



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 42

(september 2017)

Hallo Gemzenlopers,

De zomermaanden zitten er zo ongeveer op, de vakanties zijn voorbij, de scholen zijn weer begonnen, kortom: we komen weer een beetje in het "gewone" ritme. Dat betekent ook dat de trainingen weer meer structuur krijgen. Je richt je op een bepaalde wedstrijd en probeert daar zo goed mogelijk naar toe te werken. Bij De Gemzen helpen we je daarbij: komende dinsdag beginnen de clinics voor de Dalli-run. Nog niet aangemeld? Kan nog!

Verder graag aandacht voor de Clubkampioenschappen baan.

Overigens: wanneer de lay-out van deze nieuwsbrief wat anders is dan je gewend bent: ik mis office op dit moment dus 't is even behelpen.

Trainze

Wim

Opleiding tot (assistent) looptrainer

Hij staat bovenaan: de opleiding tot assistent(e) looptrainer. Goed nieuws: er hebben zich inmiddels enkele Gemzen aangemeld voor het volgen van deze cursus. Da's heel mooi. Maar er kunnen er nog wel een paar bij. Misschien was je bang dat je de enige was en heb je je daarom niet opgegeven, maar je bent in ieder geval in goed gezelschap. Dus geef je gerust op. Ronald verzorgt deze cursus "in eigen huis". Stuur een mail naar Ronald en geef je op!

RNijland1962@kpnmail.nl

Clinic Dalli-run

Komende dinsdag beginnen de trainingsclinics in aanloop naar de Dalli-run. Op moment van schrijven zijn er 32 deelnemers voor de clinic 10 km en 9 voor de clinic 5 km. Het doel van de clinic 10 km is om bij de Dalli-run een p.r. of je beste tijd van de laatste 2 jaar neer te zetten.

De clinic voor de 5 km is er op gericht om deze afstand op een goede manier uit te lopen.

Wil je meedoen aan deze clinic, stuur me dan snel een mail (wim.potjes@online.nl). **Alleen dan krijg je namelijk iedere week een mail met de trainingen voor de volgende week.**

Marathon Enschede

Van diverse kanten heb ik gehoord dat er plannen zijn om volgend jaar de (50e) marathon van Enschede te lopen. En er hebben zich ook al enkele Gemzen ingeschreven. Wanneer je meedoet (inschrijft) kijk dan hier even naar:

[Doe samen met jouw clubgenoten mee met de Enschede Marathon, en ga gezamenlijk de uitdaging aan en wie weet wint jullie vereniging wel de club Challenge. De Challenge gaat](#)



over de afstand van de Human Capital Care Marathon.

Hebben jullie een vereniging met goede lopers? Schrijf jullie dan in met zoveel mogelijk leden en misschien wint jullie vereniging wel de hoofdprijs. (1e prijs €500,- 2e prijs €300,- 3e prijs 200,-) De drie snelste leden per vereniging tellen voor de Club Challenge. Kortom: schrijf je snel in als vereniging snel in voor de Club Challenge en laat zien dat jullie vereniging de beste is, en beleef samen een gezellige, sportieve dag waarbij je ook nog eens kans maakt op een mooie prijs.

Hoe doe je mee?

Schrijf minimaal 3 leden van jouw vereniging individueel in voor de HumanCapitalCare Marathon tijdens de Enschede Marathon. Stuur ons een email dat jullie team de uitdaging aan gaan tijdens Club Challenge.

De marathon van Enschede is op zondag 22 april. Wanneer je ingeschreven hebt aan die marathon, stuur me dan een mail.

Schaapskooirun

Ondanks de regen (voor de lopers misschien wel : "dankzij de regen") was het toch een mooie avond: woensdagavond. Jullie waren met velen; éénderde van de deelnemers was Gems. Wat dan heel mooi is om te zien: 14 van de 24 virtuele podiumplekken waren voor Gemzen leden. Goed bezig!



Loopavond

Er is nog 1 loopavond: op dinsdagavond 26 september staat er weer een 1000 meter en een 5000 meter op het programma. En je hebt de mogelijkheid om het bij 3000 meter te houden. Doe mee, 't is goed voor je snelheid/tempohardheid.

