



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 21
(oktober 2015)

Beste Gemzenlopers,

Herfst. Persoonlijk vind ik dit de mooiste periode om te lopen. Geen last van warmte, ook niet van kou, bossen die al langzaam een beetje van kleur veranderen. Kortom; genieten. Dat zal ook één van de redenen zijn dat er ieder jaar zoveel lopers op de Dallirun (voorheen Klokloop) af komen. Eind van de maand is het weer zover: de 33^e editie alweer. De Dallirun is voor de deelnemers aan de clinics een mooi ijkpunt: de deelnemers aan de clinics voor de Zevenheuvelenloop doen de 10 km als testloop en de deelnemers aan de clinics "van 5 naar 10" doen hun "examen". Jij doet toch ook mee? En loop je niet, maak dan Theo (Fredriks) eens blij met een spontane mail of telefoontje dat je wilt helpen!

Maar eerst hebben we op 10 oktober natuurlijk nog de Run-Bike-Run in Oldebroek, een mooi initiatief van Loopgroep Elburg in samenwerking met de ATB-vereniging Oldebroek.

Veel loop- en helpplezier,
Wim.

Programma rest 2015 (loopevenementen van De Gemzen):

De loopavonden zitten er op. En ze werden weer goed bezocht. Met name ook de laatste avond, afgelopen dinsdag. En er werden mooie prestaties neergezet. Volgend jaar april is de eerste loopavond van 2016. Dit jaar hebben we dit nog in de aanbieding:

- | | | |
|------------|---|------------------------|
| 10 oktober | - | Run-bike-run Oldebroek |
| 31 oktober | - | Dallirun |
| 5 december | - | Eurozorg Sintloop |



De helpers bij de laatste loopavond. Bedankt allemaal! (foto's Ronald Nijland)



Trainingspakken en dergelijke

Mooie pakken hebben die Gemzen toch hè? Wil jij ook zo'n mooi pak? Hieronder de prijzen en informatie hoe te bestellen.

Hoodys	Sweater (Gemzenblauw)	€ 33,95	alle maten te bestellen
Jack ademend	Reece (Gemzenblauw)	€ 47,95	
Broek ademend	Reece (zwart)	€ 39,95	
Jack dun	Sarina-dames (Gemzenblauw)	€ 35,95	
Jack dun	Creswell-heren (Gemzenblauw)	€ 35,95	
Broek dun	Sarina-dames (zwart)	€ 27,95	
Broek dun	Creswell-heren (zwart)	€ 27,95	
Windpantaloon	Craft (zwart met lange rits)	€ 39,95	

De levertijd is plm. 3 tot 4 weken. Voor verdere Gemzenkleding –wedstrijdkleding zie de site <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/kleding.html> . Of stuur een mail naar Harriët Bos gemzenkledingwinkel@live.nl Ook kun je bellen voor informatie met Harriët: 0525-631475 Harriët is meestal op maandavond, dinsdagavond en woensdagavond bij de baan.

Crosscompetitie 2015 / 2016

Al besloten om mee te doen? Probeer het eens uit! Je vindt het vast leuker dan je verwacht had. Zoals de vorige keer al gezegd: crossen is goed voor je, je wordt er een betere loper van. Dit zijn 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 (w.s. weer Kraggenburg)**
- 4e cross 13-2-2016: **av De Gemzen (Heerde)**

Goed bezochte info-avond over marathonclinic

17 september werd een info-avond gehouden over de begin volgend jaar te houden marathon-clinic. En de belangstelling was best groot.

Er waren die avond 16 belangstellenden en daarnaast nog eens 6 lopers die die avond niet konden. Het lijkt er dus op dat een flinke groep lopers zich klaar gaat stomen voor de Marathon van Rotterdam of Enschede (de meesten kiezen voor Rotterdam). Wil je meedoen aan de clinic, geef je dan voor 15 december op bij: wim.potjes@online.nl





Stand L.A-beker.

Nog 1 maand te gaan. Nog 1 maand om een prestatie op een van de afstanden neer te zetten of te verbeteren. September was een maand met behoorlijk wat wedstrijden. Dat geeft enkele veranderingen in de stand. Zo zien we bij de mannen 40 Dirk-Jan Middelkoop met stip op 1 komen en datzelfde doet Arie Verhoef bij de mannen 60. Dit is de stand per 1 oktober:

Vsen	1. Linda Polinder	38 pnt	Msen	1. Janko van Arken	50 pnt
	2. Dineke van 't Hul	26 pnt		2. Jurian Onderdijk	44 pnt
	3. Mirjam Beekman	24 pnt		3. Aalt Wensink	41 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Dirk-Jan Middelkoop	46 pnt
	2. Erna van Es	54 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	39 pnt
	3. Nanette Dijkman	44 pnt		Freek van de Graaf	39 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	56 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	55 pnt
	2. Janny Jongejan	33 pnt		2. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	3. Adeliën van Beek	32 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	46 pnt
	3. Gré Bleijenburg	8 pnt		3. Frits Lautenbag	40 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	39 pnt
				2. Jur Teeuwen	28 pnt
				3. Jan Draaijer	9 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 !



Run to the Start - "Knobbeltraining" 4 oktober (foto's Ronald Nijland)