



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 16
(april 2015)

Beste Gemzenlopers,

April, de maand van het begin van het baanseizoen. Er zijn straks overal weer wedstrijden over 3 of 5 km, ook bij ons. Meedoen! 't Is goed voor je tempohardheid. Maar april is ook de maand van de voorjaarsmarathons. Volgende week Rotterdam en Parijs, de week erop Enschede en de week daarna London. Er doen ook weer enkele Gemzen mee aan deze marathons. We wensen hen veel succes. In deze nieuwsbrief ook aandacht voor een marathon, maar dan in 2016, en er is voordeel voor jou!

Loopze,
Wim.

Gemzenvoordeel !

In het laatste overleg wat de wedstrijdorganisatiecommissie (WOC) heeft gehad is afgesproken dat Gemzenleden vanaf nu korting krijgen op het inschrijfgeld van wegwedstrijden die wij organiseren. Dat gaat in bij de Van Bank tot Bank. De korting is daar € 2,00. De korting geldt alleen bij voorinschrijving. Bij het inschrijven wordt gevraagd naar je lidmaatschapsnummer. Zorg dan dat je die bij de hand hebt wanneer je je via inschrijven.nl inschrijft. Het inschrijfbedrag wordt dan door de organisatie handmatig aangepast.

Clinics Halve Marathon Zwolle

17 maart zijn we begonnen met de trainingsclinics in aanloop naar de Halve Marathon Zwolle. Er zijn 33 deelnemers die meedoen aan de clinics en dinsdag en zondag (of alleen dinsdag of alleen zondag) in groepsverband trainen. Wil je een keer meelopen op zondagochtend (duurloop), kom gerust.

Clubcross 28 maart

Vorige week hebben we het winterseizoen afgesloten met de clubcross. Helaas was de opkomst minder dan vorig jaar. Dat had natuurlijk ook te maken met andere lopen die er die dag waren en met het uitje van de Loopgroep Wezep naar Schiermonnikoog (mooi initiatief!).



Clubkampioenen 2015 zijn: Maureen Houtman, Annet Buitenhuis, Jeroen Kwakkel, Dirk-Jan Middelkoop en Cees Vork. Ben jij er volgend jaar ook (weer) bij?



Marathonproject

In de vorige nieuwsbrief vroeg ik of er interesse was om in 2016 mee te doen aan een clinic voor een marathon. En die interesse is er! Inmiddels zijn er al 8 aanmeldingen binnen. Dat is al genoeg om de clinic door te laten gaan. De voorkeur gaat uit naar een voorjaarsmarathon. Definitieve beslissing zal in april of mei genomen worden. Lijkt het jou ook wat (en draai je je hand niet meer om voor een halve), stuur dan een mail naar wim.potjes@online.nl.

Loopavond 21 april

Op dinsdagavond 21 april is onze eerste loopavond van dit seizoen. Op het programma een 1000 en een 3000 meter. Start van de 1000 meter is om 19.30 uur, start van de 3000 meter is voor lopers van 13.30 minuten* of meer om 19.45 uur en voor lopers van 13.30 minuten of minder om ca. 20.10 uur. Deelname is voor Gemzenleden gratis.

*nb: tijd kan wat omhoog of omlaag gaan, dat is afhankelijk van de deelname. We proberen wat aantallen betreft 2 gelijke series te krijgen.

We zoeken voor deze loopavond nog wat **helpende handjes** (rondentellers, tijdregistratie). Heb je tijd om te helpen, stuur dan een mail naar wim.potjes@online.nl

Programma WOC rest 2015 (loopevenementen):

21 april	-	loopavond (1000 en 3000 meter)
19 mei	-	loopavond (1000 en 5000 meter)
23 juni	-	loopavond (1000 en 3000 meter)
27 juni	-	Van Bank tot Bank
26 september	-	Clubkampioenschappen baan
29 september	-	loopavond (1000 en 5000 meter)
31 oktober	-	Dallirun
5 december	-	Eurozorg Sintloop

Trailrun 9 mei

Op zaterdag 9 mei organiseert Jan Bogaard onder de naam Trailrun Wezep weer een trailrun. Ditmaal weer vanaf Dutch Golf aan de Konijnenbergerweg te Hattem. Afstanden: hele marathon, halve marathon en 10 km. Schrijf wel van tevoren in! Voor supporters is er een mooie aanbieding: zij krijgende gelegenheid om met korting een balletje te slaan op de prachtige golfbaan. Kijk verder op: <http://trailrun-wezep.nl>

Hulp gevraagd voor DSM Baancircuit 11 april !

Komende zaterdag organiseren we de eerste wedstrijd van het DSM Baancircuit. Maar 't is nog maar de vraag of deze wel door kan gaan: er is nog veel te weinig hulp. Baanatleten helpen nogal eens bij wegwedstrijden. Zullen we als wegatleten helpen bij deze baanwedstrijd? Dus: heb jij tijd de 11^e? Kom dan helpen! Jij kunt best een lat opleggen, de verspringbak harken of een kogel of discus oprapen! Aarzel niet en stuur een mail naar: wim.potjes@online.nl en/of naar: theo.fredriks@kpnmail.nl.



Stand L.A-beker.

Maart: de halve marathon in Vorden, de CPC in Den Haag, de halve van Harderwijk, de 10 km Kruidenloop, de halve van Kampen, kortom: er was veel te lopen. Dus er is lekker gescoord afgelopen maand, ook clubrecords: Maureen Houtman liep weer een clubrecord op de 10km en Jan Pieter Mondria op de 10 km en de halve marathon.

Dit is de nieuwe tussenstand:

Vsen	1. Mirjam Beekman	26 pnt	Msen	1. Maikel Vogels	29 pnt
	2. Paulien van Boven	20 pnt		2. Janko van Arken	27 pnt
	Dineke van 't Hul	20 pnt		3. Jurian Onderdijk	23 pnt
V35	1. Maureen Houtman	40 pnt	M40	1. Arno Kwak	26 pnt
	2. Erna van Es	27 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	25 pnt
	3. Renata Veltman	24 pnt		3. Harrie Hatzmann	19 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	38 pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	30 pnt
	2. Janny Jongejan	26 pnt		2. Hubert Bögemann	26 pnt
	3. Adeliën van Beek	26 pnt		3. Jan Strik	23 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	20 pnt	M60	1. Flip Nijhoff	40 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Frits Lautenbag	36 pnt
	3. Gré Bleijenburg	8 pnt		3. Arie Verhoef	19 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	20 pnt
				2. Jan Draaijer	9 pnt
				3. Jur Teeuwen	8 pnt

Zie voor alle resultaten: <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/LA-kam/LABeker.html>

Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd doormailt naar Flip Nijhoff

(f.nijhoff.1@kpnmail.nl) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !