



# De Gems

## Clubblad van atletiekvereniging "De Gemzen"

### Heerde, Wezep, Hattem en Elburg

Opgericht 8 januari 1949  
Aangesloten bij de Atletiekunie

**Jaargang 45, nummer 392**  
**September 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**

oktober	3 september
november	1 oktober

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

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

## **Van de redactie**

Aad van Arken

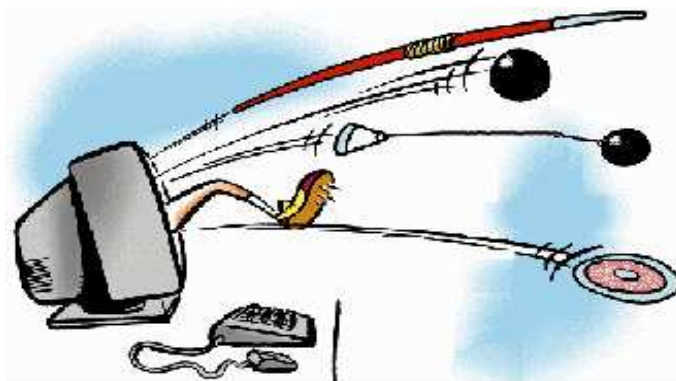
De vakanties zijn alweer achter de rug, sommige hebben het met mooi weer kunnen doen en anderen hoopten steeds wanneer ze eindelijk een droge dag zouden krijgen.

In augustus heeft de redactie weer kopij kunnen vergaren met als resultaat dit september nummer, met nieuws en wetenswaardigheden.

Zo kregen we te maken met een loeiende aanvaring in de natuur, een verslag van een Ierse wandelvierdaagse, uitslagen en nog veel meer.

Het trainings seizoen voor de jeugd is al weer in volle gang met weer een nieuw aantal pupillen.

Op bladzijde 4 vragen wij u hoe het clubblad en de website gelezen wordt. De redactie hoopt dat deze "poll" verstuurd wordt. Veel leesplezier.





# Inhoudsopgave

---

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter .....	3
Poll: mening gevraagd!!! .....	4
Ledenadministratie .....	5
Verjaardagen .....	6
Sponsoring .....	7
Sponsor voor loopgroep Hattem.....	8
Hulp bij Trainingen..... Een Up Date .....	9
Vrijwilliger van de maand: Janneke Haak.....	10
VRIJWILLIGERSAVOND!!!!!! .....	11
Lotenactie .....	11
Jeugdhoek.....	12
Dokter van Aaken .....	15
Koetje boeh.....	16
Een Gems in Oostenrijk.....	16
Loopgroep Wezep bestaat 25 jaar!.....	19
Uniek evenement.....	20
Uitlopen met: Arend Broekhuis .....	21
Train de trainer – Kracht in je training.....	23
Uitslagen.....	24
Activiteitenkalender WOC.....	28
Belangrijke adressen .....	29
Trainingstijden .....	30
Contributies en groepsindeling .....	31
Achter gebleven kleren.....	32
De Gemzen kleding- en schoenenwinkel .....	33
Wist u dat.....	34

av "De Gemzen"



*Heerde*



## Van de voorzitter

Berthram Mak

Dit was het staartje van de vorige De Gems die net voor de zomer uitkwam: “ ..... besef ik dan toch dat de bedrijvigheid hier en daar fors doorgaat binnen de gemzenvrijwilligers. Rest mij iedereen een hele goede vakantie te wensen en we zien elkaar weer terug; uitgerust en wel!”

Ik hoop dat dit laatste zeker gelukt is: uitgerust en wel weer flink ertegenaan: thuis, werk en sportief . Intussen zijn de pupillen al weer enkele weken aan de slag in hun nieuwe klas en ook de junioren zijn weer voor het merendeel de schoolbanken in. Er is weer volop bedrijvigheid op de baan over de hele week verdeeld. Het begin van het schoolseizoen luidt ook al bijna weer het najaar in en in deze periode is al duidelijk te merken dat het eerder donker wordt. Gelukkig kunnen de verschillende loopgroepen nog een poosje in het bos trainen en is het voor de solisten 's avonds nog verantwoord genoeg om een duurloop door het bos te maken.



Zoals gezegd: het najaarsseizoen is geopend en voor junioren en pupillen zijn er nog een paar maanden over voordat ze weer een groep hoger ingedeeld worden. Het aardige van het einde van een seizoen is dat op het allerlaatste moment her en der nog interessante wedstrijden gehouden worden, zowel op de baan als indoor, om nog een mooi record neer te zetten.

Voor de wegatleten is er ook volop keuze in de regio en daarbuiten. Vergeet echter niet om dichtbij huis te kijken want onze nieuw-genaamde wedstrijd in Hattem: Etonic Halve Marathon van Hattem is al op 17 september en ruim een maand later alweer de Dalli de Klokloop.

Voor bestuur en vrijwilligers wordt er na relatieve rust weer volgas gegeven op vele vlakken: ondersteuning van de Sportdag van de Wilhelminaschool en Margrietschool op 2 september, de pupillen medaillewedstrijd op 3 september, beiden op onze baan, de laatste voorbereidingen voor de Etonic loop en natuurlijk de organisatie van deze dag zelf. De verschillende commissies zijn ook weer aan de slag om onze vereniging daar waar het kan nog beter te laten functioneren of gewoon de “dagelijkse” zaken goed op de rit te houden. Ook dit laatste is niet altijd even eenvoudig.

Elke maand zijn er wel een aantal mutaties; mensen die door verhuizing of door chronische blessure of door andere omstandigheden afscheid moeten nemen van De Gemzen; een lijstje die vaak snel overgeslagen wordt. In dit geval een opvallende naam en wel Gert de Vos die z'n 25-jarig gemzenjubileum net gevierd heeft, veel werk heeft gedaan als vrijwilliger en onze vereniging ook als voorzitter ondersteund heeft. De laatste tijd niet meer als actief lid en daarom maar de knoop doorgehakt. Het ga je goed, Gert!



Naast gezonde sporters en leden die niet meer zo actief zijn hebben we ook te maken met zieken onder ons. Ik wil in het bijzonder aandacht vragen voor Aleid Bosch die in het voorjaar een hele slechte mededeling kreeg van de specialist, vervolgens geopereerd werd en nog bepaald niet vrij is van pijn en zorgen. De toekomst is nog onzeker. Hij is thuis, en afleiding is voor hem zeer welkom!

Alex van de Beek heeft een lange periode van gezondheidsproblemen gekend; inmiddels meer dan een jaar, mede door diagnose en behandeling die niet de juiste was op cruciale momenten. Gelukkig heeft de gezondheidssituatie zich enigszins gestabiliseerd, maar Alex is nog lang de oude niet en de uitdaging is om zoveel als mogelijk te herstellen. Hoeveel dat is zal de toekomst leren. Gelukkig is hij sinds vlak voor de zomerperiode weer zover dat hij weer actief bezig kan zijn... ook voor de Gemzen.

Ik sluit af met jullie te wijzen op de NIEUWS pagina op de website over het prachtig geslaagde jeugdkamp en de vele foto;s die daarbij gemaakt zijn. Klasse gedaan en absoluut voor herhaling vatbaar.

Tot ziens!

---

## Poll: mening gevraagd!!!

Redactie

De redactie van het clubblad wil heel graag weten hoe belangrijk het clubblad voor u is. Leest u hem van voren naar achter zodra ie binnenkomt – of eigenlijk nauwelijks of zelfs helemaal niet. In dat geval zijn er dus mensen die we niet bereiken met deze poll. Maar toch, we doen een poging. Leest u wel de website?

