



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 56
(december 2018)

Hallo Gemzenlopers,

December; nog een maandje en dan laten we 2018 al weer achter ons. December is ook het begin van de 7^e jaargang van deze nieuwsbrief. Ooit mee begonnen om meer bekendheid aan de Lange Afstand Beker te geven. Dat is wel gelukt. De eerste maand van het nieuwe atletiekseizoen zit er op en we konden al weer 121 prestaties noteren voor de LA-beker. En de start is veelbelovend want in die eerste maand (t/m vandaag) zijn er al weer 9 clubrecords verbeterd. Waar gaat dat heen?

Lopen is een individuele sport, maar wanneer je dat samen doet is het veel leuker. In deze nieuwsbrief aandacht voor enkele gezamenlijke activiteiten.

Op naar 2019!

Wim

Crosscompetitie 2018/2019

De eerste cross zit erop. Die was op 10 november in Kampen. En onze deelnemende Gemzen lieten zich weer goed zien. Op naar de 2^e cross, die is komende zaterdag in Kraggenburg in het Netl park. Daar worden volgend jaar ook de Nederlandse Kampioenschappen gehouden. Je hoeft niet persé aan de competitie mee te doen, je kunt ook aan een losse wedstrijd meedoen. Probeer het eens!

Nog even de data:

2^e cross: zaterdag 8 december in het Netl park in Kraggenburg (organisatie AV NOP)

3^e cross: zaterdag 12 januari bij de Zandkuil aan de Dellenweg in Epe (organisatie Cialfo)

4^e cross: zaterdag 9 februari in Hattem* (organisatie Gemzen)

Let op dat je alleen mee kunt doen wanneer je hebt vooringschreven. Inschrijven kan tot de zaterdag voor de cross, de dagen daarna (t/m vrijdag) kan het ook nog middels een mail (je betaalt dan wel meer), maar op de wedstrijddag zelf kun je niet meer inschrijven.

Wil je in het eindklassement, dan moet je 3 van de 4 wedstrijden hebben uitgelopen waarvan in ieder geval de laatste. En wat betreft die laatste; zoals het er nu naar uitziet vindt die plaats bij Molecaten in Hattem. Iets nieuws, ik zou erbij willen zijn 😊



Jubileum Competitie 2019 Gemzen 70 jaar

In de vorige nieuwsbrief kon je lezen over de jubileumcompetitie die volgend jaar georganiseerd wordt in het kader van het 70-jarig bestaan van de vereniging. De exacte spelregels en het exacte



programma zal als het goed is voor 1 januari gepresenteerd worden, maar de volgende 9 data kun je alvast in je agenda noteren:

- 19 januari 2019 Atlantis Data Zwolse Bosloop
- 23 februari 2019 Waterwingebied Wezep (5 en 10 km door loopgroep Wezep)
- 16 maart 2019 Lente Loop Wapenveld
Clubkampioenschappen Cross (onder constructie)
- 16 april 2019 1e loopavond
- 21 mei 2019 2e loopavond
Wapenveld, 3e donderdag in mei (onder constructie)
- 26 juni 2019 Rabo Recordwedstrijden (3^e loopavond)
- juli 2019 *trainingsavond Hattem (onder constructie)*
- augustus 2019 *trainingsavond Elburg (onder constructie)*
- 24 september 2019 4^e loopavond
- 26 oktober 2019 Dalli Run
- 30 november 2019 Eurozorg Sintloop

Het kan zijn dat de clubkampioenschappen cross gelijktijdig gehouden worden met de 4^e cross van de crosscompetitie, die is op 16 februari bij Molecaten in Hattem !

Bevrijdingsvuur

Al vele jaren haalt een groep Gemzen (of halen groepen Gemzen) het bevrijdingsvuur op uit Wageningen. Meestal gaat om een groep van zo'n 10 lopers. Maar wat zou het mooi zijn om dit jaar eens met iets van 50 lopers het vuur op te halen! 't Is een geweldige belevenis om 's nachts met een grote groep Gemzen van Wageningen naar Heerde (of Hattem, of Wezep, of Elburg) te lopen. Komend jaar valt de nacht van 4 op 5 mei in het weekend, namelijk van zaterdag op zondag. In Heerde is er in ieder geval de toezegging dat het vuur op zondagmorgen in ontvangst wordt genomen bij het Gemeentehuis.

Bespreek het binnen je eigen groep en neem contact op met Freek van de Graaf. Vanuit de loopgroepen in Heerde is Freek namelijk al weer druk bezig met de coördinatie.



Ook dit jaar weer Verlichte Cross

Voor het derde jaar op rij organiseren we als vereniging samen met de ATB-vereniging Oldebroek de Verlichte Cross (Verlichte = met lampen, geen andere betekenis ☺). Dit jaar is 'ie op donderdagavond 27 december. De andere avonden is de ATB-baan bezet. Dus je kunt de pondjes er gelijk de dag na Kerst weer van af lopen. De afstanden zijn weer 4km en 8km. 't Is wel handig wanneer je je van tevoren opgeeft (via de site, resp. inschrijven.nl)



Sportief het jaar uitlopen

Nog een mooie gezamenlijke activiteit, of eigenlijk 2: namelijk een eindejaarsduurloop op zaterdag 29 en/of zondag 30 december. Omdat Kerst en Oud en Nieuw deze keer op doordeweekse dagen vallen, vervallen er nogal wat trainingen. Loopgroep **Elburg** organiseert op zaterdag **29 december** duurlopen van 10 en 20 km vanaf parkeerplaats 't Schootsveld (tegenover de Jumbo) in Elburg. Neem even contact op met één van de trainers voor de exacte vertrektijden.

In **Heerde** zijn er op zondag **30 december** 3 mogelijkheden voor een eindejaarsduurloop:

Om 8.30 gaat de 22 km van start

Om 9.00 gaat de 16 km van start

Om 9.30 gaat de 10 km van start

De lopers zijn dan ongeveer gelijktijdig bij het clubhuis en dan sluiten we af met een bakje koffie met iets lekkers erbij:

Natuurlijk kun je die week je overtollige calorieën ook nog kwijt bij de maandagavondgroepen in Heerde en Wezep en donderdag is er natuurlijk de Verlichte Cross.



Eerste stand L.A-beker seizoen 2018-2019.

Zoals in de inleiding aangegeven konden we al weer veel prestaties noteren: 121, gelijke verdeeld over mannen en vrouwen. Dus we hebben een eerste stand: (let op de koploper bij de mannen 60, die gaat helemaal los 😊)

De stand per 2-12:


Vsen	1. Ineke van Heerde	20 pnt	Msen	1. Andre van de Wetering	10 pnt
				Martin Mekelenkamp	10 pnt
				Bas van der Loo	10 pnt
V35	1. Monique Fibbe	28 pnt	M40	1. Bas Mekking	20 pnt
	2. Iris Bakker	25 pnt		2. Gerard Kroes	18 pnt
	3. Maureen Houtman	19 pnt		3. Klaas Draaijer	17 pnt
V45	1. Hetty Wierenga	19 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	28 pnt
	2. Annet Buitenhuis	16 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	20 pnt
	Mirjam Braakensiek	16 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	17 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Wim Potjes	40 pnt
	2. Els den Hengst	9 pnt		2. Jan Strik	18 pnt
				3. Flip Nijhoff	12 pnt
V65	1.	pnt	M70	1. Fris Lautenbag	20 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 . 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.hardloopnieuws.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
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