



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 44
(november 2017)

Hallo Gemzenlopers,

De dalli-run zit erop, het atletiekjaar ligt achter ons. Er is weer een seizoen voorbij. Een seizoen waarin weer heel veel wedstrijden zijn gelopen. Wedstrijden die ook werden gelopen speciaal voor het klassement om de L.A-beker. Er is fel gestreden om de felbegeerde prestatiebekers. In enkele categorieën werd het afgelopen weekend pas beslist. In deze nieuwsbrief de eindstand. Vandaag (1 november) starten we weer met een schone lei.

Verder staat de nieuwsbrief vol met nieuwtjes (daar is het natuurlijk ook een nieuwsbrief voor :) over clinics, wedstrijden, nieuwe trainer, sportmassage en overdag trainen.

't Is november, tijd om te crossen !

Wim

ps: weet je waar ik afgelopen zaterdag het meest van heb genoten: al die Gemzenshirts!

Crosscompetitie 2017/2018

Zoals gezegd, 't is november, dus tijd om te crossen. Iedereen zou eigenlijk mee moeten doen. Je gebruikt een andere techniek. Je wordt wel gedwongen om meer op je voorvoet te lopen (anders kom je die heuvels niet over). Van crossen wordt je een betere en completere loper. En je komt sterk de winter uit. Wat zou het mooi zijn wanneer we met een grote club Gemzen aan de start staan.



Nog een keer de data en de plaatsen:

zaterdag 11 november – Harderwijk
zaterdag 9 december – Epe
zaterdag 13 januari – Kampen
zaterdag 17 februari – Emmeloord

Kijk voor de exacte locatie op:

http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Organisatieoverzicht_2017-2018.pdf

en voor de reglementen op:

http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Reglement_Crosscompetitie_2017-4.pdf

Doe je mee? Je moet je wel van tevoren inschrijven. Op de dag zelf kan dit namelijk niet.



Clinic trainen op hartslag

Op zaterdag 18 november geeft Ronald Nijland een clinic "trainen op hartslag". Wanneer je inzicht hebt in je hartslag in rust en in maximale inspanning, kun je je trainingen daarop aanpassen. Let niet meer op de km-tijden, maar op je hartslag en je loopt veel uitgebalanceerder! Het is niet persé nodig om je van tevoren aan te melden, maar 't is wel handig om te weten op hoeveel personen we kunnen rekenen. Wanneer je van plan bent om te komen, stuur me dan even een mail (wim.potjes@online.nl) En; heb je een hartslagmeter, neem 'em mee! De clinic begint om 9.00 uur en duurt ca. 2 uur.

TRAINEN OP HARTSLAG

Doelgroep	: Alle lopers en loopsters van de loopgroepen Heerde, Wezep, Hattem en Elburg. Introducties zijn van harte welkom
Datum	: zaterdag 18 november 2017.
Tijd	: 9.00 uur, (inloop 8.45 uur). Einde 11.00 uur.
Locatie	: Lambert Dijkslag Atletiekbaan te Heerde.
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".



Najaarsclinic richting halve marathon

De clinic voor de dalli-run zit erop. Maar we gaan door. Door naar een goede halve marathon in december. Dat kan dan de Kerstloop in Dronten zijn (zondag 17 december) of de Linschotenloop op zaterdag 23 december. Wil je ook mee in het wekelijkse schema wat ik iedere zondagavond naar de deelnemers aan de clinic stuur? Stuur me dan een mail!

Voor komende zaterdag is mijn advies om de halve marathon in Epe (start 11.00 uur) te lopen.

Marathonclinic

Er komt toch een 3e voorjaars marathonclinic. Er is binnen De Gemzen zoveel enthousiasme aanwezig om een voorjaarsmarathon te lopen en van diverse kanten is me gevraagd "komt er weer een marathonclinic", dat je daar eigenlijk geen nee tegen kan zeggen. En eerlijk: ik heb er ook best weer zin in. 't Lijkt me heel leuk om een groep gemotiveerde lopers voor te bereiden op een marathon. De clinic zal gericht zijn op de jubileummarathon van Enschede (22 april). Wil je een marathon lopen, dan zul je een ervaren halve marathon loper/loopster moeten zijn. Eerder moet je er niet aan beginnen. En je moet dus een basis hebben (vandaar ook mijn advies om zaterdag Epe te lopen). Om mee te doen aan de clinic moet je ook in staat zijn om de halve marathon binnen 2 uur te lopen. Anders ontstaat er bij de zondagse duurlopen teveel verschil in snelheid. Ik hoop ook weer op deelnemers van buiten De Gemzen, ik zal het ook op de site zetten en de pers benaderen.

