



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 53

(september 2018)

Hallo Gemzenlopers,

September, het naseizoen begint. Een soort van nieuwe start. We zijn gestart met de clinics voor de dalli-run. Ruim 50 aanmeldingen voor de clinic 10km en 10 voor de clinic 5km. Prachtig!

September, een heerlijke periode om te lopen. Niet te warm en niet te koud. En mooie wedstrijden! Als Gemzen richten we ons natuurlijk eerst op 19 september en daarna op 27 oktober, met tussendoor nog tal van andere evenementen waaronder op 6 oktober de Run Bike Run (mede georganiseerd door Loopgroep Elburg) en de clubkampioenschappen.

Geniet van onze mooie sport !

Wim

### Rabo Recordwedstrijden 19 september

Ik begin ook deze keer met het baanevenement op woensdag 19 september. Dit is ook vooral een evenement voor jullie. 5000 meter op de baan; mentaal best zwaar 12,5 ronden, maar o zo goed voor je snelheid/tempohardheid. Dé kans om een mooi persoonlijk record te lopen. **Je kunt je inschrijven t/m 16 september.** Na-inschrijven is niet mogelijk. Bij het inschrijven geef je de te verwachten tijd op en op de 19<sup>e</sup> loop je dan in een serie met lopers die ongeveer dezelfde tijd lopen. Dus je kunt elkaar opstuwen naar een mooie tijd en wordt aangemoedigd door het talrijke publiek langs de kant Overigens kunt je natuurlijk ook kiezen voor de 1500 meter, ook een leuke afstand!



Woensdagavond 19 september: Lambert Dijkslagbaan Heerde



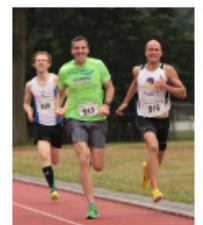
Programma:  
- 19.00 uur: 1500 meter junioren van 13 - 18 jaar  
- 19.30 uur: 1500 meter mannen / vrouwen  
- 20.00 uur: 5000 meter mannen / vrouwen

Indeling series in tijd.



Aantrekkelijke prijzenpot !

Zie voor alle info [www.gemzen.nl](http://www.gemzen.nl)



### Run-Bike-Run 6 oktober

Alweer voor de 5<sup>e</sup> keer organiseert de ATB-vereniging Oldebroek samen met onze Loopgroep Elburg de Run-Bike-Run. Plaats van handeling is weer het ATB-circuit. Vorig jaar was een topjaar met 69 inschrijvingen voor de solo RBR, 33 duo's en 11 bedrijventeams. Onder fantastische omstandigheden werd er een mooie strijd geleverd. Onder de deelnemers veel Gemzen. Dit jaar weer? Het lijkt erop want de inschrijving verloopt weer voorspoedig.



## Clinic snelle 10 begonnen

Voor het derde jaar op rij organiseren we een clinic in aanloop naar de dalli-run 10km. Het doel is om op 27 oktober een mooie tijd neer te zetten. Dat kan een p.r zijn maar ook een beste tijd van de laatste 2 / 3 jaar. Afgelopen dinsdag was de eerste avond. Zoals ik in de inleiding al aangaf zijn er veel aanmeldingen en omdat de training is ingebed in de training van de reguliere dinsdagavondgroep zorgde dat voor flinke drukte op de baan. Maar iedereen heeft voldoende ruimte om zijn/haar snelheidstraining te doen.



## Clinic 5km

Net als vorig jaar is er ook een clinic 5 km. Deze is voor werknemers van dalli én voor lopers (Gemzen en niet-Gemzen) die het beginnersstadium zijn gepasseerd en/of er om wat voor reden dan ook een tijdje tussenuit zijn geweest en op deze manier de draad weer op kunnen pakken. De gezamenlijke trainingen voor deze 5 km zijn op dinsdagavond en op zaterdagmorgen (9.00) uur. Zoals aangegeven zijn er tot nu 10 aanmeldingen. Dat is een mooi groepje, maar er kunnen er best nog een paar bij. Ken jij iemand voor wie dat iets zou zijn? Er kan nog 2 dagen worden aangemeld. En de trainingen zijn erop gericht om op 27 oktober de 5 km aan één stuk hardlopend uit te lopen.

## Clubkampioenschappen 6 oktober

Ook op zaterdag 6 oktober zijn onze clubkampioenschappen op de baan. Meestal worden die gehouden in het laatste weekend van september maar omdat er dan estafettekampioenschappen zijn is het nu het eerste weekend van oktober. Doe je niet mee aan de RBR dan hebben we de koppelloop voor je. Samen met je loopmaatje een 5000 meter lopen door om en om een ronde te lopen. Zo kun je een mooie tijd op de klokken zetten. Vorig jaar was dit een spectaculair onderdeel. Doe je mee? Geef je dan op voor 26 september bij: [ad.luykx@kpnmail.nl](mailto:ad.luykx@kpnmail.nl) . De start van de koppelloop is om 15.00 uur.

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

Er zijn een paar resultaten gescoord in de voorbije 1 ½ maand, maar dat leidt niet tot verandering in de stand. Overigens tellen resultaten in trails niet mee in deze stand (ivm vaak ca. afstanden). We hebben nog 2 maanden te gaan, kijk nog even goed waar je nog punten kan halen.



De stand per 2 september:

<b>Vsen</b>	1. Hellen Simens	59 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	58 pnt
	2. Jojanneke Ilbrink	19 pnt		2. Aalt Wensink	32 pnt
	3. Ineke van Heerde	9 pnt		3. Dennis Mensink	22 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	58 pnt	<b>M40</b>	1. Bas Mekking	50 pnt
	2. Erna van Es-Keen	41 pnt		2. Klaas Draaijer	50 pnt
	3. Iris Bakker	35 pnt		3. Janco van Arken	47 pnt
<b>V45</b>	1. Annet Bultman	40 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	58 pnt
	2. Annet Buitenhuis	34 pnt		2. Reint Scholten	33 pnt
	3. Hetty Wierenga	27 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. Jan Wiessenberg	10 pnt
	2. Janny Reezigt	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 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