



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

**nummer 66**  
**(november 2019)**

Beste Gemzenlopers,

November; de dalli-run is achter de rug, de marathons zijn gelopen (op 1 na); de clinics zijn voorlopig achter de rug. We gaan weer gewoon van week tot week, maar we blijven natuurlijk wel lekker trainen.

November betekent dat het atletiekseizoen 2018/2019 erop zit. Dat betekent ook dat de winnaars van de lange-afstands-bekers bekend zijn. November betekent ook het begin van het cross-seizoen. We hopen weer vele Gemzen in actie te zien.

Cross ze,

Wim

### **Wat is er te lopen in november?**

Ook in november weer de nodige wedstrijden, met als uitschieter onze PLUS Sintloop op 30 november. De wedstrijden in de buurt:

- Zaterdag 2 november: Najaarsloop Epe (Cialfo); 21,1, 10 en 5 km
- Zaterdag 9 november Wijthemerplas AV PEC, 1<sup>e</sup> cross crosscompetitie
- Zaterdag 9 november: Zandenplasloop Nunspeet, 5 en 10 km
- Donderdag 14 november; Baanloop Zwolle 5000m (met mogelijkheid voor 3000)
- Zaterdag 16 november: Zwarte Dennencross Punthorst 5 en 10 km
- Donderdag 21 november: Baanloop Ommen 1 mijl en 5000m
- Zondag 24 november: trailrun Zandenplas Nunspeet 15 km
- Zondag 24 november: Sintnicolaasloop Zwolle 16,1 km
- Zaterdag 30 november: PLUS Sintloop 5 en 10 km

En natuurlijk is er op 17 november de Zevenheuvelenloop, vele Gemzen zullen daar weer aan de start staan.

Op zoek naar een wedstrijd? Kijk dan bijv. op <https://www.hardlopen.nl/evenementen>

### **Crosscompetitie 2019 / 2020**

Zoals vorige maand al aangegeven begint in november de crosscompetitie weer. We hopen dus weer vele Gemzen aan de start te zien. Je kunt aan de competitie meedoen voor het eindklassement, je kunt ook aan een losse cross meedoen. Wanneer je aan de competitie meedoet moet je 3 van de 4 wedstrijden hebben gelopen waarvan in ieder geval de laatste.



De data:

- Zaterdag 9 november: PEC 1910, rond de Wijthemerplas.
- Zaterdag 14 december Athlos, Harderwijk
- Zaterdag 11 januari Cialfo, Epe (tevens kampioenschap)
- Zaterdag 8 februari AV NOP Kraggenburg (Netl Park)

Je moet wel tijdig voorinschrijven!

Voor meer info: <http://www.regioijsseldelta.nl> en dan crosscompetitie (reglement en wedstrijden)

### Clinic marathon en najaarsclinic

De najaarsclinic (snelle 10) is achter de rug. Goed getraind stonden de deelnemers aan de start van de 37<sup>e</sup> dalli-run. Ondanks dat het (te) warm was, werden er toch nog enkele p.r.'s gelopen. In ieder geval wordt de goede vorm meegenomen naar november en daar liggen weer nieuwe kansen.

De marathonclinic is ook achter de rug en de resultaten op de verschillende marathons waren prima. Zo sneuvelde er 5 clubrecords en werden er maar liefst 11 p.r.'s gelopen. Het meest in het oog springend was natuurlijk de prestatie van Monique Fibbe. Zij verbeterde het 33 jaar oude record van Bea Vlieger. Het staat nu op 3.16.44. Hubert Bögemann was heel snel in Frankfurt: met 3.10.41 verbeterde hij het clubrecord bij de mannen 55 met 7 minuten. De tussentijden (de 5 km's) hieronder laten zien hoe vlak hij de marathon gelopen heeft:

5 km:	22.48
10 km:	23.11
15 km:	22.22
20 km:	22.39
25 km:	22.14
30 km:	22.35
35 km:	22.33
40 km:	22.34
42,2 km:	9.45

Maar ook alle andere lopers liepen een prima marathon! De marathonlijst aller tijden is weer enigszins opgeschud.



