



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

**nummer 67**  
**(december 2019)**

Beste Gemzenlopers,

De eerste maand van het nieuwe atletiekseizoen is al weer achter de rug. Atletiekseizoen? Kennen we dat dan? Ja, we hebben een baan- en een indoor-/cross-seizoen. In de jeugd is het zo dat kinderen per 1 november weer overgaan naar een nieuwe klasse. Dan begint een nieuw seizoen. En daarom beginnen we als lange-afstands-lopers per 1 november ook aan een nieuw seizoen. In die eerste maand is er weer lustig gescoord. Dat was natuurlijk ook vooral te danken aan de PLUS Sintloop waarbij velen van jullie meededen aan de 10 km. Er is dus een eerste stand!

Loop ze

Wim

### **Wat is er te lopen in december?**

De uitschieter in december is natuurlijk de **Verlichte Cross op maandagavond 30 december**. Dat wil je niet missen ! En verder:

- Zaterdag 7 december: Koude Polderloop Nijkerk, 5 en 10 km
- Zaterdag 7 december: Wilgenweardcross Nijverdalen, 5 en 10 km
- Zaterdag 7 december: Bovenboerloop Nijeveen, 21,1 km
- Donderdagavond 12 december: 5000/3000 meter baanloop Zwolle
- Zondag 15 december: Kerstloop Dronten, 5, 10 en 21,1 km
- Zaterdag 21 december: Rusthoeveloop Putten, 5 en 10 km
- Zondag 29 december: Eindejaarsloop Zwolle, 5, 10 en 15 km
- **Maandagavond 30 december: Verlichte Cross, 4 en 8 km**
- Dinsdag 31 december, Wisent Wintertrail Apeldoorn 8,5, 16 en 23 km

Op zoek naar een wedstrijd? Kijk dan bijv. op <https://www.hardlopen.nl/evenementen>

### **Crosscompetitie 2019 / 2020**

De eerste cross van de crosscompetitie is gelopen. PEC 1910 en de BB-lopers hadden een prachtig (en pittig !) parcours uitgezet rond de Wijthmenerplas. En gelukkig zagen we ook de nodige Gemzen. Heb je niet meegedaan, je kunt ook meedoen aan een losse cross. Je plaatst je dan uiteraard niet voor het eindklassement maar je ervaart wel wat een cross is. Doen, zou ik zeggen!

De resterende data:

- Zaterdag 14 december Athlos, Harderwijk
- Zaterdag 11 januari Cialfo, Epe (tevens kampioenschap)
- Zaterdag 8 februari AV NOP Kraggenburg (Netl Park)

Je moet wel tijdig voorinschrijven!

