



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 41

(juli 2017)

Hallo Gemzenlopers,

Al 10 juli, waar blijft die nieuwsbrief toch? Wel; even de wedstrijden t/m dit weekend afgewacht omdat de nieuwsbrief van augustus vervalst.

Juli, dé zomermaand (hoewel het lijkt dat de vakanties steeds meer naar augustus verschuiven). We hebben de Van Bank tot Bank achter de rug. 't Was weer een fantastische wedstrijd, met helaas wat weinig deelnemers. Volgend jaar allemaal een keer flyeren bij een loop en we halen de 1000. Juli, vakantie dus, maar we blijven natuurlijk wel lekker trainen.

Fijne vakantie!

Wim

### Wie o wie?

Bij de Van Bank tot Bank hebben we grote borden (op de 5 en 15 km dan), maar verder zijn het de bordjes rechts die we gebruiken bij onze wedstrijden. Alleen: de kleine bordjes (die met de rode 6 dus) zijn A: te klein en B: bedoeld voor de baanatletiek (bal-, discus- en speerwerpen) en de andere bordjes moeten met een schroef op een paal



worden bevestigd. Het is elke keer best een gedoe om met 20 a 25 paaltjes van een meter lengte achter op je fiets en met de fietstassen vol op pad te gaan om het parcours uit te zetten. Bij ieder punt een piketje pakken, die met een moker de grond in slaan, juiste bordje pakken, schroef en schroefboormachine erbij en bordje erop schroeven. Ook nog wel aardig tijdrovend. Daarom de vraag: is er iemand onder jullie die kans ziet om nieuwe bordjes te maken die een combinatie zijn de beide afgebeelde bordjes? Dus: één geheel, zoals linker bordje, maar wel de grootte van het rechter bord(je). Aluminium lijkt me het meest handig (is ook niet zo zwaar op de fiets). Ben jij degene die dat kan? Stuur me dan een mail ([wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)).

### Loopavonden

De derde loopavond is ook al weer achter de rug. En wat was het lekker druk. 2 series 1000 meter pupillen, 2 series 1000 meter volwassenen/junioren en 2 series 3000 meter. Er werden weer mooie prestaties neergezet. Op de 1000 meter sneuvelden zelfs 4 clubrecords. De laatste loopavond van dit jaar is op de laatste dinsdag van september (de 26<sup>e</sup>). Dan weer een 1000 en een 3000/5000.



## Opleiding tot (assistent) looptrainer

De vorige keer kon je lezen dat het de bedoeling is om in het najaar weer een cursus (assistent) looptrainer te houden. Ronald verzorgt deze cursus en hij wordt dan op onze eigen baan (en in ons eigen clubhuis) gegeven. Maar er moet natuurlijk wel voldoende belangstelling zijn. We zouden heel graag zien dat er binnen een loopgroep 3 a 4 personen in staat zijn een keer een training te verzorgen wanneer de hoofdtrainer er een keer niet is. Het is vast iets voor jou! Stuur een mail naar Ronald en geef je op! ([RNijland1962@kpnmail.nl](mailto:RNijland1962@kpnmail.nl))

## Najaarsclinic(s)

Net als vorig jaar organiseren we ook dit jaar weer een najaarsclinic met als doel een snelle 10 bij de Dalli-run. We beginnen dinsdag 5 september. Na de Dalli-run worden de trainingen (voor wie dat wil) voortgezet richting de Zevenheuvelenloop en een halve marathon in december (bijv. Dronten of Linschoten). Wil je meedoen aan deze clinic, stuur me dan een mail ([wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)). **Alleen dan krijg je namelijk iedere week een mail met de trainingen voor de volgende week.**

Verder organiseren we, speciaal voor werknemers van Dalli, een clinic richting de 5 km Dalli-run. Ook die clinic begint op 5 september.

