



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 55

(november 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Het seizoen zit erop, het verenigingsseizoen al vanaf 30 september en het atletiekseizoen vanaf 31 oktober. En daarmee is de strijd om de Lange Afstand Beker voor dit seizoen ook afgelopen. De winnaars zijn bekend, de tellers gaan weer op 0. Weer een heel seizoen om punten te pakken en een leuke competitie met elkaar aan te gaan. De eerste punten zijn al weer gepakt dit weekend in Epe en op Terschelling (waar een flinke groep Gemzen was).

Wat betreft die winnaars, 't is goed om te zien dat de winnaars uit alle plaatsen komen waar De Gemzen met een loopgroep is vertegenwoordigd.

In deze nieuwsbrief ontvouwen Yvonne Kremer en Hester Woutersen hun plannen voor de jubileumcompetitie.

Ik probeer punten te pakken, jij toch ook?

Wim

Crosscompetitie 2018/2019

't Is november en dat betekent: crossen! Komende zaterdag is de eerste wedstrijd van de crosscompetitie 2018/2019 al. Hier nog even de data en de plaatsen:

1^e cross: zaterdag 10 november aan de Schansdijk in Kampen (organisatie Isala en Flevo Delta)

2^e cross: zaterdag 8 december in het Netl park in Kraggenburg (organisatie AV NOP)

3^e cross: zaterdag 12 januari bij de Zandkuil aan de Dellenweg in Epe (organisatie Cialfo)

4^e cross: zaterdag 9 februari in de Heerde, Hattem of 't Loo (organisatie Gemzen}

Let op dat je alleen mee kunt doen wanneer je hebt vooringschreven. Inschrijven kan tot de zaterdag voor de cross, de dagen daarna (t/m vrijdag) kan het ook nog middels een mail (je betaalt dan wel meer), maar op de wedstrijddag zelf kun je niet meer inschrijven.

En wat ik de vorige keer al schreef: hoewel het een competitie is kun je natuurlijk ook gewoon aan 1 of 2 wedstrijden meedoen. Want crossen is gewoon goed voor je. Maar wil je in het eind-klassement, dan moet je 3 van de 4 wedstrijden hebben uitgelopen waarvan in ieder geval de laatste.

Hopelijk zien we weer veel Gemzen.

Weekendtrainingen

De clinic voor de dalli-run zit erop. Maar de zondagse trainingen gaan gewoon door. We richten ons nu op een halve marathon medio december. Dat betekent dat de afstanden wat langer worden,



we gaan richting de 2 uur. Op zondag 25 november staat er een duurloop van 2 uur op het programma (vertrek vanaf clubhuis Gemzen). Loopgroep Elburg heeft op zaterdag 24 november haar maandelijkse lange duurloop. In Wezep komende zaterdag (10 november).

Jubileum Competitie 2019 Gemzen 70 jaar

(door Yvonne Kremer en Hester Woutersen)

Op 8 januari 2019 bestaat atletiekvereniging De Gemzen 70 jaar. Om daar het hele jaar aandacht aan te schenken organiseren wij in 2019 een Jubileum Competitie. Deze Competitie is toegankelijk voor alle Gemzen! Van de deelnemers wordt verwacht dat zij aan minstens 7 wedstrijden deelnemen.

Deelnemers kunnen kiezen uit 2 categorieën, te weten de categorie 35 kilometer waarbij je in 2019 in minimaal 7 wedstrijden 35 km hebt afgelegd of de categorie 70 km, waarbij je in minimaal 7 wedstrijden 70 km hebt afgelegd.

De puntentelling voor de Jubileum Competitie wordt volgens de Age grading methode gedaan. Dit houdt in dat er een correctiefactor op je tijd wordt toegepast, afhankelijk van je leeftijd.

Er zijn dus 2 klassen: mannen en vrouwen, en 2 categorieën 35 kilometer en 70 kilometer.

Onderstaande wedstrijden tellen mee voor de competitie:

januari 2019	Atlantis Data Zwolse Bosloop
februari 2019	<i>loopgroep Wezep (onder constructie)</i>
maart 2019	Lente Loop Wapenveld <i>Clubkampioenschappen Cross (onder constructie)</i>
april 2019	1e loopavond
mei 2019	2e loopavond <i>Wapenveld, 3e donderdag in mei (onder constructie)</i>
juni 2019	3e loopavond
juli 2019	<i>trainingsavond Hattem (onder constructie)</i>
augustus 2019	<i>trainingsavond Elburg (onder constructie)</i>
september 2019	Rabo Record wedstrijd
oktober 2019	Dalli Run
december 2019	Sintloop

De prijsuitreiking van de Jubileum Competitie vindt plaats op de nieuwjaarsreceptie in 2020 als afsluiting van het Jubileumjaar.

Meer info volgt in de nieuwsbrief van december en/of via onze website.



Eindstand L.A-beker seizoen 2017-2018.

Het seizoen zit erop, de punten zijn gescoord en geteld, de strijd is beslist. We hebben weer goede winnaars, sommigen zijn al eerder winnaar geweest maar we hebben ook een aantal nieuwe namen. Dat is alleen maar goed. De winnaars (de nummers 1) krijgen een fraaie prestatiebeker (mok) welke wordt uitgereikt in het voorprogramma van de Najaarsledenvergadering op 14 november.

