er wel eens grapjes over als we 's avonds na onze dinsdagavondtraining de uitpuilende doos met een stapel nieuwe Gemzen weer bij Nico afgeleverd hebben. Nico is bijna altijd thuis en neemt de doos blijmoedig in ontvangst. Als wij vervolgens thuis komen zeg ik dan wel eens quasi verontwaardigd: "Wat, de nieuwe Gems is er NOG niet" wat ook helemaal niet kan natuurlijk. Maar lang te wachten hoeven we niet, vaak zit ie de volgende dag dan wel in de bus!

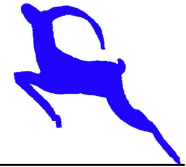
De doos met de voor Wezep bestemde Gemzen is het volst en Nico doet dat bezorgen helemaal alleen. Zoals Henk Borgmeijer zou zeggen: Nico heeft een Gemzenhart. Misschien ook wel een sporthart, want Nico was iets langer geleden een heel goed atleet. Even zoeken in de database van de clubrecords levert er twee op: Nico liep samen met Gerrit Plakmeijer, Vriezo Wagena en Gerrit Schaap het clubrecord op de 4x1500 meter in 15.08.54 min. Gelopen in Arnhem

en dit was al in 1954! Verder heeft hij nog steeds het clubrecord bij de mannen 40+ op het onderdeel kogelstoten in handen: 7.63 m. Dit was in 1983 in Enschede. Een allround atleet ook, want niet veel atleten van tegenwoordig doen nog aan kogelstoten. Of speerwerpen. Ik ben nieuwsgierig wat Nico te vertellen heeft over zijn sportcarrière en gelukkig wil hij daar wel aan meewerken.

Toen ik bij de van de Lang's kwam, haalde Nico al snel een plakboek voor de dag. Een plakboek met oude uitslagen en (actie)foto's van Nico in diverse wedstrijden, maar ook van andere Gemzen-evenementen.

Nico vertelt hoe het er vroeger aan toeging. Hij is met een paar onderbrekingen nu toch al 47 jaar lid van De Gemzen. De foto's vertellen ook al een heleboel. Hoe het hoogspringen er aan toeging... een touw tussen twee bomen gespannen. En de (sport)kleren, de schoenen, de zestigerjaren-haardracht... Gemzen in hun toenmalige clubkleding. Krantenknipsels met uitslagen. Originele handgetypte start- en uitslagenlijstjes. Sommige dingen zijn in wezen niet veranderd: foto's van een rij atleten aan de start, wachtend op het startschot. Nico en zijn maten gingen toch wel één keer in de drie weken naar een wedstrijd. Er waren lang niet zoveel wedstrijden als tegenwoordig en echt ver weg gingen de wedstrijdathleten niet.

Maar toch, naar Arnhem (de reis ging per VAD-bus), naar Alphen aan de Rijn, naar Dwingeloo (waar ze zelfs op de fiets heen zijn geweest). Nico was snel; op de 1500 m liep hij 4.14.8, de 3000 m ging in 9.05 en zijn pr op de 5000 m is 16.02. Op de halve marathon heeft hij een tijd van 1.22 staan. Wijk U in Wezep organiseerde (mini)triathlons, waar hij ook aan meedeed. Van gewonnen ereprijzen haalde Nico verzilverde lopertjes af en soldeerde die als versiering op een lamp,



een uniek atletenexemplaar, dat in het oude clubgebouw boven de stamtafel hing.

Het plakboek doorkijken is genieten. Ik zie foto's uit '52. Foto's en krantenknipsels van het 35- het 40- en het 50-jarig bestaan van De Gemzen. "De herinneringen blijven" zegt Nico heel terecht. Er zijn ook foto's van atleten die ik ken, maar om ze te herkennen van een tientallen jaren oude foto valt soms niet mee! Ik herken (NIET, eigenlijk pas als me gezegd wordt wie het zijn) op foto's Henk Borgmeijer, Bea Vlieger, Jan van Loo! En ooh ja, dat is Flip Nijhoff - Harry Post, Gerard Meiberg?? Ja nu jij het zegt, Nico. Reint Scholten, Jan Scheers...

Veel van deze atleten lopen nog steeds. Bij Nico is het lopen voorbij, sinds hij twintig jaar geleden met een darmbloeding

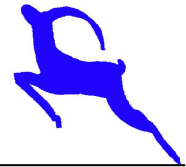
in het ziekenhuis belandde. Maar sportman als hij is, stapte hij vervolgens op de (race)fiets. Foto's van toertochten getuigen hiervan: de Zeuvenheuvelentocht en veldtoertochten. Nog steeds maakt hij een keer of drie per week een rondje van zo'n dertig á 40 km op de racefiets. En ja, hij bezorgt De Gems en doet dat al een jaar of 15. Daar is hij toch ook wel een ochtend mee bezig. Eerst moeten ze uitgezocht en op volgorde gelegd en vervolgens bezorgd. Daarbij rijdt hij zo'n 25 km, van Hattemerbroek tot de "verste hoek" in Wezep. Op 'e fietse, dus ook een soort training. Het moge duidelijk zijn, Nico is nog onverminderd betrokken bij De Gemzen. De titel bestond nog niet maar ik roep Nico hierbij toch uit tot "Bezorger van het jaar"!!

Schaapskooi

Op dinsdagmorgen 27 december hebben we een training gehad bij de schaapskooi in Heerde. Omdat er een twee zaterdagen uitvielen ivm eerste kerstdag en nieuwjaarsdag, kwamen de lopers van de zaterdaggroep van loopgroep Elburg op het idee om bij de Schaapskooi en Renderklippen te lopen. Het landschap is afwisselend met heide, bos, heuvels en de aanwezigheid van de schaapskooi maakt het plaatje helemaal compleet. Om 10 uur waren we met 10 lopers en kon de training beginnen oftewel...het glibberen en glijen. Want het was op het eerste gedeelte spekglad! Vanaf de parkeerplaats tot de schaapskooi moesten we daardoor wandelen en konden we niet hardlopen. Bij de Schaapskooi konden we links afslaan het bos in. Daar hadden we minder last van de gladheid. Via het bos, kwamen we bij het Hertenkamp en zo vervolgden we onze route. Onderweg hadden we nog een aantal keren een lekker pittige heuvel die we verscheidene malen achter elkaar opliepen om aan de explosiviteit te werken. Toen we een uur later weer bij de parkeerplaats aankwamen, is er een gedeelte nog weer verder gegaan en een gedeelte hield het voor gezien.

Kortom het was een heerlijke loop vol variatie, maar we gaan binnenkort deze route nog een keer overdoen als het wat minder glad is.





