



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 62

(juni 2019)

Beste Gemzenlopers,

We hebben een mooie maand achter de rug; qua prestaties van jullie bedoel ik dan. Fraaie persoonlijke records bij de BB Baanclassic, de Voorjaarsloop in Epe, onze baanloop op 21 mei en als klap op de vuurpijl Nederlands Kampioenen bij het NK Masters. En dan was er nog de verrassende Paddenrun waarover ik veel positieve reacties heb gehoord. Mooie maand dus. En we gaan weer een mooie maand tegemoet; op 8 juni de Pinksterloop waar ik veel van verwacht en op 26 juni De Rabo Baanloop. Iets om bij te zijn (lees: aan mee te doen). En dan tussendoor nog de Halve Marathon van Zwolle. Dan weten we of de clinic heeft geleid tot een mooie tijd.

Geniet van het lopen !

Wim

Nederlands Kampioenen

Het weekend van 17/18 mei was goudgekleurd voor De Gemzen. Maar liefst 5 gouden plakken werden er behaald in Gouda bij het NK voor Masters. Berthram Mak was de snelste op de 110 meter horden bij de mannen 50, Jan-Pieter Mondria op de 1500 en 5000 meter bij de mannen 55 en Bas Mekking op de 5000 en 10.000 meter bij de mannen 40. Ze zijn inmiddels in de bloemen gezet!



Wat is er te lopen in juni?

Ook juni staat weer bol van de wedstrijden, zowel 's avonds als in het weekend. Ik zal er weer enkele vermelden:

Als eerste natuurlijk de **Pinksterloop op zaterdag 8 juni (5 en 10 km)** in de Vogeltuinen tussen 't Harde en Elburg. Deze loop wordt georganiseerd door Loopgroep Elburg en telt mee voor de jubileumcompetitie. Daar ben je dus bij. Toch?

Een baanwedstrijd, en wel op **dinsdagavond 11 juni in Kampen**. Op het programma een **1000, 2000 en 3000 meter**. Goed voor je snelheid!

Zaterdag 15 juni: het Halve marathon Festival in Zwolle. Geen startbewijs? Dan heb je pech. Maar om te kijken is het ook heel leuk. Al wel vast een oproep aan alle Gemzen die meedoen: doe me een plezier en trek je Gemzenshirt aan (hoef ik niet zo te turen... 😊)



Woensdag 19 juni: de Munnikslagloop in Rouveen. Eén van de oudste avondwegwedstrijden in deze regio. Je kunt kiezen tussen een 5 en 10 km. Leuke wedstrijd.

Donderdag 20 juni: avondbaanwedstrijd in Ommen met een 1500 en een 5000 meter

Woensdag 26 juni: onze eigen Rabo Baanloop (de Rabo Recordwedstrijden). Vorig jaar was dit een loopfeest, dit jaar weer? Je kunt kiezen tussen een **1500 en een 5000 meter**. Wel van tevoren aanmelden via Atletiek.nu

Zaterdag 29 juni: Halve marathon in Ommen. Ook een 5 en 10 km

En dan noemen we natuurlijk ook vast de **Hattemse Jubileumloop op 2 juli**.

En ook nu: nog veel meer (maar wel verder weg)

Hattemse Jubileumloop

In dit jubileumjaar worden jullie getraakteerd op verschillende nieuwe loopevenementen. Na de Wezepsche Zeuven Heuvelenloop, de Paddenrun en de Pinksterloop is het op dinsdagavond 2 juli aan Loopgroep Hattem om een loop te organiseren. De Hattemse Jubileumloop ziet dan het levenslicht. De loop gaat onder meer door het "Algemene Veen". Heel benieuwd wat dat gaat worden. Jij doet toch ook mee? Geef je wel van tevoren op (tot 29 juni via www.inschrijven.nl)

Ter gelegenheid van het 70^e jubileumjaar van atletiekvereniging "De Gemzen" organiseert loopgroep Hattem op dinsdag 2 juli 2019 de

Hattemse Jubileumloop



Afscheidstraining Jur(rie) Teeuwen



Na vele jaren trouwe dienst stopt Jurrie Teeuwen als trainer van de woensdagavondgroep. Dat kunnen we natuurlijk niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Daarom is er op **woensdagavond 3 juli een afscheidstraining** van, voor en door Jur. Hierbij doe ik dan ook een oproep aan iedereen die (wel eens) bij Jur getraind heeft om die woensdagavond mee te doen. Het begint gewoon om 19.30 uur en Jur zal z'n favoriete training geven.



Oproep: trainer(s) gezocht voor woensdagavond!

Ja en wanneer Jur dan stopt, dan zitten we op woensdagavond met een probleem. We zijn op zoek naar een vaste trainer voor de woensdagavondgroep. Ben jij dat misschien?

En stel dat we (vooreerst) geen vaste trainer kunnen vinden, ben je dan bereid om in een poule van 3 of 4 trainers te rouleren (we hebben natuurlijk het liefst een vaste trainer en ook de groep heeft het liefst een vaste trainer, maar wanneer dat niet lukt kan het wellicht eerst opgelost worden met één keer in de 3 of 4 weken training geven). Reacties graag naar wim.potjes@ziggo.nl

Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

Zoals ik in de inleiding al schreef waren er veel mooie prestaties te bewonderen. Er werden de nodige punten gescoord afgelopen maand.


De stand per 1-6:

Vsen	1. Ineke van Heerde	56 pnt	Msen	1. Robin Meima	28 pnt
	2. Eveline Houtman	10 pnt		2. André van de Wetering	23 pnt
	Hellen Simens	10 pnt		3. Ewout de Vos	20 pnt
	Anja Warning	10 pnt			
V35	1. Monique Fibbe	50 pnt	M40	1. Bas Mekking	60 pnt
	2. Maureen Houtman	43 pnt		2. Klaas Draaijer	48 pnt
	3. Iris Bakker	40 pnt		3. Gerard Kroes	25 pnt
V45	1. Annet Bultman	50 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	55 pnt
	2. Hetty Wierenga	37 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	40 pnt
	3. Annet Buitenhuis	36 pnt		3. Rudie Krukkert	34 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	30 pnt	M60	1. Jan Strik	55 pnt
	2. Anneke van Olst	18 pnt		2. Wim Potjes	40 pnt
	3. Els den Hengst	8 pnt		3. Aleid Bosch	18 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 36 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 wegetleten, 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	1.30.14	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
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
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