



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 22
(november 2015)

Beste Gemzenlopers,

November, dat betekent dat het wedstrijdseizoen voor de lange afstand beker er weer op zit. Dat seizoen loopt van 1 november t/m 31 oktober. In deze nieuwsbrief de eindstand. Eén van de winnaars vorig jaar was Arno Kwak. Ook dit jaar had Arno ambities voor deze beker. In het voorjaar werd echter een ongeneeslijke ziekte bij hem geconstateerd en twee weken geleden is Arno helaas overleden. We onthouden goede herinneringen aan Arno.

Carpe diem, en geniet van het lopen.

Wim.

Crosscompetitie 2015 / 2016

We brengen het nog een keer onder de aandacht. Zo links en rechts horen we al diverse Gemzen die dit jaar weer meedoen. Mooi! Jij ook? Probeer het eens uit! 't Is leuker dan je denkt. Én: de laatste cross organiseren we zelf! Nog één keer de data en de plaatsen:

- 1e cross 14-11-2015: **av Flevo Delta (Dronten)**
- 2e cross 12-12-2015: **av Cialfo (Epe)**
- 3e cross 9-1-2016: **av NOP (Kraggenburg)**
- 4e cross 13-2-2016: **av De Gemzen**

Zo'n cross begint om 10.30 met de jongste jeugd. En na de middag zijn de senioren/masters aan de beurt:

- 12.40 uur *vrouwen senioren, masters 35+ korte cross*
- 12.40 uur *mannen senioren, masters 35+ korte cross*
- 14.00 uur *vrouwen senioren en vrouwen masters lange afstand*
- 14.00 uur *mannen senioren en mannen masters lange afstand*

Art. 04 Programma

	november/december	januari/februari
Mannen		
Senioren, Masters 35 en 40	8.500 meter	10.000 meter
Masters 50 en 60+	6.000 meter	7.500 meter
Senioren Masters 35+ Korte cross	2.500 meter	2.500 meter
Vrouwen		
Senioren en Masters 35, 40 en 50+	6.000 meter	7.500 meter
Senioren Masters 35+ Korte cross	2.500 meter	2.500 meter

Let op dat je wel van tevoren inschrijft (via inschrijven.nl)



Ga je ook mee naar Bern?

Op zaterdag 14 mei (Pinksterweekend) is de 35^e Grand Prix van Bern. Een uitdagende wedstrijd over 10 Engelse Mijlen (of 4,7 km). Twee jaar geleden is een clubje Gemzen naar Bern geweest en vorig jaar ook. En ook volgend jaar is het de bedoeling om naar Bern te gaan. Sterker: Harrie Hatzmann heeft al een aantal hotelkamers (vlakbij start/finish) gereserveerd. De bedoeling is om donderdag 12 mei te gaan. De vrijdag is dan beschikbaar om de stad Bern te bekijken. Op zondag 15 mei is de terugreis. Ik kan het je aanbevelen. Interesse? Neem contact op met Harrie: h.hatzmann@kpnplanet.nl



Trainingsclinics: trainingsarbeid betaalt zich uit

We zijn nu voor het 4^e jaar bezig met de trainingsclinics in aanloop naar de Zevenheuvelenloop. Voor trainers en atleten hartstikke leuk om te doen. Je traint 2,5 maand gericht toe naar een evenement en in die periode ga je echt vooruit. We zagen het afgelopen zaterdag bij de Dallirun: velen verbeterden hun p.r. op de 10 km met meerdere minuten. De verwachtingen zijn dan ook hooggespannen voor 15 november.

Inmiddels horen we ook links en rechts al weer diverse Gemzen praten over de Halve van Zwolle. Die "moet" je natuurlijk ooit eens gedaan hebben. Ben jij van plan om volgend jaar ook mee te doen, zorg er dan voor dat je bij het begin van de clinics (medio maart) een 15 km goed aankunt.

18 november: Najaars Leden Vergadering "jij komt toch ook?"

Op woensdagavond 18 november is onze jaarlijkse algemene ledenvergadering. In die vergadering (met in het voorprogramma de uitreiking van de prestatiebekers) worden de jaarverslagen (http://www.gemzen.nl/include/Verslagen/Jaarverslag_compleet_2014_-_2015.pdf) behandeld en legt het bestuur weer verantwoording af voor het gevoerde beleid. Alleen: ons bestuur wordt steeds kleiner. Het bestaat nog maar uit 3 leden. Dat is veel te weinig. Help de vereniging en stel je beschikbaar! Je zult er geen spijt van krijgen.

27 december: calorieën verbranden

De dag na Kerst willen we natuurlijk allemaal bewegen. Weg met die calorieën! Velen van jullie zijn gewend om op zondagochtend een duurloop te doen en ook bij onze clinics staat er op zondag meestal een duurloop op het programma. Daarom gaan we op 27 december (9.00 uur) ook een duurloop doen vanaf ons clubhuis. Bij voldoende begeleiding is het de bedoeling om 3 afstanden op het programma te zetten: 10km, 16km en 22 km. Dan heb je daarna weer ruimte voor een kerststol 😊. Je kunt die dag (27 december dus) echter ook kiezen voor het **loopevenement in Epe** (6-uursloop, uurloop of estafette-marathon)



Stand L.A-beker.

Zoals in de inleiding al aangegeven zit er weer een LA-beker-seizoen op. En wat hebben jullie weer je best gedaan. Er moesten heel veel uitslagen verwerkt worden met als topper de Dallirun: maar liefst 74 Gemzen die daar de 10 of 15 km liepen. Maar de punten zijn weer bij elkaar opgeteld en we hebben weer 10 winnaars. En die winnaars kunnen een uitnodiging verwachten voor het voorprogramma van de Najaars Leden Vergadering op woensdag 18 november. Dit is de eindstand:

Vsen	1. Linda Polinder 48 pnt	Msen	1. Janko van Arken 49 pnt
	2. Paulien van Boven 27 pnt		2. Jurian Onderdijk 42 pnt
	3. Dineke van 't Hul 24 pnt		3. Aalt Wensink 39 pnt
V35	1. Maureen Houtman 60 pnt	M40	1. Dirk-Jan Middelkoop 55 pnt
	2. Erna van Es 54 pnt		2. Freek van de Graaf 40 pnt
	3. Nanette Dijkman 44 pnt		3. Marcel Wagtelenberg 33 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis 55 pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria 60 pnt
	2. Janny Jongejan 32 pnt		2. Hubert Bögemann 54 pnt
	3. Marrie de Kreek 29 pnt		3. Ronald Nijland 32 pnt
V55	1. Henny Puttenstein 30 pnt	M60	1. Arie Verhoef 59 pnt
	2. Anneke van Olst 9 pnt		2. Cees Buijs 45 pnt
	3. Gré Bleijenburg 8 pnt		3. Frits Lautenbag 39 pnt
V65	1. Janny Reezigt 10 pnt	M70	1. Eildert Delger 49 pnt
			2. Jur Teeuwen 26 pnt
			3. Jan Draaijer 18 pnt

Zie voor alle resultaten: <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/LA-kam/LABeker.html>

Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd doormailt naar Flip Nijhoff

(f.nijhoff.1@kpnmail.nl) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !