



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 14
(februari 2015)

Beste Gemzenlopers,

Alweer een maand onderweg in het nieuwe jaar, de dagen worden (gelukkig) weer langer (hoewel er natuurlijk nog altijd maar 24 uur in een dag gaan) en dat biedt 's avonds meer mogelijkheden om te trainen. We hebben een januarimaand achter de rug met enkele mooie wedstrijden waaraan door veel Gemzen werd meegedaan. Een prima ontwikkeling. Ook is in Heerde, voor de 10^e keer alweer, een beginnerscursus gestart. Kortom, we zijn weer lekker in beweging. En dat is ook de bedoeling. In deze nieuwsbrief een terugblik op de wedstrijden en een overzicht van het jaarprogramma van Wedstrijd Organisatie Commissie van De Gemzen.

loopze,
Wim.

Cross Epe

Zaterdag 10 januari werd de 3^e cross van de crosscompetitie georganiseerd. Onze buurvereniging Cialfo had de eer deze wedstrijd, tevens het Open Gelders Overijssels Kampioenschap te mogen organiseren. Maar er zijn dagen dat je als vereniging liever een wedstrijd organiseert: wind en veel regen maakten het niet tot een pretje. De langere afstanden gingen om 14.00 van start en om 13.30 brak er toch een noodweer los! Nat tot op de draad begonnen de lopers aan de wedstrijd. Voor enkele Gemzen een gedenkwaardige "crossvuurdoop". Heel verheugend was het aantal Gemzen wat deelnam aan deze cross: 17. Ruim 30% van het aantal deelnemers! Wanneer de andere verenigingen de cross ook weer gaan promoten gaan we weer richting de 100 deelnemers op de langere afstanden. En onze Gemzen waren ook succesvol: Gerard Meiberg (M60) en Bas Mekking (Mannen) stonden op de hoogste tree van het podium, een tweede plaats was er voor Flip Nijhoff (M60), en derde plaatsen voor Maureen Houtman (V35), Adeliën van Beek (V50) en Ronald Nijland (M50). De laatste cross is op 7 februari in Harderwijk, daarna wordt het eindklassement opgemaakt.





Zondagse duurlopen

We hebben in januari 2 x een zondagse duurloop gehouden en de animo blijft goed. In februari zijn er duurlopen op de zondagen: **8 en 22 februari**. We beginnen om **9.00 uur vanaf het clubhuis** en de duurlopen zijn voor iedereen en alle niveaus. Afhankelijk van de animo worden de groepen gesplitst in een groep die gaat voor een duurloop van een uur en een groep die een half uur langer gaat. De nadruk ligt op tijd, niet op afstand.

Atlantisdata Zwolse Bos Loop

We hebben weer een prachtige Atlantisdata Zwolse Bos Loop achter de rug. Ook nu meer dan 500 deelnemers waaronder veel Gemzen (op de foto Jan Strik en Reint Scholten).

Hubert Bögemann heeft profijt van z'n dinsdagavondtrainingen want hij liep op de 10 z'n beste tijd in 6 jaar. Op die afstand was er een fikse eindsprint tussen Cees Buijs en Henriëtte Toorn. Cees won, maar z'n nettotijd was langzamer..... Er waren 49 Gemzen die weer punten verdienden voor de LA-beker.



Doe je ook mee met een team aan de Zuiderzeestraatwegrun?

Op zaterdag 11 april wordt de 3^e editie gehouden van de Van Werven Zuiderzeestraatweg-run. Het is een prestatieloop van 67 km van Hoevelaken naar de RK kerk vlakbij de Oude IJsselbrug bij Hattem. Het parcours volgt de route van de 'Weg langs de Suyderzee', in 1830 als verharde straatweg aangelegd tussen Amersfoort en het Katerveer. De afstand kan worden afgelegd als estafette door teams van 8 lopers, en als ultraloop. We vragen hier je aandacht

voor omdat er 2 Gemzen in de organisatie zitten (Wim Krooshof en Arie Verhoef) en omdat er al diverse Gemzen-teams hebben meegedaan.

Er is plaats voor maximaal 25 teams en 25 ultralopers. De eerste twee edities werden gewonnen door Athlos 1. The Prutzels, een team van de loopgroep Heerde, werd beide keren tweede. Ook de loopgroepen Wezep en Hattem behoorden tot de deelnemers. Het parcoursrecord staat op 4 uur, 23 minuten en 3 seconden (Athlos 1).



Feike Koops begint aan zijn etappe. Organisator Wim Krooshof (helemaal links) kijkt goedkeurend toe.



Verbetering van dit parcoursrecord levert een premie op van € 100,00.

Meer informatie is te vinden op de website www.zuiderzeestraatweg-run.nl. Via een link op die site kunnen de teams en de ultralopers zich ook inschrijven. Wees er snel bij, want de belangstelling wordt elk jaar groter. Vorig jaar stonden er al 19 teams een de start.

Trainingsclinics Halve Marathon Zwolle

Ook dit jaar organiseren we weer trainingsclinics in aanloop naar de Halve Marathon van Zwolle (13 juni). Het is de derde keer en we kunnen rustig stellen dat de eerste beide clinics een groot succes waren.

Voor wie zijn deze clinics bedoeld?

