



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 40

(juni 2017)

Hallo Gemzenlopers,

Juni, de maand van de Halve van Zwolle (komende zaterdag al weer). Weer vele Gemzen zullen we daar aan de start zien. De meesten hebben zich voorbereid door mee te doen aan de clinic die we dit weekend hebben afgerond.

We hebben een meimaand achter de rug waarin veel wedstrijden werden gelopen. De meesten houden het bij 1 wedstrijd per keer, sommigen lopen er echter 10 in 4 dagen. In deze nieuwsbrief meer daarover.

Doe ook eens "gek",

Wim

Nog een keer: sponsorkliks

Ik breng 'em nog een keer onder jullie aandacht: sponsorkliks. Dit is een website die ervoor zorgt dat van elke aankoop die via de website gedaan wordt, een klein bedrag naar een sponsordoel gaat. De Gemzen is nu al ongeveer 1 ½ maand één van de sponsordoelen, maar de teller staat nog steeds op € 0,00. Daarom nog een keer:

Hoe werkt het? Op onze website staat een banner. Deze leidt naar <https://www.sponsorkliks.com/>. Hier staat een overzicht van tientallen webwinkels waaronder Bol.com, Cooblue en Zalando. Je selecteert 'De Gemzen' als jouw sponsordoel en doet een aankoop bij een van de webwinkels. Op basis hiervan ontvangt De Gemzen een commissie terwijl jij zelf dezelfde prijs betaalt, het kost je dus niets extra!



Doe hetzelfde als je uit eten gaat (reservering doet) of een pizza wil laten bezorgen. Via de website kun je terecht bij 4.500 restaurants waar elke bestelling of reservering geld oplevert. Zo is sponsoren niet alleen heel makkelijk, maar nog lekker ook!

Wen jezelf aan om een aankoop via het internet via Sponsorkliks te doen!

Looptienkamp

Vorig weekend werd in Hengelo de jaarlijkse Lauferszehnkampf gehouden. "Lauferszehnkampf" in Hengelo? Dan kunnen ze het toch gewoon Looptienkamp noemen? Nee; deze zehnkampf is normaliter altijd in Duitsland, maar nu een keer in Nederland. De organisatie is gewoon Duits, vandaar Zehnkampf. Er stonden 2 Gemzen op de deelnemerslijst: Jurian Onderdijk (al eerder meegedaan) en Atie Klarenberg. En Atie wist bij de vrouwen 50 maar liefst 4 clubrecords te vestigen. Oké, sommige van die records stonden nog niet; maar je moet



het wel doen. Daarom chapeau voor de prestatie(s) van Atie. En een oproep aan alle Gemzen: "doe ook eens gek; loop ook eens een baanonderdeel en probeer een clubrecord te vestigen". Clubrecords zijn er om verbeterd te worden. Het haalt het niveau van jezelf en dus van de vereniging omhoog. Hoe meer er staan, hoe beter.

Kijk hier voor de uitslagen: <http://www.laeuferzahnkampf.de/DE-2017-ErgebnisseF.html>

Loopavonden

De tweede loopavond hebben we gehad. De deelname was wat minder dan de eerste keer maar de prestaties mochten er weer zijn. Maureen Houtman verbeterde haar p.r. op de 5000 meter met bijna een minuut en zette opnieuw een clubrecord neer, Hubert Bögemann deed dat op de 3000 meter. Voor de zomervakantie hebben we nog één loopavond: dinsdagavond 27 juni. 4 dagen voor de Van Bank tot Bank nog even een 3000 meter lopen (wanneer je bij de VBTB de 10 of de 15 loopt) of een 1000 meter (wanneer je bij de VBTB de 5 km loopt). Dan heb je op 1 juli "snelle benen

De resterende data:

Dinsdagavond 27 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 26 september	1000 en 5000/3000 meter

Opleiding tot (assistent) looptrainer

Het is de bedoeling om in het najaar weer een cursus (assistent) looptrainer te houden. Deze wordt dan weer "in eigen huis" gehouden en door Ronald Nijland gegeven. Het is belangrijk dat we voldoende goed opgeleide trainers hebben. Geef je nu al wel eens een looptraining als invaller of lijkt het jou iets om een loopgroep te trainen, meld je dan aan bij Ronald Nijland. De cursus kan namelijk alleen doorgaan bij voldoende belangstelling.

Zoek je nog een startnummer voor de Halve van Zwolle?

Wil jij de halve van Zwolle lopen en heb je geen startnummer? Er zijn nog 2 startnummers vrij. Interesse? Stuur me dan snel een mail (wim.potjes@online.nl)

Inschrijven Salverdaloop

De dag na de Halve van Zwolle gaat de inschrijving voor de Salverdaloop open (om 12.00 uur). Wil je meedoen, zorg dan dat je achter je computer zit op dat moment. In een half uur zijn de 1500 startnummers weg. De Salverdaloop is dit jaar op dinsdagavond 12 september. (en Jozanneke is weer de blikvangster van de loop, 't zou je een startnummer op moeten leveren, Jozanneke ☺)





Najaarsclinic(s)

Vorig jaar organiseerden we een succesvolle najaarsclinic. Doel was een snelle 10 bij de Dalli-run. Dat gaan we dit jaar weer doen. We beginnen dinsdag 5 september. Na de Dalli-run worden de trainingen (voor wie dat wil) voortgezet richting de Zevenheuvelenloop en de Halve van Dronten.

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

Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Er is lustig op los gescoord afgelopen maand. Baanwedstrijden (3000 en 5000), enkele 10 Engelse Mijlen, 10 km's, halve marathons. En er werden maar liefst 12 clubrecords gelopen. Wat de wegwedstrijden betreft is het wel zo dat clubrecords alleen erkend worden wanneer deze op gecertificeerde parcoursen zijn gelopen.

In de stand om de L.A-beker zien we dat Maureen en Janko de volle buit al binnen hebben.

Daarom een oproep aan de vrouwen 35 en de mannen 40: maak het hen eens lastig 😊

Dit is de stand per 1 juni:

Vsen	1. Jojanneke Kers	29 pnt	Msen	1. Aalt Wensink	46 pnt
	2. Chantal van Velde	26 pnt		2. Dennis Mensink	26 pnt
	3. Janice van Enk	16 pnt		3. Jurian Onderdijk	25 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Janko van Arken	60 pnt
	2. Monique Fibbe	35 pnt		2. Gert uit de Bulten	26 pnt
	3. Erna van Es-Keen	33 pnt		3. Roel Fidder	27 pnt
V45	1. Marjon Fidder	41 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	49 pnt
	2. Annet Bultman	30 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	30 pnt
	3. Annet Buitenhuis	27 pnt		3. Ronald Nijland	28 pnt
V55	1. Anneke van Olst	29 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	41 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Cees Buijs	31 pnt
	Warry Kooistra	10 pnt		3. Flip Nijhoff	31 pnt
V65	1. Ria Jansen	39 pnt	M70	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. 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

(loopnummers 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
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
Ruben Fix	400m horden	1.04.76	Assen	28-5-2017	Msen
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

Mis je een record, stuur me een mail !