



# De Gems

## Clubblad van atletiekvereniging “De Gemzen”

### Heerde, Wezep, Hattem en Elburg

Opgericht 8 januari 1949  
Aangesloten bij de Atletiekunie

**Jaargang 45, nummer 390**  
**Juni 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**

Juli/augustus 4 juni

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

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

## **Van de redactie**

Warry Kooistra

De op één na laatste Gems voor de zomervakantie ligt voor jullie. De redactie heeft weer haar best gedaan om van deze Gems weer een beestje te maken dat iedereen graag leest. Dat lukt vaak het best met de bijdragen van de leden, waar we als redactie altijd weer heel blij mee zijn. Dit keer o.a. veel van binnen-uit wedstrijdverslagen van jonge Gemzenatleten. Verder in deze Gems een verslag van hoe de groep beginnende lopers hun cursus ervaren heeft. En tegenwoordig hebben we vaste columnisten, ...u keek er toch al naar uit? Veel leesplezier!





# Inhoudsopgave

---

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter .....	3
Verjaardagen .....	6
Sponsoring.....	7
NIEUWE ACTIE! .....	8
Vrijwilliger van de maand: Diana van de Beek .....	9
Breaking news!! Hattem: Newline wordt Etonic .....	10
JEUGDHOEK.....	11
Bloesemtocht .....	16
De Gemzen beginnersloopgroep 2011 .....	17
Vroege Lopers!!!! .....	19
Bevrijdingsvuurestafette 2011 .....	19
Groot onderhoud op onze baan .....	21
Uitlopen met: Klaas Mooi .....	22
Een week van uitersten .....	24
Code Rood.....	25
Uitslagen.....	26
Pilot pupillencompetitie nieuwe stijl .....	32
Medaille wedstrijd Epe .....	33
Wedstrijd Dronten .....	34
TT-Run Assen 24 April 2011 .....	34
1 <sup>ste</sup> Paasdag TT run in Assen.....	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

### **Van eikenprocessierups naar stratenmaker.....**

We heten atletiekvereniging en worden als bestuur geacht ons bezig te houden met atletiekgerelateerde zaken en ons niet teveel af te laten leiden tot andere hobby's die meer in de richting zijn van nice to have dan need to have. De belangrijkste van de need to have's is zo ongeveer het op een adequate manier faciliteren in trainingsmogelijkheden voor recreatieve en prestatieve atleten. Daar doen we ons stinkende best voor. Een positieve en constructieve bijdrage van een ieder die hierin wat kan betekenen leidt tot saamhorigheid en geeft een vereniging met elkaar en voor elkaar. Het stuwt en stimuleert elkaar tot grotere prestatie in iedere dimensie die nodig is en die past bij onze vereniging en de atletiek. DIXI.



Vanwaar die titel? Bezig zijn met atletiekgerelateerde zaken leidt soms tot specifieke onderwerpen en acties die in eerste instantie niets te maken hebben met onze dagelijkse atletiekbezigdheden. Twee voorbeelden deze maand:

#### **De eikenprocessierups**

De eikenprocessierups is weer gesignaleerd in de gemeente Heerde. De eikenprocessierups verspreidt brandharen die bij mensen, huisdieren en vee ernstige irritaties van huid, ogen en luchtwegen kunnen geven. Ook later kunnen de brandharen nog overlast geven, wanneer ze vrijkomen uit de nesten van spinseldraden waarin de rupsen zich tot vlinders verpoppen.



**Rond de baan van De Gemzen staan ook allemaal eiken en ook daar kan de eikenprocessierups in zitten.**

**Ga dus niet onder bomen zitten.**

**Zie voor nadere informatie onze website.**

#### **De stratenmaker**

Afgelopen weken heeft de baan een flinke opknapbeurt gehad. Na eerst geschrobd te zijn is de baan daarna voorzien van nieuwe belijning. Verder is het kunststof van de speer- en de polsstokaanloop deels vernieuwd, zijn diverse scheurtjes gedicht, is het kunststof voor de hoogspringmat en de veraanlopen aangepakt en de kogelring is weer volgens de regels vastgezet.



Maar, we moesten als vereniging zelf ook nog aan de slag: op diverse plaatsen langs de baan en langs de aanlopen waren tegels verzakt of scheef gaan liggen. Deze moesten opnieuw gelegd worden. Stratenmaker Janko van den Bosch, Gemzenlid en lopend bij de loopgroep Wezep, heeft deze klus vrijdag 20 mei, geklaard. De baan ziet er nu weer als nieuw uit.

De boodschap van deel 1 en deel 2? Ik nodig je uit om het mij te vertellen.....

## Geslaagd!

Kort voor de medaillewedstrijd op 7 mei werden Berthram Mak en Ad Luykx in de bloemetjes gezet. Berthram is onlangs geslaagd voor de cursus starter en Ad is bevorderd tot wedstrijdleider niveau 2. Dit betekent dat hij nu ingezet kan worden bij wedstrijden op gewestelijk niveau en soms zelfs bij landelijke wedstrijden.

Met deze beide geslaagden is het korps wedstrijdfunctionarissen verder versterkt. De Gemzen heeft een goede naam op dit gebied. Bij diverse wedstrijden in de regio maar ook verder weg zijn de wedstrijdfunctionarissen van De Gemzen actief.

Toch blijft het nodig het jurykorps aan te vullen met nieuwe juryleden. Wil je ook een jurycursus volgen? Meld je aan bij Wim Potjes!





## Ledenadministratie

Aad van Arken

### **Ereleden**

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

André Bastiani	Heerde	loopgroep Heerde donderdag
Marco Bastiaannet	Heerde	loopgroep Heerde maandag

### **Bedankt hebben:**

Lubbe Visch	Elburg	loopgroep Elburg
Matje van de Griff	Wezep	Nordic Walking
Henk Boer	Wezep	loopgroep Wezep
Lenie van de Berg	Heerde	loopgroep Heerde woensdag
Hennie Hop	Elburg	loopgroep Elburg
Robert Levering	Heerde	LA groep dinsdag
Jeanet Reiling	Elburg	loopgroep Elburg
Erik van der Vis	Wezep	loopgroep Wezep
Matthias van der Most	Heerde	J.pup A
Anneke Dellelijn	Heerde	loopgroep Heerde ma/do
Cato Visser	Heerde	M.pup A

## LEDENTAL PER 13 mei 2011: 465

### **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

### juni

- 1 Angelique Zanting
- 3 Theo Hanekamp
- 3 Martin Dijkslag
- 4 Daan van Trier
- 4 Alisa Gelderman
- 4 Jan Renshoff
- 6 Annie Jager
- 6 Jim Larson
- 6 Anneke Drolenga
- 7 Aurora Lieske
- 7 Theo Fredriks
- 8 Arnout Mak
- 8 Aleid Bosch
- 10 Ria Strijkert
- 10 Wim Ramaker
- 11 Jorieke van Ark
- 11 Alex Beldman
- 11 Geriëtte Bredewold
- 12 Tessa Hanekamp
- 12 Jasper van der Velde
- 14 Wim Krooshof
- 14 Marianne Hogenbirk
- 17 Diana van de Beek
- 18 Derk Jan Palm
- 19 Maarten van Zijl
- 19 Edwin de Weerd
- 20 Frank Cornelissen
- 20 Karel Lokhorst
- 20 Karin Gilissen
- 21 Ruben Kas
- 21 Herman Dorgelo
- 21 Marie-Louise van der Zwan
- 22 Rinske Haverkamp
- 22 Guido Kamphuis
- 22 Johan Kanis
- 23 Ruben Fix
- 24 Janko van Arken
- 24 Berthram Mak
- 24 Jannie van Leeuwen
- 25 Iris Reurink
- 25 Rudy van der Linden
- 25 Theo Kwakkel
- 27 Mariska Poelarends
- 29 Han van de Beek
- 29 Jur Teeuwen

### juli

- 1 Morsal Yaqobi
- 2 Yvonne Siebring
- 5 Maik Scholten
- 6 Mariska Wagenaar
- 6 Jan Duim
- 6 Dik Dalhuisen
- 6 Leo Duursma
- 7 Maud Visser
- 7 Geke Gerards
- 8 Jaennet Kommer
- 9 Henriëtte Toorn
- 11 Hein van Enk
- 13 Femke Polling
- 14 Cato Visser
- 14 Edo Koelma
- 17 Jasper Bruggeman
- 17 Marie Klein
- 19 Bea Bessels
- 19 Gina Haas
- 19 Jan van Riel
- 19 Gera Meijer
- 19 Wim Egberts
- 19 Bertha de Haan
- 20 Ellen Hulleman
- 20 Gonny Baars
- 21 Bert van der Ende
- 22 Maarten Teutscher
- 23 Annet Bultman
- 23 Bert Rozendal
- 23 Lenie van den Berg
- 24 Merijn Renshoff
- 24 Wim Schipper
- 27 Evert Veerman
- 27 Rudie Krukkert
- 28 Kallista Dokter
- 28 Frank van 't Hul
- 29 Ellen Stegeman
- 30 Rolf Lans
- 31 Rien Bouw
- 31 G. Bleijenberg





# 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*	8.840	€ 522,99
<b>Totaal:</b>	<b>99.530</b>	<b>€ 4.962,65</b>

\* bijgewerkt tot en met maart



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

1 tot 10 juni  
6 tot 15 juli  
3 tot 12 augustus  
7 tot 16 september  
5 tot 14 oktober  
2 tot 11 november  
7 tot 16 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.

## NIEUWE ACTIE!

De actiecommissie gaat in het najaar een nieuwe actie houden.

Het blijft voor onze vereniging belangrijk om de financiën op peil te houden.

Binnen de actiecommissie is er nu een groepje dat zich in gaat zetten om een verloting op touw te zetten. We weten hoe de andere twee acties een groot succes waren, dus we gaan er met volle moed tegenaan.

Het is de bedoeling om 3500 loten te laten drukken die verkocht gaan worden voor 1 euro per stuk. Ze worden gebundeld in boekjes van 10 loten.

Er zijn mooie geldprijzen mee te verdienen. We hebben bewust voor geldprijzen gekozen omdat dat de mensen het meest aanspreekt. We kunnen hier voor onze vereniging een mooi bedrag mee verdienen.

De bekendmaking van de winnende loten is na afloop van de indoorwedstrijd in de Faberhal op 19 november 2011.

Deze actie kan alleen slagen als ALLE Gemzen zich inzetten. Maar daar rekenen wij op.

De verlotingcommissie bestaat uit: Marcus Adams, Jan Draaijer, Gert-Jan Keijl en Dik Dalhuisen. De actiecommissie is blij met hun hulp.

In het volgende clubblad leest u meer over deze actie!



## Vrijwilliger van de maand: Diana van de Beek

Warry Kooistra



Diana



Diana van de Beek, Bernard Hofmeijer, Berry Verheijen

Diana van de Beek is “mijn” eerste Vrijwilliger van de Maand. Gelukkig wilde ze wel... ik zou anders meteen ontmoedigd geraakt zijn! Bij het huis van de familie v.d. Beek in Heerde aangekomen, klinkt er als ik aangebeld heb veel geblaf. Toch was het er maar eentje (knap van zo'n hond he). Het was heerlijk weer en we gingen in de diepe achtertuin zitten. Wel in de schaduw, want het was al aardig warm. Diana werkt als managementassistente bij Philadelphia. Bij Philadelphia beheert ze ook het secretariaat van Vrienden van Philadelphia. Ze is de echtgenote van Alex, die vorig jaar de winnaar was van de Pierre de Coubertinbeker. Het zit dus 'behoorlijk' in de familie. Ze is moeder van drie kinderen, Han – D-junior van 11, Eva van 10 en Nynke van 8 die bij de C-pupillen meedoet. Dus druk genoeg. Altijd wat te doen en moet er iemand ergens heen. Met drie kinderen lijkt het soms wel of je een taxibedrijfje hebt.

Vraag: hoe zijn jullie eigenlijk bij De Gemzen terecht gekomen? Diana: “Wij zijn voor het eerst daar wezen kijken op de dag, dat de nieuwe atletiekbaan geopend werd door Erica Terpstra. De sfeer sprak ons meteen aan en Han leek het ook leuk om daar te gaan sporten. Zo begon het. Zelf doe ik ook aan sport. Ik heb veel

gezwommen. Hardlopen doe ik nu zo'n jaar of zes. Ik heb een tijdje bij de groep van Lambert op de zaterdagmorgen gelopen, maar dat werd steeds lastiger te combineren met de kinderen. Toen nog een tijdje bij Gert-Jan Eckelboom op de maandagavond. Daarna ben ik samen gaan lopen met Heidi Doornwaard, die hier in de buurt woont, ook Chantal Bruggeman liep mee. Maar... in het najaar heb ik door een stom ongeluk (door de gladheid soms?! Ja!! Uitgegleden over een natte vloer in een winkel!) mijn enkel gebroken. En sindsdien heb ik het nog niet weer gewaagd. Wel ben ik al weer aan het wandelen, dus binnenkort ga ik het echt wel weer proberen”.

