



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 60

(april 2019)

Beste Gemzenlopers,

't Is al weer enkele dagen april, de nieuwsbrief is wat later dan gepland; een stevige griep hield het een poosje op.

In deze nieuwsbrief aandacht voor de loopavonden en een paar hele mooie initiatieven (wedstrijden) voor de jubileumcompetitie.

En: ga je ook mee ploggen?

Loopze en plogze!

Wim

### NK Cross!

Nog even terug naar februari, naar het voor De Gemzen zo succesvol verlopen NK Cross. Ik vond nog een mooie filmimpressie van het NK Cross : <https://www.hardloopenieuws.nl/mooie-sfeerreportage-nk-cross-video/>

Volgend jaar is het NK Cross wederom in het Netl-Park. Ben jij er dan ook bij?

### Loopavonden

Het is april en dat betekent dat de Loopavonden ook weer staan te beginnen. De eerste is op **dinsdagavond 16 april**. Op het programma een 1000 en een 3000 meter. Een mooi stevige trainingsprikkel voor de Koningslopen van de weken erna.

De 1000 meter start om 19.30 en de 3.000 om 19.45. Meestal is de deelname dusdanig groot dat er in 2 series gelopen wordt. De snelste lopers lopen dan in de 2<sup>e</sup> serie. Deelname aan de loopavonden is gratis voor Gemzenleden en voor deelnemers aan de clinic die op dat moment aan de gang is.

Andere loopvonden:

Dinsdagavond **21 mei** (1000 en 3000/5000 meter)

Woensdagavond **26 juni** Rabo Recordwedstrijden

Dinsdagavond **24 september** (1000 en 3000 meter)

### Ben jij lid van de Triathlonbond?

We willen graag weten hoeveel leden van De Gemzen ook lid zijn van de Triathlonbond (los lidmaatschap). Wanneer dat er iets van 10 zijn kan het voor jou namelijk financieel interessant zijn wanneer we ons als atletiekvereniging ook aansluiten bij de NTB. Laat je me het even weten?

([wim.potjes@ziggo.nl](mailto:wim.potjes@ziggo.nl))



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



## **Paddenrun 16 mei !**

Na het mooie initiatief in Wezep is de volgende “zelf georganiseerde loop” die meetelt voor de jubileumcompetitie, op **donderdagavond 16 mei**. Dan wordt de eerste **Paddenrun** in Wapenveld georganiseerd. Deze run gaat door het Wapenveldse bos en is op een geheel onverhard parcours.



Het parkoers is een ronde van 5 km. Loop je de 10 km, dan loop je dus 2 ronden van 5 km. Net als in Wezep is deelname van Gemzenleden gratis. Niet-leden betalen € 5,00. Inschrijven kan via **inschrijven.nl**. Na-inschrijven kan tot een half uur voor de start.

**Waar?: Oranjeweg Wapenveld.** Dat is schuin tegenover molen De Vlijt. De Oranjeweg is een klein doodlopend weggetje waar je niet met de auto in kunt. Je kunt parkeren op het industrie-terreintje vlak naast molen de Vlijt. Van daaruit is het dan nog 5 minuutje lopen. **De start is om 19.00 uur !** Natuurlijk doe je (weer) mee !

## **Pinksterloop 't Harde 8 juni**

En dan is er een goede 3 weken later een prachtig initiatief in 't Harde. Loopgroep Elburg organiseert dan samen met de Business Club N.V. de **Pinksterloop in de A. Vogeltuinen**. Deze loop is op **zaterdag 8 juni** en de start is om 11.00 uur (5 km) en om 11.10 (10 km). Omdat aan de organisatie hiervan de nodige kosten zijn verbonden is deze loop niet gratis. Voorinschrijven kan ook hier via **inschrijven.nl** We verwachten er veel van !