Een 15 km kun je al aan, maar je wil nu eindelijk wel eens een halve marathon lopen; dan is deze clinic iets voor jou. Je hebt al vaker een halve marathon gelopen, maar je wil nu eindelijk wel eens onder de 1.30, 1.40, 1.50 of 2 uur?; dan is deze clinic iets voor jou. De enige voorwaarde om mee te doen is eigenlijk dat je al een 15 km aan kunt en dat je in een uur 10 km kunt lopen.

Wanneer begint de clinic en op welke dag(en)?

Er wordt 2 x in de week in groepsverband getraind: op dinsdagavond interval op de atletiekbaan en op zondagmorgen een duurloop of fartlek in het bos. De clinic begint op dinsdagavond 17 maart. Het is aan te bevelen om de zaterdag erna, 21 maart, mee te doen aan de 10 km Kruidenloop. De resultaten daarvan kunnen dan namelijk gebruikt worden als basis voor de verdere trainingen. Naast de beide groepstrainingen train je nog 1 of 2 x (hangt van het niveau en ambitie af) voor jezelf.

Wat kost het en hoe kan ik me aanmelden?

Voor jou als lid zijn deze trainingsclinics gratis! Aanmelden kan door het formulier (zie site: <http://www.gemzen.nl/pagina/trainingsgroepen/clinicszwolle/clinicshalvezwolle.html>) in te vullen en op te sturen naar wim.potjes@online.nl



Wordt ook looptrainer!

Bij De Gemzen hebben we een heleboel looptrainers. Dat moet ook want we hebben ook een heleboel lopers. De meeste trainers komen voort uit de loopgroepen zelf. Bij afwezigheid van de vaste trainer nemen ze een keer een training over en dan blijkt men er talent voor te hebben. Maar we hebben meer looptrainers nodig! Daarom is het de bedoeling om weer een cursus TLG2 (Trainer LoopGroepen) te organiseren. En het mooie is dat die cursus in eigen huis gegeven wordt door Ronald Nijland. Er zijn al 5 aanmeldingen, maar we hebben er 10 nodig om de cursus bij de Atletiekunie aan te kunnen vragen. Trek de stoute (loop)schoenen aan geef je op bij Ronald Nijland (rnijland1962@kpnmail.nl) .



Zet in je agenda: clubcross 28 maart



Komend weekend is er de laatste cross van de crosscompetitie van de Regio IJsseldelta. Zoals je hebt kunnen lezen doen er veel Gemzen mee aan deze competitie. Het winterseizoen sluiten we op zaterdag 28 maart af met de clubcross. Vorig jaar deden er 30 leden van de verschillen-de loopgroepen mee. Toen zeiden we: volgend jaar moeten er dan 50 zijn. Dus ik zou zeggen: zet in je agenda: 28 maart clubcross! De cross wordt weer gehouden achter de Ossenberg (nabij het

Heerderstrand) en de start is om 11.50 uur. De mannen lopen 7500 meter en de vrouwen 5000 ronden (ofwel 3 en 2 ronden). Na afloop gaan we pannenkoeken eten bij het clubhuis en dan worden de prijzen ook uitgereikt. We zoeken daar nog wel enkele pannenkoekenbakkers voor. Doe mee en geef je op bij wim.potjes@online.nl !

Midwinter Marathon

Heet van de naald: de Midwinter Marathon. Eigenlijk mogen we die niet meer zo noemen want er is geen marathon meer. En ook de mini is ingekort. Maar het blijft een prachtig evenement en er waren meer deelnemers dan ooit. Hieronder ook veel Gemzen, waaronder Maureen Houtman (foto onder).



Maureen was de snelste Gemzendame op de 10 EM met 1.11.46, een prima 15^e plaats! Jurian Onderdijk verraste ook. Voor het eerst liep hij verder dan 10 km en dan gelijk 1.08 lopen op de 10 EM is zeer verdienstelijk. Op de 25 km zagen we Jan Pieter Mondria een hele goede 1.35 lopen (een 25^e plaats in het totale veld van ruim 2300 lopers). Op de 8 km liep Bas Mekking een hele snelle 27.12.



Stand L.A-beker.

De Atlantisdata Zwolse Bos Loop heeft dus weer aardig Gemzen punten opgeleverd. Ook de Nieuwjaarsloop in Vaassen is in de stand verwerkt. De 10 EM van de Midwinter is nog niet meegenomen. Dit is nu de tussenstand: (zie volgende pagina)

Vsen	1. Linda Polinder	20 pnt	Msen	1. Janko van Arken	28 pnt
	2. Mirjam Beekman	17 pnt		2. Maikel Vogels	20 pnt
	3. Dineke van 't Hul	10 pnt		3. Jurian Onderdijk	17 pnt
V35	1. Renata Veltman	26 pnt	M40	1. Arno Kwak	29 pnt
	2. Maureen Houtman	20 pnt		2. Leonard vd Wetering	10 pnt
	3. Erna van Es	18 pnt		Rene Brinkman	10 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	20 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	25 pnt
	2. Janny Jongejan	18 pnt		2. Jan Pieter Mondria	20 pnt
	3. Adeliën van Beek	15 pnt		3. Bert Vlijm	19 pnt
V55	1.	pnt	M60	1. Flip Nijhoff	42 pnt
	2.	pnt		2. Frits Lautenbag	37 pnt
		pnt		3. Cees Buijs	17 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	10 pnt
				2. Jan Draaijer	9 pnt
				3. Jur Teeuwen	8 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) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !