



De Gems

Clubblad van atletiekvereniging “De Gemzen”

Heerde, Wezep, Hattem en Elburg

Opgericht 8 januari 1949
Aangesloten bij de Atletiekunie

Jaargang 45, nummer 387 maart 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

April	6 maart
Mei	3 april

E-mailadres clubblad@gemzen.nl

Website www.gemzen.nl

Van de redactie

Warry Kooistra

Ja, de maart-Gems ligt weer voor u. Maart? Wordt het dan toch echt voorjaar? Tja, het lijkt wel zo – de vogels fluiten 's morgens al weer en de sneeuwkllokjes zijn al weer bijna uitgebloeid. Ha, ik typte “sneuklokjes” en dat vond ik ze soms ook wel. Net zoals ik ons lopers in de winter soms sneu vind. Niet dat wij er ons iets van aantrekken, wij gaan altijd lopen. Toch? Maar gelukkig, het iets betere seizoen staat weer voor de deur, met alle activiteiten die daar bijhoren.

In deze Gems oproep voor hulp bij diverse activiteiten, uitslagen, en een aankondiging van onze “eigen” Euroma wedstrijd. Verder ook een ervaring van iemand die het crossen ontdekt heeft, ik krijg zin om het ook te gaan doen als ik dat zo lees.

Het clubblad staat of valt met de aangeleverde kopij, de redactie vindt het fijn om stukjes te krijgen - zonder kopij geen (leuk) clubblad. Werp u eens op uw toetsenbord en schrijf een verslagje, van een wedstrijd of een training of zomaar een gekke gebeurtenis. Dus ook een oproep: clubblad@gemzen.nl Doen!





Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Van de voorzitter	3
Geluidsparagraaf en Sportpark Molenbeek	4
NL-Doet: Geluidsinstallatie voor sportevenementen	4
NL Doet: Poetsbeurt voor Clubhuis	5
Vrijwilligers gevraagd!!!!	6
Ledenadministratie	7
Sponsoring	9
Oliebollen te koop: oproep aan alle leden!!!	11
Vrijwilliger van de maand: Theo Fredriks	11
Jeugd	15
Verslag uit Wezep.	18
Vroege Lopers!!!!	20
Oproep deelnemers bevrijdingsvuur-estafette	20
Tube	21
Nu eens wat anders...	22
Zilver voor Wilfred van Holst op NK Indoor	23
Pupillen indoor stedenwedstrijd	24
Uitslagen	25
Activiteitenkalender WOC	28
Belangrijke adressen	29
Trainingstijden	30
Contributies en groepsindeling	31
De Gemzen kleding- en schoenenwinkel	32
Wist u dat....	33

LET OP: op de laatste pagina treft u een opgaveformulier voor onze oliebolactie aan.

av "De Gemzen"



Heerde



Van de voorzitter

Berthram Mak

We schrijven half februari en ik ben nog helemaal in de ban van de finaledag van de AA-Drink NK Indoor Senioren in Omnisport Apeldoorn waar ook oud-Gemzenatleten aan deelnamen! Heel veel atleten, waarvan ook de top van Nederland en atletiekminnende toeschouwers zijn rondom de maand februari te vinden in Omnisport. Buitengewoon veel organisatiekracht is hiervoor nodig om al deze wedstrijden in goede banen te leiden. Ook onze regio neemt een weekend voor zijn rekening: de AA-Drink Indoor Meerkamp op 19 en 20 februari. Als dit clubblad uitkomt zal dit weekend net voorbij zijn en de organisatie de balans opmaken.



Op hetzelfde moment is ook de laatste GOK Cross in Epe net achter ons. Wat een contrast met elkaar! In het bijzonder met deze laatste cross, want de hele morgen regende het pijpenstelen, bleef het kwik hangen bij een paar graad boven nul en was het parcours bezaaid met plassen en modderpoelen; atleten hadden de “wielsporen” op de rug staan! Afgezien van de weeromstandigheden is het parcours in Epe gevarieerd en een mooi crosscircuit. Kortom: een ideale combinatie van omstandigheden om het een volwaardige en prachtige afsluitende cross te laten zijn!

Het seizoen van de indoors, winterlopen en cross ligt bijna geheel achter ons en de wedstrijndeling is alweer gemaakt voor het zomerseizoen. De pupillen- en junioren baantrainingen veranderen weer langzaam naar voorbereiding voor de outdoor baanwedstrijden.

De contacten met de gemeente Heerde zijn intensief en betreffen verschillende onderwerpen. Zodra het weer dit toelaat zal de baan voorzien worden van verse belijning en zullen overige werkzaamheden aan de baan worden verricht zodat deze weer goedgekeurd kan worden. Hopelijk is dit alles voor elkaar voordat het wedstrijdgeweld losbreekt. Eind vorig jaar is overleg geweest met Felua, gemeente en De Gemzen over groenonderhoud. We hebben daar goede afspraken gemaakt die dit seizoen van kracht worden. De pilot geluidsbeperkende maatregelen op Molenbeek is geslaagd en op korte termijn zal dit resulteren in een nieuwe geluidsinstallatie voor De Gemzen. Zie elders in dit blad verdere informatie hierover. Natuurlijk is met de gemeente ook weer het ophalen van het bevrijdingsvuur besproken. Deze traditie wordt zeker in stand gehouden en waar mogelijk uitgebreid.

Het bestuur heeft afgelopen maand o.a. aandacht besteed aan de speerpunten voor 2011, gebaseerd op ons bestaande beleidsplan en natuurlijk de actualiteit. We hebben kunnen constateren dat veel voornemens uit het beleidsplan zijn uitgevoerd. We waren het er unaniem over eens dat de volgende twee zaken als speerpunten van 2011 benoemd moesten worden: jeugd en bestuurscapaciteit. In de komende Gems nummers zal hier het nodige over gepubliceerd worden.

Ik houd het hierbij en ik zou zeggen: blijf blessurevrij en tot ziens!



Geluidsparagraaf en Sportpark Molenbeek

Berthram Mak

De zogenaamde “geluidsparagraaf”, onderdeel van de pachtovereenkomst tussen de beheerder van Sportpark Molenbeek en de gemeente Heerde heeft vele partijen jaren bezig gehouden tot uitgebreide berichtgeving in de pers aan toe. Boodschap van deze geluidsparagraaf, opgelegd aan de gemeente Heerde, was en is dat de geluidsbelasting, geproduceerd door de drie sportverenigingen op Molenbeek, gecontroleerd op een beperkt niveau moest komen.

De gemeente Heerde heeft haar verantwoordelijkheid genomen en is over het jaar 2009 een pilot gestart bij de Skeelerclub met een geluidsinstallatie, op basis van Bose technologie, welke is voorzien van een zogenaamde limiter. Dit betekent dat bij inregeling van deze installatie het totale geluidsspectrum wordt bemeeten en een maximum geluidsbelasting wordt ingesteld. Deze instelling kan door de gebruiker niet veranderd worden. Met name de geselecteerde luidsprekertypes van Bose zorgen voor aanstraling van een zeer beperkt gebied met extra demping van frequentiespectra die verder dragen dan wat gewild is. De beschreven combinatie is een waarborg dat de geluidsbelasting

buiten Molenbeek verregaand gecontroleerd binnen de perken blijft en acceptabel is voor alle partijen.

De pilot is succesvol afgerond en bij het ondertekenen van de laatste gebruiksovereenkomst met de gemeente Heerde hebben de drie verenigingen bedongen dat alle drie verenigingen in aanmerking komen voor zo'n geluidsinstallatie. Voor onze vereniging is dit binnenkort ook een feit. De laatste technische besprekingen zijn praktisch afgerond en er is een budget gereserveerd en vrijgegeven bij de gemeente. Wij hebben als vereniging toegezegd ook onze bijdrage te leveren, en wel in de vorm van zelfwerkzaamheid en de aanschaf van grondkabels. Voor het overige zorgt de gemeente Heerde. Elders in dit clubblad kun je lezen hoe we dit verder willen realiseren.

Als alles naar wens verloopt zullen we bij de start van het zomerseizoen trotse bezitters zijn van een nieuwe geluidsinstallatie, voorzien van permanent geplaatste buitenluidsprekers. Ook dit is weer een stuk kwaliteitsverbetering van onze voorzieningen!

NL-Doet: Geluidsinstallatie voor sportevenementen

Jacqueline Dijkslag en Dini Post

Op vrijdagmiddag 18 maart 2011 gaat een aantal vrijwilligers van Atletiekvereniging “De Gemzen” uit Heerde aan de slag op de Lambert Dijkslagbaan. Op deze landelijke vrijwilligers dag, ook wel bekend onder de naam *NL Doet!*, worden de voorbereidingen getroffen om een nieuwe geluidsinstallatie rondom de atletiekbaan te kunnen installeren. Tijdens sportevenementen is het natuurlijk



COMMISSIES



een “must” om de atleet en het publiek te informeren over het verloop van de wedstrijd, en om het publiek warm te krijgen voor de sporters. Hiervoor hebben we een goede geluidsinstallatie nodig. Een groot deel heeft de club en de gemeente al voor elkaar, echter nu nog de laatste loodjes. Wat gaat er precies gebeuren?

Sleuf graven tussen de lichtmasten (deels onder stoeptegels, deels onder gras), kabels leggen en daarna dichtgooien van de sleuf, natrillen, tegels leggen en aftrillen.

Ophangen 6 geluidsboxen, gaten boren lichtmasten, kabel door mast doorvoeren en aansluitkastjes monteren, kabel afrollen en uitleggen. Kabel naar binnen voeren voor aansluiting in clubhuis naar de meterkast.

Naar schatting zijn hiervoor minimaal 15 vrijwilligers nodig. Er is geen budget voor een graafmachine o.i.d. dus we zullen de klus moeten uitvoeren met vrijwilligers.

Wie komt ons helpen? We beginnen 's middags om een uur of één en gaan door tot ongeveer vijf uur. Voor de inwendige mens wordt natuurlijk goed gezorgd.

Beleef het mee en meld je aan via: vrijwilligers@gemzen.nl

Met z'n allen aan de slag voor een professionele uitstraling en uitvoering van de door ons georganiseerde sportevenementen (baanwedstrijden voor de jeugd en prestatielopen voor recreatieve en wedstrijdlopers), waarvoor zeker regionaal maar ook landelijk jaarlijks veel belangstelling bestaat (gemiddeld 2000 sporters per jaar weten de weg naar Heerde te vinden).

Ons motto is dan ook: *Graag gedaan! voor alle leden, sporters en hun supporters.*

NL Doet: Poetsbeurt voor Clubhuis

Jacqueline Dijkslag en Dini Post

Op vrijdagmiddag 18 maart 2011 gaan een aantal vrijwilligers van Atletiekvereniging “De Gemzen” uit Heerde aan de slag op de Lambert Dijkslagbaan. Op deze landelijke vrijwilligersdag, ook wel bekend onder de naam *NL Doet!*, wordt het buitenonderhoud van het clubgebouw aangepakt. Voor het (duurzaam) behoud van dit gebouw is een regelmatige poetsbeurt van de buitenkant noodzakelijk. Wat gaat er precies gebeuren?

- de beplating van het clubhuis moet worden schoongemaakt (groene aanslag onder de bomen, stoffigheid, zand), wat gewoon met een groene zeep sopje en een luiwagen op een lange stok moet kunnen lukken,
- daarnaast moeten de kunststoffen kozijnen na het schoonmaken in de was worden gezet.

Naar schatting zijn hiervoor minimaal 10 vrijwilligers nodig.

Wie komt ons helpen? We beginnen 's middags om een uur of één en gaan door tot ongeveer vijf uur. Voor de inwendige mens wordt natuurlijk goed gezorgd.

Beleef het mee en meld je aan via: vrijwilligers@gemzen.nl

Met z'n allen aan de slag voor het behoud van onze gebouwen zodat we hiervan nog vele jaren kunnen genieten tijdens onze trainingen en sportevenementen. Het clubgebouw hoort, naast een kunststof atletiekbaan, bij het visitekaartje van onze vereniging. Een goed verzorgde accommodatie past bij de professionele uitstraling van onze vereniging en dat willen we graag zo houden.

Ons motto is dan ook: *Graag gedaan! Een warm onthaal voor alle leden, sporters en hun supporters.*





Vrijwilligers gevraagd!!!!

Jacqueline Dijkslag en Dini Post

We hebben op dit moment een aantal vacatures binnen de vereniging.

Onder het motto: vraag niet wat de vereniging voor jou kan doen maar vraag je eens af wat jij voor de vereniging kunt doen!

Hieronder een drietal vacatures:

Een eye-opener!!

Jij dacht dat een bestuursfunctie als secretaris erg saai is?
Mis! Wij weten wel beter:

- je kunt contacten opbouwen
- de naamsbekendheid van de vereniging uitdragen
- informatie doorspelen naar commissieleden
- natuurlijk ook notuleren
- en niet helemaal onbelangrijk: je eigen initiatieven inbrengen

Sluit één van deze dingen aan bij jouw werkervaring en/of zoek je een nieuwe uitdaging?
Binnen onze vereniging hebben we mogelijkheden voor jou.
En ter geruststelling: je komt in een team van ervaren vrijwilligers. Bovendien kunnen taken gedeeld worden.

Wil je meer weten of eens een vrijblijvend gesprekje? Heel graag.
Neem dan contact op met Jacqueline Dijkslag (0578-694041), Dini Post (038-4442857) of Berthram Mak (0578-695189)



Handige BOB DE BOUWER gezocht!

Wij zoeken iemand die kan helpen bij het bouwen- en baanbeheer.

Heb je ervaring? Die kun je gebruiken bij onze vereniging.

Het is absoluut niet saai, maar een fijne uitdaging.
Als je twijfelt (zal ik wel, zal ik niet) neem dan eens contact op met de vrijwilligerscommissie (Jacqueline Dijkslag (0578-694041), Dini Post (038-4442857)).

We kunnen hier dan samen over brainstormen.
Niet twijfelen: GEWOON DOEN



COMMISSIES



De vrijwilligerscommissie kan wel wat hulp gebruiken!

Vind je het leuk om met mensen om te gaan, dan is dit echt wat voor jou!

Vind je het leuk om iets nieuws op te starten?

Vind je het leuk om een feestje te organiseren?

Vind je het leuk om mensen te motiveren om iets voor de vereniging te gaan doen?

Vind je het leuk om mensen te begeleiden?

Vind je het leuk om activiteiten te organiseren?



Wil je ervaring opdoen of juist jouw kennis en/of werkervaring inbrengen? Neem dan vrijblijvend contact op met Jacqueline Dijkslag (0578-694041), Dini Post (038-4442857).

We gaan dan samen de mogelijkheden bekijken. Weet dat taken kunnen gedeeld worden!

Schuif het niet op de lange baan maar reageer nu.

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:

Cees Buijs	Hattem	loopgroep Hattem
Monique Weeda	Wezep	loopgroep Wezep

Bedankt hebben:

Marijke Remmers	Heerde	loopgroep Heerde donderdag
Myrthe Dijkstra	Heerde	M.pupC
Alwine Bleijenburg	Wezep	loopgroep Wezep
Pieter Dogger	Den Burg	loopgroep dinsdag
Joop Nieuwland	Wezep	loopgroep dinsdag
Joy Amo	Heerde	M.pupA
Yvonne Teutscher	Hattem	recreatie Heerde zaterdag
Egbert Boxma	Elburg	loopgroep Elburg
Gerrit Jan Haverkamp	Hattem	loopgroep Hattem



Gerrit Jan Haverkamp wil wel verkeersregelaar blijven, een vertrouwd gezicht bij onze wedstrijden.

LEDENTAL PER 11-02-2011: 484

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

vóór 1 december opgezegd te worden, deze wordt door de ledenadministratie afgemeld.

