



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 27
(april 2016)

Beste Gemzenlopers,

April! Ook het baanseizoen is losgebroken! Vanaf nu ook weer overal baanwedstrijden, vooral 's avonds. Dat is natuurlijk ideaal, je bent niet de halve zaterdag of zondag kwijt en je was toch van plan om te gaan trainen. Nou dan is een baanwedstrijd de beste training. Ook bij De Gemzen zijn er dit jaar weer 4 loopavonden. Doe mee! Je wordt er sneller van!

De eerste beginnerscursus (Heerde) is bijna afgerond, In Elburg is men een maand bezig en de laatste twee (Wezep en Hattem) zijn net begonnen of staan op het punt van beginnen, de marathonclinic zit er bijna op, de clinic voor de Halve van Zwolle is begonnen, kortom we zijn weer lekker bezig.

Loopze,

Wim.

Doe mee aan de SamenLoop voor Hoop!

Deze keer beginnen we met een oproep aan alle Gemzenleden, maar zeker de lopers onder ons, om mee te doen aan de SamenLoop voor Hoop op vrijdag/zaterdag 3 en 4 juni. Het is de tweede keer dat deze 24-uurs-wandelestafette in Heerde wordt gehouden. De eerste keer, 4 jaar geleden, was het een groot succes. Een indrukwekkende happening waar de saamhorigheid heel groot was. Een SamenLoop is een lokaal wandelevenement om geld in te zamelen voor KWF Kankerbestrijding. 24 uur lang lopen teamleden afwisselend op een parcours. 4 jaar geleden deden 2 teams van De Gemzen mee aan deze loop, deze keer hopen we op minimaal het dubbele. Want dit evenement wordt Gemzen-breed gedragen. Dus maak een team met je loopmakkers en doe mee aan dit unieke evenement! Namens De Gemzen is Piet Looge, trainer Sportief Wandelen bij De Gemzen, coördinator/contactpersoon. Zijn mailadres: pd.looge@planet.nl . Doe mee!



Marathonclinic

De marathonclinic zit er bijna op. Volgende week de marathon van Rotterdam en de week erop de marathon van Enschede. De deelnemers zijn er klaar voor. Begin maart werd de Achtkastelenloop (30 km) in Vorden gedaan en die test pakte prima uit. Nu komend weekend nog even een snelle tien in Nunspeet (of voor de marathon Enschede een week later in bijv. Deventer) en het mag gebeuren. Helaas hebben we wel twee afvallers: Janny Jongejan liep een



voetblessure op toen ze op een trainingsavond uitgleed over een verraderlijk glad stukje stoep. En een kuitblessure houdt Dirk Stijf hangt al 3 weken aan de kant. Deelname lijkt niet meer mogelijk. Maar de andere deelnemers gaan vol vertrouwen op pad voor de ruim 42 km.



De deelnemers op pad voor een lange duurloop

Clinic Halve Marathon Zwolle

Terwijl we nog bezig zijn met de marathonclinic, is de andere clinic, voor de Halve Marathon Zwolle, alweer begonnen. Voor de 4^e maal bereiden we lopers voor op het lopen van die 21,1 km. De helft zal voor de eerste keer een halve marathon lopen, de halve goed uitlopen is dan het doel. De andere helft (waaronder ook diverse deelnemers aan de marathonclinic) gaat voor het lopen van een mooie tijd. Er zijn ruim 40 deelnemers aan de clinic.

Beginnerscursus hardlopen Heerde: de laatste loodjes

In de inleiding al gememoreerd: er lopen op dit moment 4 beginnerscursussen bij De Gemzen. Deze voorzien nog steeds in een grote behoefte want alle cursussen waren/zijn volgeboekt. Er moet zelfs met wachtlijsten worden gewerkt. De eerste beginnerscursus (in Heerde) is al bijna afgelopen. Hoe gaat het? We vroegen het aan trainer Theo Hanekamp:

“Half januari zijn we met 50 deelnemers gestart met de beginnerscursus hardlopen. Waarbij er in 13 weken wordt toegewerkt naar het kunnen lopen van 5 km.

Inmiddels zijn de deelnemers het stadium beginners gepasseerd en worden de trainingen met veel enthousiasme gevolgd en iedere week met applaus afgesloten.



De laatste weken zijn er afwisselend op zaterdag en zondag extra gezamenlijke trainingen gegeven in het Zwolse Bos en op de Renderklippen. Deze trainingen werden goed bezocht en door de deelnemers erg gewaardeerd.