Afgelast

Flip Nijhoff

Was het jaar 2010 nu echt zo extreem? Als je kijkt naar de hoeveelheid hardloopevenementen dat werd afgelast ben je geneigd dat te denken.

Sneeuw en ijs in januari en december en hitte in de zomer. Zo had ik zelf in het afgelopen jaar vier wedstrijden gepland die afgelast werden.

Kijkend naar mijn eigen statistieken: ik loop vanaf 1974 wedstrijden en trimlopen. 37 jaar dus.

En in de eerste 35 jaar heb ik twee keer meegemaakt dat er een wedstrijd vanwege het weer moest worden afgelast: een Zwolse Bos halve marathon vanwege de storm en een keer een trimloop in Twente omdat het onweerde. Maar dat was het dan ook.

En nu in 2010 dus vier keer een geplande wedstrijd niet gelopen.

Ik heb niet het gevoel dat het in het verleden minder extreem was. Ook in de strenge (Elfsteden) winters werd er gewoon hard gelopen. Zelf bewaar ik nog steeds leuke herinneringen aan mijn eerste halve marathon, in februari 1979 in Hattem. Met alleen maar sneeuw en ijs. Ook de 10 km van Heeten in het begin van de jaren '80: start bij min 8 graden en flinke wind.

We hebben in het verleden ook regelmatig hitte-wedstrijden gehad. Twee keer stonden we aan de start bij de halve van Dalfsen terwijl het boven de 30 graden was. In Giethoorn was het zelfs een keer 33 graden. Maar de wedstrijden gingen wel

gewoon door. En mensen die slecht tegen de hitte konden liepen gewoon niet.

Voor mijn gevoel heeft het "hitte-drama" in de Vierdaagse van 2006 een grote rol gespeeld bij beslissingen van organisaties om wedstrijden af te gelasten. Organisaties zijn bang geworden aansprakelijk te worden gesteld voor de gevolgen. Dat vind ik jammer. Aan mijn wedstrijden onder extreme omstandigheden bewaar ik betere herinneringen dan aan bijna alle mooiweertloopjes. Natuurlijk: de tijden waren een stuk minder. Maar je loopt toch niet altijd voor een PR?

Volgens mij zijn er maar 3 redenen om een wedstrijd vanwege weersomstandigheden af te gelasten:

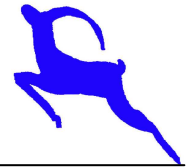
- onweer
- het stormt zo hard dat er kans bestaat op vallende takken/bomen
- het parcours is een ijsbaan geworden

Bij hitte lijkt het me geen enkel probleem om een wedstrijd te organiseren (misschien met uitzondering van een marathon). Het is jammer dat atleten die onder dit soort zware omstandigheden goed presteren de kans wordt ontnomen om zich te onderscheiden.

Er is toch ook nog zo iets als "je doet mee voor eigen verantwoordelijkheid"?

Laten we hopen op een 2011 met mooi loopweer!





Lastig

Theo Berg

Tja. Soms twijfel je of de bijdrage wel geschikt is voor het clubblad, want als ik iets voor het clubblad schrijf, heb ik mij zelf wel een verplichting opgelegd: de inhoud moet wel enig raakvlak hebben met de atletiek in ruimste zin van het woord. Nu ben ik al enige malen met mijn verhaal begonnen, maar iedere keer heb ik getwijfeld of het zich wel leent voor het clubblad van de Gemzen. Ik heb dus lang getwijfeld. Het gaat namelijk om flatuleren. Een prachtig net woord voor: winden laten. Waarom dit onderwerp. Ik vertoef regelmatig in een groep hardlopers en weet dat winden en scheten laten bij hardlopers toch wel een gewoonte is. Hoewel als er zich dames in de groep bevinden willen wij heren ons nog wel eens inhouden. Het is en blijft een genante gebeurtenis. Maar als ik alleen mijn rondjes maak zijn er momenten, dat je weet dat je deze winden ongegeneerd kunt laten. Er zijn ook loopmomenten, waarbij ik soms een flauw voorgevoel had en dus onzeker voelde over de werking van mijn darmen. En dus voordat ik mijn kilometers ging me eerst had verzekerd van enkele meters wc-papier, keurig opgerold en gevouwen. Vervolgens geeft je lichaam geen signaal en blijft het vodge wc-papier, vochtig geworden door het lopen, achter in de loopkleding. De volgende dag, vindt tot grote ergernis van degene, die de wasmachine leegmaakt, je de kleinste restanten wc-paper als kleine snippertjes terug in de kleding. Nu is het ook wel regelmatig voorgekomen, dat ik het wc-papier wel nodig heb gehad. Bij mij gebeurt het na ongeveer 15 minuten. Mijn buik begint te rommelen. Je voelt, je weet, dat het lichaam het niet langer aan kan. Langzamer lopen helpt niet meer. Je gaat wandelen. Kijkt om je heen of je een plek kunt spotten, waar je heel snel, zonder gezien te worden je darmen kunt legen.

's Morgens vroeg, in een bosrijke omgeving is dit wel mogelijk. Een dikke boom met veel begroeiing erom heen, is een schitterend toilet in de openlucht. Enigszins beschut is wel zo handig, met die felgekleurde hardloopkleding ben ik vanaf grote afstand zichtbaar. Daar zit ik dan gehurkt tussen het struikgewas. Eigenlijk is het me altijd wel gelukt ongezien je ding te doen. Echter die ene keer. Het toch wel op het nippertje. Had alles keurig afgedekt met een hoop bladeren, want anders valt zo'n hoop wit papier toch wel erg op. Ik kwam uit het bos en zocht weer het voetpad op en juist daar liep een oudere dame haar hondje uit te laten. Ze keek heel verbaasd en vervolgens sprak ze me zeer vermanend toe, dat ik door zo door het bos te lopen, het bos echt geen goede dienst bewees. Ik had in haar ogen geen respect voor de natuur. Op deze wijze de natuur beschadigde. Ik vertelde dat het in mijn belang wel heel noodzakelijk was, dat ik even van de gebaande paden moest afwijken om de natuur een dienst te bewijzen. Ze mopperde nog even en liep door, pratend in zichzelf. Bekende marathonlopers hebben ook soms last van hun darmen. Cor Vriend, tijdgenoot van Gerard Nijboer, had vaak last van zijn darmen. In de marathon van Amsterdam van 1984 liep hij kilometers met samengeknepen billen. Hij vertikte het om langs de kant te gaan zitten, totdat hij het niet meer kon ophouden. De motorrijder reikte hem een spons aan om het weg te vegen. De cameraman probeerde dit beeld vast te leggen, maar de coach van Cor sommeerde de cameraman daar geen opnames van te maken. Hij stapte niet uit ondanks zijn darmproblemen. Hij werd tweede. Iedere hardloper roept weleens: "Pijn is fijn". Darmproblemen zijn gewoon lastig.



