



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

**nummer 74**

**(september 2020)**

Beste Gemzenlopers,

In de vorige nieuwsbrief sprak ik de hoop uit dat er in deze nieuwsbrief veel loopnieuws te melden is. Dat is helaas niet het geval. De situatie is niet veel anders dan 2 maanden geleden. Ja, er zijn inmiddels de nodige baanwedstrijden geweest met af en toe ook een langer loopnummer (onze baanloop van vorige week was een succes), maar op echte wegwedstrijden zullen we nog even moeten wachten. De ene na de andere loop wordt afgelast, waaronder ook onze eigen Dalli-run. We zullen zien of er iets alternatiefs te bedenken is.

Iets alternatiefs bedacht ook Mark van Manen. In de bossen van Wapenveld/Hattem had hij 3 mooie routes uitgezet welke door velen van jullie gelopen is. Een prachtig initiatief. In het komende clubblad een uitgebreid verslag.

September, de meteorologische herfst is begonnen. De warmte lijkt weg. Heerlijk weer om te lopen. En we beginnen met de najaarsclinic. We doen gewoon net alsof er wel een Dalli-run is.

Loopze,

Wim

### **Najaarsclinic**

Zoals hierboven al aangegeven doen we gewoon net alsof er wel een Dalli-run is. Eind oktober een leuke 10-km vorm hebben, daar trainen we voor. Op dinsdagavond interval op de baan en op zondagochtend een rustige duurloop, wisseltempo duurloop of fartlek op de weg of in het bos (of op de weg in het bos). Je hoeft je dit jaar niet aan te melden voor de clinic, de trainingen voor de komende week kun je iedere zondagavond vinden op onze website, bovenaan de pagina van de clinic snelle 10: <http://www.gemzen.nl/pagina/clinics/clinicsnelle10/najaarsclinic.html>

### **Loopavond 13 oktober**

De loopavond op 25 augustus was een succes. Er werden zelfs 3 clubrecords gelopen. Een teken dat er goed doorgetraind is. Er zal nog een loopavond worden gehouden en wel op dinsdagavond 13 oktober. Dan met voor volwassenen een 1000 en een 5000 op het programma. Er volgt begin oktober wel weer een verzoek aan de trainers om de atleten die mee willen doen aan te melden (want ook die avond: alleen meedoen wanneer je je van tevoren hebt aangemeld)

### **Grote Clubactie**

Zojuist krijg ik een mail binnen van de vrijwilligerscommissie. Een heel belangrijke mail, daarom publiceer ik 'em in deze nieuwsbrief

Hallo allemaal,



Op zaterdag 19 september start de grote clubactie weer waar wij, als vereniging, weer aan mee doen. Ons doel dit jaar is de rest van het geld bij elkaar te krijgen voor de buitenkrachtfaciliteit. Een lot kost € 3,-. Daarvan gaat 80% (€2,40) naar onze vereniging.

De verkoop van de loten is dit jaar erg eenvoudig. Dit gaat online via een verkooppagina. Voor de pupillen en de junioren kan er een persoonlijke pagina worden aangemaakt, waarbij je via een link je eigen loten kunt verkopen.

Ook dit jaar hebben wij een leuke prijs voor de 3 best verkopende jeugdleden. Vanuit de Grote Clubactie maak je ook nog kans op leuke prijzen. Verkoop je meer dan 20 loten, dan maak je kans op een dagje pretpark. Leden onder de 13 jaar die landelijk de meeste loten hebben verkocht maken kans op een Nintendo Switch.

Wil je geen eigen verkooppagina dan kun je gebruik van een link die wij binnenkort bekend maken.

Wil je wel gebruik maken van je eigen verkooppagina? Stuur dan voor 16 september een mail naar [acties@gemzen.nl](mailto:acties@gemzen.nl) met je naam en emailadres en in welke categorie je zit. Dan krijg je voor 19 september je persoonlijke verkooppagina toegestuurd via je opgegeven mailadres.

Laten we er met ons allen een mooie opbrengst van maken.

Namens de vrijwilligers commissie

Jacqueline, Jantina en Hellen



## Lange Afstand Beker

In de nieuwsbrief van juni vermeldde ik al dat het zeer twijfelachtig was of de prestatiebekers dit jaar wel uitgereikt gaan worden. Zo'n beker is het resultaat van een jaar competitie. Maar er is dit jaar niet of nauwelijks competitie geweest. De pupillen hebben bijvoorbeeld nog niet 1 wedstrijd gehad. En wanneer je bedenkt dat die bekens altijd worden uitgereikt in het najaar tijdens een feestelijke bijeenkomst in clubhuis, is het duidelijk dat dat dit jaar niet kan. Daarom is besloten om dit jaar geen prestatiebekers uit te reiken. Maar er wordt wel weer gelopen, voorlopig vooral op de baan. Bij onze loopavond van 25 augustus werden, zoals hierboven al vermeld, 3 clubrecords gevestigd! Jurrie Teeuwen boorde zelfs een nieuwe categorie aan: mannen 80!

## Clubrecords 2019 / 2020 (door wegatleten, 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