A. Vogel Tuinen, Eperweg 3-5, 8084 RB 't Harde





## Jubileumcompetitie Gemzen 70 jaar 2019)

We hebben hierboven een tweetal mooie evenementen uitgelicht. Maar er zijn meer wedstrijden die meedelen voor de jubileumcompetitie. We hebben er inmiddels 3 gehad en met de Koningslopen in Heerde en Hattem/Elburg kun je je totaal weer opvoeren. Zeker wat betreft de 5 km zijn er voldoende kansen om aan 7 te komen. Mocht na juli blijken dat er wedstrijden bij moeten (mogelijk nog een keer een 10 km), dan wordt er nog 1 bij gezocht. Zoals je inmiddels wel weet worden de tijden aangepast volgens de Age-grading tabel. De standen zijn te vinden op:

<http://www.gemzen.nl/pagina/jubileumjaar/gemzen70jaar.html>

## Overzicht wedstrijden Jubileumcompetitie 2019

19 januari 2019	Atlantis Data Zwolse Bosloop (5 en 10 km)
23 februari 2019	1 <sup>e</sup> Wezepsche Zeuven Heuvelenloop (5 en 10 km)
16 maart 2019	Leadax-Run (5 en 10 km)
20 april 2019	Koningsloop Heerde (5 en 10 km)
27 april 2019	Koningslopen Hattem en Elburg (1 uitslag) (5 en 10 km)
16 mei 2019	Paddenrun Wapenveld (5 en 10 km)
21 mei 2019	2e loopavond (alleen 5 km)
8 juni 2019	Pinksterloop (Vogeltuinenloop 't Harde) (5 en 10 km)
26 juni 2019	Rabo record wedstrijd (alleen 5 km)
2 juli 2019	Jubileumloop Loopgroep Hattem (5 en 10 Km)
26 oktober 2019	Dalli Run (5 en 10 km)
30 november 2019	Eurozorg Sintloop (5 en 10 km)



## De Gemzen gaan ploggen, wie helpt er mee? (Yvonne Kremer)

De Gemzen bestaan dit jaar 70 jaar. En al 70 jaar trainen we in de bossen rondom Heerde. Sterker nog onze eerste trainingslocatie was bij de Ossenbergh in de Heerderbossen. Gratis trainen in de prachtige bosrijke omgeving!

Loop je op de onverharde wegen dan valt het doorgaans nog wel mee, maar loop je op de verharde wegen door het bosgebied dan word je wel verdrietig van al het zwerfafval langs de weg. Daar willen wij wat aan doen!

Het is 2-ledig, wij maken ons eigen traingebied mooi schoon maar wij dragen hierdoor direct bij aan een schone leefomgeving voor iedereen die graag in het buitengebied komt. En uiteraard voor het wild dat in het buitengebied woont.



Ploggen is gewapend met een vuilniszak hardlopend of wandelend het zwerfvuil langs de route mee nemen.

### Wanneer?

Zaterdag 25 mei vanaf 11 uur

### Waar?

We starten vanaf het clubhuis van De Gemzen.

### Voor wie?

Voor iedereen! Jeugd, Wandelgroep, hardlooptroep en vrijwilligers.

### Praktisch

Graag via e-mail opgeven of je mee wilt helpen ([ymkremer@hotmail.com](mailto:ymkremer@hotmail.com))

De aanmelding sluit op zaterdag **18 mei 2019**.

Dan weten wij op hoeveel hulp wij kunnen rekenen, hoeveel vuilniszakken we nodig hebben, en hoeveel routes wij moeten uitzetten om iedereen te verdelen en een zo groot mogelijk gebied te kunnen opruimen.

Daarnaast willen wij iedereen na het ploggen een kom soep en een broodje aanbieden als dank!



### **Stand L.A-beker seizoen 2018-2019**

In maart werden wel aardig wat wedstrijden gelopen, maar er waren er niet veel die meetellen voor de LA-beker. De resultaten van de Leadax-Run helaas ook niet, deze was nu nog te kort. In de stand is er daarom nauwelijks iets veranderd.