Clubkampioenschappen baan.

Op zaterdag 30 september hebben we onze clubkampioenschappen baan. Altijd een heel gezellige dag. Maar het kan nog gezelliger worden wanneer er vanuit de loopgroepen meegedaan wordt aan de koppelloop die er dan speciaal voor de loopgroepen op het programma staat. Samen met een loopmaatje om en om een 400 meter lopen om zo een snelle tijd neer te zetten op de 5000 meter. Is leuk om te doen! (en je moet natuurlijk zorgen dat je een snelle loopmaat uitkiest :)).

Wanneer je mij een mail stuurt dat je meedoet, zorg ik dat het bij het wedstrijdsecretariaat komt.



Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

In de stand geen verandering deze keer. Maar wel een paar clubrecords; waarvan 1 heel vers: vandaag liep Hubert Bögemann naar een hele mooie 1.06.29 bij de Tilburg Ten Miles. Dit is de stand per 8 juli:

Vsen	1. Jojanneke Kers	39 pnt	Msen	1. Aalt Wensink	50 pnt
	2. Chantal van Velde	26 pnt		2. Bas Mekking	40 pnt
	3. Janice van Enk	25 pnt		3. Dennis Mensink	24 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Janko van Arken	60 pnt
	2. Erna van Es-Keen	42 pnt		2. Gert uit de Bulten	35 pnt
	3. Monique Fibbe	35 pnt		3. Joost Veltman	32 pnt
V45	1. Marjon Fidder	36 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	50 pnt
	2. Annet Buitenhuis	34 pnt		2. Reint Scholten	36 pnt
	3. Annet Bultman	30 pnt		3. Gertjan Keijl	33 pnt
V55	1. Anneke van Olst	28 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	38 pnt
	2. Henny Puttenstein	20 pnt		2. Wim Krooshof	37 pnt
	Warry Kooistra	10 pnt		3. Cees Buijs	30 pnt
V65	1. Ria Jansen	39 pnt	M70	1. Eildert Delger	19 pnt
	2. Janny Reezigt	10 pnt		2. Jan Wiessenberg	10 pnt
				3. Jan Draaijer	8 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@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	uurloop	17.152 meter	Deventer	28-12-2016	M35 ook NR !



Wim Krooshof	25 km	2.17.12	Apeldoorn	05-02-2017	M65
Monique Fibbe	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
Maureen Houtman	10 km	41.02	Wapenveld	18-03-2017	V40
Bas Mekking	10 km	34.54	Hilversum	02-04-2017	M40
Warry Kooistra	3000 meter	13.50.5	Heerde	18-04-2017	V60
Maureen Houtman	3000 meter	11.27.3	Heerde	18-04-2017	V40
Hubert Bögemann	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
Jan Wiessenberg	10 km	50.45	Elburg	27-04-2017	M70
Ria Jansen	21,1 km	2.18.56	Riga	13-05-2017	V65
Hubert Bögemann	10 km	41.38	Zutphen	14-05-2017	M55
Bas Mekking	1500 meter	4.21.33	Wageningen	19-05-2017	M40
Hubert Bögemann	15 km	1.01.49	Leidscherijn	21-05-2017	M55
Hubert Bögemann	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
Atie Klarenberg	100 meter	20.17	Hengelo	26-05-2017	V50
Atie Klarenberg	200 meter	44.44	Hengelo	27-05-2017	V50
Atie Klarenberg	400 meter	1.36.79	Hengelo	25-05-2017	V50
Atie Klarenberg	800 meter	3.45.64	Hengelo	26-05-2017	V50
Bas Mekking	5000 meter	16.34.69	Emmen	18-06-2017	M40
Hubert Bögemann	uurloop	13.792	Epe	20-06-2017	M55
Nanette Dijkman	uurloop	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
Hubert Bögemann	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
Hubert Bögemann	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
Hubert Bögemann	10 EM	1.06.29	Tilburg	03-09-2017	M55

Mis je een record? Stuur me een mail!