



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 57

(januari 2019)

Hallo Gemzenlopers,

2019! Allemaal een gezond en sportief jaar gewenst! Ik zei het na afloop van de afsluitende duurloop, afgelopen zondag: de combinatie van presteren en tegelijk plezier met elkaar hebben, laten we dat proberen vast te houden. Er zijn vele persoonlijke- en clubrecords gevestigd afgelopen jaar, er werd veel samen getraind en velen maakten van een wedstrijd een gezellig dagje of weekendje uit. Dat maakt hardlopen dubbel zo leuk.



2019, we beginnen weer met een schone lei. Wat is jouw doel voor dit jaar? Een snelle 10km? Een halve marathon? Of misschien wel de hele? Bij De Gemzen zit je goed.

Veel loopplezier in 2019!

Wim

Nieuwjaarsreceptie 8 januari

Jullie hebben vast allemaal de uitnodiging van de jubileumcommissie gelezen, maar ik meld het hier ook nog maar even:

“Graag heffen wij op 8 januari het glas op het nieuwe jaar! Een feestjaar omdat AV de Gemzen op deze dag precies 70 jaar geleden is opgericht. Vanaf 19.00 uur ben je van harte welkom voor een gezellige en informele nieuwjaarsborrel met als klap op de vuurpijl om circa 20.30 uur een feestelijke verrassing die je niet mag missen.

Zie ik jullie allemaal? (er is die avond geen training op de baan)





ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



Crosscompetitie 2018/2019

We hebben de helft er al weer op zitten. En wat was 'ie zwaar, die 2^e cross in het Netl park. Het had flink geregend de dagen er voor en dat op poldergrond..... Maar onze Gemzen-atleten deden weer goed hun best en haalden weer mooie klasseringen.

De 3^e cross staat voor de deur: zaterdag 12 januari bij de zandkuil (en vooral zandbult) aan de Dellenweg in Epe. Deze wedstrijd is tevens het kampioenschap. Op zaterdag 16 februari is de laatste cross (bij Molecaten in Hattem, organisatie Gemzen)

*Annet Buitenhuis en
Marjon Fidder banen zich
een weg door het mulle
zand van de zandheuvel
(ja, die was er ook ...) in
het Netl Park*



Verlichte Cross

Wat was het weer mooi hè, de Verlichte Cross vorige week. Veel deelnemers, waaronder ook heel veel Gemzen. Een teken dat jullie dit wel kunnen waarderen. Hopelijk blijft dit vast op de kalender.





Kruidenloop wordt Leadax-Run

Zet maar vast in je agenda: zaterdag 16 maart; de 1^e Leadax-Run in Wapenveld. Het belooft een bijzondere loop te worden over deels hetzelfde parcours als dat van de Kruidenloop. Start- en finishlocatie zijn uiteraard wel anders. Volgende week volgt er een persbericht.

Jubileum Competitie 2019 Gemzen 70 jaar

(door Yvonne Kremer)

Dinsdag 8 januari 2019 klinkt het startschot voor het 70 jarig jubileumjaar van de Gemzen.

Op zaterdag **19 januari 2019** vindt de eerste wedstrijd plaats die meetelt voor de Jubileumcompetitie 2019: de **Atlantis Data Zwolse Bosloop**.

Om mee te doen aan de Jubileumcompetitie neem je deel aan tenminste 7 van de onderstaande wedstrijden.

Je kunt kiezen uit 2 categorieën, te weten de categorie 35 kilometer waarbij je in 2019 in minimaal 7 wedstrijden 35 km hebt afgelegd of de categorie 70 km, waarbij je in minimaal 7 wedstrijden 70 km hebt afgelegd.

De puntentelling voor de Jubileum Competitie wordt volgens de Age-grading methode gedaan. Dit houdt in dat er een correctiefactor op je tijd wordt toegepast waardoor iedere deelnemer dezelfde leeftijd heeft.

Er zijn dus 2 klassen: mannen en vrouwen, en 2 categorieën 35 kilometer en 70 kilometer.

Overzicht wedstrijden Jubileumcompetitie 2019:

| | |
|-------------------|--|
| 19 januari 2019 | Atlantis Data Zwolse Bosloop |
| 16 februari 2019 | 4 ^e Cross Crosskampioenschappen |
| 23 februari 2019 | Loopgroep Wezep (onder constructie) |
| 16 maart 2019 | Leadax-Run Wapenveld |
| 16 april 2019 | 1e loopavond |
| 16 mei 2019 | Wapenveld (onder constructie) |
| 21 mei 2019 | 2e loopavond |
| 26 juni 2019 | Rabo Record wedstrijden |
| 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 |

Ophalen bevrijdingsvuur

In de vorige nieuwsbrief riep ik jullie op om op 4 mei met velen mee te gaan naar Wageningen om het bevrijdingsvuur op te halen. Jeannet Kommer zei me de week erna "wat zou het mooi zijn wanneer er in het jubileumjaar 70 Gemzen het vuur gaan halen". Daar gaan we op inzetten: 70 Gemzen. Moet kunnen! Spreek af met de leden van je loopgroep. Eén ding is zeker: wanneer je met zo'n grote groep gaat, wordt het een onvergetelijke happening.



Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

Er werden in december veel wedstrijden gelopen, maar daar waren diverse crossen bij. En de Halve van Linschoten en de Derde Kerstdag loop in Arnhem (ook "halve marathon") waren helaas aan de (te) korte kant. In de stand is daarom nauwelijks iets veranderd. Maar we hebben nog 10 maanden, dus er is nog alle gelegenheid.

De stand per 1-1:


| | | | | | |
|-------------|-----------------------|--------|-------------|------------------------|--------|
| Vsen | 1. Ineke van Heerde | 20 pnt | Msen | 1. Jeroen Kwakkel | 10 pnt |
| | 2. Eveline Houtman | 10 pnt | | Martin Mekelenkamp | 10 pnt |
| | 3. Luena Spijkerboer | 9 pnt | | Bas van der Loo | 10 pnt |
| | | | | Robin Meima | 10 pnt |
| V35 | 1. Monique Fibbe | 28 pnt | M40 | 1. Bas Mekking | 30 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 | 29 pnt | M50 | 1. Hubert Bögemann | 37 pnt |
| | 2. Annet Buitenhuis | 16 pnt | | 2. Jan-Pieter Mondria | 30 pnt |
| | 3. Mirjam Braakensiek | 15 pnt | | 3. Marcel Wagtelenberg | 16 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 |
| Jan-Pieter Mondria | 10 km | 35.43 | Amsterdam | 11-11-2018 | M55 |
| 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 |
| Jan-Pieter Mondria | 1000m | 3.03.0 | Epe | 18-12-2018 | M55 |
| Jan-Pieter Mondria | 800m | 2.15.12 | Apeldoorn | 23-12-2018 | M55 indoor |
| Jan-Pieter Mondria | 1500m | 4.39.80 | Apeldoorn | 23-12-2018 | M55 indoor |