



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 25
(februari 2016)

Beste Gemzenlopers,

Februari alweer en van de winter hebben we weinig last gehad. Het voorjaar lonkt. 't Is alweer langer licht en hoewel een dag nog steeds 24 uur heeft, heb je het gevoel dat je meer tijd hebt om te lopen (want we lopen toch nog steeds het liefst bij daglicht).

We hebben een mooie Atlantisdata Zwolse Bos loop achter de rug en een Gelders Overijssels Crosskampioenschap met mooi Gemzensucces. In februari kunnen we aan de bak bij de Midwinter in Apeldoorn (mits ingeschreven) en bij de clubkampioenschappen cross.

Blijf heel en geniet van het lopen,

Wim.

Gelders Overijssels Crosskampioenschap

Op 9 januari werd in Kraggenbrug het Gelders Overijssels Crosskampioenschap gehouden. In het Netl-park had de organiserende vereniging AV NOP een zeer selectief (zwaar dus) parcours uitgezet. En er was Gemzensucces: bij de vrouwen 35 was Maureen Houtman de sterkste en zilver was er voor Erna van Es. Zilver was er ook voor Klaas Draaijer bij de mannen 40 op de korte cross en er was zilver voor Gerard Meiberg bij de mannen 60.



direct na de start moest een flinke (zand)heuvel worden bedwongen



Clubkampioenschap Cross 13 februari !

Op zaterdag 13 februari organiseren wij de 4^e en laatste cross van de crosscompetitie. Dat doen we op de ATB-crossbaan in Oldebroek. Tegelijk met deze cross organiseren wij de clubkampioenschappen cross. Deze is verwerkt in die 4^e cross. Doe allemaal mee! Laten we er met z'n alleen een mooi Gemzenfestijn van maken! Grijp ook die unieke kans om eens kennis te maken met crossen. Je kunt alleen meedoen met voorinschrijving (www.inschrijven.nl). Deelname is **gratis voor Gemzen** (nadat je hebt ingeschreven wordt het bedrag door de organisatie op 0 gezet)

Fartlektraining Zwolse Bos

Op zaterdag 2 januari was er een speciale training in het Zwolse Bos. Onder leiding van Ronald Nijland werd een fartlektraining georganiseerd in het Zwolse Bos. Maar liefst 40 lopers namen deel aan deze training. Trappetje op, trappetje af, heuvel op heuvel af, een sprintje hier een sprintje daar. En menigeen had de dagen erna spierpijn.....



Marathonclinic

We zijn inmiddels 4 weken op weg met de marathonclinic. De eerste 3 weken werd er opgebouwd, de 4^e week (afgelopen week) werd even wat gas teruggenomen. Op 16 januari werd (door bijna iedereen) deelgenomen aan de Atlantisdata Zwolse Bos Loop. En de resultaten waren zeer bemoedigend. Komend weekend staat de volgende test op het programma: de 25 km van de Midwinter in Apeldoorn.

Nog drie trainers opgeleid!



Konden we vorige keer al melding maken van het met succes afronden van de cursus Assistent Looptrainer 2 door een vijftal Gemzen, in januari hebben nog drie Gemzen de opleiding afgerond. Bianca Boschman, Martin Roest en Robert van der Stoop kunnen nu ook voor de groep!



Stand L.A-beker.

Januari was een maand met weinig wedstrijden, althans; daar waar het gaat om afstanden die meetellen voor de L.A-beker. Natuurlijk hadden we wel onze Atlantisdata Zwolse Bos Loop (10 en 21,1 km) met veel Gemzen. We zagen daar een mooi clubrecord voor Henny Puttenstein (10 km in 49.56 V55). In de stand geen schokkende veranderingen. Wel zien we bij de mannen 60 een mooie strijd waarbij het opvallend is dat op de 10 km de snelste 4 lopers binnen een halve minuut van elkaar zitten met Paul Termes als verrassend snelste.

| | | | | | |
|-------------|----------------------|--------|-------------|--------------------------|--------|
| Vsen | 1. Jojanneke Kers | 19 pnt | Msen | 1. Janko van Arken | 26 pnt |
| | 2. Paulien van Boven | 10 pnt | | 2. Bas Mekking | 20 pnt |
| | | | | 3. Tim Raveling | 18 pnt |
| V35 | 1. Maureen Houtman | 30 pnt | M40 | 1. Joris Stigter | 19 pnt |
| | 2. Hetty Wierenga | 24 pnt | | 2. Gert uit de Bulten | 16 pnt |
| | 3. Erna van Es | 18 pnt | | 3. Jan Willem Hanekamp | 14 pnt |
| V45 | 1. Annet Buitenhuis | 19 pnt | M50 | 1. Jan-Pieter Mondria | 20 pnt |
| | Janny Jongejan | 19 pnt | | 2. Hubert Bögemann | 18 pnt |
| | 3. Adeliën van Beek | 16 pnt | | John de Heij | 18 pnt |
| | Yvonne Cremer | 16 pnt | | | |
| V55 | 1. Henny Puttenstein | 10 pnt | M60 | 1. Wim Krooshof | 20 pnt |
| | | | | 2. Hendrik-Jan Korterink | 18 pnt |
| | | | | Frits Lautenbag | 18 pnt |
| | | | | Jan-Willem Wieman | 18 pnt |
| V65 | | | M70 | 1. Eildert Delger | 10 pnt |
| | | | | 2. Jan Draaijer | 9 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 Wim Potjes

(wim.potjes@online.nl) die dit tijdelijk van Flip Nijhoff overneemt. En: zorg dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt (wanneer je daar invloed op hebt) !

Nog even een toevoeging: de leeftijd op 1 november is bepalend voor de rest van het l.a.-beker-seizoen.