



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 34

(december 2016)

Hallo Gemzenlopers,

De laatste maand van het jaar is weer begonnen. Ik weet niet hoe jij november hebt ervaren, maar de maand was voorbij voor je er erg in had. Toch is er heel veel gebeurd. Misschien ging 'ie daarom wel zo snel. Er waren veel wedstrijden en er was een hele positieve ledenvergadering. Het bestuur is uitgebreid en dat is heel mooi. Toch kunnen er nog best 2 bestuursleden bij. Iets voor jou?

November was ook de eerste maand in de "strijd" om de Lange Afstand Beker. En er werd al lustig op los gescoord. In deze nieuwsbrief de eerste stand.

Komende zaterdag doen er meer dan 100 Gemzen mee aan de Eurozorg Sintloop!

Loop lekker,

Wim

Marathonclinic 2017

Op de info-avond van 9 november kwamen 14 belangstellenden af. Daarnaast waren er 5 afmeldingen voor die avond. Dus het lijkt erop dat we weer met ca. 20 lopers het traject in gaan. Een mooi aantal. Wil je meedoen, kijk dan even op de site, linker menu bij loopgroepen en dan marathonclinic. Daar vind je een aanmeldingsformulier.

Najaarsclinic

De najaarsclinic is na de 10 km dalli-run voortgezet richting de Zevenheuvelenloop (15 km). En ook daar is weer heel goed gelopen. Een teken dat de clinics werken. Op dit moment richten we ons op de Kerstloop in Dronten (17 december). Ook daar liggen de verwachtingen hoog.

Crosscompetitie!

De eerste wedstrijd van de crosscompetitie zit erop. En wat een mooie groep Gemzen deed daar aan mee! Vanuit de Loopgroep Wezep waren Aaltje Post en Wim Westerink er. Heel mooi! De volgende keer (Kraggenburg) nemen ze de rest van de groep mee ☺.

Dit resterende 3 crossen zijn:

10 december	Kraggenburg (Netl Park, Leemringweg)
14 januari	Epe (waterwinvijver aan Dellenweg t.o Hertenkamp)
11 februari	't Loo (ATB-circuit, Sportpark Stuivezand)

Kijk op <http://www.regioijsseldelta.nl> en dan in het horizontale menu bij Crosscomp voor alle informatie.



De start van de cross in Harderwijk (12 november) – onze Gemzen hebben zich een beetje verscholen

Bern 2017

Ook in 2017 gaat er weer een club(je) Gemzen naar Bern om daar mee te doen aan "Die schönsten 10 meilen der welt". Lijkt jou dit ook wel iets, informeer dan bij Harrie Hatzmann, hij kan je alle informatie geven (mail: h.hatzmann@kpnplanet.nl)

Eritrese vrouwen trainen mee met Loopgroep Wezep

Op de Gemzensite heb je het verhaal al kunnen lezen over de Eritrese dames die meetrainen met onze Loopgroep Wezep. Een heel mooi initiatief. En het mooie is dat de dames nu lopen op loopschoenen die door onze Gemzenleden zijn ingelopen. Dat moet wel mooie resultaten opleveren.

Verlichte Cross

Ja, we blijven bezig met het organiseren van leuke wedstrijden. Zeker nu Kerst en Oud en Nieuw in een weekend vallen zullen velen een paar wedstrijdloze weken hebben. Nou, dat hoeft dus niet want we organiseren op donderdagavond 29 december samen met de ATB-vereniging in Oldebroek de Verlichte Cross. Dat is natuurlijk iets bijzonders, lopen bij kunstlicht en dan niet op een baan maar op een mooi parcours met lekkere heuveltjes. Lijkt je dit iets? Schrijf je in en doe lekker mee!





Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Nog maar een maand op weg in het nieuwe seizoen en nu al 3 clubrecords! Jan Bogaard liep in Epe bij de mannen 65 het oude record op de halve marathon uit de boeken en bracht het op 1.41.35, Joop Bosman liep in Nunspeet 52.20 op de 10 km en was daarmee ruim 3 minuten sneller dan het oude record bij de mannen 70 en Maureen Houtman verbeterde in Nijmegen haar eigen clubrecord op de 15 km bij de vrouwen 34 in 1.04.21.

Dit is de eerste stand:

Vsen	1. Daniëlle Rorije	10 pnt	Msen	1. Aalt Wensink	10 pnt
	2.			Tim Raveling	10 pnt
	3.			Patrick Wessels	10 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Janko van Arken	20 pnt
	2. Erna van Es	18 pnt		2. Leonard v.d Wetering	10 pnt
	Monique Fibbe	18 pnt		3. Gert uit de Bulten	9 pnt
V45	1.		M50	1. John de Heij	17 pnt
	2.			2. Hubert Bögemann	10 pnt
	3.			3. Reint Scholten	10 pnt
V55	1. Anneke van Olst	10 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	18 pnt
	2.			2. Flip Nijhoff	15 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	10 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Joop Bosman	10 pnt
	2.			2.	
				3.	

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@online. 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.

De winnaars van afgelopen jaar:

Gehurkt v.l.n.r.: Wim Krooshof, Janko van Arken, Gertjan Keijl en Annet Buitenhuis

Staand v.l.n.r.: Eildert Delger, Klaas Draaijer en Maureen Houtman

Jojanneke Kers, Ria Jansen en Janny Reezigt ontbreken op de foto.



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



HEERDE