



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 47  
(februari 2018)

Hallo Gemzenlopers,

2018 is een maand onderweg en het was een bewogen maand. De grootste Gems allertijden, Lambert Dijkslag, is ons ontvallen. Op 25 januari is op een waardige manier afscheid genomen van Lambert en de Memorial Training twee dagen later was indrukwekkend. Toen ik in 1985 lid werd was Lambert de trainer van de dinsdagavondgroep Heerde. Ook dat heeft hij gedaan. Op sportief gebied was het ook een bewogen maand; de Zwolse Bos Loop kon op het nippertje doorgaan op een aangepast parcours, de marathonclinic en de beginnerscursus in Heerde gingen van start. En er was een hoop Gemzensucces bij het Open Gelders Overijssels Crosskampioenschap. Februari is wat rustiger wat wedstrijden betreft, hoewel er veel Gemzen zullen lopen in Apeldoorn komende zondag. En er is natuurlijk nog de laatste wedstrijd van de crosscompetitie.

Loopze,  
Wim

### Marathonclinic begonnen

Op dinsdag 9 januari is de marathonclinic 2018 begonnen. Er is een grote deelname van Gemzen en niet-Gemzen. Er is altijd wel iemand die jouw tempo loopt. En samen de lange duurlopen doen maakt het minder zwaar. Afgelopen zondag waren er zelfs 31 die de duurloop van 22 / 25 km deden. De eerste test (de Zwolse Bos) is goed verlopen. Zondag is de 2<sup>e</sup> test; de Asselronde bij de Midwinter (25km) en een maand later de 3<sup>e</sup> test: de 30km van Vorden.



### Crosscompetitie 2017/2018

De 3<sup>e</sup> wedstrijd van de competitie, tevens het kampioenschap, werd gelopen op de voormalige vuilstortplaats in Kampen. Op die grote bult is nu een (fiets)crossbaan aangelegd waarop een pittig loopparcours was uitgezet. De Gemzen waren goed vertegenwoordigd en lieten zich ook goed van voren zien. Van de loopgroepen was er een mooie tweede plaats voor Arjanne Rorije-Lever op de korte cross bij de vrouwen 35. Datzelfde presteerden Erna van Es-Keen en Annet Buitenhuis op de lange cross bij resp. de vrouwen 40 en vrouwen 50. Goud was er zelfs voor Monique Fibbe en Maureen Houtman, ook op de lange cross, in de categorie vrouwen 35 en vrouwen 40. Het zijn wel



de Gemzen-vrouwen die het doen hè! Bas Mekking "redde de eer" voor de mannen door bij de mannen 40 afgetekend eerste te worden. Nog één wedstrijd te gaan in de crosscompetitie en wel op 17 februari in het Netl-park in Kraggenburg. Kijk voor meer info op :

[http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Organisatieoverzicht\\_2017-2018.pdf](http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Organisatieoverzicht_2017-2018.pdf)

en voor de reglementen op:

[http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Reglement\\_Crosscompetitie\\_2017-4.pdf](http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Reglement_Crosscompetitie_2017-4.pdf)

Let op dat je op tijd inschrijft, op de dag zelf kan dit namelijk niet.

### Ren voor hun leven Cross

Op zaterdag 10 maart organiseren Gerben en Willard Bredewold de Ren voor hun leven Cross. Het is een loop voor het goede doel, het inschrijfgeld gaat daar volledig naar toe. Op het programma staat een 5 en een 10 km rond de Tonnenberg. Kijk op: <https://www.renvoorhunleven.nl>

### Clubkampioenschappen Cross

Op zaterdag 31 maart organiseren wij onze clubkampioenschappen cross. Na dat 2 jaar op het terrein van atb-vereniging te hebben gehouden, tegelijk met de crosscompetitie, doen we dat nu weer op de oude vertrouwde plek: achter de Ossenberg (achter het Heerderstrand). Ik roep alle Gemzen op om mee te doen aan deze gezellige wedstrijd. Natuurlijk wordt er gestreden om de ereplaatsen maar meedoen is belangrijker. Want: na afloop gaan we **pannenkoeken eten** in het clubhuis! Jij doet toch ook mee?! (in de volgende nieuwsbrief de tijden)



