



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 54

(oktober 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Ik zit nog steeds na te genieten van het loopevenement op 19 september. Ik vond het een zeer geslaagde middag en avond en ben blij met de deelname en de mooie prestaties die geleverd zijn. Het was een hele mooie afsluiting van mijn periode in de woc. En ik wil iedereen die er aan bijgedragen heeft bedanken voor het prachtige cadeau wat ik 's avonds kreeg (een Garmin met heel veel mogelijkheden).

En dan is het ineens oktober, de eerste nachtvorst is al geweest. Deze maand zijn er weer volop wedstrijden met als topper natuurlijk onze eigen dalli-run op 27 oktober. Maar eerst zaterdag de Run Bike Run en de clubkampioenschappen. Jij doet toch ook mee aan één van deze beide evenementen?



Loop je lekker warm !

Wim

### Dalli-run 27 oktober

Na de clubkampioenschappen en de Run-bike-Run van komend weekend kun je je helemaal richten op de dalli-run. Een prachtige wedstrijd in een prachtige omgeving en met een groot en sterk deelnemersveld. Ingrediënten voor een mooie prestatie. En: de 5, de 10 en de 15 km zijn nu **gecertificeerd!** De 10 km was al exact, de 5 en 15 nu ook. De start en finish zijn iets aangepast. In ons clubhuis liggen nog heel veel folders die graag verspreid willen worden. Neem een stapeltje mee en deel die uit bij de evenementen wat verder weg waar je aan meedoet.

### Clinic snelle 10

We zijn nu 5 weken onderweg met de clinic snelle 10 en het gaat zeer goed. De testlopen geven bemoedigende resultaten te zien. Dinsdagavond 2 oktober hebben we weer een testloop over 1000 meter gedaan en op zondagmorgen 21 oktober is er een testloop over 5 km. Wil je ook meedoen aan die testloop? Kom gerust.

### Crosscompetitie 2018/2019

De data en plaatsen van de crosscompetitie 2018/2019 zijn bekend. Dit zijn ze:

- 1<sup>e</sup> cross: zaterdag 10 november aan de Schansdijk in Kampen (organisatie Isala en Flevo Delta)
- 2<sup>e</sup> cross: zaterdag 8 december in het Netl park in Kraggenburg (organisatie AV NOP)
- 3<sup>e</sup> cross: zaterdag 12 januari bij de Zandkuil aan de Dellenweg in Epe (organisatie Cialfo)
- 4<sup>e</sup> cross: zaterdag 9 februari in de Heerder bossen of de ATB-baan in 't Loo (organisatie Gemzen)



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 eindklassement, dan moet je 3 van de 4 wedstrijden hebben uitgelopen waarvan in ieder geval de laatste.

Zien we weer net zoveel Gemzen aan de start als vorig jaar? Zou mooi zijn (liever nog meer natuurlijk..... )

### Clinic 5km

Ook met de clinic 5 km gaat het heel goed. De snelheid waar inmiddels mee gelopen wordt belooft wat voor 27 oktober. Dat geldt ook voor de clinic “van 5 naar 10” die Loopgroep Elburg verzorgt. We zijn heel benieuwd naar de resultaten bij de dalli-run.

### Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

We hebben nog 1 maand te gaan in de strijd om de L.A-beker. In de meeste categorieën is de strijd wel beslist, maar in sommige is de laatste maand nog wat mogelijk. Ga er voor !

Nb: voor de eerste plaats in iedere categorie is er een prestatiebeker (wordt uitgereikt in het voorprogramma van de Najaarsledenvergadering)

De stand per 1 oktober:

<b>Vsen</b>	1. Hellen Simens	59 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	58 pnt
	2. Ineke van Heerde	24 pnt		2. Aalt Wensink	32 pnt
	3. Jojanneke Ilbrink	19 pnt		3. Dennis Mensink	29 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	58 pnt	<b>M40</b>	1. Bas Mekking	50 pnt
	2. Erna van Es-Keen	49 pnt		2. Klaas Draaijer	50 pnt
	3. Monique Fibbe	35 pnt		3. Janko van Arken	46 pnt
<b>V45</b>	1. Annet Bultman	50 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	58 pnt
	2. Hetty Wierenga	46 pnt		2. Reint Scholten	41 pnt
	3. Annet Buitenhuis	33 pnt		3. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
<b>V55</b>	1. Henny Puttenstein	20 pnt	<b>M60</b>	1. Jan Strik	45 pnt
	2. Anneke van Olst	10 pnt		2. Aleid Bosch	33 pnt
				3. Arie Verhoef	28 pnt
<b>V65</b>	1. Ria Jansen	30 pnt	<b>M70</b>	1. Jur Teeuwen	19 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](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**



## 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				
Bas Mekking	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