



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 59

(maart 2019)

Beste Gemzenlopers,

Februari is meestal een maand waarin weinig gebeurt, veel wedstrijden zijn er niet en 't is nog vaak nat en koud. Maar wat was het dit jaar anders: wat hebben we een mooie februarimaand achter de rug. Niet alleen vanwege het voorjaarsachtige weer, maar natuurlijk vooral door de beide mooie evenementen die we hebben gehad én de prachtige resultaten op de cross.

Maart staat ook weer bol van de activiteiten: de beginnerscursussen in Elburg en Wezep, de start van de Halve Marathonclinic in Elburg en Heerde én natuurlijk de 1^e editie van de Leadax-Run.

Loop het voorjaar tegemoet!

Wim

Damesteam Gemzen Nederlands Kampioen Cross!

Vorig weekend was in het Netl Park in Kraggenburg het Nederlands Kampioenschap Cross. Zaterdag waren de Masters aan de beurt en wat werd het een mooie dag! Het damesteam, bestaande uit Annet Bultman, Annet Buitenhuis, Maureen Houtman en Monique Fibbe werd Nederlands Kampioen! Monique, Maureen en Annet Bultman werden individueel ook nog eens 3^e in hun categorie. Een prachtig resultaat wat laat zien dat we bij De Gemzen hele goede loopsters hebben én dat sprake is van een crosscultuur. Het mannenteam, bestaande uit Klaas Draaijer, Jan-Pieter Mondria, Gerard Kroes en Bas Mekking, deed het ook prima. Zij werden 7^e.





1^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop groot succes

Vorig week zaterdag(ochtend) was het genieten geblazen in Wezep. Loopgroep Wezep, onder aanvoering van Reint Scholten en Wim Krooshof, organiseerde in het kader van Gemzen 70 jaar de 1^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop. Prachtig weer, heel veel Gemzen, een prachtig parcours, wat wil je nog meer. Het werd een groot succes en het smaakt naar meer (de loop heet niet voor niets de 1^e Wezepsche). , dus.....



Jubileumcompetitie Gemzen 70 jaar 2019)

De eerste beide wedstrijden van de jubileumcompetitie Gemzen 70 jaar hebben we gehad. Veel Gemzen deden aan die beide wedstrijden mee. Dat is heel mooi. En er zijn nog een heleboel kansen om aan het vereiste aantal van 7 wedstrijden te komen. **De lijst met wedstrijden is wat aangepast en wordt zo nodig nog verder aangepast** (zodat er tenminste 10 kansen zijn om de 5 of de 10 km te lopen). Je kunt dus kiezen voor 7x een 5 km of 7x een 10 km. De gelopen tijden worden aangepast volgens de Age-grading tabel. Er wordt dus een correctiefactor toegepast op je tijd, afhankelijk van je leeftijd. Iedere deelnemer heeft dus dezelfde leeftijd (volgens die tabel). Er zijn dus 2 klassen: mannen en vrouwen, en 2 categorieën 35 kilometer en 70 kilometer.

We hebben een fantastische loop in Wezep achter de rug. We zien nu al uit naar de wedstrijden in Hattem, Wapenveld en Elburg !

Overzicht wedstrijden Jubileumcompetitie 2019

19 januari 2019	Atlantis Data Zwolse Bosloop
23 februari 2019	1 ^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop
16 maart 2019	Leadax-Run (5 en 10 km)
20 april 2019	Koningsloop Heerde (5 en 10 km)
27 april 2019	Koningslopen Hattem en Elburg (1 uitslag) (5 en 10 km)
16 mei 2019	Wapenveld (onder constructie)
21 mei 2019	2e loopavond (alleen 5 km)
1 of 8 juni 2019	Vogeltuinenloop Elburg (5 en 10 km)



26 juni 2019	Rabo record wedstrijd (alleen 5 km)
7 juli 2019	Jubileumloop Loopgroep Hattem (5 en 10 Km)
26 oktober 2019	Dalli Run (5 en 10 km)
30 november 2019	Eurozorg Sintloop (5 en 10 km)

Bekijk de tussenstand op: <http://www.gemzen.nl/pagina/jubileumjaar/gemzen70jaar.html>



Clinic Halve Marathon Zwolle

In zowel Heerde als Elburg beginnen we over 2 weken met de clinic richting de Halve van Zwolle. We verwachten er veel van. In Heerde is er dinsdagavond interval op de baan en zondag een duurloop (of wisseltempo) op de weg/in het bos, in Elburg is er woensdagavond duurloop en op zaterdagochtend interval. Je hebt dus keus. In Heerde zijn inmiddels 20 aanmeldingen waarvan 7 niet-leden. Dat zal nog wel oplopen tot 35. En zodra de voorjaarsmarathons achter de rug zijn, sluiten er nog meer aan. Wil je meedoen aan de clinic (en je hoeft niet persé de halve te lopen, je kunt ook voor een andere loop gaan) stuur dan snel een mail en geef aan waar je voor gaat. Voor Elburg: herminevanthul@hotmail.com, voor Heerde: wim.potjes@ziggo.nl.

Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

In februari hadden we de Midwinter in Apeldoorn (10EM), de 1^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop (10 km) en de eerste baanwedstrijd (3000 meter in Ommen). Dat brengt de volgende stand:

De stand per 1-3:

Vsen	1. Ineke van Heerde	30 pnt	Msen	1. Robin Meima	19 pnt
	2. Eveline Houtman	10 pnt		2. Wim van Riesen	11 pnt
	Hellen Simens	10 pnt		3. 4 lopers	10 pnt
	Froukje van Sluis	10 pnt			
V35	1. Monique Fibbe	40 pnt	M40	1. Bas Mekking	40 pnt
	2. Iris Bakker	33 pnt		2. Klaas Draaijer	27 pnt
	3. Angelique v. Ommen	29 pnt		3. Harrie Hatzmann	22 pnt
V45	1. Hetty Wierenga	28 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	36 pnt
	2. Annet Bultman	20 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
	3. Annet Buitenhuis	16 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt




V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Wim Potjes	40 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Jan Strik	36 pnt
	3. Els den Hengst	8 pnt		3. Aleid Bosch	10 pnt
V65	1.	pnt	M70	1. Fris Lautenbag	29 pnt
				2. Jan Wiessenberg	10 pnt
				3. Ton Bello	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@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. 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.hardloopenieuws.nl/gemeten/> maar die lijst is niet altijd up to date.

Clubrecords 2018 / 2019 (door wegatleten)

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