



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 69

(februari 2020)

Beste Gemzenlopers,

De eerste maand van 2020 zit er al weer op. Een maand met nieuwjaarsloopjes, het Crosskampioenschap en natuurlijk onze eigen Atlantisdata Zwolse Bos Loop. Wat was dat een sterk bezette wedstrijd, wat deden er veel Gemzen mee en wat kwamen jullie daar goed voor de dag!

Heel veel persoonlijke records en dat stimuleert jezelf om door te gaan en is bovendien een stimulans voor je medelopers. Om mooie tijden te lopen, moet je beschikken over inhoud. Over het belang van duurlopen in deze nieuwsbrief meer.

Verder op het laatste blad van deze nieuwsbrief de aankondiging van een clinic trainen op hartslag op 28 maart!

(duur)loopze,

Wim

### Wat is er te lopen in februari?

Februari is meestal een magere maand wat wedstrijden betreft, tenminste: in de buurt. Maar zondag staat er natuurlijk wel de Midwinter in Apeldoorn op het programma. En als ik me niet vergis zouden we de meeste Gemzen wel eens op de 25km tegen kunnen komen. Over inhoud gesproken....

Februari is wel de maand van de indoorwedstrijden in Omnisport. Neem eens een kijkje!

En verder:

- Zaterdag 8 februari 4<sup>e</sup> cross G.O. Crosscompetitie Kraggenburg
- Zaterdag 15 februari Jutbergtrail Dieren 7,5 – 15,2 – 21,1 – 30,4 km
- Zondag 16 februari Leestencross Ugchelen, 5, 10 en 15 km
- Zaterdag 22 februari Bos- en Heide-loop Garderen 5, 10 en 21,1 km
- Zaterdag 29 februari/zondag 1 mrt: NK Cross Kraggenburg

En vergeet je niet in te schrijven voor de Stationloop ! (inschrijving 1 febr. 18.00 !!)

Op zoek naar een wedstrijd? Kijk dan bijv. op <https://www.hardlopen.nl/evenementen>

### 4 – 5 mei 2020 Bevrijdingsvuur ophalen vanuit Wageningen, ga je mee?

De Nationale Bevrijdingsvuurestafette is sinds 1948 een landelijke traditie. Het is een indrukwekkend teken van nationale eenheid dat jaarlijks wordt georganiseerd. Het bevrijdingsvuur wordt elk jaar opgehaald en vanuit Normandië naar Wageningen gebracht.



Hier wordt in de nacht van **4 op 5 mei** het bevrijdingsvuur ontstoken en vanuit hier wordt het in de nacht verspreid over heel Nederland. Elk jaar is het weer een bijzonder evenement, zeker komend jaar. Dit jubileumjaar vieren wij **75 jaar Bevrijding**. Voor gemeente Heerde wordt het bevrijdingsvuur ook weer opgehaald door leden van AV De Gemzen.

Om 21.00 uur verzamelen we bij het clubhuis van AV De Gemzen. Rijden gezamenlijk met busjes naar Wageningen waar we ons aanmelden. Rond de klok van 23.30 uur is de start van de bevrijdingsvuurceremonie en om 00.00 uur vindt er een speech plaats met aansluitend het ontsteken van het bevrijdingsvuur. Als wij het bevrijdingsvuur in ontvangst hebben genomen (om ca. 01.00 uur) beginnen we aan onze looptocht. Via Wageningen, Bennekom naar Ede. Na Ede lopen we via Otterlo, Hoenderloo naar Apeldoorn. De donkere Veluwe ligt achter ons. Na Apeldoorn begint het licht te worden, het wordt ochtend en de vogels beginnen te fluiten. Via Vaassen, Epe lopen we naar Heerde. De totale afstand is 66 kilometer. De route is verdeeld in verschillende etappes, variërend van 4 tot 8 kilometer. Je mag 1 of meerdere etappes lopen, dat mag je zelf bepalen. Een fietser begeleidt de lopers. Aangekomen bij het clubhuis van AV De Gemzen heb je tijd om je op te frissen en wat te eten. Rond de klok van 09.00 uur verzamelen wij bij het plein van Herfkens midden op het dorp. Daarna lopen we gezamenlijk naar het gemeentehuis waar een ceremonie plaats vindt en het bevrijdingsvuur wordt ontstoken. Na deze plechtigheid sluiten we af in het dorps huis de Heerd.