Graag antwoord op de volgende vragen:

1. Ik vind het clubblad belangrijk voor de club... ja/nee
2. Ik lees het altijd... ja/nee/soms
3. Ik kijk regelmatig op de website... ja/nee/soms

Antwoorden kunt u zo kort mogelijk doen, gewoon met bij voorbeeld 1: ja, 2: soms enz. Neem a.u.b. even deze moeite en mail het dan naar:

[clubblad@gemzen.nl](mailto:clubblad@gemzen.nl)





## 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:**

Monique Boeve	Elburg	loopgroep Elburg
Bas Oosterhof	Heerde	J.mini-pup
Marianne Schoonhoven	Elburg	loopgroep Elburg
Rob Diender	Hattem	loopgroep Hattem
Arjanne Rorije	Heerde	loopgroep Heerde maandag
Esmé Bastiaannet	Heerde	M.pup B
Ron Willemsen	Hattem	loopgroep Hattem
Klaas Draaijer	Heerde	loopgroep Heerde dinsdag
Tom Oosterhof	Heerde	J.pup C
Tessa Nootboom	Heerde	M.minipup
Marit Nap	Heerde	M.pup B
Elisa Nap	Heerde	M.minipup
Maud van der Windt	Heerde	M.pup C

### **Bedankt hebben:**

Edwin de Weerd	Wezep	loopgroep Wezep
Femke van Dalfsen	Heerde	M.jun D
Gert de Vos	Heerde	loopgroep Heerde dinsdag
J.A. van Aarst	Heerde	loopgroep Heerde zaterdag
Annemarie Schaftenaar	Wezep	loopgroep Wezep
Henny Verstraelen	Heerde	Nordic walking
Marian Welink	Wezep	Sportief wandelen
Cynthia Kroes	Elburg	loopgroep Elburg
Bouke Peike	Heerde	J.pup A

## **LEDENTAL PER 14 augustus 2011: 479**

### **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 mail: [ledenadministratie@gemzen.nl](mailto:ledenadministratie@gemzen.nl)

Het lidmaatschap bij de Atletiekunie en de eventuele wedstrijdlicentie dient

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

## Verjaardagen

### september

1 Lorenzo Verheijen  
1 Dominique Verheijen  
2 Xandra van Lipzig  
2 Astrid van Ramshorst  
2 Ina Bastiani  
5 Léon Mak  
6 Gerdo van den Burg  
7 Jan Verweij  
9 Anoeschka Verheijen  
9 Ria van Dijk  
9 Maureen de Ruiter  
11 Karin Videler  
11 Renata Veltman  
11 Carolien Germs  
12 Wilfred Meulenberg  
13 Andrea Blom  
13 Matthieu van den Broeke  
13 Stefan Reurink  
13 Rachel Snijder  
13 Alida Achter de Molen  
15 Trijntje Ijzerman  
16 Loes Jansen  
17 Joop Bosman  
18 Brigitte van Bommel  
19 Wim Potjes  
19 Sjaak Klein  
19 Frank Voorderhake de Keizer  
20 Mientje Stijf  
20 Roderick Bastiani  
21 Janice van Enk  
24 Dikkie Busch  
25 Teunis van den Brink  
25 Alex van de Beek  
25 Tom Oosterhof  
27 Harry Post  
27 Myrthe Renshoff  
27 Frits Lautenbag  
28 Willemiek Wassens  
28 Gerdien Groeneveld  
29 Niels van Lohuizen  
29 Herma Bijsterbosch

### oktober

1 Jan van Dijk  
2 Jan Wiessenberg  
3 Wessel Achterberg  
3 Marit Hanekamp  
4 Edwin van den Broeke  
4 Dorien Hanekamp  
4 Pier Aldershof  
6 Gerda Raveling  
7 Els den Hengst  
8 Jan Strik  
8 Martine Bosman  
9 Anja van 't Hul  
9 Stefan van Herpen  
10 Esther Kwakkel  
10 Pilar Pampin Benito  
10 Annelies Achter de Molen  
13 Jan Draaijer  
13 Annie Reil  
13 Harry Huisman  
13 Tineke Burghard  
14 Jolanda van den Esschert  
14 Diana van der Beek  
14 Lotte Spikker  
15 Gerard Meiberg  
15 Thom Schuurman  
15 Wenda van de Beek  
15 Jannes Veerman  
16 Kor Louws  
16 Maartje Berkenbosch  
17 Anneli Dijkslag  
17 Daniël van den Esschert  
18 Tessa Nooteboom  
18 Hans van Rhijn  
19 J.M. Norp  
19 Gerda Grafhorst  
20 Iordache Voicu  
21 René Brinkman  
23 Jennie Draaisma  
24 Berry Verheijen  
24 André Bastiani  
25 Ilona Hofmeijer  
25 Jaap Stroo  
25 Maarten Roest  
26 Bernard Hofmeijer  
26 Esmeé de Ruiter  
26 Bas Steenkamp  
27 Robert van Galen  
27 Eefje Hofstede  
28 Frank Dokter  
28 Conny Veerman  
28 Egbert Gorter  
29 Willie Koudenburg  
29 Joris Stroobach  
31 Jan Bogaard  
31 Suze-An Altena





## Sponsoring

Rubriek van de sponsorcommissie.



### Club van 50

€ 50 ,-- per jaar

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

### “Vrienden van “De Gemzen”

€ 30,-- per jaar (minimaal 2jaar)

#### Club van 50

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

#### Vrienden van DE GEMZEN

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

#### Bordsponsors zijn:

Hilmar BV – Heerde

Albert Heijn - Hattem

Runnersworld - Apeldoorn

Rabobank Noordoost - Veluwe

Van den Beld personenvervoer – Heerde

Van Kessel Sport en Cultuurtechniek

Bruynzeel keukens

Bouwbedrijf Salverda – 't Harde

TEMU Warmtetechniek

# COMMISSIES



## Oud papieractie:

### Opbrengst

Jaar	Kilogram	Euro's
2008	38.770	€ 2.520,95
2009	30.320	€ 759,03
2010	30.440	€ 1.159,68
2011*	11.740	€ 828,69
<b>Totaal:</b>	<b>99.530</b>	<b>€ 5.268,35</b>

\* bijgewerkt tot en met april



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

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.

## Sponsor voor loopgroep Hattem

Eildert Delger

Het is de loopgroep Hattem gelukt om een sponsor te vinden voor een shirt met logo van het betreffende bedrijf. Saturn Petfood aan de Stationslaan in Hattem, ook sponsor voor de 9<sup>e</sup> Etonicloop op 17 september a.s. heeft alle leden van de loopgroep, 40 personen, in een prachtige shirt gestoken. Bijgaand treft u dit shirt aan. Op 30 augustus is dit shirt officieel gepresenteerd bij genoemd bedrijf.





## Hulp bij Trainingen..... Een Up Date

Ronald Nijland

“Help ons uit de brand” was vóór de zomervakantie de noodkreet die bestuur en trainerskorps lanceerden bij de jeugdgroepen. Met name de ouders, begeleiders en betrokkenen werd gevraagd mee te denken en vooral mee te doen. AV de Gemzen kampt met een tekort aan trainers en hulpen en in het uiterste geval zou het kunnen zijn dat trainingen niet meer aangeboden worden.

Gelukkig is het zover nooit gekomen. We blijken nog een dusdanig potentieel te hebben dat er mensen zijn opgestaan en de noodzaak hebben ingezien.

“Hulp bij trainingen”; hoe is dit allemaal tot stand gekomen. Al maanden is vanuit bestuur en commissie technische zaken getracht het trainerskorps te vergroten. Dit heeft geleid tot een opleidingsinspanning. We hebben een aantal trainers opleiding/scholing aangeboden waar ook gebruik van gemaakt is. Maar dan ben je er nog niet. De ervaring leert dat trainers en hulptrainers met de groepen meegroeien. Dit resulteerde in een tekort bij de pupillengroepen. Brand dus.

We hebben vervolgens een brandbrief in de Gems gepubliceerd met een oproep om hulp bij trainingen. Hierop is aan alle kinderen een brief meegegeven bedoeld om nogmaals bij de ouders en begeleiders de aandacht te vragen. Ook per mail is iedereen bestookt met deze brief.

