



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 23
(december 2015)

Beste Gemzenlopers,

December alweer, de laatste maand van het jaar. Hopelijk was het een goed (loop)jaar voor je. Zo niet, dan heb je nog een maand om daar wat aan te doen. In deze laatste maand zijn er nog voldoende wedstrijden, om te beginnen natuurlijk komende zaterdag met de **Eurozorg Sintloop**. Verder iedere week wel een mogelijkheid in de buurt om een wedstrijd te lopen en op 27 december gaan we calorieën verbranden.

Veel (loop)plezier,

Wim.

Crosscompetitie 2015 / 2016

De eerste cross zit er inmiddels op, nog 3 te gaan. We zagen in Dronten al diverse Gemzen aan de start, in Epe zullen er dat veel meer zijn. En hopelijk doen jullie op 13 februari allemaal mee, dan organiseren wij de laatste cross op een nieuw en spectaculair parcours. (zie verder).

De resterende crossen: :

- 2e cross 12-12-2015: **av Cialfo (Epe)**
- 3e cross 9-1-2016: **av NOP (Kraggenburg)**
- 4e cross 13-2-2016: **av De Gemzen (Oldebroek)**

Let op dat je wel van tevoren inschrijft (via inschrijven.nl)

Clinics Zevenheuvelenloop afgerond

Met het lopen van de Zevenheuvelenloop is de clinic voor deze loop afgerond. Het was de 4^e keer dat we dat als vereniging deden en we kunnen rustig stellen dat er in een behoefte wordt voorzien en dat de clinics een succes zijn. De resultaten welke zijn behaald geven ook aan dat de voorbereiding goed was. We gaan door met de clinics, om te beginnen met de marathon-clinic en in maart met de clinic voor de Halve van Zwolle. Hoe de clinic van volgend najaar eruit zal zien weten we nog niet. Maar daarover berichten we volgend jaar tijdig.

27 december: calorieën verbranden!

Zoals de vorige keer al aangegeven: de dag na Kerst gaan we lopen! Calorieën verbranden!. Daarom gaan we op 27 december (9.00 uur) een duurloop doen vanaf ons clubhuis. Je hebt keus uit 3 afstanden: 10km, 16km en 22 km. En na afloop even gezellig nazitten in de kantine. Je kunt die dag (27 december dus) echter ook kiezen voor het **loopevenement in Epe** (6-uursloop, uurloop of estafette-marathon), de oliebolloop in Zwolle of de 3^e Kerstdagloop in Arnhem.



Nieuw crossparcours

Op 13 februari organiseren wij de laatste cross van de crosscompetitie 2015/2016. En dat doen we ditmaal niet in de gemeentebossen achter het Heerderstrand, maar op het ATB-circuit in Oldebroek. Hieronder een beeld van het terrein (foto genomen op een heuvel aan de achterkant van de baan – op de achtergrond het clubhuis)



29 december: Cross by light !

Om even bij het crossparcours in Oldebroek te blijven: op dinsdagavond 29 december organiseert de ATB-vereniging een cross op het ATB-parcours. De afstanden zijn 5 en 10 km. Het parcours (1500 meter) is dan verlicht en dat zal een heel aparte sfeer opleveren. Dit is een uitstekende gelegenheid om alvast te wennen aan het parcours wanneer je van plan bent om 13 februari mee te doen. Let op: alleen voorinschrijving ! (kan via www.inschrijven.nl)

VERLICHTE CROSSLOOP
op het Sportpark Stuivezand
29 december 2015

SCHRIJF JE IN!

Afstanden	Starttijden
1 km Jeugd	18:30 uur
2 km Jeugd	18:50 uur
5 km	19:30 uur
10 km	19:30 uur

* Prijzen bij de jeugd bekert
* 5 en 10 km prijzen pot van €180,-

inschrijven via:
www.inschrijven.nl (zie 29-12-2015 Cross/Trailer loop Oldebroek)

contour **ATB VERENIGING OLDEBROEK** **DVDK DESIGN**



Opleiding looptrainers

Als Atletiekvereniging met veel loopleden hebben we ook veel looptrainers nodig. Gelukkig hebben we die, maar het blijft wel steeds nodig nieuwe trainers op te leiden. Op dit moment loopt er een opleiding Assistent Trainer Loopgroepen 2 bij De Gemzen. Ronald Nijland verzorgt deze opleiding en er zijn maar liefst 8 Gemzen die de opleiding volgen: Harriët Bos, Bianca Boschman, René Albouts, Jan Willem Wieman, Jerome Draaisma, Erik van Houweling, Robert van de Stoop en Martin Roest. Verder is Jeroen Dijkstra van AV Gelre ook aangehaakt. De opleiding wordt nog voor 1 januari afgerond. Dat is mooi, want begin januari start er weer een beginnerscursus in Heerde en trainer Theo Hanekamp krijgt dan assistentie van Daniël van den Esschert en van Harriët, Erik en Robert die de cursus dan net hebben gevolgd. Overigens zijn er voor de beginnerscursus al 24 aanmeldingen.



Stand L.A-beker.

De eerste maand van het nieuwe L.A-beker-seizoen zit er op. Er is dus al weer een stand, hoewel daar nu nog geen conclusies aan kunnen worden verbonden.

Vsen	1. Jozanneke Kers	20 pnt	Msen	1. Janko van Arken	20 pnt
				2. Bas Mekking	10 pnt
				3. Tim Raveling	9 pnt
V35	1. Maureen Houtman	10 pnt	M40	1. Joris Stigter	10 pnt
	Hermine van 't Hul	10 pnt		Leonard v.d. Wetering	10 pnt
	Henriëtte Toorn	10 pnt		3. Jan Willem Hanekamp	9 pnt
V45	1. Adeliën van Beek	10 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	19 pnt
	Annet Buitenhuis	10 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	10 pnt
	Els den Hengst	10 pnt		3. Ronald Nijland	8 pnt
V55			M60	1. Ruud Horst	19 pnt
				2. Hendrik-Jan Korterink	10 pnt
				Wim Krooshof	10 pnt
V65			M70		

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 !