



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 45

(december 2017)

Hallo Gemzenlopers,

De laatste maand van het jaar is aangebroken. Morgen doen we natuurlijk allemaal mee aan de Eurozorg Sintloop, dan crossen, vervolgens een halve marathon en dan na de Kerst natuurlijk de Verlichte Cross. En dan zit het (loop)jaar erop. Dan zetten we de tellers weer op 0 en beginnen we weer met een schone lei. Al voornemens voor volgend jaar? Je hebt nog een maand om daar over na te denken. Maar wat het ook wordt; zorg dat je plezier houdt in het lopen!

Loop lekker dus,

Wim

L.A.-beker

Het seizoen 2016-2017 zit erop, de eindstand hebben jullie in de vorige nieuwsbrief kunnen lezen. En wil je de complete stand (en de spelregels) weten, kijk dan hier:

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

De winnaars werden op 22 november gehuldigd in het voorprogramma van de ledenvergadering: En wat wel mooi is: alle loopgroepen (plaatsen) zijn wel vertegenwoordigd.





Crosscompetitie 2017/2018

De eerste wedstrijd zit erop. In Harderwijk zagen we veel Gemzen en die lieten zich goed zien. Het deelnemersveld was echter niet groot, we hopen dat dat in Epe beter is. Want de 2^e cross is volgende week zaterdag al en die is dus in Epe. Met de beruchte zandheuvel erin. Maar het is een prachtige cross met alles erop en eraan. Doe je ook (weer) mee?

Het resterende programma:

- zaterdag 9 december – Epe
- zaterdag 13 januari – Kampen
- zaterdag 17 februari – Emmeloord

Kijk voor de exacte locatie op:

http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Organisatieoverzicht_2017-2018.pdf

en voor de reglementen op:

http://www.regioijsseldelta.nl/include/Reglementen/Reglement_Crosscompetitie_2017-4.pdf

Doe je mee? Je moet je wel van tevoren inschrijven. Op de dag zelf kan dit namelijk niet.



Clinic trainen op hartslag

Zaterdag 18 november heeft Ronald Nijland een clinic "trainen op hartslag" gegeven. De opkomst was groot, er waren 31 belangstellenden. Na een stuk theorie werd op de baan geprobeerd de maximale hartslag te bereiken. Maar nu, hoe passen we dat toe? Wanneer je weet wat je maximale



hartslag is en wat je rustpols is (te meten 's ochtends voor je opstaat) kun je op hartslag gaan trainen. Ga je bijvoorbeeld een hersteltraining doen, dan doe je dat op ca. 60%. En wat is dan 60%? : stel je hebt een maximale hartslag van 200 en in rust is dat 50. Het verschil is 150. Daar neem je 60% van, = 90, en daar tel je de rusthartslag weer bij op . Dan kom je dus op 140. Dat is dan je hartslag in de hersteltraining (zeg maar zone 1 a 2).

Verder kun je uitgaan van:

- lange rustige duurloop: ca. 65 a 70% zone 2
- extensieve duurloop: ca. 75% zone 3
- intensieve duurloop: ca. 80 a 85% zone 4- (zeg halve marathon tempo)
- interval: ca. 85 a 90% zone 4+
- intensieve interval > 90% zone 5

Belangrijk is dat je je **trainingen afwisselt**. Train je voor een afstand van 10km of langer, dan kom je niet/nauwelijks in zone 5. Bij 3 trainingen in de week kun je dus een zone 2, een zone 3 en een zone 4 training doen. Wil je meer, doe dan zone 1 of 2.



Wie o wie?

Volgend jaar september hoop ik 60 te worden. Twee jaar geleden heb ik binnen de WOC al aangegeven dat dat het moment is voor mij om te stoppen met m'n woc-activiteiten. Ik heb er dan iets van 18 jaar op zitten. Dat vind ik genoeg. In die jaren is er veel veranderd. En ik denk dat onze wedstrijden er goed op staan. Maar 't is september voor je het weet en we willen wel graag aanvulling van de WOC voor continuatie van de wedstrijden. 't Zou mooi zijn wanneer een



wedstrijdloper mijn plaats over zou willen nemen in de WOC (of dat je dat met z'n drieën doet bijvoorbeeld). Bovendien moet er een opvolger worden bedacht voor de Kruidenloop en dat zou een mooie klus voor een nieuw woc-lid kunnen zijn. Wil je er meer van weten (en dat wil je!), laat van je horen !