Verjaardagen:

Maart	April	
1 Olivier Peike	1 Margreet Lubbers	22 Marieke Wolfsen
1 Tirza Tessemaker	1 Piet Poot	24 Jolanda van Hattem
3 Nina Meijerink	1 Femke den Hertog	24 Judith Castrop
3 Martijn Schakelaar	2 Lambert Dijkslag	25 Alice Botter
4 Sander Jansen	2 Willeke Doelwijt	26 Maud Morsink
8 Natascha van Enk	3 Michèle Weststeijn	27 Marry van Loo
8 Nico van de Lang	3 Carmèl Rozendal	28 Mieke Voerman
11 Martin Hendriks	4 Jordy Harleman	29 Liedy Teule
12 Evelijn Nieuwland	4 Ineke de Ruiters	29 Inge de Wilde
12 Mariet Reijnders	5 Jordy Nijland	
13 Annemarie Bonestro	5 Esra Beelen	
13 Janny Jongejan	5 Saskia Neevel	
14 Jitske Strikwerda	5 Lubbie Nagelhout	
15 Carin Tabak	6 Simone Blokhuis	
17 Steven Hanekamp	7 Ronald Nijland	
17 Esther Jager	7 Jacqueline Eikenaar	
18 Floor Goes	10 Geury de Vries	
21 Harry Kaal	12 Christine Koornberg	
22 Jalissa Bultman	13 Wim Bouwstra	
22 Marjan Dickhof	16 Jannie Vinke	
22 Gera Junte	16 Driesje Eckelboom	
27 Gea Vinke	16 Iris Haak	
28 Dini Post	20 Hans Vuyk	
29 Jan van Leeuwen	20 Wilfred Roebersen	
30 Stijn Castrop	20 Hubert Bögemann	
30 Hennie Hofmeijer	21 Anneke van Olst	
30 Ad Luykx	21 Nienke van de Beek	
30 Arda Roseboom	22 Shweta Boorsma	





Sponsoring

Eildert H. Delger



Wederom nieuwe adverteerders in ons clubblad: **STERLING SIERADEN**, **ZWERUS TRANSPORT**, **TANK VAN STAVEREN** en **RIEN MULDER B.V.**

STERLING SIERADEN, gevestigd te WEZEP, is een sieraden webwinkel met een ruim assortiment kwalitatieve zilveren, stalen, houten en lederen sieraden. Het assortiment wordt constant vernieuwd en uitgebreid, waardoor steeds de laatste trends kan worden aangeboden op sieraden gebied. Zie hiervoor www.sterlingsieraden.nl

Sterling Sieraden wordt gerund door een oud lid van de Gemsen, Kevin Bogaard, zoon van ons lid Jan Bogaard, trainer van de loopgroep Wezep en onze langeafstandsloper.

ZWERUS TRANSPORT, gevestigd te IJsselmuiden, waarvan de directie in Hattem woont stemt in met een advertentie in ons clubblad. Zwerus Transport is een logistieke dienstverlener, die zich voornamelijk richt op binnenlandse distributie. Al 40 jaar is dit bedrijf een middelgrote zelfstandige onderneming, waarbij service en kwaliteit voorop staan. Wellicht kunnen onze adverteerders een beroep doen op de diensten van deze nieuwe adverteerder.

TANK VAN STAVEREN, gevestigd te Emmeloord, met benzinestations in Hattem, Nieuweweg 101, **merk Shell** (nabij Renault Garage Oving – ook adverteerder) en Wezep, Clematisstraat 53, **merk Tank**, is akkoord met plaatsing van een advertentie gedurende minimaal drie jaren in ons clubblad. Bij beide tankstations kan met een Tank Van Staveren kredietkaart worden getankt, waarbij bij het tanken en afrekenen met deze kaart 1 eurocent voordeel wordt gegeven. In Hattem geldt tevens nog het airmiles voordeel!! Dit naast het voordeel van al 24 uur per dag kunnen tanken en geen contant geld nodig te hebben om brandstof te tanken, waskaartjes of andere shopartikelen te betalen. Het tankpasje werkt volgens een veilig, betrouwbaar systeem en met een strikt persoonlijk codenummer. De afname wordt foutloos door de computer geregistreerd en pas later – zonder extra kosten - automatisch van de bank/giro afgeboekt. Ons lid Jan Bogaard kan u er alles over vertellen.

Rien Mulder Sport B.V., hoofdsponsor van ons jaarlijks loopfestijn in Hattem en sinds begin 2010 gevestigd aan de Populierenlaan 12, 8051 DA te Hattem is akkoord met plaatsing van een advertentie in ons clubblad. Zoals ongetwijfeld bekend, sponsort **NEWLINE** reeds 8 jaar de Newline Halve Marathon van Hattem. Om Newline nog meer 'in de kijker' te plaatsen, is een advertentie in het clubblad een goede zaak. Rob Mulder en zijn crew hebben de locatie Wapenveld ingeruild voor een pand aan de Populierenlaan 12 te Hattem.

In een goed verzorgde showroom staat het sportprogramma van o.a. Newline overzichtelijk tentoongesteld. De artikelen van Newline worden dan ook warm aanbevolen door de sponsorcommissie.

COMMISSIES



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

Bord sponsoren zijn:

Hilmar BV – Heerde

Albert Heijn - Hattem

Runnersworld - Apeldoorn

Rabobank Noordoost - Veluwe

Van den Beld personenvervoer – Heerde

Van Kessel Sport en Cultuurtechniek

Bruynzeel keukens

Bouwbedrijf Salverda – 't Harde

TEMU Warmtetechniek



Oud papieractie:

Opbrengst

Jaar	Kilogram	Euro's
2008	38.770	€ 2.520,95
2009	30.320	€ 759,03
2010	30.440	€ 1.159,68
Totaal:	99.530	€ 4.439,66

Bijgewerkt tot en met december 2010.



In 2011 staat de papiercontainer er weer van:

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

Onze oudpapier inzameling

De container komt elke **eerste woensdag** van de maand en blijft staan t/m de **tweede donderdag**. Wij kunnen er met ons allen best voor zorgen dat we ook dit jaar weer elke maand een volle container kunnen afleveren.

Oliebollen te koop: oproep aan alle leden!!!

Zoals je al wel gelezen hebt, gaan we een oliebollenactie houden op 25 en 26 maart a.s.

Wij gaan dit huis aan huis doen, maar daarbij willen we ook oliebollen gaan verkopen bij de diverse supermarkten in Heerde, Hattem en Wezep. We plaatsen dan een kraampje. Zo proberen we zoveel mogelijk oliebollen te verkopen.

Dit gaat natuurlijk niet als we geen hulp krijgen, maar dit moet toch geen probleem opleveren bij een sportvereniging met bijna 500 leden.

We hebben het geld hard nodig en het komt dus aan ons allemaal ten goede. We willen dit jaar ook weer lekker kunnen sporten en diverse wedstrijden organiseren.

Om dit te kunnen verwezenlijken hebben we, naast alle vrijwilligers die ons altijd weer hierbij helpen, ook geld nodig. Kortom: **WE REKENEN OP JULLIE!**

Je kunt je opgeven bij de vrijwilligerscommissie, per telefoon of per mail. Jacqueline Dijkslag (0578-694041), Dini Post (038-4442857) of vrijwilligers@gemzen.nl.

**LET OP: achterin het clubblad
treffen jullie tevens een opgaveformulier aan!!!**



Vrijwilliger van de maand: Theo Fredriks

Dini Post



Theo is in het jaar 2000 lid geworden van onze vereniging bij de loopgroep van Ronald en later liep hij ook bij de groep van Freek.

Theo en Lia wonen aan de Werverdijk. Ze hebben daar een huisje prachtig

verbouwd. Een geweldige plek. Toen hij hiermee klaar was, wilde Theo zich aansluiten bij een loopgroep van de Gemzen. Gestimuleerd door Martin Dijkslag waagde hij de sprong. Wel liep hij al een hele tijd voor zichzelf en kwam dus beslagen ten ijs. Want je wilt toch niet "afgaan" bij zo'n groep. Het ging zo goed, dat hij al snel meedeed aan de prestatielopen aan het Heerderstrand. De eerste marathon waar hij aan meedeed, was in Rotterdam. Dat was natuurlijk een hele belevenis. Daarna volgden al snel andere marathons, zoals Utrecht en Enschede.

Veel Gemzen weten wat vorig jaar is gebeurd. Theo kreeg thuis een hartstilstand. Door heel snel optreden van Lia, ze hadden een AED-toestel in huis van de EHBO, is dit allemaal goed afgelopen. Met gillende sirenes in de ambulance naar het ziekenhuis. Daar heeft Theo een "kastje" geïmplantéerd gekregen. Revalideren.... Een lange weg. Gelukkig gaat het nu goed!!

Theo was erg getroffen door het medeleven van de Gemzen in deze periode. Heel veel kaarten-mails-telefoontjes. Hij wil iedereen daar dan ook erg voor bedanken. Je voelt dan echt verbondenheid met de mensen van de Gemzen. Geweldig!!!

Het voornemen is om nu, zodra het kan, te gaan trainen voor de marathon van Amsterdam.

Wat doet Theo voor de vereniging?

Antwoord is: veel.

Hij brengt de clubbladen rond in Wapenveld. Bij de bouw van ons clubhuis heeft hij enorm veel geholpen, 's avonds-zaterdags. Theo was er. Nu zit Theo in de klussenploeg die minstens 1x per maand een avond aan het klussen is. Omdat Theo op dit moment niet werkt, doet hij ook overdag wel de nodige karweitjes. Bij de 6 uursloop is hij altijd present - parkeerwacht bij de Puur!loop - nummers noteren en indien nodig sneeuwvegen op de baan - niets is hem teveel. En beste juryleden en vrijwilligers : **let op.**

Theo gaat vanaf nu Bernard Hofmeijer helpen bij het bellen voor hulp bij wedstrijden.