Vind jij het leuk om deel te nemen aan deze bijzondere en indrukwekkende estafette meld je dan aan bij mij. Aanmelden kan door een mail te sturen naar het volgende mailadres:

[FreekvandeGraaf03@gmail.com](mailto:FreekvandeGraaf03@gmail.com)

Vragen?

Ik ben bereikbaar via het bovengenoemde mailadres of het volgende nummer 06-20497062

Sportieve groet,  
Freek van de Graaf

*De 2019 groep bij "de koe" in Emst*





ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



*De 2019 groep aan het ontbijt 's ochtends*

### **Ook vanuit Wezep wordt het vuur opgehaald!**

Ook vanuit de gemeente Oldebroek gaan we dit jaar het bevrijdingsvuur ophalen uit Wageningen. We gaan het vuur in Wezep bij de burgemeester aanbieden. De festiviteiten zullen plaatsvinden rondom het Multifunctioneel Centrum De Brinkhof (het Dorpshuis) en partycentrum Coelenhage. Meer is nog niet bekend. Deelnemers kunnen aanmelden bij Reint Scholten (voor zover dat nog niet gedaan is). Er zijn inmiddels al 15 deelnemers die willen lopen, fietsen of de bus gaan besturen. Het streven is om met twee teams te gaan lopen. Indien zich nog meer deelnemers gaan aanmelden kan mogelijk met drie teams (3 busjes) worden deelgenomen. Zorg er dan wel voor dat je je **voor 15 februari** hebt aangemeld bij Reint. Dan kan Reint de aanmelding in Wageningen (voor de gemeente Oldebroek) verzorgen.

### **Samenloop voor Hoop Heerde 12/13 juni**

Dit jaar wordt (voor de 3<sup>e</sup> keer) de Samenloop voor Hoop gehouden in Heerde. Van vrijdagavond 12 juni 18.00 uur tot zaterdagavond 13 juni





ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



18.00 uur wordt er in estafettevorm gelopen (gewandeld) rond het van Meurspark met het doel zoveel mogelijk geld op te halen voor het KWF. De Gemzen mogen daar natuurlijk niet ontbreken. **Kijk in het eerstvolgende clubblad** naar de oproep van Piet Looge en meld je aan!

### **Het belang van de (lange) duurloop**

Veel lopers trainen niet langer dan de wedstrijd die men van plan is te lopen. Nou is het voor een marathon ook niet direct aan te raden om 50 km te trainen, maar voor alle andere afstanden zijn rustige duurlopen in aanloop naar die wedstrijd een must. Lange duurlopen zullen jouw prestaties positief beïnvloeden. Of je nou voor een 5km, een 10km of voor een halve marathon traint. Gedurende een langere training spreek je meer spiervezels aan, spoor je je lichaam aan tot meer vetverbranding en zal je hart zwaarder worden belast dan tijdens een korte training. Het weekgemiddelde wordt bovendien opgeschroefd. Dat is gunstig, omdat een grotere kilometeromvang een positief effect heeft op je maximale zuurstofopnamevermogen (VO<sub>2</sub>max) en tevens de beenspieren versterkt.

Vanzelfsprekend gaat je uithoudingsvermogen er ook op vooruit, het vermogen om langer te lopen zonder te pauzeren. Een keer zestien kilometer heeft meer effect voor je uithoudingsvermogen dan twee trainingen van acht kilometer.