Marathonclinic

Afgelopen woensdag was er een informatieavond voor de marathonclinic 2018, die geheel gericht is op de marathon van Enschede. De belangstelling voor deze clinic is groot. Er zijn inmiddels al 22 aanmeldingen. Bovendien zijn er enkele Gemzen die meelopen waar mogelijk, maar nog geen "Enschede-plannen" hebben. Een beste groep dus en waarschijnlijk komen er nog een paar bij. Aanmelden kan nog tot 1 januari.

Van de organisatie van de marathon van Enschede kreeg ik een startnummer om te verloten op de informatieavond. Aan het eind van de avond vond de trekking plaats en de gelukkige was Monique Fibbe, die in Enschede voor haar eerste marathon gaat.



"Overdagse" trainingen

In de vorige nieuwsbrief vroeg ik of er belangstelling was voor een training overdag (doordeweeks dan). Ik heb daar 5 reacties op gehad. Maar ik denk dat de belangstelling wel groter is. De gedachten wat betreft zo'n training gaan uit van een baantraining op bijv. dinsdag of woensdag, 's ochtends om een uur of 10. We zullen daar natuurlijk wel een trainer voor beschikbaar moeten hebben. Ik hoop in de volgende nieuwsbrief concreet nieuws hierover te kunnen melden.

Zaterdagse duurlopen

De tijdstippen en vertrekpunten van de duurlopen in Wezep (2^e zaterdag van de maand) en Elburg (4^e zaterdag van de maand) worden ook in de volgende nieuwsbrief vermeld.

Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

We hebben er de eerste maand van het nieuwe seizoen al weer op zitten. En er zijn al behoorlijk wat wedstrijden gelopen: de Halve van Epe, de 10 km Zandenplas, enkele baanloopjes en niet te vergeten de Zevenheuvelenloop. Dat leverde al 70 resultaten op. Er is dus al een eerste stand:

Vsen	1. Hellen Simens	20 pnt	Msen	1. Aalt Wensink	10 pnt
	2. Jojanneke Ilbrink	10 pnt		Ewout de Vos	10 pnt
	3.	pnt		Herman Zwerver	10 pnt



ATLETIEKVERENIGING

"De Gemzen"



HEERDE

V35	1. Maureen Houtman	20 pnt	M40	1. Theo Hanekamp	19 pnt
	2. Erna van Es-Keen	18 pnt		2. Bas Mekking	10 pnt
	3. Ellen Stegeman	10 pnt		Jacco Labots	10 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	16 pnt	M50	1. Jan-Pieter Mondria	20 pnt
	2. Annet Bultman	10 pnt		2. Hubert Bögemann	19 pnt
	Marrie de Kreek	10 pnt		3. Wim Potjes	18 pnt
	Mirjam Braakensiek	10 pnt			
	Marjan Hop	10 pnt			
V55	1.	pnt	M60	1. Hendrik-Jan Korterink	18 pnt
	2.	pnt		2. Jan Strik	10 pnt
	3.	pnt		3. Frits Lautenbag	9 pnt
				Arie Verhoef	9 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Jan Wiessenberg	10 pnt
	2.	pnt		2.	pnt
				3.	pnt

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. 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.

Clubrecords seizoen 2017/2018. Ook de eerste clubrecords zijn al weer gelopen:

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Hubert Bögemann	10 km	39.52	Nunspeet	11-11-2017	M55
Annet Bultman	10 km	41.15	Nunspeet	11-11-2017	V50
Jan Wiessenberg	10 km	49.43	Nunspeet	11-11-2017	M70

Wat zijn ze snel hè !