Dit heeft geleid tot een informatiebijeenkomst op een trainingsavond. Deze avond werd niet overweldigend bezocht. Het zag niet zwart van mensen die zich aanboden. Maar en dat is veel belangrijker de mensen die kwamen gaven allemaal aan de handen uit de mouwen te willen steken en mee te willen helpen bij trainingen. Zo was het resultaat wel overweldigend. Daarmee ben je er nog niet. De mensen gaven wel aan uitgerust te willen worden met atletiekbagage om toch beslagen ten ijs te komen of voorbereid de atletiekbaan te betreden. *Harry Post* was wederom bereid om onze kandidaten te begeleiden in de verschillende atletiekonderdelen. Het is geen volledige opleiding maar er werden diverse oefenvormen op de diverse onderdelen aangeboden. Daarbij wordt gebruik gemaakt van het opleidingsplan zoals die bij AV de Gemzen gehanteerd wordt. Het opleidingsplan is een stappenplan om de groei van de atleten te blijven prikkelen en voor de trainers een leidraad in de trainingen. We zijn ontzettend blij en trots dat deze actie het gewenste resultaat heeft gehad. Op 17 juni, 24 juni en 18 augustus jl. is *Harry Post* met de hulptrainers aan de gang gegaan op de verschillende atletiekonderdelen. Deze cyclus is afgerond en de mensen draaien ondertussen volop mee bij de verschillende pupillen en junioren groepen. We verwelkomen bij de pupillen en junioren:

*Rian Potkamp, Eric Reurink, Jan Renshof, Daniël van den Esschert, Theo Hanekamp, Mariëlle Hanekamp en Ineke de Ruiter.*

Vanuit de Maatschappelijk Stage zijn er mensen actief. De MS komt voort uit het middelbaar onderwijs. Een MS houdt in dat scholieren gaan snuffelen aan verenigingen, bedrijven die midden in de samenleving staan. Zij maken hiervan een verslag. Het is dus een wezenlijk onderdeel van de opleiding. *Matthieu van den Broeke en Niels van Lohuizen* hebben dit gedaan en zijn vervolgens blijven hangen al hulptrainers. *Iris haak en Nina Meijerink* zijn gestart met hun MS bij de gemzen en hopelijk blijven zij net als de jongens hangen. Dan hebben nog een paar ouders waaronder *Karolien Frost en Marion Nootboom* aangegeven wat in de begeleiding cq training te willen doen maar dat dit op dit moment nog niet uitkomt. Er komt vast een moment dat zij zeggen: we gaan stappen in en gaan meehelpen bij onze kinderen en bij AV de Gemzen. *Bedankt, iedereen die bij deze actie betrokken is geweest! En we gaan door.*



## Vrijwilliger van de maand: Janneke Haak

Warry Kooistra



**Beestjes, beestjes, beestjes...!!** En nog meer beestjes! Dat was niet wat ik verwachtte toen ik Vrijwilliger van de Maand Janneke Haak ging opzoeken in Heerde. Door de goede uitleg van Janneke kon ik het huis, niet ver van de Kommerse weg, prima vinden, maar dat lukt geloof ik niet iedereen. Wie hier komt, moet hier echt zijn óf is verdwaald. De weg lijkt dood te lopen maar doet dat niet. Dankzij een extra verwijzing langs de weg naar het huisnummer rijd je door. Maar als ze die verwijzing weghalen zijn ze onvindbaar.

Het is een prachtig plekje waar Janneke met haar man Fred, zoon Tom van 18 en dochter Iris van 15 woont. Ze wonen daar nu al weer 25 jaar. Janneke is een echte Heerdese: ze werd geboren aan de Koerbergse weg. Ze werkt twee dagen in de week bij de Voedsel en Warenautoriteit in Zwolle.

Het kwam door Iris dat Janneke ook bij De Gemzen is gaan helpen. Iris werd een jaar of zes geleden lid van De Gemzen. Ze heeft op dit moment last van een blessure, maar doet aan veel onderdelen van de meerkamp mee.

Gelukkig behoort Janneke tot het soort mensen op wie niet vergeefs een beroep gedaan wordt. Daarom maakt ze deel uit van de gewaardeerde schoonmaakploeg bij De Gemzen. Ook helpt ze als er thuiswedstrijden op de baan georganiseerd worden en rijdt ze ook wel eens als er naar wedstrijden gereden moet worden. Zelf sporten doet ze niet meer, ja, vroeger wel, ze heeft gevolleybald. Maar...beweging krijgt Janneke genoeg. En dat komt door zoon Tom, maar ik zie dat Janneke het ook zelf heel leuk vindt: de dieren. Het is eigenlijk de hobby van Tom, die ook een diervverzorgingsopleiding doet aan de Groene Welle in Zwolle. Maar ik denk niet dat hij dit zou kunnen doen als zijn ouders niet zulke dierenliefhebbers waren. Want noem maar op of het is er. Kippen-ganzen-eenden-kalkoen, duiven (ook voor de wedstrijdssport) fazant, pauw, zwarte zwanen, kwartels, en wat zie ik daar? Echt waar? Een kerkuil! En nog verbazender: een paartje oehoe's! Al deze dieren komen niet uit het wild, maar zijn geboren in gevangenschap en voorzien van ringen en de nodige certificaten. Gevraagd naar de hobbies zei Janneke dat ze het leuk vindt om in de tuin bezig te zijn en met de dieren. Toen wist ik nog niet hoeveel dieren het waren. Maar, het antwoord daarop weet Janneke zelf ook niet. Veel, ja. Want er zijn er nog veel meer: de familie fokt ook nog Shetland ponies. Uitsluitend zwarte. Ze hebben ook een paar



---

goedgekeurde hengstjes. Hoeveel Shetlanders: 40 of zo. ("Het kunnen er een paar meer zijn") Dit jaar hadden ze een stuk of zes veulens, meestal zijn het er een stuk of tien. Ook staat er nog een Arabisch Volbloed op stal. Natuurlijk lopen er ook 'gewone' dieren, twee honden (retrievers) en drie katten rond. De ene retriever "retrieft" alles wat hij te pakken kan krijgen. Hij móet iets in zijn bek hebben. Het allerliefst Crocs. Terwijl die toch aan je voeten horen. Iets verderop is nog een dierenverblijf: daar zitten de knagers. O.a. chinchilla's met jonkies, oh wat schattig! Wat een heerlijk zachte pluizenvacht hebben ze. Verder ook hier weer veel vogels, Nederlandse zangvogels, maar ook exotische. En cavia's, hamsters – zelf vindt Janneke de "kippenafdeling", lees de vogels, leuker. Die verzorgt zij. Ik veronderstel dat ze ook eieren 'uit eigen tuin' heeft, maar nee, eieren koopt ze gewoon in de supermarkt. Nou de eieren zijn er wel, maar omdat het eieren van bijzondere soorten betreft, worden die bebroed of verkocht. Bijzonder, zegt Janneke, hoe ver de mensen willen rijden voor een paar van deze eieren.

Kunnen ze eigenlijk wel met vakantie? Ja, ieder jaar gaan ze toch wel een week weg. Maar dan komen er mensen in huis die alles verzorgen. Want het is druk hier. Rust is er nooit. De telefoon gaat, en verder: kwaak kwaak tok tok, fluit...! Hartstikke fijn Janneke dat je naast je drukke bezigheden toch ook iets wilt doen voor de Gemzen. Bedankt voor dit interview!

---

## VRIJWILLIGERSAVOND!!!!!!

Jacqueline en Dini

De tijd gaat snel en het is zo weer oktober. De datum is 1 oktober.

Reserveren jullie deze avond voor de Gemzen. Later komen nog meer gegevens.

Het lijkt ons weer eens goed om elkaar te ontmoeten buiten de wedstrijden en andere activiteiten om.

Nogal wat vrijwilligers zeggen, ach, ik doe eigenlijk niet zo veel dus kom ik maar niet.

Maar het is nu juist de bedoeling om ALLE vrijwilligers te bedanken voor hun inzet.

Met andere woorden **KOM ALLEMAAL**°

VRIJWILLIGERSAVOND KOMT ALLEN

VRIJWILLIGERSAVOND KOMT ALLEN

---

## Lotenactie

De actiecommissie heeft er al heel wat uurtjes opzitten om deze actie te organiseren.

Het lijkt eigenlijk zo simpel, maar er komt toch weer van alles om de hoek kijken.

Gelukkig zijn er een aantal insiders aangeschoven en zijn we nu rond met de organisatie.

Loten bedrukken, hoeveel, sponsors zoeken voor de onkosten, contacten zoeken met de groepen, wie wil meehelpen coördineren binnen de diverse groepen, wanneer, lijsten maken om het bij te houden, contact met de notaris en nog veel meer zaken.

Dit is ook een eerste keer voor deze commissie dus dat kost extra tijd.

We hebben nu een draaiboekje klaarliggen voor een volgende keer.

