



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 65

(oktober 2019)

Beste Gemzenlopers,

Oktoberrrrr. Nou, dat is natuurlijk wat overdreven want ook voor deze maand worden hogere temperaturen dan normaal verwacht. Maar uiteraard wel wat frisser dan september. Het jasje moet regelmatig weer aan met de training. Maar vaak wel perfect weer om in te lopen. Dat was precies de reden om dit jaar te kiezen voor een clinic richting een najaarsmarathon in plaats van een voorjaarsmarathon (en nou maar hopen op goed loopweer met de marathons).

Met het korter worden van de dagen train je ook weer vaker in het donker. De loopgroepen in Heerde lopen 's avonds weer op de baan en ook in Elburg, Hattem en Wezep is men weer aangewezen op de verlichte straten in plaats van het bos.

Loop veilig,

Wim

Wat is er te lopen in oktober?

Oktober staat bol van de wedstrijden. De wedstrijden in de buurt:

- Vrijdagavond 4 oktober Asselse2mijl (Asselsestraat) Apeldoorn
- Zaterdag 5 oktober: clubkampioenschappen, koppelloop over 5000 meter 14.00 uur
- Zaterdag 5 oktober Onderdijksrun Kampen, 5, 10, 15 en 21,1 km
- Donderdagavond 10 oktober 5000/3000 meter baanloop Zwolle
- Zaterdag 12 oktober Reestrin Meppel, 10 en 21,1 km
- Zaterdag 12 oktober Arkervaartloop Nijkerk 5 en 10 km
- Zaterdag 19 oktober Stadshagenrun Zwolle 5 en 10 km
- **Zaterdag 26 oktober Dalli-run** (hoef ik natuurlijk niets over te zeggen)

En nog heel veel meer iets verder weg, kijk bijv. op <https://www.hardlopen.nl/evenementen>

Crosscompetitie 2019 / 2020

In november begint de crosscompetitie weer. Op zaterdag 9 november is de eerste wedstrijd. Deze wordt georganiseerd door AV PEC 1910 op een locatie waar nog niet eerder een cross werd gehouden: bij/rond de Wijthemerplas. Benieuwd? : meedoen ! Let op: wel voorinschrijven !

De andere data en plaatsen:

- Zaterdag 14 december Athlos, Harderwijk
- Zaterdag 11 januari Cialfo, Epe (tevens kampioenschap)
- Zaterdag 8 februari AV NOP Kraggenburg (Netl Park)

Op zaterdag/zondag 29 februari/1 maart worden in het Netl Park ook weer de Nederlandse Kampioenschappen gehouden. De cross van 8 februari is dan een goede generale !



Clinic marathon en najaarsclinic

De deelnemers aan de najaarsclinic en de marathonclinic zijn in de laatste weken van de voorbereiding. Die verloopt heel goed. Testlopen geven aan dat er flink vooruitgang wordt geboekt. Bekijk hier de testloop over 1000 meter op dinsdagavond 1 oktober: <https://youtu.be/tr7BcK3I97o> De marathonlopers gaan naar Amsterdam (20 okt.), Etten-Leur (27 okt.), Frankfurt (27 okt.) of Terschelling (3 nov.). Tijdens een recente lange duurloop was er even een drankpauze voor het huis van een legendarische Gems: Ab Leurink. Daar moest even een plaatje van worden gemaakt:



Marathonranglijst aller tijden

Nou we het toch over de marathon hebben; een marathon lopen is niet niks. Weken, maanden voorbereiding gaan er aan vooraf en dan moet het maar net lukken die dag. Een marathon lopen is een prestatie voor de eeuwigheid. Het leek me daarom een leuk idee om een marathonlijst aller tijden te maken van Gemzen die een marathon gelopen hebben (als Gemzenlid uiteraard). We zijn alle beschikbare clubbladen doorgeweest en hebben per persoon de snelste marathon in de lijst opgenomen. Te zien is dat er vooral in de jaren 80 hard gelopen werd en dat de vrouwen aan een opmars bezig zijn. We weten echter ook dat de leeftijd van de marathonloper anno 2019 veel hoger is dan in de vorige eeuw. Eigenlijk zou je ook de leeftijd van de loper in de lijst willen hebben op moment van de marathon. Wie weet lukt dat nog wel. De lijst staat al op de website http://www.gemzen.nl/include/Bestenlijsten/Marathonlijst_aller_tijden_De_Gemzen.pdf maar ik heb er nog geen ruchtbaarheid aan gegeven. Eerst mogen jullie (leden) kijken of jouw tijd goed is weergegeven. Is dat niet het geval, stuur me dan een mail met een bewijs van de juiste uitslag (wim.potjes@ziggo.nl)

Rabo Clubkasfonds

Gelezen op de site? Dat je door alleen maar te stemmen op De Gemzen, onze vereniging aan gratis geld helpt? Nog niet gestemd? Gauw doen ! : <https://www.rabo-clubsupport.nl/>?



Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

Er zijn in september behoorlijk wat wedstrijden gelopen. Dat heeft ook een beetje invloed gehad op de stand, hoewel de klassementen al behoorlijk gevormd zijn. In juli gaf ik aan dat je dit jaar 2 maanden extra hebt omdat het boekjaar/verenigingsjaar gelijk gaat lopen met het kalenderjaar. Dat moet ik weer rectificeren: de periode waarin punten kunnen worden behaald voor de prestatiebekers (waar de LA-beker ook toe behoort) blijft van 1 november t/m 31 oktober. Dit omdat alle pupillen en junioren per 1 november weer een groep opschuiven. En met de LA-beker moeten we parallel blijven lopen aan die groepen. Met nog 1 maand te gaan is dit de stand; (nb leden die bedankt hebben komen niet meer in de stand voor)


De stand per 1-10:

Vsen	1. Ineke van Heerde	52 pnt	Msen	1. Andre van de Wetering	28 pnt
	2. Anja Warning	20 pnt		2. Robin Meima	26 pnt
	3. Jojanneke Ilbrink	17 pnt		3. Herman Zwerver	24 pnt
V35	1. Monique Fibbe	60 pnt	M40	1. Klaas Draaijer	55 pnt
	2. Maureen Houtman	44 pnt		2. Gerard Kroes	32 pnt
	Iris Bakker	44 pnt		3. Marcel van den Bosch	30 pnt
V45	1. Annet Bultman	59 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	55 pnt
	2. Hetty Wierenga	37 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	40 pnt
	3. Annet Buitenhuis	33 pnt		3. Rudie Krukkert	33 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	29 pnt	M60	1. Jan Strik	54 pnt
	2. Anneke van Olst	18 pnt		2. Wim Potjes	50 pnt
	3. Warry Kooistra	10 pnt		3. Aleid Bosch	26 pnt
V65	1. Ria Jansen	10 pnt	M70	1. Fris Lautenbag	39 pnt
				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 . 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 al weer 42 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.hardloopenieuws.nl/gemeten/> maar die lijst is niet altijd up to date.



Clubrecords 2018 / 2019 (door wegetleten, 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
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
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