



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 73

(juli 2020)

Beste Gemzenlopers,

Juli, normaal een maand dat er gas wordt teruggenomen. Maar misschien dat dat dit jaar anders is. Want vanaf 1 juli mogen er weer wedstrijden worden georganiseerd. Nog wel met de nodige beperkingen en aanpassingen, maar wie weet kun je je binnenkort weer meten met andere lopers (in ieder geval op 24 augustus, zie verderop). Dan weet je ook weer waarvoor je traint (behalve dan om je fit te blijven voelen). Heerlijk om weer een doel te hebben om naartoe te werken. Ondertussen is er door velen van jullie best wel veel gelopen. Heel benieuwd hoe de verhoudingen zijn tijdens de eerste wedstrijden.

Het (loop)nieuws is nu nog heel schaars. Hopelijk is er bij de volgende nieuwsbrief (normaliter september, maar indien nodig eerder) veel loopnieuws te melden.

Fijne vakantie als het zover is,

Wim

Trainen en de 1,5 meter.

Vanaf vandaag hoeven we bij trainingen de 1,5 meter niet meer in acht te nemen tot onze medelopers. Maar realiseer je wel dat wanneer je met een groep de bossen in gaat, je wel voldoende afstand blijft houden tot wandelaars en andere bezoekers van de bossen. Belangrijk om je dat te blijven realiseren!

Hitte en wel/niet trainen

Kort nadat ik de vorige nieuwsbrief verstuurd had realiseerde ik me: "ik ben iets vergeten". Namelijk melding maken van het "hitteprotocol". Toen dacht ik; "ach, voorlopig zullen we er geen last van hebben", maar afgelopen week tikte de thermometer bijna de 30 graden aan. We hebben (als interimbestuur) vorig jaar besproken dat het goed zou zijn om een (temperatuur)grens af te spreken waarboven niet in verenigingsverband getraind wordt. Dat is in mei definitief geworden en de trainers zijn er toen van in kennis gesteld. **De regel is dat wanneer de voorspelling van het KNMI is dat de temperatuur tijdens de training 30c of hoger is, de training niet doorgaat.** 't Is prettig om een duidelijke regel te hebben zodat je je als trainer niet af hoeft te vragen "wat zullen we doen?" en als loper niet hoeft te twijfelen "zal ik wel gaan, zal ik niet gaan?"

Bekijk: <http://www.gemzen.nl/pagina/Loopgroepen/Hitteprotocol/Hitteprotocol.html>

Beginnerscursus(sen)

't Was de bedoeling dat de beginnerscursus in Heerde 24 juni afgerond zou worden. Maar toen was het dus bijna 30c. De afsluitende 5 km zal nu vanavond worden gelopen (start/finish: 1^e parkeerplaats aan de Nieuwe Zuidweg, gezien vanaf de Kamperweg).



Loopavond 24 augustus

Zoals aangegeven mogen er weer wedstrijden georganiseerd worden. Op dinsdagavond 24 augustus staat er een loopavond op de kalender bij De Gemzen, alleen voor Gemzenleden. Op het programma een 3000 meter, uiteraard in series (en we hopen dat er veel series zijn, dat betekent dat er veel Gemzen aan de start staan).

Najaarsclinic

Net als de laatste jaren is het ook dit jaar weer de bedoeling een najaarsclinic te organiseren voor een snelle 10. En we hopen natuurlijk dat die 10 km dan bij de Dalli-run kan worden gelopen. De clinic kent ook nu weer 2 gezamenlijke trainingen per week: de dinsdagavond en de zondagochtend. Komt er verder niets tussen, dan is de eerste training op dinsdagavond 1 september. Hou de website en Facebook in de gaten voor aankondiging en inschrijving.

Alternatieve Halve Marathon Loopgroep Elburg

Op zaterdagavond 13 juni zou de Halve Marathon van Zwolle gelopen worden. Maar dat kon dus niet doorgaan. Loopgroep Elburg bedacht een alternatieve halve marathon en die kon op zaterdag 13 juni (maar ook de dagen ervoor) gelopen worden. Enkele tientallen lopers (vooral Gemzen) Gemzen gingen de uitdaging aan. Het was geen wedstrijd, maar de tijden zijn wel genoteerd en voor de snelste Gemzen (man en vrouw) was er een beker die afgelopen week werd uitgereikt.



Hermine van 't Hul reikt de beker uit aan de snelste man: Hans Beekhuizen en Wim Potjes deed dat aan de snelste vrouw: Monique Fibbe.