Loopclinic



Looptraining	: meer dan lopen alleen
Doel	: Bewustwording creëren van looptechniek door trainers aan atleten
Doelgroep	: (Loop)trainers van de loopgroepen van AV de Gemzen
Cinicleiders	: Frank Zonneveld, Harry Klunder, Ronald Nijland
Datum	: donderdag 2 december 2010
Lokatie	: Atletiekbaan AV de Gemzen te Heerde
Aanvang	: 18.45 uur inloop, 19.00 uur programma core stability, praktijk looptechniek, theorie en praktijk videoanalyse
Einde	: omstreeks 22.00 uur
Kleding	: sportkleding ivm praktijkgedeelte

Zoals de poster al aankondigde was het dan eindelijk zover op donderdag 2 december jl.

Een clinic, een try out om te beginnen voor de trainers van de loopgroepen van AV de Gemzen.

Bij regelmatig sporten kan een verkeerde looptechniek blessures in de hand werken. Hardlopen is een beweging die talloze malen herhaald wordt waarbij het lichaam ongeveer driemaal het lichaamsgewicht moet opvangen. Fouten in de looptechniek kunnen voor langdurige en vervelende klachten en blessures zorgen. Een onjuiste looptechniek kan vele redenen hebben. Door middel van blessurepreventie, loopscholingsoefeningen en loopanalyse kunnen we achterhalen waar oorzaken liggen zodat we daar gericht op kunnen trainen.

Het doel is u bewust te maken van de looptechniek. Het herkennen (zien) en uitvoeren (doen) van specifieke looptechnische oefeningen kan veel onnodige blessures voorkomen.

Een mooi aantal deelnemers om mee te beginnen. Van elke loopgroep was een trainer aanwezig.

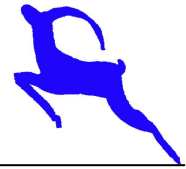
De loopgroep Elburg werd vertegenwoordigd door Hermine van 't Hul. Willemiek Wassens was er namens de

loopgroep Hattem. Reint Scholten vertegenwoordigde de loopgroep Wezep. Voor de Heerdese loopgroepen waren daar Wim Potjes, Bert van de Ende en Jur Teeuwen. Verder waren er nog genodigden namens Motus Bewust Bewegen.



Frank Zonneveld, Fysiotherapeut beet het spits af met de nadruk op core stability ofwel rompstabiliteit. Voor lopers, maar eigenlijk voor iedereen zijn stabiliteitsoefeningen van groot belang. Zeker uit het oogpunt van blessurepreventie.

Wanneer iedereen zorgt dat het rompcorset goed getraind is voorkomt dat enorm veel problemen. Met het rompcorset bedoelen we dan buik- en rugspieren maar ook de schuine buikspieren, bekkenbodemp



en middenrif. De theorie werd natuurlijk ook in praktijk gebracht.



Belangrijk om te vermelden is dat stabiliteitsoefeningen geen krachtoefeningen zijn, al doet dit anders vermoeden.

Harry Klunder, Podoloog vertelde een boeiend verhaal over het werk van een podoloog.



Een podoloog komt in beeld wanneer klachten blijven aanhouden en de oorzaak moeilijk te achterhalen is. Met de techniek kan een podoloog een analyse van de loopbeweging of het lopen van een persoon maken. Door het ontrafelen van de loopbeweging kan hij met correcties iemand weer in het juiste "spoor" krijgen.

Let wel een podoloog is er niet alleen voor sporters maar voor iedereen die op wat voor manier of door welke omstandigheden problemen heeft met lopen. Een podoloog heeft middelen ter beschikking en kan met

kleine correcties al vele klachten laten verminderen of helemaal laten verdwijnen.

Vervolgens een praktijk gedeelte op de baan, waar Ronald Nijland de trainers liet kennismaken met een aantal loopscholingsoefeningen waarbij met name gelet werd op houding en uitvoering van de oefeningen. Al naar gelang de doelstelling is er voor elk facet van de motorische basiseigenschappen wel een loopscholingsoefening te bedenken en uit te voeren.



Aan het einde van de avond volgde nog een uitgebreide analyse van de loopbeweging van een van de aanwezigen. Een analyse wordt tweemaal uitgevoerd. Blootsvoets en met loopschoenen (of gewone schoenen). Via de computer is dan prachtig om te zien waar het "fout" gaat en welke aanpassingen door een podoloog gedaan kunnen worden.

Hat zal mooi zijn wanneer de trainers van alle groepen in hun trainingen opnemen: loopscholingsoefeningen én stabiliteitsoefeningen. Het is niet alleen ontzettend leuk en goed om te doen maar het levert uiteindelijk heel veel op.



Cursus Core Stability

Gerard Meiberg

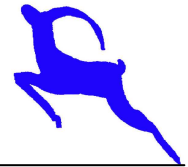
Via Harry Post kreeg ik de info m.b.t. de cursus bijscholing Core stability die aangeboden werd door de KNAU. Daar ik dit een interessant onderdeel van de training vind en me verder wil ontwikkelen heb ik me daarvoor opgegeven. Dus toog ik zaterdag 15 januari naar Athlos Harderwijk waar de cursus werd gegeven. Met Core leg je een centraal spierkorset aan waardoor je een goede basis legt voor wedstrijdprestaties en tegelijkertijd blessures voorkomt. De cursus werd gegeven door Truus van Amstel, Truus is vroeger Nederlands kampioene 400 m (horden) geweest en verzorgt voor de KNAU de Core opleidingen. Met de overige 20 deelnemers begonnen we om 11:00 uur aan de theorie. Eerst kregen we uitleg over de essentiële spiergroepen, daarna gingen we een gedeelte op de baan doen. We kregen daar na het inlopen training met voettoefeningen (voetspanning en fixeren bekken). Dit soort oefeningen waren mij onbekend. Het programma was zo ingedeeld dat we afwisselend theorie en praktijk kregen. We moesten zelf intensief aan de bak. Na de lunch rolden we onze matjes af en begonnen met de eenvoudige grond oefeningen waarbij geleidelijk de moeilijkheidsgraad werd opgevoerd. Waar het om gaat is dat de oefeningen correct moeten worden uitgevoerd. Anders heeft het geen nut voor de Core. Hoogstens doe je dan nog iets aan kracht op. Hier werd dan ook veel aandacht aan besteed. We kregen uitleg hoe je met CD junioren verantwoord aan Core begint. Ook

moesten we zelf oefeningen bedenken waarbij de groep moest aangeven of dit nou Core was of niet. De oefeningen met Swiss ball kwamen uitvoerig aan bod waarbij de moeilijkheidsgraad ook weer steeds werd verhoogd. Daarna was er nog een stukje theorie en volgde de evaluatie. Tevens werden we in de gelegenheid gesteld om een DVD te bestellen. Als laatste kregen we ons welverdiende certificaat.

