



De Gems

Clubblad van atletiekvereniging "De Gemzen"

Heerde, Wezep, Hattem en Elburg

Opgericht 8 januari 1949
Aangesloten bij de Atletiekunie

Jaargang 45, nummer 393
Oktober 2011

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

november 12 oktober
december 16 november

E-mailadres clubblad@gemzen.nl

Website www.gemzen.nl

Van de redactie

Henk Jager

22 september, veel nieuws: Algemene Beschouwingen, de natuurwetten van Einstein worden in twijfel getrokken, de herfst is begonnen en o ja, voor mijn dochters is The Voice weer begonnen. Het kan niet op. Maar..... we zijn er weer in geslaagd om een mooie Gems met veel nieuws vanuit de vereniging in elkaar te zetten. Dus neem even lekker de tijd om hem te lezen. Warm aanbevolen zijn natuurlijk de najaarsledenvergadering, onze peiling, de oproep voor vrijwilligers en de mooie verslagen vanuit diverse gelederen van de vereniging. Veel leesplezier en een zeer sportieve en succesvolle herfst gewenst.





Inhoudsopgave

Van de redactie	1
Van de voorzitter	3
Agenda najaarsledenvergadering	4
Verslag van de VoorjaarsLedenVergadering van AV "De Gemzen"	5
Uitslag poll clubblad/website.....	7
Sponsoring	10
DE LOTENACTIE NAJAAR 2011!	11
Kennismaken met... Hermine van 't Hul.....	12
Secretaris gezocht.....	13
Noodsignaal namens de WOC	14
Jeugdhoek.....	17
Vroege Lopers!!!	19
Loopgroep Hattem, gesponsord met een shirt van Saturn Petfood Hattem	20
WAD!!!	21
Uitlopen met: Harm Uitslag.....	27
De Halve van Hattem	28
Uitslagen.....	29
Activiteitenkalender WOC.....	33
Belangrijke adressen	34
Trainingstijden	35
Contributies en groepsindeling	36
De Gemzen kleding- en schoenenwinkel	37
Wist u dat.....	38

av "De Gemzen"



Heerde



Van de voorzitter

Berthram Mak

Het spookte behoorlijk vaak buiten de afgelopen periode. Soms bar weer; heet, benauwd, fris (lekker om te trainen), regen, hagel, wind of een cocktail van dit alles, maar dat weerhield atleten er niet van gewoon door te trainen of aan wedstrijden mee te doen, of het nu op de baan was of op de weg.

Zie het als voorbereiding voor de herfstperiode: we hebben de weersinvloeden getrotseerd en zijn er ook weer klaar voor deze in de herfst te trotseren!



Herfst is in aantocht op vele vlakken; ik had het al over herfst op weerkundig gebied. Financieel-economisch is het ook behoorlijk herfst; wellicht nu nog iets meer buiten ons goede Nederland, maar alle signalen binnen Nederland staan al behoorlijk in de richting van herfst met Prinsjesdag erbij.

Bij De Gemzen hebben we lang voortdurende zonneshijn gehad. Ik ben er ook van overtuigd dat in grote delen van entiteit De Gemzen de zon in volle glorie schijnt. Echter, in sommige delen beginnen zich verschijnselen van herfst te vertonen en wel op organisatorisch vlak. Vanuit vele (sport)verenigingen kwamen vaak signalen op mij af dat het aantal vrijwilligers tanende was en dat het bestuur op één been liep. Vol trots konden wij stevast vertellen dat al onze deelorganisaties een solide basis hadden en dat we over het algemeen alles goed konden bemensen. Het doet me pijn hier toe te moeten geven dat we inmiddels één van die vele andere verenigingen aan het worden zijn. Onze organisatiegraad glijdt langzaam maar helaas gestaag af. Ik heb het anderhalf jaar geleden moeten melden dat het een proces is dat niet direct zichtbaar wordt omdat we zo goed georganiseerd waren. De oplettende Gems begint het nu te voelen en dat geeft een nog slechter gevoel! Medegemzen: het wordt herfst en het worden spannende tijden of wij structureel nog voldoende vrijwilligers kunnen mobiliseren, of wij weer voldoende kader kunnen krijgen om deze prachtige vereniging te laten zijn wat het verdient: een basis waar atleten, recreatief en prestatief, zich thuis voelen en zich kunnen ontwikkelen. Zie verderop in het clubblad. Laat de organisatorische zon weer schijnen binnen De Gemzen; jij maakt het verschil!

De herfstperiode geeft ook verandering weer: verandering komt in het bijzonder af op de jeugdathleten die dit najaar weer overgaan naar een volgende groep. Extra spannend is het natuurlijk voor de komende D1 junioren die een ander trainingsritme gaan krijgen; nieuwe atletiekonderdelen en een heel ander wedstrijdseizoen. Een volgende stap in hun atletiekleven! Het bestuur wenst iedereen alle succes in hun nieuwe groep.

Verderop in het clubblad het verslag van de voorjaarsledenvergadering en de uitnodiging met agenda voor de komende najaarsledenvergadering. En natuurlijk vele uitslagen van alle wedstrijden en verslagen van evenementen die vlak na de zomervakantie zijn gehouden. Veel leesplezier en tot ziens!



Agenda najaarsledenvergadering

23 november 2011 in Clubhuis AV De Gemzen

Voorprogramma, aanvang 19.15 uur

- Opening van het voorprogramma door voorzitter Berthram Mak
- Uitreiking van: - prestatiebekers 2011
- uitreiking Pierre de Coubertinbeker

Pauze

Najaarsledenvergadering, aanvang 20.00 uur

1. Opening najaarsledenvergadering door voorzitter Berthram Mak
2. Vaststellen notulen voorjaarsledenvergadering d.d. 18 mei 2011
3. Ingekomen stukken en mededelingen
(vooraf en tijdens de pauze ter inzage bij de secretaris)
4. Jaarverslagen
5. Bestuursverkiezingen: Aftredend is Wim Potjes. Tevens zijn er twee nog openstaande vacatures. Kandidaten kunnen zich aanmelden bij één van de bestuursleden.
6. Financieel verslag 2010 / 2011 van de penningmeester Rob van Vliet
7. Verslag kascommissie (Wim van Holst en Jan de Bekker)
8. Verkiezing kascontrole commissie
9. Vaststellen contributie 2011/2012
10. Vaststellen begroting 2011/2012
11. Rondvraag
12. Sluiting

Toelichting

Bij 2:

- De notulen van de voorjaarsledenvergadering van 18 mei 2011 zijn gepubliceerd in het oktober nummer van De Gems.

Bij 4:

- Het jaarverslag zal eind oktober op onze website gepubliceerd worden.
- Leden die een gedrukt exemplaar willen hebben kunnen contact opnemen met de voorzitter.

Bij 5:

- Elk lid van 16 jaar en ouder kan tot aanvang van de vergadering kandidaten indienen voor de vacature van algemeen bestuurslid.

Bij 6:

- De leden kunnen met vragen over het financieel jaarverslag contact opnemen met de penningmeester.
- Leden die inzage willen in de financiële bescheiden kunnen dit inzien bij de penningmeester na telefonische afspraak.

Bij 9:

- Zie De Gems April 2011.

Bij 10:

- De leden kunnen met vragen over de begroting contact opnemen met de penningmeester.



Verslag van de VoorjaarsLedenVergadering van AV “De Gemzen”

18 mei 2011

Er zijn 9 leden aanwezig en verder het voltallige bestuur bestaande uit Berthram Mak, Wim Potjes, Rob van Vliet, Ronald Nijland en Aleid Bosch (verslag).

1. Opening

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

2. Ingekomen stukken en mededelingen

Er zijn geen ingekomen stukken. Melding van afwezigheid van Harry Post, Warry Kooistra, Ad Luykx, Marina de Jong, Berry Verheijen, Arie Verhoef, Jacqueline Dijkslag, Jan de Bekker, Henk van den Esschert, Xandra van Lipzig, Jan de Bekker, Gerrit Jan Eckelboom, Eildert Delger, Teunis van de Brink en Martijn Schakelaar.

Er zijn geen ingekomen stukken die behandeld hoeven te worden.

3. Vaststellen verslag Najaars LedenVergadering d.d. 24 november 2010

Naar aanleiding van het verslag van de NLV, gepubliceerd in de Gems van april, zijn er geen opmerkingen.

Berthram neemt de lijst met actiepunten door;

1. De verslaglegging van het verenigingsjaar wordt dit jaar gesplitst in de Kroniek, waarin alle kleine en grote gebeurtenissen binnen de vereniging worden vastgelegd en het klassieke jaarverslag van de secretaris, waarin het bestuur informatie verstrekt over interne en externe zaken die gedurende het jaar zijn gepasseerd.

2. Rob legt uit dat het grote verschil in de resultaten van de WOC-activiteiten tussen de boekjaren 2008-2009 en 2009-2010 te danken is aan een drietal zaken;

- boeking van NK Apeldoorn-kosten op een foutieve post in het nadeel van de WOC,

- het missen van de inkomsten van de afgelasting van de 'Van Bank Tot Bank',

- boeking van de kosten van Championchip voor de Halve van Hattem (september 2009) die pas een boekjaar later (2009-2010) werden opgenomen.

Er zijn maatregelen genomen om de WOC-kosten correct in de boekhouding op te nemen.

3. De omvang van de financiële buffer in de Verenigingskas; het bestuur vindt de opmerking van Wim van Holst in principe terecht, maar wil de discussie hierover laten rusten totdat we weer zwarte cijfers schrijven in de jaarafrekening.

4. Het samenvoegen van de bespreking van de afrekening en de begroting wordt onder punt 5 behandeld. Als de ledenvergadering het bestuur machtigt om dit voortaan zo te doen dan vervalt de noodzaak om een VoorjaarsLedenVergadering te houden. Wel meent het bestuur dat het goed is om meer dan 1 keer per jaar (de NLV) bij elkaar te komen, maar dan een bijeenkomst met een bepaalde inhoud, bijvoorbeeld als thema-avond.

Het verslag wordt vastgesteld met dank aan de notulist.

4. Invulling vacatures bestuur

Aandachtspunt is dat het bestuur nog steeds uit 5 leden bestaat. We missen vooral iemand die de functie van secretaris op zich neemt en daarnaast ook een algemeen lid. Door de te kleine bemensing blijven nu zaken helemaal of gedeeltelijk liggen.

Positief is het te merken dat mensen interesse tonen.

5. Voorstel combineren begroting en jaarrekening

Het bestuur stelt voor om de behandeling van de jaarrekening van het oude en de begroting van het nieuwe clubjaar voortaan in de NajaarsLedenVergadering te laten plaats vinden. Het grote voordeel is dat er zo efficiënter kan worden gewerkt. Tegen- en meevallers kunnen zo bij de besluitvorming over



de begroting worden meegenomen: in de huidige situatie kan daarop pas een jaar later worden gereageerd. Nadeel is dat een contributieverhoging pas in het 2^e kwartaal van het verenigingsjaar kan worden doorgevoerd. Het voorstel wordt door de ledenvergadering unaniem aangenomen.