Naast sport heeft Diana nog meer hobby's. (Als eerste noemt ze slapen!) Ze leest graag. En ze heeft saxofoon gespeeld in een korps. Via sopraan-alt kwam ze bij de tenorsax terecht. Maar nu zingt ze met veel plezier als alt in een koor. Ze tuiniert graag en wandelt graag met de hond. Daar is ze niet de enige in want haar ouders nemen de hond ook vaak mee. Komt ze thuis, is de hond weg. Diana doet niet alleen de uitslagen van de jeugd voor het clubblad, ook draait ze mee in het schoonmaakteam voor het clubhuis. “...Helemaal niet veel werk en niet vaak,



gewoon even met een paar mensen aan de slag”), ze heeft een jurycursus gevolgd (“je bent toch al bij die wedstrijden aanwezig”) en bij die wedstrijden helpt ze ook. Verder zijn veel van de fraaie foto’s die het clubrecordsbord in de kantine sieren van haar hand.

Diana is geboren en getogen in Heerde. In hun huidige huis wonen zij en Alex met veel plezier. Ze woonden voorheen aan de overkant, maar dit huis vonden ze altijd al veel leuker. Elf jaar geleden kwam dit huis, waar ze al vaker begerige blikken op hadden geworpen, te koop. Maar...om allerlei redenen besloten ze toen om het niet te doen. Echter, vier jaar geleden kwam het huis opnieuw te koop. En

hoewel ze altijd gedacht en gezegd hadden: wij kopen ECHT GEEN nieuw huis voordat we het oude verkocht hebben, is dat toch precies wat ze deden! Wel een paar slapeloze nachten van gehad, zegt Diana, maar alles ging goed. Bovendien was het nieuwe huis door de laatste bewoners heel mooi opgeknapt dus het wachten was niet voor niets geweest.

“Maar ik *doe* helemaal niet veel voor De Gemzen” zei Diana tegen me vóór de afspraak – maar: “dat zouden meer mensen moeten doen!” Diana, hartelijk bedankt en hopelijk ga je nog lang zo door bij De Gemzen...!

---

## Breaking news!! Hattem: Newline wordt

### Etonic

Aleid Bosch

Op 17 september staat de 9e editie van de Halve van Hattem op het programma. Meestal is het mogelijk om de gegevens van de vorige aflevering te gebruiken en met minimale veranderingen de flyers en de website klaar te maken. Zo niet dit jaar.

De eerste wijziging is dat sponsor Rien Mulder Sport B.V. de naam Newline graag veranderd ziet in Etonic. Zij zijn de agent voor de verkoop van deze sportschoenen in Nederland en willen daar via deze weg meer bekendheid geven. Vandaar in 2011; Etonic Halve Marathon van Hattem.

De tweede wijziging is het gevolg van onze wens om zo veel mogelijk ‘incourante’ afstanden (zoals in Hattem de 7.2 en de 14.1 km) om te zetten in ‘echte’ afstanden. Daarvoor hebben we een parcours van 10 km ontworpen. Omdat die tussen de Ladies Run (5km) en de Halve marathon (21.097 km) gelopen zal worden was het flink plussen en minnen om de starttijden zo vast te stellen dat de verschillende onderdelen niet met elkaar in botsing zullen komen. We hebben er ook voor gekozen om de 10 km wedstrijd officieel te laten meten. Zondagmorgen 22 mei even na acht uur regende het lekker en mochten wij aan de slag. Officieel Atletiekunie-parcoursmeter Maurice Wintermans (ook regelmatig deelnemer van Gemzen-wedstrijden) trof het niet. Na een week droog weer kwam er een frontje langs dat de nodige millimeters water opleverde. Fijn voor de moestuin van mede-parcoursmeter Wim Potjes maar niet voor Ad Luykx, die vanwege een gevalletje waterschade thuis iets later aansloot. Op de ijkbasis bij Euroma (399.87 m lang) fietste Maurice vier keer heen en weer om zo nauwkeurig de lengte van een omwenteling van zijn voorwiel te meten (die wordt beïnvloed door luchtdruk en temperatuur). Daarna naar Hattem en het 10 km parcours gefietst. Tegelijkertijd zijn ook alle gegevens verzameld om de lengte van de Halve opnieuw te meten; dat moet iedere 5 jaar. Na afloop aan de koffie op de Markt van Hattem wilde het uitrekenen nog niet zo lukken, maar dat zal vast goed komen.

Kortom: we zijn er klaar voor. Als je de 5 km (alleen vrouwen!), de 10 km of de Halve wilt lopen schrijf je dan in. Als je niet gaat lopen meld je dan aan als vrijwilliger; vele handen maken licht werk tenslotte!



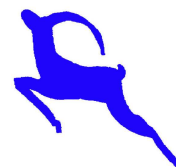
## JEUGD



H  
O  
E  
K

### Pupil van de maand

Hoe heet je?	Iris Reurink
Hoe oud ben je?	9 jaar(25 juni)
Hoe lang ben je al lid van de Gemzen?	Ongeveer 3 jaar
Wat vind je het leukste onderdeel?	Sprint
Wat vind je minder leuk?	Ik vind alles leuk
Wat is het grappigst dat ooit op een training is gebeurd?	Ouder en kind meerkamp
Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij De Gemzen?	Clubkampioenschappen, omdat ik een keer eerste ben geworden en we na afloop patat kregen.
Heb je nog andere hobby's?	Spelen met vriendinnen
Op welke school zit je?	Margrietschool (groep 6)
Wat vind je mooie muziek?	Nick&Simon, The Police
Wat is je favoriete boek?	'Hoe overleef ik...' en 'Floortje'
Waar kom je 's nachts je bed voor uit?	Om naar Kalkar Wunderland 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.

	9				5	6		
4			6				5	
		6		7			9	3
	6				7	3		
7			3				6	
		3		8				4
	7	4			8	5		
	8	5		6		4	3	9
6			4				8	



## Kleurplaat

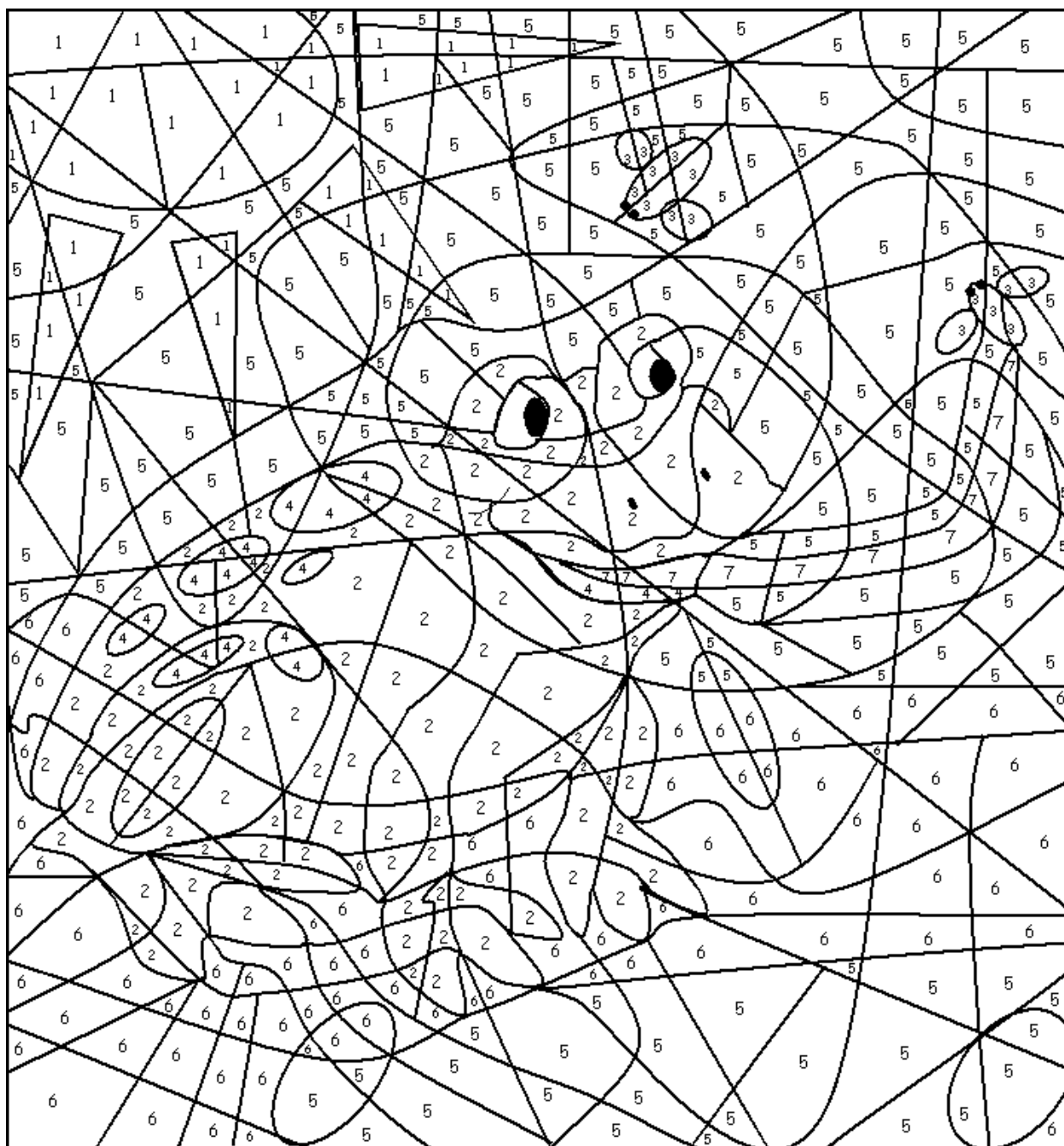
Wat is dit?

Kleur de vakjes in de goede kleur en je ziet dan vanzelf wat het wordt.

1 = geel, 2 = licht groen 3 = grijs 4 = donker groen

5 = blauw 6 = bruin en die met een 7 kleur je rose.

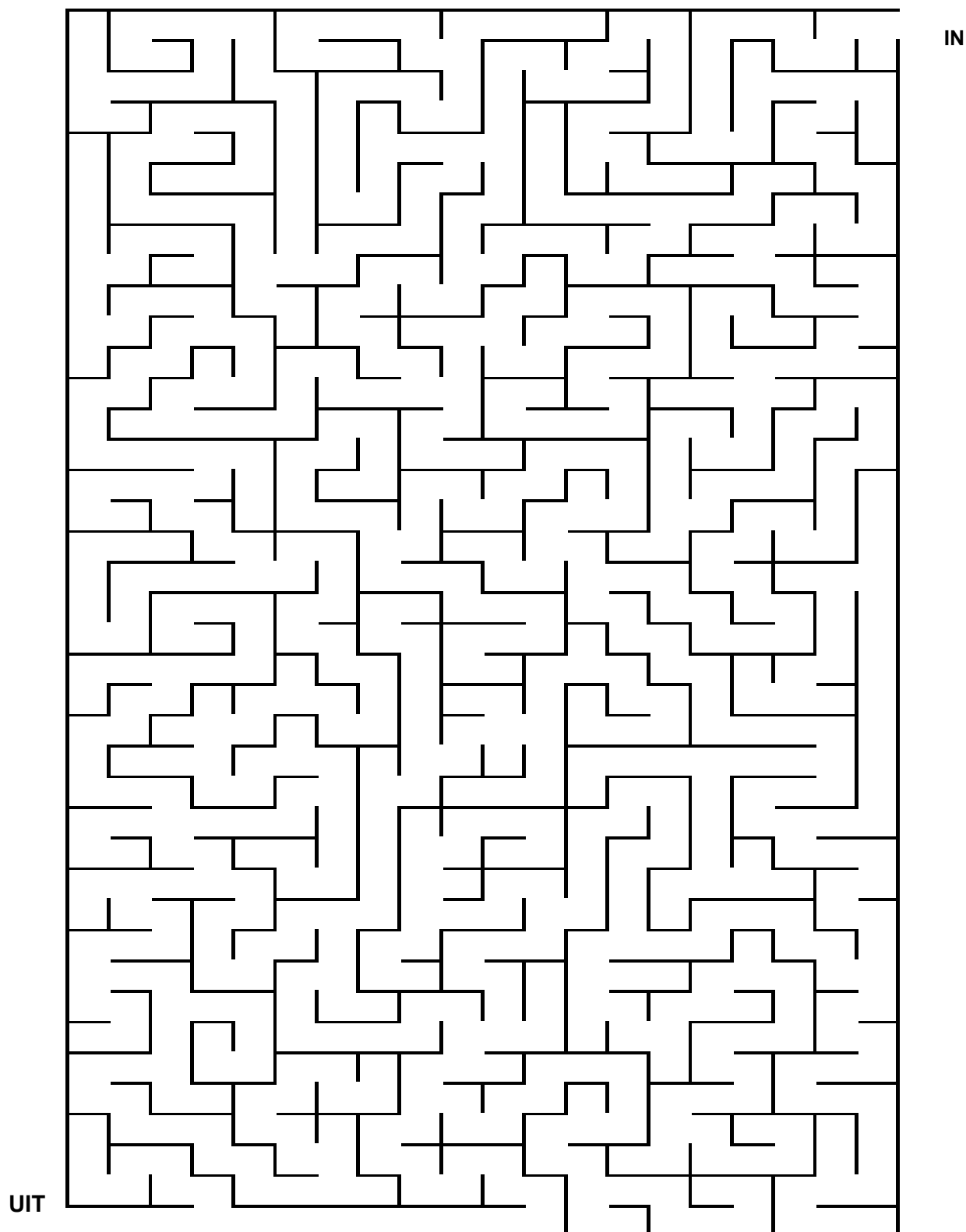
De vakjes zonder nummer laat je wit





## Doolhof

Vindt jij de weg door het doolhof?? Begin rechtsboven bij IN en kom er aan de linker onderkant bij UIT er weer uit.