Hoe heb ik deze dag ervaren en wat vind ik er zelf van?

Truus van Amstel is een bevolgen vrouw die vindt dat Core voor elke tak van sport een onmisbaar deel van de training is, de stof boeiend brengt en veel enthousiasme uitstraalt. Dit werd ook overgebracht naar de groep. We zijn met zijn allen bijna 5 uur met alleen Core bezig geweest en dan leer je veel. Ook was het gezellig en hoor je ook eens van anderen hoe ze trainingen uitvoeren. De mensen van Athlos verzorgden ons goed met de koffie. Zelf vind ik ook dat Core in elke training aan bod moet komen maar dat het ook ingebouwd moet worden in het trainingsprogramma als vast onderdeel. Het is de absolute basis van waaruit je verder gaat werken. Ook denk ik dat de junioren het leuk vinden. Van belang is dat je eenvoudig begint en dat de oefeningen correct worden uitgevoerd. Als dit eigen is ga je naar de moeilijkere en zwaardere oefeningen. Deze oefeningen vormen voor mezelf een uitdaging om ze te beheersen.





Baanreiniging

Lambert Dijkslag

Langzaam maar zeker vertoonde onze baan steeds meer zwarte en groene gedeelten, op de ergste plaatsen ook nog mos.

De plekken onder de bomen en achter de oude kleedkamers van de VV Heerde waren het ergste, het werd zelfs glad en dus gevaarlijk.

Een kunststofbaan blijft het best op de plaatsen waar zon en wind goed bij kunnen, uit de zon en wind blijft het te lang nat.

Op 24 november was het weer zover, om ongeveer 10 uur werden de schoonmakers, die met hun grote machines helemaal uit Limburg moesten komen bij onze baan verwacht.

Op de parkeerplaats werd de truck met oplegger neergezet en de machines werden afgeladen en voor ons clubhuis op de stoep geparkeerd.



Een flinke watertank werd met onze brandslangen gevuld en daaruit werd het water weer in de sproei – schrob – zuig machine gepompt en na een warme kop koffie gingen de twee mannen de baan op.

Men sproeide, schrobde en zoog, de mannen werkten flink door en om ongeveer 17.30 uur werden de machines weer op de stoep geparkeerd en gingen de mannen naar hun hotel aan de Loolaan in Apeldoorn.

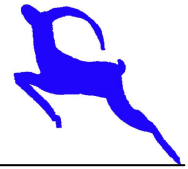
Op woensdag 25 november waren de mannen om 8.30 uur terug, op een tafel in onze kantine stonden 2 blauwe tassen met de lunch voor de middag, dat bleek allemaal keurig verzorgd door het hotel waar men had overnacht.

De brandslangen werden weer afgerold en aangesloten op de watertank. Het water werd daarna weer overgepompt in hun machines en de klus ging weer verder.

Om ongeveer 12 uur was de klus geklaard en werden de machines schoon gespoeld en op hun dieplader gereden, de reis naar Limburg kon beginnen, zodat de mannen voor de file hun eindbestemming konden bereiken.

Op de foto's ziet u zo'n machine in rust en in werking.





Voorwerk 6 uursloop

Lambert Dijkslag

Allereerst verliep de zoektocht naar hulp erg stroef, het was echt te merken dat de feestdagen dit jaar wat ongunstig vielen, veel mensen moesten gewoon werken, of speelde de kou misschien ook nog een rol. Dan kwam de sneeuw, die maar niet weer wegging, zelf had ik de moed al een beetje opgegeven, de baan sneeuwvrij maken was dacht ik niet haalbaar, met bovendien de kans dat er de 29e weer sneeuw zou liggen.

Op de 29e 's morgens eerst de baan sneeuwvrij maken, dan het parkoers opbouwen, zag ik niet zitten. Gelukkig kwam Warry Kooistra met een oproep aan, in ieder geval alle dinsdagavond lopers om op maandag 27 december om 19.00 uur te komen voor het sneeuwvrij maken van de baan, zelf dacht ik dat er dan ongeveer 10 man moesten helpen.

Maar er kwamen ongeveer 20 personen, ik zal niet alle namen noemen, mede omdat er dan misschien iemand vergeten zou worden.



Maar Frits Lautenbag wil ik toch wel noemen, die was in de morgen al alleen bezig met de sneeuwschuiver omdat hij die avond moest werken, hij wilde ook graag meedoen dus vond hij het ook nodig om eerst zijn handen uit de mouwen te steken. Frits was hierdoor een voorbeeld voor velen die wel vaak meedoen maar een ander het werk laten doen. Frits bedankt. Verder vond ik de actie/ oproep van Warry een schot in de roos, dat moet ze nog eens vaker doen. Als ik 20 E-mailtjes verstuur dan krijg ik 5 positieve en 5 negatieve reacties en de rest laat helemaal niets horen.

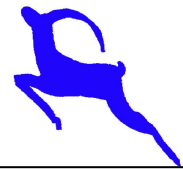
We hadden ook nog een gehuurde motorborstel achter de hand, maar het start-touwtje was niet sterk genoeg voor de Gemzenkracht en brak bij de eerste poging om dat ding te starten.

De volgende dag bleek dat ding toch nuttig voor het opruimen van de laatste restjes sneeuw.

Verdere neerslag bleef uit en de dooi hielp ook nog een beetje en zo lag de baan er tijdens de 6 uursloop prachtig bij.

En kregen we veel lof van de deelnemers.

Allen hartelijk dank voor jullie inzet!



Estafette marathon

Ronald Nijland

Woensdag 29 december jl werd traditioneel, de 6/uursloop georganiseerd. Dit maal op de atletiekbaan van AV de Gemzen. Naast het hoofdnummer werd ook weer de estafette marathon georganiseerd.

Vóór de wedstrijd

Ruim voor de 29^e december zijn we tijdens de trainingsavonden al lopers en loopsters gaan "ronselen" om mee te doen aan deze wedstrijd. Er horen natuurlijk bij een thuishavenement ook teams van de eigen vereniging mee te doen. Het liep niet echt storm maar uiteindelijk is het gelukt om een paar teams op de been te brengen. Helaas moest het team Van Arken afzeggen door blessures bij twee lopers. Jammer want voor deze gelegenheid wist Aad (nestor van het gezin) zijn gezinsleden te porren om de strijd aan te gaan. Volgend jaar zullen zij er zeker staan.

