



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 8

(juli 2014)

Beste Gemzenlopers,

Juli, volop zomer (hopen we), vakantie; het lopen staat dan bij velen op een lager pitje. Maar je moet natuurlijk wel blijven lopen. Even een maandje geen intervallen en geen tempo-trainingen, daar is niks mis mee, maar de basis moet je wel in stand proberen te houden. Dan kun je eind augustus de specifiekere trainingen, bijvoorbeeld voor de Dalli-run of de Zevenheuvelenloop makkelijker oppakken. Maar we beginnen de maand september natuurlijk met die éénmalige loop: de Schaapskooirun. In deze nieuwsbrief lees je daar nog iets over. Ook kijken we even terug op de Halve Marathon Zwolle en onze eigen Van Bank tot Bank. Overigens gaan de looptrainingen bij De Gemzen gewoon door in de vakantie.

Wim.

Stand L.A-beker.

We hadden natuurlijk de Halve Marathon in Zwolle waaraan heel veel Gemzen hebben meegedaan, we hadden de derde loopavond (3 km) en natuurlijk de 15 km Van Bank tot Bank (de 10 km VBTB is 40 meter te kort, dus die kunnen we helaas niet meetellen).

Eén clubrecord de afgelopen maand: Jan-Pieter Mondria 15 km Mannen 50: 54.42.

Dit is de nieuwe tussenstand (het was stuivertje wisselen bij de Msen, de M40 en de M60 en bij de vrouwen senioren zien we Linda Polinder de leiding nemen en Maureen Houtman heeft bij de V35 het maximaal aantal punten):

Vsen	1. Linda Polinder	27 pnt	Msen	1. Janko van Arken	53 pnt
	2. Janice van Enk	25 pnt		2. Aalt Wensink	46 pnt
	3. Anneli Dijkslag	10 pnt		3. Maikel Vogels	29 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Arno Kwak	58 pnt
	2. Henriëtte Toorn	34 pnt		2. Feike Koops	41 pnt
	3. Renata Veltman	31 pnt		3. Rene Brinkman	40 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	2. Janny Jongejan	34 pnt		2. Jan Strik	43 pnt
	3. Adeliën van Beek	32 pnt		3. Bert Vlijm	43 pnt
V55	1. Janny Reezigt	29 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	49 pnt
	2. Warry Kooistra	10 pnt		2. Flip Nijhoff	48 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	40 pnt
V65	1. Margriet Spronk	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). Flip houdt de stand bij. En: zorg dat je de verenigingsnaam De Gemzen invult bij het inschrijven!



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



Halve Marathon Zwolle

Wat was het weer een feest, zaterdagavond 14 juni in Zwolle. En wat stonden er veel Gemzen aan de start. En natuurlijk de deelnemers aan de trainingsclinics (waarvan het merendeel Gemzen). Voor de meeste deelnemers aan de clinics was het de eerste halve marathon. En iedereen heeft ‘em heel goed uitgelopen. Heel mooi om te zien was dat er bij de meesten nauwelijks verval was in de rondetijden (3 rondes), bij een aantal ging de laatste ronde zelfs het snelst. Een teken dat men goed voorbereid aan de start stond. De uitslagen zullen we hier vermelden, die komen in het clubblad. Natuurlijk zijn er volgend jaar ook weer trainingsclinics in aanloop naar de Halve van Zwolle. Noteer de datum maar vast ergens in een agenda: 13 juni 2015.

Van Bank tot Bank

Afgelopen zaterdag hadden we weer de Van Bank tot Bank. Qua organisatie veruit ons grootste loopevenement. Maar het deelnemersaantal bleef wat achter. Toch was het weer een mooie happening en er kwamen ook nog enkele Gemzen op het podium. Zo werd Hermine van 't Hul fraai tweede op de 10 km, ook een tweede plaats voor Thijs Doornwaard op de 5 km, en op de 15 km kon bij de mannen 50 niemand aan Jan-Pieter Mondria tippen. Wat ook mooi was om te zien was dat van de beginnende lopers in Heerde er 11 meededen aan de 5 km. En iedereen verbeterde zich flink ten opzichte van de afsluitende 5 km in april. Een mooie stimulans om zo'n vooruitgang te ervaren. John de Heij liep zelfs de 10 km al in 55 minuten!





Van 5 naar 10 km

We hebben dit jaar 3 beginnerscursussen gehad. Eén in Hattem, één in Elburg en één in Heerde. Iedereen die de cursus tot een goed einde wist te brengen kon aan het eind 5 km aaneengesloten lopen. En wat dan? De een vindt het mooi zo, die vindt 2 x in de week een lekker stukje ontspannen lopen prima. Daar is niks mis mee. Maar de ander wil sneller en verder. Een mooie groep van de beginners in Heerde liep de 5 km Van Bank tot Bank (zie hierboven). Dan is de volgende uitdaging een 10 km. Daar gaan we wat mee doen. In de maanden september en oktober gaan we trainingsclinics verzorgen voor diegene die van 5 naar 10 willen. En die 10 km loop je dan bij de dalli-run (Klokloop) op zaterdag 25 oktober. Je blijft gewoon je intervallen doen bij de groep waar je zit en daarnaast wordt er op de zaterdagochtenden (9.00 uur) in groepsverband getraind op duurvermogen. Dat doen we in Elburg (waarschijnlijk in de Vogeltuinen) en in Heerde/Hattem (vanaf ons clubhuis). Naast de beide groepstrainingen zul je op een gegeven moment voor jezelf ook nog een derde training moeten doen. Deelname aan deze clinics is gratis voor Gemzen-leden. Niet-Gemzen kunnen er ook aan meedoen, zij betalen € 25,00. Om mee te kunnen doen moet je wel in staat zijn de 5 km binnen 35 minuten af te leggen. Om een beginpunt (een nul-meting) te hebben, adviseren we je om mee te doen aan de 5 km Schaapskooirun op woensdagavond 3 september. De eerste zaterdagtraining is dan op zaterdag 6 september. Voor Elburg kan aangemeld worden bij Hermine van 't Hul: herminevanthul@hotmail.com, voor Heerde/Hattem bij Wim Potjes: wim.potjes@online.nl