## Woordzoeker

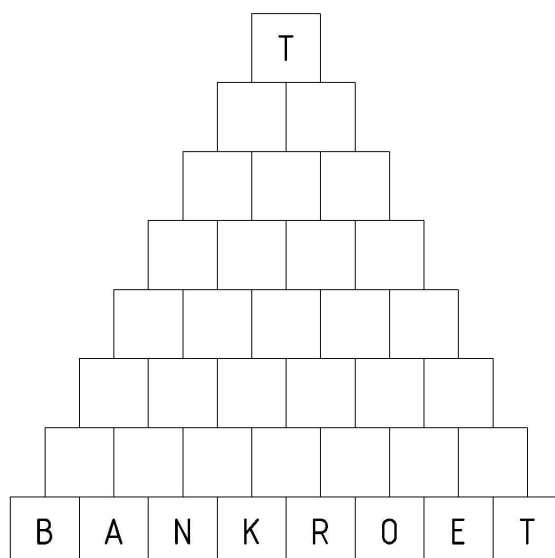
Zoek de atleten van nu en vroeger

O L E I K Y S H G A D G I E L E N E K K O R S D R N N M H G  
 D M A E M S F T M S M A V S L E T I U I R I H C I B F Z S X  
 F Y L N C G O R T K R T L R G L M J A M E L L A A R D O I  
 C E F S S C L P F A T X K U L K E R A B R T W P N M R B L D  
 V T H R M X Q R S H T S R E N R A W D M O V P S V V E E H Y  
 E E U H K I M E J A E T A K N E T S E W R E D N A V I A O E  
 F N L I X J N F H D E O M G O O H N M N P L R N N G R E L E  
 O I D J O A S E M F E O W U R H S B M T H D B I B G O T H R  
 N L O M K S N W E I G Y E K U A E N I T R A M U E N I K X O  
 G H Y E M J K R E T S Z E E S L U E I U L O H R N I C D E B  
 E T N G N T S B L G X T Q L T I X M P K M E L B N V L S P A  
 N E T G S G S H O A G N E S J O S P O S F C Z E N R O E K K  
 D M I D O E M C E S N P G W E K I E M R R O N V D E O L T R N  
 G Q D W D K M C S G R N E E R F G E E V O R K K W C D B  
 I N M D M A H L F E I S C U S S B T K S A L G U O D E N S P  
 T C H G N E O N E E R O J V M S A I R N A M T O M E F H C P  
 E L N I L W T F Z R E C F Z R V A A E A N C O G V E M T K O  
 S S P D R F S O A E E V L T M A L N M O E H O S S R R E I A  
 W M B A F T N I L W L U C O E I N T H L T C P D D R P O N I  
 S R J C W E K O Y H G E L A A E O I D M L R E A E R Q W F U  
 H N E B S E O I X R H B E N M J N M X J A F C L R S A D G S  
 E I R F O M N B N I I N A C B L E I L D P F P H U D O W L H  
 A Q W I B S O S N Q E H N L F R V M A S O A T S M M N C X G  
 N E E I L N Y R J Y M E E R L A R E E N I R N C R O N J L W  
 E A S V S R E D M S E A C W X O E N L N O R H H D E G E E S  
 X S I E U L I E B F V H R I L N C Y N W D L L H A O O Z A A  
 E A N T O A L E Y R T R O M K B I G I R D I M C G C G K Y T  
 T R D U S G O K Z M B H T X K B N Q M M J H R V D M X Q I N  
 G E M S N Y N I V O E H L F R S E D E Y X C F I T O I A F O  
 X D H E R N A N Q Q Q H Q O S R O H E N N K W S S R O O J C

- KORVING
- KOERS
- TEN KATE
- SEDOC
- WARD
- KULKER
- MAASE
- KROTWAAR
- RIETVELD
- BLOM
- ENGELS
- NUIJENS
- LARSEN
- MENNEN
- ALTENA
- VAN BALKOM
- VAN BENNEKOM
- DE BRUIN
- DRUPPERS
- GIELEN
- HERMENS
- OKKEN
- NIJBOER
- MELLAARD
- VROEMEN
- VAN DER WESTEN
- WARNERS
- SOM
- SMITH
- DOUGLAS
- MARTINEAU

## Woordpyramide

Vul de ontbrekende letters in. Begin met de T. Gebruik op de volgende regel de letters uit de vorige regel. Als je het goed invult komt er dan op de laatste regel BANKROET te staan.





## Bloesemtocht

Gera Meijer



Zaterdag 14 april reden wij, Anneke, Kora, Marjo en Gera enthousiast richting Geldermalsen om mee te doen aan de 19e Rode Kruis Bloesemtocht. De doelstelling is geld inzamelen voor de nationale sociale hulp van het Nederlandse Rode Kruis ten behoeve van de zwakkere mensen in onze samenleving. Wij hadden ingeschreven voor de 15 km. De wandeltocht loopt door de mooiste delen van de Betuwe waar de Koninklijke Landmacht een aantal bruggen 'slaat' over de rivier de Linge. Zo kwamen wij op plaatsen en particuliere terreinen die normaal voor het publiek niet toegankelijk zijn. Wij konden zo volop genieten van het zonnige Lingelandschap en de prachtige bloesembomen. Deze heerlijke en gezellige wandeldag hebben we afgesloten met een etentje bij Kota Radja in Hattem. Daar kwamen we tot de conclusie dat dit voor herhaling vatbaar is en dan gaan we voor de 20 km! Jan zorgt n.l. tijdens de training Nordic Walking en Sportief Wandelen dat we goed in conditie komen en/of blijven dus dat moet lukken.

Kora Weeghel, Anneke Drolenga, Marjo Goslinga en Gera Meijer, Wezep  
Loopgroep Jan Draaijer.

## Sportief Wandelaars op de Wezeperberg

Jan Draaijer

Het voorjaar van 2011 brak alle records. Weken lang was de temperatuur hoger dan gemiddeld. Weerman Erwin Krol zei in week 15: "de temperaturen in deze voorjaarsweek zijn zomers". Nou, de 25 graden haalden we net niet maar het werd toch enkele dagen 24 graden. Heerlijk wandelweer! Voor de natuur was het minder goed; erg droog. Op de foto de deelnemers van 20 april, bij de Heerder Ossenstal, de vroegere 2<sup>e</sup> locatie van AV De Gemzen.

Sport is misschien wel het beste kant-en-klaar medicijn voor een gelukkig leven. Ga lekker wandelen en ontdek de natuur rond Heerde. Wil je liever niet alleen het bos in? Sluit dan aan bij één van de wandelgroepen van AV De Gemzen.

Sportief Wandelen is een ideale activiteit voor iedereen die aan zijn of haar fitheid wil werken: jong of al wat ouder, actief of inactief.

Een goede opstap naar een actiever leven! En... het is ook nog leuk om te doen.



Tip voor Gemzenleden: Help onze vereniging groeien!

Attendeer ook je vriend/vriendin, buur of kennis op deze sportieve mogelijkheid. Voor meer informatie kan men bellen met Jan Draaijer, trainer sportief Wandelen: 0578-695444 of een mailtje sturen naar [j.draaijer7@kpnplanet.nl](mailto:j.draaijer7@kpnplanet.nl)

## De Gemzen beginnersloopgroep 2011

Freek van de Graaf, Saskia Neevel, Wim Potjes, Aleid Bosch

In de eerste maanden van 2011 is de cursus voor beginnende lopers in Heerde gehouden, al weer voor de 6<sup>e</sup> keer. Allereerst even de getallen: er hebben zich 53 cursisten aangemeld waarvan er na 3 weken 45 over waren. Tenslotte hebben 31 (toen niet meer beginnende) lopers de 5 km gelopen, terwijl er nog een paar dat ook hadden gekund maar die zich tegen hun zin (vanwege gezin, gezondheid of werk) moesten afmelden. Een mooie score! Voor ons als organisatoren is dan de vraag: is de cursus geslaagd? Wij dachten van wel, maar vonden de cursisten dat ook? De laatste jaren hebben de lopers een enquête ingevuld waaruit we konden leren dat de Gemzen-cursus de beste was van de wereld met fantastische trainers enz. Dat weten we nu wel en daarom hebben we nu per mail aan iedereen de vraag gesteld: "wat viel je tegen?" Er zijn 13 reacties binnen gekomen en wat lazen we? "Het spijt me, maar ik ben één van de vele tevreden deelnemers!" Erg bedankt, maar dat hadden we al vermoed. Jammer genoeg moeten we ook deze twee reacties melden: "Vanwege over-enthousiasme (en toch ook de verkeerde schoenen blijkt achteraf) te hard van stapel gelopen en geblesseerd geraakt, dat viel mij tegen van mijzelf" en "... dat ik na 10 lessen last kreeg van me heupen, zo erg dat ik niet

verder kon. Ik baalde daar vreselijk van."

Bij het lopen en zeker bij het beginnen met lopen liggen blessures altijd op de loer. Dit jaar waren de trainingen dan ook zo ingericht dat de opbouw nog voorzichtiger zou zijn dan vorig jaar. "Fijn dat de cursus langzaam werd opgebouwd en vooral de eerste trainingen rustig van start werd gegaan. De eerste helft van de trainingen had ik veel last van mijn knie. Dat is nu nagenoeg weg" was een reactie, maar dat vond niet iedereen: "... was de opbouw voor mij in het begin misschien wel wat rustig".

Wat op de trainingsavond verder tegenviel was "dat ik op de di- avond moest lopen op dit tijdstip. Voor mij betekende dit altijd een zware dag in de betekenis van de vele activiteiten deze dag zoals fietsen, werken, fietsen, koken, eten, omkleden en vervoer naar jullie. Wat me erg goed deed was het optimisme van jullie om te geloven dat het zou gaan lukken, de 5 km wel te verstaan." Een andere verzuchting: "Hoe moeilijk is het ook al weer om met lopen te beginnen? Ik had zelf gedacht dat ik dat hardlopen wel "even" zou doen... ik had er te licht over gedacht.. en dat bleek wel want zonder een keer extra te trainen kom je jezelf in de volgende training wel weer tegen." Maar gelukkig "In een groep lopen motiveert wel heel erg, je geeft minder makkelijk op!", vooral als dat ook

## LOOPGROEPEN



nog eens in een “leuke optimistische sfeer” plaats vindt.

Is dan alles koek en ei? Nou, drie lopers melden dat ze van tevoren nog iets anders hadden verwacht: “Ik miste een beetje de aandacht voor een correcte loophouding. Ik had verwacht dat ik zou leren om technisch goed te lopen. Dus meer bijsturing bij het voetenwerk, grotere of juist kleinere stappen, de benen meer optillen, en een goede ademhaling. “ Een goede suggestie waar we de volgende keer zeker mee aan de gang gaan!

En dan het hoogtepunt, de afsluitende 5 kilometer. Goed bevallen? “Die dinsdag heb ik 39 minuten achter elkaar aan een stuk door hardgelopen. Met gepaste trots kwamen wij binnen. Wat een prestatie. En tot mijn verbazing was ik snel hersteld en helemaal niet kapot.” Zelfs met iets minder voorbereiding: “Ik kon namelijk lastig de discipline opbrengen/tijd vinden om naast de groepstraining ook zelf te trainen. Wel was ik erg blij dat ik de 5 km heb gehaald. Ik was bijzonder verbaasd om te merken dat ik bij het einde zelfs nog energie over had!” Ook hier hadden drie cursisten nog wel hun bedenkingen bij: “Ik merkte dat ik richting het einde van de cursus graag wat langere stukken wilde lopen, omdat ik het gevoel kreeg die 5 niet in de benen te hebben.” Als gratis suggestie voor ons: “handig om al een 2 of 3 kilometer in het

trainingsprogramma in te passen.” Nu zit het trainingsprogramma zelf al behoorlijk vol, maar misschien een idee voor een van de extra zaterdagochtendtrainingen die in deze cursus voor het eerst aan het programma werden toegevoegd. “Erg fijn ook de zaterdag trainingen, ik heb ze allemaal meegemaakt en hebben me zeker gemotiveerd.”