De jongens van trainster Martha Wolters hebben ook een team op de been gebracht. Hun team bestond uit de lopers: Tim Raveling, Marco Wonink, Daniël van den Esschert en Gert-Jan Gerards. In de aanloop naar woensdag gaven zij al aan grootse plannen te hebben. Zij gaan voor goud!

Vanuit de LA-groep werd ook een team geformeerd.



Dit team bestond uit: Gertjan Keijl, Bert van de Ende, Pieter Pols en Ronald Nijland.

Geen grootse plannen maar gewoon op routine de wedstrijd uitlopen en als het effen kan naar hun hand zetten. Dat was het uitgangspunt.

Het is natuurlijk altijd afwachten welke teams zich nog meer aan zouden melden.

De wedstriiddag

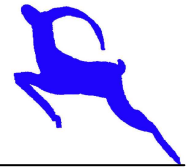
Het decor was fantastisch. Een wit tapijt met daarin een mooi schoongeveegde atletiekbaan. Een toch ook wel lekker zonnetje zorgde voor een mooi winters plaatje.

Uiteindelijk gingen we met 4 teams van start. Naast de twee Gemzen teams, een Belgisch team (bier en jolijt voorop) en een 2-mansteam van het KLPD. Het startschot klonk exact om 13.30 uur. 105 rondjes moesten er gelopen worden door elk team. De strijd ging gelijk op, althans tussen de Gemzen teams. De andere teams volgden op eerbiedige afstand. De tactiek was voor beide team hetzelfde, na 400m afwisselen en lekker lopen. En als het effen kan natuurlijk snel. Voor de rondetellers was deze middag niet echt een straf. Er stond nagenoeg geen wind, een lekker zonnetje en op z'n tijd een natje en een droogje.



Voor het LA-team hadden we bovendien een goede coach aan Jan de Bekker. We lagen goed op koers ook qua tijd.

Gaandeweg de wedstrijd werd de voorsprong op de jongens van Martha groter en groter. Bij het inlopen deed fotograaf en groot hardlooperliefhebber de



voorspelling dat wij zouden finishen in 2.22.22 min. Nou, we hebben ons best gedaan en hebben de chrono laten stoppen op 2.25.01 min. De tweede plaats was voor Team "Tim is te laat" met een prima tijd van 2.29.41 min.

Ná de wedstrijd
Voor ieder gold eigenlijk een voldaan gevoel. Lekker gelopen. Prachtig weer en een prima baan. Ook de jongens van het KLPD dwongen respect af. Zij liepen de wedstrijd met z'n tweeën en klokten uiteindelijk 2.49.51 min. Onze Belgische

vrienden stopten uiteindelijk bij 2.53.51 min. Goed voor een Jupiler-biertje.

De uitslag:

1. LA-team	2.25.01 min
2. Team "Tim is te laat"	2.29.41 min
3. Robin & William	2.49.51 min
4. Louis 6+2 vaten	2.53.51 min.

Zeven heuvelenloop

Lambert Dijkslag

In Nijmegen wordt elk jaar weer de Zeven Heuvelenloop gehouden. Aan deze loop doen vele duizenden mensen mee, de prijzenpot zal ook wel goed gevuld zijn omdat er telkens weer topatleten bij zijn die tot grote prestaties in staat zijn, die komen niet voor een appel en een ei helemaal uit Kenia naar Nijmegen om alleen te genieten van een mooie loop over zeven heuvels.

Bijzonder van deze loop is dat er WERELDRECORDS worden gelopen over de afstand van 15 km. Ik heb altijd gedacht dat de records voor wegwedstrijden al vele jaren geleden waren afgeschaft omdat de parkoersen niet met elkaar vergeleken kunnen worden.

Maar bij navraag, aan mensen die dit vast beter weten dan ik hoorde dat er toch wel degelijk wereld records enz. zouden worden bijgehouden.

Maar hoe kan men een record lopen op een parkoers waar men 7 keer tegen een heuvel (bult) op moet, zelf ben ik nimmer een goede loper geweest maar als ik tegen zo'n bult op moest was ik al mijn fut kwijt en moest dan een poosje, tijdens de afdaling rustig aandoen om het

het linkerbeen weer goed voor de rechter te kunnen zetten.

Volgens mij zou een organisatie met een flinke zak met geld op een vlak parkoers zo'n record een stuk scherper kunnen stellen.

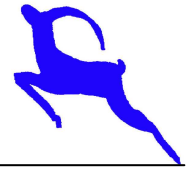
Dan wordt de 15 km misschien wel in minder dan 40 min gelopen.

De oude recordhouder heet Felix Limo en de atleet die dat in 2010 verbeterde Leonard Komon. Ze liepen deze 15 (7 x een heuvel op en af) in 41,29,0 min en 41,13,0 min.

De namen en tijden heb ik opgevraagd bij Wim Potjes omdat ik ze zelf was vergeten.

Wie weet waarom men geen vlak, dus snel parkoers uit zoekt voor een wereldrecord?





De 29^e Puur! Zwolse Bos loop

Wim Potjes

Ergens in mei of juni van afgelopen jaar was ik bij Bas Mekking in z'n winkel (Puur!) aan de Bonenburgerlaan. Ik kom daar nog wel eens omdat Bas hele lekkere noten (en ook hele lekkere kaas) heeft. Het gesprek komt stevast op hardlopen. En bij één van die bezoeken vroeg Bas of hij een evenement (een loop) kon sponsoren. Nou we waren eigenlijk al enkele jaren op zoek naar een sponsor voor de Zwolse Bos Halve Marathon, dus dat kwam heel mooi uit. De naam Puur! Zwolse Bos loop was vervolgens snel bedacht. Een voorstel van Bas was om de 10 km wat aantrekkelijker te maken door op deze afstand prijzen voor de eerste 3 mannen en eerste 3 vrouwen ter beschikking te stellen.