Clinics Zevenheuvelenloop

In de vorige nieuwsbrief heb je alles kunnen lezen over de clinics voor de Zevenheuvelenloop, dat gaan we deze keer niet herhalen. Wel is het mooi om te melden dat er op 22 juni al 20 aanmeldingen waren. Vorig jaar waren er dat op hetzelfde moment nog maar 5 (en toen hadden we uiteindelijk 36 deelnemers). En het mooie is dat er van die 20, 8 niet-leden zijn. En dat terwijl er nog niets in de pers heeft gestaan over deze clinics. Het lijkt er dus op dat het dit jaar "vol loopt" (max. aantal deelnemers 40).

De link die de vorige keer in de nieuwsbrief stond blijkt niet te werken, hier heb je 2 nieuwe: via <http://www.zevenheuvelenloop.nl/deelnemers/inschrijven-individuele-lopers> kun je jezelf opgeven voor de Zevenheuvelenloop en voor de trainingen. Heb je al ingeschreven voor de Zevenheuvelenloop maar nog niet voor de clinics, dan kun je je voor die clinics nog aanmelden via de RttS-site: <http://www.runtothestart.nl/Zevenheuvelenloop/inschrijven>
Meer informatie nodig? Mail: wim.potjes@online.nl of bel 06-40402887.

Loopavond 24 juni

De laatste loopavond voor de vakantie trok 56 deelnemers. Samen met de eerste twee loopavonden zitten we dan al op 159 deelnemers en zoveel zijn er nooit geweest. Mooi om te zien dat er zoveel animo is. In de laatste Gems heb je in de rubriek "uitlopen met" van Flip Nijhoff de tip van Gerrit Wensink kunnen lezen: loop regelmatig wedstrijden. We kunnen



dat alleen maar onderschrijven. Wedstrijden zijn de beste trainingen. 't Is de bedoeling om in september ook nog een loopavond te organiseren. Dat wordt waarschijnlijk dinsdagavond 23 of 30 september. Programma volgt nog (hou de site in de gaten).

Zondagse duurlopen

Half juni zaten de clinics voor de Halve Marathon Zwolle er op. En daarmee ook de zondagse duurlopen. Om de conditie een beetje bij te houden (en omdat het nou eenmaal leuker is een duurloop met een groep te doen) gaan we in de vakantiemaanden juli en augustus om de 2 weken een zondagse (rustige) duurloop doen. De data: 6 juli, 20 juli, 3 augustus en 17 augustus (31 augustus is de eerste zondagstraining voor de Zevenheuvelenloop). Vertrek om 9.00 vanaf het clubhuis. Duur van de training 60 a 75 minuten.

Schaapskooirun 3 september

Nog maar 2 maandjes en dan is er die éénmalige loop: De Schaapskooirun. Een exacte 5 en 10 km (die 10 telt dan mee voor de L.A.-beker). Mooi om te gebruiken als test. Waar sta ik na de vakantie? Zoals we al eerder aangaven kun je alleen meedoen na voorinschrijving, op de dag zelf kan niet meer worden ingeschreven. De deelnamekosten zijn € 5,00 en daarnaast kun je (niet verplicht) nog een bedrag doneren aan de Schaapskudde. Op 1 juli waren er al 47 inschrijvingen binnen. En wel uit 18 verschillende plaatsen. Uit Heerde en Epe nog maar een paar aanmeldingen en daar verwachten we er nog een heleboel van.

Stand van zaken "Project 1956"

4 x 200 meter 1.45.2 min. Lambert Dijkslag Jan Arnhem 19-06-56

In de vorige nieuwsbrief maakten we melding van het 4 x 200 meter project. Het is een olievlekje aan het worden: er komen er steeds meer bij. Wat zou het mooi zijn wanneer er op 27 september bij de clubkampioenschappen 2 series van 4 x 200 gelopen kunnen worden. Kijk eens bij de clubrecords of er een clubrecord staat in jouw categorie. Nee? Probeer dan een team met lopers uit dezelfde categorie bij elkaar te krijgen en loop jezelf op het club-recordbord.

Onder leiding van Heidi Doornwaard wordt er inmiddels zeer serieus getraind voor dit project. We houden je op de hoogte van de vorderingen. Wil je ook meedoen of heb je een team, licht Heidi dan even in: heidi.doornwaard@upcmail.nl





Loopgroep in beeld

Dit keer is dat de zaterdagochtendgroep Heerde. De groep noemt zich ook wel “de vroege vogels”. Onder leiding van de nestor van onze vereniging, Lambert Dijkslag, gaat de groep op zaterdagochtend 8.00 uur de hei op of het bos in. Vertrekpunt is altijd de kiosk aan de Elburgerweg. Het aantal lopers varieert altijd tussen de 10 en de 20. Het mooie van deze groep is :

- iedereen kan aansluiten (de training is voor iedereen te doen)
- om 9.00 ben je klaar en heb je de dag nog voor je
- er is iedere week wel iemand jarig: koffie met koek/gebak na afloop dus (uitzondering was de keer dat onderstaande foto werd gemaakt)

Een keer (of vaker) meetrainen? Doe het gerust!