Neemt niet weg dat we het met veel plezier doen, want het doel is natuurlijk om onze A.V. De Gemzen te helpen met extra financiële middelen.

We hopen dat we het een beetje logisch in elkaar gedraaid hebben .

Ongetwijfeld zullen we tegen elkaar zeggen: dit moeten we de volgende keer anders doen.

Maar al doende leert men. Voor positieve kritiek staan we natuurlijk altijd open.

Jullie aandeel is alleen nog zoveel mogelijk loten te verkopen.

Maar daar zijn wij niet bang voor. Het motto is ook voor allen door allen.



## JEUGD



H  
O  
E  
K

### Pupil van de maand

Hoe heet je?	Alisa Gelderman
Hoe oud ben je?	11 jaar (4 juni)
Hoelang ben je al lid van de Gemzen?	Ongeveer een jaar
Wat vind je het leukste onderdeel?	Hoogspringen
Wat vind je minder leuk?	1000 meter
Wat is het grappigst dat ooit op een training is gebeurd?	Dat ik een groene kont had van het 'hakken-billen'
Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij De Gemzen?	Dat ik lid werd
Heb je nog andere hobby's?	Tekenen, knutselen, buitenspelen
Op welke school zit je?	Emmaschool (groep 8)
Wat vind je mooie muziek?	Van alles
Wat is je favoriete boek?	'de Griezibus'
Waar kom je 's nachts je bed voor uit?	Als er brand is



## 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.

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



## Beginnerscursus Loopgroep Eburg.

Hermine van 't Hul

Iedereen die met hardlopen wil beginnen kan vanaf 17 september terecht bij Loopgroep Eburg.

Voor de vijfde keer wordt deze 13 weekse cursus gehouden op zaterdagmorgen tussen 10.00 en 11.00 uur van 17 tot en met 17 december.

De deelnemers krijgen een trainingsschema mee naar huis en het is de bedoeling dat iedereen naast de gezamenlijke training, minimaal een keer per week zelf gaat trainen. De trainingen worden gegeven in het bos en in de tuinen van de A. Vogeltuinen (aan de Eperweg tussen 't Harde en Eburg).

Iedereen die zich gezond voelt en niet te zwaar is kan meedoen. Alleen voor de eerste 30 deelnemers is er plaats; daarna kom je op de reservelijst te staan. Reageer dus snel! De cursus kost 40 euro, inclusief een fraai loopshirt.

Bel voor eventuele vragen met Hermine van 't Hul (0525-683205) of stuur een mail naar [hermine@loopgroepelburg.nl](mailto:hermine@loopgroepelburg.nl)

Op de laatste training wordt een parcours van 5 kilometer uitgezet. De afgelopen jaren is gebleken dat dit een haalbaar doel is om de trainingen mee af te sluiten. Na de beginnerscursus is er de mogelijkheid om door te stromen naar een van de andere loopgroepen van AV De Gemzen in Hattem, Heerde, Wezep of Eburg.

Voor aanmelding: stuur een mail naar [hermine@loopgroepelburg.nl](mailto:hermine@loopgroepelburg.nl) en print het [aanmeldformulier](#) uit en lever dit de eerste training in.

Atletiekvereniging "De Gemzen" aanvaardt geen aansprakelijkheid voor ongelukken en/of eventuele blessures.

Op de eerste training ondertekent de deelnemer een machtiging aan AV "De Gemzen", waarmee het cursusgeld à 40 euro wordt geïnd na de 3e cursusavond. Alleen als je ons dan vertelt dat je stopt met de cursus wordt dit bedrag niet afgeschreven. Opzegging kan ook via email-adres [hermine@loopgroepelburg.nl](mailto:hermine@loopgroepelburg.nl) Je opzegging wordt dan door de organisatie met een antwoordmail bevestigd.

Een cursusavond bevat de volgende onderdelen: wandelen en inlopen, warming up, loopscholing, de "kern" met de hoofdopdracht van de avond, gevolgd door uitlopen.

Lopen kan je alleen doen maar je zult merken dat het trainen in een groep heel stimulerend is!





## Dokter van Aaken

Leo Duursma

In "de Gems" van Augustus noemt Joop Wolf dokter van Aaken als zijn trainer. Ik had jarenlang die naam nooit meer gehoord tot Joop Wolf hem noemde!

Ik vond dat hoogst interessant omdat deze man indertijd ook veel indruk op mij maakt (in de jaren 70-80 van de vorige eeuw)

Daarom iets over deze arts:

Hij was voorstander van gezond leven.

Daartoe diende het hardlopen zeer goed.

Het motto was "lang en langzaam".

En lange duurlopen waren de top (Tot dubbele marathons) Maar Langzaam want je moest kunnen praten bij het lopen.



Ziekten kon je al lopend voorkomen en zelfs bestrijden. Het meest opvallende was zijn idee dat Kanker ontstaat als de lichaamscellen te weinig zuurstof krijgen. En hoe vermeerder je de zuurstof? Juist, door hardlopen.

Over eten had hij ook een mening; ieder dieet is goed als je er maar weinig "van gebruikt" en "een licht ondergewicht is het beste gewicht".

Ik denk dat zijn aanpak van de gezondheid voor veel mensen te streng is.

Lees maar zijn ideale dagindeling voor wie dat kan:

5:45 : 10 km lopen.

7:00 : Klein ontbijt

8:00-13:00 : Studie (of werken)

13:00-13:30: 5 km en lichte maaltijd

14:00-15:30: Studie (of werken)

15:30-16:00: 5 km lopen

16:00-17:00: Studie (of werken)

17:00-18:00: lezen

18:00-19:30: 10 km trainen en avondmaaltijd

20:00-22:00: recreatie

22:30-23:00: 7-8 km lopen

24:00 : naar bed.

Wie meer over van Aaken wil weten: ik heb 3 boeken van hem (in het Duits!) Wie ze wil en kan lezen: mijn telefoonnummer is 038-3376588.

Het is slecht afgelopen met van Aaken: Tijdens een training werd hij geraakt door een auto en verloor twee benen, spoedig daarna fietste hij alweer met twee kunstbenen op een home-trainer. Kort daarna in 1984 is hij overleden op 74 jarige leeftijd.



## Koetje boeh....

Warry Kooistra

Was lekker aan het eind van de middag de Wezepse hei opgegaan om een stukje te draven. Het mag dan een slechte zomer zijn, maar voor lopers is er niets aan de hand. Ook nu weer genoot ik van de lekkere looptemperatuur. Ik liep over een pad aan de rand van de hei. Iets verderop kwam er een ATBer aan op hetzelfde pad. Hij ging keurig rechts rijden, ik ging helemaal rechts lopen. Maar terwijl ik dat deed, kwam er vlak voor mij een Schotse Hooglander uit de bosjes - en recht op mij af. De ATBer die mij op dat moment voorbij reed, liep nog lachend: "en je hebt ook nog een rood shirt aan...!". Haha, alsof ik bang ben voor een Schotse Hooglander..! Alleen, deze was dat ook helemaal niet voor mij. Duidelijk van plan om mij weg te jagen, met een leuke duw in mijn rug of zo. Ik dacht niet na maar begon onmiddellijk wild te gebaren en te schreeuwen. Je zag aan het hoofd van het beest dat ie twijfelde en het leek hem toen toch beter om weer terug de bosjes in te gaan. Dat vond ik héél verstandig van hem, ik liep door, heb nog wel een keertje omgekeken natuurlijk maar geen koe meer te zien.  
1-0 voor mij (voorlopig)...



## Een Gems in Oostenrijk

Els den Hengst

We gingen dit voorjaar kamperen in Oostenrijk, op de grens van het Salzkammergut en Steiermark. En net als bij sommige andere Gemzen, gaan bij ons naast de wandelschoenen, ook de hardloopschoenen mee. En ze worden ook nog wel eens aangetrokken.

Bij de voorbereidingen van onze vakantie hadden we op internet gelezen dat tijdens ons verblijf in een plaatsje niet al te ver van onze camping, een loop werd georganiseerd: de Narzissenlauf. We hadden het er al vaker over gehad dat het ons wel leuk leek om eens aan een loopje in Oostenrijk mee te doen, maar het hoge inschrijfgeld (en andere smoezen) weerhielden ons er tot nu toe van. We besloten dat het er nu toch maar eens van moest komen en niet te zeuren over het hoge inschrijfgeld van € 20.