Vorige week dinsdag was er een 3 km test op de baan en was het mooi om te zien dat iedereen deze afstand al prima aan kan. De gemiddelde tijd over de 3 km was 19.40 minuten.

Op 12 april gaan de 43 overgebleven deelnemers op voor het examen 5 km. Deze enthousiaste groep gaat zeker slagen. Als vervolg op de cursus hebben de trainers aangeboden om voor de mensen die graag door willen gaan bij de Gemzen een "doorstroomgroep" te maken op de woensdagavond. Doel hiervan is om nog een aantal weken gezamenlijk door trainen om vervolgens in te kunnen stromen in een van de bestaande loopgroepen van De Gemzen. Er zijn al veel aanmeldingen voor deze groep binnen".



Loopavonden

Ze komen er weer aan: de loopavonden! En ze worden steeds populairder. In de inleiding gaf ik al aan dat baanwedstrijden (met name 3 en 5 km) de beste trainingen zijn voor het verhogen van je basissnelheid. We hebben er net als vorig jaar weer 4 in de aanbieding. En het programma is hetzelfde:

Dinsdagavond 19 april	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 24 mei	1000 en 5000 meter
Dinsdagavond 28 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 27 september	1000 en 5000 meter

In 2015 deden in totaal 219 lopers mee aan de 4 loopavonden. Op basis van deze cijfers mag je het volgende chronoloog verwachten:

19.20:	1000 meter voor pupillen
19.30:	1000 meter overige lopers (afhankelijk van deelname, 1 of 2 series)
19.45:	1 ^e serie 3000 of 5000 meter
20.15:	2 ^e serie 3000 of 5000 meter

De snelste lopers zitten in de 2^e serie.

Deelname is gratis voor Gemzenleden, niet-Gemzen betalen slechts € 2,00



EK Indoor: Jan-Pieter in Ancona (It.)

Zijn uitstekende prestaties in februari op het NK Indoor voor Masters bracht Jan-Pieter Mondria deelname aan de Europese Kampioenschappen Indoor. 30 maart was de finale 3000 meter en Jan-Pieter deed het met en 8^e plaats uitstekend. Zijn tijd was nog indrukwekkender: 9.32! Vandaag, 1 april, waren de series van de 1500 meter, de andere afstand waar Jan-Pieter op uitkomt. Hij kwam echter een halve seconde te kort voor plaatsing voor de finale.

Stand L.A-beker.

De Kruidenloop is weer succesvol verlopen. Oké, er waren wat minder deelnemers dan de laatste 2 jaar, maar de prestaties waren mooi. We zagen de deelnemers aan de clinic voor de Halve Marathon Zwolle mooie tijden neerzetten (en dan moet de clinic eigenlijk nog beginnen.....) en we zagen hele mooie persoonlijke records van Dennis Mensink, Leonard van de Wetering en Joris Stigter (alle drie in de 41). Deze 10 km zorgde voor aardig wat punten, een flinke delegatie van de Wezep-groep was op Schiermonnikoog om mee te doen aan de 10 EM of 10 km, er waren enkele halve marathons en er was een baanloop in Epe waar Jan-Pieter Mondria zijn eigen clubrecord op de 5000 bij de mannen 50 naar 16.59.7 bracht. Dit is de stand per 1 april:

Vsen	1. Paulien van Boven	20 pnt	Msen	1. Janko van Arken	26 pnt
	2. Jojanneke Kers	19 pnt		2. Bas Mekking	20 pnt
	3. Marriël v.d Most	10 pnt		3. Tim Raveling	18 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Joris Stigter	29 pnt
	2. Hetty Wierenga	24 pnt		2. Jacco Labots	16 pnt
	3. Nanette Dijkman	22 pnt		Gert uit de Bulten	16 pnt
V45	1. Yvonne Kremer	26 pnt	M50	1. Jan-Pieter Mondria	40 pnt
	2. Adeliën van Beek	25 pnt		2. Hubert Bögemann	23 pnt
	3. Janny Jongejan	19 pnt		3. Gertjan Keijl	19 pnt
	Annet Buitenhuis	19 pnt			
V55	1. Ria Jansen	19 pnt	M60	1. Wim Krooshof	30 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Jan-Willem Wieman	20 pnt
				3. Frits Lautenbag	18 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	10 pnt
				2. Jan Draaijer	9 pnt

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

Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd (die je "in den vreemde" loopt) doormailt naar Wim Potjes (wim.potjes@online.nl) die dit tijdelijk van Flip Nijhoff overneemt. En: zorg 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.