



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 19  
(juli 2015)

Beste Gemzenlopers,

Juli; vakantie voor de meesten van ons. Er zijn weinig wedstrijden, dus even lekker stoom afblazen. Wel je conditie onderhouden met wat lichte trainingen en dan pak je het ergens in augustus weer op. In september kun je dan weer lekker fris aan de start staan bij de wedstrijden die er dan zijn.

Deze nieuwsbrief komt door omstandigheden wat later dan gepland, maar hij valt zo wel mooi tussen de vorige en de volgende want die komt begin september.

Fijne vakantie,  
Wim.

### Jan Draaijer neemt afscheid als trainer sportief wandelen

Ik realiseer me dat ik in de laatste nieuwsbrieven nog helemaal geen aandacht besteed heb aan het afscheid van Jan Draaijer als trainer van de groep Sportief Wandelen. En dat had natuurlijk wel moeten want Jan heeft de SW-groep opgericht en is daar 10 jaar de trainer en kartrekker



van geweest. De SW-groep is een belangrijke groep binnen De Gemzen.

Wandelen is natuurlijk sowieso goed, maar sportief wandelen nog beter. En wanneer hardlopen om welke reden dan ook even niet gaat, dan is sportief wandelen zeker een aanrader om de conditie op peil te houden. Eind april droeg Jan het wandelstokje over aan Piet Looge die onlangs zijn trainers-diploma Sportief Wandelen behaalde. Jan,

bedankt voor wat je hebt neergezet in die 10 jaar en Piet heel veel succes met de trainingen.

### Loopavond 23 juni

Op dinsdagavond 23 juni hadden we onze derde loopavond. We werden verrast door een grote opkomst. De 1000 meter was populair deze avond met een grote groep pupillen die als afsluiting van de training mooi even deze wedstrijd meepakte. Maar ook zonder de pupillen was er een grote deelname. En er waren weer mooie prestaties. Zo stond Jan de Bekker eens een





keer niet achter de microfoon maar had hij de loopschoenen aan gedaan voor een aanval op het clubrecord 1000 meter bij de mannen 70. En hij slaagde met verve: 4.17, een verbetering van een halve minuut! Op de 3000 meter haalde Arie Verhoef 20 seconden van het clubrecord bij de mannen 60 af en bracht het op 11.57. We worden ouder en beter! En bij de mannen 35 liep Bas Mekking beide series 3000 meter, de eerste keer in 9.58, de 2<sup>e</sup> keer in 10.10. Ook werden er weer de nodige baanrecords verbeterd.

### Programma rest 2015 (loopevenementen):

- 26 september - Clubkampioenschappen baan
- 29 september - loopavond (1000 en 5000 meter)
- 10 oktober - Run-bike-run Oldebroek
- 31 oktober - Dallirun
- 5 december - Eurozorg Sintloop

**Noteer 26 september (clubkampioenschappen) in je agenda! Dan is het de bedoeling om met de verschillende loopgroepen een estafetteloop te doen vanaf de baan!**

### Trainingsclinics Zevenheuvelenloop

Wil je ook nog meedoen aan de clinics voor de Zevenheuvelenloop? Geef je dan snel op! Hoeveel inschrijvingen er op dit moment zijn weten we niet - we wachten op een overzicht van de Atletiekunie -, maar zo links en rechts horen we dat er best weer veel belangstelling is. Je kunt je opgeven voor deze clinics tegelijk met de inschrijving voor de ZHloop. Heb je al ingeschreven voor de 7Hloop, maar nog niet voor de clinics stuur me dan even een mail ([wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)), ik zal dan voor je informeren hoe je je alsnog kunt inschrijven.

### Halve Marathon Zwolle

De trainingsclinics voor de Halve van Zwolle zitten er weer op. En we kunnen best stellen dat het weer een succes was. Een flinke groep leden en niet-leden hebben zich gedurende 3 maanden voorbereid op dit prachtige evenement en op zaterdag 13 juni was het voor de meesten zover (enkelien liepen een week later de halve van Wekerom). Nagenoeg iedereen haalde zijn of haar doelstelling en p.r.'s werden soms met 5 minuten verbeterd.



