



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 24
(januari 2016)

Beste Gemzenlopers,

2016! Een heel nieuw jaar voor je! Dit jaar zelfs 366 dagen om alle goede voornemens te vervullen! Ik wens jullie allemaal een heel mooi, gezond en, zeker op loopgebied, succesvol jaar toe.

Januari; we beginnen bijna met de marathonclinic, met de beginnerscursus in Heerde en voor je het weet is het 16 januari: de Atlantisdata Zwolse Bos Loop. In deze nieuwsbrief kijken we hier naar (voor)uit.

Ook in deze nieuwsbrief een nieuwjaarsgroet van Bert

Vlijm, die afgelopen augustus voor langere tijd naar Curacao is vertrokken voor z'n werk.



Een goed lopend 2016!

Wim.

Crosscompetitie 2015 / 2016

Er zijn 2 crossen geweest, de eerste in Dronten, de tweede in Epe. Bij die laatste cross liepen veel Gemzen in de top 3! Goed bezig dus. De derde cross, tevens het kampioenschap, is op 9 januari in Kraggenbrug. Dus; jammer van al die nieuwjaarslopen die dit jaar niet op de eerste maar op de 2^e zaterdag van het nieuwe jaar zijn, maar we gaan met z'n allen naar Kraggenburg. Toch? En op zaterdag 13 februari organiseren wij de laatste cross op het ATB-parcours in Oldebroek. Veel van jullie hebben op 29 december het parcours al verkend. Vergeet niet voor in te schrijven voor de crossen.

29 december: Cross by light !



De eerste 3 vrouwen op de 5 km:

Erna Van Es (2), **Ellen Raveling (1)** en **Renata Veltman (3)**

De eerste 3 vrouwen op de 10 km:

Maureen Houtman (2), **Jacqueline Rustidge (1)** en **Annet Bultman (3)**

De eerste 3 mannen op de 10 km:

André Plette (2), **Bas Mekking (1)** en **Maarten Nieuwenhuis (3)**



Afgelopen dinsdagavond was er in Oldebroek een cross op het ATB-parcours waar wij op 13 februari de 4^e cross van de crosscompetitie organiseren. Een mooie gelegenheid voor de Gemzenlopers om het parcours alvast te verkennen. Dat hebben er veel gedaan. En met succes; want er stonden nogal wat Gemzen op het podium (zie foto's vorige pagina, gemaakt overigens door Monique Wensink). De reacties van de deelnemers waren positief na afloop; een zwaar parcours, maar wel mooi.

Marathonclinic op 5 januari van start

In eerdere nieuwsbrieven kon je al een paar keer lezen over de marathonclinic die we voor het eerst gaan houden bij De Gemzen. Voor die clinic zijn 21 aanmeldingen en dat is een flink aantal. Het merendeel gaat voor Rotterdam (10 april), een handvol lopers gaat voor Enschede, een week later. Op 27 december was er een soort pre-start met een duurloop van 22 km. Daar deden 26 lopers aan mee. Doe je niet mee aan de clinic maar denk je "ik kan ook wel eens zo'n lange duurloop gebruiken", loop dan een keer lekker mee (we vertrekken op zondag om 9.00 vanaf het clubhuis – informeer wel even vooraf, er zijn ook enkele wedstrijden/testlopen).



Beginnerscursus Heerde 2016

Op 5 januari begint in Heerde, alweer voor de 11^e keer, een beginnerscursus. Theo Hanekamp is na het stoppen van Freek van de Graaf en Saskia Neevel de kartrekker geworden van deze cursus. Theo krijgt assistentie van Harriët Bos, Daniël van den Esschert, Erik van Houweling en Robert van der Stoop. Op dit moment (1 januari dus) staat de teller op 42. Dat gaan er zeker weer 50 worden. Het wordt dus weer druk op de baan op de dinsdagavonden (op 5 januari is er overigens eerst een info-avond, de eerste looptraining is op 19 januari).

Een bericht vanaf Curacao

Hallo Gemzen ,

Hier een bericht uit Curaçao, waar we inmiddels al weer 4 maanden wonen. Een mooi moment om wat van me te laten horen. Uit berichten hoor ik dat de temperaturen in Nederland alle records verbreken. Hardlopen in korte broek nog steeds ? Ook hier zijn de temperaturen hoog. Voor degene die niet zo goed op de hoogte zijn van het klimaat hier; op dit moment (26 december) is het 30 graden en de zon schijnt en er staat een zachte bries. Alleen als je op de kalender kijkt besef je dat het eind december is.

Fennet en ik hebben onze draai hier gevonden. En het lopen heb ik nog niet verleerd. Het aantal kilometers per week is wat naar beneden bijgesteld. Maar ik ga nog steeds 3 keer per week een



rondje lopen. Omdat het overdag te warm is moet dit wel in de ochtend of in de avond gebeuren. Naast de Gemzen ben ik lid geworden van een loopgroep hier. Het betreft de Roadrunnersclub Korsou (= Curaçao). Voor meer informatie. Ze hebben een mooie site. Jaarlijks worden er diverse wedstrijden georganiseerd. De eerste wedstrijd is 2 januari aanstaande. Dat is een bijzondere loop. Het betreft de "modderloop". Uit berichtgeving van eerdere jaren begrijp ik dat je letterlijk door het water moet lopen. De loop is vlakbij mijn huis. Ik ga er lopend heen. Ons huis staat sowieso op een strategisch plekje. Ik woon namelijk aan een looproute. Op Curaçao kun je niet overal even fijn en veilig lopen (loslopende honden, weinig fiets/wandelpaden e.d.) Echter in onze buurt is het heel goed mogelijk. Elke avond is het er dan ook een drukte van belang.