## Dalli-run

Nu we het toch over de dalli-run hebben: 't is dit jaar de 35<sup>e</sup> editie. 't Is de bedoeling dat het parcours binnenkort officieel wordt gemeten zodat de parcoursen van deze loop ook gecertificeerd zijn. En voor het eerst in de geschiedenis van deze loop zullen de nummers 1, 2 en 3 van iedere afstand (bij mannen/vrouwen onder 40 en mannen/vrouwen boven 40) op het podium komen. We willen natuurlijk graag zoveel mogelijk lopers aan de start. In het clubhuis liggen een paar duizend flyers, neem er wat mee en deel ze uit!

## Schaapskooirun

In de nieuwsbrief van januari kon je het al lezen en ook op onze website staat er het nodige: er is weer een Schaapskooirun. En wel op woensdagavond 30 augustus. Net als 3 jaar geleden weer met een 5 en een 10 km. Er zijn inmiddels al de nodige aanmeldingen binnen en we hopen dat er straks verdeeld over de beide afstanden weer 3 tot 400 lopers aan de start staan. Het zou mooi zijn wanneer we deze loop kunnen organiseren met (vooral) hulp vanuit de loopgroepen. Veel posten zijn er niet nodig, maar er moet wel opgebouwd worden en de uitslagverwerking doen we met de hand. En uiteraard moeten de startnummers uitgedeeld worden (er is geen na-inschrijving!). **Wil je helpen?** Stuur me dan een mail!





En eh, de Schaapskooirun is een mooie 0-meting voor degenen die meedoen aan de najaarsclinic.

### Dinsdagavondgroep sluit eerste helft 2017 af

't Begint een traditie te worden: de dinsdagavondgroep Heerde die de eerste seizoenshelft afsluit met een gezellig etentje. Afgelopen vrijdagavond was het weer zover. Hubert Bögemann en Nanette Dijkman hadden het terras voor de kantine sfeervol aangekleed en verder alles geregeld voor een smakelijke en gezellige avond die tot in de kleine uurtjes duurde.



### Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

We hadden de Halve van Zwolle, de Van Bank tot Bank, onze baanloop en nog diverse andere wedstrijden waar een resultaat werd neergezet of verbeterd. Bij de mannen 60 en de vrouwen 45 zien we een spannende strijd en ook bij de mannen senioren lijkt het nog niet beslist. Jullie hebben nog 4 maanden! Dit is de stand per 8 juli:

<b>Vsen</b>	1. Jozanneke Kers	39 pnt	<b>Msen</b>	1. Aalt Wensink	50 pnt
	2. Chantal van Velde	26 pnt		2. Bas Mekking	40 pnt
	3. Janice van Enk	25 pnt		3. Dennis Mensink	24 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	60 pnt	<b>M40</b>	1. Janko van Arken	60 pnt
	2. Erna van Es-Keen	42 pnt		2. Gert uit de Bulten	35 pnt
	3. Monique Fibbe	35 pnt		3. Joost Veltman	34 pnt
<b>V45</b>	1. Marjon Fidder	36 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	49 pnt
	2. Annet Buitenhuis	34 pnt		2. Reint Scholten	35 pnt
	3. Annet Bultman	30 pnt		3. Gertjan Keijl	33 pnt
<b>V55</b>	1. Anneke van Olst	29 pnt	<b>M60</b>	1. Frits Lautenbag	38 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Wim Krooshof	37 pnt
	Warry Kooistra	10 pnt		3. Cees Buijs	30 pnt
<b>V65</b>	1. Ria Jansen	39 pnt	<b>M70</b>	1. Eildert Delger	19 pnt
	2. Janny Reezigt	10 pnt		2. Jan Wiessenberg	10 pnt
				3. Jan Draaijer	8 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 2016 / 2017

(door wegatleten)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Nanette Dijkman	1000 meter	3.47.0	Heerde	27-9-2016	V40
Jan Bogaard	21,1 km	1.41.35	Epe	5-11-2016	M65
Joop Bosman	10 km	52.20	Nunspeet	12-11-2016	M70
Maureen Houtman	15 km	1.04.21	Nijmegen	20-11-2016	V35
Maureen Houtman	10 km	41.09	Heerde	3-12-2016	V35
Erna van Es	10 km	42.12	Heerde	3-12-2016	V40
Annet Bultman	10 km	42.24	Heerde	3-12-2016	V50
Jan Bogaard	10 km	45.36	Heerde	3-12-2016	M65
Wim Potjes	1000 meter	3.36.6	Epe	20-12-2016	M55
Bas Mekking	uurloop	17.152 meter	Deventer	28-12-2016	M35 ook NR !
Wim Krooshof	25 km	2.17.12	Apeldoorn	5-2-2017	M65
Monique Fibbe	25 km	1.59.57	Apeldoorn	5-2-2017	V35
Floor Goes	25 km	2.17.00	Apeldoorn	5-2-2017	V40
Patrick Wessels	25 km	2.01.43	Apeldoorn	5-2-2017	M35
John de Heij	25 km	2.10.15	Apeldoorn	5-2-2017	M55
Maureen Houtman	10 km	41.02	Wapenveld	18-3-2017	V40
Bas Mekking	10 km	34.54	Hilversum	2-4-2017	M40
Warry Kooistra	3000 meter	13.50.5	Heerde	18-4-2017	V60
Maureen Houtman	3000 meter	11.27.3	Heerde	18-4-2017	V40
Hubert Bögemann	21,1 km	1.28.20	Enschede	23-4-2017	M55
Wim Krooshof	42.195 meter	4.09.00	Enschede	23-4-2017	M65
Maureen Houtman	10 km	40.28	Elburg	27-4-2017	V40
Jan Wiessenberg	10 km	50.45	Elburg	27-4-2017	M70
Ria Jansen	21,1 km	2.18.56	Riga	13-5-2017	V65
Hubert Bögemann	10 km	41.38	Zutphen	14-5-2017	M55
Bas Mekking	1500 meter	4.21.33	Wageningen	19-5-2017	M40
Hubert Bögemann	15 km	1.01.49	Leidscherijn	21-5-2017	M55
Hubert Bögemann	3000 meter	11.19.2	Heerde	23-5-2017	M55
Maureen Houtman	5000 meter	19.30.5	Heerde	23-5-2017	V40
Bas Mekking	1500 meter	4.16.92	Assen	28-5-2017	M40
Atie Klarenberg	100 meter	20.17	Hengelo	26-5-2017	V50
Atie Klarenberg	200 meter	44.44	Hengelo	27-5-2017	V50
Atie Klarenberg	400 meter	1.36.79	Hengelo	25-5-2017	V50
Atie Klarenberg	800 meter	3.45.64	Hengelo	26-5-2017	V50
Bas Mekking	5000 meter	16.34.69	Emmen	18-6-2017	M40
Hubert Bögemann	uurloop	13.792	Epe	20-6-2017	M55



Nanette Dijkman	uurloop	11.716	Epe	20-6-2017	V40
Bas Mekking	2000 meter	6.00.2	Epe	20-6-2017	M40
Dirk Wigmans	2000 meter	8.12.5	Epe	20-6-2017	M60
Bas Mekking	1000 meter	2.48.2	Heerde	27-6-2017	M40
Maureen Houtman	1000 meter	3.19.1	Heerde	27-6-2017	V40
Annet Buitenhuis	1000 meter	4.09.9	Heerde	27-6-2017	V50
Hubert Bögemann	1000 meter	3.12.9	Heerde	27-6-2017	M55
Dirk Wigmans	1500 meter	5.49.66	Dronten	28-6-2017	M60
Bas Mekking	5000 meter	16.12.62	Zwolle	30-6-2017	M40

Mis je een record? Stuur me een mail!