



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 51

(juni 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Ik bedacht me zondagavond ineens "het is al juni!" En nog helemaal niets aan de nieuwsbrief gedaan! De maand mei was er één met heel veel wedstrijden en andere activiteiten. En voor je het weet is de maand dan al weer voorbij.

Hoewel er veel gebeurt is er deze maand weinig nieuws. Dus 't is een dunne nieuwsbrief met natuurlijk wel weer een nieuwe tussenstand van de Lange Afstand Beker.

Loopze,

Wim

Loopavonden

We hebben 2 loopavonden gehad met beide keren een mooie deelname en met prima prestaties. Er sneuvelen verschillende persoonlijke records, baanrecords en clubrecords. Voor de zomervakantie hebben we er nog 1: dinsdagavond 26 juni. Dan weer met een 1000 meter en een 3000 meter. Even lekker knallen, goed voor je! We verwachten weer een grote deelname.

En dan hebben we na de zomervakantie nog 1 loopavond en dat wordt een speciale. Deze keer niet op een dinsdagavond maar op een woensdagavond: 19 september. Het programma voor die avond is nog niet definitief maar zoals het er op dit moment uit ziet wordt het een 1500 en een 5000.





Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

Er is lustig gescoord afgelopen maand, vooral natuurlijk op de 10EM. Velen deden mee met de Voorjaarsloop in Epe en/of de Stationsloop (Ommen-Dalfsen). Beide keren behoorlijk warm. Maar we hadden natuurlijk ook prima prestaties op de 5 km baanlopen. Clubrecords waren er afgelopen maand voor Bas Mekking (M40: 3000 steeple, 3000 en 5000 meter), Maureen Houtman (V40: 5000m), Marcel van den Bosch (M45 1000m) en Annet Bultman (V50 3000m)

In de stand heeft Jan Strik de leiding genomen bij de mannen 60. In de andere categorieën bleef de nr. 1 hetzelfde.

De stand per 1 mei:

| | | | | | |
|-------------|----------------------|--------|-------------|------------------------|--------|
| Vsen | 1. Hellen Simens | 59 pnt | Msen | 1. Ewout de Vos | 58 pnt |
| | 2. Jojanneke Ilbrink | 19 pnt | | 2. Aalt Wensink | 32 pnt |
| | 3. Ruth Polinder | 8 pnt | | 3. Dennis Mensink | 22 pnt |
| V35 | 1. Maureen Houtman | 58pnt | M40 | 1. Bas Mekking | 50 pnt |
| | 2. Iris Bakker | 36 pnt | | 2. Janko van Arken | 48 pnt |
| | 3. Erna van Es-Keen | 35 pnt | | 3. Klaas Draaijer | 41 pnt |
| V45 | 1. Annet Bultman | 40 pnt | M50 | 1. Hubert Bögemann | 39 pnt |
| | 2. Annet Buitenhuis | 36 pnt | | 2. Marcel Wagtelenberg | 23 pnt |
| | 3. Hetty Wierenga | 28 pnt | | Rudie Krukkert | 23 pnt |
| V55 | 1. Henny Puttenstein | 20 pnt | M60 | 1. Jan Strik | 38 pnt |
| | Anneke van Olst | 10 pnt | | 2. Aleid Bosch | 35 pnt |
| | | | | 3. Cees Buijs | 21 pnt |
| V65 | 1. Janny Reezigt | 10 pnt | M70 | 1. Jan Wiessenberg | 10 pnt |
| | Ria Jansen | 10 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

Clubrecords 2017 / 2018 (door wegatleten)

| wie | wat | tijd | waar | wanneer | categorie |
|------------------|---------|---------|-----------|------------|-----------|
| Hubert Bögemann | 10 km | 39.52 | Nunspeet | 11-11-2017 | M55 |
| Annet Bultman | 10 km | 41.15 | Nunspeet | 11-11-2017 | V50 |
| Jan Wiessenberg | 10 km | 49.43 | Nunspeet | 11-11-2017 | M70 |
| Ewout de Vos | 10 km | 35.35 | Dronten | 17-12-2017 | Msen |
| Ewout de Vos | 10 km | 35.24 | Heerde | 20-01-2018 | Msen |
| Gert Jan Liefers | 16,1 km | 55.09 | Apeldoorn | 04-02-2018 | M35 |
| Maureen Houtman | 25 km | 1.51.18 | Apeldoorn | 04-02-2018 | V40 |



| | | | | | |
|----------------------|---------------|----------|-------------|------------|-----|
| Hubert Bögemann | 25 km | 1.55.32 | Apeldoorn | 04-02-2018 | M55 |
| Marcel van den Bosch | 10 km | 38.15 | Wapenveld | 17-03-2018 | M45 |
| Jan-Pieter Mondria | 10 km | 36.29 | Stadskanaal | 02-04-2018 | M55 |
| Bas Mekking | 3000m | 9.24.4 | Heerde | 17-04-2018 | M40 |
| Bas Mekking | 5000m | 16.11.19 | Assen | 22-04-2018 | M40 |
| Jan-Pieter Mondria | 5000m | 17.24.24 | Assen | 22-04-2018 | M55 |
| Bas Mekking | 3000m steeple | 10.45.61 | Hengelo | 02-05-2018 | M40 |
| Bas Mekking | 5000m | 15.50.56 | Heerde | 18-05-2018 | M40 |
| Maureen Houtman | 5000m | 19.27.33 | Heerde | 18-05-2018 | V40 |
| Bas Mekking | 3000m | 9.22.7 | Heerde | 22-05-2018 | M40 |
| Marcel van den Bosch | 1000m | 3.02.1 | Heerde | 22-05-2018 | M45 |
| Annet Bultman | 3000m | 12.05.49 | Almelo | 27-05-2018 | V50 |