Om de sfeer te proeven van de modderloop:

Even hierbij een opmerking voor Aad van Arken. De financiële administratie is ook wel voor verbetering vatbaar haha. Hier gaat nog erg veel handje contantje. Naast lopen wil ik wel weer dit jaar meedoen met de Nieuwjaarsduik. Niet dat ik opeens een held ben in het water, maar de temperatuur is wel aangenaam. Intussen blijf ik natuurlijk op de hoogte van de Gemzen. Wat dat betreft ben ik de wereld niet uit. De voorbereidingen naar



ROAD RUNNERS CLUB KORSOU

ORGANISEERT

"MODDERLOOP"

Zaterdag 2 januari 2016 wordt wederom een moddercross gehouden. Met deze gezelligheidsloop, waaraan iedereen kan deelnemen, luidt de Road Runners Club Korsou op sportieve wijze het nieuwe verenigingsjaar in. Het traject heeft een lengte van 4 kilometer en voert deels door de zoutpannen van Jan Thiel. De start is om 5 uur 's middags aan de Damascusweg. Het eindpunt is op dezelfde plaats. Men kan zich inschrijven bij de start vanaf 4 uur 's middags. Het inschrijfgeld bedraagt fl.10.00. Jeugd t/m 12 jaar gratis, 13 t/m 16 jaar betaalt fl. 5.00. Graag met gepast geld betalen. Leden van de Road Runners Club kunnen gratis deelnemen. Er is ook gelegenheid om Uw contributie 2016 te betalen.

Z-86 en Guardian Group maken deze loop mogelijk.



Bern zijn in volle gang. En de Die hards zijn natuurlijk al bezig met de Rotterdam Marathon. Gezellig met zijn allen. Want bij loopjes boven de 30 kilometer heb je weinig vrienden. Eind januari/begin februari hopen we (we worden Opa/oma) een paar weken naar Nederland te komen. En natuurlijk even naar de baan. Vanaf deze kant van de oceaan wens ik iedereen het goede in goede (sport) gezondheid en een fijn 2016 en wellicht tot binnenkort.

Groeten,

Fennet en Bert

Trainers opgeleid

In november en december hebben enkele Gemzen de opleiding Assistent Trainer Loopgroepen gevolgd. De workshops werden gegeven door Ronald Nijland. 't Is heel mooi dat we Gemzen hebben die een dergelijke opleiding willen volgen én het is heel mooi dat dit "in eigen huis"



gegeven kan worden. De deelnemers hebben veel informatie gekregen waarmee zij aan de gang kunnen bij hun eigen loopgroep. En of dit nu gevorderde lopers zijn of een groep beginnende lopers; de principes blijven hetzelfde.

Op de foto vlnr: Jan-Willem Wieman, Erik van Houweling, René Albouts, Jerome Draaisma, Ronald Nijland en Harriët Bos.

Erik, Harriët en Robert van der Stoop (die de laatste keer verhinderd was) kunnen begin januari de opgedane kennis direct in praktijk brengen bij de beginnerscursus.



2 januari: Fartlektraining Zwolse Bos

Op zaterdag 2 januari (morgen dus) is er een speciale training in het Zwolse Bos. Onder (bege) leiding van Ronald Nijland en de nieuwe trainers wordt er dan een fartlektraining georganiseerd in het Zwolse Bos. Is dat geen goed begin van het nieuwe jaar! Iedereen kan meedoen! Vertrek om 9.00 uur vanaf het clubhuis.

16 januari: Atlantis data Zwolse Bos Loop

Over 2 weken is het alweer zover: de Atlantisdata Zwolse Bos Loop. De laatste 2 jaar zaten we ruim over de 500 deelnemers, dit jaar meer dan 600? Veel lopers die marathonplannen



hebben gebruiken de halve marathon als eerste test voor die marathon. Naast de halve is er een 10 km en een 5 km. Alle afstanden zijn officieel gemeten en gecertificeerd. Doe jij ook mee?

Onder de voorinschrijvers worden 2 deelnamebewijzen verloot voor een clinic met Gert-Jan Liefers op zaterdag 30 januari.



Stand L.A-beker.

Alweer 2 maanden met uitslagen verwerkt. De halve van Dronten is geweest en natuurlijk onze Sintloop (10 km). Er waren in totaal 53 resultaten te verwerken. Maar nog steeds zegt de stand niet veel. Bij de Eurozorg Sintloop evenaarde Eildert Delger zijn clubrecord op de 10 km bij de mannen 70 (55.44) en Jan Draaijer verbeterde het record bij de mannen 75: 1.01.18. Verder liep Jan Pieter Mondria (M50) heel snel van Deventer naar Bathmen (10km): 35.19.

Niet meetellend voor de l.a-beker maar wel het vermelden waard: de 2.39 die Berthram Mak op 20 december liep bij indoorwedstrijden in Apeldoorn. Jurian Onderdijk (Msen) verbeterde daar het clubrecord op de 200 meter (25.65).

Vsen	1. Jozanneke Kers	20 pnt	Msen	1. Janko van Arken	26 pnt
				2. Bas Mekking	20 pnt
				3. Aalt Wensink	17 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Joris Stigter	10 pnt
	2. Erna van Es	18 pnt		Leonard v.d. Wetering	10 pnt
	3. Henriëtte Toorn	16 pnt		3. Jan Willem Hanekamp	9 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		3. Marcel Wagtelenberg	17 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Cees Buijs	24 pnt
				2. Hendrik-Jan Korterink	20 pnt
				3. Wim Krooshof	14 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.