



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 70

(maart 2020)

Beste Gemzenlopers,

De lentemaand is begonnen! Nu het weer nog. Dat gaat in maart vaak alle kanten op. Dat weten we natuurlijk nog goed van de Papierloop en daarna de Kruidenloop. Op 21 maart is de 2^e editie van de Leadax-run. Jij bent toch ook van de partij? Maak nog wat reclame voor deze loop in je vrienden- en kennissenkring!

Maart betekent dat het cross-seizoen erop zit, hoewel dit weekend natuurlijk nog het NK Cross in het Netl-park werd gehouden. Van de cross gaan we over op de weg en de baan. Eind van de maand kun je daar (baan) bijvoorbeeld al weer voor terecht in Ommen (zie hieronder). Doe eens mee zou ik zeggen, goed voor je snelheid.

(baan)loopze,

Wim

Oproep: redactielid gevraagd!

Nou denk je misschien; "huh, wil Wim er een redactielid bij voor de nieuwsbrief?!?" Nee hoor, de redactie van het clubblad zit te springen om nieuwe redactieleden. Iets voor jou? Natuurlijk wel! Denk niet dat het niets voor je is, je staat versted van jezelf als je er eenmaal mee bezig bent. Bertine Engelsman kan je er alles over vertellen. Doen!

Ledenvergadering 4 maart

Ook in deze nieuwsbrief vraag ik je aandacht voor de ledenvergadering, woensdagavond 4 maart. We kunnen een voltallig bestuur kiezen! En jouw aanwezigheid is voor het nieuwe bestuur een steun in de rug! Naast de bestuursverkiezing zijn er natuurlijk nog andere belangrijke zaken te bespreken. Zie ik je 4 maart om 20.00 uur?

Wat is er te lopen in maart?

Vandaag waren er al een aantal mooie wedstrijden, niet alleen het NK Cross, maar bijv. ook de "20 van Alphen" en de Achtkastelenloop in Vorden (waar weer de nodige Gemzen waren). Verder:

- Zaterdag 14 maart: Halve marathon Harderwijk; 5, 10, en 21,1 km
- Zaterdag 14 maart: Ren voor hun Leven cross Heerde; 5 en 10 km (voor het goede doel)
- Dinsdagavond 17 maart: Keistad Baancompetitie; 3000 meter
- Zaterdag 14 maart: Veluwepoortloop Nijkerk; 5 en 10 km
- Zaterdag 21 maart: Leadax-Run Wapenveld; 5, 10 en 15 km



- Donderdagavond 25 maart: Baanloop Ommen; 800 en 3000 meter Let op: geen na-inschrijving !!
 - Zaterdag 28 maart: Clinic trainen op hartslag; AV De Gemzen 😊
 - Zaterdag 28 maart: Driedorpenloop Dronten; 5, 10 en 15 km
 - Zondag 29 maart: Athlos Bosloopcompetitie Harderwijk; 5, 10 en 15 km
- En alvast wat april:
- Zaterdag 4 april: Nunspeet, 21,1, 10 en 5 km
 - Dinsdagavond 14 april: Heerde, 1^e loopavond AV De Gemzen

Op zoek naar een wedstrijd? Kijk dan bijv. op <https://www.hardlopen.nl/evenementen>

Gemzendames weer op podium bij NK Cross

Op de laatste zaterdag van februari was weer het NK Cross in het Netl Park in Kraggenburg. Een grote hoge zandbult met mul zand en verder natte vette zuigende polderklei. Een echte cross! En onze Gemzendames kwamen weer goed voor de dag want er waren podiumplaatsen voor Annet (Bultman), Maureen en Erna. En in het verenigingsklassement was er een prachtige 2^e plaats. Volgend jaar is het NK in Nijverdal (met waarschijnlijk een bekende speaker 😊), dan een nog groter team??



4 – 5 mei 2020 Bevrijdingsvuur ophalen vanuit Wageningen. Meld je aan !

