



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 63

(juli 2019)

Beste Gemzenlopers,

In augustus geen nieuwsbrief, daarom is die van juli wat later. We gaan eerst vakantie vieren (althans, de meesten dan – voor mij zit het er al weer op ☹️). We hebben een drukke periode achter ons. Veel wedstrijden, met toppers als de Pinksterloop, de Halve van Zwolle en de Hattemse Jubileumloop. Vele Gemzen deden aan die lopen mee. Mooi!

Zoals gezegd vakantie; even de teugels laten vieren en dan weer toewerken naar een evenement. Wat betreft een najaarsmarathon “moet” je echter al wel weer snel aan de bak. Over 2 weken begint de marathonclinic. Verder is er ook dit jaar weer clinic snelle 10! In deze nieuwsbrief meer hier over.

Fijne vakantie ! (en vergeet je loopschoenen niet!)

Wim

Marathonclinic

Zoals al in eerdere nieuwsbrieven te lezen was gaan we dit jaar een clinic houden richting een najaarsmarathon. Je kunt kiezen voor Etten Leur of voor Amsterdam (of een buitenlandse marathon in die periode). De eerste gezamenlijke training is zondagochtend 4 augustus. Maar heb je dan vakantie, dan kun je natuurlijk ook later aanhaken. Er zijn op dit moment 16 aanmeldingen. Je moet niet zo maar aan een marathon beginnen. Je moet de nodige halve marathons in je benen hebben en om het tempo in de duurlopen te kunnen volgen is een tijd binnen de 2 uur op de halve gewenst. Meedoen? Stuur me dan een mail (wim.potjes@ziggo.nl)

Wat is er te lopen in juli/augustus?

- In juli is er niet zo veel meer, maar wil je nog een halve lopen in aanloop naar de marathonclinic dan is dit wel een aanrader: **zaterdag 27 juli: halve marathon Lauwersoog.**
- Nog een **10EM** nodig voor de LA-beker? Op **zaterdag 3 augustus** is er een in **Oude Willem**. Oude Willem? (ben ik niet hoor). Frits Lautenbag kan je er alles over vertellen. 't Is een plaatsje op de grens van Friesland en Drenthe. En de week erop is die loop er weer.
- Zit je vakantie er op en wil je weer wat aan je snelheid doen: **vrijdagavond 9 augustus, 3000 meter Trackmeeting in Utrecht.** Zeer sterk bezette baanwedstrijd.
- Op **woensdagavond 14 augustus** kun je in **Staphorst** terecht voor een **4 Engelse Mijl**
- **Donderdagavond 22 augustus** is er de **Wiekenloop in Hulshorst (10km).**
- En **zaterdagavond 24 augustus** is er de bekende loop in Apeldoorn (in de wijk De Maten), vanaf nu onder de naam **RUNXloop**. Je kunt kiezen tussen een 5 en een 10 km. Goed bezette wedstrijd.



- **30 augustus** weer een **Trackmeeting in Utrecht**, dan met een **5000 meter**
- **Zaterdag 31 augustus** is er de bekende **Sneek-Bolsward-Sneek**. Een wedstrijd over **20 km**. Het is inmiddels de 50^e ! editie. Begonnen in een tijd toen de halve marathon nog niet bestond en de 20 km een vaak gelopen afstand was. Bij De Gemzen hebben we dat ook jaren gehad (op de 3^e zaterdag van september). Het parcours in Sneek is gecertificeerd, dus kijk eens of je misschien een clubrecord kan verbeteren 😊

