



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 49

(april 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Loop de lente tegemoet schreef ik in de vorige nieuwsbrief. Nou, daar hebben we dan toch even op moeten wachten. Wat was maart koud! De laatste Kruidenloop werd onder wel zeer "frisse omstandigheden" gelopen. Toch werden er nog persoonlijke records genoteerd.

Maar met de kou lijkt het nu gebeurd te zijn; morgen kan de korte broek uit de kast!

Met de clubcross afgelopen zaterdag is het winterseizoen afgelopen. We maken ons nu op voor het baanseizoen. In deze nieuwsbrief de data van de baanwedstrijden.

Loopze

Wim

### Clubcross

Afgelopen zaterdag sloten we het winterseizoen af met het lopen van de clubcross. De deelname was helaas gering. Nou viel de datum misschien ook wat ongelukkig zo net voor de Pasen, maar zo veel tijd vergt het nou ook weer niet. Degenen die er wel waren vonden het in ieder geval geslaagd en hebben na afloop in het clubhuis genoten van de pannenkoeken van Maureen en Ilse. Volgend jaar ben jij er ook bij hè?





## Marathonclinic

De laatste weken van de marathonclinic komen eraan. Een paar lopers lopen zondag de marathon van Rotterdam, een grotere groep loopt op 22 april de marathon van Enschede. Zij hebben dit weekend de langste duurloop gehad en gaan nu afbouwen. Door blessures hebben helaas nog wel weer enkele lopers moeten afhaken. Maar als het goed is staan we straks met 16 aan de start in Enschede. Op Strava en Garmin Connect is goed te zien wie de marathon gaan lopen want die zijn wekelijks aan de kop van de ranglijst te vinden:

Rang	Sporter	Afstand ▼	Hardloepsessies	Langste ▼	Wekelijks klassement	
1	Reint Scholten	84,1 km	5	37,0 km	Hardlopen ▼ <a href="#">Bekijk huidige</a>	
2	John De Heij	80,1 km	4	36,5 km	1	Maureen Hout... 91.55 km
3	Wim Krooshof 20906129...	72,4 km	7	35,0 km	2	Monique Fibbe 82.52 km
4	Jeannet Kommer	70,2 km	4	35,5 km	3	MarjonF 65.60 km
5	Jerome Draaisma	66,2 km	4	35,0 km	4	Klaas Draaijer 63.77 km
6	Marjon Fidler	65,5 km	4	35,4 km		

In de volgende nieuwsbrief lezen we de resultaten.

## Baanwedstrijden

April: de baanwedstrijden gaan weer beginnen. En die kan ik van harte bij je aanbevelen. Want de basis voor bijvoorbeeld een snelle tien ligt bij de kortere afstanden, van 800 tot 5000 meter. Op 17 april hebben we onze eerste loopavond. Dan een 1000 én een 3000 op het programma. Doe mee! De andere loopavonden bij De Gemzen zijn op:

Dinsdagavond 22 mei 1000 en 5000 / 3000 meter

Dinsdagavond 26 juni 1000 en 3000 meter

Woensdagavond 19 september 800, 1500, 5000 / 3000

En ik heb nog wat baanwedstrijden voor je opgezocht die de komende maanden enigszins in de omgeving worden gehouden:

Donderdag 12 april Zwolle: 5000

Donderdag 26 april Wijchen: 800, 1 mijl, 10.000m

Woensdag 2 mei Dronten: 800

Donderdag 10 mei Zwolle: 5000 (onder voorbehoud ivm renovatie baan)

Vrijdag 11 mei Rijssen: 800, 3000

Zaterdag 12 mei Heerenveen: 800, 3000

Vrijdag 18 mei Zwolle: BB Baanclassic 5000



Woensdag 30 mei Dronten: 1500

Dinsdag 19 juni Epe: 1000, 2000, 5000

### Clinic / trainingen voor de Halve Marathon Zwolle

Op zaterdagavond 9 juni staat de Halve van Zwolle weer op het programma. Hét grote loopfeest waar je een keer aan meegedaan moet hebben om erover mee te kunnen praten. Was jij op tijd met de inschrijving en wil jij trainen voor de halve? Dat kan: Loopgroep Elburg is al een paar weken bezig met een clinic die speciaal gericht is op de Halve van Zwolle en in Heerde gaan we zodra de marathonclinic is afgelopen de trainingen op zondagochtend ook richten op Zwolle. Voor meer info; stuur me een mail: [wim.potjes@ziggo.nl](mailto:wim.potjes@ziggo.nl)

### Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

De vorige keer vergat ik toch de clubrecords te vermelden die Maureen Houtman en Hubert Bögemann in Apeldoorn hebben gelopen bij de Midwinter. 25 km lang je best doen en dan niet genoemd worden .... schande ! 1.51.18 en 1.55.32 waren mooie tijden. Daar mogen anderen zich in de toekomst weer op stukbijten.

We hadden in maart de Kruidenloop waar vele Gemzen aan mee hebben gedaan én waarbij Marcel van den Bosch een uitstekend clubrecord liep bij de mannen 45: 38.15. Verder

De stand:

<b>Vsen</b>	1. Hellen Simens	39 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	38 pnt
	2. Jozanneke Ilbrink	19 pnt		2. Gert Jan liefers	20 pnt
	3. Ruth Polinder	8 pnt		3. Andre van de Wetering	17 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	30 pnt	<b>M40</b>	1. Bas Mekking	40 pnt
	2. Erna van Es-Keen	18 pnt		2. Janko van Arken	36 pnt
	Monique Fibbe	18 pnt		3. Harrie Hatzmann	22 pnt
<b>V45</b>	1. Irene Dekker	25 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Annet Buitenhuis	22 pnt		2. Derk Troostheide	23 pnt
	3. Annet Bultman	20 pnt		3. Jan Pieter Mondria	20 pnt
<b>V55</b>	1. Henny Puttenstein	10 pnt	<b>M60</b>	1. Aleid Bosch	17 pnt
	Anneke van Olst	10 pnt		2. Hendrik-Jan Kortering	16 pnt
				3. Wim Krooshof	12 pnt
				Cees Buijs	13 pnt
<b>V65</b>	1. Janny Reezigt	10 pnt	<b>M70</b>	1. Jan Wiessenberg	10 pnt
	Ria Jansen	10 pnt			

Zie voor alle resultaten: <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/LA-kam/LABeker.html>

Mis je daar een resultaat, stuur me een mail: [wim.potjes@ziggo.nl](mailto:wim.potjes@ziggo.nl) . Probeer er voor te zorgen dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt (wanneer je daar invloed op hebt) !

**En: de leeftijd op 1 november is bepalend voor de rest van het l.a.-beker-seizoen.**



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



HEERDE

## Clubrecords 2017 / 2018 (door wegatleten)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Hubert Bögemann	10 km	39.52	Nunspeet	11-11-2017	M55
Annet Bultman	10 km	41.15	Nunspeet	11-11-2017	V50
Jan Wiessenberg	10 km	49.43	Nunspeet	11-11-2017	M70
Ewout de Vos	10 km	35.35	Dronten	17-12-2017	Msen
Ewout de Vos	10 km	35.24	Heerde	20-01-2018	Msen
Gert Jan Liefers	16,1 km	55.09	Apeldoorn	04-02-2018	M35
Maureen Houtman	25 km	1.51.18	Apeldoorn	04-02-2018	V40
Hubert Bögemann	25 km	1.55.32	Apeldoorn	04-02-2018	M55
Marcel van den Bosch	10 km	38.15	Wapenveld	17-03-2018	M45