



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 33

(november 2016)

Hallo Gemzenlopers,

November, het atletiekseizoen zit erop. Gaan we pauzeren of met vakantie dan? Nee, maar de jeugd gaat per 1 november over naar een andere leeftijdsklasse en daarom loopt een seizoen van 1 november t/m 31 oktober. Zo ook de strijd om de Lange Afstands Beker. En de strijd is gestreden, de winnaars zijn bekend. Zie het klassement verderop in deze nieuwsbrief.

November betekent ook dat het crossseizoen begint. Ik weet dat er een mooi clubje meedoet aan de competitie maar er kunnen er altijd meer bij. Doe mee!

crossze

Wim.

Infoavond Marathonclinic op 9 november

De vorige keer schreef ik dat de info-avond voor de marathonclinic op 2 november zou zijn. Die avond bleek ons clubhuis echter al bezet te zijn zodat het nu **9 november** wordt (20.00 uur). Ik vrees dat het druk wordt ☺

Najaarsclinic

De najaarsclinic voor een snelle 10 bij de dalli-run zit erop en wat waren de resultaten goed! Het merendeel wat aan de clinic heeft meegedaan verbeterde zijn/haar p.r. fors. Een voldaan gevoel dus voor atleten en trainers. Maar we gaan door; we bouwen de trainingen nu op naar de (halve marathon van de) Kerstloop in Dronten. Dat betekent dat de tempo's in intervallen langer maar minder intensief zullen zijn en dat de duurlopen langer worden. Wil je meelopen op zondagmorgen? We vertrekken steeds om 9.00 uur.

23 november: Najaars Leden Vergadering

Op woensdagavond 23 november is onze jaarlijkse algemene ledenvergadering. In het voorprogramma worden weer de prestatiebekers uitgereikt en na een korte pauze begint om 20.00 uur de ledenvergadering. In deze vergadering worden onder meer alle jaarverslagen behandeld en word je meegenomen in het (financiële) wel en wee van de vereniging. Je komt is een steun voor het bestuur. Zij zijn het hele jaar door voor de vereniging (en dus voor jou) bezig. Laat zien dat je al het bestuurlijk werk waardeert en kom deze avond! Laat de kantine uitpuilen !

Crosscompetitie!

Zoals gezegd, 't is november dus het crossseizoen begint. Op 12 november is de eerste cross. Let op: je moet voorinschrijven. Doe dat voor 5 november. En bekijk hier alle info over die



eerste cross: <http://athlos.nl/Athlos25/index.php/2014-09-09-07-30-44/gok-ijsseldelta>

Dit zijn alle data en plaatsen:

12 november	Harderwijk (sportpark Strokel)
10 december	Kraggenburg (Netl Park, Leemringweg)
14 januari	Epe (waterwinvijver aan Dellenweg t.o Hertenkamp)
11 februari	't Loo (ATB-circuit, Sportpark Stuivezand)

Nooit gecrosst? Probeer het eens! 't Is echt leuk. Zoal al vaker gezegd: je wordt er een betere loper van. Doe je ook mee? Dit is het programma:

	november/december	januari/februari
Mannen		
Senioren (tot 40 jaar), Masters 40	8.500 meter	10.000 meter
Masters 50+	6.000 meter	7.500 meter
Senioren (tot 40 jaar) Masters 40+ Korte cross	2.500 meter	2.500 meter
Vrouwen		
Senioren (tot 40 jaar) en Masters 40 en 50+	6.000 meter	7.500 meter
Senioren (tot 40 jaar) Masters 40+ Korte cross	2.500 meter	2.500 meter

Korting bij deelname aan wedstrijden van De Gemzen

Je had het wellicht al wel gemerkt bij het inschrijven voor een loop van De Gemzen, maar je lidmaatschap bij De Gemzen levert je voordeel op bij onze wegwedstrijden. Bij de Eurozorg Sintloop, Atlantisdata Zwolse Bos Loop, de Euroma Kruidenloop, de Van Bank tot Bank en de dalli-run krijg je € 2,00 korting. Dit **geldt wel alleen bij voorinschrijving**. Bovendien zijn de loopavonden gratis .

De start van de dalli-run 10 km (foto Henk Poot)





Eindstand L.A-beker seizoen 2015-2016.

144 Gemzenlopers (83 mannen en, 61 vrouwen) zetten in totaal 375 resultaten neer. Dat is een heel mooi aantal (bedenk daarbij dat wanneer iemand 5 x een 10 km heeft gelopen, deze maar 1x meetelt).

De dalli-run zorgde voor heel veel resultaten, maar het veranderde de stand niet meer. De nr. 1 posities kwamen niet meer in gevaar. Wel werden er tijdens de dalli-run nog 4 clubrecords verbeterd: Janko van Arken (10 km M40 in 38.31), Maureen Houtman (10 km V35 in 41.45), Erna van Es-Keen (10 km V40 in 43.07) en Annet Bultman (10 km V50 in 42.34).

Het mooie van deze competitie is dat we 5 winnaars hebben die nog niet eerder gewonnen hebben.

Dit is de eindstand:

Vsen	1. Jozanneke Kers	46 pnt	Msen	1. Janko van Arken	52 pnt
	2. Monique Fibbe	20 pnt		2. Bas Mekking	50 pnt
	3. Paulien van Boven	17 pnt		3. Dennis Mensink	41 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Klaas Draaijer	41 pnt
	2. Erna van Es	46 pnt		2. Gert uit de Bulten	32 pnt
	3. Nanette Dijkman	34 pnt		3. Joris Stigter	31 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	56 pnt	M50	1. Gertjan Keijl	46 pnt
	2. Yvonne Kremer	27 pnt		2. Wim Potjes	43 pnt
	3. Adeliën van Beek	20 pnt		3. Jan Pieter Mondria	40 pnt
V55	1. Ria Jansen	29 pnt	M60	1. Wim Krooshof	44 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Cees Buijs	33 pnt
				3. Jan Willem Wieman	29 pnt
V65	1. Janny Reezigt	20 pnt	M70	1. Eildert Delger	40 pnt
	2. Lenie Braakman	9 pnt		2. Jur Teeuwen	17 pnt
				3. Jan Draaijer	9 pnt

De winnaars (dus alleen de eerste plaatsen) kunnen een uitnodiging verwachten voor het voorprogramma van de Najaarsledenvergadering.

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. 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.

