



ATLETIEKVERENIGING

"De Gemzen"



HEERDE

Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 52

(juli 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Wat later dan gebruikelijk (de eerste van de maand) de nieuwsbrief van juli. Kon de baanwedstrijd van vrijdagavond in Steenwijk nog mooi meegenomen worden in de stand van de LA-beker.

Er wordt weer flink gelopen her en der en er worden de nodige clubrecords gevestigd: vanaf 1 november tel ik er al weer 29 van de LA-lopers (zeg; afstanden vanaf 800 meter).

In augustus is er geen nieuwsbrief, daarom in deze nieuwsbrief extra aandacht voor het unieke baanevenement op woensdag 19 september.

Wanneer je het nog tegoed hebt: fijne vakantie! En: loopschoenen mee! (zoals Frits, hier op een Portugees strand...)

Wim

Loopevenement 19 september

Op woensdag 19 september hebben we een bijzonder evenement op onze baan, of eigenlijk 2 evenementen: 's middags is er de **Rabo Kidsrun** (ofwel het Noord Veluws Kampioenschap voor kinderen van 6 t/m 12 jaar) en 's avonds zijn er

de **Rabo recordwedstrijden**. Hoe komen we daar zo bij? Wel; een paar jaar geleden heb ik aangegeven dat ik op m'n 60'ste zou stoppen met de WOC. En dat is 19 september. Het leek me leuk om m'n WOC-periode af te sluiten met het organiseren van een bijzondere loopavond. En de bedoeling was om die avond zelf m'n debuut te maken bij de mannen 60. Maar het is een beetje uit de hand gelopen; door het wegvallen van de Van Bank tot Bank is de loopavond van 19 september (voor dit jaar) gebombardeerd als soort van vervanger, inclusief dus 's middags de loop voor kinderen van 6 t/m 12 jaar (die wonen in het werkgebied van de Rabo Noord Veluwe).

Kinderen van 6 jaar lopen 600 meter, van 7 jaar 700 meter, van 8 jaar 800 meter enz.

's Avonds proberen we wedstrijden te creëren waarin het mogelijk is een record te lopen. Dat kan een persoonlijk record zijn, een clubrecord of

**Rabo Record
Wedstrijden**

Woensdagavond 19 september: Lambert Dijkslagbaan Heerde



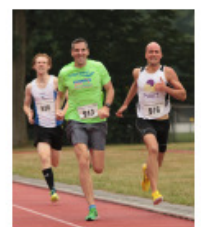
Programma:

- 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



een baanrecord. Op het lopen van een baanrecord komt een premie te staan. De afstanden 's avonds zijn 1500 en 5000 meter. Je moet je wel van tevoren inschrijven (via Atletiek.nu – zal volgende week open zijn).

We hopen op grote deelname, zowel 's middags als 's avonds. Je kunt daar aan meehelpen door er reclame voor te maken.

Najaarsclinic

Ook dit jaar organiseren we weer een najaarsclinic, gericht op een snelle 10 km bij de dalli-run op 27 oktober. Daarbij zullen de eerste weken in het teken staan van het loopevenement op 19 september. Eerst een snelle 5000 meter (of 1500) en dan doorbouwen naar een 10 km.

De dinsdagavonden zullen in het teken staan van snellere intervallen. Op de zondagochtenden zal het accent ook vaker op snelheid liggen. De eerste training is dinsdagavond 28 augustus (ben je dan nog met vakantie; je kunt ook later aanhaken). Doe je mee aan de clinic, stuur me dan even een mail (wim.potjes@ziggo.nl) dan krijg je ook iedere zondagavond het schema voor de volgende week. Parallel aan de clinic 10 km is er 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.

Etentje dinsdagavondgroep

Zaterdagavond 7 juli sloot de dinsdagavondgroep Heerde het eerste halfjaar af met een (inmiddels traditioneel) etentje bij het clubhuis. Het bleef nog lang gezellig! (en..... de volgende ochtend begon het tweede halfjaar)



Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

In juni is er vooral gescoord op de halve marathon (Halve van Zwolle), maar ook werden er de nodige baanwedstrijden gelopen. Er waren ook weer de nodige clubrecords, 9 zelfs. Onder de stand het overzicht van de clubrecords van dit jaar.

In de stand is weinig veranderd afgelopen maand. Je hebt nog t.m 31 oktober om punten te scoren! Dat kun je bijvoorbeeld komende donderdag (19 juli) al doen, dan is er een 3000m in Kampen (maar ook 1000 en 2000). Idee?

De stand per 14 juli:

Vsen	1. Hellen Simens	59 pnt	Msen	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



V35	1. Maureen Houtman	58pnt	M40	1. Bas Mekking	50 pnt
	2. Iris Bakker	36 pnt		2. Klaas Draaijer	50 pnt
	3. Erna van Es-Keen	34 pnt		3. Janco van Arken	47 pnt
V45	1. Annet Bultman	40 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	58 pnt
	2. Annet Buitenhuis	34 pnt		2. Reint Scholten	33 pnt
	3. Hetty Wierenga	27 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	20 pnt	M60	1. Jan Strik	45 pnt
	2. Anneke van Olst	10 pnt		2. Aleid Bosch	33 pnt
				3. Arie Verhoef	28 pnt
V65	1. Ria Jansen	20 pnt	M70	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 . 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