



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 46

(januari 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Veel geluk en gezondheid gewenst voor 2018! Dat het sportief gezien ook maar een mooi jaar mag worden. Heb je jezelf al doelen gesteld? Het hoeft natuurlijk niet, met alleen ontspannen trainen is niks mis mee, maar met een (realistisch) doel heb je een mooie stok achter de deur. Komende woensdagavond is de nieuwjaarsreceptie. Ben jij er ook? Leuk om elkaar dan de hand te schudden.



Dus: tot woensdag?

Wim

### Najaarsclinic afgesloten

Met het lopen van de halve van Dronten en de halve van Linschoten is de najaarsclinic afgesloten. Er werden mooie tijden gelopen in Dronten. Roel Fidder, zelf niet fit genoeg om te lopen, maakte er een leuk filmpje: <https://youtu.be/UoighzgEtk4>

Ook in Dronten jury van De Gemzen en een Gemzenspeaker (Jan de Bekker). En natuurlijk een hoop Gemzendeelnemers. En wat doe je dan bij start? Dan zwaai je natuurlijk even naar Jan.





## Crosscompetitie 2017/2018

We zijn halverwege de competitie. Ook in Epe weer veel Gemzen én: veel ereplaatsen. Want wanneer je bij 8 van de 18 starts als eerste eindigt, dan kun je rustig zeggen dat we het goed doen. Zaterdag 13 januari is de 3<sup>e</sup> cross van de competitie. Deze wedstrijd is tevens het kampioenschap. Hoe zit dat dan vraag je je misschien af; competitie, kampioenschap? Zie het zo: op de 2<sup>e</sup> zaterdag van januari wordt altijd het Open Gelders Overijssels Crosskampioenschap gehouden. Win je, dan ben je Gelders Overijssels Kampioen. Er is ook een competitie en daar maakt deze wedstrijd ook deel van uit. En win je de competitie, dan ben je .....ja wat ben je dan eigenlijk? Dan ben je winnaar van de competitie.

De wedstrijd in Kampen wordt gehouden bij de Kamper Wielerclub, Schansdijk 3 8263 AZ te Kampen. De laatste wedstrijd is op zaterdag 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.

## Nieuw lid

Ik heb in deze nieuwsbrief nog niet eerder de komst van een nieuw lid aangekondigd. Daar maak ik nu een uitzondering op: per vandaag is Gert-Jan Liefers namelijk Gems. Gert-Jan is van jongs af aan lid geweest van AV'34 uit Apeldoorn en heeft daar grote successen geboekt. Op dit moment is hij nog Nederlands recordhouder op de afstanden 1500 t/m 3000 meter (NR 3000 7.37.48). Het hoogtepunt uit z'n carrière was een 8<sup>e</sup> plaats op de 1500 meter bij de Olympische Spelen van 2004. Na zijn baancarrière ging Gert-Jan de weg op als "recreant". Maar snel is hij nog steeds gezien zijn 1.14 op de halve marathon van Linschoten van 1 ½ week geleden (en in 2015 het parcoursrecord bij de Zwolse Bos Halve Marathon in 1.10.39 !) Doordat Gert-Jan vaak met Bas Mekking traint en hij regelmatig bij de Gemzen te vinden is, is er een band ontstaan tussen de Gemzen en hem. Daarnaast is hij ook betrokken als sponsor van enkele junioren binnen de mila en meerkamp van de Gemzen en dat maakt het extra leuk om voor dezelfde vereniging als zij uit te komen. Verder kan Gert-Jan komend jaar wellicht bijdragen aan het herenteam wat uitkomt in de 2<sup>e</sup> divisie. Welkom Gert-Jan !





36ste

## Atlantis data Zwolse Bos Loop



Zaterdag  
20 januari 2018



## Atlantisdata Zwolse Bos Loop

Nu we het toch over "de Zwolse Bos" hebben: jij bent toch ook van de partij, als loper of als helper? De Zwolse Bos is op weg om de grootste loop van De Gemzen te worden. Wie had dat 8 jaar geleden gedacht? Toen zaten we op 250 deelnemers. Vorig jaar boekten we met 587 inschrijvingen een record. En als de voor- tekenen niet bedriegen zouden er dat jaar wel eens meer dan 600 kunnen worden. Met name de halve marathon is in trek en het bijzondere is dat de deelnemers uit het hele land komen, van Rotterdam tot Groningen, van Enschede tot Eindhoven. Het lijkt erop dat veel lopers deze halve opnemen in hun voorbereiding op een voorjaarsmarathon (dat propageren wij natuurlijk ook).

Help deze loop (nog) groter te maken. Maak reclame! Deel folders uit bij een loop waar je meedoet of kijkt. Er liggen er nog genoeg in het clubhuis!