En wat houd je dan over aan de loopcursus? “Het gevoel van je grens kunnen verleggen, de wilskracht en het doorzetten. Bedankt voor dit gevoel.” En “Heel langzaam begin ik nu te genieten van de natuur om me heen en ben dus minder met mijn lichaam bezig. Ik heb vertrouwen gekregen in mijn prestatie.” “Met hulp van Freek, Saskia en Wim heb ik eindelijk begrepen dat hardlopers geen doodlopers zijn. Het moment dat je merkt dat je niet na twee of drie minuten hoeft te wandelen, maar dat je door kunt en door en door is een echte overwinning op jezelf.” Kortom, ook dit jaar vallen de complimenten weer rijkelijk en daarom als laatste toch nog een teleurstelling: “Het enige wat tegen viel is dat de cursus te kort duurt, er hadden nog wel wat weken extra bij gekund!” Gelukkig is er voor die deelnemer bij de Gemzen altijd wel een loopgroep te vinden waarbij je het hele jaar door kunt trainen!





## Vroege Lopers!!!!

Lambert Dijkslag

Ja vroeg zijn we nog steeds. Het was de laatste tijd de tijd van de verjaardagen, omdat diverse leden van de groep jarig zijn geweest en daarom trakteerden, op koffie – thee en soms nog wat fris + koek of cake. Soms zijn er zelfs twee tegelijk, die gaan dan afspreken, zoiets als jij de koffie + bekertjes melk en suiker en ik iets eetbaars. En dan kan het gebeuren dat iemand iets vergeet, zoals ook gebeurde dat iemand wel thee had maar geen koffie, dat vinden we ook niet erg, alleen thee een sapje en wat hapjes gingen er ook gezellig in. Deze samenkomst net na het lopen is altijd erg gezellig, zelfs als het erg koud is, dan hebben we altijd nog de beschutting van het afdak van de kiosk. Dat de parkeerplaatsen naast de kiosk met paaltjes af zijn gezet is erg lastig, de kiosk is onze start plek (al heel lang) en dan is 1 auto vlak bij de hand erg makkelijk, dan

gaat n.l. de achterklep open en iedereen laat daar dan zijn/haar jas – sleutels enz. in vallen, nu moet er steeds weer terug worden gelopen naar de auto die aan de overkant van de Elburgerweg moet blijven staan, wat ook nog niet zonder gevaar is. Op zaterdag 7 mei was het wel erg stil, ik bedoel daarmee dat er maar weinig deelnemers waren, ondergetekende met 7 vrouwen achter zich aan, grapte men. Het was nog vakantie en een klein aantal moest al om 9.00 uur op de baan zijn om daar de fungeren als jurylid bij een junioren wedstrijd. En dat terwijl de groep de laatste paar jaar toch al wat is afgeslankt, maar de lol was er niet minder om. Hopelijk is er volgende maand wat echt nieuws.



## Bevrijdingsvuurestafette 2011

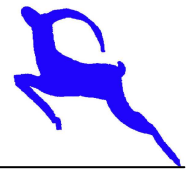
Reint Scholten

Loopgroep Wezep heeft voor de derde keer op rij, in de nacht van 4 op 5 mei het bevrijdingsvuur opgehaald uit Wageningen. Lopers uit gemeente Oldebroek waren met een estafetteploeg van 9 atleten actief die nacht. Uiteraard waren er weer onderlinge contacten met de groepen uit Heerde en deze keer ook met Elburg. Het bevrijdingsvuur werd om 00.00 uur ontstoken in Wageningen tegenover Hotel de Wereld. In dit hotel werd de overgave van het Duitse leger ondertekend op 5 mei 1945. Dit jaar was er een uniek moment, vanwege het feit dat het monument met het eeuwige vuur officieel in gebruik werd genomen.



Elke deelnemende estafetteploeg werd door de Burgemeester van Wageningen, de heer Van Rumund persoonlijk begroet en kreeg daarna het bevrijdingsvuur aangereikt. Gelderland was dit jaar de startende en organiserende gemeente, dus konden we dit jaar vroeg van start.

Vanuit Wageningen is de groep richting Bennekom vertrokken, waarna zij via Ede bij Otterlo in de duisternis verder zijn gegaan. Al snel werden de eerste knorrende wilde varkens gesignaleerd, maar daarna bleef het verder die nacht rustig met het loslopende wild. Via Otterlo kwamen de atleten door de Harskamp om zo via Stroe weer door te kunnen lopen naar Garderen. Via Uddel-Elspeet werd het rond 05.45 uur langzaam weer licht, zodat zij zonder



verlichting via de Zandenbos bij Nunspeet, richting 't Harde konden lopen. Via de Bovenheigraaf zijn de atleten naar Wezep gelopen, waar de groep een warm onthaal mocht ontvangen van een paar belangstellenden en de regionale pers, het was toen 07.45 uur.



Het weer was dit jaar goed, vergelijkbaar met vorig jaar, heerlijk fris en zo rond het vriespunt. Als estafetteploeg heeft de groep zo'n 78 kilometer met elkaar afgelegd. Voor de ceremonie bij het herdenkingsmonument, was er nog een rondgang door het dorp. Bij die aankomst ontvingen alle lopers traditioneel een witte roos van de familie Puttenstein. Een gepaste attentie voor deze bijzondere dag en dit unieke moment. Om 09.00 uur is het bevrijdingsvuur door Reint Scholten,

namens Loopgroep Wezep, overhandigd aan Burgemeester Overweg. Het thema voor 2011 was: "Vrijheid waardeer je pas, als je het niet meer hebt". Vier daarom elk jaar met elkaar die vrijheid, want dat is niet vanzelfsprekend.

Een dergelijk festijn kan niet zonder vrijwilligers, catering, muziek, pers en sponsoren. Een speciaal woord van dank aan Dansschool Bruinewoud, die dit jaar wederom een warme ontvangst hebben georganiseerd, na een nachtelijk avontuur hardlopen. Zij hebben tevens een goed ontbijt verzorgd, alsmede de muziek bij de ceremonie en het afsluitend kopje koffie. Koos van der Put, het tweewielercentrum van Wezep heeft dit jaar de begeleidende fiets beschikbaar gesteld. De opbouw van de vuurschaal, voor het ontsteken van het bevrijdingsvuur was wederom in vertrouwde handen van Harry Blok. Ook niet te vergeten een woord van dank aan familie Puttenstein, voor het schenken van de witte roos. De vertegenwoordiging van de regionale pers ter plaatse en de publicaties in de regionale kranten waren dit jaar goed verzorgd. Een mooie reportage is te zien op:

<http://www.oldebroek.net/phpBB2/viewtopic.php?f=12&t=9747&p=14468#p14468>

[http://www.locomediagroep.nl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=18054&ac=1&Itemid=1](http://www.locomediagroep.nl/index.php?option=com_content&task=view&id=18054&ac=1&Itemid=1)

Namens de lopers bedanken wij Dick van der Graaf, Martin Rotman en Alida Bosman voor de prachtige foto- en videorapportage.

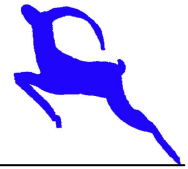
Tot slot een woord van dank aan het Oranjecomité. Mede dankzij hen is de bevrijdingsloop een onderdeel geworden van de jaarlijkse activiteiten rond Koninginnedag en de 4 mei herdenking.

De volgende lopers maakten deel uit van de estafetteploeg voor Gemeente Oldebroek:

Henri van Gelder  
Michiel Wijermars  
Frank van Oene  
Janno van Oene  
Hans van Rhijn



Hennie Puttenstein  
Annet Bultman  
Wim Krooshof  
Reint Scholten



## Groot onderhoud op onze baan

Lambert Dijkslag

Na wat geharrewar ( niet komen/wel komen ) kwam er eindelijk een bericht: op 5 mei om 10.30 uur komen de mensen die dan de nieuwe belijning gaan maken. Maar je raadt het al om 10.30 uur niemand om 11.00 uur niemand om 14.00 uur nog niemand en toen kwam er een bericht dat de men om 17.00 uur zou komen. En inderdaad arriveerden om 17.00 uur 2 Duitsers met hun machines, maar de 2 mannen hadden honger, en daarom vroegen ze eerst naar een supermarkt, en vervolgens waar ze konden slapen. Daarna werd aan het werk begonnen en ze zijn doorgegaan tot dat het te donker werd, maar op 6 mei werd er bij het krieken van de dag al weer begonnen. De ene had de leiding, maar deed zijn mond maar spaarzaam open, de ander wist n.l. precies wat hij moest doen. Ze werkten hard door en toen wij om 13.00 uur kwamen voor het gereed maken van de baan waren zij al aan hun thuisvaart van 600 km begonnen. De lijnen en nummers staan nu weer mooi duidelijk op onze baan, daar kunnen we weer wat jaren mee vooruit. Op de 2 kiekjes is te zien hoe men werkte.



## Engerlingen bestrijding

Op de kiekjes is te zien hoe men op donderdag 12 mei de engertingen aan het bestrijden is. Engertingen zijn de larven van de mei en juni kever, zoals mensen die het beter weten dan ik mij verteld hebben. Eerst is er iets waar die beestjes aan doodgaan over het gras gestrooid en op de foto is men bezig om daar flink wat water over heen te spuiten zodat het bestrijdingsmiddel de grond in zakt. De larven gaan dat spul tot zich nemen en gaan dood.





## Uitlopen met: Klaas Mooi

Flip Nijhoff

**Geboortedatum:** 25 januari 1952  
**Geboorteplaats:** Hattem  
**Huidige woonplaats:** Hattem  
**Gezinssituatie:** We hebben een zoon, Martijn (1977), wielrenner. Onze dochter Christel (1980) heeft ook gefietst. En we hebben Rowan, onze kleinzoon (4 jaar). En natuurlijk mijn vrouw Gerrie; zij fietst 3 tot 4 keer per week.



**Beste boek ooit:** De Renner van Jeroen Krabbe  
**Favoriete muziek:** John Denver  
**Beste film ooit:** Ik ben niet zo'n film-man  
**Favoriet eten:** Chinees

**Wanneer lid van de Gemzen:** 1977 tot 1983  
**Grootste concurrenten bij de Gemzen:** Jan van Essen, Jan Liefers en Gerrit Wensink

**Favoriete afstand:** 15 km  
**Persoonlijk record 5 km:** 15.20  
**Persoonlijk record 10 km:** 31.40  
**Persoonlijk record 15 km:** 48.51  
**Persoonlijk record halve marathon:** 1 uur 11 minuten  
**Persoonlijk record marathon:** 2 uur 55 minuten  
**Aantal marathons uitgelopen:** 2

**Van welke trainer heb je het meest geleerd:** Lambert Dijkslag en Harry Post  
**Mijn favoriete wedstrijd was:** Marathon Apeldoorn  
Spaanderswoudloop  
**Mijn leukste moment bij het hardlopen:** Estafetteloop van Heerde naar Balve (D)  
**Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Halve marathon Egmond: ik liep als een krant (1.27.14)  
**Mijn grootste blunder bij het hardlopen:** In 1979 verloor ik het clubkampioenschap op de 20 km aan Jan Liefers, terwijl ik op de 5 en 10 km al had gewonnen met grote voorsprong. Het kon niet meer misgaan. Door de zenuwen dus wel!  
**Beste prestatie ooit:** De 20 km in Bennekom: 1.07.05. Gerard Mentink was 1 (1.05), Rob Strik 2 en ik was derde. Ook de NK 25 km in 1980 in Deventer (1.25.05); is volgens mij nog steeds een clubrekord bij De Gemzen.  
**Mijn weekomvang in mijn topjaren was:** 40 tot 50 km; ik was niet zo'n duur-man  
**Mijn jaartotaal was in die tijd:** Geen idee; ik liep maar wat.  
**Mijn topjaar was:** Volgens mij 1979.  
**Mijn blessures zijn geweest:** Hoofdzakelijk mijn knie; opgelopen met voetbal. Speelde steeds weer op. Plus diverse scheenbeen-blessures.