Doe je mee? Stuur me dan een mail (wim.potjes@online.nl)





Nieuwe trainer maandagavondgroep

Afgelopen voorjaar nam Heidi Doornwaard afscheid als trainster van de maandagavondgroep. En omdat Gerjan Petter niet iedere week kon en bovendien per augustus is gestopt, heeft de groep zich een tijdje moeten "behelpen" met invaltrainers. Dat is prima gelukt. Maar we zijn blij te kunnen melden dat Mirjam Beekman vanaf nu de trainster van de maandagavondgroep Heerde is geworden. Hieronder stelt Mirjam zich voor:

"Mijn naam is Mirjam Beekman ik ben getrouwd met Wiljan. We hebben 3 kinderen Merel van 11 traint bij de junioren van de Gemzen, Wout van 10 voetbalt bij SEH en Huub van 5 traint bij de pupillen van de Gemzen en voetbalt bij SEH. We wonen in Heerde. Zelf ben ik door de kinderen in aanraking gekomen met atletiek. Aan de kant staan kijken is niets voor mij dus daarom ben ik hulp-trainer geworden bij de pupillen (foto). Zelf heb ik ook bij verschillende loopgroepen van de Gemzen getraind al naar gelang mijn werk (ik ben jurist bij een waterschap en lid van een raad van toezicht) en het schema thuis (halen en brengen van de kinderen naar sport en muziek) het toeliet.



De laatste tijd liep ik bij de maandagavondgroep van de Gemzen. Daar was na het vertrek van Heidi weer behoefte aan een vast gezicht voor de groep. Ik heb het altijd al leuk gevonden om zoiets op te pakken en nu kwam het op mijn pad! Sinds een paar weken heb ik er dus een mooie nieuwe uitdaging bij! Tot ziens bij de Gemzen?"

We wensen Mirjam heel veel succes!

Trainen overdag

We hebben steeds meer leden die met (al dan niet vervroegd) pensioen zijn. Ook zijn er genoeg leden die geen 40 urige werkweek hebben en dagdelen vrij zijn. Dus wellicht is er interesse om overdag te trainen. Dit kwam aan de orde in het looptrainersoverleg. We hebben afgesproken dat ik via deze nieuwsbrief eens zou polsen. Voor diegenen die interesse hebben:

- welke dag ? (doordeweeks)
- ochtend of middag?
- zou je een training voor je rekening willen nemen? (als trainer)

Stuur je mail naar wim.potjes@online.nl





Zaterdagse duurlopen

Hadden we 't net over trainen overdag, mogelijk is er ook best wel interesse in een duurloop op zaterdagochtend. We hebben het daar als looptrainers over gehad en de gedachte was om iedere week (iedere zaterdag) in een andere plaats een duurloop te organiseren. En met andere plaats bedoelen we dan de plaatsen waar loopgroepen van De Gemzen actief zijn. Dus: Heerde, Wezep, Hattem en Elburg. Vooralsnog lukt het nog niet om een duurloop op zaterdag op te starten in Hattem en Heerde, maar we gaan wel starten met Wezep en Elburg. Vanaf januari zal er iedere 2e zaterdag van de maand een duurloop worden georganiseerd vanuit Wezep en iedere 4e zaterdag van de maand vanuit Elburg. In de volgende nieuwsbrief meer nieuws over tijdstip, afstand en vertrekpunt.

Cursus Assistent Trainer Loopgroep 2

In vorige nieuwsbrieven kon je hier al over lezen. Maar we plaatsen nog 1 oproep. Want inmiddels is het meer concreet:

- het zijn slechts 3 workshops !
- de eerste is op zaterdag 25 november en begint om 13.30 uur (bij ons clubhuis)
- er hebben zich al 8 deelnemers gemeld !

Maar je kunt nog aansluiten! Dus nog een laatste oproep voor diegenen die nog twifelen. Je kunt er nog bij, stuur een mail naar Ronald Nijland : RNijland1962@kpnmail.nl

Ook een sportmassage?

Beste medegemzen,

Steeds vaker gaan we grotere sportieve uitdagingen aan. Welke uitdaging je ook aangaat, je wilt zo fit mogelijk aan de start verschijnen. Als sportmasseur kan ik je daarbij helpen. Een sportmassage is een goed middel om spieren te stimuleren voor een prestatie en sneller te laten herstellen na een inspanning en als hulp ter voorbereiding op een volgende prestatie.

Ik heb in juni mijn NGS diploma sportmassage behaald en ben naast mijn werk bij een groot bank concern werkzaam in het verzorgingsteam van vv owios 1. Voor meer informatie en/of het plannen van een sportmassage of (medical)taping afspraak, ben ik telefonisch en via app te bereiken op 0651187904.



Sportieve groet,

Erna van Es



Opnieuw Verlichte Cross !

