



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 36

(februari 2017)

Hallo Gemzenlopers,

Februari, het cross-seizoen loopt al weer bijna op z'n eind, wegwedstrijden zijn er nog niet veel. 't Is eigenlijk een tussenmaand. Maar wel met de clubkampioenschappen cross op zaterdag 11 februari. Doe je mee? En natuurlijk is er de Midwinter Marathon Apeldoorn, dit jaar weer met een marathon (op zaterdag, in de vorm van een trail). Op de 25 km zullen we de meeste Gemzen zien.

Deze keer is er niet zo veel te melden, daarom een korte nieuwsbrief.

Wat je ook doet; loop lekker!

Wim

Clubcross 11 februari, jij doet toch ook mee?

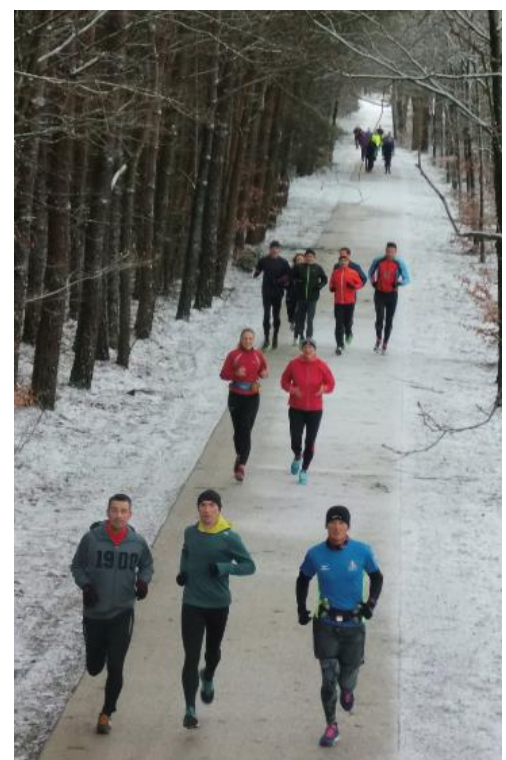
Op zaterdag 11 februari organiseren wij de laatste wedstrijd van de Crosscompetitie. Aan deze wedstrijd wordt tegelijk het **clubkampioenschap** gekoppeld. **Doe mee!** Je hoeft niet aan de competitie mee te hebben gedaan om aan deze cross mee te kunnen doen. En: 't is bovendien gratis, wat wil je nog meer? Schrijf je wel van tevoren in via inschrijven.nl, je ziet daar dan wel een te betalen bedrag staan maar dat wordt zodra de inschrijving binnen is door de organisatie op 0 gezet. De cross wordt gehouden op de ATB-baan op 't Loo (Oldebroek). Bekijk hier de starttijden: http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Reglement_Crosscompetitie.pdf

Marathonclinic 2017

De deelnemers aan de marathonclinic hebben de eerste maand erop zitten. Helaas moest 1 deelnemster met een blessure afhaken maar de overige deelnemers liggen mooi op schema. De Zwolse Bos gaf al bemoedigende resultaten te zien. Bovendien hebben nog enkele lopers aangehaakt zodat we op 20 deelnemers zitten.

Zondagse duurlopen

Voor degenen die geen marathon gaan lopen maar op zondagochtend wel een duurloop willen doen: dat kan. Nagenoeg iedere zondagochtend gaat er ook een groep op pad voor een duurloop van ca. een uur. Het eerste deel wordt dan gelijk op gelopen met de marathonlopers. Informeer wel even voor de zekerheid bij Theo Hanekamp of Wim Potjes.





Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Zoals in de inleiding al aangegeven waren er weinig wedstrijden in januari. Voor de stand telde alleen de Atlantis data Zwolse Bos Loop mee. Dit bracht geen schokkende veranderingen in de stand.

Dit is de stand per 1 februari:

Vsen	1. Daniëlle Rorije	10 pnt	Msen	1. Tim Raveling	17 pnt
	2.			2. Dirk Stijf	16 pnt
	3.			3. Bas Mekking	10 pnt
				Aalt Wensink	10 pnt
V35	1. Maureen Houtman	40 pnt	M40	1. Janko van Arken	30 pnt
	2. Erna van Es	27 pnt		2. Gert uit de Bulten	18 pnt
	3. Monique Fibbe	25 pnt		3. René Brinkman	16 pnt
V45	1. Annet Bultman	10 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	Marjon Fidder	10 pnt		2. John de Heij	19 pnt
	3. Marrie de Kreek	9 pnt		3. Reint Scholten	17 pnt
V55	1. Anneke van Olst	10 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	25 pnt
	2.			2. Cees Buijs	21 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	20 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	10 pnt
	2.			2. Jan Draaijer	9 pnt
				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.