



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 58

(februari 2019)

Hallo Gemzenlopers,

Het jubileumjaar is een maand onderweg en wat was het een mooie start van 2019 met de zeer druk bezochte nieuwjaarsreceptie. En de eerste loop die meetelde voor de jubileumcompetitie (de Atlantisdata Zwolse Bos Loop) was ook al zo'n succes. Met dat goede gevoel duiken we februari in. Een maand waarin er ook weer 2 mooie evenementen/activiteiten op de kalender staan. In deze nieuwsbrief meer daar over. Verder maak ik je vast "warm" voor de clinic voor de Halve van Zwolle en mogelijk voor de marathonclinic..

Loopze,

Wim

Nieuwjaarsreceptie 8 januari

Ik kijk nog even terug op de nieuwjaarsreceptie, tevens de start van het jubileumjaar. Wat was het druk! En wat was het mooi dat alle Gemzen-loopgroepen uit alle plaatsen goed vertegenwoordigd waren. Top!



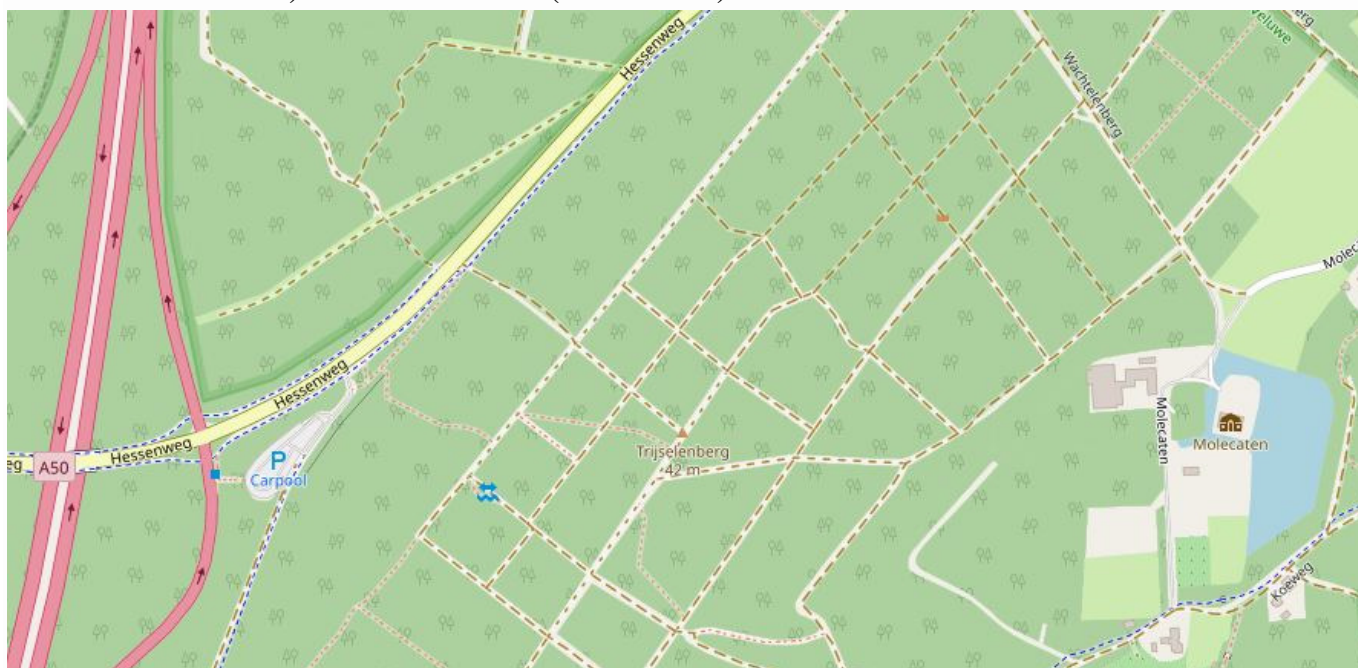
Eerst enkele toespraken en daarna werd onder het genot van een hapje en een drankje in ons mooie clubhuis het jubileumjaar ingeluid.

Wat dat clubhuis betreft; in 1950 was dat anders. In het jubileumblad "40 jaar Gemzen" las ik dit: *"een grote stap vooruit (zomer 1950) was het "echte" Gemzen-home. Bij de ver- en hoogspringbak mochten De Gemzen een eigen clubhuis bouwen. 4 bomen werden op ruim 2 meter boven de grond afgezaagd en van platgeslagen olieblikken werden de wanden en het dak gemaakt. Een naambordje gaf aan dat dat het clubhuis van De Gemzen was. Dit Gemzen-home zou dienst blijven doen tot 1959."* Wat een luxe clubhuis hebben we dan nu, anno 2019 !



Molecatencross 16 februari

Er is nog 1 wedstrijd te gaan voor de cross-competitie en die wordt door (de WOC van) De Gemzen georganiseerd. De cross wordt gehouden bij Park Molecaten in Hattem. Het is voor het eerst dat deze cross daar gehouden wordt. En het zou mooi zijn wanneer er heel veel Gemzen aan de start staan. Want..... deze cross is tevens het **clubkampioenschap!** Schrijf je wel van te voren in en doe dat voor 9 februari. Dan sluit de inschrijving. Verras jezelf en doe mee! Je kunt kiezen tussen de lange cross (10 km voor mannen senioren en mannen 40, 7500 meter voor vrouwen en mannen 50 en ouder) of de korte cross (2500 meter).



De cross is op en rond de Trijselenberg. Parkeren en ophalen startnummer is bij Park Molecaten, rechts op de kaart.

Bij het **Gelders Overijssels Kampioenschap, 12 januari in Epe**, zagen we bij de korte- en lange cross veel Gemzen op het podium: Gerard Kroes, Marcel van den Bosch, Annet Bultman, Maureen Houtman, Bas Mekking, Erna van Es-Keen, Monique Fibbe, Arjanne Rorije-Lever en Thijs Doornwaard. Wat een mooi resultaat!

Jubileumcompetitie Gemzen 70 jaar 2019

(door Yvonne Kremer)

Dinsdag 8 januari 2019 klonk het startschot voor het 70 jarig jubileumjaar van de Gemzen. Op zaterdag **19 januari 2019** vond de eerste wedstrijd plaats die meetelt voor de Jubileumcompetitie 2019, **De Atlantis Data Zwolse Bosloop**. Om mee te doen aan de Jubileumcompetitie neem je deel aan tenminste 7 van de onderstaande wedstrijden.

Voor de Jubileumcompetitie kies je bij onderstaande wedstrijden voor een afstand van 5 of 10 km, om zo uiteindelijk op een totaal aantal kilometers van 35 of 70 uit te komen aan het eind van het jubileumjaar. De puntentelling voor de Jubileum Competitie wordt volgens de Age-grading



methode gedaan. Dit houdt in dat er een correctiefactor op je tijd wordt toegepast waardoor iedere deelnemer dezelfde leeftijd heeft. Bekijk het resultaat van de "Zwolse Bos" hier:

<http://www.gemzen.nl/nieuws/tussenstandjubileumcomp.html> (dit moet nog vertaald worden naar punten, dat gebeurt na de 2^e wedstrijd)

Er zijn dus 2 klassen: mannen en vrouwen, en 2 categorieën 35 kilometer en 70 kilometer.

Overzicht wedstrijden Jubileumcompetitie 2019

19 januari 2019	Atlantis Data Zwolse Bosloop
23 februari 2019	1 ^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop (zie onder)
16 maart 2019	Leadax-Run
16 april 2019	1e loopavond
16 mei 2019	<i>Wapenveld (onder constructie)</i>
21 mei 2019	2e loopavond
1 of 8 juni 2019	Vogeltuinenloop Elburg
26 juni 2019	Rabo record wedstrijd
juli 2019	<i>trainingsavond/loop Hattem (onder constructie)</i>
26 oktober 2019	Dalli Run
30 november 2019	Eurozorg Sintloop

We hopen dat iedereen in de gelegenheid is om aan 7 wedstrijden te komen.