Voor dit besluit hoeven de Statuten niet, maar het Huishoudelijk Reglement wel worden aangepast. De wijziging Huishoudelijk Reglement vindt plaats conform de Statuten artikel 10, lid 1. Vriezo Wagena vraagt zich af of het voorstel van het bestuur tot wijziging van het Huishoudelijk Reglement nu mag plaatsvinden, omdat er een week voor de vergadering de nieuwe tekst van het te vervangen artikel op schrift klaar lag. Rob legt uit dat in de Gems van april dit voornemen is uitgelegd en dat het bestuur daarin ook heeft beschreven hoe dit procedureel behandeld zal worden en vindt dat daarmee de leden voldoende waren geïnformeerd. Vriezo had liever de volledige tekst van te voren op schrift willen hebben. Er wordt tenslotte de conclusie neergelegd dat de tekst in de april-Gems wat vollediger had kunnen zijn, maar dat in ieder geval in de geest van de Statuten is gehandeld. Met deze toelichting wordt de wijziging van het Huishoudelijk Reglement geaccepteerd door de ledenvergadering.

De oude H.R.-paragraaf 4.3 luidt: “Het bestuur organiseert tenminste 1 ledenvergadering in het voorjaar, waarbij minimaal de begroting voor het komende verenigingsjaar dient te worden vastgesteld. Deze voorjaarsledenvergadering dient vóór 1 juli te worden gehouden.”

Deze paragraaf wordt vervangen door de volgende tekst;

4.3 “In de Algemene Ledenvergadering presenteert het bestuur een begroting voor het lopende jaar. Dit gebeurt binnen 3 maanden na beëindiging van het verenigingsjaar.”

6. Vaststellen contributie 2010 / 2011

Dit punt is wel voorbereid maar gezien de uitkomst van punt 5 is het niet nodig om de punten 6 en 7 te behandelen.

7. Vaststellen (concept)begroting 2011/2012

Zie punt 6. Toch wordt de conceptbegroting rond gedeeld en geeft Rob hiervan in vogelvlucht een overzicht, overigens wel met de opmerking dat de begroting die op de NLV zal worden gepresenteerd af kan wijken. Bij de iets hogere post voor trainerskosten volgt de vraag of dit bedoeld is voor een verhoging van de trainersvergoeding. Dit is niet de bedoeling maar meer voor een verbreding van de groep trainers. Reint Scholten stelt voor na te denken over de noodzaak tot het aantrekken van een hoger gekwalificeerde trainer. Het bestuur zal dit de komende tijd bekijken.

8. Lopende zaken 2011

Berthram zet de in de laatste jaren gegroeide traditie voort en laat aan de hand van dia's van het lopende beleidsplan zien wat de meest recente ontwikkelingen zijn;

Commissie Technische Zaken; onderwerpen die veel aandacht vragen; trainersbezetting pupillen en structuur van de commissie. Sinds kort is bezetting van de CTZ weer op sterkte.

Wedstrijd Organisatie Commissie; door het introduceren van een (exacte) 10 km in de Halve van Hattem zijn alle incurante afstanden nu verleden tijd.

PR; de website wordt veel bezocht en levert veel hits op. De inhoud is in het najaar verder geoptimaliseerd.

Gebouwenbeheer; onderhoud baan (5 jaars onderhoud onder garantie) heeft veel hoofdbreken gekost, maar is nu zo ver gevorderd dat herkeuring binnenkort kan worden aangevraagd. Verder is een nieuwe geluidsinstallatie geïnstalleerd (die geluidsoverlast in de buurt zal voorkomen) dankzij steun van de gemeente, de “NL-doet” actie van ambtenaren van de gemeente Heerde en zelfwerkzaamheid van eigen leden.

Vrijwilligerscommissie; acties worden conform het vrijwilligersbeleidsplan uitgevoerd.

Samenwerkingsverbanden; de banden met de AtletiekUnie verbeteren langzamerhand. De relatie met de gemeente Heerde heeft een verdere verdieping gekregen.

Freek van de Graaf vraagt hoe de gemeente Heerde omgaat met de eikenprocessie- rups. In Dronten worden de nesten niet meer gemarkeerd omdat dit kinderen aantrekt met alle nare gevolgen van dien. We zullen een waarschuwing op de website plaatsen.



9. Rondvraag

Inge de Wilde informeert naar het ledenaantal. Volgens de Gems van mei zijn er 474 leden. Meestal neemt tegen het einde van het voorjaar het ledenaantal weer iets toe.

Jur Teeuwen merkt op dat de beginnersloopgroep beter op een avond gehouden kan worden waarop een bestaande loopgroep al loopt, omdat de cursisten dan gemakkelijker de overstap zouden kunnen maken.

De beginnersloopgroep heeft weer de nodige leden opgeleverd, maar we zouden er graag nog meer leden van over houden.

10. Sluiting

Om 21.40 uur sluit de voorzitter de vergadering.

Actielijst

1. Het bestuur bekijkt het voorstel van Reint Scholten om na te denken over de noodzaak tot het aantrekken van een hoger gekwalificeerde trainer.

Uitslag poll clubblad/website

In het vorige clubblad (september) hebben wij uw mening gevraagd over het clubblad en de website. Tot 19 september hebben we hierop 12 reacties ontvangen. Van de 12 reacties gaf iedereen aan dat men het clubblad belangrijk vindt en het blad ook altijd leest. Ondanks dat de respons gering is geeft dit toch aan dat het clubblad een belangrijke functie heeft.

Onderstaand de resultaten tot nu toe:

	Ja	Nee	Soms
1. Ik vind het clubblad belangrijk voor de club	12		
2. Ik lees het altijd	12		
3. Ik kijk regelmatig op de website	7	1	4

Natuurlijk kunt u nog blijven reageren op onze poll. Stuur uw reactie op bovenstaande 3 stellingen naar clubblad@gemzen.nl.

Ook hebben een aantal leden suggesties gedaan, die we mee zullen nemen in de verdere ontwikkeling van het clubblad. Hartelijk dank voor jullie positieve bijdragen.

Nieuwe clubactie
Verloting A.V. "De Gemzen"
Koop of verkoop loten voor jouw club
Info: via jullie trainer(s)
Start verkoop
12 september 2011
Bekendmaking van de winnende loten tijdens het Van der Most Indoor Atletiek gala in "De Faberhal" op 19 november 2011
Wees sportief en doe mee!



Ledenadministratie

Aad van Arken

Ereleden

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

Leden van verdienste

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

Nieuwe leden:

Noor Bakker	Heerde	M.mini-pupil
Megan Mouthaan	Heerde	M.pup.B
Maaïke Blom	Heerde	loopgroep Heerde donderdag
Gertine Westerink	Elburg	loopgroep Elburg
Bas Gerrits	Heerde	J.pupil
Sofie Knipping	Heerde	M.jun.D

Bedankt hebben:

Annelies Achter de Molen	Oldebroek	loopgroep Elburg
Evert Veerman	Heerde	loopgroep Heerde donderdag
Conny van Bennekom	Heerde	loopgroep Heerde donderdag
Jannes Veerman	Heerde	J.pup C
Janneke Flier	Oldebroek	loopgroep Elburg
Mariska Poelarends	't Loo Oldebroek	Sportief wandelen
Jolanda Wolf	Elburg	loopgroep Elburg
Janny Pierik	Heerde	Nordic Walking
Bas Steenkamp	Heerde	J.pup A
Melissa van Beek	Heerde	M.pup B
Lotte Spikker	Heerde	M.pupil
Maarten Teutscher	Wapenveld	recreatie Heerde zaterdag
Wilfred Meulenberg	Wezep	loopgroep Wezep

Verhuisd:

Wenda van de Beek naar Kreengoedweg 39 8081 LL Elburg

LEDENTAL PER 16 september 2011: 469

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.

COMMISSIES



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.

JARIG

oktober		november			
1	Jan van Dijk	19	J.M. Norp-de Jager	1	Hermine van 't Hul
2	Jan Wiessenberg	20	lordache Voicu	1	Annemarie Luykx
3	Wessel Achterberg	21	René Brinkman	2	Jenny van 't Hof
3	Marit Hanekamp	23	Jennie Draaisma	2	Laura Jansma
4	Pier Aldershof	24	André Bastiani	2	Leroy Potkamp
4	Edwin van den Broeke	24	Berry Verheijen	4	Henk Jager
4	Dorien Hanekamp	25	Ilona Hofmeijer	4	Jan Kaat
6	Gerda Raveling	25	Maarten Roest	5	Henk Hoekert
7	Els den Hengst	25	Jaap Stroo	5	Henk Jan Kamphuis
8	Martine Bosman	26	Bernard Hofmeijer	5	Feike Koops
8	Jan Strik	26	Esmeé de Ruiter	6	Anne Meiberg
9	Stefan van Herpen	27	Maaïke Blom	6	Patricia Rorije
9	Anja van 't Hul	27	Robert van Galen	7	Janny Reezigt
10	Esther Kwakkel	27	Eefje Hofstede	8	Jeffrey Stijf
10	Pilar Pampin Benito	28	Frank Dokter	11	Harriët Renshoff
13	Tineke Burghard	28	Egbert Gorter	15	Cees Buijs
13	Jan Draaijer	29	Willie Koudenburg	16	Flip Nijhoff
13	Harry Huisman	29	Joris Stroobach	19	Henk van den Esschert
13	Annie Reil	31	Suze-An Altena	19	Pieter Pols
14	Diana van der Beek	31	Jan Bogaard	22	Wilco Bunte
14	Jolanda van den Esschert			24	Hester Bakker
15	Wenda van de Beek			24	Jaap Post
15	Gerard Meiberg			25	William Eghuizen
15	Thom Schuurman			26	Henk van der Grift
16	Maartje Berkenbosch			26	Ria Stender
16	Kor Louws			26	J. Waardenburg
17	Anneli Dijkslag			27	Monique Weeda
17	Daniël van den Esschert			29	Elly van Doorn
18	Tessa Nootboom			29	Helma van Veen
18	Hans van Rhijn			30	Edward Vermeulen
19	Gerda Grafhorst			30	Bert Vlijm



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*	11.740	€ 828,69
Totaal:	99.530	€ 5.268,35

* bijgewerkt tot en met april



In 2011 staat de papiercontainer er weer van:

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.

DE LOTENACTIE NAJAAR 2011!

Het blijft voor onze vereniging belangrijk om de financiën op peil te houden en daar gaan we dit najaar weer wat aan doen door een lotenactie te houden.

Binnen onze actiecommissie is er een groepje dat zich hiervoor gaat inzetten.

