



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 35

(januari 2017)

Hallo Gemzenlopers,

1 januari, een heel nieuw jaar voor ons. We zetten de tellers weer op 0. Hoeveel km's wil jij dit jaar lopen? En heb je wedstrijdplannen? Een marathon misschien? Dinsdagavond is de eerste training van de marathonclinic. Bedenk je je nog en doe je toch mee?

In deze nieuwsbrief een paar leuke nieuwtjes!

De allerbeste wensen voor 2017 en heel veel loopplezier. Zien we je bij de Nieuwjaarsreceptie op 4 januari?

Maak er een mooi jaar van!

Wim



Verlichte Cross 29 december

Nou, nog spierpijn? Die vraag is voor alle Gemzen die donderdagavond meededen aan de Verlichte Cross. Dat waren er best veel. Heel mooi! Gelet op de vele positieve reacties die we hebben gehad kunnen we denk ik wel stellen dat het een geslaagd evenement was. En met Paulien, Hetty, Maureen en Monique hadden we 4 Gemzen op het podium bij de 5 en/of 10 km. Wat zijn die Gemzen-vrouwen toch goed bezig hè!



Derde Kerstdagloop in Arnhem

(Cees Buijs)

Op de Derde Kerstdag heeft een aantal Gemzen zich nuttig gemaakt door het kerstdiner met een halve marathon te compenseren. Dat is goed gelukt, met het bedwingen van het hoogste punt van de Veluwe (204 meter) en de tocht over een steil en rotsachtig "geitenpaadje" dat op de 19de kilometer moest worden beklommen. Voor Gemzen een makkie natuurlijk, en een zeer mooie tocht. De organisatie in Arnhem vond 20,6 km of 14,7 km ook wel mooi (niet gecertificeerd dus). De tijden zijn ook bij benadering.....dus hier onvermeld. De deelnemers aan deze "Silly Walk": Floor & Cees (21,1), Conny, Dienne & Harold (14) & Marcha (7).

Atlantisdata Zwolse Bos Loop

De eerste wedstrijd die we als vereniging organiseren in 2017 is de Atlantisdata Zwolse Bos Loop (zaterdag 21 januari). 't Is al weer de 35^e editie van deze loop die met dank aan de sponsors Puur (tot 4 jaar geleden) en Atlantisdata weer is uitgegroeid tot een loop van formaat. Je ziet dat dit een loop is die landelijk bekend is en goed staat aangeschreven. Er zijn



al inschrijvingen binnen uit Amsterdam, Rotterdam, Lelystad, Hoogeveen, Amersfoort, Arnhem, Hardenberg, Lemmer, Nijmegen, Soest, Zutphen, Tiendeveen, Aalten en dan natuurlijk uit alle plaatsen in de omgeving. We rekenen erop dat we de 500 deelnemers weer halen maar het mogen er ook gerust 6 of 700 zijn! Dus: maak nog wat reclame voor deze loop door, wanneer je meedoet, een berichtje op facebook te plaatsen (wanneer je dat hebt). Het helpt echt!

Asselronde Midwinter nu ook gecertificeerd

De 25 km is een afstand die niet vaak op de loopagenda staat. En wanneer 'ie er dan wel op staat moet je ook maar net de vorm hebben om 'em te lopen. Twee jaar geleden ging de Asselronde van 27,5 terug naar 25. Da's mooi dachten enkelen, dan gaan we proberen het clubrecord in die en die categorie te verbeteren. Maar..... hij was niet gecertificeerd. Dus dan kan er geen clubrecord gelopen worden. De organisatie is gevoelig gebleken voor de kritiek die ze daar op kregen en hebben het parcours alsnog op de juiste lengte gebracht, officieel laten meten en certificeren. Dus leef je uit zou ik zeggen.

2017: weer Schaapskooirun!

Op 3 september 2014 organiseerden we voor het eerst de Schaapskooirun. Het was als éénmalig evenement bedoeld, in 2015 en 2016 stond het niet op de kalender. Maar we hebben zoveel positieve reacties gehad en er is ons zo vaak gevraagd "komt er nog weer een Schaapskooirun" dat we besloten hebben dit nog een keer te organiseren. De Stichting Schaapskudde Epe-Heerde heeft positief gereageerd, de schaapherder is al in training en bij de Gemeente is vergunning aangevraagd. 't Is de bedoeling om de loop te houden op de laatste woensdagavond van augustus.



Najaarsclinic afgerond

Met de Kerstloop in Dronten is de najaarsclinic definitief afgerond. Ook daar waren de resultaten van de deelnemers aan de clinic heel goed zodat we kunnen stellen dat dit een succes is geweest. Dus het is te verwachten dat we vaker een dergelijke clinic zullen houden.

Marathonclinic 2017

De ene clinic is nog maar net afgelopen of de volgende gaat al weer beginnen: de marathonclinic gaat deze week van start. Er zijn 17 aanmeldingen (waarvan 7 niet-leden) en daarnaast een aantal lopers die in ieder geval t/m de 25 km in Apeldoorn meelopen (en dan misschien besluiten alsnog voor de marathon verder te gaan). In volgende nieuwsbrieven houden we je op de hoogte van het wel en wee van deze groep.



Crosscompetitie!

De eerste 2 wedstrijden van de crosscompetitie hebben we gehad. Er resteren er nog 2 en die zijn allebei in de buurt. Ook al heb je de eerste 2 niet meegedaan, dan kun je toch nog gewoon meedoen aan de laatste beide crossen. Op 14 januari is de cross in Epe (waterwinvijver tegenover de Hertenkamp) en dit is ook tegelijk het kampioenschap. De laatste cross organiseren we zelf op 11 februari op het inmiddels bekende ATB-circuit in 't Loo. Het parcours is dan overigens minder zwaar dan afgelopen donderdag (omdat er ook een stuk bos in zit met redelijk vlakke paden). Het clubkampioenschap is ook weer aan deze cross verbonden.

Voor alle info: kijk op <http://www.regioijsseldelta.nl> , horizontale menu; Crosscomp

Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

Alweer 6 clubrecords in december; bij de Sintloop liepen Maureen Houtman (V35), Erna van Es (V40), Annet Bultman (V50) en Jan Bogaard (M65) naar uitstekende clubrecords op de 10 km. En ik smaakte zelf het genoeg na 12 jaar nog eens clubrecord te vestigen: 1000 meter in 3.36.6 (M55). En dan hadden we op 28 december nog een klapper: Bas Mekking liep bij de uurloop in Deventer een **Nederlands Record** (en dus ook Clubrecord) bij de mannen 35 met 17.152 meter.

Dit is de stand per 1 januari:

Vsen	1. Daniëlle Rorije	10 pnt	Msen	1. Tim Raveling	17 pnt
	2.			2. Bas Mekking	10 pnt
	3.			Patrick Wessels	10 pnt
				Aalt Wensink	10 pnt
V35	1. Maureen Houtman	40 pnt	M40	1. Janko van Arken	30 pnt
	2. Erna van Es	27 pnt		2. Gert uit de Bulten	18 pnt
	3. Monique Fibbe	16 pnt		3. Leonard van de Wetering	9 pnt
V45	1. Annet Bultman	10 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	19 pnt
	2. Marrie de Kreek	9 pnt		Reint Scholten	19 pnt
	3. Annet Buitenhuis	8 pnt		3. John de Heij	14 pnt
V55	1. Anneke van Olst	10 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	26 pnt
	2.			2. Cees Buijs	22 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	20 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Joop Bosman	10 pnt
	2.			2. Eildert Delger	9 pnt
				3.	

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@online. 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.