23 februari: de 1^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop !

Op zaterdag 23 februari wordt de 2^e wedstrijd die meetelt voor de jubileumcompetitie gehouden. Loopgroep Wezep organiseert dan de 1^e Wezepsche Zeuven Heuvelenloop. Er wordt een parcours van 5 km en een parcours van 10 km uitgezet in het Waterwingebied in Wezep. Het is een prachtig gebied om te lopen, dus ik verwacht best een grote deelname. 't Is wel nodig om van tevoren te weten hoeveel lopers er meedoen, dus je moet je wel van tevoren aanmelden (**voor 17 februari!**).

Kijk voor meer informatie en voor het aanmeldformulier op:

<http://www.gemzen.nl/nieuws/23febrzeuvenheuvelenloop.html>

Binnen een paar dagen na de aankondiging waren er al 40 aanmeldingen binnen van Gemzen en niet-Gemzen. En voor Gemzen-leden is de deelname gratis !





ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



HEERDE

Sneeuwtraining.

In januari komt het nogal eens voor dat de wereld wit is. Het meeste valt altijd op onze baan want daar blijft het met plus 2 al liggen. Op dinsdagavond 22 januari was de baan ook helemaal wit, maar enkele enthousiaste vegers/schuivers hadden er voor gezorgd dat de baan toch goed te belopen was.



Clinic Halve Marathon Zwolle

Dit jaar organiseren we weer een clinic richting de Halve van Zwolle, het grote loopfeest wat op zaterdag 15 juni plaatsvindt. De laatste 3 jaar pakten we die trainingen op na afronding van de marathonclinic, dit jaar beginnen we weer half maart.

Voor wie zijn de clinics bedoeld?

De clinic is bedoeld voor diegenen die nu eindelijk wel eens een halve marathon willen lopen en voor degenen die al vaker een halve marathon hebben gelopen, maar wel graag eens wat sneller willen zijn (dat kan onder de 1.30 zijn, maar ook onder de 2 uur). De enige voorwaarde om mee te doen is eigenlijk dat je al een 15 km aankunt en dat je de 10 km goed binnen het uur 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 / wisseltempoduurloop of fartlek op de weg en in het bos. De clinic begint op dinsdagavond 19 maart. En het zou mooi zijn wanneer je de zaterdag er voor (16 maart) meedoet aan de Leadax-Run (10 km) in Wapenveld. Het resultaat van die 10 km wordt dan gebruikt als basis voor de verdere trainingen.



Naast de beide groepstrainingen is er nog een "huiswerktraining". Lopers die nog meer willen kunnen nog een 4e en 5e (rustige) training toevoegen (hangt van het niveau en ambitie af)

Wat kost het en hoe kun je je aanmelden?

Deze clinic is gratis voor Gemzen-leden! En je kunt je opgeven door een mailtje te sturen naar mij (wim.potjes@ziggo.nl). Daarbij wil ik wel graag weten wat je ambitie is voor "Zwolle". Er kunnen maximaal 40 deelnemers aan de clinic meedoen. (nb: je moet je uiteraard nog wel zelf inschrijven voor de Halve Marathon, de inschrijving daarvoor gaat open op 24 februari))

Marathonclinic 2019

En wanneer je dan inmiddels enkele halve marathons achter de rug hebt, kun je mooi door naar de hele! Dit jaar is de marathonclinic in het najaar, je hebt het mogelijk al enige tijd geleden op de site zien staan. Er wordt getraind richting de Brabant-marathon in Etten Leur. Deze marathon is op de laatste zondag van oktober. De kans op goed loopweer is dan het grootst. De trainingen beginnen begin augustus. Wil je een grotere marathon dan kun je natuurlijk ook kiezen voor de marathon van Amsterdam die een week eerder is.

Een marathon vergt een gedegen voorbereiding. Er moet veel getraind worden. Wanneer je dat samen doet, worden de trainingen makkelijker.

Hoeveel trainingen?

Er zijn 2 groepstrainingen in de week: op dinsdagavond interval op de baan en op zondagmorgen een duurloop in het bos. Daarnaast train je individueel nog 1, 2 of 3 x per week.