De "Etten-Leur Gemzen"

### Jubileumduurloop en Knobeltraining

De clinics zijn achter de rug, maar de zondagochtendtrainingen gaan gewoon door. De eerste 2 weken staan er bijzondere trainingen op het programma. Zo hebben we op zondagochtend 3 november een jubileumduurloop van 9 of 15 km (kun je zelf kiezen). We vertrekken om 9.00 uur vanaf de parkeerplaats bij De Schaapskooi (bij de Kiosk de weg inrijden en dan na ca. 500 meter).



En op zondagochtend 10 november doen we een Knobbel-training. Dit vooral als voorbereiding op de Zevenheuvelenloop. We vertrekken dan om 9.00 uur vanaf de parkeerplaats bij restaurant de Ossenstal (vanaf de Dellenweg 1100 meter). Iedereen kan meedoen.

### **Mila-groep**

Officieel sinds afgelopen zomer heeft De Gemzen een Mila-groep voor jeugd én volwassenen. Mila staat voor midden-lange-afstand. De groep bestaat inmiddels uit 21 lopers, variërend in de leeftijd van 13 tot 65 jaar. De groep staat onder leiding van trainer Gerard Meiberg en traint op maandagavond, woensdagavond en zaterdagochtend (in het voorjaar en de zomer op vrijdagavond). Men richt zich in de zomer op baanwedstrijden tot 5000 meter en in de winter op de (korte) cross (maar zoals vorige week wordt ook wel de 5 km dalli-run gelopen). Sta je stil in je ontwikkeling, maar denk je dat er nog wel wat te sleutelen valt aan je basissnelheid, dan is dit misschien iets voor jou (je moet dan wel rekenen op een langere periode).



*Een foto van de Mila-groep van afgelopen week*

### **Rabo ClubSupport**

Jullie hebben volop gestemd op De Gemzen. Het heeft ons als vereniging maar liefst € 1.188,63 opgeleverd. Het geld wordt gereserveerd voor de aanschaf van een calisthenics toestel. Iedereen bedankt voor zijn/haar stem!



## Eindstand L.A-beker seizoen 2018-2019

Het seizoen zit er dus op, de eindstand is opgemaakt. In de laatste maand zijn er geen wijzigingen meer in de stand gekomen. En kijken we naar de winnaars, dan zien we weer een aantal nieuwe namen. Prachtig ! En er is goed meegedaan, ik tel maar liefst 446 prestaties op de lijst.

De bekertjes worden uitgereikt op een nog nader vast te stellen moment (het gebeurde altijd in het voorprogramma van de najaarsledenvergadering, maar die is met het veranderen van het boekjaar komen te vervallen). We willen het wel ergens in november doen.

In de stand zie je overigens de top-3 maar alleen de winnaars krijgen een prestatiebeker.

De stand eindstand seizoen 2018/2019:


<b>Vsen</b>	1. <b>Ineke van Heerde</b>	<b>53 pnt</b>	<b>Msen</b>	1. <b>Andre van de Wetering</b>	<b>28 pnt</b>
	2. Anja Warning	20 pnt		2. Robin Meima	26 pnt
	3. Jozanneke Ilbrink	18 pnt		3. Herman Zwerver	24 pnt
<b>V35</b>	1. <b>Monique Fibbe</b>	<b>60 pnt</b>	<b>M40</b>	1. <b>Klaas Draaijer</b>	<b>54 pnt</b>
	2. Maureen Houtman	44 pnt		2. Gerard Kroes	32 pnt
	Iris Bakker	44 pnt		3. Marcel van den Bosch	30 pnt
<b>V45</b>	1. <b>Annet Bultman</b>	<b>59 pnt</b>	<b>M50</b>	1. <b>Hubert Bögemann</b>	<b>55 pnt</b>
	2. Hetty Wierenga	37 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	40 pnt
	3. Annet Buitenhuis	32 pnt		3. Rudie Krukkert	33 pnt
<b>V55</b>	1. <b>Henny Puttenstein</b>	<b>29 pnt</b>	<b>M60</b>	1. <b>Jan Strik</b>	<b>54 pnt</b>
	2. Anneke van Olst	18 pnt		2. Wim Potjes	50 pnt
	3. Warry Kooistra	10 pnt		3. Aleid Bosch	26 pnt
<b>V65</b>	1. <b>Ria Jansen</b>	<b>20 pnt</b>	<b>M70</b>	1. <b>Fris Lautenbag</b>	<b>39 pnt</b>
				2. Eildert Delger	26 pnt
				3. Ton Bello	18 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](mailto: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. Het zijn er maar liefst 66 dit seizoen! 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.hardloopnieuws.nl/gemeten/> maar die lijst is niet altijd up to date.