---

<b>Heb je nog ergens spijt van:</b>	Dat ik niet eerder met atletiek ben begonnen en wat gedoseerder heb getraind.
<b>Loop je nog steeds:</b>	Helaas niet meer: 10 jaar geleden een ernstig bedrijfsongeval gehad waarbij ik mijn heup en pols heb verbrijzeld.
<b>Mijn andere sporten zijn:</b>	Wielrennen. Dat gaat nog goed met mijn heup. Ik fiets alle grote tochten, zoals Amstel Gold, la Marmot (Fr), Dolomietenmarathon (It), Luik-Bastenaken-Luik en tijdens vakantie de franse Alpencols.
<b>Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:</b>	64 kg
<b>Mijn gewicht nu:</b>	68 kg
<b>Vertel iets verrassends over jezelf:</b>	Dat ik na mijn ongeval teruggeknokt heb tot wat ik nu nog kan; en daar geniet ik met volle teugen van.
<b>Advies aan alle actieve Gemzen:</b>	Geniet van je sport; dat moet voorop staan. Pas dan kun je optimaal presteren. Als het dwingend wordt omdat iemand je iets aanpraat, wordt het niets.

---

## De oud geworden loper

L.J. Duursma - oud voorzitter

Dag, onbekende oud geworden loper ("gems-april")

Geachte 55 plussers. Bij mij vergeleken is een 55 plusser nog maar een jonkie (ik ben 80) Maar beiden ervaren we de "oude dag", die zit te loeren achter een rondbord en grijnst als hij die vermoeide spieren ziet worstelen met afstand en tijden. En dan nog die spierpijn, die blaren, die stress (alweer een slechte tijd) als je buurman bij de eerst 3 finisht. Maar ja, het overkomt alle mensen. Ouder worden is een rotstreek voor de mensheid. Maar ook Johan Cruyff voetbalt met meer gelijke monniken-gelijke kappen. Gelukkig is er altijd een nieuwe jeugd, een nieuwe generatie die het stokje kan overnemen en staat te trappelen om jouw tijden te vermorzelen.

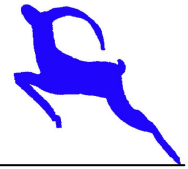
Is er dan niets te doen om die ouder-wordende ellende klein te krijgen? Ja en nee!!

Nee, ouder worden kun je niet tegenhouden. Er is nu eenmaal een tijd van komen en gaan (en wat daar tussen ligt in ons bestaan). En ja:

1. Je kunt vrede hebben met ouder worden (geen stress)
2. Je kunt blij zijn met wat je wel kunt (is sportief bewegen)
3. Je kunt langer actief door het leven gaan, want sporten en bewegen laat je langer vitaal zijn (gezond leven, goede genen, een beetje geluk - geen ongelukken - hoort er bij)
4. Je moet uitgaan van je eigen mogelijkheden dus weg met records, P.R's, andermans tijden, teamsporten (blessures) En zo geniet je van je eigen lopen. En dat moet je volhouden!
5. Fietsen, wandelen, fitnesssen, zwemmen horen ook bij bewegen. Daarom sport ik 7-10 uur per week.

Tot slot: Ik liep in 1947 mijn eerste loop. Sindsdien een kist vol vaantjes en medailles (géén top 3) en ik genoot er van.

Dus: Blijf in beweging!! Aangepast aan 55 plussers-mogelijkheden. En geen oude-dag-stress. Succes er mee.



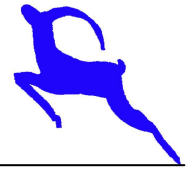
## Een week van uitersten

Wim Potjes

Vorig jaar, in het tweede deel van de voorjaarsledenvergadering, vertelde Gerard van de Veen over het werken met topatleten. Onder de naam Volare Sports is Gerard manager van diverse atleten, veelal Kenianen. De week van 18 tot 24 april was voor Gerard en zijn team een week van uitersten. Op maandag 18 april werd in de marathon van Boston een onwaarschijnlijk snelle tijd gelopen door Geoffrey Mutai, een Keniaanse atleet die al enkele jaren door Gerard wordt begeleid. Mutai liep een tijd van 2.03.02 en dat was 57 seconden sneller dan het wereldrecord van Haile Gebreselassie. Toch wordt de tijd van Mutai niet erkend als wereld-record omdat start en finish van de Boston-marathon te ver uit elkaar liggen en er een (aflopend) hoogteverschil is van zo'n 140 meter. Toch wordt de snelste seizoentijd maar zelden in Boston gelopen, wat aangeeft dat het parcours toch niet zo gemakkelijk is. Aan startgeld, sponsorbonus, overwinning, parcoursrecord en beste seizoentijd

leverde de overwinning Mutai een bedrag van 375.000,00 dollar op (ca. € 260.000,00). Uiteraard is een percentage hiervan voor Volare Sports. Na deze gedenkwaardige marathon was het natuurlijk een heksenketel bij Volare Sports, de verzamelde wereldpers wilde natuurlijk een reactie van Gerard. Enkele dagen later, 24 april, kwam Peter Kiprotich bij een verkeersongeluk in Kenia om het leven. Kiprotich behoorde ook tot de atletengroep van Gerard van de Veen en was een atleet die ook regelmatig in Nederland liep. Hij won hier ondermeer de Halve Marathon van Zwolle in een tijd van 1.02 en was in 2007 één van de hazen van Gebreselassie toen deze in Berlijn het wereldrecord liep. Kiprotich heeft wel eens op onze baan getraind, deze foto maakte ik in september 2005 toen hij samen met Elias Maindi (oud winnaar van de Halve van Hatterm) 1000'tjes trainde. Kiprotich was getrouwd en had 3 kinderen. Een week van uitersten dus.





## Code Rood

Theo Berg

Het is begin van de avond. Op de carpoolplaats is het uitermate rustig op dit tijdstip. Van verschillende kanten verschijnen de leden van de loopgroep dribbelend naar de fietsenstalling. Tegenover deze verzamelplaats hebben zich enige oudere heren verzameld. Zij zijn de dagelijkse vaste gasten en ik ben één keer per week de bezoeker. Gelet op hun gezichtsuitdrukkingen en de bewegingen die ze met hun hoofden maken zijn wij, leden van de loopgroep, zondermeer regelmatig gespreksonderwerp. Je ziet ze denken. Waar zullen zij het over hebben? Geroddel over onze veelgekleurde kleding of gewoon onze aanwezigheid. Ach, de blikken en opmerkingen deren mij niet meer. Vanaf hun scootmobiel of het bankje gezeten aanschouwen ze soms wat melancholisch onze aanwezigheid. We laten ze keuvelen en genieten van hun bonte uitzicht. Toch straalt van enkele gezichten een somberheid. Het lijkt wel of ze iets willen zeggen. Maar kijk. De trainer vraagt onze aandacht. “Dames en heren. We gaan naar de hei”. Vervolgens volgt een routebeschrijving, die een ieder maar half opneemt. “Wie gaat voorop?” Al snel loopt de groep over de snelweg en doen we onze warming-up. Aan de rand van het bos en heidegebied de rek en strekoefeningen. Ik heb het niet zo op deze oefeningen en doe ze maar half mee. Het blijft tobben met mijn motivatie. Kijkend naar de Schotse Hooglanders die op beide heidevelden lopen en zich regelmatig laten horen. Deze avondzon maakt van deze omgeving een prachtig plaatje. Ondertussen stoomt de trainer verder en legt de oefeningen uit. “Dames en heren. We gaan daar stukjes van 100 meter lopen. Iedere keer in wisselend tempo.” Zo dat wordt dus een prima avond. Bij elkaar opgeteld zal ik vanavond dus flink wat meters maken. Het is geweldig weer om te lopen. Lekker in de zon. De heide ligt er dor bij want het is kurkdroog. Regen is er

de laatste tijd niet geweest. Tijd om daar lang bij stil te staan krijgen we niet. De eerste honderden meters zijn nog niet zo lastig. Op de hei, ver van de kudde staat een kalf van een Hooglander te schreeuwen. Twee grote gele oormerken. Zichtbaar de groep en de moeder uit het oog verloren en verdwaald. Compleet de weg kwijtgeraakt. En ik met mijn botte gedrag, heb geen oog voor dit jonge dierenleed. Ook anderen van de groep stampen stevig door. Echter niet die ene loopster uit de groep. Zij heeft zich over het kalf ontfermd, zo blijkt nadat we na ons keerpunt weer teruglopen. De angst in de roep van dit kalf heeft moederlijke gevoelens in haar naar boven gebracht en ze heeft het kalf in haar eentje weer terug gedreven naar de kudde. Een ieder reageert blij verrast en benadrukt haar attente actie. Een ervaring uit het verleden met haar eigen op de hei verdwaalde kind was voor haar de aanleiding. Even later lopen beiden weer opgelucht hun meters. Vervolgens zien we twee fietsende jongens voor ons. Beiden met pet en de één met brandende sigaret en stoere blik. Als we ze echter naderen maken ze vaart. Nog net zien we dat de sigaret in een korte beweging wordt weggeschoten en in de hei belandt. Ze fietsen door. Aanvankelijk geen reactie op ons schreeuwen. We roepen nogmaals. Klaarblijkelijk geschrokken door ons geschreeuw, keren ze toch om en gaan op zoek naar de peuk. Doen ze dit uit beleefdheid of uit angst. De peuk wordt gevonden. De peuk brandt nog en wordt gedoofd. Geen woorden van excuses, geen sorry uit beleefdheid. Ik hou het toegangshek voor ook nog ze open en ze fietsen erdoor. Ze kijken me niet aan en zeggen natuurlijk ook niets. Mijn gespeelde beleefdheid brengt ze blijkbaar in verwarring. Net buiten het heidegebied staat een brandweerauto. Die avond is voor de natuur op de Veluwe code rood gegeven.



## 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 gemaild.

Flip Nijhoff: (weg- en baanwedstrijden, lange afstand). Uitslagen kunnen ook aan Flip gemaild 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 gemaild.

### Alternatieve clubcross De Gemzen Heerde 29 maart 2011

#### Meisjes:

##### 1000 m. mini pup C

1. Sanne Tessemaker 5.31 min.

##### 1000 m. pup C

1. Nienke van de Beek 5.30 min.  
2. Myrthe Dijkstra 5.46 min.  
3. Maureen de Ruiter 6.16 min.  
4. Daphne Houtman 6.25 min.

##### 1000 m. pup B

1. Leah Tromp 4.54 min.  
2. Myrthe Renshoff 5.19 min.  
3. Tessa Hanekamp 6.25 min.

##### 1000 m. pup A 1e jaars

1. Linde Augustinus 4.29 min.  
2. Eveline Houtman 4.35 min.  
3. Iris Reurink 5.07 min.  
4. Maartje Berkenbosch 5.13 min.

##### 1000 m. pup A 2e jaars

1. Floor Doornwaard 4.01 min.  
2. Amber Splinter 4.20 min.  
3. Tirza Tessemaker 4.43 min.  
4. Alisa Gelderman 4.52 min.  
5. Karin van den Berg 4.58 min.  
6. Marit Hanekamp 5.02 min.  
7. Esmée de Ruiter 5.17 min.  
8. Fleur Bagerman 5.59 min.

##### 1000 m junioren D

1. Carmèl Rozendal 4.12 min.  
2. Mandy Bagerman 4.24 min.  
3. Esther Jager 4.28 min.

##### 2000 m junioren C

1. Nina Meijerink 8.57 min.  
2. Iris Keizer 9.08 min.

#### Jongens:

##### 1000 m. mini pup C

1. Merijn Renshoff 5.31 min.

##### 1000 m. pup C

1. Jannes Veerman 5.37 min.

##### 1000 m. pup B

1. Daan van Trier 4.28 min.  
2. Mark van den Berg 4.38 min.  
3. Leroy Potkamp 4.52 min.  
4. Ruben Kas 4.55 min.  
5. Thom Schuurman 5.13 min.  
6. Sander Jansen 5.38 min.

##### 1000 m. pup A 1e jaars

1. Bas Steenkamp 4.35 min.  
2. Maarten Roest 5.15 min.

##### 1000 m. pup A 2e jaars

1. Léon Mak 4.02 min.  
2. Sam Koelma 4.38 min.  
3. Daan Steenkamp 5.04 min.

##### 1000 m junioren D

1. Han van de Beek 4.19 min.  
2. Wilco Jonker 4.24 min.  
min.  
3. Arnout Mak 4.32 min.

##### 2000 m junioren C

1. Matthieu van den Broeke 8.30 min.  
2. Niels van Lohuizen 8.39 min.  
3. Joren Kanis 8.51 min.  
4. Stefan Reurink 9.57 min.