*een deel van de groep voor de start van de halve*



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



## Van Bank tot Bank

Twee weken na “Zwolle” was er onze eigen Van Bank tot Bank. Kijkend naar de weekenden van de laatste weken was het de 27<sup>e</sup> goed weer voor de lopers en voor het publiek. Het was weer een mooie happening en het aantal deelnemers lag wat hoger dan vorig jaar. Dat is mooi want deze loop heeft het in zich om uit te groeien naar een loop met 1500 deelnemers. Dat gaat niet vanzelf, dat moeten we met z’n allen doen. Dus; zodra volgend jaar de folders voor de editie van 2016 er weer liggen, maak dan reclame voor deze mooie loop!

Wat betreft de wedstrijd: er was een hele mooie 2<sup>e</sup> plaats op de 15 km (dat is natuurlijk nog steeds dé hoofdafstand) voor Bas Mekking. En we zien Erna van Es, in Zwolle al heel goed op de halve, als eerste bij de recreanten met een dik p.r van 1.07. En Hetty Wierenga liet ook zien het nodige in haar mars te hebben: 1.11 en 3<sup>e</sup> bij de recreanten. Jan-Pieter Mondria werd uiteraard eerste bij de mannen 50. Ook heel mooi om te zien dat Gert uit de Bulten er weer bij is, er zat zelfs alweer een 1.10 in.



## Beginnerscursussen afgerond

Alle beginnerscursussen die in het voorjaar zijn gestart zijn inmiddels afgerond. In Elburg gebeurde dat eind mei met het lopen van een 5 km en in Hattem en Wezep eind juni. De beginners worden nu verder begeleid naar het niveau van de bestaande loopgroepen zodat ze daar in september aan kunnen sluiten. In 2016 worden weer nieuwe beginnerscursussen gegeven.



*De beginners in Wezep na afloop van de cursus.*

*Aan de buitenkant de trainers Wim Krooshof, Reint Scholten en Freek van de Graaf.*



### Stand L.A-beker.

Er waren veel wedstrijden in juni. Enkele baanwedstrijden, een halve marathon in Wekerom, natuurlijk de Halve van Zwolle en onze eigen Van Bank tot Bank. Dus ondertussen zijn er velen die alle afstanden die meetellen voor de beker al gelopen hebben (en die kunnen de komende maanden natuurlijk nog weer verbeterd worden). Met name bij de Mannen40 een spectaculaire wijziging in de stand: Freek van de Graaf komt met stip op 1. En bij de vrouwen 35 lijkt de strijd al beslist: Maureen Houtman staat op het maximaal aantal te behalen punten: 60. Dit is de stand per 1 juli:

Vsen	1. Linda Polinder	29 pnt	Msen	1. Janko van Arken	50 pnt
	2. Dineke van 't Hul	26 pnt		2. Jurian Onderdijk	44 pnt
	3. Mirjam Beekman	24 pnt		3. Aalt Wensink	41 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Freek van de Graaf	41 pnt
	2. Nanette Dijkman	46 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	40 pnt
	3. Erna van Es	45 pnt		3. Jan Willem Hanekamp	38 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	55 pnt
	2. Janny Jongejan	33 pnt		2. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	3. Adeliën van Beek	32 pnt		3. Ronald Nijland	24 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	30 pnt	M60	1. Cees Buijs	49 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Flip Nijhoff	44 pnt
	3. Gré Bleijenburg	8 pnt		3. Frits Lautenbag	42 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	30 pnt
				2. Jur Teeuwen	18 pnt
				3. 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 Flip Nijhoff ([f.nijhoff.1@kpnmail.nl](mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl)) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !

### Clinic met wereldtoppers

Dan nog even de clinic met de wereldtoppers Wilson Kipsang en Geoffry Mutai, de woensdag voor de Halve van Zwolle. Een hoogtepunt voor de looptrainers van De Gemzen die dit mochten begeleiden én een hoogtepunt voor de deelnemers aan de clinic. Na afloop gingen de trainers op de foto met de beide snelle Kenianen.