## Marathonclinic 2018

Op 9 januari gaat de 3<sup>e</sup> marathonclinic van start. Deze is de clinic gericht op de marathon van Enschede. Er zijn op dit moment 28 aanmeldingen, waarvan in ieder geval 22 deelnemers de intentie hebben om Enschede te lopen. Enkelen lopen een andere marathon en enkelen beslissen pas na de Midwinter van Apeldoorn of ze doorgaan. Maar 't is een prachtige groep (en mocht je nog aan willen sluiten, het kan nog)

## Ameland

(door Bea Bessels)

Vrijdagmiddag 15 december vertrok een delegatie van de donderdagavond loopgroep onder leiding van trainer Freek van de Graaf naar Ameland om daar op zaterdag deel te nemen aan de Adventurerun. Dit lijkt een traditie te worden aangezien de meesten hier al een paar keer hebben deelgenomen. Het gezelschap bestond, naast Freek, uit Jolanda van den Esschert, Marco Bastiaannet, Rolf Lans, Gertjan Gerards, Reinier van den Beld en Bea Bessels. Tim Raveling, inmiddels geen gemzenlid meer, voegde zich 's avonds bij het gezelschap.

Na een gezellige avond en redelijke nachtrust maakte het gezelschap zich op voor de 5 en 10 km. Jolanda, Marco, Rolf, Freek en Bea stonden om 12.15 uur aan de start van de 5 km en om 13.25 uur stonden Tim en Gertjan aan de start van de 10 km. Ook werd Jeroen Kwakkel weer gesignaleerd op Ameland. Hij liep de 10 km. Reinier had gehoopt eindelijk weer te kunnen lopen, maar helaas is dat niet gelukt. Gezien de omstandigheden was iedereen tevreden met de gelopen tijd en kan teruggekeken worden op een zeer geslaagd weekend. De uitslagen zijn als volgt:



Rolf Lans	24:27
Marco Bastiannet	25:46 (3e bij de mannen 40)
Jolanda van den Esschert	35:09
Freek van de Graaf	24:34 (1e bij de mannen 40)
Bea Bessels	38:29
Jeroen Kwakkel	39:10
Gertjan Gerards	52:28
Tim Raveling	44:22



### “Overdagse” trainingen

Dit moeten we even parkeren. Het gaat op dit moment nog niet lukken om dit van de grond te krijgen. Maar 't zit in het vat en het gaat er uit komen.

### Zaterdagse duurlopen (voor alle Gemzen !)

Met ingang van het nieuwe jaar wordt **elke 2e zaterdagmorgen** van de maand een duurloop van ongeveer een uur georganiseerd door Loopgroep Wezep in het buitengebied van Hattem en Wezep. Start om 09.00 uur vanaf de parkeerplaats aan de Keizersweg tegenover de T-kruising met de Voskuilersteeg, naast het fietspad achter de Wezepsche Heide. Er wordt gelopen in een rustig duurlooptempo van 5:30 tot 6:00 per km.

Daarnaast is er elke **4e zaterdagmorgen** van de maand een duurloop welke georganiseerd wordt door Loopgroep Elburg. Vetrekpunten daar zijn wisselend, dus even navragen voor de juiste plek.



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

We hebben er 2 maanden op zitten. In december werd er met name gescoord bij de Sintloop en in Dronten. Ewout de Vos liep daar een mooi clubrecord op de 10 km (35.35). De stand:

<b>Vsen</b>	1. Hellen Simens	40 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	20 pnt
	2. Jojanneke Ilbrink	9 pnt		2. Dennis Mensink	17 pnt
	Ruth Polinder	9 pnt		3. Herman Zwerver	9 pnt
				Jeroen Kwakkel	9 pnt
				Gerco van den Brink	9 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	30 pnt	<b>M40</b>	1. Theo Hanekamp	27 pnt
	2. Erna van Es-Keen	18 pnt		2. Bas Mekking	20 pnt
	Monique Fibbe	18 pnt		3. Janko van Arken	19 pnt
	Chantal van Velde	18 pnt			
<b>V45</b>	1. Annet Buitenhuis	25 pnt	<b>M50</b>	1. Jan-Pieter Mondria	20 pnt
	2. Marrie de Kreek	18 pnt		2. Hubert Bögemann	19 pnt
	3. Annet Bultman	10 pnt		3. Wim Potjes	18 pnt
<b>V55</b>	1.	pnt	<b>M60</b>	1. Hendrik-Jan Korterink	16 pnt
	2.	pnt		2. Paul Termes	10 pnt
	3.	pnt		3. Frits Lautenbag	9 pnt
				Jan Strik	9 pnt
<b>V65</b>	1. Janny Reezigt	10 pnt	<b>M70</b>	1. Jan Wiessenberg	10 pnt
	2.	pnt		2.	pnt
				3.	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