



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 38

(april 2017)

Hallo Gemzenlopers,

April, het baanseizoen begint ! Er waren al een paar loopavonden in de omgeving, maar nu gaat het echt los. En wij hebben er ook 2 met mooie loopnummers! April, ook de maand van de voorjaarsmarathons. De vele kilometers van de laatste maanden moeten dan leiden tot mooie resultaten. We zullen zien. En in april gaan de meeste loopgroepen voor hun trainingen het bos weer in.

Loopze, Wim

### Marathonclinic 2017

Nog 1 week (Rotterdam), resp. 3 weken (Enschede) en dan mogen ze aan de bak: de deelnemers aan de marathonclinic zijn er (bijna) klaar voor. Van de 20 deelnemers zijn er in januari 2 af moeten haken vanwege (overbelasting) blessures, de rest heeft het programma goed kunnen volgen. De testloop in Vorden (30 km) is goed verlopen en gister liepen de meeste Rotterdamgangers een uitstekende 10 km in Nunspeet.



*Foto's boven: de "Rotterdamgangers" na hun duurloop van ruim 35 km op 19 maart.*

*Foto links: de "Enschedegangers" na hun duurloop van ruim 35 km vanmorgen.*



### DSM Baancircuit

Op zaterdag 8 april organiseren wij de eerste wedstrijd van het DSM Baancircuit. Doe je die dag niet mee aan de Zuiderzeestraatwegrun, dan kun je bij ons terecht voor een 800 (14.30 uur) en/of een 1500 meter (15.30 uur). Leuk om eens te proberen!



## Loopavonden

Vorige maand al opgenomen in de nieuwsbrief, maar nu nog een keer: dit seizoen zijn er weer 4 loopavonden. En steeds met een 1000 en een 3000/5000. Niet iedereen vindt het leuk om 7,5 of 12,5 ronden op een baan te lopen. Maar ben je een beetje een serieuze loper die probeert de tijden te verbeteren, dan zijn ze een must. 't Is o zo goed voor je snelheid, voor je tempohardheid én 't is een goede mentale training. Doe mee!

Dit zijn de data:

Dinsdagavond 18 april	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 23 mei	1000 en 5000/3000 meter
Dinsdagavond 27 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 26 september	1000 en 5000/3000 meter

Toelichting op de 5000 / 3000 meter: je kunt er voor kiezen om bij de 5000 meter na 3000 meter te finishen/stoppen. Voor de 3000 meter wordt ook een aparte uitslag opgemaakt. **Je wordt daar alleen in opgenomen wanneer je bij de inschrijving aangeeft dat je het na 3000 meter voor gezien houdt.**

In 2016 hadden we 3 loopavonden. Daar deden in totaal 259 lopers aan mee (waarvan 106 Gemzen-pupillen). Op basis van deze cijfers mag je het volgende chronoloog verwachten:

19.15 1000 meter voor pupillen (2 series)

19.30 1000 meter overige lopers (1 of 2 series)

19.45 1<sup>e</sup> serie 3000 of 5000 meter

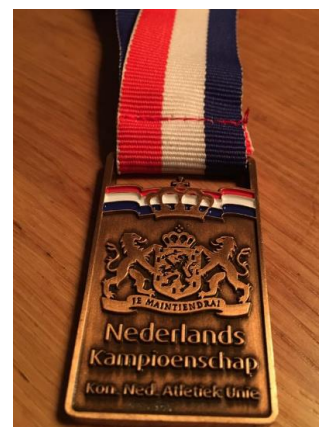
20.15 2<sup>e</sup> serie 3000 of 5000 meter

De snelste lopers zitten in de 2<sup>e</sup> serie. (de knip ligt op de 3000m rond 13.30 en op de 5000m tussen de 21 en 22 minuten, uiteraard afhankelijk van de deelname)

En: deelname is gratis voor Gemzenleden !

## Brons voor Bas Mekking bij NK Halve Marathon

De dag na de Kruidenloop werd in Nijmegen de 3e editie van de Stevensloop gehouden (organisatie Stichting Zevenheuvelenloop). Aan deze wedstrijd was tevens het Nederlands Kampioenschap Halve Marathon verbonden. Bas Mekking, net 40 geworden, zorgde voor een mooie verrassing door brons te halen in de categorie Mannen40. Met de tijd (1.19.25) zal Bas vast niet tevreden zijn geweest, die werd namelijk flink beïnvloed door het weer (veel wind) en het open parcours welke onder meer over enkele bruggen over de Waal ging. Maar in een kampioenschap gaat het om de plaats en niet om de tijd. Een derde plaats is een prachtig resultaat!