In de vorige nieuwsbrief stond een uitnodiging van Freek van de Graaf om mee te gaan het



bevrijdingsvuur op te halen. Er zijn al enkele aanmeldingen binnen, maar de 3 busjes zitten nog niet vol. Omdat er van tevoren een hoop geregeld moet worden, is het nodig dat je je opgeeft voor 15 maart ! Doen ! : FreekvandeGraaf03@gmail.com

Clinics Halve Marathon Zwolle

Allereerst: de inschrijving voor de Halve van Zwolle is vandaag (1 maart) om 12.00 uur open gegaan. Wil je meedoen, wacht dan niet te lang!

Ook dit jaar organiseren we weer trainingsclinics in aanloop naar deze happening, je hebt het al op de website kunnen lezen. Er worden zelfs 2 clinics gegeven, één vanuit Elburg en één vanuit Heerde. Kijk op onze website voor meer informatie en voor het aanmeldformulier. We verwachten weer een hoop deelnemers.

Stand L.A-beker seizoen 2019-2020

Het was een zeer magere maand wat punten betreft. Alleen de 10 EM bij de Midwinter in Apeldoorn leverde wat op, verder niet. Maar we zien wel wat verrassende namen in de top-3.

Hou vol!

Dit is de stand:

De stand na 29 februari :

Vsen	1. Anja Warning	20 pnt	Msen	1. Hein van Enk	14 pnt
	2. Ineke van Heerde	17 pnt		Hilbert Kraaij	10 pnt
	3. Jolien Kleis	16 pnt		Daniël van den Esschert	10 pnt
				Herman Zwerver	10 pnt
				Ewout de Vos	10 pnt
V35	1. Maureen Houtman	39 pnt	M40	1. Anne Docter	24 pnt
	2. Erna van Es-Keen	27 pnt		2. Pascal Remmerts	19 pnt
	3. Nanette Dijkman	19 pnt		3. Klaas Draaijer	18 pnt
V45	1. Bertine Engelsman	28 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Marjan Hop	16 pnt		2. Aalt van 't Goor	20 pnt
	3. Mirjam Braakensiek	14 pnt		3. Cees Boeve	18 pnt
	3. Jeannet Kommer	14 pnt			
	3. Annet Buitenhuis	14 pnt			
V55			M60	1. Jan-Willem Wieman	17 pnt
				2. Jan Strik	10 pnt
				2. Aleid Bosch	10 pnt
V65	1. Ria Jansen	10 pnt	M70	1. Frits Lautenbag	19 pnt
				2. Klaas Compagner	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

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: **V** 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 2019 / 2020 (door wegatleten, op afstanden van 400 en langer)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Ewout de Vos	10 km	35.13	Nunspeet	09-11-2019	Msen
Ewout de Vos	10 km	34.54	Heerde	30-11-2019	Msen
Annet Bultman	15 km	1.02.34	s Heerenberg	01-12-2019	V50
Marcel van den Bosch	10 km	36.14	Deventer	31-12-2019	M45
Cees Boeve	25 km	1.47.19	Apeldoorn	02-02-2020	M50



TRAINEN OP HARTSLAG

Doelgroep : Alle lopers en loopsters van de loopgroepen Heerde, Wezep, Hattem en Elburg. Introducés zijn van harte welkom.

Datum : Zaterdag 28 maart 2020.

Tijd : 9.00 uur, (inloop 8.45 uur). Einde ± 11.30 uur.

Locatie : Lambert Dijkslag Atletiekbaan AV de Gemzen te Heerde.



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



Kleding : Sportkleding omdat het vooral praktisch is en een hartslagmeter/ hartslaghorloge wanneer je daarover beschikt.

De clinic wordt gegeven door Ronald Nijland. Na een korte theoretische inleiding gaan we de baan op om praktisch aan de gang te gaan met de mogelijkheden van “trainen op hartslag”.