Clinic snelle 10

Naast de marathonclinic is er dit jaar ook weer een clinic die gericht is op een snelle 10 km bij de Dalli-run op 26 oktober. Deze clinic begint op dinsdagavond 27 augustus. Ook dit jaar zijn er weer 2 groepstrainingen in de week; op dinsdagavond dus en op zondagochtend (9.00). Maar botst dat dan niet met de marathonclinic?, zul je misschien denken, Nee; 't is de bedoeling dat er op dinsdagavond gedifferentieerd wordt. Na een gezamenlijke warming-up / loopscholing heeft iedere clinic z'n eigen kern. Op zondagochtend begeleidt Theo Hanekamp de groep die traint voor de snelle 10. Meedoen aan deze clinic? Stuur me een mail (wim.potjes@ziggo.nl)

Jubileumlopen

Wat hebben we dit jubileumjaar prachtige jubileumlopen gehad. Na de Wezepsche Zeuven Heuvelenloop en de Paddenrun, was het op 8 juni aan Loopgroep Elburg om een loop te organiseren. Met meer dan 300 inschrijvingen mag je gerust van een groot succes spreken. Het waaide die ochtend stevig, maar daar hadden de lopers weinig hinder van. En op 2 juli was er de Hattemse Jubileumloop. Een prachtig rondje van 5 km met daarin de Hezenberg en het Algemene Veen. Ook een zeer geslaagde loop en prima georganiseerd. Iedereen die betrokken was bij de organisatie of heeft geholpen bij (één van) deze evenementen zien we graag op 30 augustus bij de jaarlijkse vrijwilligersavond. Zie:

<http://www.gemzen.nl/nieuws/vrijwilligersavondmetpubkwiz.html>

De diverse loopgroepen bij De Gemzen

De dinsdag na de jubileumloop trainde ik mee met Loopgroep Hattem. Een leuke en gemotiveerde groep waarvan de leden natuurlijk allemaal nog in de positieve flow van de jubileumloop zaten. Onder leiding van Ton Bello werd er een pittige training (minutenloop) afgewerkt, grotendeels op de Wezepsche Hei. Verzamelplaats is de carpoolplaats aan de Hessenweg bij de A50.

Afgelopen maandag trainde ik mee met de maandagavondgroep Heerde. Verzamelplaats daarvan is De Schaapskooi in Heerde. Van daaruit kun je alle kanten op. Deze keer nam Mirjam Beekman de lopers mee de Renderklippen op. Na de warming-up en de loopscholing (en 3 x een trap van ca. 50 treden) volgde een pittige kern van 300'tjes op grotendeels onverhard terrein. Ik had 2 dagen later nog spierpijn....

We beschikken bij De Gemzen over diverse loopgroepen. Train je altijd op maandag en kun je een keer niet, pak dan eens een keer een andere groep.

Datzelfde geldt natuurlijk ook voor de dinsdag, woensdag en donderdag. Gewoon doen! Je leert andere Gemzen kennen en je loopt eens in een andere omgeving



Loopgroep Hattem

Mooie afscheidstraining Jur

Woensdag 3 juli was het de laatste keer dat Jur Teeuwen als vaste trainer voor de woensdagavondgroep stond. Op z'n 65e is Jur begonnen aan deze klus en nu (Jur is inmiddels 79) was het tijd om het stokje over te dragen. Er was een mooie groep atleten naar de baan gekomen om de laatste training mee te maken.

Hoe nu verder op woensdagavond? Het stokje is nog niet aangenomen! Iets voor jou? Laat het weten! De komende periode zal geprobeerd worden met een roulatieschema de trainingen in te vullen. Maureen Houtman is voor nu even het aanspreekpunt. Overigens blijft Jur wel beschikbaar om in geval van nood in te vallen.





Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

Goed nieuws: je hebt 2 maanden extra om punten te scoren. Omdat het verenigingsjaar vanaf dit jaar gelijk loopt aan het kalenderjaar gaan we dat bij de LA-beker ook toepassen. Dus je kunt t&m 31 december je punten scoren.