Je moet niet zo maar aan een marathon beginnen. De halve marathon moet je makkelijk af gaan en om het tempo in de duurlopen te kunnen volgen is een tijd binnen de 2 uur op de halve gewenst.

De kosten zijn: € 50,00 voor niet-leden, € 10,00 voor leden.

Begin augustus (exacte datum en tijd volgen nog) is de eerste groepstraining. Voor meer info of voor aanmelden, stuur me een mail (wim.potjes@ziggo.nl)

Stand L.A-beker seizoen 2018-2019

In januari was er natuurlijk de Atlantidata Zwolse Bos loop. Veel Gemzen die daar aan meegedaan hebben, dus er zijn de nodige punten gescoord. Ook zijn de eerste punten gescoord op de 10EM.

De stand per 1-2:

Vsen	1. Ineke van Heerde	30 pnt	Msen	1. Robin Meima	20 pnt
	2. Eveline Houtman	10 pnt		2. Dennis Mensink	10 pnt
	3. Luena Spijkerboer	9 pnt		Bas van der Loo	10 pnt
V35	1. Monique Fibbe	40 pnt	M40	1. Bas Mekking	40 pnt
	2. Iris Bakker	33 pnt		2. Klaas Draaijer	27 pnt
	3. Maureen Houtman	18 pnt		3. Harrie Hatzmann	22 pnt




V45	1. Hetty Wierenga	28 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	37 pnt
	2. Annet Bultman	20 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
	3. Annet Buitenhuis	16 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Wim Potjes	40 pnt
	2. Els den Hengst	9 pnt		2. Jan Strik	26 pnt
				3. Flip Nijhoff	10 pnt
V65	1.	pnt	M70	1. Fris Lautenbag	30 pnt
				2. Eildert Delger	9 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@ziggo.nl . 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 la.-beker-seizoen

Hieronder de vanaf 1 november gelopen clubrecords. Een clubrecord loop je op een gecertificeerd parcours (gecertificeerd wil zeggen: officieel gemeten namens de Atletiek-Unie). En hoe weet je nou of een afstand gecertificeerd is? Wel; kijk op

<https://www.hardlopen.nl/evenementen> . Zie je achter een afstand dit staan:  dan weet je dat 'ie gecertificeerd is. Je kunt ook hier kijken: <https://www.hardloopenieuws.nl/gemeten/> maar die lijst is niet altijd up to date.

Clubrecords 2018 / 2019 (door LA-lopers)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Bas Mekking	21,1 km	1.15.10	Epe	03-11-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	10 km	35.43	Amsterdam	11-11-2018	M55
Bas Mekking	15 km	52.47	Nijmegen	18-11-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	15 km	55.26	Nijmegen	18-11-2018	M55
Monique Fibbe	15 km	1.02.42	Nijmegen	18-11-2018	V35
Maureen Houtman	15 km	1.02.47	Nijmegen	18-11-2018	V40
Marcel van den Bosch	10 km	37.04	Heerde	01-12-2018	M45
Monique Fibbe	10 km	40.47	Heerde	01-12-2018	V35
Wim Potjes	10 km	43.50	Heerde	01-12-2018	M60
Annet Bultman	15 km	1.04.24	s- Heerenberg	02-12-2018	V50
Jan-Pieter Mondria	1000m	3.03.0	Epe	18-12-2018	M55
Jan-Pieter Mondria	800m	2.15.12	Apeldoorn	23-12-2018	M55 indoor
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.39.80	Apeldoorn	23-12-2018	M55 indoor
Monique Fibbe	10 EM	1.08.21	Woudenberg	05-01-2019	V35
Jan-Pieter Mondria	1500m	4.33.98	Apeldoorn	06-01-2019	M55 indoor
Berthram Mak	400m	1.02.22	Apeldoorn	06-01-2019	M50 indoor
Jan-Pieter Mondria	400m	1.03.95	Apeldoorn	06-01-2019	M55 indoor
Monique Fibbe	21,1 km	1.30.19	Heerde	19-01-2019	V35