Weer een klus erbij.

Theo had wel een heel bijzondere hobby; samen met Lia.



Namelijk: Husky's. Ze hadden er vier. Daar moest ook veel mee getraind worden. Met de slee, in het tuig en ook in



de winter. Dus een aantal keren in de winter naar Oostenrijk om te trainen en om aan wedstrijden mee te doen. Ook hiervoor heb je conditie nodig.

Ik heb het fotoalbum mogen bekijken en dat was indrukwekkend om te zien. Wat gaat hier een tijd en geduld inzitten. Als er dan kinderen komen in je gezin, wordt het een moeilijke combinatie. Ze hebben dan ook besloten om te stoppen met de honden. De honden werden ook ouder en alles kreeg eigenlijk zijn natuurlijke loop.

Nu woont er nog een heel klein hondje bij de familie Fredriks.

Dit was toch wel weer een bijzonder interview voor mij. Fijn dat we zulke verenigingsmensen hebben binnen de Gemzen.

Wens van Theo: dat we een fijne, gemoedelijke vereniging mogen blijven met een fijne omgang met elkaar.

Theo, heel erg bedankt voor dit gesprek. Ik wens je nog een hele fijne tijd bij ons als vrijwilliger en heel veel succes bij het oppakken van de training.



Dit is een nieuwe rubriek waarin we interessante tips uit de emailnieuwsbrieven van Dutch Runners die we u niet willen onthouden.

Lid worden kan via www.dutchrunners.nl

Tip van de maand

Zet zetmeel aan?

Veel mensen denken dat je van zetmeel (complexe koolhydraten) dik wordt. Maar is dit wel waar? Onterecht, zegt onze voedingsexpert Carlien Harms-Aris.

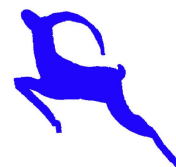
Overgewicht ontstaat wanneer je gedurende een langere periode meer energie opneemt dan dat je gebruikt. Deze energie wordt niet alleen geleverd door zetmeelrijke producten, maar kan ook komen uit vetten, eiwitten, andere koolhydraten en/of alcohol. Zetmeelrijke producten zoals aardappelen, rijst, pasta, brood en graanproducten zijn juist voorkeursproducten voor sporters!

Maar hoeveel energie heeft een mens dan per dag nodig? De voedingsbehoefte verschilt sterk van mens tot mens. Er zijn verschillende factoren op van invloed bijvoorbeeld: geslacht, leeftijd, ruststofwisseling en natuurlijk lichamelijke activiteit. Je kunt zeggen dat een gemiddeld persoon 2000 Kcal (vrouw) en 2500 Kcal (man) per dag nodig heeft (www.voedingscentrum.nl). 1 gram ! zetmeel staat gelijk aan 4 Kcal. Een goed samengestelde maaltijd uit de schijf van vijf zal dus voldoende voedingsstoffen opleveren.



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

Hoe heet je?	Merijn Renshoff
Hoe oud ben je?	6 jaar (24 juli)
Hoelang ben je al lid van de Gemzen?	Ongeveer 2 maanden
Wat vind je het leukste onderdeel?	Verspringen
Wat vind je minder leuk?	Hoogspringen
Wat is het grappigst dat ooit op een training is gebeurd?	Kat en muis spel
Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij De Gemzen?	De Sintloop
Heb je nog andere hobby's?	Knutselen
Op welke school zit je?	Emmaschool (groep 3)
Wat vind je mooie muziek?	Michael Jackson
Wat is je favoriete boek?	Dolfje Weerwolfje
Waar kom je 's nachts je bed voor uit?	Voor snoep!



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.

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



Kleurplaat

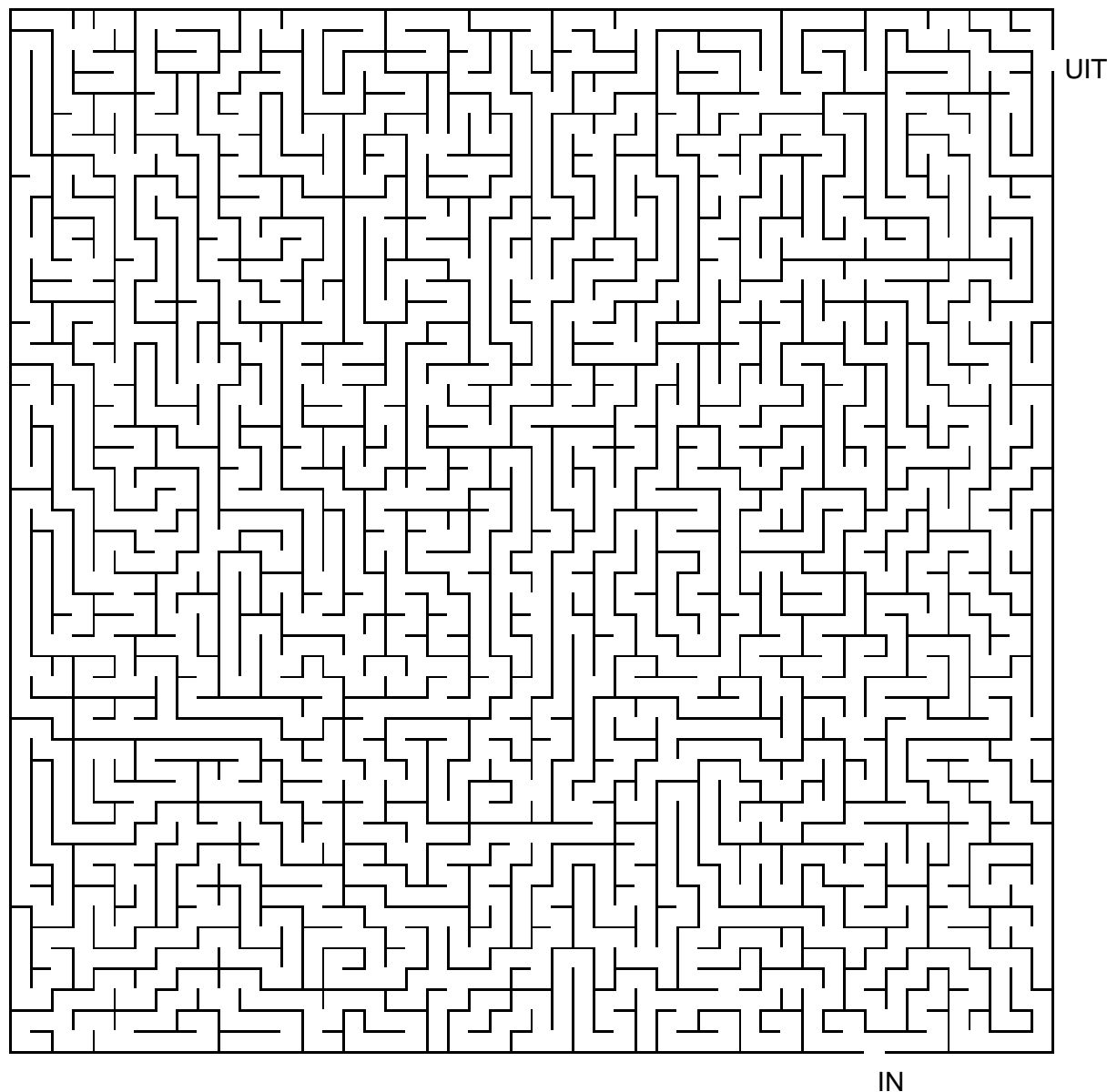
Deze maand speciaal voor de carnaval een kleurrijke hond. Foutje, het moet een kleurrijke hond **worden**, dus doe je best!





Doolhof

Kun jij de uitgang vinden? Begin bij IN.



Anagrammen

Welk woord kan je maken met dezelfde letters als het eerste woord.
Het zijn wel moeilijke woorden.

- decoratiestof
- binnengehaald
- leerindustrie



Verslag uit Wezep.

Arie Verhoef

Gelukkig waren de winterse omstandigheden begin januari minder heftig dan in december. Eindelijk konden we weer onder normale omstandigheden de trainingen houden. De opkomst was in januari goed. Na een periode van aanpassingen (winterse omstandigheden) kon men weer lekker trainen. Dat was ook te merken bij de georganiseerde lopen in de omgeving. In de eerste weken waren weer wekelijks lopen, die goed bezocht werden. Ook van de Wezepse en Hattemse loopgroepen waren enkelen die aan een loop meededen. De resultaten staan hieronder.

