



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

**nummer 18**  
(juni 2015)

Beste Gemzenlopers,

Juni, de maand van de Halve van Zwolle en natuurlijk onze eigen Van Bank tot Bank. Juni, de maand met vele baanwedstrijden, maar ook nog een marathon (in Sneek, en ja; daar doen enkele Gemzen aan mee). Juni, je hebt zoveel meer uren per dag om met daglicht te lopen. Geniet ervan, voor je 't weet loop je weer bij kunstlicht.

In deze nieuwsbrief best wel spectaculair nieuws over een clinic met wereldtoppers, waarvoor onze vereniging is benaderd deze mee te verzorgen.

Veel loopplezier,  
Wim.

### Loopavonden

Op dinsdagavond 19 mei hielden we onze tweede loopavond. Er was weer een mooie deelname en er werden weer de nodige persoonlijke records verbeterd. Daniël van den Esschert liep naar een hele snelle 2.53 op de 1000 meter en Maureen Houtman verbeterde het baanrecord op de 5000 meter bij de vrouwen 35 naar 21.06.

De 3<sup>e</sup> loopavond is op dinsdagavond 23 juni. Dan weer een 1000 en een 3000 meter. 23 juni, dat is 4 dagen voor de Van Bank tot Bank. Dan kun je nog prima een 3000 meter lopen. Lekker even wat snelheid in aanloop naar de VBTB..

### Programma rest 2015 (loopevenementen):

23 juni	-	loopavond (1000 en 3000 meter)
27 juni	-	Van Bank tot Bank
26 september	-	Clubkampioenschappen baan
29 september	-	loopavond (1000 en 5000 meter)
10 oktober	-	Run-bike-run Oldebroek
31 oktober	-	Dallirun
5 december	-	Eurozorg Sintloop

### De weidevogelbeschermers

Wat heeft dat nou met hardlopen te maken? Nou; eigenlijk niets. 't Is alleen wel frappant dat het eerste kievitsei in zowel de gemeente Heerde als Elburg als Oldebroek werd gevonden door een Gems, je hebt dat al op onze site kunnen lezen. Flip Nijhoff en Joop Bosman zijn weidevogelbeschermers en van hen werd een leuk filmje gemaakt met/door een bekende journalist:  
[https://www.youtube.com/watch?v=oPMrUZ\\_npmQ&feature=youtube\\_gdata\\_player](https://www.youtube.com/watch?v=oPMrUZ_npmQ&feature=youtube_gdata_player)



## **Hardloopclinic " Hardlopen op Keniaanse leest" (lopen met wereldtoppers!)**

13 juni is de Scania Zwolse Halve Marathon. In aanloop daar naartoe organiseert de organisatie van dit evenement, in samenwerking met Volare Sports en, ja, je leest het goed; Atletiekvereniging de Gemzen, de Hardloopclinic " Hardlopen op Keniaanse leest" met medewerking van de wereldtopmarathonlopers uit Kenia; Dennis Kimetto, Geoffrey Mutai en Wilson Kipsang.



Ronald Nijland coördineert deze clinic en een 9-tal looptrainers van De Gemzen zullen deze clinics begeleiden.

Datum	: woensdag 10 juni 2015
Locatie	: Landstede Sportcentrum, Hogeland 10 te 8024 AZ Zwolle
Tijdlijn	:
18.00 uur	: Inloop en aanmelden van de deelnemers
18.30 uur	: Welkomstwoord, kennismaking en interview met Dennis Kimetto, Geoffrey Mutai en Wilson Kipsang. Doelstelling en presentatie door het management Volare Sports.
19.00 uur	: Verplaatsing te voet naar vv Berkum, Sportpark de Vegtlust, Boerendanserdijk 53 te 8024 AE Zwolle.

### **Aanvang Workshops op de voetbalvelden**

19.15 – 19.35 uur	: 1 <sup>e</sup> ronde workshops
19.40 – 20.00 uur	: 2 <sup>e</sup> ronde workshops
20.05 – 20.25 uur	: 3 <sup>e</sup> ronde workshops
20.40 uur	: Verplaatsing te voet naar het Sportcentrum Landstede
20.45 uur	: Verloting en nazit
21.30 uur	: Afsluiting

### **Workshop 1: Looptechniek met Wilson Kipsang**

Valt het niet op dat Afrikaanse en Keniaanse lopers zo lichtvoetig lopen? Je hoort ze haast niet maar je voelt alleen de wind wanneer ze voorbij komen. Althans dat hebben vele lopers vorig jaar tijdens de Zwolse Halve Marathon ervaren. Zit de looptechniek in de genen of moeten ook zij loopscholingsoefeningen doen? En hoe doen ze dat dan? Wilson Kipsang laat jullie kennis maken met zijn techniektraining en loopscholingsoefeningen.

