



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 12  
(december 2014)

Beste Gemzenlopers,

December alweer, nog een maandje en dan begin je weer met een blanco lei. Al voornemens voor volgend jaar? De LA-beker begon al per 1 november met een blanco lei. En er zijn alweer de nodige resultaten neergezet. De tussenstand publiceren we vanaf nu achterin de nieuwsbrief. In december zijn er nog van allerlei leuke wedstrijden. Wat te denken van de Kerstloop in Dronten of de uurloop of estafette-marathon op onze baan op 27 december (je mag natuurlijk ook 6 uur lopen) en dan de crossen nog natuurlijk.

Veel loopplezier,

Wim.

### 6-uursloop

We vragen nog een keer je aandacht voor de 6-uursloop op 27 december. Of beter: de uurloop en de estafette-marathon (maar je mag ook 6 uur lopen hoor). Wil jij wel eens een onwaarschijnlijk snelle marathon lopen? 27 december is dé kans. Met een team van 4 personen om en om een 400 meter, ofwel per persoon 27 x 400 meter (en 1 die 595 meter meer loopt). Er zijn inmiddels al de nodige teams aangemeld. Je kunt natuurlijk ook solo de uurloop doen. Hoeveel meter kun jij in een uur lopen? Geef je zowel voor de estafette-marathon als voor de uurloop op via [info@gemzen.nl](mailto:info@gemzen.nl) Aan de uurloop kunnen maximaal 40 deelnemers meedoen en aan de estafette-marathon 15 teams. Voor meer info, kijk op: <http://www.gemzen.nl/nieuws/27december6uursloop.html>



### Zondagse duurlopen

De clinics voor de Zevenheuvelenloop zitten erop. 't Is goed om de opgebouwde conditie vast te houden. Daarom blijven we op zondagochtend duurlopen doen. Niet iedere week, maar voorlopig om de 14 dagen. De volgende zondagen staan duurlopen gepland: **7 december, 21 december en 4 januari**. We beginnen om **9.00 uur vanaf het clubhuis** en de duurlopen zijn voor iedereen en alle niveaus. 't Is de bedoeling om de groep te splitsen in een groep die gaat voor een duurloop van 50 minuten à een uur en een groep die een half uur langer gaat. In de groepen worden verschillende tempo's gelopen. De nadruk ligt op tijd, niet op afstand.

### Cross

De eerstvolgende cross van de crosscompetitie is op 13 december in het Netl-parc in Kraggenburg. Een echte cross! Doe je ook mee? Schrijf je van tevoren in!



## Trainingsclinics voor Halve Marathon Zwolle

Het duurt nog even, maar we willen 'em alvast bij je aanbevelen: de trainingsclinics in aanloop naar de Halve Marathon Zwolle. We beginnen daar half maart mee. Voor wie zijn die clinics? Voor alle Gemzen en niet-Gemzen die een 15 km in de benen hebben en de 10 km binnen een uur kunnen lopen. De trainingen zijn weer op dinsdagavond en zondagochtend.

## Zevenheuvelenloop

De Zevenheuvelenloop zit er inmiddels op en we hebben vele Gemzen gezien. De meest in het oog springende prestatie was de tweede plaats van Jan Pieter Mondria bij de mannen 50 in een nieuw clubrecord van 54.31. Maar ook de 1.06.07 van Maureen Houtman (clubrecord bij de vrouwen 35) mocht er zijn. We hebben van alle Gemzen en van de niet-Gemzen die meededen aan de clinic de resultaten op een rij gezet.