### Spelregels Lange Afstand Beker

Er zijn de laatste maanden de nodige nieuwe Gemzen bij gekomen. We zullen daarom nog een keer de spelregels vermelden:



Ieder lid (behalve licentieleden) van De Gemzen kan in aanmerking komen voor de **Lange Afstand Beker**. Deze beker wordt ieder jaar in november uitgereikt.

De spelregels:

Voor de competitie om de Lange Afstand Beker gelden in totaal 6 verschillende afstanden:

- 3000 mtr.
- 5000 mtr.
- 10 km
- 15 km
- 10 Engelse Mijlen (16,1 km)
- halve marathon (21,1 km)

Voor de 3000 en 5000 mtr. geldt dat deze afstanden op de baan gelopen moeten worden. De overige 4 afstanden mogen ook op de weg worden gelopen.

Uiteraard tellen alleen de wedstrijden mee die de juiste afstanden hebben. Het komt wel eens voor dat een halve marathon niet precies 21,1 km is, of dat een 10 km per ongeluk maar 9,8 km is. In geval van twijfel beslissen Wim Potjes en Ronald Nijland of een wedstrijd wel of niet meetelt.

De puntentelling is als volgt:

Degene die op een bepaalde afstand de snelste Gems is, krijgt 10 punten. Nummer 2 krijgt 9 punten, etc. Nummer 10 krijgt nog 1 punt.

Van iedere deelnemer wordt aan het eind van het seizoen alle punten getotaliseerd.

Het seizoen loopt van 1 november t/m 31 oktober.

Alle in die periode gelopen wedstrijden/trimlopen met de [juiste afstand](#) tellen dus mee.

De Lange Afstand Beker wordt per categorie uitgereikt (1 beker per categorie).

De klasse-indeling is:

- vrouwen senioren (t/m 34 jaar)
- vrouwen 35+ (35 t/m 44 jaar)
- vrouwen 45+ (45 t/m 54 jaar)
- vrouwen 55+ (45 t/m 64 jaar)
- vrouwen 65+ (65 t/m 74 jaar)
- mannen senioren (t/m 39 jaar)
- mannen 40+ (40 t/m 49 jaar)
- mannen 50+ (50 t/m 59 jaar)
- mannen 60+ (60 t/m 69 jaar)
- mannen 70+ (70 t/m 79 jaar)

De leeftijd op 1 november is bepalend voor het hele seizoen.



## Maak reclame voor wedstrijden van De Gemzen!

Onze vereniging organiseert de komende maanden enkele mooie wedstrijden. Deze wedstrijden kunnen zich verheugen in een mooie deelname maar ze worden nog leuker wanneer er nog meer lopers meedoen. Het is bovendien goed voor de clubkas. Dus: maak reclame voor de PLUS Sintloop (30 november), de Rabo Verlichte Cross (maandagavond 30 december) en de Atlantisdata Zwolse Bos Loop (18 januari). Wanneer je ergens een wedstrijd loopt, neem dan een pakketje flyers mee en deel deze uit. De flyers liggen in het clubhuis.

