



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 61

(mei 2019)

Beste Gemzenlopers,

Een korte nieuwsbrief deze keer. Niet dat er geen nieuws is, ik woeker een beetje met de tijd. Ik beperkt me deze keer tot de stand van de LA-beker en de wedstrijden die in mei op het programma staan.

Loop lekker

Wim

Wat is er te lopen in mei?

't Is mei en dat betekent dat er volop wedstrijden zijn. Voor de jubileumcompetitie staan er 2 op het programma (en daar doe je natuurlijk aan mee) en verder zijn er nog enkele mooie wedstrijden:

Vrijdagavond 10 mei: de BB Baanclassic. Een 5000 meter op de baan in Zwolle. Er zijn 6 series met ca. 25 lopers en dat betekent dat je allemaal lopers in je serie die rond jouw tempo lopen. Dé kans om een mooie tijd neer te zijn en bovendien een hele goede training. (inschrijven tot woensdag 12.00 uur!)

Zaterdag 11 mei: de Putten Power Run met een 5, 10 en 21,1 km

Dinsdagavond 14 mei: de Voorjaarsloop in Epe. De 10 EM past perfect in de voorbereiding op de halve van Zwolle.

Donderdagavond 16 mei: de Paddenrun in Wapenveld. Een 5 of 10 km over onverhard terrein. Dit is de eerstvolgende wedstrijd van de jubileumcompetitie. Kijk op de site bij wedstrijden voor meer info.

Zaterdag 18 mei: de Vrieling Hardenberg City-Run met een 5, 10 en 21,1 km

Zaterdag 18 mei: de Kleefrun (op Kroondomein het Loo) met een 5, 8 en een 10km

Zondag 19 mei: de Meppel City-Run met een 6,4 en 12,8 km (ofwel 4 mijl en 8 mijl)

Zondag 19 mei: Hanzeloop Zutphen met een 5 en een 10km

Dinsdagavond 21 mei: onze 2^e baanloop met een 1000 en een 3000/5000 meter (en de 5000 meter telt mee voor de jubileumcompetitie). Baanwedstrijden; een must voor de serieuze wedstrijdloper !

Zaterdag 25 mei: de Zalkerloop met een 5, 10 en 15 km.

Woensdagavond 29 mei: de Stationsloop (Ommen-Dalfsen). Niet ingeschreven? Jammer, want dat kan niet meer.

Vrijdagavond 31 mei: baanloop Rijssen met o.a. een 800 en 3000 meter (je kunt die avond ter plekke inschrijven)

En nog veel meer (maar wel verder weg)



En noteer dan alvast de beide wedstrijden in juni die meetellen voor de jubileumcompetitie: 8 juni (de Pinksterloop in 't Harde) en woensdagavond 26 juni: de Rabo Noord Veluwe Baanloop (met een 1500 en een 5000).

De Gemzen gaan ploggen op 25 mei, heb je je al aangemeld? (bij Yvonne Kremer: yvonnekremer@hotmail.com) – opgeven tot 18 mei

Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

In april scoorden vooral de 3000 meter op onze baan en de Koningslopen.

De stand per 1-5:

Vsen	1. Ineke van Heerde	39 pnt	Msen	1. Robin Meima	28 pnt
	2. Eveline Houtman	10 pnt		2. Ewout de Vos	20 pnt
	Hellen Simens	10 pnt		3. André van de Wetering	14 pnt
	Froukje van Sluis	10 pnt			
	Anja Warning	10 pnt			
V35	1. Monique Fibbe	40 pnt	M40	1. Bas Mekking	50 pnt
	2. Iris Bakker	33 pnt		2. Klaas Draaijer	35 pnt
	3. Maureen Houtman	27 pnt		3. Harrie Hatzmann	22 pnt
	Angelique v. Ommen	29 pnt			
V45	1. Annet Bultman	40 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	36 pnt
	2. Hetty Wierenga	37 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
	3. Annet Buitenhuis	22 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt
	Jantina v.d. Bosch	22 pnt			
V55	1. Henny Puttenstein	30 pnt	M60	1. Jan Strik	45 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Wim Potjes	40 pnt
	3. Els den Hengst	8 pnt		3. Flip Nijhoff	15 pnt
V65	1.	pnt	M70	1. Fris Lautenbag	29 pnt
				2. Ton Bello	18 pnt
				3. Jan Wiessenberg	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:  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, 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