		Cat.	5 km	10 km	15 km	totaal
Jan Pieter	Mondria	M50	18.27	18.05	17.59	0.54.31
Maikel	Vogels	M35	20.25	20.05	19.46	1.00.16
Ronald	Nijland	M50	20.58	21.11	20.38	1.02.47
Janko	van Arken	M35	21.02	20.59	20.46	1.02.47
Arie	Verhoef	M60	22.02	21.56	21.50	1.05.48
Maureen	Houtman	V35	22.30	21.42	21.55	1.06.07
Jacco	Eikelboom	M35	24.30	23.23	22.03	1.09.56
Erna	van Es	V35	23.39	23.17	23.05	1.10.01
Rene	Brinkman	M45	23.49	24.04	22.41	1.10.34
Jan Willem	Hanekamp	M40	24.10	23.34	23.50	1.11.34
Harrie	Hatzmann	M40	24.38	23.56	23.21	1.11.55
Nanette	Dijkman	V35	24.13	24.08	23.48	1.12.09
Hubert	Bögemann	M50	24.12	24.08	23.50	1.12.10
Renata	Veltman	V35	25.01	24.34	23.05	1.12.40
Hilbert	Kraaij	M	24.39	24.00	24.08	1.12.47
Patrick	Wessels	M35	24.29	24.27	25.00	1.13.56
Cees	Buijs	M60	25.16	24.53	24.48	1.14.57
Frits	Lautenbag	M60	25.22	25.23	24.30	1.15.15
Jorieke	van Ark	V35	25.42	25.34	25.24	1.16.40
Annet	Buitenhuis	V45	26.20	25.26	25.31	1.17.17
Flip	Nijhoff	M60	25.55	26.17	25.53	1.18.05
Henriette	Toorn	V40	26.26	26.13	25.52	1.18.31
Janny	Jongejan	V50	26.26	26.14	26.16	1.18.56
Bert	Vlijm	M50	25.58	26.40	26.24	1.19.02
Marjorie	van den Brink	V35	26.58	27.07	26.42	1.20.47
Hein	Ossendrijver	M50	28.16	27.40	26.24	1.22.20
John	de Heij	M50	28.27	27.13	28.19	1.23.59
Natascha	van Enk	V35	29.39	27.50	26.33	1.24.02
Dineke	van 't Hul	V	29.40	27.49	26.33	1.24.02
Wilco	Landman	M40	29.07	28.24	26.32	1.24.03
Indira	Noordhof	V40	28.52	28.06	27.08	1.24.06
Hester	Bakker	V40	28.01	28.09	28.41	1.24.51
Danielle	Meurders	V35	29.22	27.39	28.03	1.25.04
Wendy	Westerbeek	V35	28.33	28.35	28.59	1.26.07
Hendriëtte	Eikelboom	V35	29.17	28.47	28.15	1.26.19
Corrie	van Loenen	V	29.17	28.47	28.16	1.26.20



Yvonne		Kremer	V45	29.11	28.57	28.36	1.26.44
Mirjam		Beekman	V	29.55	28.47	28.07	1.26.49
Ilse	van	Arken	V35	29.07	29.43	30.13	1.29.03
Henriëtte		Boender	V40	29.43	30.11	30.01	1.29.55
Adelien	van	Beek	V50	30.48	30.47	29.05	1.30.40
Evelien		Ossendrijver	V50	29.11	29.18	33.14	1.31.43
Gerald		Kuipers	M35	30.48	30.47	30.23	1.31.58
Cor	den	Toom	M50	30.27	31.47	32.34	1.34.48
Heinz		Evers	M45	31.38	32.26	31.43	1.35.47
Frank		Voordehaake de Keizer	M45	32.54	33.54	35.50	1.42.38

Nog gekeken overigens naar de uitzending van TV-Gelderland. Flip Nijhoff is de dagen voor de Zevenheuvelenloop uitgebreid gefilmd (en natuurlijk ook de dag zelf) en was de hoofdpersoon in de uitzending. Niet gezien? Bekijk hem hier:

<http://www.youtube.com/watch?v=3Ote8v-gXsI>

### Clinic rompstabiliteit

Zaterdag 22 november zijn een aantal looptrainers van De Gemzen naar een clinic rompstabiliteit geweest in Apeldoorn. Het belang van een goede rompstabiliteit (en het regelmatig trainen daarop) werd nog maar weer eens duidelijk. Als loper zijn dit meestal niet de favoriete trainingen (een loper wil kilometers maken), maar wie dit goed onderhoudt kan langer (blessurevrij) lopen. Wist je dat er veel informatie over trainingen etc. op onze site te vinden is? Kijk eens op: <http://www.gemzen.nl/pagina/informatie/train/train.html>

