



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 64

(september 2019)

Beste Gemzenlopers,

September, de R is weer in de maand. Later licht en vroeger donker, maar persoonlijk vind ik de komende maanden de prettigste maanden om te lopen. De afgelopen 1 ½ maand was het heel rustig wat wedstrijden betreft. In de strijd om de LA-beker geen wijzigingen. Die laten we deze keer dus achterwege in deze (korte) nieuwsbrief.

We zijn inmiddels begonnen met de marathonclinic en met de najaarsclinic snelle 10. Dat betekent dat het dinsdagavond ook weer flink druk is op de baan. Maar het is prima te doen. Wil je er nog bij? Het kan nog! (met de najaarsclinic).

Een mooi (loop)najaar!

Wim

### Jubileumcompetitie

De jubileumcompetitie is een heel eind op streek. In de laatste stand op de website (<http://www.gemzen.nl/pagina/jubileumjaar/gemzen70jaar.html>) is al rekening gehouden met de lopers/loopsters die nog aan 7 wedstrijden kunnen komen. Maar de jubileum-commissie geeft ons nog een extra mogelijkheid: de 5 en 10 km tijdens de Najaarsloop in Epe op 2 november. Die tellen dus ook mee. Dat betekent dat je deze mogelijkheden nog hebt:

Dinsdagavond 24 september 5000 meter baan

Zaterdag 26 oktober 5 en 10 km dalli-run

Zaterdag 2 november 5 en 10 km Najaarsloop Epe

Zaterdag 30 november 5 en 10 km PLUS Sintloop

(euhh, PLUS Sintloop..... en Eurozorg dan? : PLUS is nieuwe sponsor, "persbericht" volgt nog). 3 kansen dus nog op de 10 km en 4 op de 5 km.

### Wat is er nog te lopen in september?

Deze nieuwsbrief komt later dan gepland, er zijn al de nodige wedstrijden geweest, maar deze mogelijkheden heb je nog:

- Zaterdag 14 september "Fish Potato Run" (Urk-Emmeloord), 12,8 km
- Woensdagavond 18 september Appelloop Olst (ra ra, wat is de herinnering?) 5 en 10 km
- Donderdagavond 19 september Hoenwaardrun Hattem, 5 en 10 km
- Donderdagavond 19 september 3000 meter baanloop Ommen
- Vrijdagavond 20 september Run for Joyce Oosterwolde, 5 en 10 km
- Vrijdagavond 20 september Trackmeeting Wageningen, 800 / 1500 / 5000 meter
- Dinsdagavond 24 september, Loopavond Gemzen 1000 / 3000 / 5000 meter