Zaterdag 8 januari was de jaarlijkse Nieuwjaarsloop bij de voetbalvereniging Nunspeet .

Voor de eerste maal liepen Gerdien Groeneveld en Jacqueline Koele een 7 km. loop. Dat was 1 ronde van het sportpark "de Wildsangh" via de Oostereinderweg, Bovenweg, Klaterweg, doorsteek naar de de Eperweg en weer terug naar het sportpark.

Jacqueline kwam in 42 min. 36 sec. over de streep en Gerdien finishte in 43 min. 45 sec.

Op de 14 km. liepen Jan Wiessenberg en ik mee. Ik kwam in 59 min. 16 sec. binnen en Jan liep er 1 u. 07 min. 46 sec. over. De weersomstandigheden waren goed. Na een koude periode was het op die zaterdag behoorlijk eind boven nul. Het voelde warm aan tijdens het lopen.

Zaterdag 15 januari was de Zwolse bosloop Puur!.

Een wedstrijd die jaarlijks door de eigen Gemzen prima georganiseerd wordt. Er waren meerdere afstanden.

Van de Wezepse en Hattemse loopgroep deed een aantal lopers mee. Hieronder staan de resultaten.

5 km.

Hans van Rijn 31 min. 01 sec.

10 km.

Jan Strik	44 min. 42 sec.
Annet Bultman	44 min. 52 sec.
Jan van Unen	46 min. 52 sec.
Jan Wiessenberg	47 min. 39 sec.
Henri van Gelder	49 min. 57 sec.
Jan Palm	53 min. 48 sec.
Jan van Riel	57 min. 42 sec.

21,1 km.

Martijn Schakelaar	1 u. 18 min. 15 sec.
Arie Verhoef	1 u. 38 min. 11 sec.
Reint Scholten	1 u. 49 min. 14 sec.
Wim Krooshof	2 u. 00 min. 13 sec.

Zondag 23 januari 2011 was de Peterkampsloop in Zwolle. De atletiekvereniging AV PEC had een parcours uitgezet van de atletiekaccommodatie naar de Westerveldberg. Volgens Jan een pittige klim bij de voormalige stortplaats. Jan van Riel liep de 5 km in 27 min. 11 sec. Martijn Schakelaar liep de 10 km in de snelste tijd, namelijk 34 min. 47 sec. Alex Sjoerdsma liep ook de 10 km en kwam binnen in 38 min. 57 sec.

Annet Bultman liep zondag 30 januari 2011 de 10 km van de TelstarRabo crosscompetitie in Harderwijk. Het was een parcours dat hoofdzakelijk over bospaden ging met her en der een heuveltje. Zij werd 3^e bij de dames in de tijd van 44 min. 51 sec. Ze liep exact dezelfde tijd als bij de Zwolse bosloop.

Zondag 5 febr. was de Midwintermarathon loophappening in Apeldoorn. Er waren diverse afstanden op verschillende tijden. Vanaf het middaguur tot zeker vijf uur was het een komen en gaan van zeer veel atleten op de Loolaan. Daar starten alle afstanden en kwamen al die 9000 atleten weer terug over de finishstreep! Het was een gezellig gebeuren op de prachtige Loolaan. Het weer werkte redelijk goed mee. Ondanks de vele windvlagen, die

LOOPGROEPEN



soms heftig waren, was het verder prima loopweer. Het was droog en de temperatuur was rond de 10 C. Van de Wezepse en Hattemse loopgroep waren zover mij bekend Martijn Schakelaar en ik op de Helicon Asselronde van de partij. Martijn had de voorbereiding van de marathon in de benen. Hij liep de 27,5 km. in een supersnelle tijd, namelijk 1 uur 45 min.14 sec. Martijn was de 11^e man in dit groot deelnemersveld. Een prima resultaat!! Ik liep ook in een lekker tempo. Op de 1^e 5 km. punt kwam ik in 22 min. 30 sec. door. Dit tempo kon ik de gehele afstand redelijk goed vast houden. Na de 27,5 km. kwam ik als 157^e man in 2 u. en 03 min. 59 sec. over de streep. Mijn looptempo was van begin tot het eind rond de 4 min. 30 sec. Op deze afstand liepen ruim 1400 mannen en vrouwen mee.

Nog even iets over het wel en wee van enkele leden.

Annemarie Schaftenaar is weer helemaal terug en loopt met veel plezier weer mee. Geriëtte Bredewold kreeg in december tijdens het lopen pijn in een aanhechting bij haar knie. Ze heeft deze blessure laten behandelen bij een fysiotherapeut. Nu hoopt ze dat deze irritatie niet meer terugkomt en ze het lopen weer kan oppakken.

Marieke de Weerd was weer met goede moed begonnen, maar moest eind januari weer afhaken ivm rugproblemen. Hopelijk wordt dit geen langdurige blessure en zien we haar weer spoedig terug.

Eric van der Vis blijft last houden van migraine aanvallen. Helaas is het voor hem niet mogelijk het lopen weer op te pakken.

Voor de aankomende periode heb ik het volgende trainingschema samengesteld.

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"
07-03-2011	500-1000-1500-1000-500 mtr.	Wilhelminapark
10-03-2011	Duurloop	Zuiderzeestraatweg
12-03-2011	6^e editie 32 van Kampen - 32 km - 10 en 21,1 km. - 5 km.	Atl.baan A.V. Isala 10.30 uur 11.00 uur 11.05 uur
14-03-2011	6 x 400 mtr. en 2000 mtr.	Pauluskerk
17-03-2011	Duurloop	Wezep West en Noord
19-03-2011	Euroma Kruidenloop Start 10 km. 10.50 uur Start 5 km. 10.55 uur Start 16,1 km. 11.05 uur	Wapenveld
21-03-2011	3x (1000L-500T-200S mtr.)	Wezep West
24-03-2011	Duurloop	Hattermerbroek
28-03-2011	Fartlekloop	Wezepse heide
31-03-2011	Duurloop	Duivendans/Wezep Noord



Vroege Lopers!!!!

Lambert Dijkslag

Zoals al gezegd en geschreven gaan „de Vroege Lopers” steeds maar door, bij goed weer, maar ook bij slecht weer. Deze winter hebben we dan ook diverse glibber uurtjes meegemaakt op de zaterdagmorgen. Maar we zijn er zonder botbreuken doorheen gekomen, de opkomst was de eerste maand echt matig. En toen eindelijk de gladheid en de kou voorlopig ten einde was stond er weer zo'n harde wind, dat er mensen waren die hun oren onder de dekens weghaalden, en dachten ik blijf lekker liggen. Dan vergeet

men dat we bij te veel wind de beschutting van de bossen opzoeken, en dan merk je niet veel van de harde wind. Ook zijn er nogal wat leden die kampen met een blessure, waaronder Toni Bot - Jan Bax – Bert ter Beek – Arda Roseboom – Willem v.Holst – Jaap v.Aarst. Hopelijk zullen zij weer snel zover opknappen dat ze weer mee kunnen doen. Elke maand weer wat gebeurtenissen opschrijven valt toch niet mee daarom wil ik het deze keer hier maar bij laten.

Oproep deelnemers bevrijdingsvuur-estafette



Traditiegetrouw zullen De Gemzen het bevrijdingsvuur op gaan halen in Wageningen en ook dit jaar weer in samenwerking met de Heerder Runners van de gemeente Heerde. Het wordt het veertiende jaar dat dit door De Gemzen wordt uitgevoerd.

Afhankelijk van de animo zullen we met 1 of meerdere teams naar Wageningen afreizen. Samen met de gemeentelijke organisatie zullen we bekijken op hoeveel teams we uit gaan komen. Het motto blijft natuurlijk hoe meer zielen hoe meer vreugd.

Wat staat er te gebeuren? Ieder jaar wordt op 4 mei om 12.00u 's nachts in Wageningen het bevrijdingsvuur aangestoken waarna dit wordt uitgereikt aan teams die dit, veelal op sportieve wijze, naar hun woonplaats toebrengen. De Gemzen hebben het plan om dit vuur in ieder geval naar de gemeenten Heerde en Oldebroek (Wezep) te brengen. Een team bestaat bij voorkeur uit 9 mensen die in estafettevorm het vuur terugbrengen en dit

vuur vervolgens op feestelijke wijze overdragen in hun gemeente. Voor deze nachtelijke estafette-loop zijn we op zoek naar lopers die mee willen doen.