### **Workshop 2: Snelheidstraining met Geoffrey Mutai**

Op de sprint zien we geen Keniaanse atleten. Maar op de lange afstanden leveren zij wereldprestaties. Zij lopen gemakkelijk snelheden die boven de 20 km/u komen. Hoe ziet een interval training bij de Keniaanse atleten eruit? Hoe verhoog je de snelheid op de lange afstand? Geoffrey Mutai laat jullie kennismaken met snelheid en snelheidstraining.



### Workshop 3: Duurtraining met Dennis Kimetto

Hoe komt het dat Keniaanse atleten zo lang, zo hard kunnen lopen? Is dat omdat de school en de waterput ver weg is? Vast niet, dat zijn de oude bekende fabels. Hoe ziet een duurtraining bij de Keniaanse atleten eruit? Hoeveel keer trainen zij per dag en wat is de arbeid-rust verhouding? Dennis Kimetto laat jullie ervaren wat een rustige duurloop is, wat tempohardheid betekent en wat trainen op wedstrijdtempo is.

Aan de exclusieve hardloopclinic kunnen maximaal 250 lopers deelnemen. De clinic is niet alleen bedoeld voor snelle lopers, maar opgezet voor hardlopers van elk niveau die het leuk vinden om met deze topatleten samen te lopen. Het inschrijfgeld bedraagt 20 euro per persoon en komt volledig ten goede aan de Peter Kiprotich Cherus Foundation. Deze foundation



*Foto: Peter Kiprotich (voorop) tijdens een training op onze atletiekbaan.*

is vernoemd naar de Keniaanse langeafstandsloper Peter Kiprotich, winnaar van de Zwolse Halve Marathon in 2004 en de nummer twee van 2009. Kiprotich kwam in april 2011 bij een verkeers-ongeval om het leven. De Keniaan, die sinds 2005 deel uit maakte van het Volare Sports-team, liet zijn vrouw Shillah en drie kinderen, Brian, Eric en Marieke achter. Kimetto, Kipsang en Mutai zetten zich graag in om geld in te zamelen, zodat de kinderen van Kiprotich in hun geboorteland naar school kunnen.

Na afloop van de clinic ontvangt iedereen een goodiebag, inclusief een persoonlijke herinnering van Dennis

Kimetto, Wilson Kipsang en Geoffrey Mutai. Inschrijven is mogelijk tot de limiet van 250 belangstellenden is bereikt. Voor aanmelden: kijk hier:

<http://halvemarathonzwolle.nl/nieuws/9548/kimetto-kipsang-en-mutai-verzorgen-clinic.html>

### Nog een startnummer nodig voor de 4 EM van Zwolle?

Mail dan naar Hubert Bögemann: [hbogemann@kpnmail.nl](mailto:hbogemann@kpnmail.nl)

### Trainingsclinics Zevenheuvelenloop

Ook dit jaar doen we als vereniging weer mee met het project Run to the Start. Een initiatief van de Atletiekunie waarbij je door middel van een gericht trainingsschema klaargestoomd wordt voor de Zevenheuvelenloop. 't Is de vierde keer dat we als vereniging één van de locaties zijn waar deze clinic wordt verzorgd en we hebben de laatste 2 jaar zo'n 35 deelnemers. De inschrijving voor de Zevenheuvelenloop en voor de clinics is op 1 juni gestart.





## Trainingsclinic voorjaarsmarathon

We blijven bezig met clinics. Al eerder schreef ik over het voornemen in 2016 een trainingsclinic voor een marathon te organiseren. Deze gaat door! En het wordt de (voorjaars)marathon van Rotterdam (10 april) of van Enschede (17 april). Met de belangstellenden (dat zijn er al 10) wordt overlegd welke het zal worden. Je mag ervan uitgaan dat de clinics begin januari beginnen. Heb je ook nog belangstelling, stuur een mail naar [wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)

## Stand L.A.-beker.

We hadden 3 10 Engelse Mijlen (Epe, Stationsloop en Eibergen), een 5 km, nog wat 10 km's en een 15 km in Bussloo. Dus er is weer flink gescoord. Dit is de stand:

Vsen	1. Linda Polinder	29 pnt	Msen	1. Janko van Arken	54 pnt
	2. Mirjam Beekman	25 pnt		2. Maikel Vogels	29 pnt
	3. Dineke van 't Hul	19 pnt		Aalt Wensink	29 pnt
V35	1. Maureen Houtman	50 pnt	M40	1. Dirk-Jan Middelkoop	38 pnt
	2. Nanette Dijkman	49 pnt		2. Jan Willem Hanekamp	25 pnt
	3. Renata Veltman	40 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	56 pnt
	2. Janny Jongejan	33 pnt		2. Jan Pieter Mondria	40 pnt
	3. Adeliën van Beek	32 pnt		3. Bert Vlijm	28 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	20 pnt	M60	1. Cees Buijs	45 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Frits Lautenbag	44 pnt
	3. Gré Bleijenburg	8 pnt		3. Flip Nijhoff	36 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	30 pnt
				2. Jan Draaijer	9 pnt
				3. Jur Teeuwen	8 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 !



*Core stability op een dinsdagavond*