1e CD competitiewedstrijd 16-04-2011 Zwolle					
<b>Meisjes junioren D 2e divisie</b>			<b>Jongens junioren D 2e divisie</b>		
	<b>60m</b>	<b>pnt</b>		<b>80m</b>	<b>pnt</b>
Morsal Yaqobi	9.95	386	Wilco Jonker	12.72	374
Emma Ketelaar	10.00	0		<b>1000m</b>	<b>pnt</b>
Maud Morsink	10.50	0	Stijn Tromp	3.40.80	415
	<b>1000m</b>	<b>pnt</b>	Han van de Beek	4.04.58	0
Carmèl Rozendal	3.57.29	328		<b>80mh</b>	<b>pnt</b>
Mandy Bagerman	4.08.02	0	Maarten van Zijl	16.24	310
	<b>60mh</b>	<b>pnt</b>	Stijn Tromp	16.39	0
Esther Jager	13.34	257	Arnout Mak	18.31	0
Myrthe ten Broeke	13.85	0		<b>hoog</b>	<b>pnt</b>
	<b>4x60m</b>	<b>pnt</b>	Maarten van Zijl	1.40	541
Esther Jager, Myrthe ten Broeke, Carmèl Rozendal, Mandy Bagerman				<b>ver</b>	<b>pnt</b>
			Wilco Jonker	3.59	336
			Arnout Mak	3.52	0
	<b>hoog</b>	<b>pnt</b>		<b>kogel</b>	<b>pnt</b>
Carmèl Rozendal	1.20	389	Ruben Fix	9.60	503
Morsal Yaqobi	1.10	0	Han van de Beek	5.24	0
	<b>ver</b>	<b>pnt</b>		<b>discus</b>	<b>pnt</b>
Esther Jager	3.68	354	Ruben Fix	21.01	326
Emma Ketelaar	3.24	0		<b>4x80m</b>	<b>pnt</b>
	<b>kogel</b>	<b>pnt</b>	Maarten van Zijl, Ruben Fix, Stijn Tromp, Wilco Jonker		
Roos Visser	7.96	419			
Maud Morsink	6.65	0		47.03	476
	<b>speer</b>	<b>pnt</b>			
Myrthe ten Broeke	15.85	240	<b>Jongens junioren C 2e divisie</b>		
Roos Visser	12.15	0		<b>100m</b>	<b>pnt</b>
			Matthieu v.d. Broeke	12.98	671
			Niels van Lohuizen	15.39	0
<b>Meisjes junioren C 2e divisie</b>				<b>800m</b>	<b>pnt</b>
	<b>80m</b>	<b>pnt</b>	Maik Scholten	dq	0
Alice Botter	11.48	543		<b>100mh</b>	<b>pnt</b>
Anne Meiberg	11.98	0	Matthieu v.d. Broeke	21.00	311
	<b>1000m</b>	<b>pnt</b>		<b>hoog</b>	<b>pnt</b>
Anne Meiberg	3.41.62	410	Niels van Lohuizen	1.30	462
Madelon Eggengoor	3.54.99	0		<b>ver</b>	<b>pnt</b>
	<b>80mh</b>	<b>pnt</b>	Jasper Bruggeman	4.12	442
Rinske Haverkamp	15.54	360		<b>kogel</b>	<b>pnt</b>
Madelon Eggengoor	16.05	0	Stefan Reurink	7.52	395
	<b>4x80m</b>	<b>pnt</b>		<b>discus</b>	<b>pnt</b>
Nina Meijerink, Anne Meiberg, Madelon Eggengoor, Iris Keizer			Stefan Reurink	32.58	513
				<b>speer</b>	<b>pnt</b>
	<b>hoog</b>	<b>pnt</b>	Maik Scholten	31.56	519
Iris Keizer	1.40	541	Jasper Bruggeman	27.87	0
Alice Botter	1.35	0		<b>4x100m</b>	<b>pnt</b>
	<b>ver</b>	<b>pnt</b>	Jasper Bruggeman, Matthieu v.d. Broeke, Stefan Reurink, Niels v. Lohuizen		
Iris Haak	4.14	446			
Rinske Haverkamp	3.56	0		55.05	538
	<b>kogel</b>	<b>pnt</b>			
Iris Haak	7.99	421			
Esther Fix	6.87	0			
	<b>discus</b>	<b>pnt</b>			
Nina Meijerink	20.50	316			
Esther Fix	15.88	0			
	<b>speer</b>	<b>pnt</b>			
Nina Meijerink	25.52	423			
Iris Keizer	20.29				



2e CD competitiewedstrijd 14-05-2011 Kampen					
<b>Meisjes junioren D 2e divisie</b>			<b>Jongens junioren D 2e divisie</b>		
	<b>60m</b>	<b>pnt</b>		<b>80m</b>	<b>pnt</b>
Emma Ketelaar	9.98	381	Dylan van Werven	11.78	499
Morsal Yaqobi	10.00	0	Wilco Jonker	12.50	0
Maud Morsink	10.53	0		<b>1000m</b>	<b>pnt</b>
	<b>1000m</b>	<b>pnt</b>	Stijn Tromp	3.40.92	414
Madelon Liefers	3.36.17	442	Han van de Beek	DNS	0
Carmèl Rozendal	3.50.51	0		<b>80mh</b>	<b>pnt</b>
Mandy Bageman	3.59.23	0	Stijn Tromp	15.18	387
	<b>60mh</b>	<b>pnt</b>	Maarten van Zijl	16.13	0
Madelon Liefers	12.42	335	Arnout Mak	18.14	0
Esther Jager	13.28	0		<b>hoog</b>	<b>pnt</b>
Myrthe ten Broeke	13.32	0	Maarten van Zijl	1.35	499
	<b>4x60m</b>	<b>pnt</b>	Dylan van Werven	1.30	0
Esther Jager, Myrthe ten Broeke, Carmèl Rozendal, Madelon Liefers				<b>ver</b>	<b>pnt</b>
			Wilco Jonker	3.63	344
			Arnout Mak	3.50	0
	<b>hoog</b>	<b>pnt</b>		<b>kogel</b>	<b>pnt</b>
Carmèl Rozendal	1.20	389	Ruben Fix	9.33	490
Morsal Yaqobi	1.15	0	Han van de Beek	DNS	0
	<b>ver</b>	<b>pnt</b>		<b>discus</b>	<b>pnt</b>
Esther Jager	3.73	365	Ruben Fix	22.44	351
Emma Ketelaar	2.96	0		<b>4x80m</b>	<b>pnt</b>
	<b>kogel</b>	<b>pnt</b>	Maarten van Zijl, Ruben Fix, Stijn Tromp, Wilco Jonker		
Roos Visser	7.50	394		47.03	476
Maud Morsink	6.58	0			
	<b>speer</b>	<b>pnt</b>			
Myrthe ten Broeke	14.98	221	<b>Jongens junioren C 2e divisie</b>		
Roos Visser	12.02	0		<b>100m</b>	<b>pnt</b>
			Matthieu v.d. Broeke	12.72	710
			Joren Kanis	15.05	0
<b>Meisjes junioren C 2e divisie</b>				<b>800m</b>	<b>pnt</b>
	<b>80m</b>	<b>pnt</b>		<b>100mh</b>	<b>pnt</b>
Alice Botter	11.10	602	Matthieu v.d. Broeke	2.33.37	527
Rinske Haverkamp	12.52	0	Joren Kanis	2.46.07	0
	<b>1000m</b>	<b>pnt</b>		<b>100mh</b>	<b>pnt</b>
Anne Meiberg	3.54.78	340	Niels van Lohuizen	20.73	324
Madelon Eggengoor	3.56.73	0		<b>hoog</b>	<b>pnt</b>
	<b>80mh</b>	<b>pnt</b>	Jasper Bruggeman	1.45	582
Rinske Haverkamp	16.10	319		<b>ver</b>	<b>pnt</b>
Madelon Eggengoor	17.50	0	Jasper Bruggeman	4.31	480
	<b>4x80m</b>	<b>pnt</b>	Niels van Lohuizen	3.80	0
Nina Meijerink, Anne Meiberg, Madelon Eggengoor, Iris Keizer				<b>kogel</b>	<b>pnt</b>
			Maik Scholten	8.23	433
			Stefan Reurink	7.43	0
	<b>hoog</b>	<b>pnt</b>		<b>discus</b>	<b>pnt</b>
Iris Keizer	1.35	499	Stefan Reurink	23.39	368
Alice Botter	1.35	0		<b>speer</b>	<b>pnt</b>
	<b>ver</b>	<b>pnt</b>	Maik Scholten	32.07	527
Iris Haak	4.12	442		<b>4x100m</b>	<b>pnt</b>
Anne Meiberg	3.68	0	Jasper Bruggeman, Matthieu v.d. Broeke,		
	<b>kogel</b>	<b>pnt</b>	Stefan Reurink, Niels v. Lohuizen		
Iris Haak	7.94	418		55.56	520
Esther Fix	6.75	0			
	<b>discus</b>	<b>pnt</b>			
Nina Meijerink	20.83	322			
Esther Fix	15.76	0			
	<b>speer</b>	<b>pnt</b>			
Nina Meijerink	25.96	430			
Iris Keizer	21.12	0			



BCD Medaillewedstrijd Epe 2 april 2011									
Jongens junioren D1					Meisjes junioren D1				
<b>Naam</b>	<b>80mh</b>	<b>Discus</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	<b>Naam</b>	<b>60mh</b>	<b>Speer</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>
Han van de Beek	32.8	12.05	5.27	2.85	Myrthe ten Broeke	13.3	12.14	1.20	2.13.0
Jongens junioren D2					Meisjes junioren D2				
<b>Naam</b>	<b>80mh</b>	<b>Discus</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	<b>Naam</b>	<b>60mh</b>	<b>Speer</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>
Maarten van Zijl	16.6	7.50	3.93	3.93	Carmèl Rozendal	13.9	9.94	1.20	2.07.8
Wilco Jonker	18.8	13.05	5.90	3.52	Morsal Yaqobi	17.2	10.12	1.15	2.22.4
Dylan van Werven	dis	-	-	3.54	Maud Morsink	22.2	11.00	0.95	2.27.3
Jongens junioren C1					Meisjes junioren C1				
<b>Naam</b>	<b>100mh</b>	<b>Discus</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	<b>Naam</b>	<b>80mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>600m</b>
Jasper Bruggeman	21.1	21.35	7.34	4.47	Iris Keizer	16.0	1.40	22.37	1.57.9
Matthieu v.d. Broeke	19.8	14.44	7.43	4.34	Anne Meiberg	16.3	-	16.21	2.03.0
Stefan Reurink	24.2	25.19	7.26	4.22	Meisjes junioren C2				
Niels van Lohuizen	20.7	12.39	5.90	3.90	<b>Naam</b>	<b>80mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>600m</b>
Jongens junioren C2					Meisjes junioren B1				
<b>Naam</b>	<b>100mh</b>	<b>Discus</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	<b>Naam</b>	<b>100mh</b>	<b>800m</b>	<b>Speer</b>	<b>Hoog</b>
Joren Kanis	27.0	7.35	4.53	3.19	Laura Jansma	20.6	3.10.9	17.44	1.30
BCD Medaillewedstrijd Heerde 7 mei 2011									
Jongens junioren D1					Meisjes junioren D1				
<b>Naam</b>	<b>80m</b>	<b>1000m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Naam</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>
Han van de Beek	14.7	4.07.8	1.05	13.16	Myrthe ten Broeke	9.5	3.81	7.20	13.25
Jongens junioren D2					Meisjes junioren C1				
<b>Naam</b>	<b>80m</b>	<b>1000m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Naam</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>
Wilco Jonker	12.3	4.08.7	1.30	15.13	Anne Meiberg	12.1	3.98	6.58	16.76
Dylan van Werven	13.1	4.29.0	1.25	19.02	Iris Keizer	12.1	3.68	7.70	15.26
Jongens junioren C1					Meisjes junioren C2				
<b>Naam</b>	<b>100m</b>	<b>800m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Naam</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>
Jasper Bruggeman	13.8	3.04.4	1.45	31.09	Iris Haak	11.7	4.24	8.32	19.68
Matthieu v.d. Broeke	12.7	2.33.2	-	22.29	Nina Meijerink	11.4	4.06	8.19	16.62
Stefan Reurink	14.1	3.18.5	1.30	19.05	Madelon Eggengoor	11.3	4.14	7.32	14.86
Niels van Lohuizen	15.1	2.56.7	1.30	16.03	Meisjes junioren B1				
Jongens junioren C2					Meisjes junioren B1				
<b>Naam</b>	<b>100m</b>	<b>800m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Naam</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>
Joren Kanis	14.4	2.53.4	1.20	6.71	Laura Jansma	14.7	3.70	7.09	16.73
Jongens junioren B									
<b>Naam</b>	<b>100m</b>	<b>800m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>					
Jeffrey Stijf	13.1	2.34.5	1.35	19.42					