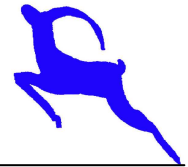
De te lopen afstand en het tempo mag je zelf bepalen. Deelname en enthousiasme staan voorop.

Voor Heerde kan men zich aanmelden bij Rob van Vliet (0578 – 560524) en voor Wezep kan men zich aanmelden bij Reint Scholten (038 – 3763654).

Ook belangstellenden uit andere gemeenten zijn van harte welkom en kunnen zich bij een van bovengenoemde personen aanmelden. Afhankelijk van het aantal aanmeldingen bepalen we in overleg wat de mogelijkheden zijn en wat het definitieve plan wordt.

Wij hopen op veel aanmeldingen zodat deze loop ook dit jaar weer een groot succes wordt!

Met sportieve groet
Rob van Vliet



Tube

Theo Berg

Het is voorjaar 2010. Een vervelende hardnekkige blessure aan mijn kuit gaat maar niet over. Al verschillende zaken geprobeerd. Natuurlijk zijn mijn schoenen nog goed. Daar kan het niet aan liggen. Rekken, strekken, koelen. Een goede warming-up en ook een juiste cooling-down. Toch blijf ik last houden. Na vijftientig minuten lopen, krijg ik dan een soort verkramping in mijn rechterkuit. Dit is eigenlijk nog maar het begin van mijn ellendige blessureperiode. Na een achillespeesblessure, een knieblessure, een vermeende hielspoor, begin ik de anatomie van mijn enkel en vervolgens van onderbeen aardig te kennen.

Op advies van iemand die het kan weten en ook zo'n vervelende kwaal heeft gehad, ga ik naar de winkel die begint met Run... "Heeft u voor mij van die strakke kousen? Want die schijnen te helpen". Bij de verkoper die mij heel graag wil helpen, verschijnt om zijn mond een kleine glimlach. Zijn mondhoeken trekken iets omhoog. Zeg ik iets verkeerd? "U bedoelt tube?" Ik denk diep na. Dat is niet wat die kennis zei en verduidelijk mijn vraag: "Het zijn van die strakke kousen tot aan je knie." Toch blijkbaar een normale vraag, want ineens weet de betweter wel wat ik bedoel. "U bedoelt de compressiekousen. Meneer, ze worden ook wel tube genoemd. Wilt u met voet of zonder voet?" Ik haal mijn schouders op. Voordat ik kan vragen wat het verschil is, heeft hij de volgende vraag al gesteld. "Heeft u last van shinsplints". "Nee hoor. Gewoon last van mijn kuiten".

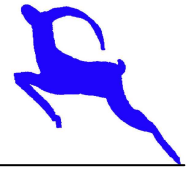
Vervolgens begint de man een lang verhaal over de geweldige resultaten die er met deze tubes worden behaald bij hardlopers met verschillende blessures en vertelt mij ondertussen ook nog de laatste ontwikkelingen op loopgebied. Ik hou mijn mond en luister niet. Vervolgens lardeert hij zijn verhaal nog met vele Engelse woorden, omdat er blijkbaar geen

Nederlandse woorden voor zijn. Dacht gewoon een paar sokken te willen kopen om eindelijk eens een uur pijnvrij te lopen, krijg ik ook nog even de laatste wetenschappelijke inzichten. Het is nog maar het begin van zijn verhaal.

Ik luister dus maar half naar hem. Ik kijk de winkel rond. "U mag uw broekspijp omhoog doen." Op zijn aanwijzingen doe ik mijn pijpen omhoog. Terwijl hij mijn kuiten opmeet, staat zijn mond niet stil. De man vertelt verder: "Veel vrouwen kampen met een neiging tot hallux valgus, de uitstekende knobbel aan de binnenzijde van de voorvoet. Vrouwen zijn namelijk gemiddeld minder lang dan mannen, ze zijn lichter en hun voeten hebben daardoor op andere plekken demping nodig dan mannenvoeten." De man ratelt maar door. Ineens vertelt – ie: "Het hormoon oestrogeen, dat zo belangrijk is bij zwangerschap heeft echter ook een keerzijde. Het maakt de pezen en gewrichtsbanden van vrouwen flexibeler, wat prettig is als je kinderen gaat baren, maar bij het hardlopen maakt het je gevoeliger voor blessures." Ik vraag of die sokken ook voor die blessures helpen. "Nee hoor. Ik vertel even in het kort een verschil tussen man en vrouw."

Ik prijs me gelukkig, onwetend te zijn wat hardlopen in zowel fysiologische als psychologische opzichten met mijn lichaam en ledematen doet. Deze consument hoeft deze kennis en inzicht in de laatste ontwikkelingen op hardloopgebied nu niet te weten en heeft het nu ook niet nodig. Ik ben eigenlijk alleen geïnteresseerd in de maten van mijn onderbeen. Dus snel opmeten maar en dan wegwezen.

"Wilt u de tubes in wit of zwart?" "Doet u de witte maar", zonder erbij na te denken. "Nee, hoor u hoeft ze niet in te pakken en een strikje is ook niet nodig". Ik run de winkel uit.



Nu eens wat anders...

Martijn Schakelaar

Glad asfalt, rechte wegen, GPS-horloges.....nu eens wat anders proberen.....waarom niet eens een keer “crossen”?

Je zou er beter van moeten worden en sterker de winter uitkomen zeggen de kenners. Uiteraard sta ik altijd open voor progressie en dus op 12 februari meegedaan aan de Gelderse- en Overijsselse Crosskampioenschappen in Epe. Wat mij betreft “just for the fun” maar toch ook wel benieuwd hoe dit zou bevallen.

Ijzige regen, 1 graad boven nul, blubber, modder, oneindig diepe plassen, klimmetjes, forse boomstronken, gladde ondergrond en als klap op de vuurpijl vier keer een forse bult van zand trotseren alsof het strand van Scheveningen voor deze gelegenheid naar Epe is gebracht.

Start, direct het klimduin over, iedereen lijkt op spikes te lopen, die heb ik (nog) niet en dat is te merken bij elke afdaling, bocht en plas. Het is meer dan ooit evenwicht bewaren, armen niet naar voren maar angstvallig opzij bewegen om maar niet te vallen....missie geslaagd....

Na 10 km. trots de finish passeren, dat is toch maar mooi gelukt. Een hele andere (geen?) vermoeidheid dan bij een snelle wegwedstrijd. Lijk fitter te zijn dan voor de start, en zou voor het gevoel wel even een halve marathon weg willen lopen. Raar, harder kon niet; intensiteit zit hem dan ook niet zozeer in de snelheid maar veel meer in die klimmetjes, gladde bochten en plassen.

SMERIG met hoofdletters, koud maar voldaan. Voor iedereen een aanrader die eens wat anders wil proberen dan een gemakkelijke wegwedstrijd, hier worden van jongens, mannen gemaakt (ja, ja, geldt ook voor de vrouwen).

Kortom, volgend jaar wellicht het hele crosscircuit en hopelijk dan ook wat Gemzen aan de start want die heb ik niet kunnen ontdekken bij de volwassenen.....of zijn “we” bang om vies te worden....?

De tijd?....ook niet belangrijk bij het crossen!





Zilver voor Wilfred van Holst op NK Indoor

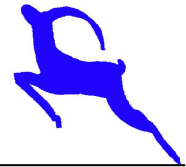


In het weekend van 12/13 februari werden in het prachtige Omnisport in Apeldoorn de Nederlandse Kampioenschappen Indoor Atletiek voor mannen en vrouwen op individuele onderdelen gehouden. Een groot deel van de Nederlandse top was aanwezig om te strijden voor de medailles. Onder de deelnemers ook "onze eigen" Wilfred van Holst.

Wilfred, studerend in Groningen en tot vorig jaar uitkomend voor De Gemzen en nu voor Groningen Atletiek, deed het fantastisch want hij wist een zilveren plak te behalen op de 800 meter.

Zaterdags plaatste Wilfred zich met de derde tijd (1.52.29) voor de finale van zondag. Maar in een finale zeggen tijden uit de serie niets. Omdat Wilfred het niet moet hebben van z'n eindschot was de tactiek dat hij na 250 m de kop zou nemen wanneer het niet snel genoeg ging. Dat gebeurde ook; Wilfred trok goed door en bleef 2,5 ronde op kop. Wilfred had het veld dusdanig "gekraakt", dat slechts 1 atleet nog kans zag Wilfred in te halen. Deze 2e plaats geeft een enorme stimulans voor het komende baanseizoen. Daarin wil Wilfred voor het eerst onder de 1.50 lopen. Gezien de progressie die hij de laatste tijd heeft gemaakt zit dat er dik in!