## Ga je mee het bevrijdingsvuur ophalen?

In de nacht van 4 op 5 mei wordt traditiegetrouw weer het bevrijdingsvuur opgehaald in



Wageningen. Tussen 21.00 en 22.00 uur gaan de deelnemende Gemzen vanaf het clubhuis richting Wageningen. Het vuur wordt in ontvangst genomen tussen 00.30 en 01.00 en dan gaat het in estafettevorm naar Heerde. Het is 67 km en de etappes zijn 4 tot 8 km. Je kunt er meerdere lopen. Rond een uur of 07.00 kom je in Heerde aan. En om ca. 09.00 uur neemt de burgemeester het vuur in ontvangst. De laatste jaren wordt de kern van de groep gevormd door lopers van de donderdagavondgroep.

Nou zou het heel mooi zijn wanneer er dit jaar zowel een mannen- als een vrouwenteam mee zou doen. Er hebben zich al 2 vrouwen aangemeld, maar er zijn er nog 4 / 5 nodig. Als loper moet je dit een keer hebben meegemaakt. Iets voor jou? Ja, iets voor jou! Meld je aan bij Freek van de Graaf ([freekvandegraaf03@gmail.com](mailto:freekvandegraaf03@gmail.com)).

### **Trainingsclinics Halve Marathon**

We zijn inmiddels weer begonnen met de trainingsclinics richting de Halve Marathon van Zwolle (of een andere halve). Een mooi groep lopers traint op dinsdagavond en zondagochtend in groepsverband. Iedere zondagavond krijgen zij de trainingen voor de komende week doorgemailed. Maar je hoeft geen halve marathon te gaan lopen om mee te kunnen doen aan de clinic of aan de zondagochtendtraining. Wil je ook op zondagavond de trainingen voor de week erop weten, stuur me dan een mail ([wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)).

### **Afscheid Heidi Doornwaard als trainer maandagavondgroep**

Afgelopen maandag nam Heidi Doornwaard afscheid als trainster van de maandagavondloopgroep in Heerde. Na het overlijden van Henk van den Esschert in november 2013 verzorgde Heidi samen met Gerjan Petter de trainingen van de maandagavondgroep (Heidi 2x in 3 weken, Gerjan 1x). Na ruim 3 jaar is daar nu dus een eind aan gekomen. Dus is het zoeken naar een nieuwe trainer. Iets voor jou? Voor meer informatie kun je terecht bij Gerjan Petter en bij Ronald Nijland. Heidi werd tijdens de laatste training in het (avond)zonnetje gezet door de eigen groep en namens het bestuur door Ronald Nijland.





## Loopgroep Wezep op Schier

Net als vorig jaar is een flinke delegatie van de Loopgroep Wezep naar Schiermonnikoog geweest om mee te doen aan de Monnikenloop. De meesten deden mee aan de hoofdafstand van 10 EM, maar er kon ook een 10 of een 5 km worden gelopen. Annet Bultman liet zien nog steeds uitstekend in vorm te zijn, ze werd op de 10 EM 2<sup>e</sup> overall bij de vrouwen. En Wim Krooshof zat op de 10 km vooraan bij de mannen 60.



*De groep op de foto bij aankomst op "Schier". Reint Scholten en Wim Krooshof ontbreken op de foto (waren natuurlijk aan het trainen voor de marathon ☺ )*

## Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

In maart waren er diverse wedstrijden, Harderwijk, de Kruidenloop, een paar baanwedstrijden en we hebben de resultaten van gister (Nunspeet en Ommen) ook al meegenomen. Dus we hebben een kakelverse stand:

Dit is de stand per (na) 1 april:

<b>Vsen</b>	1. Daniëlle Rorije	10 pnt	<b>Msen</b>	1. Dennis Mensink	27pnt
	2. Jojanneke Kers	9 pnt		2. Bas Mekking	20 pnt
	3. Janice van Enk	8 pnt		3. Aalt Wensink	19 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	40 pnt	<b>M40</b>	1. Janko van Arken	40 pnt
	2. Erna van Es-Keen	35 pnt		2. Gert uit de Bulten	26 pnt
	3. Monique Fibbe	25 pnt		3. René Brinkman	16 pnt



<b>V45</b>	1. Annet Bultman	20 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Annet Buitenhuis	17 pnt		2. Reint Scholten	25 pnt
	3. Yvonne Kremer	16 pnt		3. John de Heij	21 pnt
	Marjon Fidder	16 pnt			
<b>V55</b>	1. Anneke van Olst	19 pnt	<b>M60</b>	1. Frits Lautenbag	25 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Cees Buijs	21 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	20 pnt
<b>V65</b>	1. Janny Reezigt	10 pnt	<b>M70</b>	1. Eildert Delger	10 pnt
	2. Ria Jansen	9 pnt		2. Jan Draaijer	9 pnt
				3.	

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@online](mailto:wim.potjes@online). 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.**