We konden kiezen tussen (bijna) 1 rondje om de Altaussee See van 8,1 km of 2 rondjes. In dat geval was de afstand 15,5 km. Omdat we ons hadden opgegeven voor de halve marathon van Zwolle, leek de 15,5 km ons wel een mooie training.

## LOOPGROEPEN



Dus togen we op donderdag 2 juni naar Altaussee. Volgens de folder moesten we ons inschrijven in het gebouw van Salinen Austria. We hadden geen idee wat dit was, maar het bleek een zoutmijn te zijn. De streek heet niet voor niets Salzkammergut!

Een zoutmijn is duidelijk een mannenwereld, want een damestoilet was er niet. Maar gelukkig mochten de dames gebruik maken van de mannen wc. In de ruimte waar normaal gesproken (stoere?) mannen zich hullen in overall, zware werkschoenen aantrekken en helmen op hun hoofd zetten, konden we ons omkleden.

De start was een eindje verderop bij het Volkshaus, dat vlak aan de Altaussee See ligt. Het was er al een drukke boel. Er stonden lange tafels met banken en kraampjes waar bier, vette hap, gebak en andere zaken voor de inwendige mens te koop waren.

Nadat we een beetje hadden ingelopen en nog een laatste keer naar de wc waren geweest (hier was wel een dames wc en ook hier is, net als bij ons, de rij bij de dames véééél langer dan bij de heren) werd om 12.15 het startschot gegeven door de burgemeester Van Altaussee. Hij zag er mooi uit in zijn Lederhose. En daar gingen we, samen met 313 andere deelnemers.

Volgens de informatie die we op internet hadden gelezen, was het een parcours met een gering hoogteverschil. Maar ja, dat was natuurlijk voor Oostenrijkse begrippen..... Het gehele parcours lang liep het pad een beetje op en af. En dat voel je als laaglander op den duur wel in je bovenbenen.....

Omdat de meeste deelnemers een stuk harder van start gingen dan ik, liep ik al gauw zo ongeveer in mijn eentje. Maar gelukkig liepen er nog mensen achter me en werd ik enthousiast aangemoedigd door de mensen die langs de kant stonden.

Met een graad of 15 was het mooi weer om hard te lopen, maar het was wel jammer dat we door de laaghangende bewolking niet veel van de omgeving zagen.

Bij de finish stonden bekertjes met water en isodrank en lagen halve bananen klaar om weer wat op kracht te komen. En nadat we droge kleren aan hadden gedaan, ruilden we onze tegoedbonnen in voor een lekker bord pasta. En zo kregen we steeds meer begrip voor die € 20 inschrijfgeld.

We kijken al met al terug op een zware, maar mooie loop. En al is een tijd van 1:38:44 voor mij geen toptijd voor 15,5 km, ik kijk er toch met tevredenheid op terug en kan deze loop een ieder aanraden!

Ben overigens wel benieuwd hoe onze vereniging aan de naam De Gemzen komt.....





## De wandelvierdaagse van Castlebar Ierland

Jan Draaijer

Dit wandelevenement is, net als Nijmegen opgenomen in de lijst van erkende International Marching League (IML) tochten. Lita en ik namen deel aan deze tocht, die werd gehouden van 1 tm 4 juli. Wij vlogen op 28/6 met Ryanair vanaf Eindhoven naar Dublin. Pikten daar onze huurauto op en reden tot buiten de stad om te overnachten. De volgende dag over rustige wegen toeristisch naar Castlebar.

Op 1 juli kozen wij voor de 20 km route om er even in te komen. De andere drie dagen kozen we voor de 'Ramble'. Een tocht van ca 5 uren, onder leiding van locale gidsen door de ruige natuur rond Castlebar. Je vertrekt 's morgens rond 8.45 uur met de bus naar het startpunt; de rit duurt ongeveer een half uurtje. Dan trek je de bergachtige natuur in. Enkele gidsen voorop, enkele gidsen aan het eind. Maar.. je moet zelf goed opletten, het gebied is vaak drassig. Het is dus regelmatig zoeken naar een zo droog mogelijk pad. Tip van de gids: bruin (heide) is goed; donkergroen (gras) 'kan nog' en lichtgroen (mosachtig) is 'tricky'. Zie de foto.



4 daagse IML-wandeltocht van Castlebar, Ierland.  
2e wandeldag, 'de Ramble' door heide, gras en moeras: Lita zoekt droge route.  
Wat een geweldig landschap!

De natuur is overweldigend! De 4-daagse van Castlebar zijn een echte aanrader!  
Na de vierdaagse nog de 'Cliffs of Moher', de 'Connemara', de 'Burrens' en 'Athenry Castle' bezocht. Griezellig was het rijden op de smalle binnenwegen van West-Ierland, waar 100 km gereden mag worden. En .. veel Ieren doen dat ook. Gelukkig is alles goed verlopen, mede dank zij mijn ervaren navigator Lita.



## Loopgroep Wezep bestaat 25 jaar!

Een bijdrage van Arie Verhoef, Jan Bogaard, Annet Bultman en Reint Scholten

Begin september 1986 is binnen de atletiekvereniging “de Gemzen” de loopgroep Wezep opgericht. Dit was de eerste maandagavondtraining in groepsverband onder bezielende leiding van Henk Borgmeijer in Wezep. Diezelfde Henk Borgmeijer was al geruime tijd daarvoor op de zaterdagochtend begonnen. De feitelijke oorsprong van die loopgroep, voorheen trimgroep genoemd kent haar



oorsprong van eind jaren zeventig.

Nu we 25 jaar verder zijn met

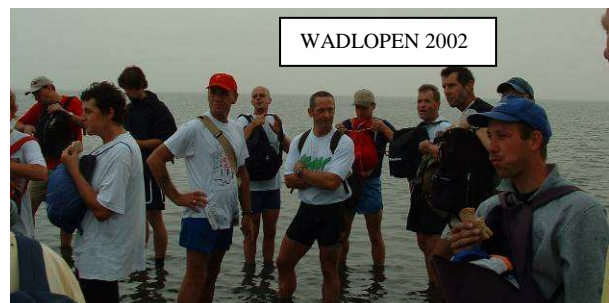
de maandagavondtraining is de loopgroep Wezep nog steeds een feit. Wel is er in de loop der jaren het een en ander veranderd. Kort na het opzetten van de maandagavondtrainingen ging Henk Borgmeijer verhuizen naar Dalfsen. Dit werd voor Henk op enig moment moeilijk te combineren en ging Henk opzoek naar een vervanger.



Vanaf 1988 is de wekelijkse training op maandag overgenomen door Arie Verhoef en is hij daarin nog steeds actief. Enkele jaren daarna is ook de donderdagavond aangemerkt om in groepsverband te kunnen trainen. Dit werd met name op verzoek van de atleten georganiseerd, om gericht te kunnen trainen op het duurvermogen. Het trainerskorps in Wezep is in de loop der jaren uitgebreid.

De maandag- en de donderdag trainingen werden hoofdzakelijk verzorgd door Arie Verhoef. In een later stadium werd Reint Scholten eerste reserve trainer en aantal jaren daarna kwam Jan Bogaard in beeld. Jan en Reint namen vanaf dat moment (medio 1993) ook de trainingen op de zaterdagochtend over. Door een interne trainerscursus binnen De Gemzen, kwam ook Annet Bultman als trainer beschikbaar. Sinds begin dit jaar worden de trainingen van de maandag en donderdag om toerbeurt verzorgd door Arie Verhoef,

Reint Scholten, Jan Bogaard en Annet Bultman. Freek de Graaf is de reserve trainer.





MAANDAGAVONDGROEP



De samenstelling van de groep is in de 25 jaar ook veranderd. Vele mensen uit Wezep, Oldebroek, Elburg, Doornspijk, Hattem, Wapenveld, e.o. zijn voor langere en kortere tijd lid geweest van deze loopgroep. Reint Scholten en Margriet Spronk zijn de enige twee atleten die vanaf de oprichting op maandag en donderdag nog actief lid zijn van de Wezepse loopgroep.

## Uniek evenement

(Een verslag van onze razende reporter.)

Eindelijk was het zover: het 'Open Nederlands Kampioenschap Baansteppen' in Heerde! Er was lang naar uitgekeken en zwaar voor getraind. Een deelnemer uit Heerde was al enkele malen gesignaleerd tijdens een heuveltraining in de stille uurtjes op een kil en verlaten industrieterrein.



Op dinsdag 17 Augustus 2011 meldden de deelnemers zich. De 'Lambert Dijkslag-baan' lag er werkelijk schitterend bij en een heerlijk zonnetje zette alles in een perfecte wedstrijdglod. Verkeersregelaars en vrij-willigers van De Gemzen zorgden ervoor dat de aanvoer van verkeer op ordelijke wijze verliep. Met aanhangers vol werden de uitgebalanceerde steppen en atleten aangevoerd.

De baan en de bochten werden in kaart gebracht en ook de finish-locatie werd zorgvuldig verkend. De race-steps werden snel aan de buitengewone omstandigheden aangepast. Buiten het sportpark reden ook deelnemers warm, geheel buiten het zicht van de nieuwsgierige concurrenten.

Voordat het eerste startschot klonk werd er eerst een gezamenlijke maaltijd gehouden. Bergen koolhydraten werden naar binnen gewerkt, met name door de deelnemers in klasse 'broekmaat 62+'.



Er waren opvallend veel geriatrische 'masters' aangemeld, waaronder enkele dames-atleten.



Een deelnemers-veld om mee en van te smullen! In alle klassen was de strijd hevig. Er werd op het scherpst van de snede om de bokaal gevochten. De jury moest menigmaal ingrijpen.

Heel erg jammer dat de publieke belangstelling tegenviel. De wegblijvers hebben een uniek evenement op de baan gemist!

De uitslagen zijn uitgebreid in de nationale media aan de orde geweest en we beperken en besluiten hier in 'De



Gems' de verslaglegging met nog enkele fraaie wedstrijdbeelden. Klaar voor de lancering en dan strijden tot op de meet:



## Uitlopen met: **Arend Broekhuis**

Flip Nijhoff



- Geboortedatum:** 7 januari 1951  
**Geboorteplaats:** Hattemerbroek (destijds gemeente Oldebroek)  
**Huidige woonplaats:** Waar ik geboren ben: aan het Vijzelpad, nu gemeente Hattem  
**Gezinssituatie:** Bijna 38 jaar getrouwd met Carla. We hebben 1 dochter, Marlinda en 2 kleinkinderen (Lieke, bijna 4 en Sjoerd die op 8 juli geboren is).
- Beste boek ooit:** Uit naam van al de mijnen. Een waar gebeurd verhaal uit de Tweede Wereldoorlog.
- Favoriete muziek:** Met grote voorsprong; de Rolling Stones  
**Beste film ooit:** Ik ben niet echt een film liefhebber.  
**Favoriet eten:** Hollandse pot, bijvoorbeeld gebakken aardappeltjes met andijvie-rolletjes, gelardeerd met spek en daarbij een varkenshaasje met eigengemaakte verse Stroganoff saus.
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1982 tot 1994  
**Grootste concurrenten bij De Gemzen:** Tegenstanders kenden we toen niet. Wel medestrijders: Koen Plakmeijer, Frank van Oene, Jacky Hooijer.
- Favoriete afstand:** Marathon  
**Persoonlijk record 5 km:** 18.10  
**Persoonlijk record 10 km:** 35.20  
**Persoonlijk record 15 km:** 56 minuten  
**Persoonlijk record halve marathon:** 1.19  
**Persoonlijk record marathon:** 2.45.22  
**Aantal marathons uitgelopen:** 7

# LOOPGROEPEN



- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** De meeste LA-lopers liepen toen voor zichzelf. Lambert Dijkslag deed meestal de warming-up. Dan werd er vaak een duurloop richting Hattem of Wezep gedaan. Een enkele keer werd er interval of techniektraining op de baan gedaan.. Wintercup in Baarn
- Mijn favoriete wedstrijd was:** Mijn loopcarrière was een aaneenschakeling van leuke momenten. Vaak en veel gelachen, vooral na de training op de baan in het oude clubgebouw (op de plaats waar nu de skeelerbaan is).
- Mijn leukste moment bij het hardlopen:**
- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Na een goede voorbereiding een slechte marathon van Amsterdam. Net boven de 3 uur en totaal uitgewoond. Dit was meteen mijn laatste marathon.
- Mijn grootste blunder bij het hardlopen:** Het te laat onderkennen dat mijn lichaam naar de kloten was.
- Beste prestatie ooit:** De marathon van Etten-Leur in 2.45.22 en de Schipholloop (ruim 62 km in iets meer dan 4.30 uur) springen er wat mij betreft wel uit.
- Mijn weekomvang in mijn topjaren was:** Ongeveer 150 km.
- Mijn jaartotaal was in die tijd:** Rond de 4.000
- Mijn topjaar was:** Ik denk 1985.
- Mijn blessures zijn geweest:** Niet vaak geblesseerd geweest. Maar toen het zover was: meteen over en uit. Heb een linker "zwabberbeen". Veel reguliere, alternatieve en wat er verder op de markt was bezocht. Maar niets hielp.
- Heb je nog ergens spijt van:** Nergens spijt van.
- Loop je nog steeds:** Nee.
- Mijn andere sporten zijn:** Ik hou postduiven (als je dit zonder te lachen tot de categorie sport wilt rekenen).
- Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:** 67 kg
- Mijn gewicht nu:** 75 kg
- Vertel iets verrassends over jezelf:** Dat kunnen anderen beter.
- Advies aan alle actieve Gemzen:** Blijf altijd jezelf en leer goed luisteren naar je lichaam. Daar kun je een heleboel ellende mee voorkomen. Verder hoop ik dat het nog net zo gezellig is in het clubgebeuren als in de korte tijd dat ik lid was van De Gemzen. Want naast presteren is vermaak en plezier een hele grote factor om iets van je sportcarrière te maken, en dat geldt voor alle nivo's. Ik vond het geweldig leuk om aan dit item van het clubblad mee te mogen werken en wens jullie allen een hele gezonde en sportieve toekomst.





## Train de trainer – Kracht in je training.

Gerard Meiberg

Op zaterdag 2 juli werd er in Apeldoorn bij voetbal vereniging CSV (gastvereniging AV Veluwe) een clinic gegeven door de NKS. Docent was Bert Janssen. De doelgroep was (A) TLG Trainers.

Het onderwerp Kracht in je training was dan ook specifiek bedoeld voor lopers.

De Gemzen werden vertegenwoordigd door Ronald Nijland en ondergetekende. Na de ontvangst en het gebruikelijke bakje koffie startte om 14:00 uur de clinic met 25 deelnemers. Eerst was er een brok theorie. De voordelen van kracht training, zin en nut van kracht oefeningen en de trainbaarheid van spieren kwamen eerst aan bod. Een van de grote voordelen is de blessure preventie, alle spieren even sterk en dus geen disbalans. Daarnaast natuurlijk het vergroten van de belastbaarheid resulterend in betere loopprestaties. Bert wees er met nadruk op dat je die spiergroepen traint die voor het lopen belangrijk zijn. Daarna kwamen de trainingsmiddelen aan bod, zoals heuveltraining, wind, weerstandstraining met hulpmiddelen enz. Met fietsbinnenbanden hebben we leuke en zeer effectieve dingen gedaan. Eenmaal thuis heb ik er via Dickhof Oosterwolde direct een aantal geregeld. Er kwamen veel trainingsvormen aan bod. Veel zijn er natuurlijk wel bekend, maar zoals met elke cursus er zit altijd weer wat nieuws bij. Zo kun je in de training de variatie aanbrengen. Niks zo saai als altijd hetzelfde. Na de theorie gingen we het veld op om zelf aan de slag te gaan.

Ik vroeg Bert of hij ook iets deed met yoga in de training. Dit was hem onbekend. Mocht toen iets over yoga en atletiek vertellen en demonstreren. Bert juicht vernieuwingen toe. Vaak kun je zelf iets bedenken. Toen we onze spieren toch wel begonnen te voelen werd het tijd voor de evaluatie. Om 16:30 uur einde oefening. Al met al was het een leuke leerzame middag.