Pupillen indoor stedenwedstrijd

GEMZEN PRESTEREN BIJ EERSTE STEDEN INDOOR PUPILLEN OMNISPORT

Een trainer



Op 23 januari heeft de eerste Stedenwedstrijd Indoor voor pupillen in het Omnisportcentrum in Apeldoorn plaatsgevonden. De deelnemers bij de pupillen kwamen van heinde en ver naar Apeldoorn om ook eens in het Omnisportcentrum te mogen deelnemen aan een wedstrijd. Dit gaf een heel andere samenstelling van deelnemers dan de tot dusver bekende indoorwedstrijden voor pupillen in onze wijde omgeving in het winterseizoen. Door de tegenvallende inschrijvingen had de organisatie besloten om de geplande driekampen aan te passen en uit te breiden tot een vierkamp voor de pupillen C en B en zelfs een vijfkamp voor de pupillen A. Dat was natuurlijk helemaal fantastisch voor de atleten. Bijkomend voordeel was ook dat alle onderdelen op het wedstrijdterrein van het Omnisportcentrum konden worden gedaan en het publiek daardoor een perfect zicht had op alle prestaties van de pupillen vanaf de tribunes. En deze prestaties waren van een hoog niveau. Iedereen ging tot het uiterste om het beste uit zichzelf te halen, daarnaast hadden ze ook ontzettend groot plezier met elkaar.

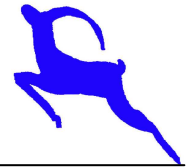
Van de Gemzen kwamen de volgende pupillen in actie:

Maartje Berkenbosch (MPA1)
Iris Reurink (MPA1)
Esmée de Ruiter (MPA2)
Marit Hanekamp (MPA2)

Karin van den Berg (MPA2)
Léon Mak (JPA2)

Verschillende PR's werden gebroken door onze gemzenatleten, wat het enthousiasme nog groter maakte. Bij de meisjes pupillen A1 zette Iris mooie prestaties neer, maar doordat ze zich bezeerde na het voorlaatste nummer, kon ze niet voluit gaan bij de 600 mtr en Maartje had een prachtig resultaat bij het kogelstoten. De meisjes pupillen A2 waren met z'n 3-en. Esmée en Marit konden terugkijken op een geslaagde en mooie wedstrijd. Karin had een superdag en haalde meerdere PR's binnen. Uitzonderlijk resultaat was hier 7.17 mtr bij kogel en daarmee beste score uit de 58 MPA2 deelnemers. Van de jongens pupillen A2 deed Léon toch nog mee, alhoewel hij in de week ervoor een vervelende blessure had opgelopen aan de rechte dijspier van de quadriceps van zijn rechter been en "in zak en as" was. Toch verhinderde hem dat niet om een indrukwekkend record te springen van 1.40 mtr bij hoog, hoogste uit 38 deelnemers. Hiermee zette hij een dikke PR neer alsmede een nieuw clubrecord.

De eerste editie van de Stedenwedstrijd Indoor voor pupillen was wat de Gemzen betreft dan ook een groot succes en voor herhaling vatbaar.



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.

4 december 2010 Sintloop Heerde (De Gemzen)

400 m meisjes

5	Myrthe Renshoff	1.46
10	Femke Polling	1.57
15	Tessa Hanekamp	2.04
20	Sanne Tessemaker	2.13
22	Maureen de Ruiter	2.21

400 m jongens

3	Leroy Potkamp	1.38
5	Thom Schuurman	1.42
9	Ruben Kas	1.50
19	Maikel Potkamp	2.07

1000m meisjes

1	Floor Doornwaard	3.46
3	Mandy Bagerman	4.30
4	Eveline Houtman	4.30
5	Tirza tessemaker	4.31
6	Alisa Gelderman	4.45
8	Marit Hanekamp	4.51
12	Esmee de Ruiter	5.13
13	Fleur Bagerman	5.30
14	Joy Amo	5.39

1000 m jongens

1	Leon Mak	3.52
6	Sam Koelma	4.28
8	Bas Steenkamp	4.32
12	Steven Hanekamp	4.48
13	Daan Steenkamp	4.53

5 km vrouwen

2	Anne Meiberg	25.08
4	Nina Meijerink	27.02
7	Carmel Rozendal	28.05
9	Anja van 't Hul	28.09
11	Myrthe ten Broeke	28.21
18	Jacqueline Eikenaar	31.33

5 km mannen

5	Johan Kanis	20.49
8	Berthram Mak	22.38
9	Gerben Dalhuisen	23.30
14	Stefan van Herpen	25.18
24	Arnout Mak	28.52
25	Han v.d.Beek	29.31

10 km mannen

3	Martijn Schakelaar	38.35
5	Rudi Tromp	39.46
7	Johan Neevel	40.04
15	Peter Bood	42.58
19	Gert-Jan Keijl	44.22
21	Janko van Arken	44.33
24	Bert van der Ende Jan	44.45
31	Strik	45.55
36	Wim Egberts	46.42
41	Jan van Unen Marcel	48.41
42	Wagtelenberg	48.48
43	Aad van Arken Ton	49.04
51	Bello	50.49
53	Frits Lautenbag	50.58
57	Jan Wessels	51.57
66	Reinier v.d. Beld	53.25
70	Gert Niemeijer	55.12



29 december 2010 6 uur van Heerde (De Gemzen)

6 uur loop

13	Jan Bogaard	59.583 m.
19	Janny Reezigt	46.697 m.

estafette marathon

LA Groep	Ronald Nijland	2.25.01
	Gert Jan Keijl	
	Pieter Pols	
	Bert v.d. Ende	

Tim is te	Tim Raveling	2.29.51
Laat	Dani v.d.Esschert	
	gertjan Gerards	
	Marco Wonink	

1 uur loop

1	Martijn Schakelaar	16.266 m.
4	Pieter Dogger	14.148 m.
6	Reint Scholten Marcel	12.540 m.
7	Wagtelenberg	12.526 m.
12	Jan Wessels	11.767 m.
14	Frits Lautenbag	11.600 m.
15	Wim Krooshof	11.452 m.
16	Jan Draaijer	10.602 m.
17	Jur Teeuwen	10.575 m.

De uurloop van Jan Draaijer (10.602 m.) is een nieuw clubrecord bij de mannen 70+ !

15 januari 2011 Puur! Zwolse Bos Halve Marathon (De gemzen)

1 km meisjes

3	Floor Doornwaard	3.37
5	Linda Augustinus	4.21
7	Myrthe Renshoff	4.46
9	Esmee de Ruiter	4.58
10	Nienke v.d.Beek	5.26

1 km jongens

4	Bas Steenkamp	4.12
6	Steven Hanekamp	4.18
8	Sam Koelma	4.20
10	Daan van Trier	4.34
11	Daan Steenkamp	4.42
15	Merijn Renshoff	5.16

5 km vrouwen

2	Anne Meiberg	24.09
6	Esther jager	26.06
8	Myrthe ten Broeke	26.16
9	Els den Hengst	26.32
14	Mandy Bagerman	28.23
15	Morsal Yaqobi	28.46

5 km mannen

1	Jeroen Kwakkel	17.19
6	Marco Wonink	19.41
9	Johan Kanis	21.12
25	Han v.d.Beek	27.08
27	Gerdo v.d. Burg	28.23
30	Arnout Mak	28.43
33	Wim van Holst	29.59

10 km mannen

18	Ronald Nijland	41.19
28	Tim Raveling	43.49
34	Jan Strik	44.42
39	Berthram Mak	45.22
45	Jan van Unen	46.52
48	Jan Wiessenberg	47.39
51	Flip Nijhoff	47.55
55	Hubert Bogemann	48.39
66	Henri van Gelder	49.57
81	Eildert Delger	53.24
87	Jan Palm	53.48
93	Jos Stap	57.16
94	Jan van Riel	57.42

halve marathon recreant

2	Rudi Tromp	1.29.15
13	Gertjan Keijl	1.37.57
14	Arie Verhoef	1.38.11
39	Reint Scholten	1.49.14
44	Willie Koudenburg	1.51.33
45	Frits Lautenbag	1.51.33
48	Marjan Dickhof	1.52.45
50	Jan Kaat	1.53.04
56	Ingrid Jansen	1.58.06
57	Wim Krooshof	1.00.13

halve marathon KNAU wedstrijd

mannen senioren

3	Martijn Schakelaar	1.18.15
---	--------------------	---------



34	Hans van Rhijn	31.01	4	Martin Hendriks	1.31.53
			7	Janko van Arken	1.38.38
10 km vrouwen					
4	Annet Bultman	44.52	mannen 40+		
5	Hermine van 't Hul	45.30	2	Hans van Renselaar	1.19.34
10	Renata Veltman	51.56	mannen 50+		
14	Corry Timmermans	52.44	5	Henk Jan Kamerbeek	1.42.06
22	Mariet van Petersen	54.34			
38	Fenna Bosman	59.11			

Aanvulling uitslagen vorig clubblad: de tijd van Jan Draaijer bij de Zevenheuvelenloop in Nijmegen was een nieuw clubrecord bij de mannen 70+: 15 km in 1.25.50.