Hoewel de voorinschrijving goed liep, was het begin januari nog wel even spannend wat het weer ging doen. Toch niet weer sneeuw hè? Nou, gelukkig niet. De dooi trad mooi op tijd in zodat er zaterdag 15 januari op het echte parcours kon worden gelopen. De donderdag en de vrijdag voor de loop viel er nog ruim 40 mm regen maar op de dag van de loop was het droog en goed loopweer. Omdat het duidelijk was dat het druk zou worden, was het nodig om parkeerwachten te hebben. Alex van de Beek, Gertjan Gerards, Robert Halfwerk en Gertjan Gerards hebben er voor gezorgd dat alle auto's netjes geparkeerd



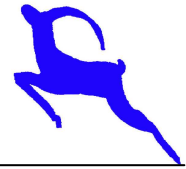
werden zodat het geen chaos is geworden. Gelukkig konden we ook gebruikmaken van de parkeerplaatsen bij SEH en Bijsterbosch en dat was hard nodig. Maar liefst 366 inschrijvingen konden we noteren en dat

waren er ca. 100 meer dan de laatste 2 jaar. Vanaf 1988 waren het er niet meer zoveel geweest. Dan de wedstrijd: de halve marathon is geen gemakkelijke ronde. Met name het stuk tussen 10 en 16 km is zwaar. Maar lopers met veel inhoud kunnen ook op dit parcours goed uit de voeten. En als voorbereiding op de Midwinter Marathon in Apeldoorn is dit een uitstekende test. Vanaf het moment dat de lopers de baan afgaan zijn ze uit beeld. Dus hoe het wedstrijdverloop is, is dan vaak niet duidelijk. We hebben begrepen dat Danny van den Ham van het Utrechtse Hellas en Simon Visser van Isala '96 uit Kampen lang samen aan de leiding hebben gelopen. Maar het was Danny die op de Veldweg bij de leeggestreden Simon



wegliep en de overwinning in deze 29e editie voor zich opeiste in 1.16.03.

Als tweede in de wedstrijd en als eerste bij de mannen 40 eindigde Jan van Ommen van Cialfo. De Hattermer liep een heel sterk laatste deel en finishte op 23 seconden, kort daarna gevolgd door Simon Visser. Onze eigen Gemzen Martijn Schakelaar (1.18.15) en Hans van Renselaar (1.19.34 en 2e bij de mannen 40) liepen ook heel sterk en werden 4^e en 5^e. Bij de mannen 50 ging de overwinning naar Wim van Rijswijk van het Apeldoornse AV '34 (1.20.37) voor Wim de Weerd van Cialfo (1.22.57). Snelste vrouw was Mariette ten Bokkel van Atletico '73 uit Gendingen. Zij bleef nog royaal binnen de 1.30 (1.29.21) en hield de als tweede



eindigende Saskia Schutte van Cialfo op ruime afstand.

Vermeldenswaardig is ook nog dat Gertjan Keijl zijn eerste halve marathon liep en dat deed in een zeer verdienstelijke 1.37, kort voor onze trainer van de loopgroep Wezep Arie Verhoef die liet zien op 58 jarige leeftijd nog uitstekend mee te kunnen.

De meeste deelnemers liepen de opgewaardeerde 10 km. Opgewaardeerd omdat het parcours sinds kort gecertificeerd is en er dus prijzen beschikbaar waren gesteld door de sponsor Puur! Winnaar van de 10 km werd Cialfoatleet Joris van de Meent. De Heerdenaar liep met 35.19 een strakke tijd.



Op een kleine halve minuut kwam de in Groningen studerende Epenaar Edwin Slijkhuis over de streep en als derde finishte Fred Exterkate van de BB Lopers. Ook bij de dames werd hard gelopen. In de laatste honderden meters wist Corelien Kloek (Hellas) Hellen de Vries (PEC 1910) op afstand te houden (39.05 om 39.10). Op de derde plaats eindigde Anne van Schuppen (Cialfo) en als vierde in een prima 44.52: Annet Bultman. Onze voorzitter Berthram Mak liep ook de 10 km en wist met 45.22 ruim 2,5 minuut van z'n pr af te snoepen. Ook opmerkelijk was de prestatie van Tim Raveling. Voor het eerst op deze afstand en dan 43 minuten lopen is uitstekend.

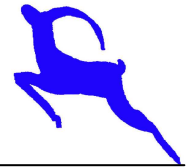
De 5 km lopers liepen hetzelfde parcours als bij de Sintloop. Toen lag er echter sneeuw op de paden en dat was lastig lopen toen. Nu echter kon er lekker voluit worden gegaan en dat deed onze eigen Jeroen Kwakkel het best: 17.19.



De 55-jarige Cees Kraaijeveld werd 2e in 18.15 voor Herbert Jansen uit Harderwijk. Snelste vrouw op deze afstand werd Linda Eektimmerman van PEC 1910 voor de nog maar 13-jarige Gems Anne Meiberg, die met 24.09 een prima prestatie leverde. Luony van der Haar uit Vaassen finishte hier als derde.

De dag begon met een 1000 meter baanloop voor de jeugd. Zowel bij de jongens als bij de meisjes waren de nummers 1 en 2 van Isala '96 uit Kampen. Irene Bijman liep in een solorace naar een hele mooie 3.28 en dat gold ook voor Joël Plantinga: 3.20. De broers Michael en Dylan de Vries werden op gepaste afstand 2e en 3e. Bij de meisjes wist Lianne Vink de strijd met Floor Doornwaard om de 2e plaats in haar voordeel te beslissen. Beide meisjes noteerde 3.37 en dat betekende nog wel een p.r. voor Floor.

Van de deelnemers hoorden we na afloop veel positieve geluiden over het mooie parcours. We kunnen dan ook terugkijken op een mooi evenement wat goed verlopen is. Volgend jaar de 30^e editie en dan gaan we voor de 400.



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. 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. Ook mag de site waarop de uitslagen te vinden zijn aan Flip worden gemaïld.

