



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 39

(mei 2017)

Hallo Gemzenlopers,

Mei, het voorjaar is al weer halverwege. Aan de temperaturen was dat overigens nog niet te merken. Koud, koud en koud. Behalve dan op 9 april tijdens de marathon van Rotterdam. Daar had het best 10 graden minder mogen zijn.

Mei is ook weer een maand met vele wedstrijden. Ik hoop velen van jullie regelmatig in de uitslagenlijsten tegen te komen.

Loop lekker.

Wim

### Marathonclinic 2017 zit erop!

De marathons van Rotterdam en Enschede zitten erop en daarmee ook de marathonclinic. De deelnemers (en trainers) hebben 4 mooie maanden achter de rug. Ondanks het te warme (Rotterdam) en (eigenlijk) te koude weer (Enschede) werden er diverse persoonlijke records gelopen én een clubrecord: Wim Krooshof verbeterde het clubrecord bij de mannen 65 met ruim 5 minuten. Nu over op het korte(re) werk (hoewel enkelen het ook al weer over een najaarsmarathon hebben.....)



### Heb je deze al gezien?

De Gemzen heeft een nieuwe, simpele manier gevonden om extra inkomsten te krijgen. We zijn namelijk aangemeld bij '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 vanaf nu één van de sponsordoelen.

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, Cooblu 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!



<p>1-10% per bestelling</p> <p>Computers &amp; Electronica Coolblue</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>6% commissie op tours and...</p> <p>Reizen &amp; Vakantie Booqify</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>11% hotels, 6% autohuur...</p> <p>Reizen &amp; Vakantie Expedia</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>1,13-5,5% van de bestelling</p> <p>Mode &amp; Cosmetica Wehkamp</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>€ 1,- per bestelling</p> <p>Eten &amp; Drinken Thuisbezorgd.nl</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>
<p>7% commissie van de bestelling</p> <p>Sport Plutosport</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>1-8%, gemiddeld 5,5% van de...</p> <p>Reizen &amp; Vakantie Booking.com</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>6% commissie per order (2%...</p> <p>Mode &amp; Cosmetica Zalando</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>Nieuwe klant € 20,...</p> <p>Eten &amp; Drinken Albert Heijn</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>	<p>4-8% van de bestelling</p> <p>Overig 1dayfly</p> <p><a href="#">Bestel</a> <a href="#">Info</a></p>

## Loopavonden

De eerste loopavond is achter de rug. En er was weer een flinke deelname. 't Was wel flink koud. Maar dat verhinderde niet dat Maureen Houtman en Warry Kooistra mooie clubrecords neerzetten. In mei is er weer een loopavond: dinsdag 23 mei. Op het programma een 1000 en een 5000 meter. Wil je liever 3000 meter? Dat kan! Geef dat dan op bij de inschrijving! Doe mee en wordt een betere loper!

De resterende data:

Dinsdagavond 23 mei	1000 en 5000/3000 meter
Dinsdagavond 27 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 26 september	1000 en 5000/3000 meter

In 2016 hadden we 3 loopavonden. Daar deden in totaal 259 lopers aan mee (waarvan 106 Gemzen-pupillen). Op basis van deze cijfers mag je het volgende chronoloog verwachten:

19.15 1000 meter voor pupillen (2 series)  
 19.30 1000 meter overige lopers (1 of 2 series)  
 19.45 1<sup>e</sup> serie 5000 (of 3000) meter  
 20.15 2<sup>e</sup> serie 5000 (of 3000) meter

De snelste lopers zitten in de 2<sup>e</sup> serie. (de knip ligt op de 3000m rond 13.30 en op de 5000m tussen de 21 en 22 minuten, uiteraard afhankelijk van de deelname)

En: deelname is gratis voor Gemzenleden !



## Trainingsclinics Halve Marathon

We zijn inmiddels weer halverwege met de trainingsclinics richting de Halve Marathon van Zwolle (of een andere halve). Er wordt goed getraind. Afgelopen zondag stond er een mooie training op het programma op de Haelberg (vanaf de Ossenstal). En op dinsdagavond 9 mei zullen de meesten aan de start staan van de 10 EM in Epe.



Wil je de halve van Zwolle lopen, maar zat de inschrijving al vol toen je je wilde inschrijven, er zullen ongetwijfeld nog lopers zijn die wel ingeschreven zijn maar om uiteenlopende redenen niet in Zwolle kunnen lopen. Ik krijg ieder jaar wel enkele mailtjes of ik nog iemand weet die de halve wil lopen. Wil je meedoen en heb je (nog) geen startnummer, stuur me dan een mail ([wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)). Zodra ik weet dat er een startnummer beschikbaar is, laat ik je dat weten (op volgorde van ontvangst van de mailtjes uiteraard).

Wil je de halve van Zwolle lopen, maar zat de inschrijving al vol toen je je wilde inschrijven, er zullen ongetwijfeld nog lopers zijn die wel ingeschreven zijn maar om uiteenlopende redenen niet in Zwolle kunnen lopen. Ik krijg ieder jaar wel enkele mailtjes of ik nog iemand weet die de halve wil lopen. Wil je meedoen en heb je (nog) geen startnummer, stuur me dan een mail ([wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)). Zodra ik weet dat er een startnummer beschikbaar is, laat ik je dat weten (op volgorde van ontvangst van de mailtjes uiteraard).

## Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Wat hadden we in april? Wel; onze loopavond natuurlijk en verder o.a. de IJsselloop in Deventer en enkele Koningslopen. En we hadden dus een aantal mooie clubrecords: die van Maureen en Warry op de 3000 memoreerden we al, die van Wim Krooshof op de marathon ook, maar bij de Wallenloop in Elburg verraste **Jan Wiessenberg** met een heel mooi clubrecord op de 10 km bij de mannen 70: 50.45! Heel knap! Maureen Houtman verbeterde bij die wedstrijd haar eigen clubrecord op de 10 km met 34 seconden. En Hubert Bögemann gaat op recordjacht bij de mannen 55; de eerste werd gevestigd op 23 april op de halve marathon.



Dit is de stand per 1 mei:

<b>Vsen</b>	1. Daniëlle Rorije	10 pnt	<b>Msen</b>	1. Aalt Wensink	28 pnt
	2. Jojanneke Kers	9 pnt		2. Dennis Mensink	27 pnt
	3. Chantal van Velde	9 pnt		3. Gerco van den Brink	20 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	50 pnt		Bas Mekking	20 pnt
	2. Erna van Es-Keen	35 pnt	<b>M40</b>	1. Janko van Arken	50 pnt
	3. Monique Fibbe	25 pnt		2. Gert uit de Bulten	26 pnt
		3. René Brinkman		16 pnt	



<b>V45</b>	1. Annet Buitenhuis	27 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	39 pnt
	2. Marjon Fidder	25 pnt		2. Ronald Nijland	29 pnt
	3. Annet Bultman	20 pnt		3. Reint Scholten	23 pnt
				Marcel Wagtelenberg	23 pnt
<b>V55</b>	1. Anneke van Olst	19 pnt	<b>M60</b>	1. Frits Lautenbag	43 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Cees Buijs	21 pnt
	3. Warry Kooistra	10 pnt		3. Jan Bogaard	20 pnt
<b>V65</b>	1. Ria Jansen	29 pnt	<b>M70</b>	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](mailto: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 vanaf 1-11-2016

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
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
Bert Vlijm	25 km	2.33.01	Apeldoorn	5-2-2017	M55
Maureen Houtman	10 km	41.02	Wapenveld	18-3-2017	V40
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

Mis je een record, stuur me een mail!