1e DSM Baancircuit 09-04-2011 Dronten				2e DSM Baancircuit 20-04-2011 Epe		
MEISJES JUNIOREN A	<b>100m</b>	<b>Discus</b>		Meisjes Junioren A	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>
Dominique Verheijen	14.55	32.70		Dominique Verheijen	9.59	28.66
MEISJES JUNIOREN C	<b>80m</b>	<b>speer</b>		Meisjes junioren B	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>
Nina Meijerink	11.95	27.51		Nina Meijerink	1.40	26.16
	<b>80m</b>	<b>hoog</b>		Iris Keizer	1.40	17.43
Iris Keizer	12.58	1.30		Jongens junioren A	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>
JONGENS JUNIOREN C	<b>100m</b>	<b>800m</b>	<b>ver</b>	Guido Kamphuis	5.28	36.30
Matthieu v.d. Broeke	12.99	2.29.4	4.50	Jongens junioren C	<b>100m</b>	<b>200m</b>
	<b>kogel</b>	<b>speer</b>	<b>ver</b>	Matthieu v.d. Broeke	13.07	26.18
Jasper Bruggeman	8.33	32.82	4.55			



1e pupillen medaillewedstrijd Kampen 2 april 2011					
<b>jongens mini pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>		<b>ptn</b>
Merijn Renshoff	8.9	0.75	2.48.9		486 ptn
<b>meisjes mini pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>		<b>ptn</b>
Sanne Tessemaker	9.4	0.75	2.54.3		395 ptn
<b>meisjes pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>		<b>ptn</b>
Maud Visser	8.9	0.95	3.10.4		526 ptn
Maureen de Ruiter	11.5	0.60	3.10.4		80 ptn
<b>jongens pup B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Daan van Trier	6.9	3.03	15.95	4.09.7	1472 ptn
Leroy Potkamp	7.1	3.30	14.06	4.18.5	1416 ptn
Thom Schuurman	7.3	2.88	16.08	4.38.5	1248 ptn
Sander Jansen	8.2	2.32	16.65	5.34.0	827 ptn
<b>meisjes pup B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Melissa van Beek	8.0	2.23	12.23	5.49.0	731 ptn
Tessa Hanekamp	8.6	2.13	7.96	6.06.7	498 ptn
<b>jongens pup A1</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>		<b>ptn</b>
Maarten Roest	16.2	0.95	4.18		715 ptn
<b>jongens pup A2</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>		<b>ptn</b>
Léon Mak	10.4	1.25	7.71		1615 ptn
Sam Koelma	12.6	0.95	7.04		1135 ptn
Daan Steenkamp	13.8	0.90	5.89		937 ptn
<b>meisjes pup A1</b>	<b>60mh</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Linde Augustinus	11.4	3.27	17.68	4.13.5	1481 ptn
Maartje Berkenbosch	13.0	3.18	14.78	4.56.4	1116 ptn
Iris Reurink	12.6	2.67	13.22	4.43.3	1063 ptn
Eveline Houtman	12.7	3.15	11.7	5.04.3	1057 ptn
<b>meisjes pup A2</b>	<b>60mh</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Floor Doornwaard	11.6	3.67	24.55	3.29.2	1867 ptn
Karin van den Berg	11.3	3.71	19.80	4.29.5	1547 ptn
Amber Splinter	12.1	3.14	13.94	3.56.3	1408 ptn
Tirza Tessemaker	13.1	2.77	13.9	4.16.7	1157 ptn
Alisa Gelderman	12.6	2.93	11.79	4.32.6	1129 ptn
Cato Visser	12.7	2.79	13.69	4.49.8	1066 ptn
Eline Veldhuizen	12.4	2.85	12.21	4.55.5	1058 ptn
Marit Hanekamp	14.1	2.78	17.28	4.42.8	1041 ptn
Esmée de Ruiter	14.7	2.77	13.83	4.39.0	959 ptn
Fleur Bagerman	16.7	2.20	11.09	5.27.5	540 ptn



2e pupillen medaillewedstrijd Heerde 16 april 2011					
<b>jongens mini pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>		<b>ptn</b>
Merijn Renshoff	8.9	0.75	2.48.9		486 ptn
<b>meisjes mini pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>		<b>ptn</b>
Sanne Tessemaker	9.4	0.75	2.54.3		395 ptn
<b>meisjes pup C</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>600m</b>		<b>ptn</b>
Maud Visser	8.9	0.95	3.10.4		526 ptn
Maureen de Ruiter	11.5	0.60	3.10.4		80 ptn
<b>jongens pup B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Daan van Trier	6.9	3.03	15.95	4.09.7	1472 ptn
Leroy Potkamp	7.1	3.30	14.06	4.18.5	1416 ptn
Thom Schuurman	7.3	2.88	16.08	4.38.5	1248 ptn
Sander Jansen	8.2	2.32	16.65	5.34.0	827 ptn
<b>meisjes pup B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Melissa van Beek	8.0	2.23	12.23	5.49.0	731 ptn
Tessa Hanekamp	8.6	2.13	7.96	6.06.7	498 ptn
<b>jongens pup A1</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>		<b>ptn</b>
Maarten Roest	16.2	0.95	4.18		715 ptn
<b>jongens pup A2</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>		<b>ptn</b>
Léon Mak	10.4	1.25	7.71		1615 ptn
Sam Koelma	12.6	0.95	7.04		1135 ptn
Daan Steenkamp	13.8	0.90	5.89		937 ptn
<b>meisjes pup A1</b>	<b>60mh</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Linde Augustinus	11.4	3.27	17.68	4.13.5	1481 ptn
Maartje Berkenbosch	13.0	3.18	14.78	4.56.4	1116 ptn
Iris Reurink	12.6	2.67	13.22	4.43.3	1063 ptn
Eveline Houtman	12.7	3.15	11.7	5.04.3	1057 ptn
<b>meisjes pup A2</b>	<b>60mh</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>1000</b>	<b>ptn</b>
Floor Doornwaard	11.6	3.67	24.55	3.29.2	1867 ptn
Karin van den Berg	11.3	3.71	19.80	4.29.5	1547 ptn
Amber Splinter	12.1	3.14	13.94	3.56.3	1408 ptn
Tirza Tessemaker	13.1	2.77	13.9	4.16.7	1157 ptn
Alisa Gelderman	12.6	2.93	11.79	4.32.6	1129 ptn
Cato Visser	12.7	2.79	13.69	4.49.8	1066 ptn
Eline Veldhuizen	12.4	2.85	12.21	4.55.5	1058 ptn
Marit Hanekamp	14.1	2.78	17.28	4.42.8	1041 ptn
Esmée de Ruiter	14.7	2.77	13.83	4.39.0	959 ptn
Fleur Bagerman	16.7	2.20	11.09	5.27.5	540 ptn



<b>15 maart 2011 5 km baanwedstrijd Epe (Cialfo)</b>				
	8 Martijn Schakelaar		17.23,3	
	23 Flip Nijhoff		22.18,0	
<b>27 maart 2011 2e Runnersworld Run Circuit Zandvoort</b>				
12 km	Flip Nijhoff		56.53	
	Willy Koudenburg		1.02.01	
<b>16 april 2011 eerste 10 Engelse Mijlen van Zwolle-Zuid</b>				
	45 Frank van Oene		1.10.27	
	99 Arnoud Dokter		1.15.44	
	111 Flip Nijhoff		1.16.57	
<b>25 april 2011 60 km van Texel</b>				
mannen sen.	8 Martijn Schakelaar		5.18.04	
mannen 45	5 Hans van Renselaar		5.18.05	
mannen 55	7 Jan Bogaard		6.20.37	
<b>10 mei 2011 Rabo 10 Engelse Mijlen Epe (Cialfo)</b>				
<i>mannen sen.</i>		<i>mannen 5 EM</i>		
	7 Janko van Arken	1.13.38	33 Frits Lautenbach	40.59
<i>vrouwen sen.</i>		<i>vrouwen 5 EM</i>		
	4 Mariet van Petersen	1.27.17	8 Janny Reezigt	43.35
	5 Ingrid 't Hart	1.27.20	9 Elst den Hengst	43.45
<i>mannen 35</i>		<i>mannen 5 km</i>		
	3 Martijn Schakelaar	57.58	2 Jeroen Kwakkel	17.32
	5 Martin Hendriks	1.03.12	16 Wim Potjes	21.07
			35 Jur Teeuwen	30.35
<i>mannen 55</i>				
	8 Flip Nijhoff	1.15.52		
	10 Joop Bosman	1.17.49		
	14 Henk Hoekert	1.22.17		
<i>mannen recr.</i>				
	6 Henk v.d. Esschert	1.09.06		
	38 Freek v.d. Graaf	1.14.37		
	39 Feike Koops	1.14.44		
	46 Handrik J. Korterink	1.16.01		
	56 Jan Strik	1.17.29		
	82 Rene Brinkman	1.21.48		
	116 Aad van Arken	1.26.35		

## Pilot pupillencompetitie nieuwe stijl

Zaterdag 14 mei startten in Dronten ruim 200 atleetjes hun wedstrijd dag met een gezamenlijke warming-up. Onder begeleiding van dance muziek werden ze aangemoedigd door een dame die op de hoogspringbak de oefeningen voordeed. Er waren die dag 20 Gemzen aanwezig. In totaal werden 7 wedstrijd onderdelen in groepsvorm afgewerkt. Allereerst stond de estafette op het programma en vervolgens werden er 6 onderdelen in rap



tempo afgewerkt, namelijk: verspringen, hoogspringen, vortexbal werpen, kogel / medicinbal stoten, horden lopen en sprinten. Er werd afgesloten met een gezamenlijke duur-/hindernisloop. Sanne Tessemaker en Merijn Renshoff, beide mini's deden voor het eerst mee met de competitiewedstrijd en waren in één groep ingedeeld met andere atleetjes van AV NOP. Voor de B pupillen hebben meegedaan: Tessa Hanekamp, Myrthe Renshoff, Esmé Stegeman, Leroy Potkamp, Daan van Trier, Thom Schuurman en Mark van den Berg.

De A-pupillen had de grootste groep: Iris Reurink, Maartje Berkenbosch, Linde Augustinus en Bas Steenkamp van A 1<sup>e</sup> jaars en Karin van den Berg, Floor Doornwaard, Tirza Tessemaker, Esmée de Ruitter, Marit Hanekamp, Léon Mak, Sam Koelma en Daan Steenkamp van A 2<sup>e</sup> jaars.

Uiteindelijk vond er natuurlijk een prijsuitreiking plaats. De beste 6 resultaten per wedstrijdonderdeel telden mee in de puntentelling.

Spannend; omdat de atleten en begeleiders door de nieuwe opzet geen idee hadden wie er op het podium plaats mochten nemen. Onze mini's zijn 6<sup>e</sup> geworden en de B-pupillen hebben de 8<sup>e</sup> plaats gehaald.

De A-pupillen hebben in de categorie A 2<sup>e</sup> jaars de 1<sup>e</sup> prijs gehaald. Een enorme prestatie hebben ze die dag geleverd als je daarbij bedenkt dat de concurrentie bestond uit volledige groepen A2-atleten. Floor Doornwaard, Karin van den Berg en Léon Mak hebben op alle onderdelen hun bijdragen in punten geleverd. De resterende punten werden door veel verschillende atleten van de groep neergezet. Een echte groepscompetitie dus.



## Medaille wedstrijd Epe

Niels van Lohuizen

Zaterdag 02-04-2011 hadden we de eerste medaille wedstrijd in Epe. Het was heerlijk weer, maar om te lopen was het weer te benauwd naar mijn mening. Wij de jongens (Stefan, Matthieu, Jasper en ik) hadden horden, kogel, verspringen en discus. Toen we in Epe aankwamen konden we eerst al geen parkeerplaats vinden en uiteindelijk ging er iemand net weg. Toen we bij de baan aankwamen was het hele kamp van de Gemzen al opgesteld. We kregen een hartelijke ontvangst. Daar aangekomen gingen we zitten op de stoel en uitrusten (ons fysiek voorbereiden op de wedstrijd). Nadat we onze nummers hadden opgespeld gingen we inlopen en inwerken. Het eerste onderdeel was horden. Bij mij ging het best goed. Daarna ging ik Stefan, Matthieu en Jasper aanmoedigen. Daarna

gingen we even uitrusten en gingen we inwerken voor kogel. Kogel ging ook redelijk maar wel iets minder dan horden. Na kogel gingen we met z'n drieën een tosti halen (Stefan, Matthieu en ik) die was erg lekker. Toen gingen we ons voor bereiden op ver en dat ging best goed. Tussen de sprongen door gingen Stefan en ik even naar hoog want daar waren de meiden aan het hoogspringen. Daar gingen we even kijken en volgens mij ging het daar wel goed. Na verspringen zat er redelijk veel tijd tussen ver en discus dus we gingen languit in de stoelen zitten en wachten. Toen gingen we inwerken voor discus, en toen werpen maar. Dat ging bij mij wat minder, ik had niet zo mijn dag met discus maar met de rest wel. Met Stefan ging discus super goed. Daarna hadden de



meiden 1000 meter en daar gingen we kijken. Toen gingen we nog een ijsje halen natuurlijk omdat het zo super lekker weer was en op naar huis. Alles bij alles was het

een geslaagde dag, lekker weer, relaxte wedstrijd. Met mij ging het redelijk goed behalve bij discus.