Tweede plaats Floor Doornwaard bij Crosskampioenschap

In Epe werd zaterdag 12 februari de laatste cross van de Gelders Overijsselse Crosscompetitie gelopen. En omdat het crosskampioenschap wat op 8 januari gelopen zou worden in Aalten afgelast moest worden, was aan deze laatste cross ook het kampioenschap verbonden. Atletiekvereniging Cialfo had een mooi parcours uitgezet in de bossen rond de Hertenkamp, een parcours wat door de vele regen zeer zwaar was geworden. 's Ochtends regende het onophoudelijk waardoor er grote (modder)plassen ontstonden. Floor Doornwaard hield de eer van De Gemzen hoog door het podium te halen. Floor liet de laatste tijd al zien weer goed terug te zijn gekomen na een blessure. Bij de meisjes pupillen A 2e jaars werd ze na een uitstekend gelopen cross 2e. Door deze prestatie wist ze ook nog de 2e plaats in de eindstand van de competitie te halen.

Top-10 noteringen in de cross waren er verder voor de Gemzen: Léon Mak (5e JPA 2e jaars), Daan van Trier (10e JPB) en Martijn Schakelaar (7e bij de mannen lange cross).

Naast de 2e plaats van Floor waren er in het eindklassement nog mooie klasseringen voor Nienke van de Beek (5e bij de MPC), Daan van Trier (6e), Léon Mak (6e), Carmèl Rozendal (5e MD 1e jrs) en Myrthe ten Broeke (7e MD 1e jrs).

Zie voor alle uitslagen deze of de volgende Gems of kijk op de site van de Regio IJsseldelta.





Activiteitenkalender WOC

Wedstrijd Organisatie Commissie

AANMELDFORMULIER VOOR HULP BIJ WEDSTRIJDEN/ PRESTATIELOPEN

Naam: _____ tel: _____

- bij onderstaande door mij aangekruiste activiteiten kunt u op mijn hulp rekenen
- bel mij ca. 1 week voor een wedstrijd/prestatie loop
- wil helpen bij de baanwedstrijden na 1 april 2011 en ontvang graag een overzicht van de data

OVERZICHT ACTIVITEITEN / WEDSTRIJDEN / PRESTATIELOPEN T/M DECEMBER 2011

Datum	Aanvang	Omschrijving	Accomodatie	informatie
19-03	10.30 uur	3e Euroma Kruidenloop	Wapenveld	(25)
16-04	09.30 uur	Pupillen Medaillewedstrijd	Lambert Dijkslagbaan B	Programma
07-05	09.30 uur	B/C/D Medaillewedstrijd	Lambert Dijkslagbaan B	Programma
25-05	19.00 uur	IJsseldelta Baan circuit	Lambert Dijkslagbaan	Instuif
02-07	18.00 uur	Van Bank tot Bank	Centrum Heerde	(150)
03-09	09.30 uur	Pupillen Medaillewedstrijd	Lambert Dijkslagbaan A	Programma

19-11 09.00 uur Koninklijke van der Most indoor gala Burg. Faberhal

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

PROGRAMMA (baan) Wedstrijd Organisatie Commissie vanaf 1 april 2011

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

Dit formulier graag zo spoedig mogelijk inleveren bij de trainer of één van onderstaande personen.

WOC

Bernard Hofmeijer (0578-695616)
Lambert Dijkslag (0578-692289)
Wim Potjes (0578-693582)

Vrijwilligerscommissie

Dini Post (038-4442857)
Jacqueline Dijkslag (0578-694041)

DEELNAME JEUGDLEDEN AAN PRESTATIELOPEN

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



Belangrijke adressen

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	bernhardhofmeijer@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
juniores	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	bernhardhofmeijer@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		
Juniores D	Martin ten Broeke.		
	Harry Kaal	harrykaal@home.nl	038 – 4536423
Juniores 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
Juniores 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
	Frek 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	
Juniores 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
Juniores 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 2010				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 clubtenu 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 ARTIKELEN

Clubkleding

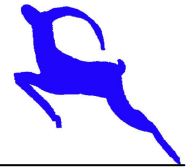
Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 10,00
1	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	140-152	€ 5,00
2	Singlet senior	NewLine	blauw/wit	M	€ 12,00
3	Singlet senior	NewLine	blauw/wit	L	€ 10,00
4	T-shirt	NewLine	blauw/wit	M	€ 10,00
5	Trainingspak	NewLine	blauw/wit	152-164	€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

Overige kleding

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

Schoenen

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



Wist u dat....

- Mientje Hofmeijer op een stil doodlopend weggetje werd aangereden door een auto die vanuit een uit / oprit van een woning de weg op reed; een operatie aan haar knie bleek noodzakelijk. Van haar fiets bleef weinig over;
- Henk Poot weer gaat verhuizen van Beuningen (Twente) naar Steenwijkerwold (Drenthe);
- één dezer dagen 6 lampen van de baanverlichting zijn vervangen, omdat ze stuk of bijna stuk waren;
- Theo Fredriks tijdens een poging om een niet goed werkende doucheknop los te draaien om deze te repareren, flink nat werd gespreid.
- de beschrijving van de doucheknop is opgevraagd zodat het Theo (zonder nat te worden) wel lukt om dat ding te repareren. Maar dat kan dus het lot van een vrijwilliger zijn;
- 10% = ongeveer 50 Gemzen leden al een cursus reanimatie met de AED Automatische Externe Defibrillator hebben gevolgd;
- de hulpkansen groter worden als er veel mensen in je omgeving zijn die hier meer van afweten;
- het **AED apparaat** in ons clubhuis bij de ingang meteen rechts is opgehangen en dat bij het openen van het kastje een sirene afgaat zodat een ieder in de omgeving kan horen dat het AED apparaat al onderweg is;
- het de bedoeling is om dat apparaat direct mee te pakken als er iets in de omgeving gebeurt, dit om te voorkomen dat het later nog moet worden opgehaald, dat zou dan verlies van kostbare tijd betekenen.

De papiercontainer van 2 t/m 10 maart voor bij onze baan staat.





Oliebollenactie 2011

De activiteitencommissie doet een beroep op alle Gemzenleden en ouders van onze leden om te helpen bij de oliebollenactie van vrijdag 25 en zaterdag 26 maart 2011. De opbrengst komt ten goede aan de vereniging en dus ook aan u en onze kinderen.

Voor deze actie zijn wij op zoek naar VERKOPERS en CHAUFFEURS MET EEN AUTO om te helpen met de verkoop van deze overheerlijke verse oliebollen. De bedoeling is dat we deze oliebollen in Heerde huis aan huis gaan verkopen samen met de pupillen A, B en C en de junioren C en D. De oliebollen worden gebakken door onze eigen bakker Henk van den Esschert. Henk geeft als professional leiding aan de bakploeg en bewaakt de kwaliteit van deze oliebollen. We denken om 10.000 oliebollen te kunnen bakken en hebben dus uw hulp hard nodig om deze oliebollen aan de man te brengen. De prijs van één zak met 8 stuks oliebollen is 5 euro.

VERKOOPTIJDEN:

Op vrijdag 25 maart van 17.00 tot ca. 19.00 uur.

Op zaterdag 26 maart van 10.00 tot 13.00 uur.

Wij zien onderstaande strook graag terug voor 10 maart, en hopen dat u ons wil helpen om van deze actie een succes te maken.

Rian Potkamp 0578697275 en Ineke de Ruiter 0578692706 (voor vragen kunt u ons altijd bellen)



Naam, adres en telefoonnummer.....

-ik kan wel/niet helpen met verkopen op vrijdag/zaterdag,

-ik kan wel/niet rijden op vrijdag/zaterdag.