## Uitslagen

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

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

### 24 mei en 14 juni 2011 Loopavonden De Gemzen Heerde

#### coopertest 24 mei

1	Berthram Mak	2901 m
3	Floor Goes	2557 m
4	Ellen Stegeman	2509 m

#### 5000m 24 mei

1	Martin Hendriks	17.47.6
2	Johan Kanis	18.55.2
4	Freek van de Graaf	20.27.5
5	Henk Jan Kamerbeek	20.49.1
6	Bert van der Ende	21.23.2
7	Maureen Houtman	21.54.8
8	Jitske Strikwerda	22.19.0

#### coopertest 14 juni

1	Jan Bogaard	3119 m
2	H.J.Korterink	3031 m
3	Henk Jan Kamerbeek	3004 m
4	Berthram Mak	2988 m
5	Matthieu v.d. Broeke	2862 m
6	Marleen Houtman	2841 m
7	Niels van Lohuizen	2835 m
8	Nina Meijerink	2815 m
10	Hermine van 't Hul	2764 m
11	Wim Schipper	2737 m
12	Jitske Strikwerda	2699 m
13	Jan Kaat	2674 m
14	Anne Meiberg	2600 m
15	Jur Teeuwen	2279 m
16	Eveline Spronk	2267 m
17	Monique Boeve	2266 m
18	Gerda Kolkman	2238 m
	Mirjam van Ommen	2238 m
20	Annemarie Boonestroo	2210 m
21	Aalt Beelen	2204 m
22	Esmee Draaisma	2171 m
23	Wim van Holst	2039 m
24	Laura Draaisma	2015 m
25	Christine Koornberg	1979 m
26	Mariët van Rooyen	1886 m
27	Patricia Rorije	1882 m
28	Dikkie Busch	1868 m
29	Annelies Achter de Molen	1848 m
30	Alaine Kruihof	1838 m

#### 5000 m 14 juni

1	Martijn Schakelaar	17.19.0
2	Martin Hendriks	17.33.3
4	Johan Kanis	19.43.5
5	Gertjan Keijl	19.46.5
6	Janko van Arken	19.49.4
7	Freek van de Graaf	20.03.1
9	Jan Bogaard	21.01.0
11	Bert van der Ende	21.16.7
13	Bert Vlijm	22.53.0
15	Jan Kaat	24.48.9

**2 juli 2011 Van Bank tot Bankloop Heerde (De Gemzen)**

<i>500m meisjes</i>		<i>500m jongens</i>	
8 Femke Polling	2.28	1 Leroy Potkamp	2.01
		6 Thom Schuurman	2.11
<i>1000m meisjes 9 en 10 jaar</i>		<i>1000 m jongens 9 en 10 jaar</i>	
2 Linde Augustinus	4.04	2 Leon Mak	3.51
10 Iris Reurink	4.46	9 Bas Steenkamp	4.30
<i>1000 m meisjes 11 en 12 jaar</i>		11 Daan Steenkamp	4.46
1 Amber Splinter	4.08	<i>5 km mannen</i>	
3 Tirza Tessemaker	4.27	8 Johan Kanis	19.30
4 Alisa Gelderman	4.32	48 Matthieu ten Broeke	23.16
<i>5 km vrouwen</i>		50 Niels van Lohuizen	23.18
3 Maureen Houtman	22.03	57 Wilco Jonker	23.55
6 Jitske Strikwerda	22.42	74 Gertjan Gerards	24.55
10 Nina Meijerink	24.20	94 Frank Heres	26.09
14 Jorien van Ark	24.44	109 Marco Bastiaannet	27.41
17 Willemiekk Wassens	24.50	111 Stefan Reurink	27.57
48 Sandra Nap	27.41	113 Arnout Mak	27.59
76 Driesje Eckelboom	29.48	121 Gerard Kuipers	28.28
93 Elleke v.d. Most	30.44	122 Gerdo v.d. Burg	28.32
111 Jacqueline Eikenaar	31.49	<i>15 km mannen</i>	
122 Imke Bouwers	32.52	<i>recreanten</i>	
<i>15 km vrouwen</i>		77 Jan Strik	1.08.51
<i>recreanten</i>		86 Reint Scholten	1.09.18
2 Annet Bultman	1.07.41	117 Jan van Unen	1.11.30
6 Henny Puttenstein	1.13.56	134 Bert Vlijm	1.13.18
8 Mariët van Petersen	1.13.54	150 Frits Lautenbag	1.15.14
29 Els den Hengst	1.24.25	174 Cees Buijs	1.18.29
32 Ingrid 't Hart	1.24.34	191 Stefan van Herpen	1.20.35
36 Anja van 't Hul	1.25.25	197 Jans Drost	1.20.57
<i>mannen senioren</i>		232 Gert Heres	1.27.10
8 Martijn Schakelaar	54.04	<i>mannen 50</i>	
14 Peter Bood	1.02.44	13 Henk Jan Kamerbeek	1.04.35
<i>mannen 60</i>			
		3 Wim Egberts	1.11.10
		4 Henk Hoekert	1.12.21

**5 augustus 2011 Halve marathon Dalfsen**

5 km

Ilse van Arken 27.57  
Saskia Neevel 31.50

halve marathon

mannen sen

18 Martijn Schakelaar 1.18.48  
28 Peter Bood 1.31.05

10 km

Janko van Arken 42.55  
Jan Strik 45.44  
Aad van Arken 47.41  
Theo Hanekamp 48.25  
Wim Krooshof 51.49  
Jan van Riel 58.45  
Jur Teeuwen 1.00.13

mannen 40

15 Johan Neevel 1.25.20

mannen 50

33 Jan Bogaard 1.37.28  
45 Flip Nijhoff 1.45.01

mannen recr

halve marathon vrouwen recr.

Mariët van Petersen 1.46.36

Feike Koops 1.39.46  
Reint Scholten 1.45.21  
Hendrik Jan Korterink 1.46.12  
Bert Vlijm 1.53.24  
Willie Koudenburg 1.55.55

**medaillewedstrijd BCD-junioren Kampen 18-06-2011****Jongens jun. C(1e jrs)**

Naam	100m	800m	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
Stefan Reurink	13.9	3.10.6	1.35	19.86	1588 ptn
Niels van Lohuizen	15.1	2.50.4	1.30	14.63	1443 ptn
Jasper Bruggeman	14.4	2.49.7	dns	33.58	1398 ptn

**Jongens jun. C(2e jrs)**

Naam	100m	800m	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
Joren Kanis	14.2	2.46.9	1.25	8.82	1388 ptn

**Meisjes jun. C(1e jrs)**

Naam	80m	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
Anne Meiberg	11.7	4.00	6.82	15.15	1459 ptn

**Meisjes jun. C(2e jrs)**

Naam	80m	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
Madelon Eggengoor	11.2	4.13	7.27	13.86	1556 ptn
Iris Haak	12.3	3.61	8.47	17.30	1437 ptn
Nina Meijerink	dnf	3.88	8.80	17.75	1121 ptn

**Meisjes jun. B**

Naam	100m	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
Laura Jansma	14.5	3.67	6.97	14.97	1278 ptn

**Meisjes jun. D(1e jrs)**

Naam	60m	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
Morsal Yaqobi	10.3	2.83	6.38	11.37	935 ptn
Maud Morsink	11.2	2.37	6.34	13.00	766 ptn



## Meisjes jun. D(2e jrs)

Naam	60m	Verspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	ptn
Esther Jager	9.5	3.68	7.67	16.19	1408 ptn

## Jongens jun.D(1e jrs)

Naam	80m	1000m	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
Han van de Beek	15.0	4.13.1	dns	15.16	594 ptn

## Jongens jun. D(2e jrs)

Naam	80m	1000m	Hoogspringen	Speerwerpen	ptn
Wilco Jonker	11.7	4.05.1	1.30	18.10	1516 ptn
Dylan van Werven	11.9	4.17.5	1.25	15.84	1350 ptn
Arnout Mak	12.9	4.21.4	1.30	19.50	1319 ptn

## Gebiedsfinale CD-competitie 25-06-2011 Emmeloord

### Meisjes junioren C 2e divisie

	80m	ptn
Alice Botter	11.41	553
	1000m	ptn
Anne Meiberg	3.52.40	353
	80mh	ptn
Rinske Haverkamp	16.03	324
Iris Keizer	16.16	0
	4x80m	ptn
Nina Meijerink, Anne Meiberg, Madelon Eggengoor, Iris Keizer	44.85	556
	hoog	ptn
Iris Keizer	1.35	499
	ver	ptn
Iris Haak	4.19	456
	kogel	ptn
Iris Haak	8.33	439
	discus	ptn
Nina Meijerink	19.50	298
	speer	ptn
Nina Meijerink	29.77	492