### De 4 mijl van Marle

Op zondagmiddag 23 november organiseerde Willem Blom (van de woensdagavondgroep Heerde) de eerste 4 Mijl van Marle. Een ludieke loop voor intimi en Gemzenvrienden van Willem over exact 6437 meter met start op de dijk en finish in de tuin van Willem. "Ik heb dit jaar de 4 Mijl van Zwolle gelopen en daarna de 4 Mijl van Groningen, dus dan mag de 4 Mijl van Marle niet ontbreken", volgens Willem. Er werd wel serieus gelopen en Freek van de Graaf en Annemarie van Houweling smaakten het genoeg om na afloop de hoogste trap van "het podium" te mogen betreden. De deelnemers ontvingen een mooie medaille en genoten na afloop van een soepbuffet.



### Sintloop

Net achter de rug: de Eurozorg Sintloop. In de vorige nieuwsbrief gaf ik aan dat dit een mooie kans was om je p.r. te verbeteren. Vele Gemzen hebben dat ook gedaan. Wat was het lekker loopweer en wat werden er mooie prestaties geleverd.





We kunnen hier niet alle prestaties opsommen, maar ik wil er wel een paar noemen van de 10 km: Geke Dekker verbeterde zich in haar 2<sup>e</sup> 10 km (1<sup>e</sup> was Dalli-run) met 6 minuten: nu



58.12, Annet Buitenhuis ging voor het eerst onder de 50 minuten: 49.19, Linda Polinder ging naar 47.44 en Maureen Houtman (2<sup>e</sup>) en Erna van Es (3<sup>e</sup>) stonden op het podium met prachtige persoonlijke records (42.59 en 44.38). Bij de mannen haalde Wim Westerink een hap van zijn p.r. af, datzelfde deden ook Aalt Wensink die van ruim 42 naar 40 hoog ging en Leonard van de Wetering die van 43 naar een lage 42 ging. Een knappe prestatie ook van de 16 jarige Ruben Fix: in (volgens mij) zijn eerste 10 km 46 minuten lopen, dat is heel mooi. En Jan Willem Wieman (M60 !) evenaarde zijn prestatie van 3 weken eerder (Nunspeet) 44.41. Nou noem ik er toch een heleboel, maar de prestaties waren ook super.

### Stand L.A-beker.

Eén maand zijn we nu onderweg in het nieuwe “LA-beker seizoen” en we hebben alweer 70 resultaten. De halve marathon van Cialfo, de 10 km Zandenplas (waar Martin Rotman zijn doel, onder de 45 minuten op de 10, realiseerde), de Zevenheuvelenloop en de Eurozorg Sintloop zorgden voor heel wat resultaten. Dus we hebben een eerste tussenstand, maar dat zegt natuurlijk nog niet zoveel.

Vsen	1. Linda Polinder	10 pnt	Msen	1. Maikel Vogels	20 pnt
	Dineke van 't Hul	10 pnt		2. Janko van Arken	18 pnt
	3. Mirjam Beekman	9 pnt		3. Hilbert Kraaij	8 pnt
V35	1. Maureen Houtman	20 pnt	M40	1. Leonard vd Wetering	10 pnt
	2. Erna van Es	18 pnt		Rene Brinkman	10 pnt
	3. Indira Noordhof	10 pnt		3. Harry Hatzmann	9 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	20 pnt	M50	1. Bert Vlijm	23 pnt
	2. Adeliën van Beek	16 pnt		2. Jan Pieter Mondria	20 pnt
	3. Janny Jongejan	9 pnt		3. Hubert Bögemann	17 pnt
V55	1.	pnt	M60	1. Frits Lautenbag	27 pnt
	2.	pnt		2. Flip Nijhoff	24 pnt
		pnt		3. Arie Verhoef	10 pnt
V65	1.	pnt	M70	1. Jan Draaijer	10 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](mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl)) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !



*De winnaars van afgelopen jaar. Jan Pieter Mondria en Janny Reezigt ontbreken op de foto.*