De Pinksterloop (10 km), de halve van Zwolle en de Jubileumloop Hattem (10 km) leverden weer de nodige punten op. Dit resulteert in de volgende stand:


De stand per 1-6:

Vsen	1. Ineke van Heerde	52 pnt	Msen	1. Andre van de Wetering	30 pnt
	2. Anja Warning	20 pnt		2. Robin Meima	27 pnt
	3. Jozanneke Ilbrink	17 pnt		3. Herman Zwerver	24 pnt
V35	1. Monique Fibbe	50 pnt	M40	1. Bas Mekking	60 pnt
	2. Maureen Houtman	43 pnt		2. Klaas Draaijer	50 pnt
	3. Iris Bakker	38 pnt		3. Gerard Kroes	29 pnt
V45	1. Annet Bultman	59 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	55 pnt
	2. Hetty Wierenga	37 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	40 pnt
	3. Annet Buitenhuis	35 pnt		3. Rudie Krukkert	34 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	30 pnt	M60	1. Jan Strik	54 pnt
	2. Anneke van Olst	18 pnt		2. Wim Potjes	50 pnt
	3. Els den Hengst	8 pnt		3. Wim Westerink	19 pnt
V65	1. Ria Jansen	10 pnt	M70	1. Fris Lautenbag	39 pnt
				2. Ton Bello	18 pnt
				3. Eildert Delger	17 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. Het zijn er al weer 42 dit seizoen. 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, op afstanden van 400 en langer)

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
Monique Fibbe	10 EM	1.08.21	Woudenberg	05-01-2019	V35
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.33.98	Apeldoorn	06-01-2019	M55 indoor
Berthram Mak	400m	1.02.22	Apeldoorn	06-01-2019	M50 indoor
Jan-Pieter Mondria	400m	1.03.95	Apeldoorn	06-01-2019	M55 indoor
Monique Fibbe	21,1 km	1.30.19	Heerde	19-01-2019	V35
Jan-Pieter Mondria	3000m	9.53.21	Apeldoorn	02-02-2019	M55 indoor
Monique Fibbe	25 km	1.48.21	Apeldoorn	03-02-2019	V35
Aleid Bosch	25 km	2.09.20	Apeldoorn	03-02-2019	M65
Bertine Engelsman	1000m	3.56.0	Epe	19-03-2019	V45
Jan-Pieter Mondria	3000m	9.45.63	Torun (Polen)	29-03-2019	M55 indoor
Monique Fibbe	42.195m	3.26.10	Rotterdam	07-04-2019	V35
Bertine Engelsman	1000m	3.48.3	Heerde	16-04-2019	V45
Warry Kooistra	1000m	4.27.2	Heerde	16-04-2019	V60
Annet Bultman	3000m	11.48.3	Heerde	16-04-2019	V50
Angelique van Ommen	1500m	5.36.97	Zwolle	24-04-2019	V35
Bertine Engelsman	1500m	6.11.0	Apeldoorn	01-05-2019	V45
Monique Fibbe	5000m	19.10.91	Zwolle	10-05-2019	V35
Bas Mekking	10EM	55.26	Epe	14-05-2019	M40
Annet Bultman	10EM	1.08.11	Epe	14-05-2019	V50
Bas Mekking	10000m	33.11.23	Gouda	17-05-2019	M40
Dirk Wigman	400m	1.16.32	Gouda	18-05-2019	M60
Annet Bultman	1000m	3.24.6	Heerde	21-05-2019	V50
Marcel van den Bosch	1000m	2.57.4	Heerde	21-05-2019	M45
Eildert Delger	5000m	27.33.1	Heerde	21-05-2019	M75
Frits Lautenbag	10EM	1.31.52	Dalfsen	29-05-2019	M70
Angelique van Ommen	1500m	5.32.86	Wageningen	07-06-2019	V35
Marcel van den Bosch	1500m	4.43.01	Wageningen	07-06-2019	M45
Angelique van Ommen	2000m	7.43.20	Kampen	11-06-2019	V35
Monique Fibbe	21,1 km	1.30.14	Zwolle	15-06-2019	V35