



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 43

(oktober 2017)

Hallo Gemzenlopers,

De herfst klopt op de deur. Ik kan me niet herinneren dat we eerder zulk weer hebben gehad bij de clubkampioenschappen,. Maar gister was het nat, nat en nog eens nat.

Maar lopen in de herfst vind ik niet vervelend. Vaak lekkere temperaturen, niet te koud, niet te warm, mooie herfstkleuren.... én: het cross-seizoen komt er weer aan. In deze nieuwsbrief meer daarover. Verder is gister het verenigingsjaar 2016/2017 afgesloten. De jaarverslagen worden weer gemaakt en in november gepresenteerd tijdens de NLV. Maar voor de strijd om de Lange Afstand Beker heb je nog een maand de tijd om je prestatie(s) te verbeteren (wanneer nog nodig).

Dus: verbeter ze

Wim

### Crosscompetitie 2017/2018

Even leek het erop dat de crosscompetitie niet door kon gaan dit seizoen; een maand geleden was er nog maar 1 vereniging die zich aangemeld had om een wedstrijd te organiseren. Maar gelukkig heeft een noodkreet van het organisatiecomité resultaat gehad; de competitie kan doorgaan? Je moet er toch niet aan denken dat er geen crosscompetitie zal zijn?

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



Jij doet toch ook mee !!?? Let erop dat je je (per wedstrijd) op tijd inschrijft. Inschrijving op de dag zelf is namelijk niet mogelijk.

### Clubkampioenschappen baan

Gister waren dus de clubkampioenschappen baan. Eén van de onderdelen was de koppelloop. Maar liefst 16 teams, met veel lopers van de loopgroepen, stonden aan de start. Zowel voor lopers als publiek een heel leuk onderdeel. Volgend jaar mikken we op nog meer teams!!



## Opleiding tot (assistent) looptrainer

Al 2x aandacht aan besteed in de nieuwsbrief. Belangrijk! Want onze looptrainers moeten uit ons midden komen. We kunnen zie niet van elders aantrekken. Er hebben zich al 5 lopers aangemeld om de cursus te volgen. Ronald mikt erop om in oktober of begin november te kunnen beginnen. Twijfelde je tot dusverre? Niet nodig! Geef je dus op! Ronald verzorgt deze cursus "in eigen huis". Stuur een mail naar Ronald en geef je op! ([RNijland1962@kpnmail.nl](mailto:RNijland1962@kpnmail.nl))

## Clinics Dalli-run

Er zijn op dit moment 2 clinics aan de gang in aanloop naar de Dalli-run. Een clinic in aanloop naar de 10 km en een clinic voor werknemers van Dalli die de 5 km willen uitlopen. Beide clinics gaan heel goed; de 5 km lopers liepen gister al 20 minuten interval en de 10 km lopers laten bij de testlopen hele mooie resultaten zien. Dat belooft wat voor 28 oktober.

## Run-bike-Run op 21 oktober

Op zaterdag 21 oktober vindt de 4e Veldkamp Witgoed Run-bike-Run plaats. Onze Loopgroep Elburg organiseert dit samen met de ATB-vereniging Oldebroek. En het gaat goed met de inschrijving. Bij de duo's zijn er nu al meer inschrijvingen dan verleden jaar. En mooi om te zien dat er behoorlijk wat Gemzen aan meedoen. Bij de duo's tel ik al 10 Gemzen! Ook meedoen: schrijf je tijdig in. Op de dag zelf kan het nog wel maar is het veel duurder.



## Freek 20 jaar trainer van de donderdagavondgroep Heerde

Jullie hebben het op de site (en op facebook) kunnen lezen: Freek van de Graaf vierde afgelopen week zijn 20-jarig jubileum als trainer van de donderdagavondgroep. Freek werd door de groep en door het bestuur in het zonnetje gezet. Van de groep ontving Freek een loopjack met de tekst Toptrainer Freek. Martin Bastiani overhandigde namens het bestuur een mooie bos bloemen. We hopen dat Freek nog lang als trainer aan De Gemzen verbonden blijft!





### Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Er is flink gelopen in september. En er werden weer de nodige clubrecords verbeterd (zie volgende pagina). Nog een maand te gaan in deze editie van de Lange Afstands Beker. En in diverse categorieën is het nog behoorlijk spannend. Er zal zo hier en daar nog wel in de loopkalender worden gekeken waar nog wat puntjes te sprokkelen zijn.

<b>Vsen</b>	1. Jozanneke Kers	37 pnt	<b>Msen</b>	1. Aalt Wensink	49 pnt
	2. Chantal van Velde	35 pnt		2. Bas Mekking	45 pnt
	3. Hellen Simens	34 pnt		3. Dennis Mensink	29 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	60 pnt	<b>M40</b>	1. Janko van Arken	60 pnt
	2. Monique Fibbe	44 pnt		2. Gert uit de Bulten	35 pnt
	3. Erna van Es-Keen	42 pnt		3. Klaas Draaijer	33 pnt
<b>V45</b>	1. Annet Buitenhuis	43 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	60 pnt
	2. Marrie de Kreek	38 pnt		2. Reint Scholten	45 pnt
	3. Aaltje Post	37 pnt		3. Jan Strik	35 pnt
<b>V55</b>	1. Anneke van Olst	28 pnt	<b>M60</b>	1. Cees Buijs	45 pnt
	2. Henny Puttenstein	20 pnt		2. Frits Lautenbag	42 pnt
	3. Warry Kooistra	10 pnt		3. Wim Krooshof	35 pnt
<b>V65</b>	1. Ria Jansen	49 pnt	<b>M70</b>	1. Eildert Delger	29 pnt
	2. Janny Reezigt	10 pnt		2. Jurrie Teeuwen	26 pnt
				3. Jan Wiessenberg	10 pnt

Mis je daar een resultaat, stuur me een mail: [wim.potjes@online](mailto: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.**

Clubrecords 2016 / 2017 (door wegatleten)					
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 ook NR !
Wim Krooshof	25 km	2.17.12	Apeldoorn	05-02-2017	M65
Monique <u>Fibbe</u>	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
<b>Maureen Houtman</b>	10 km	41.02	Wapenveld	18-03-2017	V40
Bas Mekking	10 km	34.54	Hilversum	02-04-2017	M40
<u>Warry Kooistra</u>	3000 meter	13.50.5	Heerde	18-04-2017	V60
Maureen Houtman	3000 meter	11.27.3	Heerde	18-04-2017	V40
<u>Hubert Bögemann</u>	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
<u>Jan Wiessenberg</u>	10 km	50.45	Elburg	27-04-2017	M70
Ria Jansen	21,1 km	2.18.56	Riga	13-05-2017	V65
<u>Hubert Bögemann</u>	10 km	41.38	Zutphen	14-05-2017	M55
Bas Mekking	1500 meter	4.21.33	Wageningen	19-05-2017	M40
<u>Hubert Bögemann</u>	15 km	1.01.49	<u>Leidscherijn</u>	21-05-2017	M55
<u>Hubert Bögemann</u>	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
<u>Atie Klarenberg</u>	100 meter	20.17	Hengelo	26-05-2017	V50
<u>Atie Klarenberg</u>	200 meter	44.44	Hengelo	27-05-2017	V50
<u>Atie Klarenberg</u>	400 meter	1.36.79	Hengelo	25-05-2017	V50
<u>Atie Klarenberg</u>	800 meter	3.45.64	Hengelo	26-05-2017	V50
Bas Mekking	5000 meter	16.34.69	Emmen	18-06-2017	M40
<u>Hubert Bögemann</u>	<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