De eindstand:


Vsen	1. Hellen Simens	59 pnt	Msen	1. Ewout de Vos	58 pnt
	2. Ineke van Heerde	24 pnt		2. Dennis Mensink	35 pnt
	3. Jojanneke Ilbrink	19 pnt		3. Aalt Wensink	29 pnt
V35	1. Maureen Houtman	57 pnt	M40	1. Bas Mekking	60 pnt
	2. Erna van Es-Keen	47 pnt		2. Klaas Draaijer	50 pnt
	3. Monique Fibbe	45 pnt		3. Janko van Arken	44 pnt
V45	1. Annet Bultman	50 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	57 pnt
	2. Hetty Wierenga	46 pnt		2. Reint Scholten	38 pnt
	3. Annet Buitenhuis	32 pnt		3. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	20 pnt	M60	1. Jan Strik	55 pnt
	2. Anneke van Olst	10 pnt		2. Aleid Bosch	50 pnt
				3. Arie Verhoef	28 pnt
V65	1. Ria Jansen	30 pnt	M70	1. Jur Teeuwen	29 pnt
	2. Janny Reezigt	10 pnt		2. 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

Ook wat clubrecords betreft was het een topjaar, we telden er maar liefst 52. Een clubrecord loop je op een gecertificeerd parcours (gecertificeerd wil zeggen: officieel gemeten namens de Atletiekunie). 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 (de dalli-run staat er bijv. nog niet bij)

Clubrecords 2017 / 2018 (door wegatleten)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Hubert Bögemann	10 km	39.52	Nunspeet	11-11-2017	M55
Annet Bultman	10 km	41.15	Nunspeet	11-11-2017	V50



Jan Wiessenberg	10 km	49.43	Nunspeet	11-11-2017	M70
Ewout de Vos	10 km	35.35	Dronten	17-12-2017	Msen
Ewout de Vos	10 km	35.24	Heerde	20-01-2018	Msen
Gert Jan Liefers	16,1 km	55.09	Apeldoorn	04-02-2018	M35
Maureen Houtman	25 km	1.51.18	Apeldoorn	04-02-2018	V40
Hubert Bögemann	25 km	1.55.32	Apeldoorn	04-02-2018	M55
Marcel van den Bosch	10 km	38.15	Wapenveld	17-03-2018	M45
Jan-Pieter Mondria	10 km	36.29	Stadskanaal	02-04-2018	M55
Bas Mekking	3000m	9.24.4	Heerde	17-04-2018	M40
Bas Mekking	5000m	16.11.19	Assen	22-04-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	5000m	17.24.24	Assen	22-04-2018	M55
Jan Bogaard	42.195m	3.58.50	Enschede	22-04-2018	M65
Bas Mekking	3000m steeple	10.45.61	Hengelo	02-05-2018	M40
Bas Mekking	5000m	15.50.56	Heerde	18-05-2018	M40
Maureen Houtman	5000m	19.27.33	Heerde	18-05-2018	V40
Bas Mekking	3000m	9.22.7	Heerde	22-05-2018	M40
Marcel van den Bosch	1000m	3.02.1	Heerde	22-05-2018	M45
Annet Bultman	3000m	12.05.49	Almelo	27-05-2018	V50
Dirk Wigmans	2000m	8.01.10	Epe	19-06-2018	M60
Monique Fibbe	1000m	3.22.07	Epe	19-06-2018	V35
Arie Verhoef	5000m	21.58.83	Epe	19-06-2018	M65
Marcel van den Bosch	1000m	2.59.5	Heerde	26-06-2018	M45
Hubert Bögemann	3000m	11.17.8	Heerde	26-06-2018	M55
Arie Verhoef	3000m	12.42.6	Heerde	26-06-2018	M65
Jan-Pieter Mondria	1 EM	5.05.03	Steenwijk	13-07-2018	M55
Marcel van den Bosch	1 EM	5.08.74	Steenwijk	13-07-2018	M45
Dirk Wigmans	1 EM	6.18.70	Steenwijk	13-07-2018	M60
Hellen Simens	2000m	7.57.51	Kampen	19-07-2018	Vsen
Iris Bakker-Strieker	2000m	8.04.69	Kampen	19-07-2018	V35
Jan-Pieter Mondria	2000m	6.27.39	Kampen	19-07-2018	M55
Jan-Pieter Mondria	800m	2.17.65	Haarlem	27-07-2018	M55
Bas Mekking	800m	2.09.34	Utrecht	03-08-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	3000m	9.53.26	Utrecht	03-08-2018	M55
Jan-Pieter Mondria	5000m	16.50.95	Utrecht	31-08-2018	M55
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.37.16	Grotebroek	09-09-2018	M55
Marcel van den Bosch	1500m	4.46.2	Heerde	19-09-2018	M45
Maureen Houtman	1500m	5.17.3	Heerde	19-09-2018	V40
Wim Potjes	1500m	5.35.0	Heerde	19-09-2018	M60
Angelique van Ommen	1500m	6.01.7	Heerde	19-09-2018	V35
Annet Buitenhuis	1500m	6.37.0	Heerde	19-09-2018	V50
Jur Teeuwen	1500m	8.24.4	Heerde	19-09-2018	M75
Monique Fibbe	5000m	19.49.9	Heerde	19-09-2018	V35
Annet Bultman	5000m	20.12.2	Heerde	19-09-2018	V50



Henny Puttenstein	10km	49.17	Berkum	11-09-2018	V60
Hetty Wierenga-Groen	10km	43.30	Zwolle	20-10-2018	V45
Annet Bultman	10km	41.01	Heerde	27-10-2018	V50
Monique Fibbe	15km	1.03.14	Heerde	27-10-2018	V35
Frits Lautenbag	15km	1.24.45	Heerde	27-10-2018	M70
Aleid Bosch	15 km	1.12.46	Heerde	27-10-2018	M65
Jan-Pieter Mondria	10 km	36.10	Holten	28-10-2018	M55



Gemzeninvasie op Terschelling