Uitslag indoor Van der Most Heerde, 20-11-2010								
Meisjes Pup C				Jongens junioren D1				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
6 Maud Visser	6.99	0.85	3.29	19 Han van de Beek	6.47	1.05	4.99	
11 Nienke van de Beek	7.02	0.75	3.21					
Jongens Pup B				Meisjes junioren D1				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
6 Leroy Potkamp	5.78	0.90	4.33	6 Myrthe ten	5.70	1.20	6.40	
12 Thom Schuurman	6.07	0.85	3.69	11 Maud Morsink	5.93	1.10	6.09	
13 Mark van den Berg	6.24	0.85	3.23	13 Morsal Yaqobi	5.83	1.15	4.82	
				14 Roos Visser	6.28	1.00	7.51	
Meisjes Pup B				Jongens junioren D2				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
17 Myrthe Renshoff	6.87	0.85	2.98	2 Dylan van	5.17	1.35	6.86	
				4 Ruben Fix	5.53	1.25	8.70	
Jongens pup A1				Jongens junioren C1				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
21 Matthias vd Most	6.45	0.90	4.24	3 Jasper	5.15	1.30	7.51	
				7 Stefan Reurink	5.25	1.25	6.71	
Meisjes pup A1				Meisjes junioren C1				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
19 Iris Reurink	5.86	0.80	4.86	8 Matthieu vd	5.00	1.10	6.94	
20 Maartje	6.03	0.90	4.40	9 Niels van	5.47	1.30	5.26	
Jongens pup A2				Meisjes junioren C2				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
1 Léon Mak	5.41	1.25	6.79	10 Iris Keizer	5.53	1.35	7.17	
15 Sam Koelma	6.17	0.80	5.92					
Meisjes pup A2				Meisjes junioren B				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
4 Karin van den Berg	5.62	1.20	6.23	3 Iris Haak	5.24	1.35	8.25	
5 Floor Doornwaard	5.43	1.10	6.14	6 Nina Meijerink	5.31	1.30	7.44	
8 Cato Visser	6.22	1.05	6.35					
12 Eline Veldhuizen	5.92	0.95	4.91	Meisjes junioren B				
14 Tirza Tessemaker	6.22	1.05	4.64	Naam	30m	Hoog	Kogel	
18 Esmée de Rooter	6.43	0.90	4.57	1 Judith Fix	5.36	1.40	8.38	
20 Marit Hanekamp	6.38	0.90	4.29					



Uitslag Solana Indoor Dronten, 29-12-2010								
Jongens Pup B				Jongens junioren D				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
6 Leroy Potkamp	6.9	0.90	4.22	13 Arnout Mak	5.66	1.25	5.93	
				28 Han van de Beek	6.45	1.05	4.69	
Meisjes pup A1				Jongens junioren C				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
19 Iris Reurink	5.78	0.85	5.32	8 Stefan Reurink	5.31	1.25	6.82	
20 Maartje Berkenbosch	6.07	0.95	4.85					
Jongens pup A2				Meisjes junioren C				
Naam	30m	Hoog	Kogel	Naam	30m	Hoog	Kogel	
1 Léon Mak	5.41	1.30	7.54	5 Iris Haak	5.28	1.30	8.29	
Meisjes pup A2								
Naam	30m	Hoog	Kogel					
3 Floor Doornwaard	5.46	1.10	6.70					

21 november 2010 27e ABN AMRO Zevenheuvelenloop Nijmegen (15 km)

<i>plaats</i>	<i>plts cat</i>	<i>naam</i>	<i>klasse</i>	<i>5km</i>	<i>10km</i>	<i>15km</i>	<i>eindtijd</i>	<i>2009</i>
828	134	Karel Lokhorst	M40	20.25	20.02	19.52	1.00.19	
5.291	226	Flip Nijhoff	M55	23.36	23.48	23.18	1.10.42	1.12.13
5.902	1.030	Rene Brinkman	M40	24.48	24.14	22.34	1.11.36	1.19.23
6.658	821	Feike Koops	M35	23.33	24.24	24.39	1.12.36	1.08.52
7.550	1.194	Leo Meelenhorst	M45	24.50	24.32	24.16	1.13.38	1.19.18
8.892	183	Willy Koudenburg	M60	26.00	24.58	24.11	1.15.09	1.13.47
13.666	2.003	Heinry Derksen	M45	27.06	27.09	26.27	1.20.42	1.21.00
16.158	986	Allard v.d.Meer	M55	27.08	28.19	28.23	1.23.50	1.23.32
16.999	441	Els den Hengst	V45	29.04	28.26	27.22	1.24.52	
17.740	20	Jan Draaijer	M70	28.50	28.57	28.03	1.25.50	1.27.03
19.280	569	Anja van 't Hul	V35	29.47	29.06	29.07	1.28.00	

Nagekomen uitslagen Wim Krooshof 2010

16 mei 2010	Eiberrun (plaats onbekend)	10 EM	1.19.36
9 oktober 2010	Hoge Veluwe loop	Halve marathon	1.52.14
31 oktober 2010	Marathon Etten Leur		4.19.37



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

PROGRAMMA (weg/baan) Wedstrijd Organisatie Commissie tot juli 2011

datum	wedstrijd/prestatieloop	plaats/tijd	aantal vrijw.
<input type="checkbox"/> Za 19 mrt. 2011	Euroma Kruidenloop	Wapenveld (10.30)	(25)
<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 prestatielopen/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

Clubhuis/kantine postadres:	Veldweg 1b, 8181 LP Heerde Veldweg 1b, 8181 LP Heerde	Sportpark Molenbeek info@gemzen.nl	0578 – 693430
Bestuur			
voorzitter	Berthram Mak	b.mak@planet.nl	0578 - 695189
secretaris	vacant		
penningmeester	Rob van Vliet	lipzig@xs4all.nl	0578 - 560524
leden	Aleid Bosch	aleid.bosch@kpnmail.nl	038 - 3769482
	Ronald Nijland	ronald.nijland@planet.nl	0578 - 696344
	Wim Potjes	wim.potjes@wanadoo.nl	0578 - 693582
Vertrouwenspersoon	Gerdien Blankvoort	telefoonnummer:	0578-617139
		mobiel:	06 48496413
Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC)			
voorzitter	Aleid Bosch	aleid.bosch@kpnmail.nl	038 - 3769482
Secretaris	Dicky Looge	pd.looge@planet.nl	0578 - 694871
Jury en vrijwilligers	Bernard Hofmeijer	bernardhofmeijer@chello.nl	0578- 695616
	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 - 692289
Algemeen	Berry Verheijen	berry.verheijen@hotmail.com	0578 - 694753
	Ad Luykx	ad.luykx@kpnmail.nl	0525 - 685875
	Wim Potjes	wim.potjes@wanadoo.nl	0578 - 693582
	Martin Dijkslag	woc@gemzen.nl	0578 – 694041
	Aad van Arken	aadvanarken@upcmail.nl	0525 - 652320
Commissie Technische Zaken (CTZ)			
algemeen	Ronald Nijland	ronald.nijland@planet.nl	0578 – 696344
pupillen			
juniores	Berthram Mak	b.mak@planet.nl	0578 - 695189
loopgroepen	Freek vd Graaf	f.vandegraaf@chello.nl	038 - 3769638
opleidingen/materialen/ medisch support	Jan de Bekker	jandebekker@hotmail.com	0341 - 254095
wedstrijdsecretariaten:			
- uit pupillen	Marina de Jong	bmp.dejong@planet.nl	0578 - 695189
- junioren	Peter Jansma	p.jansma2@chello.nl	0578 – 695895
- thuis	Martin Dijkslag	woc@gemzen.nl	0578 – 694041
Vervoer wedstrijden			
pupillen	Marina de Jong	bmp.dejong@planet.nl	0578 - 695189
juniores	Peter Jansma	p.jansma2@chello.nl	0578 – 695895
Gebouwenbeheer			
Algemene zaken:	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 – 692289
	Wim van Holst		
Technische zaken:	Bernard Hofmeijer	bernardhofmeijer@chello.nl	0578 - 695616
Kantine:	Gerda Raveling	gerdaraveling@tele2.nl	0578 - 694577
	Reinier van de Beld	reiniervandenbeld@hotmail.com	06 - 13482073
Schoonmaak:	Chantal Bruggeman	berend.bruggeman@hccnet.nl	0578 - 695342
Baanbeheer			
Gemeentezaken:	Wim Potjes	wim.potjes@wanadoo.nl	0578 - 693582
Gemzenzaken:	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 – 692289
	Wim van Holst		
Sponsorcommissie	Rob van Vliet	lipzig@xs4all.nl	0578 - 560524
PR	Dik/Gerben Dalhuisen	gerben@heerdeonline.nl	0578 – 691447
Ledenadministratie	Aad van Arken	ledenadministratie@gemzen.nl	0525 - 652320
Vrijwilligerscoördinatie	Dini Post	hadipost@hetnet.nl	038 - 4442857
	Jacqueline Dijkslag	vrijwilligers@gemzen.nl	0578- 694041