## Wedstrijd Dronten

Matthieu van den Broeke

Op de negende dag van de vierde maand van 2011 vertrok het Gemzenkamp naar Dronten voor een wedstrijd uit het DSM Baancircuit. In de eerste wedstrijd was er een 'instuifwedstrijd' voor Junioren CD. Daar deden de Gemzen (Iris Keizer, Nina Meijerink, Jasper Bruggeman en ik) natuurlijk aan mee. Ik ging vooral naar de wedstrijd om de aan de nieuwe afstanden voor het seizoen te wennen. Ik deed mee aan de onderdelen 100m, 800m en verspringen.

Zoals gewoonlijk begon de dag vroeg, bij de inschrijving kregen we allemaal een leuke bidon. Daarna konden we gaan inlopen, mijn eerste onderdeel was verspringen. Er was een kleine groep en iedereen mocht vier keer springen. De sprongen verliepen erg goed voor mij en ik verbeterde mijn PR aanzienlijk. Van 4:32 ging ik naar 4:50, die afstand was goed voor een derde plaats in het eindklassement. Jasper eindigde voor mij met een afstand van 4:55. Sian de Boer won met overmacht de wedstrijd met een sprong van 5:34.

Mijn tweede onderdeel was sprint waar ik sowieso een PR zou noteren als ik over de

finish wist te komen. Dat over de finish komen lukte, in 12:99 stond ik weer aan de andere kant van de baan en daarmee greep ik de eerste tijd. Die hield ik ook en dat was een goede boost voor het zelfvertrouwen!

Het laatste onderdeel van een 800 meter. Lange tijd leek het alsof ik deze afstand alleen moest afleggen maar dat bleef niet zo. In de laatste minuut kwamen er nog twee jongens aan die er zichtbaar van baalden dat we maar met z'n drieën van start gingen. Ik vond het niet zo erg, in ieder geval weer een podiumplaats in het eindklassement. De wedstrijd zelf verliep behoorlijk normaal. Ik bleef strak achter de eerste man (al was dat wel erg zwaar). Dat hield ik de volledige race vol en het was dus duidelijk dat het uitliep in een duospurt. Op 80 meter ging ik aan en mijn tegenstander kon me niet meer bijhalen. Ik finishte in 2:29 wat resulteerde in de eerste plaats in het eindklassement.

Dat was de dag dan, ik was erg tevreden over mijn prestaties en hoop dat ik dat dit seizoen kan doorzetten!

## TT-Run Assen 24 April 2011

Niels van Lohuizen

24 April 2011 ging ik meedoen aan de TT-Run in Assen. Het was een super mooie wedstrijd. Ik ging met mijn ouders en mijn zusje naar de parkeerplaats bij de Gemzen en daar kwam Madelon met haar ouders en haar broertje ook. We reden met z'n achten naar Assen toe. Toen we daar aan kwamen zagen we het TT-circuit al liggen en het stadion. We moesten er eerst

helemaal om heen rijden naar de parkeerplaats. Toen we daar kwamen was het al erg druk. We liepen naar het circuit toe toen we de auto's geparkeerd hadden. Toen we onder de brug door liepen kwamen er motors langs gereden. We gingen onze nummers ophalen en liepen langs de kraampjes die daar stonden. Op de nummers stonden onze namen, dat zag



er wel professioneel en mooi uit. Toen we onze lange kleren uit hadden gedaan, want het was super lekker weer gingen we naar ons startvak, en daar stond Gerard ons op te wachten. Daar zagen we een auto staan met 'TT-Run' er op. En daar gingen we een foto van maken. Onze ouders gingen koffie drinken en op de tribune zitten. Wij gingen inlopen. Het was super warm weer. We konden lekker inlopen, toen zagen we op het binnenterrein allemaal motors voor de paasrace. Bij de start was ook veel muziek, het was een gezellige sfeer. Even later na het inlopen kwam Esther er aan. We gingen lopen met Madelon Eggengoor, Anne Meijberg, Gerard Meijberg, Esther Jager en ondergetekende.



We stonden ongeveer een kwartiertje tot een half uurtje aan de start. Voor ons stond een man die alles uitlegde. Het was echt heel druk, er deden meer dan 1600 mensen mee. Alleen wel verdeeld over 1, 2 of 3 rondjes. Toen de lamp voor ons op groen sprong mochten we lopen, alleen het was een beetje een verwarde start want de één ging wel lopen en de ander niet. Het was een mooie ronde van 4.4 kilometer. Er zaten mooie bochten in. In het begin liepen wij 'De Gemzen' nog in een soort groepje

maar na de eerste 100 meter brak dat al uit elkaar. Het was echt super warm weer, ook om te lopen dus de mensen van de TT-Run stonden onderweg met sproeiers die ze op je richtten en met bekertjes water. Het was wel een vermoeiende ronde. Op de helft had ik het echt heel erg warm en wou ik dat ik al bij de finish was maar ik moest nog zo'n 2 kilometer. Alle bekertjes water die ik kreeg gooide ik over me heen, ik probeerde wel wat te drinken maar dat was geen succes. Het water over me heen gooien was wel een verkoeling alleen mijn shirt bleef wel aan me plakken. Dat liep wat minder fijn. Uiteindelijk zagen we de tribune in de verte en hoefde we nog maar een klein stukje, dus ik ging wat sneller lopen maar het bleek toch nog wel redelijk ver te zijn. Toen kwam ik sprintend en uitgeput bij de finish aan en werd er ook nog een finishfoto gemaakt. Toen ik over de finish kwam was ik kapot. Ik werd wel weggehaald want daar mocht ik niet blijven staan. Mijn tijd was 19 minuten en 42 seconden. Toen kwam Gerard binnen, zijn tijd was 21 minuten en 13 seconden. Daarna kwam Anne met de tijd 22 minuten en 15 seconden. Toen kwam Esther met de tijd 23 minuten en 1 seconde gevolgd door Madelon met de tijd 23 minuten en 14 seconden. Voorbij de finish kregen we wat drinken. Ik rustte uit en wachtte op de rest, toen gingen we met z'n allen onze medaille ophalen met een sinaasappelpartje en een tasje met een boek. We liepen om het gebouw heen naar de tribune en daar werden we ontvangen door onze familie. Toen gingen we met z'n allen naar de auto op weg naar huis. Het was een super gezellige en geslaagde dag ondanks het hele warme weer en de omstandigheden doe ik volgend jaar zeker weer mee.

## 1<sup>ste</sup> Paasdag TT run in Assen.

Madelon Eggengoor.

Op 1<sup>e</sup> paasdag heb ik (Madelon) meegedaan in Assen met de TT- run. Dit hardloop evenement werd voor de 2<sup>de</sup> keer georganiseerd. Je loopt dan op het

circuit zelf. Ik had mezelf van te voren al opgegeven via de computer. We deden daar mee met 5 gemzenleden. Anne, Niels, Laura, Esther en ik.



We hadden afgesproken met de ouders van Niels om half 12 op de parkeerplaats bij de Gemzen. Om 1 uur waren we in Assen. Daar was Gerard (onze trainer en vader van Anne) al aanwezig. We waren lekker op tijd, dus we konden rustig ons startnummer halen en een beetje rondkijken. Omdat we ons van tevoren hadden opgegeven, stond op ons startnummer onze voornaam. Er stonden allemaal kraampjes waar je allerlei spullen kon kopen die te maken hadden met hardlopen. Gerard ging met ons de

Hier de uitslag TT RUN 2011, Assen 24 april:  
Wedstrijdloop (1 ronde, totaal 46 deelnemers):

Plaats	Naam	Tijd
24	Niels van Lohuizen	00:19:42.15
31	Gerard Meiberg	00:21:13.50
36	Anne Meiberg	00:22:15.15
38	Esther Jager	00:23:01.85
39	Madelon Eggengoor	00:23:14.05

Recreantenloop (1 ronde, totaal 516 deelnemers):

Plaats	Naam	Tijd
101	Henk Jager	00:22:53.10
110	Peter Jansma	00:23:16.60
111	Laura Jansma	00:23:16.85

De prestatie van Niels was natuurlijk super.

warming-up doen. Later kwam Esther en Laura ging met haar vader lopen. Er was een dansoptreden, en veel harde muziek. De tribune zat vol met mensen. Om half 3 moesten we klaar staan voor de start. We hadden ons allemaal opgegeven voor 1 ronde (4,4 km). Je kon ook 2 of 3 rondes doen. Ik was erg zenuwachtig. Er deden bijna 2000 mensen mee.

Bij de start stonden we vooraan. Gerard liep ook mee, maar op een gegeven moment liepen we allemaal ons eigen tempo. Omdat het zo warm was stonden ze onderweg met sproeiers en bekertjes water.

Ik heb best goed gelopen. Ik ben in ieder geval onderweg niet gestopt. Mijn tijd was 23.14.05 min. Op de site van de TT run staan alle uitslagen en foto's.

Er is ook een finish foto van me gemaakt die wordt later nog toegestuurd.

Ik vond het heel leuk en volgend jaar wil ik wel weer meedoen.

Maar dan hoop ik toch wel een snellere tijd te lopen !!!!!!!!!!!!!





## 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

datum	wedstrijd/prestatieloop	plaats/tijd	aantal vrijw.
<input type="checkbox"/> Za 2 juli 2011	Van Bank tot Bankloop	Heerde 18.00	150
<input type="checkbox"/> Za.3 september	Pupillen Medaillewedstrijd	Heerde, baan 9.30	
<input type="checkbox"/> Za.17 september	Etonic Halve van Hattem	Hattem, 15.30	100

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)

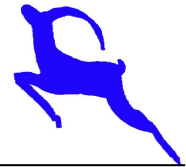
### **DEELNAME JEUGDLEDEN AAN PRESTATIELOPEN**

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

<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:bernardhofmeijer@chello.nl">bernardhofmeijer@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
juniores	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 Wim van Holst	<a href="mailto:l.dijkslag@hetnet.nl">l.dijkslag@hetnet.nl</a>	0578 – 692289
Technische zaken:	Bernard Hofmeijer	<a href="mailto:bernardhofmeijer@chello.nl">bernardhofmeijer@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	<a href="mailto:hmmm.tenbroeke@kpnplanet.nl">hmmm.tenbroeke@kpnplanet.nl</a>	0578 - 695194
	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 betalende leden 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 of e-mail: [gemzenkledingwinkel@live.nl](mailto:gemzenkledingwinkel@live.nl)

### 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

1	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 10,00
2	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	140-152	€ 10,00
3	Korte tight	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 5,00
4	Langte tight	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 10,00
5	T-shirt	NewLine	blauw/wit	M	€ 10,00
6	Trainingspak	NewLine	blauw/wit	152-164	€ 50,00
Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Tight	Onbekend	blauw	176	€ 2,00
2	Trainingsjas	K-swiss	Wit/blauw	152	€ 5,00
3	Trainingsjas	Nike	blauw	164-176	€ 5,00
4	Trainingsjas	NewLine	Oranje/zwart	S	€ 5,00
5	Trainingsjas	NewLine	Geel/blauw	S	€ 5,00
6	Trainingsbroek	NewLine	blauw	152-164	€ 5,00
5	Sweater	Fields sportwear	blauw	158	€ 4,00
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



## Wist u dat....

- Harry Kaal vader is geworden van een mooie dochter;
- haar naam Julia is
- er op 29 december 2010 een heus Nederlands Record is gelopen op onze baan?
- Joni van Loon van Cialfo hier verantwoordelijk voor was, hij meedeed aan de uurloop en een afstand van 15.718 meter aflegde
- hij nog geen 23 is en dat record (< 23) nog vacant was
- hij onlangs het certificaat "Nederlands Record" heeft ontvangen van de Atletiekunie
- dit het 2e Nederlandse Record is wat op onze baan gevestigd is
- in 2006 Jessie Fairley (meisjes C) de 1000 meter aflegde in 2.51
- zij toen sneller was dan alle andere vrouwen
- het wedstrijdseizoen voor de baanatletiek weer volop aan de gang is
- dat er hierbij al weer heel wat vrijwilligers voor onze vereniging actief zijn geweest
- we over de afgelopen wedstrijd op onze Lambert Dijkslag heel veel complimenten hebben gehad over de geluidsinstallatie: overal goed te horen en geen harde muziek
- dit een mooie opsteker is voor alle helpers die dit mogelijk hebben gemaakt
- we bovendien een dikke pluim kregen voor de perfecte organisatie van de wedstrijd
- dit een wedstrijd was met heel veel zwetende juryleden vanwege de hoge temperaturen
- het toch wel heel erg ideaal is om met dit weer een wedstrijd te hebben.
- de baan er weer tip-top uitziet
- er weer een herhalingsavond is geweest voor de verkeersregelaars

**...de papiercontainer van 1 tot 10 juni voor bij onze baan staat.**