Het is de bedoeling om 3500 loten te verkopen die voor 1 euro per stuk verkocht gaan worden.

De loten worden gebundeld in boekjes van 10 loten.

Er zijn mooie geldprijzen te winnen.

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

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

De lotencommissie bestaat uit; Marcus Adams, Jan Draaijer, Gert-Jan Keijl en Dik Dalhuisen. De actiecommissie is erg blij met hun hulp. We zoeken nog enkele coördinatoren binnen de verschillende jeugdgroepen en loopgroepen. Wil je ons helpen? GRAAG!

Neem contact op met:

Frits Lautenbag tel. 038-4442486

Dik Dalhuisen tel. 0578-691447

Gerda Mulder tel. 038-4441523

of met de vrijwilligerscommissie:

Jacqueline Dijkslag tel. 0578/694041

Dini Post tel. 038-4442857



Kennismaken met... Hermine van 't Hul

Warry Kooistra

Het is een beetje miezerig weer, als ik naar Elburg rijd om Hermine van 't Hul op te zoeken. Door Hermine en haar loopgroepen is onze atletiekvereniging uitgebreid met een "Elburgse tak". Dáár willen we meer van weten. Ik hoor tenslotte vaak genoeg dat mensen beginnen met zelf hardlopen, maar nooit, dat ze beginnen met het leiden van hardloopgroepen! Hoe is dat zo gekomen?



Hermine: "Ik kwam steeds vaker mensen tegen die tegen mij zeiden dat ze me hadden zien hardlopen en dat ze zelf ook ooit begonnen waren, maar dat ze om welke reden dan ook, niet doorgezet hadden. Dat vond ik jammer, omdat het zo heerlijk is om te doen. Omdat er in Elburg helemaal geen loopgroep was, kwam het idee om dan zelf maar een hardloopgroep te beginnen. In eerste instantie wilde ik alleen een hardloopgroep voor vrouwen oprichten, maar dat vond ik toch niet leuk en nu zijn er vrouwen en

mannen bij de loopgroep. Alhoewel het aantal mannen wel wat omhoog mag..!"

Ze deed samen met o.a. Aurora (Lieske) de opleiding Looptrainer 3 en ontmoette zo Gemzentrainer Ronald (Nijland). Ze heeft op dinsdagavond een keer meegetraind, de sfeer geproefd en het samengaan met De Gemzen overwogen. Ze is heel blij dat ze dat gedaan heeft, want de administratieve kant van loopgroepen is veel werk. Bovendien kan ze nu overleggen over schema's e.d.

Hermine heeft met inbegrip van de beginnersloopgroep die binnenkort weer van start gaat zo'n drie loopgroepen onder haar hoede. Als om dit te illustreren, wordt er net gebeld door een aspirant beginner, die zich wil opgeven. De lopers komen niet alleen uit Elburg, maar ook uit Oldebroek en Oosterwolde.

Hermine is een geboren Wezepse, maar woont al acht jaar in Elburg. Ze is getrouwd met Marcel, ook een sportieve man – hij komt net binnen na een rondje racefietsen. "Maar, nee, niet zo sportief als Hermine, hoor!" zegt hij. Ze hebben twee kinderen, Thomas van acht ("een echte voetballer") en Eva van zes. En o ja, ze hebben ook een uiterst sportieve hond. Een Drentse Patrijshond, die het heel leuk vindt dat ik er ben.

Ze werkt twee dagen per week in het onderwijs. Hoewel ik al iets vermoed, vraag ik het toch nog: wat zijn je hobbies? Niet verrassend: hardlopen. Maar, ook mountainbiken. Trainen met een groepje, en toertochten maken. Verder knapt ze graag dingen in en om het huis op. Snuffelen op rommelmarkten doet ze graag. En de hond is er. Ze is er mee naar cursus Gedrag & Gehoorzaamheid geweest. Hij werd aangeschaft om mee te gaan hardlopen – er bestaan cani-crosswedstrijden. Daarin gaan koppels van start: een hond met een begeleider en die moeten zo snel mogelijk een parcours door het terrein afleggen. De hond vindt dat geweldig, maar vindt zich tijdens zoiets zo op, dat hij de dag erna steevast ziek is. (Mijn conclusie is dat Hermine beter hardloopt dan haar hond).



Hermine zit niet graag stil. Ook als ze met vakantie zijn, gaan de loopschoenen mee. Ze heeft de loopgroepen, maar als ze die traint, dan loopt ze zelf niet. Hoe vaak ze zelf dan loopt? Vier keer in de week. Daarvan is één keer een lange duurloop, van zo'n 20 á 25 km. Stiekem, nou ja niet echt stiekem, wil ze de lange afstand uitbouwen zodat ze volgend jaar aan de start kan staan van de eerste hele marathon van Zwolle, die dan georganiseerd gaat worden. Op dit moment loopt ze als langste wedstrijd nog maximaal de halve marathon. Ze wordt steeds sneller: op de halve heeft ze nu 1.42 staan, de 10 km gaat in 44 min, de laatste 10 EM ging in 1.15. In Hattem doet ze mee aan de halve marathon. Ze zou haar pr daar wel willen verbeteren. Als deze Gems verschijnt, weten we of dat gelukt is.

Verder was ze voor de Gemzen o.a. actief in de actiecommissie voor de oliebolactie. Nee, Hermine zal zich vast niet snel vervelen. Bedankt voor dit gesprek en succes met je toekomstige wedstrijden!

Noot: dat verbeteren van het pr op de halve in Hattem, lukte riant met een tijd van 1.40.42

Secretaris gezocht

Het bestuur zit al maanden zonder secretaris. Daar heb je waarschijnlijk weinig van gemerkt, want de vereniging draait gewoon door. De huidige bestuursleden lopen gewoon iets harder. Maar hoe lang houden ze dit nog vol? Om te voorkomen dat ze 'om gaan vallen' of 'het bijltje er bij neergooien' of 'afknappen' moet er nu (op zeer korte termijn) hulp komen! Daarom deze dringende oproep.

Wist je dat

- Lid zijn van een commissie of bestuur NIET betekent dat je dagelijks voor de vereniging bezig bent.
- Je zelf kunt bepalen hoeveel tijd en hoe vaak je vrijwilligerswerk doet.
- Je van vrijwilligerswerk kunt leren (ervaringen opdoen).
- Maatschappelijk betrokken zijn (vrijwilligerswerk) heel goed scoort op je CV!
- Je op onze website www.gemzen.nl onder informatie>vrijwilligers kunt lezen wat wij als vereniging te bieden hebben.

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, Dini Post of Bertram Mak. Onze telefoonnummers staan achterin het clubblad.





Noodsignaal namens de WOC

Wist je dat

- De Wedstrijd Organisatie Commissie vrijwilligers **inhuurt** om de organisatie van een wegwedstrijd rond te krijgen.
- Er dus andere verenigingen zijn die vrijwilligers aan ons uitlenen.
- Wij met deze hulp van andere verenigingen uiteraard heel erg blij zijn.
- Wij tegelijkertijd heel erg teleurgesteld zijn dat we de organisatie van wedstrijden niet met onze **eigen** leden (vrijwilligers) rond kunnen krijgen.
- Wij dus denken dat niet alle Gemzenleden het normaal vinden dat je één of twee keer per jaar een paar uurtjes vrijwilligerswerk doet.
- Wij hier graag verandering in willen brengen en al onze leden bewust willen maken van de noodzaak tot vrijwilligerswerk.
- Wij daarom graag in contact komen met iemand die ons daarbij wil helpen.
- De Wedstrijd Organisatie Commissie grote waardering heeft voor al die leden (Gemzenvrijwilligers) die regelmatig helpen.

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?

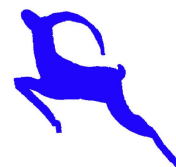
Vind je het leuk om activiteiten te organiseren?

Wil je ervaring opdoen of juist jouw kennis en/of werkervaring inbrengen? Neem dan vrijblijvend contact op met Jacqueline Dijkslag of Dini Post.

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

Schuif het niet op de lange baan maar reageer nu. Onze telefoonnummers staan achterin het clubblad.





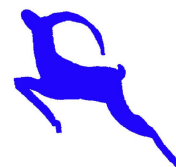
J E U G D



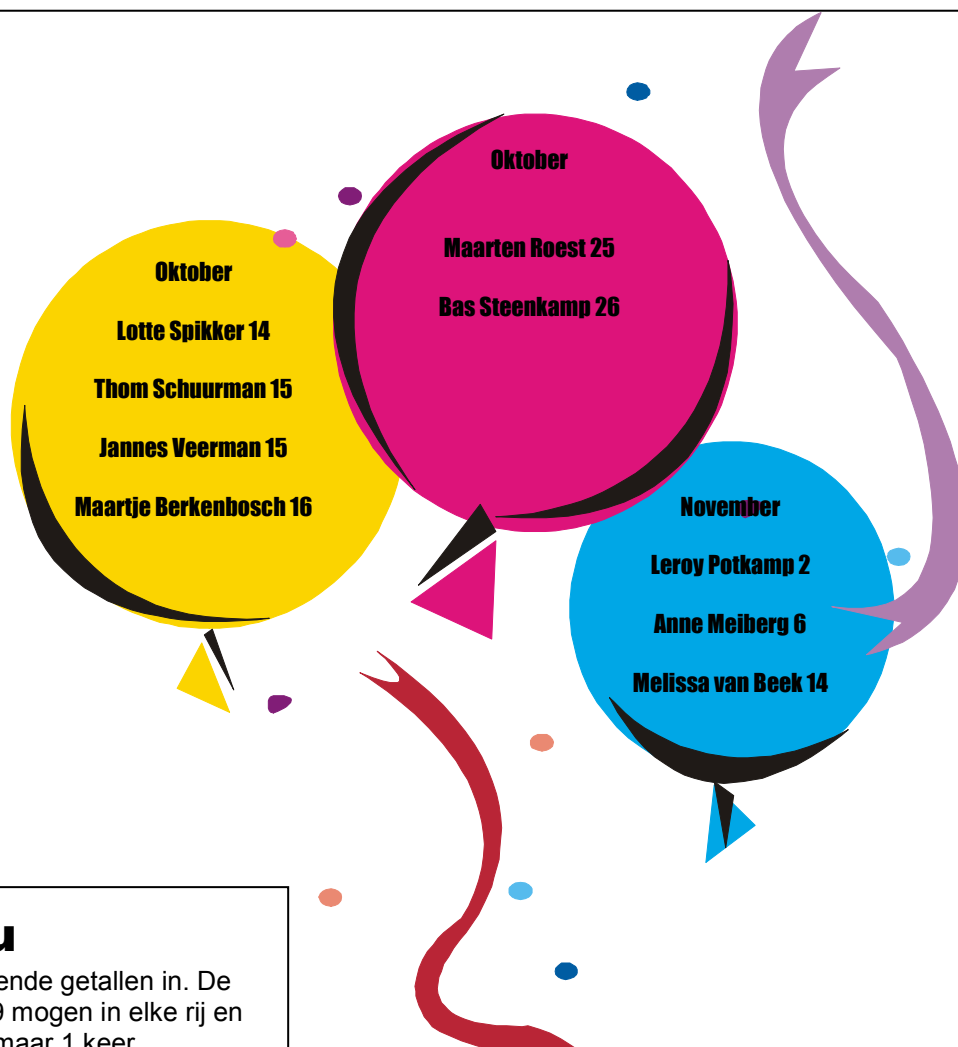
H
O
E
K

Pupil van de maand

Hoe heet je?	Tessa Nooteboom
Hoe oud ben je?	6 jaar (18 oktober)
Hoe lang ben je al lid van de Gemzen?	Nog niet zo lang
Wat vind je het leukste onderdeel?	Verspringen
Wat vind je minder leuk?	Hardlopen
Wat is het grappigst dat ooit op een training is gebeurd?	Dat weet ik niet
Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij De Gemzen?	De vossenjacht op het pupillenkamp
Heb je nog andere hobby's?	Zwemmen en meisjesclub
Op welke school zit je?	Margrietschool (groep 4)
Wat vind je mooie muziek?	Het liedje 'Ezelsoren'
Wat is je favoriete boek?	'Wiplala'
Waar kom je 's nachts je bed voor uit?	Om te eten



