



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

**nummer 75**  
(oktober 2020)

Beste Gemzenlopers,

We zijn een maand verder en we moeten het doen met nieuwe beperkingen. Dat zorgt er voor dat er ook weer de nodige wedstrijden worden afgelast, zoals het NK Masters op de baan wat afgelopen weekend gehouden zou worden. Het is wat dat betreft een beetje van week tot week bekijken (maar in deze nieuwsbrief kijk ik tot 1 november). Maar we kunnen nog steeds wel lekker trainen en dat doen we dan ook volop.

Dus: trainze!  
Wim

### Loopavond 13 oktober

Op **dinsdagavond 13 oktober** kunnen we op onze baan weer aan de bak voor een 1000 of 5000 (of 3000 wanneer je dat van tevoren aangeeft, je start dan gelijk met de 5000 meter lopers, alleen je stopt na 7,5 ronden – de mensen bij de finish moeten dat van tevoren natuurlijk wel weten). Je kunt alleen meedoen wanneer je je van tevoren hebt aangemeld. Er gelden speciale corona-maatregelen, daar zul je van op de hoogte worden gesteld door de organisatie. (bijvoorbeeld: supporters zijn helaas niet toegestaan en inlopen zul je even buiten het complex moeten doen).

### Speciale loop Loopgroep Wezep

In navolging van Loopgroep Elburg en de WHC van Mark van Manen, organiseert ook Loopgroep Wezep een loop die je op een voor jou geschikt moment kunt lopen. **Zaterdag 24 oktober** staan in het Waterwingebied een drietal routes uitgezet (van 5, 10 en 15km). En wellicht kun je op andere dagen de (dan niet uitgezette) route ook lopen middels een Strava-segment. Meer informatie volgt!

### Finish "snelle 10"

We zijn nu een week of 5 bezig met de clinic "snelle 10", bedoeld om bij de Dalli-run een goede 10 km te lopen. Maar ja, geen Dalli-run en je wil toch wel even kijken wat die trainingen met je gedaan hebben. Daarom sluiten we de clinic op **zondagochtend 1 november** af met het lopen van een 10 km. En daar gebruiken we het parcours van de Zwolse Bos 10 km voor. Start ca. 9.15 uur. Ook leden die niet meegedaan hebben aan de clinic kunnen meedoen aan die 10 km. Laat me dat dan wel even van tevoren weten ([wim.potjes@ziggo.nl](mailto:wim.potjes@ziggo.nl)).

Hier nog even de link waar iedere zondagavond de trainingen voor de volgende week komen te staan: <http://www.gemzen.nl/pagina/clinics/clinicsnelle10/najaarsclinic.html>

### Grote Clubactie

Al loten gekocht? Ja? Goed zo! Nee?; gauw even doen! Klik dan op deze link en regel het gelijk even: <https://clubactie.nl/lot/av-de-gemzen/70115>



## Rabo Clubsupport

Kunnen we ook nog even meepakken: ook dit jaar doen De Gemzen weer mee aan de Rabo Club Support! Dat betekent dat je als lid van de Rabobank je stem kunt uitbrengen op onze vereniging. Dit jaar kun je voor het eerst stemmen via de Rabo App en via Rabo Online Bankieren. Hoe meer stemmen, des te groter de bijdrage die we ontvangen. De opbrengst is bestemd voor verduurzaming van ons clubgebouw/accommodatie. Kunnen wij op jouw stem rekenen? Vorig jaar leverde ons dit het prachtige bedrag van € 1.188.00 op!

Stem voor 25 oktober (beter: nu direct) via de Rabo App of online op [rabobank.nl/clubsupport](https://www.rabobank.nl/clubsupport)

## Clubrecords 2019 / 2020 (door loopgroepleden, op afstanden van 400 en langer)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Ewout de Vos	10 km	35.13	Nunspeet	09-11-2019	Msen
Ewout de Vos	10 km	34.54	Heerde	30-11-2019	Msen
Annet Bultman	15 km	1.02.34	s Heerenberg	01-12-2019	V50
Marcel van den Bosch	10 km	36.14	Deventer	31-12-2019	M45
Cees Boeve	25 km	1.47.19	Apeldoorn	02-02-2020	M50
Aleid Bosch	20 km	1.43.32	Alphen a/d Rijn	01-03-2020	M65
Angelique van Ommen	1500m	5.28.45	Ede	01-08-2020	V35
Jurrie Teeuwen	1000m	6.26.1	Heerde	25-08-2020	M80
Aleid Bosch	3000m	14.29.7	Heerde	25-08-2020	M70
Ewout de Vos	3000m	9.26.0	Heerde	25-08-2020	M35
Arjanne Rorije-Lever	800m	3.10.77	Leeuwarden	04-09-2020	V45
Ruben Vos	5000m	18.24.74	Leeuwarden	04-09-2020	JB
Marcel van den Bosch	1609m	4.58.45	Epe	15-09-2020	M45
Gerwin Vis	1609m	5.31.37	Epe	15-09-2020	M40
Monique Fibbe	1609m	5.34.56	Epe	15-09-2020	V35
Gerard Kroes	1609m	5.36.08	Epe	15-09-2020	M50
Iris Bakker-Strieker	1609m	6.10.57	Epe	15-09-2020	V40
Hetty Wierenga-Groen	1609m	6.29.38	Epe	15-09-2020	V45
Ruben Vos	5000m	18.22.58	Epe	15-09-2020	JB



ATLETIEKVERENIGING

*“De Gemzen”*



HEERDE