## Clinics voor lopers

Er zijn op dit moment nog geen plannen om een clinic te organiseren richting een evenement, maar afgelopen week in het trainersoverleg is besproken om nog weer een clinic "Trainen op hartslag" te geven. De clinic zal waarschijnlijk op een zaterdagochtend worden gegeven (door Ronald Nijland). Zodra de datum bekend is wordt deze op de website gepubliceerd. Verder is het idee om in 2020 een clinic energiesystemen en trainingszones te geven. Gerard Meiberg zal dat dan verzorgen.

## 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
Monique Fibbe	42.195m	3.26.10	Rotterdam	07-04-2019	V35



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



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
Bertine Engelsman	1500m	6.11.0	Apeldoorn	01-05-2019	V45
Monique Fibbe	5000m	19.10.91	Zwolle	10-05-2019	V35
Bas Mekking	10EM	55.26	Epe	14-05-2019	M40
Annet Bultman	10EM	1.08.11	Epe	14-05-2019	V50
Bas Mekking	10000m	33.11.23	Gouda	17-05-2019	M40
Marcel van den Bosch	1500m	4.42.13	Wageningen	17-05-2019	M45
Dirk Wigmans	400m	1.16.32	Gouda	18-05-2019	M60
Annet Bultman	1000m	3.24.6	Heerde	21-05-2019	V50
Marcel van den Bosch	1000m	2.57.4	Heerde	21-05-2019	M45
Eildert Delger	5000m	27.33.1	Heerde	21-05-2019	M75
Frits Lautenbag	10EM	1.31.52	Dalfsen	29-05-2019	M70
Angelique van Ommen	1500m	5.32.86	Wageningen	07-06-2019	V35
Angelique van Ommen	2000m	7.43.20	Kampen	11-06-2019	V35
Monique Fibbe	21,1 km	1.30.14	Zwolle	15-06-2019	V35
Aalt Wensink	1609m	5.44.74	Steenwijk	05-07-2019	M40
Jan-Pieter Mondria	800m	2.15.39	Utrecht	30-08-2019	M55
Frits Lautenbag	20 km	1.58.12	Sneek	31-08-2019	M70
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.32.81	Venice (It.)	07-09-2019	M55
Marcel van den Bosch	5000m	17.28.9	Zwolle	12-09-2019	M45
Monique Fibbe	3000m	11.17.7	Heerde	24-09-2019	V35
Warry Kooistra	3000m	13.43.3	Heerde	24-09-2019	V60
Marcel van den Bosch	3000m	10.05.4	Heerde	24-09-2019	M45
Eildert Delger	3000m	16.35.2	Heerde	24-09-2019	M75
Annet Bultman	5000m	19.57.8	Heerde	24-09-2019	V50
Dirk Wigmans	1500m	6.02.4	Steenwijk	28-09-2019	M65
Dirk Wigmans	800m	2.59.8	Heerde	04-10-2019	M65
Marcel van den Bosch	800m	2.16.4	Heerde	04-10-2019	M45
Marcel van den Bosch	1500m	4.37.5	Heerde	05-10-2019	M45
Marcel van den Bosch	400m	1.01.8	Heerde	05-10-2019	M45
Dirk Wigmans	400m	1.19.0	Heerde	05-10-2019	M65
Angelique van Ommen	400m	1.14.3	Heerde	05-10-2019	V35
Arjanne Rorije-Lever	400m	1.27.8	Heerde	05-10-2019	V40
Monique Fibbe	10 km	39.54	Zwolle	19-10-2019	V35
Hetty Wierenga-Groen	42.195 meter	3.31.55	Amsterdam	20-10-2019	V45
Didi van der Velde	42.195 meter	4.07.55	Amsterdam	20-10-2019	V50
Hubert Bögemann	42.195 meter	3.10.41	Frankfurt	27-10-2019	M55
Monique Fibbe	42.195 meter	3.16.44	Etten-Leur	27-10-2019	V35 + verenigingsrecord
Aleid Bosch	42.195 meter	3.57.48	Etten-Leur	27-10-2019	M65