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



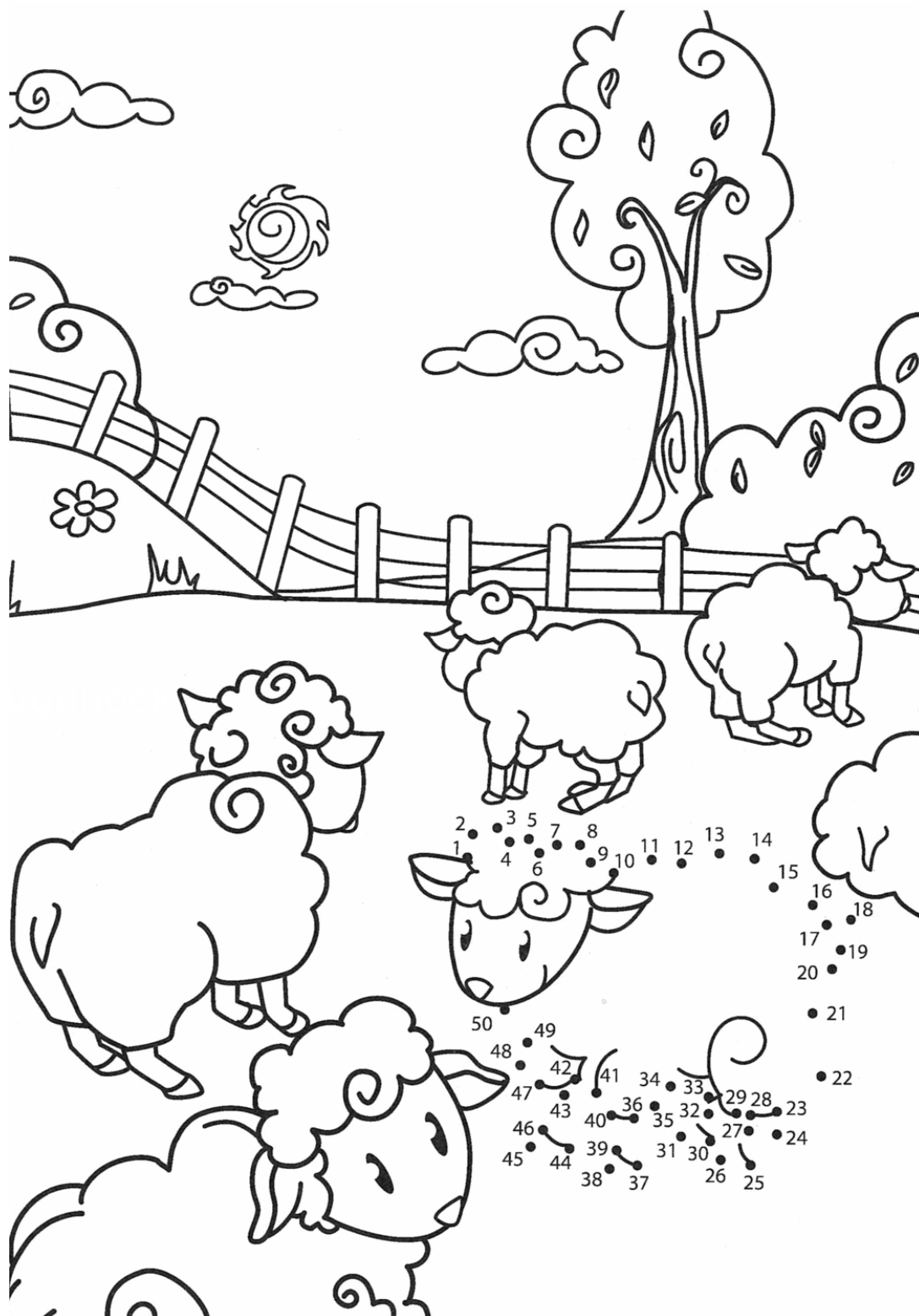
Kleurplaat

Wat is dit?

Trek een lijn door de punten van 1 tot 50.

Als je klaar bent kan je zien wat het is en kan je de kleurplaat inkleuren.

Veel plezier.

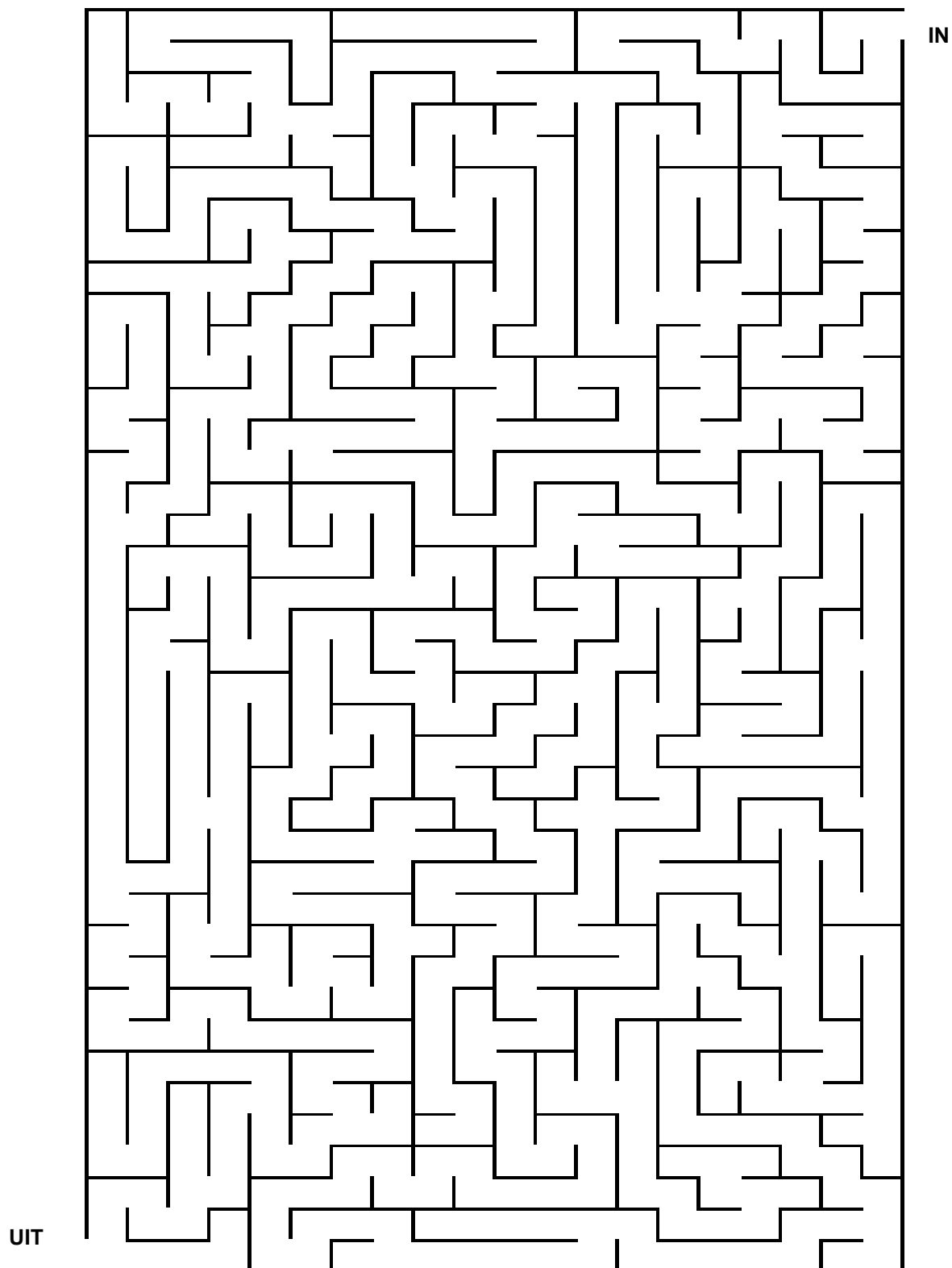




Doolhof

Vindt jij de weg door het doolhof??

Begin rechtsboven bij IN en kom er aan de links onder bij UIT er weer uit.





Vroege Lopers!!!

Lambert Dijkslag

Het leek er ook deze keer weer op dat het moeilijk zou worden om iets te schrijven over de belevenissen van de zaterdag loopgroep in Heerde, maar plotseling kwam daarin verandering, bij een trainende atleet sloeg het noodlot toe, hij verloor n.l zijn autosleutels.

Toen we om 8.00 uur met een al weer wat groeiende groep van 9 vrouwen en 3 mannen bij de kiosk aan de Elburgerweg vertrokken zagen we in de verte een hardloper in een voor ons veel te hoog tempo over een bospad tussen de prachtig bloeiende heide door richting het Pluizenmeertje lopen, en dezelfde figuur kwam een fractie later met dezelfde gang terug. Dat is wat opvallend, omdat men meestal een ronde loopt, maar goed, wij gingen verder en probeerden er op onze manier iets van te maken. Ook wij gingen, maar via een ander pad richting het Pluizenmeertje om daarna via naar de schaapskooi terug te keren. Hier aangekomen hoorden we ik plotseling een stem die vriendelijk vroeg of ik misschien een telefoon bij me had, hij was n.l. zijn autosleutels verloren en moest ook nog om 9.30 uur zijn winkel open hebben en het was al bijna 9.00 uur.

Het bleek de atleet te zijn die we in het begin al zagen, hij had zijn sleutel gemist en was toen dezelfde weg terug gegaan om te kijken of hij de sleutel nog terug kon vinden.

Tijdens het bellen bood ik aan om hem naar huis te brengen, dat leek mij (voor hem) de snelste oplossing. Eenmaal in mijn auto vroeg ik of hij in de Bonenburgerlaan moest zijn of in Veessen, en dat werd Veessen, hij had inmiddels al met zijn vrouw afgesproken dat we haar zouden halen zodat zij zo snel als mogelijk de winkel zou openen en bemannen. Dan kon hij de auto ophalen (waar ook zijn hond nog in zat) en zich daarna douchen en zijn vrouw weer aflossen. Dus in Veessen aangekomen stapten zijn vrouw en zoontje snel in, en toen maar weer richting Heerde, waar laatstgenoemden 25 min. te laat bij de winkel werden afgezet. Wij gingen daarna snel door richting de Schaapskooi, de reservesleutel paste en de hond was blij.



Toen we om 9.00 uur bijna bij de kiosk terug waren werden we ingehaald door een groep vrouwen op mountainbikes, dacht ik eerst dat de nationale schaatsploeg was die in het verleden vaak vanuit hun hotel in Epe via het Heerderstrand naar de banen van de Skeelerclub of De gemzen gingen voor hun training in Heerde, maar bij de kiosk werd gestopt en de fietsen op slot gezet, en opeens kwam er een Gems naar mij toe die zei trainen jullie hier??? Als ik het bij het juiste eind heb waren dat allemaal Gemzen van de Elburg groep die een keertje tussen de zeer mooi bloeiende heide bij de Schaapskooi wilden trainen. Ze waren dacht ik gedeeltelijk per fiets en de anderen met de auto.

De atleet die zijn autosleutel was verloren is geen Gems maar wel iemand die “De Gemzen” een zeer goed hart toe draagt en ook nog ondersteunt.

Maar iemand anders hadden we net zo goed geholpen, we zijn er toch om elkaar te helpen niet waar.



Loopgroep Hattem, gesponsord met een shirt van Saturn Petfood Hattem

Eildert Delger

Op dinsdag 30 augustus j.l. vond bij het bedrijf Saturn Petfood aan de Stationslaan te Hattem de presentatie plaats van de shirts aan de loopgroep Hattem van a.v. de Gemzen.

Willemiekk Wassens, één van de trainers van de loopgroep bood de directeur van genoemd bedrijf, dhr. G. Akkerhuis, bloemen aan en nodigde hem uit om deze avond deel te nemen aan de training. De heer Akkerhuis heeft zich inmiddels ingeschreven als deelnemer aan de 9^e Etonic loop op 17/9. Hij is van plan om de halve marathon te lopen.

In haar toespraak was Willemiekk zeer ingenomen met de shirts. "We zijn nu goed herkenbaar in trainingen en wedstrijden", aldus Willemiekk. "Liepen we de afgelopen 12 jaren in alle kleuren van de regenboog, nu lopen we in een prachtig eigen shirt". Tevens deed zij via de Dijkpoorter, weekblad in Hattem, nog een oproep voor belangstellenden, om zich aan te sluiten bij de loopgroep Hattem van a.v. De Gemzen.





WAD!!!

Een deelnemer

U heeft wellicht op de site van de Gemzen het verslag van het wadloopweekend van de donderdagavond loopgroep van Freek van de Graaf gelezen. Dat was de sterk gecensureerde versie. Nu volgt een iets minder gecensureerd verslag. Voor de volledig ongecensureerde variant kunt u het best bij een donderdagtraining van Freek aansluiten. De meest relevante en situatieschetsende informatie kunt u vinden in de 128 'wist u wadjes', maar aangezien deze in niet-chronologische volgorde staan en wellicht niet eens begrijpelijk zijn voor de lezer die er niet bij was dit weekend, volgt nu een samenvattend reisverslag.

Zaterdagmorgen 3 september

Omstreeks 02:00 uur worden 13 personen gewekt door het geluid van de wekker. Voor hen dit keer niet eindeloos snoozen, maar meteen met het beste been uit bed stappen. "Maar", zult u denken, "er waren toch 16 deelnemers aan dit wadloopweekend?" Jazeker! Maar Henk was druk met het bakken van broodjes voor ons ontbijt in het Clubhuis. Alice wilde 'uitslapen' en kwam 'pas' om 04:00 uur en bij huize Gerben kwam pas beweging toen Freek al lang en breed met de auto voor zijn huis stond en uitgebreid door de ramen en brievenbus zat te gluren.

Om 04:00 uur stapten we de auto's in. Er was keus uit: een giechelauto, een serieuze gesprekken auto, een voorzorgauto (voorzien van psycholoog Stefan) en een rustgevende auto. Die laatste werd uiteindelijk het tegenovergestelde aangezien Daniël instapte.

Een mistige reis naar Holwerd volgde, waar men duidelijk nog niet klaar was voor onze komst. Het hek van de parkeerplaats zat namelijk nog op slot, waardoor we nog tijd hadden voor gesprekken die zelden om 06:15 uur gevoerd worden.

Maar eindelijk konden we parkeren en samen met nog 484 wadlopers aan de voettocht naar Ameland beginnen. In een wat kleinere groep vertrokken we naar een plek wat meer leek op een modderpoel voor varkens, dan een Waddenzee waar je doorheen kon lopen. Bij de eerste stap riep Marriët dan ook luidkeels: "Oh, wat erg, ik wil terug!"

3 km Door vastzuigend slik, 8 km over de zanderige bodem van de wadplaten met af en toe diepe watergeulen en tot slot 1,5 km immer gerade aus (veel Duitsers op Ameland, vandaar deze meertaligheid) door wederom slurpend slik.

Waar Marriët na een paar honderd meter al 2 vreemdelingen bij de arm had genomen om haar te begeleiden over de volgens eigen zeggen 'niet zo'n fijne vloer', stapte onze oudste wadloopcollega er flink overheen. Met haar 69 lentes jong, deed Jannie niet onder voor de jongste deelnemer (Daniël, 17 lentes jong) tevens haar kleinzoon.

Maar terug, of eigenlijk verder, naar het slotstuk van het wadlopen. Land in zicht, fietsen op de kust, waar we wel eerst naar toe moesten wandelen. Weer 3 km erbij op de teller.

Met de fiets richting de Noordzee, waar we een metamorfose ondergaan van varkens met blaren naar..... een zootje ongeregeld met nog steeds blaren. Wadlopen vermoeide en de zon maakte rozig, waardoor het op het strand steeds stiller werd en bij een enkeling de oogleden steeds zwaarder. Freek maande de laatste herrieschoppers tot stilte, zodat er even een meditatief moment ontstond. Die ook hard nodig bleek te zijn voor later.....

Omstreeks 14:30 uur stalden we de fietsen in Buren bij ons logeeradres 'De Uuthof'. We moesten nog even buiten wachten, omdat de vloer nog niet droog was. Een aantal van ons



trok zich hier niets van aan. De aantrekkingskracht van een warme douche was groter dan het gezag van de eigenaar van de Uuthof.

Na een zeer democratische (??) kamerindeling werd eveneens zeer democratisch besloten dat we zouden gaan proosten op een geslaagde (over)dag. Met z'n allen weer op de fiets, dit keer richting het strandpaviljoen van Nes. De bestelling varieerde van een kopje thee tot aan een grote bier. Harriët vond het wat karig en bestelde 4 borden bittergarnituur. Gelukkig mocht de rest van de groep ook een hapje.

Om 16:00 uur ging ieder zijns weegs. Dat wil zeggen: een deel ging winkelen en een deel ging naar het strand. Van de Overste moesten we om 18:00 uur terug zijn, wat voor velen nog niet meeviel omdat er meerdere wegen zijn die naar Buren leiden, maar ook meerdere wegen die de andere kant opgaan....

Eenmaal terug in de Uuthof stond ons een heerlijke maaltijd te wachten. En een toetje wat voor de meesten al een maaltijd op zich was: 2 gebakken suikerboterhammen met ijs en slagroom.

's Avonds hebben we de fiets er weer bij gepakt. Door de duinen naar hotel Nobel gefietst om daar op het terras eerst de overige gasten (onbewust) te verjagen, waarna we weer een zeer gevarieerde bestelling hebben geplaatst.

De eerste en tevens laatste doch korte en vredelievende discussie ontstond toen de eersten hun glas leeg hadden. U kent het: "Nemen we er nog één of wat doen we?"

We besloten zeer democratisch (??) terug te fietsen naar Nes alwaar de groep zich splitste in 'stappers en slapers'. De stappers stapten een terras op, waar een gevarieerde bestelling werd geplaatst en Harriët wederom 4 grote borden bittergarnituur bestelde (zie de 'wist u wadjes')

Na een paar rondjes splitste de groep zich weer op in 'stappers en slapers', waarbij de slapers voor het slapengaan eerst de matrassen van 2 stappers in de eetzaal hebben gelegd en vervolgens de deur van de slaapkamer gebarricadeerd hebben. Soort huisarrest, maar dan omgekeerd.

Zondagmorgen 4 september

Omstreeks 07:30 uur worden 14 personen gewekt door het geluid van slaande deksels.

"Maar", zult u denken, "er waren toch 16 deelnemers?" Jazeker! Maar Daniël was al wakker en tevens de veroorzaker van de enorme herrie van slaande deksels. En Stefan is niet blijven slapen, maar de vorige avond naar huis gegaan.

Na het ontbijt was de A-keus hardlopen en de B-keus fietsen. Maar zeer democratisch werd besloten dat we zouden gaan fietsen. Doel: vuurtoren en koffie met appelgebak. Totale afstand: 40 km.

Op de terugweg zijn we 2 keer gestopt. De eerste keer om het monument ter nagedachtenis aan de verongelukte paarden bij de lancering van de reddingsboot op 14 augustus 1979 te bekijken. Hier werd al snel duidelijk dat we met een gemêleerd gezelschap te maken hadden. Want waar de één ontroerd een traan wegpinkte bij het monument, zat een ander paardenbloemen te bestuderen en weer een ander zich af te vragen of je bij een gekantelde brandweerauto ook een monument zou krijgen.

De 2^e pitstop was ongepland. Freek sprong ineens van zijn fiets om een schaap te redden die op zijn rug zijn laatste uren lag te tellen. Onder luid applaus en luid geblaat (u mag zelf bedenken wie blaatten en wie applaudisseerden) rolde hij het schaap weer op zijn poten.

Daarna werd het haasten om bagage op te halen en op tijd bij de boot te zijn. Freek bleek een lekke band te hebben wat niemand in de gaten had. Hij verdacht sommigen er van, expres z'n band te hebben laten leeglopen. Maar uiteindelijk hebben we hem ervan kunnen overtuigen dat we echt niet zonder hem kunnen dus hem ook echt niet wilden achterlaten.



