



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 13
(januari 2015)

Beste Gemzenlopers,

2015; een nieuw (loop)jaar ligt voor ons. Wat brengt het ons? Wat het ook is, je krijgt het niet voor niets, je zult er wel iets voor moeten doen. Maar dat is niet erg, dat vinden we juist leuk: trainen. Veel lopers trainen liever dan dat ze een wedstrijd lopen. Dan zit je bij De Gemzen goed; je kunt op bijna alle dagen van de week met een groep trainen. Kun je niet op je vaste trainingsavond, dan kun je altijd meetrainen met een andere groep.



Veel loopplezier en een heel mooi 2015 gewenst,

Wim.

Clinic rompstabiliteit

De vorige keer melde ik dat enkele trainers naar een clinic rompstabiliteit waren geweest. Van een bepaalde oefening zijn toen foto's gemaakt. Die zie je hieronder. Dit is een hele goede oefening om de romp / de bekken goed los te maken (of te houden).



De eerste foto (linksboven) is de uitgangspositie. Van daaruit druk je je bekken omhoog en omlaag. Steeds iets van 2 seconden vasthouden en dan weer terug naar de uitgangspositie. Bij de onderste fotoserie schuif je het ene been onder het andere door en drukt de bekken weer naar beneden. Alleen je handen en je voeten raken de grond.



6-uursloop

De 6-uursloop is inmiddels achter de rug. Van de Gemzen 1 deelnemer: kilometervreter Jan Bogaard. Hij trotseerde de elementen en liep 6 uur lang zijn ronden op de baan. Jan kwam tot ruim 57 kilometer, een verdienstelijke 9^e plaats in totaal. Daarnaast waren er maar liefst 8 teams die meededen aan de estafette-marathon, waarvan 6 teams met Gemzen. Van de gemzen-teams liep het team Cedo Nulli (Daniël van den Esschert, Tim Raveling, Marco Wonink en Jeroen Kwakkel) naar een hele snelle 2.18. Het juniorenteam (Jurian Onderdijk, Stijn Tromp, Niels van Lohuizen en Sander Klaassen) bleef daar maar 3 minuten achter, een hele knappe prestatie. Verder nog de teams Blanco (Ronald Nijland, Dirk-Jan Middelkoop, Gertjan Keijl en Marcel Wagtelenberg):



2 uur 33, team M.I.4 (Joost Veltman, Gertjan Gerards, Freek van de Graaf en Marco Bastiaannet): 2 uur 37, team MAJA (Maureen Houtman, Annet Buitenhuis, Janko van Arken en Aalt Wensink), 2 uur 38 (11 seconden achter team M.I.4) en team Antilope@s (Martin Bastiani, André Bastiani, Hans van Renselaar en Martijn Schakelaar) 2 uur 50. Mooie tijden! Gerard Meiberg, Cees Buijs en Jan Draaijer liepen vervolgens de uurloop.



Zondagse duurlopen

We hebben in december 2 x een zondagse duurloop gehouden en de animo was goed: 17 en 18 deelnemers. We gaan door met deze duurlopen: in januari doen we dat **op 4 en 25 januari** en in februari **op 8 en 22 februari**. We beginnen om **9.00 uur vanaf het clubhuis** en de duurlopen zijn voor iedereen en alle niveaus. De groepen worden gesplitst in een groep die gaat voor een duurloop van een uur en een groep die een half uur langer gaat. In de groepen worden verschillende tempo's gelopen. De nadruk ligt op tijd, niet op afstand.

Cross

Bij de vorige cross in Kraggenburg stonden 12 Gemzen van de start (van de lange afstanden dan). Een mooi aantal. De eerstvolgende cross van de crosscompetitie is zaterdag 10 januari in Epe. Lekker dichtbij dus en een heel mooi parcours. Doe mee! Schrijf je wel van tevoren in!



Henriëtte Boender door het mulle zand



De laatste training van het jaar



Dinsdagavond was de laatste trainingsavond van het jaar 2014 van de dinsdagavondgroep Heerde. Er was nog een mooie opkomst. De duimen gaan omhoog naar iedereen die er die avond (of al langer) niet bij kon zijn.

Atlantisdata Zwolse Bos Loop

Zaterdag 17 januari organiseren we weer onze Atlantisdata Zwolse Bos Loop. Een loop die flink aan populariteit gewonnen heeft sinds de ingebruikname van een nieuw parcours. Vorig jaar waren er 542 inschrijvingen. Dit jaar ook weer? De hoofdafstand is de Halve Marathon, daarnaast is er een 10 km, een 5 km en een 1000 meter op de baan voor kinderen t/m 12 jaar. Op de 10 km en Halve Marathon kun je weer punten verdienen voor de LA-beker.

Stand L.A-beker.

Wat hadden we in december? De Montferlandrun, de Kerstloop in Dronten (10 km en Halve Mar.) en een 5 km baanloop in Epe. Dat geeft de volgende tussenstand:

Vsen	1. Linda Polinder	10 pnt	Msen	1. Janko van Arken	28 pnt
	Dineke van 't Hul	10 pnt		2. Maikel Vogels	20 pnt
	3. Mirjam Beekman	9 pnt		3. Jurian Onderdijk	17 pnt
V35	1. Maureen Houtman	20 pnt	M40	1. Leonard vd Wetering	10 pnt
	2. Erna van Es	18 pnt		Rene Brinkman	10 pnt
	3. Renata Veltman	16 pnt		3. Harry Hatzmann	9 pnt



V45	1. Annet Buitenhuis	20 pnt	M50	1. Bert Vlijm	22 pnt
	2. Adeliën van Beek	16 pnt		2. Jan Pieter Mondria	20 pnt
	3. Janny Jongejan	9 pnt		3. Hubert Bögemann	17 pnt
V55	1.	pnt	M60	1. Flip Nijhoff	34 pnt
	2.	pnt		2. Frits Lautenbag	27 pnt
		pnt		3. Joop Bosman	16 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Jan Draaijer	10 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 !