De Verlichte Cross vorig jaar was een uniek evenement. Windstil, temperaturen rond het vriespunt, vuurkorven, oliebollen; een sfeer zoals je dat vroeger langs volle ijsbanen had. Dat smaakte naar meer. En er komt meer! Ook dit jaar is er de Verlichte Cross en wel op donderdagavond 28 december. Lopen op de ATB-baan is best pittig. We zagen vorig jaar dat de afstanden net wat aan de lange kant waren. Dat hebben we aangepast: dit jaar is er een 4 en een 8 km! (en voor de jeugd weer 750 en 1000 meter). De inschrijving is zojuist geopend!



EuroZorg Sintloop
Zaterdag 2 december 2017

Voor de jeugd zijn er de afstanden 400 m en 1 km,
voor volwassenen 5 km en 10 km.

Eurozorg Sintloop op 2 december

We krijgen natuurlijk eerst nog de Eurozorg Sintloop. Een loop die in een paar jaar tijd enorm populair is geworden. Met een aantrekkelijk parcours waar snelle tijden mogelijk zijn. Vorig jaar waren er maar liefst 577 inschrijvingen. Daar hopen we dit jaar natuurlijk ook weer op. Doe mee en laat anderen weten dat je meedoet. Maak reclame, zet het op je facebook, deel folders uit. Samen maken we de loop!

Jij komt toch ook naar de NLV!

Op woensdagavond 22 november is de Najaarsledenvergadering. Deze begint om 20.00 in de kantine van ons clubhuis. In die vergadering worden de jaarverslagen behandeld, de financiën worden doorgenomen en er wordt uiteraard vooruit gekeken. Jouw aanwezigheid is een blijk van waardering voor het bestuur. Laat merken dat ze er niet alleen voor staan en kom naar de vergadering!

Einstand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Zoals in de inleiding aangegeven zit het seizoen erop. De punten zijn geteld, er zijn maar liefst



424 prestaties in de lijst opgenomen (en diverse prestaties zijn verschillende keren verbeterd , dus al bij al gaan we ruim over de 600). De winnaars zijn bekend. Dit is de eindstand:

Vsen	1. Chantal van Velde 47 pnt	Msen	1. Aalt Wensink 47 pnt
	2. Jojanneke Kers 45 pnt		2. Bas Mekking 45 pnt
	3. Hellen Simens 33 pnt		3. Dennis Mensink 27 pnt
V35	1. Maureen Houtman 60 pnt	M40	1. Janko van Arken 60 pnt
	2. Monique Fibbe 44 pnt		2. Joost Veltman 34 pnt
	3. Erna van Es-Keen 42 pnt		3. Klaas Draaijer 33 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis 50 pnt		Gert uit de Bulten 33 pnt
	2. Marrie de Kreek 47 pnt	M50	1. Hubert Bögemann 60 pnt
	3. Aaltje Post 37 pnt		2. Reint Scholten 44 pnt
V55	1. Henny Puttenstein 30 pnt		3. Jan Strik 33 pnt
	2. Anneke van Olst 28 pnt		Gertjan Keijl 33 pnt
	3. Warry Kooistra 10 pnt	M60	1. Cees Buijs 44 pnt
V65	1. Ria Jansen 49 pnt		2. Frits Lautenbag 40 pnt
	2. Janny Reezigt 10 pnt		3. Wim Krooshof 33 pnt
		M70	1. Jurrie Teeuwen 43 pnt
			2. Eildert Delger 38 pnt
			3. Jan Wiessenberg 20 pnt

Chantal, Aalt, Maureen, Janko, Annet, Hubert, Henny, Cees, Ria en Jurrie kunnen een uitnodiging verwachten voor het voorprogramma (uitreiking van de bekertjes) van de NLV op 22 november,

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.

De tellers staan weer op 0, we beginnen weer met een schone lei.



Clubrecords (door “wegatleten”) afgelopen seizoen:

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Nanette Dijkman	1000 meter	3.47.0	Heerde	27-09-2016	V40
Jan Bogaard	21,1 km	1.41.35	Epe	05-11-2016	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	03-12-2016	V35
Erna van Es	10 km	42.12	Heerde	03-12-2016	V40
Annet Bultman	10 km	42.24	Heerde	03-12-2016	V50
Jan Bogaard	10 km	45.36	Heerde	03-12-2016	M65
Wim Potjes	1000 meter	3.36.6	Epe	20-12-2016	M55
Bas Mekking	<u>uurloop</u>	17.152 meter	Deventer	28-12-2016	M35
Wim Krooshof	25 km	2.17.12	Apeldoorn	05-02-2017	M65
Monique Fibbe	25 km	1.59.57	Apeldoorn	05-02-2017	V35
Floor Goes	25 km	2.17.00	Apeldoorn	05-02-2017	V40
Patrick Wessels	25 km	2.01.43	Apeldoorn	05-02-2017	M35
John de Heij	25 km	2.10.15	Apeldoorn	05-02-2017	M55
Maureen Houtman	10 km	41.02	Wapenveld	18-03-2017	V40
Bas Mekking	10 km	34.54	Hilversum	02-04-2017	M40
Warry Kooistra	3000 meter	13.50.5	Heerde	18-04-2017	V60
Maureen Houtman	3000 meter	11.27.3	Heerde	18-04-2017	V40
Hubert Bögemann	21,1 km	1.28.20	Enschede	23-04-2017	M55
Wim Krooshof	42.195 meter	4.09.00	Enschede	23-04-2017	M65
Maureen Houtman	10 km	40.28	Elburg	27-04-2017	V40
Jan Wiessenberg	10 km	50.45	Elburg	27-04-2017	M70
Ria Jansen	21,1 km	2.18.56	Riga	13-05-2017	V65
Hubert Bögemann	10 km	41.38	Zutphen	14-05-2017	M55
Bas Mekking	1500 meter	4.21.33	Wageningen	19-05-2017	M40
Hubert Bögemann	15 km	1.01.49	<u>Leidscherijn</u>	21-05-2017	M55
Hubert Bögemann	3000 meter	11.19.2	Heerde	23-05-2017	M55
Maureen Houtman	5000 meter	19.30.5	Heerde	23-05-2017	V40
Bas Mekking	1500 meter	4.16.92	Assen	28-05-2017	M40
Atie Klarenberg	100 meter	20.17	Hengelo	26-05-2017	V50
Atie Klarenberg	200 meter	44.44	Hengelo	27-05-2017	V50
Atie Klarenberg	400 meter	1.36.79	Hengelo	25-05-2017	V50
Atie Klarenberg	800 meter	3.45.64	Hengelo	26-05-2017	V50
Bas Mekking	5000 meter	16.34.69	Emmen	18-06-2017	M40
Hubert Bögemann	<u>uurloop</u>	13.792	Epe	20-06-2017	M55
Nanette Dijkman	<u>uurloop</u>	11.716	Epe	20-06-2017	V40
Bas Mekking	2000 meter	6.00.2	Epe	20-06-2017	M40
Dirk Wigmans	2000 meter	8.12.5	Epe	20-06-2017	M60
Bas Mekking	1000 meter	2.48.2	Heerde	27-06-2017	M40
Maureen Houtman	1000 meter	3.19.1	Heerde	27-06-2017	V40
Annet Buitenhuis	1000 meter	4.09.9	Heerde	27-06-2017	V50



<u>Hubert Bögemann</u>	1000 meter	3.12.9	Heerde	27-06-2017	M55
Dirk Wigmans	1500 meter	5.49.66	Dronten	28-06-2017	M60
Bas Mekking	5000 meter	16.12.62	Zwolle	30-06-2017	M40
<u>Hubert Bögemann</u>	2000 meter	07.20.00	Zutphen	08-08-2017	M55
Nanette Dijkman	2000 meter	08.49.00	Zutphen	08-08-2017	V40
Bas Mekking	10 km	33.59	Apeldoorn	19-08-2017	M40
<u>Hubert Bögemann</u>	10 EM	1.06.29	Tilburg	03-09-2017	M55
Annet Bultman	10 km	41.54	Zwolle (Berkum)	12-09-2017	V50
<u>Hubert Bögemann</u>	1609 meter	5.42.7	Epe	19-09-2017	M55
Nanette Dijkman	1609 meter	6.55.5	Epe	19-09-2017	V40
Jurrie Teeuwen	3000 meter	17.50.5	Heerde	26-09-2017	M75
Marrie de Kreek	3000 meter	13.23.0	Heerde	26-09-2017	V50
<u>Monique Fibbe</u>	5000 meter	20.21.7	Heerde	26-09-2017	V35
Arie Verhoef	5000 meter	22.55.7	Heerde	26-09-2017	M65
<u>Hubert Bögemann</u>	5000 meter	19.03.5	Heerde	26-09-2017	M55
<u>Hubert Bögemann</u>	1500 meter	5.07.0	Heerde	30-09-2017	M55
<u>Hubert Bögemann</u>	800 meter	2.26.3	Heerde	30-09-2017	M55
<u>Hubert Bögemann</u>	10km	41.19	Heerde	28-10-2017	M55
Jan Draaijer	10km	1.01.05	Heerde	28-10-2017	M75

Sorry, de nieuwsbrief is een beetje lang geworden dit keer (maar er gebeuren zoveel leuke dingen bij De Gemzen...)