Maar we gaan afronden. Niet dat er niet nog veel meer te vertellen valt, maar omdat er 'slechts' 5 pagina's voor dit stukje gereserveerd zijn in het clubblad. Dus de snelle boottocht spreekt voor zich evenals de terugreis naar Heerde.

Alleen het afsluitende etentje bij restaurant 'de Panda' verdient nog wat extra aandacht. We hebben heerlijk gegeten, waarbij de bestelling varieerde van enkel gebakken banaan tot aan een bord vol met alles wat maar mogelijk was.

Na een hartelijke dank, in de vorm van een Nobeltje, namens de organisatie ging ieder weer moe maar voldaan huiswaarts.

Het was me wad.....

Wist u wad

- 's nachts om 03:00 uur alle deelnemers aan het ontbijt zaten in het clubgebouw van AV de Gemzen
- Henk de echte bakker uit Apeldoorn dit ontbijt heeft verzorgd
- wij hem daarvoor heel erg bedanken
- de reiscommissie bestond uit Freek, Saskia en Daniël
- Dick zo'n beetje alles op foto en video heeft vastgelegd dit weekend
- hij alleen de eerste dag al 200 foto's gemaakt heeft
- dit aantal niks is vergeleken met de hoeveelheid die hij van de Hanzelijn gemaakt heeft
- Harriët erg geniet van André Rieu en zich daar niet voor schaamt!
- Piet een vriendelijke niet-Gemzen gast was aan tafel
- hij door afzeggingen van anderen het Wadden-gat vulde
- Marriët de accommodatie ongelooflijk vond
- de verpleegkundige kwaliteiten van Alice goed van pas kwamen evenals haar ehbo-kit van de Aldi
- Freek taxichauffeur is geweest om iedereen naar het clubgebouw te brengen om 03:00 uur
- Marriët haar veter als broekriem gebruikt
- Dick zich afvraagt of ze zulke lange veters heeft
- zij koken heel erg leuk vindt
- Dicky van haar man niet de vuile was mag buitenhangen
- dat Piet zijn buikspieren moet aantrekken van Dicky
- Jannie de oudste wadloopdeelnemster was
- de oma van Daniël is, de moeder van Jolanda en de schoonmoeder van Henk
- zij ook allemaal mee waren
- Jolanda geen suikerbrood lust (en dit als vrouw van een bakker!)
- ze erg veel zin had in appeltaart en hier uiteindelijk 24 uur op heeft moeten wachten
- we hier helemaal voor naar de vuurtoren gefietst zijn
- Gerda in Nes op zoek ging naar hotel Nobel, terwijl deze in Ballum was
- ze een fles Nobel voor Janco wilde meenemen zodat ze nog eens op stap mag
- ze hoopt dat Janco de restjes Nobel die ze verzameld heeft op het terras en in een waterflesje geschonken heeft ook lekker vindt
- Daniël een echte dierenliefhebber is
- hij zijn wadloopschoenen niet aan de wilgen, maar aan de iep in Buren heeft gehangen
- je Harriët 's nacht kunt wakker maken voor kaas, worst en bitterballen
- Marriët, Harriët, Saskia en Daniël genoeg stof hebben om over te praten



- zij eigenlijk nooit hun mond houden ook niet tijdens het lopen
- Gerben de nacht heeft doorgebracht op een tafel
- Daniël op de bank heeft geslapen
- Gerben wordt gesponsord door de brandweer, van bank tot bank en storaenso
- Piet en Gerda 's nachts ook werken en heel wat bomen hebben omgezaagd
- Marriët 's nachts gaat sms'en
- Alice dol is op hagelslag op brood
- Marriët bij 1 stap op het wad alweer terug wilde naar huis
- Piet heel veel fietst op de mountainbike
- Daniël, Gerben en Gerri samen echte nachtbrakers zijn
- Henk dol is op een gehaktbal met satésaus
- Stefan 1 dag van het wadlopen heeft meegemaakt
- Gerri dol is op haar telefoon
- we na het wadlopen heerlijk op het strand in de zon hebben gelegen
- Henk en Daniël de week voor het wadlopen een fles Baileys leeg hadden gedronken
- de fles volgens hen nodig was voor flessenpost op het wad
- Jannie altijd al heeft willen wadlopen en het er nu eindelijk van gekomen is
- zondag hardlopen op de planning stond, maar alleen Freek en Daniël wilden hardlopen en de anderen wilden fietsen
- Gerben z'n sokken was vergeten, hij toch wel sokken bij zich had
- Henk 's nachts in zijn slaap ook ligt te praten
- hij steeds om een zekere Piet riep
- Piet niet luistert en gewoon doorsnurkt/-slaapt
- Daniël z'n meerdere toch moest bekennen in Klaas Vaak
- hij een tukje deed in de auto op de terugreis
- de trainer het soms/altijd heeft gedaan
- je voor uitleg hierover bij de (loop)groep moet zijn
- Henk tijdens het zitten op het terras heel leuke verhalen vertelde
- Marriët 's nachts eerst op muggenjacht gaat
- Harriët filosofisch ingesteld is
- zij het altijd heeft over 'farmers en hunters'
- zij droge witte wijn wel heel erg lekker vindt en na 5 wijntjes beter functioneert
- maar pas begint met drinken als de 3 in de klok zit
- Saskia midden in de nacht een egel zag lopen
- dit later een kat bleek te zijn
- Gerben de slogan heeft 'uw tuin onze passie'
- dit niet alleen de tuinpassie is!!!!
- dat de passie van Gerri niet alleen wiskunde is
- we de rest voor ons houden
- Henk bijna/helemaal van de stoel afviel toen Gerri gekleed in spijkerbroek langs liep
- hij niet meer wist wat voor schoenen zij aan had
- hij volgens Jolanda dan toch ergens anders naar keek
- Freek op zondagmiddag 14:00 uur een lekke band had
- de boot om 14:30 uur vertrok
- we met z'n allen net op tijd bij de boot waren
- Saskia de weg op Ameland heel erg goed weet
- Daniël bloemen uit een tuin plukt
- dit nodig was voor het ontbijt van Gerri
- Gerri de bloem gaat drogen en bewaart voor later



- Marriët naast hardlopen ook heel goed kan praten
- we het er nog niet over eens zijn wie het meeste kan praten
- wij het er wel over eens zijn dat de top 4 bestaat uit Saskia, Marriët, Gerri en Daniël
- Harriët na een paar glazen wijn heel goede ideeën krijgt
- deze praktisch bijna niet uitvoerbaar zijn
- we precies 12,5 km over het wad gelopen hebben
- Freek dit keurig bijgehouden heeft met een professionele GPS
- Gerda zich zowel thuis als op vakantie altijd voorbeeldig gedraagt
- Gerben zelf al aangeeft flink te ouwehoeren
- hij alleen niks zegt als hij fietst over klinkerweggetjes, aangezien zijn stem dan zo bibbert
- hij dus 'praatwegen en zwijgwegen' heeft
- hij zich heel goed wist te beheersen toen we langs een slecht aangestoken barbecue fietsten die nogal wat rook veroorzaakte
- hij namelijk als brandweerman weekend had
- hij zich ook heel goed wist te beheersen toen we door de duinen fietsten waar het gras volgens hem te hoog stond
- hij namelijk als hovenier weekend had
- hij geen enkele foto gemaakt heeft
- hij namelijk als fotograaf weekend had
- Alice bijna niet mee kon met wadlopen
- zij een introductiedag had van haar nieuwe cursus
- we zaterdagavond heel gezellig op een terras in Nes gezeten hebben
- de ober zich wel heel erg vreemd gedroeg
- we vroegen om een kaasplankje
- er even later 4 grote borden met bittergarnituur voor onze neuzen stonden
- Gerri heel mooie routebeschrijvingen kan maken
- we met het goede richtingsgevoel van Gerri overal komen, behalve op de plaats van bestemming
- Marriët, Jannie en Jolanda ook geen goed richtingsgevoel hebben
- Daniël, Gerben en Gerri en dit weekend 24 uur zijn opgebleven
- Gerri nog wel eens last heeft van 'bodemdrijf'
- deze term voor velen onbekend was
- Gerben om 03:00 uur rechtop in bed zat
- de oorzaak hiervan Freek was om te kijken of de 'nachtbrakers' alweer terug waren
- deze nachtbrakers 's nachts ook nog het strand bezocht hebben
- Henk en Dick 's nachts de matrassen van Gerben en Daniël in de eetzaal hebben gelegd en daarna hun eigen deur gebarricadeerd hebben
- zij het matras van Gerri niet durfden te pakken omdat op die kamer vrouwen lagen die dan wakker zouden worden
- Gerri's naam wel heel vaak voorkomt
- Daniël halverwege het weekend een stem als schuurpapier had
- er wel een extra oplage van de Gems afgedrukt mag worden als deze 'wist u wadjes' gepubliceerd zouden worden
- Freek een schaap weer op z'n poten gezet heeft
- Marriët een grote tas vol met kleding bij zich had
- ze eigenlijk nog veel meer spullen mee wilde nemen
- Daniël en Freek dit uit haar hoofd hebben gepraat
- volgens een aantal mensen de honing op Ameland heerlijk smaakte en de Nobel ook niet verkeerd was

LOOPGROEPEN



- we met 4 auto's heen gingen en met 3 auto's terug kwamen
- Saskia ook nog wel eens de sleutels liet slingeren
- we voor de psychische nazorg altijd bij Stefan terecht kunnen
- het een hele uitdaging wordt om het wadloopweekend wat we nu hebben meegemaakt te evenaren of te overtreffen
- de organisatie Daniël, Saskia en Freek de groep willen bedanken voor de inzet tijdens dit fantastische weekend!!
- De groep Daniël, Saskia en Freek wil bedanken voor het organiseren van dit fantastische weekend!!



De deelnemers: Freek van de Graaf, Saskia Neevel, Daniël van den Esschert, Alice Berends, Gerri Bood, Gerben Dalhuisen, Jolanda van den Esschert, Henk van den Esschert, Dick van de Graaf, Stefan van Herpen, Dicky Looge, Piet Looge, Gerda Raveling, Harriët Renshoff, Marriët van Petersen, Janny Vinke.



Uitlopen met: Harm Uitslag

Flip Nijhoff



Geboortedatum: 28 maart 1955
Geboorteplaats: Oldebroek
Huidige woonplaats: Wezep
Gezinssituatie: 35 jaar gelukkig getrouwd met Henriette. We hebben een zoon en een dochter, beiden getrouwd. Ben opa van 4 kleinzonen.
Beste boek ooit: Geen
Favoriete muziek: Il Divo en gospelmuziek.
Beste film ooit: Ik hou van natuurfilms.
Favoriet eten: Aardappelen met spinazie en kip.

Wanneer lid van De Gemzen: 1982 tot 1987
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Gerrit Wensink, Hans Reijnders, Gerrit Knikker
Favoriete afstand: 20 km
Persoonlijk record 5 km: 16.37
Persoonlijk record 10 km: 33.50
Persoonlijk record 15 km: 52.40
Persoonlijk record halve marathon: 1.14.40
Persoonlijk record marathon: Geen
Aantal marathons uitgelopen: 0

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Ik liep op schema's van Kor Louws.
Mijn favoriete wedstrijd was: De 20 km van Veessen.
Mijn leukste moment bij het hardlopen: Een week nadat ik gestopt was met voetballen liep ik mijn eerste wedstrijdloop in Harderwijk: 20 km in 1.19 zonder ooit enige duurtraining te hebben gedaan.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Mijn eerste en meteen laatste marathon (Enschede) liep ik de eerste 25 km veel te snel. Na 32 km moest ik stoppen. Volledig geblokkeerd en verkramp.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Geen blunders gehad.
Beste prestatie ooit: 1.10.15 op de 20 km van Alphen a/d Rijn
Mijn weekomvang in mijn topjaren was: 60 tot 70 km
Mijn jaartotaal was in die tijd: 3.000 tot 3.500
Mijn topjaar was: 1983-1984
Mijn blessures zijn geweest: Weinig blessures gehad. Alleen last van enkels gehad (overblijfsel van mijn voetbalcarrière).
Heb je nog ergens spijt van: Nergens spijt van.

ALGEMEEN



Loop je nog steeds:	Laatste jaar weinig. Van beide knieën is de meniscus deels verwijderd.
Mijn andere sporten zijn:	Fietsen en mountainbiken..
Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:	66 kg
Mijn gewicht nu:	79 kg
Vertel iets verrassends over jezelf:	Geen idee.
Advies aan alle actieve Gemzen:	Ik wens iedereen veel loopplezier en goede prestaties in het Gemzen-shirt.

De Halve van Hattem

Theo Berg.

Voor de lol, in elk geval voor hun eigen welzijn, lopen 2,6 miljoen mensen hard (ik citeer uit onderzoek). Dat is wel een duizelingwekkend aantal. Om meegeteld te worden hoeft de frequentie echter niet hoger te zijn dan één keer jaar. Maar dan nog. Eén op de zeven Nederlanders loopt dus weleens hard. Je zou er zelfs een politieke partij voor kunnen oprichten. Dit cijfer heb ik vernomen uit onderzoek van de Utrechtse universiteit en het Pim Mulierinstituut. Men doet dus duidelijk onderzoek in de sport. Het aantal breedtelopers is hoe dan ook ontzettend groot. In het weekend, dat ook de van Dam tot Dam loop wordt gehouden is Hattem die dag het sportieve loopbrandpunt van de Veluwe. Je gelooft je ogen toch niet. Al die mensen gaan niet naar Amsterdam, maar komen naar Hattem. Ruim zeventhonderd enthousiastelingen hebben ondanks de slechte weersvoorspellingen de weg gevonden naar de Hanzestad Hattem. Enkele uren voor de start van de halve van Hattem kleuren de trainingspakken het winkelende zaterdagmiddagpubliek om tegen het eind van de middag te verschijnen aan de start voor hun 1, 5, 10 kilometer of halve marathon. Tegenwoordig kan een ieder zich in zo'n pak vertonen. Dat was lange tijd niet zo. Wie zich destijds hollend in zo'n pak vertoonde, moest zich overigens een hoop lolligheid trotseren. Alhoewel er zijn nog steeds van die lolbroeken zijn, die menen zich te kunnen permitteren te zeggen: U hoeft niet zo hard te lopen, ze hebben hem al hoor.

Zaterdagmiddag 17 september is het druk in de binnenstad van Hattem. Een enthousiaste juf van basisschool Vlonder heeft meer dan vijftig basisschoolleerlingen van haar school kunnen inspireren deel te nemen aan deze 1 kilometer loop. Misschien is het voor één van deze leerlingen wel een start van een prachtige atletiekcarrière. De geschiedenis van de Halve van Hattem gaat terug naar een jaar of tien geleden. Eigenlijk een revival van het hardlopen, waarvan de eerste in de jaren zeventig was. De belangstelling voor al die prestatielopen die in al zijn variëteiten enorm stimulerend werkt. Dus niet alleen juf Helma met haar enthousiaste leerlingen doen mee om pijn te lijden, maar ook al die andere honderden, die de trimparkoersen, hindernisbanen in parken allang zijn ontgroeid. Lopen heeft een enorme aantrekkingskracht. Ieder moment van de dag kun je je sportschoenen aantrekken, de deur dichttrekken en die een tijd later weer te openen, bezweet en gezond (hoewel er zijn ook andere geluiden, daarover een andere keer). Maar toch. In je eentje is natuurlijk leuk, maar in een groep lopen en pijn te lijden, maakt de prestatie en krachtsinspanning alleen nog maar indrukwekkender. En dan als ultieme moment binnen te worden geroepen door een speaker, die je naam en rugnummer noemt. En dan in Hattem. Juist die laatste honderden meters, Gelderse dijk en dan een klein stukje omhoog, onder de Dijkpoort door, het historische erfgoed van Hattem, om vervolgens de aanmoedigingen voor het laatste stuk me te nemen. Stadspoorten horen bij een stad. De onderdoorgang zorgt voor een visuele verbinding tussen de weilanden en het centrum. Ruim baan mensen! Hier is de finish!! Schitterende prestatie.



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.

02-04-11 STEENWIJK		BAANWEDSTRIJD	
mannen 5000 mtr		5 Jeroen Kwakkel	17.21.19
mm35		3 Martijn Schakelaar	17.25.43
09-04-11 VAASSEN		WEGWEDSTRIJD	
heren 40- 5 km		2 Jeroen Kwakkel	16.55
20-04-11 EPE		DSM-BAANCIRCUIT 2E WEDSTRIJD	
mannen 800 mtr		2 Jeroen Kwakkel	2.02.35
06-05-11 UTRECHT		TRACKMEETING	
mannen 1500 mtr		5 Jeroen Kwakkel	4.13.60
25-05-11 HEERDE		DSM-BAANCIRCUIT 3E WEDSTRIJD	
mannen 1500 mtr		3 Jeroen Kwakkel	4.10.71
03-06-11 UTRECHT		ROB DRUPPERS-GAMES (B-RACE)	
mannen 800 mtr		2 Jeroen Kwakkel	2.04.24
09-06-11 ZWOLLE		DSM-BAANCIRCUIT 4E WEDSTRIJD	
mannen 1 mijl		2 Jeroen Kwakkel	4.34.95
21-06-11 EPE		1000+2000+5000 BAANWEDSTRIJD	
mannen 1000 mtr		1 Jeroen Kwakkel	2.37.7
mm35 2000 mtr		1 Martijn Schakelaar	6.35.1
mrecr 5000 mtr		4 Janko van Arken	20.36.3
mmast 5000 mtr		5 Berthram Mak	20.46.0
01-07-11 HARDERWIJK		DSM-BAANCIRCUIT 5E WEDSTRIJD	
mannen 800 mtr		2 Jeroen Kwakkel	1.59.67
15-07-11 UTRECHT		TRACKMEETING	
mannen 1500 mtr		4 Jeroen Kwakkel	4.06.17
22-07-11 WAGENINGEN		TRACKMEETING	
mannen 800 mtr		3 Jeroen Kwakkel	1.59.95
26-08-11 APELDOORN		INSTUIF AV'34	
mannen 800 mtr		3 Jeroen Kwakkel	2.01.21

**02-09-11 UTRECHT**

mannen 1000 mtr

TRACKMEETING

2 Jeroen Kwakkel

2.35.82

07-09-11 SOEST

mannen 800 mtr

GOOI & EEMLAND-CIRCUIT

1 Jeroen Kwakkel

2.00.82

10 september 2011 Fish-Potato Run (AV NOP: 12,8 km van Urk naar Emmeloord

<i>mannen 40</i>	12	Martin Hendriks	48.41
	17	Alex Sjoerdsma	53.48
<i>mannen 50</i>	21	Henk Jan Kamerbeek	1.00.17
	26	Flip Nijhoff	1.06.42
<i>vrouwen</i>			
<i>veteranen</i>	12	Janny Reezigt	1.16.01

4e pupillen medaillewedstrijd Heerde 03-09-2011

jongens mini pup C	40mh	Ver	Bal	ptn	
Merijn Renshoff	10.2	2.30	11.85	407 ptn	
Maikel Potkamp	10.4	2.27	13.17	405 ptn	
meisjes mini pup C	40mh	Ver	Bal	ptn	
Sanne Tessemaker	9.8	2.43	11.26	464 ptn	
meisjes pup C	40mh	Ver	Bal	ptn	
Maud Visser	9.4	2.34	14.00	538 ptn	
Nienke van de Beek	10.3	2.16	10.53	344 ptn	
Maureen de Ruiter	11.7	1.81	8.48	201 ptn	
jongens pup B	40mh	Hoog	Kogel	ptn	
Daan van Trier	7.8	1.05	4.60	1043 ptn	
Thom Schuurman	7.7	0.95	4.94	1011 ptn	
Leroy Potkamp	7.9	0.95	5.42	1009 ptn	
meisjes pup B	40mh	Hoog	Kogel	ptn	
Myrthe Renshoff	9.3	0.90	3.66	651 ptn	
Esmé Stegeman	9.4	0.85	3.50	589 ptn	
Tessa Hanekamp	10.6	0.75	3.40	384 ptn	
jongens pup A1	60m	1000m	Ver	Bal	ptn
Maarten Roest		4.35.4	2.58	13.55	718 ptn
jongens pup A2	60m	1000m	Ver	Bal	ptn
Léon Mak	8.9	DNS	4.36	35.51	1718 ptn
Sam Koelma	10.7	4.08.4	3.19	27.28	1490 ptn
Daan Steenkamp	12.0	4.45.6	2.60	18.74	965 ptn
meisjes pup A1	60m	Hoog	Kogel	ptn	



Linde Augustinus	9.5	1.10	5.57	1314 ptn
Iris Reurink	10.0	0.95	5.73	1137 ptn
Maartje Berkenbosch	10.3	0.85	5.11	980 ptn
Eveline Houtman	10.5	0.90	4.63	957 ptn
meisjes pup A2	60m	Hoog	Kogel	ptn
Karin van den Berg	9.5	1.30	7.90	1597 ptn
Floor Doornwaard	9.8	1.20	6.75	1412 ptn
Alisa Gelderman	10.2	1.10	5.62	1211 ptn
Tirza Tessemaker	11.0	1.15	5.17	1113 ptn
Marit Hanekamp	11.4	0.95	5.11	917 ptn
Esmée de Rooter	11.7	0.90	5.25	855 ptn
Fleur Bagerman	12.9	0.80	4.49	613 ptn

