



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 68

(januari 2020)

Beste Gemzenlopers,

2020, voor je het weet is er weer een jaar voorbij. Wat?!; voor je het weet is er weer een decennium voorbij! Het lijkt nog maar zo kort geleden dat we een nieuwe eeuw ingingen We worden oud (hopen we 😊). De gemiddelde leeftijd van onze "lange-afstand-lopers" is in die 20 jaar ook omhoog gegaan. De categorieën 60+, 65+ en 70+ zijn inmiddels aardig dicht bevolkt. Maar gelukkig is er de laatste tijd een aanwas van jonge(re) leden. Dat is een goede zaak en we hopen dat zich dat doorzet.

2020, een nieuw jaar; wat is jouw doel? Een p.r. lopen? Je eerste (halve) marathon? Of gewoon lekker trainen en heel blijven?

Wat je doel ook is; blijf genieten van het lopen!

Wim

Wat is er te lopen in januari?

Ook in januari een door onze eigen vereniging georganiseerde loop: de **Atlantis data Zwolse Bos Loop op zaterdag 18 januari**. Daar wil je bij zijn! En verder:

- Zaterdag 4 januari Florijn Winterloop in Woudenberg 5, 10 en 16,1 km (met Ronald als speaker)
- Zaterdag 4 januari Vios Midwinterloop Vaassen, 5 en 10 km
- Zondag 5 januari Klaverbladloop Apeldoorn, 5 en 10 km
- Zaterdag 11 januari 3^e cross Crosscompetitie Epe
- Zondag 19 januari Bunkercross Olst, 5 en 10 km
- Zaterdag 25 januari De Tol Trailrun Nunspeet. 7,5, 15 en 21,1 km
- Zaterdag 25 januari Driedorpenloop Swifterbant, 3, 6, 9 en 12 km
- Zondag 2 februari Midwinter Apeldoorn, 8, 16,1 en 25 km (inschrijven voor 5 januari!)

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

Crosscompetitie 2019 / 2020

De helft van de crosscompetitie zit er al weer op. **11 januari** is de volgende en ook nog eens lekker dicht bij de deur: Epe. Een prachtig parcours met de befaamde zandbult als energievreter. Doe je niet mee aan de competitie dan is dit een mooie wedstrijd om "los" aan mee te doen. Probeer het eens! En de laatste cross is op:

- 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)



Begin je weekend goed; loop bij de zaterdagochtend groep!

Er is eigenlijk geen betere manier om je weekend te beginnen, dan een lekkere training in de vroege ochtend. Dat weten de leden van zaterdagochtendgroep in Heerde maar al te goed. Om 8.00 uur wordt er verzameld bij de Kiosk aan de Elburgerweg om vervolgens onder leiding van Hennie Huiskamp een uurtje lekker door de bossen en over de hei te lopen. Om 9.00 uur is men weer terug bij de Kiosk. Het belangrijkste van de dag is dan al gedaan en de dag moet eigenlijk nog beginnen! Een onbetaalbaar lekker gevoel. De groep is wel wat kleiner geworden de laatste jaren, maar het enthousiasme is onverminderd groot. De training is zo opgezet dat iedereen mee kan. De snellere lopers lopen gewoon een extra rondje of lusje. Zo krijgt iedereen de training die bij hem/haar past. Wil je dat lekkere gevoel ook eens ervaren, loop dan mee!



Het merendeel van de zaterdagochtendgroep na de training op 28 december (foto: Benno Wonink)

Beginnerscursussen 2020

Het is januari, dus de beginnerscursussen gaan binnenkort weer beginnen. Het eerst in Heerde (op 15 januari), vervolgens in Elburg en Wezep (begin maart). Misschien ken je nog iemand die wil beginnen met lopen, promoot De Gemzen dan als hét adres om te beginnen. En mocht je, door welke reden dan, zelf het lopen zijn "kwijtgeraakt", dan is dit voor jou als lid ook een mooie manier om het weer op te pakken (gratis uiteraard!)



Stand L.A-beker seizoen 2019-2020

December was geen maand met veel wedstrijden. Toch zijn er her en der wat puntjes gesprokkeld, dus we zien wat nieuwe namen in de stand:

De stand na 31 december:

Vsen	1. Anja Warning	20 pnt	Msen	1. Ewout de Vos	10 pnt
	2. Manon Huijssoon	9 pnt		Hilbert Kraaij	10 pnt
	3. Ineke van Heerde	8 pnt		Daniël van den Esschert	10 pnt
V35	1. Maureen Houtman	29 pnt	M40	1. Klaas Draaijer	18 pnt
	2. Erna van Es-Keen	18 pnt		2. Anne Docter	17 pnt
	3. Iris Bakker	16 pnt		3. Marcel den Besten	10 pnt
	3. Monique Fibbe	16 pnt		3. Marcel van den Bosch	10 pnt
V45	1. Jeannet Kommer	18 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	1. Annet Buitenhuis	18 pnt		2. Aalt van 't Goor	16 pnt
	3. Mirjam Braakensiek	16 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	14 pnt
V55			M60	1. Jan-Willem Wieman	16 pnt
				2. Jan Strik	10 pnt
				2. Henk-Jan Kamphuis	10 pnt
V65			M70	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. 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
Annet Bultman	15 km	1.02.34	s Heerenberg	01-12-2019	V50
Marcel van den Bosch	10 km	36.14	Deventer	31-12-2019	M45