### Jongens junioren D 2e divisie

	80m	ptn
Dylan van Werven	12.05	461
Wilco Jonker	12.23	0
	1000m	ptn
Stijn Tromp	3.41.54	411
Han van de Beek	4.15.62	0
	80mh	ptn
Stijn Tromp	16.20	312
Arnout Mak	17.53	0
	hoog	ptn
Dylan van Werven	1.25	426
	ver	ptn
Wilco Jonker	3.86	390
	kogel	ptn
Ruben Fix	9.45	496
	discus	ptn
Ruben Fix	22.31	349
	4x80m	ptn
Ruben Fix, Dylan van Werven, Wilco Jonker, Arnout Mak	47.56	457

## 5e DSM Baancircuit 01-07-2011 Harderwijk

### meisjes junioren A

	Verspringen
Dominique Verheijen	4.93 m

## Nelli Cooman Games Stadskanaal 04-06-2011

### Jongens PA J11

2. Mak, Léon			2000 NED	AV De Gemzen	2268 ptn
60 m	Ver		Hoog	Kogel	
9,32	-	4,12	-	1,35	-
590	-	542	-	599	-
				8,30	
				537	



## 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 17 sept. 2011	<b>Etonic Halve Marathon</b>	Hatterem (15.00)	(150)
<input type="checkbox"/> Za 29 okt.'11	<b>Klokloop</b>	Heerde (09:30)	(60)
<input type="checkbox"/> Za 19 nov.'11	<b>Koninklijke v.d. Most indoor gala</b>	Heerde (09:00)	(60)
<input type="checkbox"/> Za 3 dec.'11	<b>Sintloop</b>	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

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



## Trainers

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

## Trainingstijden

Groep	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag
Pupillen A/B/C/mini		18.15 - 19.15		18.15 - 19.15	
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 19.00 – 20.00 (B)* 20.00 – 21.15 (G)*			Parkeerplaats A. Vogeltuinen 9.00 – 10.30
Dames trimgroep Heerde		13.30 - 14.30 kiosk Elburgerweg			
Sportief wandelen			19.00 - 20.30		
Nordic Walking	19.00 - 20.30 (tijdens zomertijd)				9.30 - 11.00

Opmerking: \* B = Beginnerscursus ; G = Gevorderden



## Contributies en groepsindeling

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

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

### GEZINSCONTRIBUTIE:

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

### BANKREKENING:

Rabobank Heerde,  
rekeningnummer 3965 19 857

### WEDSTRIJDDEPOT:

Voor **wedstrijdleden** is een wedstrijddepot rekening ingesteld, waaruit startgelden aan organiserende verenigingen betaald worden. Niet automatische betalingsdieners dienen zorg te dragen voor een voldoende saldo van deze rekening, zodat het wedstrijdsecretariaat u kan inschrijven voor de door u opgegeven wedstrijden. Het automatisch te innen of te

storten adviesbedrag voor aanvang van het wedstrijdseizoen bedraagt € 15,00.

### GROEPSINDELING:

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

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

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



## Achter gebleven kleren.

Lambert Dijkslag

De kapstokken in de gang van ons clubhuis hangen weer vol met kleren, die onze leden hebben laten hangen.

Zoveel dat er bijna niets meer bij kan, daarom plaats ik een lijstje met spullen die er hangen. Ongeveer 4 weken na het verschijnen van deze Gems, ga ik met deze lijst in mijn handen weer opnemen wat er dan nog aan de kapstokken hangt.

Alles wat ik op de lijst en aan de kapstok aantref gaat in een zak wordt gestort in een daarvoor bestemde bak bij één van de supermarkten.

Hier is het bewuste lijstje.

<u>Kledingstuk.</u>	<u>Kleur</u>	<u>Maat</u>	<u>Merk</u>
Jasje	blauw/wit	L	.....
„	grijs	.....	DEHA
„	zwart	M	.....
„	„	140	.....
„	paars	152 /158	.....
„	rood	M	Rese
„	rose	152	Russi
„	blauw / zwart	140 / 152	Hummel
„	grijs-blauw	XL	Kamel
„	Rood / Zwart	.....	.....
T Shirt	zwart	152 / 158	.....
„	wit	122 / 123	.....
„	zwart / oranje	48	SHAMP
fiets jasje	rood / zwart	.....	.....
broek	zwart	S	SPNX
„	grijs	L	Hans Sport
„	blauw	128	.....
„	zwart / rood	128	.....
handschoenen	grijs	.....	.....
muts	zwart	grof gebreid	.....

Hopelijk is hier iets van u of uw kinderen bij, neem het dan snel mee, er is getracht om de spullen zo goed mogelijk te omschrijven.





## De Gemzen kleding- en schoenenwinkel



Het dragen van het clubtenuue is verplicht bij wedstrijden!

Contactpersoon clubkleding: **Berry Verheijen**, telefoon 06-20622020 of e-mail: [gemzenkledingwinkel@live.nl](mailto:gemzenkledingwinkel@live.nl)

### NIEUWE CLUBKLEDING van NewLine

#### Pupillen en junioren

Beschikbare maten: 128 / 140 / 152

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

#### Senioren en junioren

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

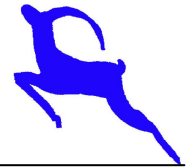
Type	Kleur	Prijs
Singlet	wit/blauw	€ 26,00
T-shirt	wit/blauw	€ 29,00
Top (dames)	wit/blauw	€ 29,00
Short	blauw	€ 25,00
Tight (korte broek)	blauw	€ 25,00
Lange tight	blauw	€ 29,00
Trainingspak	wit/blauw/zwart	€ 85,00

#### Algemeen

Type	Merk	Kleur	Prijs
Startnummerband		zwart	€ 3,50

### GEBRUIKTE ARTIKELN

1	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 10,00
2	Singlet junior	NewLine	blauw/wit	140-152	€ 10,00
3	Korte tight	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 5,00
4	Langte tight	NewLine	blauw/wit	128-140	€ 10,00
5	T-shirt	NewLine	blauw/wit	M	€ 10,00
6	Trainingspak	NewLine	blauw/wit	152-164	€ 50,00
Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Tight	Onbekend	blauw	176	€ 2,00
2	Trainingsjas	K-swiss	Wit/blauw	152	€ 5,00
3	Trainingsjas	Nike	blauw	164-176	€ 5,00
4	Trainingsjas	NewLine	Oranje/zwart	S	€ 5,00
5	Trainingsjas	NewLine	Geel/blauw	S	€ 5,00
6	Trainingsbroek	NewLine	blauw	152-164	€ 5,00
5	Sweater	Fields sportwear	blauw	158	€ 4,00
Nr	Type	Merk	Kleur	Maat	Prijs
1	Indoor	Rucanor	wit/blauw	34	€ 5,00
2	Indoor	Asics	wit/blauw	38	€ 10,00
3	Indoor	Mizumo	wit/lichtblauw	41,5	€ 20,00
4	Outdoor	Adidas	Blauw/wit	36,5	€ 5,00
5	Outdoor	Adidas	wit/blauw	38	€ 12,00
6	Outdoor	Sauconcy	wit/groen/paars	39	€ 11,00



## Wist u dat....

...een Gems een onzettende leuke website over zijn hardloopavonturen heeft.....

[http://web.me.com/m.h.m.wijermars/Michiels\\_Running/Welkom.html](http://web.me.com/m.h.m.wijermars/Michiels_Running/Welkom.html)

...er door de dinsdagavondgroep op de baan altijd hard getraind wordt

...de één dit doet om beter te presteren in wedstrijden

...de ander dit doet om beter te presteren  
aan de bar

...er nogal eens iemand jarig is (geweest)

...er dan na afloop steevast getrakteerd  
wordt op gebak

...dit wel goed is om wat koolhydraten  
aan te vullen

...er nog wel eens  
een stuk(je) taart over blijft

...dit dan meestal in de mond van . . . . .

Joop Bosman verdwijnt



**De papier container van 7 tot 16 september bij onze baan staat.**