### **Welk tempo?**

En welk tempo moet ik dan lopen?, vraag je je misschien af. Wel; loop in je rustige duurloop 1 minuut per km langzamer dan tijdens een 10km wedstrijd. Loop je 50 minuten op de 10km, dan betekent dat dus een tempo van 6.00 minuten per km in de duurloop. Maar dat is langzaam!, denk je wellicht. Precies! En dat is nou juist de bedoeling. Daar word je beter van!

### **Welk afstand?**

En hoe lang moet die lange duurloop dan zijn? Je kunt als regel aanhouden: 1,3 tot 1,5 keer de lengte van je gekozen afstand voor de wedstrijd.

Dus ga je in wedstrijden niet verder dan 5 km, dan in ieder geval een

duurloop van 7,5 km. Ga je je voorbereiden op een 10 kilometer wedstrijd, plan dan in ieder geval een duurloop van 15 km in (maar ben je nog nooit verder geweest dan 10, bouw dat dan wel rustig op; dus eerst 11, dan 13 en dan 15). En wil je een goede halve lopen, doe dan een keer een duurloop van 25 km.



**Vragen?** Stuur me een mail ([wim.potjes@ziggo.nl](mailto:wim.potjes@ziggo.nl)) .



## Stand L.A-beker seizoen 2019-2020

Wat januari betreft was het natuurlijk vooral de Atlantisdata Zwolse Bos Loop waar lustig werd gescoord. Dit levert de volgende stand op:

De stand na 31 januari:


<b>Vsen</b>	1. Anja Warning	20 pnt	<b>Msen</b>	1. Ewout de Vos	10 pnt
	2. Ineke van Heerde	17 pnt		Hilbert Kraaij	10 pnt
	3. Jojanneke Ilbrink	10 pnt		Daniël van den Esschert	10 pnt
				Herman Zwerver	10 pnt
<b>V35</b>	1. Maureen Houtman	39 pnt	<b>M40</b>	1. Klaas Draaijer	18 pnt
	2. Erna van Es-Keen	27 pnt		2. Anne Docter	15 pnt
	3. Nanette Dijkman	19 pnt		3. Jan Blaauw	14 pnt
<b>V45</b>	1. Bertine Engelsman	28 pnt	<b>M50</b>	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Annet Buitenhuis	14 pnt		2. Aalt van 't Goor	20 pnt
	2. Mirjam Braakensiek	14 pnt		3. Cees Boeve	18 pnt
	2. Jeannet Kommer	14 pnt			
<b>V55</b>			<b>M60</b>	1. Jan-Willem Wieman	17 pnt
				2. Jan Strik	10 pnt
				2. Aleid Bosch	10 pnt
<b>V65</b>			<b>M70</b>	1. Klaas Compagner	10 pnt
				2. Frits Lautenbag	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](mailto: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 l.a.-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.hardloopnieuws.nl/gemeten/> maar die lijst is niet altijd up to date.

### Clubrecords 2019 / 2020 (door weg atleten, op afstanden van 400 en langer)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Ewout de Vos	10 km	35.13	Nunspeet	09-11-2019	Msen
Ewout de Vos	10 km	34.54	Heerde	30-11-2019	Msen
Annet Bultman	15 km	1.02.34	s Heerenberg	01-12-2019	V50
Marcel van den Bosch	10 km	36.14	Deventer	31-12-2019	M45



# TRAINEN OP HARTSLAG

- Doelgroep** : Alle lopers en loopsters van de loopgroepen Heerde, Wezep, Hattem en Elburg. Introducés zijn van harte welkom.
- Datum** : Zaterdag 28 maart 2020.
- Tijd** : 9.00 uur, (inloop 8.45 uur). Einde ± 11.30 uur.
- Locatie** : Lambert Dijkslag Atletiekbaan AV de Gemzen te Heerde.
- Kleding** : Sportkleding omdat het vooral praktisch is en een hartslagmeter/ hartslaghorloge wanneer je daarover beschikt.

De clinic wordt gegeven door Ronald Nijland. Na een korte theoretische inleiding gaan we de baan op om praktisch aan de gang te gaan met de mogelijkheden van "trainen op hartslag".