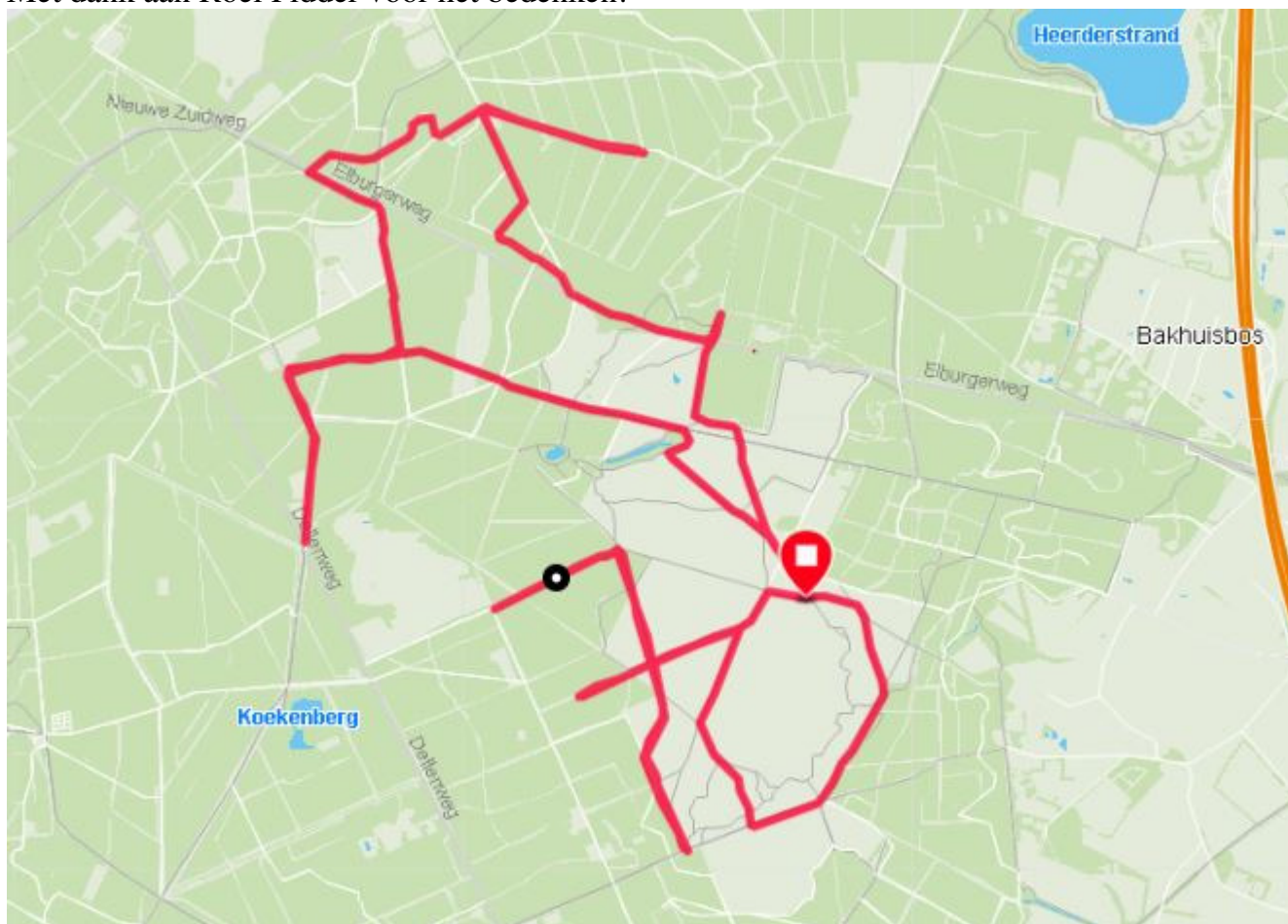


Voor meer info: <http://www.regioijsseldelta.nl> en dan crosscompetitie (reglement en wedstrijden)

### Jubileumduurlopen groot succes

In vorige nieuwsbrief maakten we melding van een jubileumduurloop op 3 november. Dat was zo'n succes dat er inmiddels een 2<sup>e</sup> is geweest. Beide keren meer dan 40 lopers (zie foto's op laatste pagina). Heel mooi, heel verbindend ook. Na afloop verscheen dit figuur op de Garmin (of andere GPS).

Met dank aan Roel Fidder voor het bedenken!



### Jubileumcompetitie zit erop

De PLUS Sintloop was de laatste loop van de jubileumcompetitie. Hoewel er uiteindelijk maar heel weinig lopers aan het benodigde aantal van 7 wedstrijden kwamen, kunnen we rustig stellen dat het een succes is geweest. Want de Eerste Wezepsche Zeuvenheuvelenloop, de Paddenrun, de Pinksterloop en de Hattemse Jubileumloop waren stuk voor stuk prachtige evenementen. Als ik goed ben geïnformeerd keren 2 van deze lopen volgend jaar terug !

Binnenkort wordt de eindstand op de site gepubliceerd.

### Stand L.A-beker seizoen 2019-2020

De eerste maand van het nieuwe seizoen hebben we gehad, dus ook een eerste stand. Het is natuurlijk nog magertjes, maar er is een begin:



De stand na 30 november:


<b>Vsen</b>	1. Anja Warning	20 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	10 pnt
	2. Ineke van Heerde	9 pnt		Hilbert Kraaij	10 pnt
	3. Jolien Kleis	8 pnt		3. Aarnout Huijssoon	9 pnt
<b>V35</b>	1. Monique Fibbe	19 pnt	<b>M40</b>	1. Pascal Remmerts	12 pnt
	1. Maureen Houtman	19 pnt		2. Klaas Draaijer	10 pnt
	3. Iris Bakker	18 pnt		2. Marcel den Besten	10 pnt
<b>V45</b>	1. Mirjm Braakensiek	18 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	20 pnt
	1. Jeannet Kommer	18 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	18 pnt
	3. Reina van Dorp	14 pnt		3. Aalt van 't Goor	17 pnt
<b>V55</b>			<b>M60</b>	1. Jan-Willem Wieman	17 pnt
				2. Jan Strik	10 pnt
				3. Arie Verhoef	9 pnt
<b>V65</b>			<b>M70</b>	1. Klaas Compagner	10 pnt
				2. Frits Lautenbag	9 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. Er zijn er al weer 2! 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 2019 / 2020 (door wegatleten, op afstanden van 400 en langer)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Ewout de Vos	10 km	35.13	Nunspeet	09-11-2019	Msen
Ewout de Vos	10 km	34.54	Heerde	30-11-2019	Msen