### Zuiderzeestraatwegrun

Een ander evenement waar Gemzen in de organisatie zitten (Wim Krooshof en Arie Verhoef) is de Zuiderzeestraatweg run. Op zaterdag 14 april is de 6<sup>e</sup> editie. In de organisatie zitten

onze Gemzen Wim Krooshof en Arie Verhoef. Laten we zorgen dat we met een hoop Gemzenteams aan de start staan. Kijk op: <http://www.zuiderzeestraatweg-run.nl> (daar staat ook nog leuk filmpje van de editie van 2017)

### Flyeren voor de Kruidenloop

Op zaterdag 17 maart organiseren we de laatste Kruidenloop. Euroma gaat verhuizen naar Zwolle en daarmee komt een eind aan deze loop. Wat zou het mooi zijn wanneer we deze laatste editie een recordaantal deelnemers aan de start krijgen. Daar kun jij iets aan doen; bijvoorbeeld flyeren.

Komende zondag de eerste kans: de Midwinter in Apeldoorn. Met name na de 8 km, want na de 8 van Apeldoorn komt natuurlijk de 10 van Wapenveld! Ik sta bij de finish met flyers, wie helpt? (en je kunt via social media natuurlijk ook de nodige reclame maken)



## Zaterdagse duurlopen

Op zaterdag 13 januari werd de eerste maandelijkse duurloop vanuit Wezep georganiseerd. Dat was een succes! Een mooie groep heeft toen duurloop over de Wezepsche Heide gemaakt. Zaterdag 10 februari is er weer een duurloop (start 9.00 uur vanaf de parkeerplaats aan de Keizersweg tegenover de T-kruising met de Voskuilersteeg). Er wordt gelopen in een rustig duurlooptempo van 5:30 tot 6:00 per km. En natuurlijk op zaterdag de 24<sup>e</sup> ook weer in Elburg.

## Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

Wat januari betreft zijn er natuurlijk vooral punten behaald bij de Atlantisdata Zwolse Bos Loop. Ewout de Vos stelde zijn clubrecord op de 10 km van een maand eerder weer wat scherper: 35.24. De stand:

<b>Vsen</b>	1. Hellen Simens	39 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	19 pnt
	2. Jojanneke Ilbrink	10 pnt		2. Andre van de Wetering	17 pnt
	3. Ruth Polinder	9 pnt		3. Dennis Mensink	15 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	30 pnt	<b>M40</b>	1. Theo Hanekamp	26 pnt
	2. Erna van Es-Keen	18 pnt		2. Bas Mekking	20 pnt
	Monique Fibbe	18 pnt		3. Janko van Arken	19 pnt
<b>V45</b>	1. Annet Buitenhuis	22 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Annet Bultman	20 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	20 pnt
	3. Hetty Wierenga	19 pnt		3. John de Heij	19 pnt
<b>V55</b>	1. Henny Puttenstein	10 pnt	<b>M60</b>	1. Hendrik-Jan Korterink	16 pnt
	2.	pnt		2. Wim Krooshof	13 pnt
	3.	pnt		Frits Lautenbag	13 pnt
<b>V65</b>	1. Janny Reezigt	10 pnt	<b>M70</b>	1. Jan Wiessenberg	10 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@online](mailto: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.**

## Clubrecords 2017 / 2018 (door wegatleten)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Hubert Bögemann	10 km	39.52	Nunspeet	11-11-2017	M55
Annet Bultman	10 km	41.15	Nunspeet	11-11-2017	V50
Jan Wiessenberg	10 km	49.43	Nunspeet	11-11-2017	M70
Ewout de Vos	10 km	35.35	Dronten	17-12-2017	Msen
Ewout de Vos	10 km	35.24	Heerde	20-01-2018	Msen