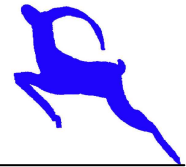


Trainers

Pupillen A/B/C	Alex vd Beek (coordinator)	alex.vandebeek@nl.bosch.com	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	harrykaal@home.nl	038 – 4536423
Junioren C	Berend Bruggeman	berend.bruggeman@hccnet.nl	0578 – 695342
	Edwin van den Broeke	edwin.jeannette@orange.nl	0578 – 696336
	Gerard Meiberg	g.meiberg@ziggo.nl	06 - 38923070
Senioren loopgroep	Martha Wolters	speedysport@hotmail.com	038 - 4653571
Junioren A/B/C meerkampgroep	Harry Post	hadipost@hetnet.nl	038 - 4442857
	Anoeschka Verheijen	anoeschkaverheijen@hotmail.com	0578 – 694753
	Hulp: Klaas van Veen		
Loopgroep Heerde	Ronald Nijland	ronald.nijland@planet.nl	0578 - 696344
	Freek van de Graaf	f.vandegraaf@chello.nl	038 - 3769638
	Gerrit Jan Eckelboom	g.j.eckelboom@chello.nl	0578 – 692458
	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 – 692289
	Jur Teeuwen	jj.teeuwen@hetnet.nl	0525 - 681914
Loopgroep Wezep	Reint Scholten	reint.scholten@chello.nl	038 - 3763654
	Arie Verhoef	arie.verhoef@chello.nl	038 - 3761339
	Jan Bogaard	j.bogaard10@chello.nl	06 - 25237005
Loopgroep Hattem	Willemiek Wassens	wassensw@hotmail.com	038 – 4446898
Loopgroep Elburg	Hermine van 't Hul	hermine@loopgroepelburg.nl	0525 - 683205
Dames trimgroep Heerde	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 - 692289
Sportief Wandelen	Jan Draaijer	j.draaijer7@kpnplanet.nl	0578 - 695444
Nordic Walking	Jan Draaijer	j.draaijer7@kpnplanet.nl	0578 - 695444
Verwerking uitslagen	lange afstand (baan en weg) pupillen en junioren	Flip Nijhoff Diana van de Beek	f.nijhoff.1@kpnmail.nl dianavdbeek@hotmail.com

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 19.30 – 21.00			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



Contributies en groepsindeling

CONTRIBUTIES per 1 oktober 2009				KNAU contributie per jaar	Wedstrijd- licentie per jaar
	kwartaal	halfjaar	Jaar		
Pupillen	€ 18,10	€ 36,20	€ 72,40	€ 13,10	€ 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 € 6,10 administratiekosten in rekening gebracht. De contributie is **bij vooruitbetaling** verschuldigd en wordt **per kwartaal** geïnd door middel van automatische incasso. De overschrijvingskosten naar een andere vereniging bedragen € 9,05.

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



singlet



Top - Woman

van het clubtenuë is verplicht bij wedstrijden!

Contactpersoon clubkleding: Berry Verheijen,
telefoon 06-20622020.

De Gemzen kleding- en schoenenwinkel

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 ARTIKELN

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	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	€ 25,00
11	Spikes (speerwerpen)	Asics	Zilver/groen	44	€ 35,00



Wist u dat....

- de leden van de dinsdagavond loopgroep goed hebben gereageerd op de oproep van Warry Kooistra, om op maandag 27 december te helpen de baan sneeuwvrij te maken voor de 6 uursloop, ze waren er bijna allemaal, maar liefst met 20 mensen werd er die avond hard gewerkt
- de een had dan wel wat meer talent als baanveger dan de ander, maar dat kom je bij de meeste beroepen tegen.
- Voor één lid is een bijzondere vermelding op zijn plaats, die ging overdag in zijn eentje bezig omdat hij die avond moest werken, en wel van plan was om op 29 december aan de loop deel te nemen. Wel deelnemen en niet helpen kon volgens hem niet .
- de meerderheid daar anders over denkt (of helemaal niet) en helpen nimmer.
- u daarom steeds weer dezelfde aan het werk ziet
- we Warry willen vragen om eens vaker een oproep voor hulp te doen, naar haar werd in ieder geval geluisterd
- waar u zich kunt aanmelden tot vervelens toe overal kunt lezen en horen.
- de deelnemers aan de Puur! Zwolsebos Halve Marathon bijzonder tevreden over de organisatie waren
- we onze buur, de VV Heerde bijzonder dankbaar zijn dat we 4 kleedkamers van ze mochten gebruiken. Een goede buur is beter dan een verre vriend
- we voor het organiseren van de Puur Zwolsebos halve marathon weer veel schouderklopjes van de deelnemers kregen
- we op de 4^e januari een zeer druk bezochte nieuwjaars receptie hebben gehad, de vele jubilarissen speelden hier waarschijnlijk ook wel een rol.
- er maar liefst 28 jubilarissen waren waarvan er drie hadden aangegeven dat ze niet aanwezig konden zijn, waarvan er twee zouden worden gehuldigd voor 40 jaar of langer lid. Een daarvan was op vakantie naar Nieuwzeeland en de ander was verhinderd omdat hij vreemde/ moeilijke talen studeerde, en de derde die 1/2 jaar studeert in Madrid (Spanje)



De papier container van 2 tot 10 februari weer bij onze baan staat.