6e DSM Baancircuit 03-09-2011 Kampen**Meisjes Junioren A**

	100m	200m	hoog	speer
Dominique Verheijen	13.34	27.64	1.20	32.09

finale pupillencompetitie Dronten 10-09-2011**Meisjes pupillen C**

Pl.	Naam	40mh	600m	Hoog	Bal	ptn
12	Sanne Tessemaker	10.14	2.45.94	0.85	10.42	620 ptn
14	Nienke van de Beek	10.16	2.57.92	0.80	14.00	581 ptn

Jongens pupillen B

Pl.	Naam	40mh	1000m	Hoog	Bal	ptn
6	Daan van Trier	8.13	4.14.75	1.00	17.45	1306 ptn
13	Thom Schuurman	8.28	4.36.95	0.90	17.87	1129 ptn

Meisjes pupillen B

Pl.	Naam	40mh	1000m	Hoog	Bal	ptn
20	Esmé Stegeman	9.32	5.03.04	0.95	13.13	858 ptn
31	Tessa Hanekamp	10.11	6.11.89	0.75	8.59	363 ptn

Jongens pupillen A(1e jrs)

Pl.	Naam	60mh	1000m	Ver	Kogel	ptn
22	Maarten Roest	15.63	DNS	2.54	4.90	560 ptn

Jongens pupillen A(2e jrs)

Pl.	Naam	60mh	1000m	Ver	Kogel	ptn
1	Léon Mak	10.70	3.36.97	4.07	8.82	1473 ptn
14	Sam Koelma	13.40	4.08.74	3.14	6.28	857 ptn
25	Daan Steenkamp	14.34	DNS	2.62	5.23	612 ptn

Meisjes pupillen A(1e jrs)

Pl.	Naam	60mh	1000m	Ver	Kogel	ptn
6	Eveline Houtman	12.14	4.18.41	3.36	5.25	1288 ptn
12	Linde Augustinus	11.41	DNS	3.79	5.26	1123 ptn
13	Iris Reurink	12.39	4.53.69	3.21	5.26	1105 ptn



19	Maartje Berkenbosch	12.80	5.08.31	3.07	5.25	991 ptn
Meisjes pupillen A(2e jrs)						
Pl.	Naam	60mh	1000m	Ver	Kogel	ptn
2	Floor Doornwaard	11.67	3.34.80	3.66	7.16	1733 ptn
4	Karin van den Berg	11.29	4.23.82	3.84	8.08	1624 ptn
13	Alisa Gelderman	12.34	4.40.95	3.23	5.45	1169 ptn
17	Marit Hanekamp	13.95	4.44.18	3.02	4.85	931 ptn
19	Esmeé de Rooter	15.63	4.42.16	2.74	5.59	888 ptn
25	Tirza Tessemaker	DNS	DNS	2.86	5.55	668 ptn

4de Medaillewedstrijd 17-09-2011 in Harderwijk

Jongens junioren C(1e jrs)							
Stnr	Naam	geb	100mh	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
433	Jasper Bruggeman	1997	18.5	4.59	8.50	26.83	1846 ptn
432	Matthieu van den Broeke	1997	19.0	4.62	7.90	16.19	1598 ptn
429	Stefan Reurink	1997	22.3	3.94	7.57	24.59	1432 ptn
431	Niels van Lohuizen	1997	20.8	3.91	6.55	15.30	1261 ptn
Jongens junioren C(2e jrs)							
Stnr	Naam	geb	100mh	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
426	Joren Kanis	1996	28.1	3.16	5.22	9.06	611 ptn
Meisjes junioren C(1e jrs)							
Stnr	Naam	geb	600m	80mh	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
428	Iris Keizer	1997	DNS	16.6	DNF	20.70	607 ptn
Meisjes junioren C(2e jrs)							
Stnr	Naam	geb	600m	80mh	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
425	Madelon Eggengoor	1996	1.54.3	DNS	1.35	16.61	1247 ptn
422	Nina Meijerink	1996	DNS	16.5	1.30	24.53	1144 ptn
Meisjes junioren B							
Stnr	Naam	geb	800m	100mh	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
420	Laura Jansma	1995	DNS	21.5	1.25	15.25	944 ptn
Jongens junioren D(2e jrs)							
Stnr	Naam	geb	80mh	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
439	Wilco Jonker	1998	16.8	3.76	6.65	14.92	1177 ptn
442	Dylan van Werven	1998	18.4	3.90	6.76	12.04	1056 ptn
440	Arnout Mak	1998	17.5	3.54	6.80	11.16	1013 ptn
Meisjes junioren D(1e jrs)							
Stnr	Naam	geb	600m	60mh	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
449	Camèl Rozendal	1999	2.05.8	13.1	1.25	13.52	1236 ptn
448	Myrthe ten Broeke	1999	2.10.2	12.8	1.25	13.64	1219 ptn
450	Mandy Bagerman	1999	2.15.0	13.4	1.20	10.39	1011 ptn
443	Morsal Yaqobi	1999	2.20.3	17.6	1.10	10.03	650 ptn
Meisjes junioren D(2e jrs)							
Stnr	Naam	geb	600m	60mh	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
434	Esther Jager	1998	2.10.0	13.2	1.30	15.46	1266 ptn



Activiteitenkalender WOC

Wedstrijd Organisatie Commissie

AANMELDFORMULIER VOOR HULP BIJ WEDSTRIJDEN/ PRESTATIELOPEN

Naam: _____ tel: _____

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

PROGRAMMA (weg/baan) Wedstrijd Organisatie Commissie

datum	wedstrijd/prestatie loop	plaats/tijd	aantal vrijw.
<input type="checkbox"/> Za 29 okt.'11	Klokloop	Heerde (09:30)	(60)
<input type="checkbox"/> Za 19 nov.'11	Koninklijke v.d. Most indoor gala	Heerde (09:00)	(60)
<input type="checkbox"/> Za 3 dec.'11	Sintloop	Heerde (10:30)	(60)

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

PROGRAMMA (baan) Wedstrijd Organisatie Commissie vanaf 1 april 2011

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

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

WOC

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

Vrijwilligerscommissie

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

DEELNAME JEUGDLEDEN AAN PRESTATIELOPEN

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



Belangrijke adressen

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



Trainers

Pupillen A/B/C	Alex vd Beek (coordinator)	alex.vandebeek@nl.bosch.com	0578 – 695663
Pupillen C	Ilona Hofmeijer, Dominique Verheijen,		
Pupillen B	Anneli Dijkslag, Rian Potkamp		
Pupillen A	Ricardo Verheijen, Berthram Mak , Marina de Jong		
Junioren D	Martin ten Broeke	hmmm.tenbroeke@kpnplanet.nl	0578 - 695194
	Harry Kaal	harrykaal@home.nl	038 – 4536423
Junioren C	Berend Bruggeman	berend.bruggeman@hccnet.nl	0578 – 695342
	Edwin van den Broeke	edwin.jeannette@orange.nl	0578 – 696336
	Gerard Meiberg	g.meiberg@ziggo.nl	06 - 38923070
Senioren loopgroep	Martha Wolters	marthawolters@hotmail.com	038 - 4653571
Junioren A/B/C meerkampgroep	Harry Post	hadipost@hetnet.nl	038 - 4442857
	Anoeschka Verheijen	anoeschkaverheijen@hotmail.com	0578 – 694753
	Hulp: Klaas van Veen		
Loopgroep Heerde	Ronald Nijland	ronald.nijland@planet.nl	0578 - 696344
	Freek van de Graaf	f.vandegraaf@chello.nl	038 - 3769638
	Gerrit Jan Eckelboom	g.j.eckelboom@chello.nl	0578 – 692458
	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 – 692289
	Jur Teeuwen	jj.teeuwen@hetnet.nl	0525 - 681914
Loopgroep Wezep	Reint Scholten	reint.scholten@chello.nl	038 - 3763654
	Arie Verhoef	arie.verhoef@chello.nl	038 - 3761339
	Jan Bogaard	j.bogaard10@chello.nl	06 - 25237005
Loopgroep Hattem	Willemiek Wassens	wassensw@hotmail.com	038 – 4446898
Loopgroep Elburg	Hermine van 't Hul	hermine@loopgroepelburg.nl	0525 - 683205
Dames trimgroep Heerde	Lambert Dijkslag	l.dijkslag@hetnet.nl	0578 - 692289
Sportief Wandelen	Jan Draaijer	j.draaijer7@kpnplanet.nl	0578 - 695444
Nordic Walking	Jan Draaijer	j.draaijer7@kpnplanet.nl	0578 - 695444
Verwerking uitslagen	lange afstand (baan en weg) pupillen en junioren	Flip Nijhoff Diana van de Beek	f.nijhoff.1@kpnmail.nl dianavdbeek@hotmail.com

Trainingstijden

Groep	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag
Pupillen A/B/C/mini		18.15 - 19.15		18.15 - 19.15	
Junioren D + C	18.45 - 20.15		18.45 - 20.15		10.00 - 12.00
Meerkamp junioren B/A + senioren	18.45 - 20.15		18.45 - 20.15		10.00 - 12.00
Junioren C/B/A recreatief	18.45 - 20.15		18.45 - 20.15		
Loop/trimgroep Heerde	19.30 - 20.30 De Ploeg 14	19.30 - 21.00	19.30 - 20.45	19.00 - 20.00	08.00 - 09.00 kiosk Elburgerweg
Loopgroep Hattem		19.30 - 20.45			
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

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 clubtenuue is verplicht bij wedstrijden!

Contactpersoon clubkleding: **Berry Verheijen**
 telefoon: **06-20622020**
 of e-mail: **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 ARTIKELEN

Zie de website van de Gemzen voor het *actuele aanbod* van gebruikte artikelen, <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/Kleding/Kleding.html>



Wist u dat....

- een onzer lange afstand lopers op dinsdag 6 juli bij het verlaten van de doucheruimte uitgled en viel en daarbij een scheurtje in het vel van zijn elleboog opliep.
 - u moet opletten tijdens het verlaten van de douche, de tegels daarbuiten zijn daar niet stroef.
 - iemand bij het brengen van oud papier naar onze container zijn dozen had leeggekiept om deze nog weer te kunnen gebruiken. Maar het losse papier lag zo dicht bij de uitgang dat dit er uitwoei, de velletjes dansten al over onze baan. En toen een oude Gems deze wilde oprapen, en er dus achteraan moest rennen, ontsnapte het papier tot drie keer door de vrij sterke wind.
- **De papier container van 5 tot 14 oktober voor bij onze baan staat.**

Nieuwe clubactie
Verloting A.V. "De Gemzen"
Koop of verkoop loten
voor jouw club
Info: via jullie trainer(s)
Start verkoop
12 september 2011
Bekendmaking van de winnende loten
tijdens het Van der Most Indoor Atletiekgala
in "De Faberhal" op 19 november 2011
Wees sportief en doe mee!