De stand per 1-4:


<b>Vsen</b>	1. Ineke van Heerde	30 pnt	<b>Msen</b>	1. Robin Meima	19 pnt
	2. Eveline Houtman	10 pnt		2. Wim van Riesen	11 pnt
	Hellen Simens	10 pnt		3. 5 lopers	10 pnt
	Froukje van Sluis	10 pnt			
<b>V35</b>	1. Monique Fibbe	40 pnt	<b>M40</b>	1. Bas Mekking	40 pnt
	2. Iris Bakker	33 pnt		2. Klaas Draaijer	27 pnt
	3. Angelique v. Ommen	29 pnt		3. Harrie Hatzmann	22 pnt
<b>V45</b>	1. Hetty Wierenga	37 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	36 pnt
	2. Annet Bultman	30 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
	3. Annet Buitenhuis	17 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt
<b>V55</b>	1. Henny Puttenstein	20 pnt	<b>M60</b>	1. Wim Potjes	40 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Jan Strik	36 pnt
	3. Els den Hengst	8 pnt		3. Wim Westerink	13 pnt
<b>V65</b>	1.	pnt	<b>M70</b>	1. Fris Lautenbag	29 pnt
				2. Jan Wiessenberg	10 pnt
				3. Ton Bello	8 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**

Hieronder de vanaf 1 november gelopen clubrecords. Een clubrecord loop je op een gecertificeerd parcours (gecertificeerd wil zeggen: officieel gemeten namens de Atletiek-Unie). En hoe weet je nou of een afstand gecertificeerd is? Wel; kijk op

<https://www.hardlopen.nl/evenementen> . Zie je achter een afstand dit staan:  dan weet je dat 'ie gecertificeerd is. Je kunt ook hier kijken: <https://www.hardloopenieuws.nl/gemeten/> maar die lijst is niet altijd up to date.

### Clubrecords 2018 / 2019 (door wegatleten)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Bas Mekking	21,1 km	1.15.10	Epe	03-11-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	10 km	35.43	Amsterdam	11-11-2018	M55
Bas Mekking	15 km	52.47	Nijmegen	18-11-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	15 km	55.26	Nijmegen	18-11-2018	M55
Monique Fibbe	15 km	1.02.42	Nijmegen	18-11-2018	V35
Maureen Houtman	15 km	1.02.47	Nijmegen	18-11-2018	V40
Marcel van den Bosch	10 km	37.04	Heerde	01-12-2018	M45
Monique Fibbe	10 km	40.47	Heerde	01-12-2018	V35
Wim Potjes	10 km	43.50	Heerde	01-12-2018	M60



Annet Bultman	15 km	1.04.24	s- Heerenberg	02-12-2018	V50
Jan-Pieter Mondria	1000m	3.03.0	Epe	18-12-2018	M55
Jan-Pieter Mondria	800m	2.15.12	Apeldoorn	23-12-2018	M55 indoor
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.39.80	Apeldoorn	23-12-2018	M55 indoor
Monique Fibbe	10 EM	1.08.21	Woudenberg	05-01-2019	V35
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.33.98	Apeldoorn	06-01-2019	M55 indoor
Berthram Mak	400m	1.02.22	Apeldoorn	06-01-2019	M50 indoor
Jan-Pieter Mondria	400m	1.03.95	Apeldoorn	06-01-2019	M55 indoor
Monique Fibbe	21,1 km	1.30.14	Heerde	19-01-2019	V35
Jan-Pieter Mondria	3000m	9.53.21	Apeldoorn	02-02-2019	M55 indoor
Monique Fibbe	25 km	1.48.21	Apeldoorn	03-02-2019	V35
Jan-Pieter Mondria	3000m	9.45.63	Torun (Polen)	29-03-2019	M55 indoor