



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 29

(juni 2016)

Hallo Gemzenlopers,

Het "Lange-afstand-beker-seizoen" is alweer 7 maanden op weg. Nog 5 maanden te gaan om nog een prestatie neer te zetten of te verbeteren. Er staan inmiddels al ruim 260 prestaties in de lijst waarvan sommige een verbetering zijn van een eerder resultaat. Blijf lekker wedstrijden lopen en meedoen aan de LA-beker.

Deze maand niet zo heel veel nieuws, dus de nieuwsbrief is niet zo lang als anders. Dat wil niet zeggen dat er niets gebeurt, integendeel! Veel lopers bereiden zich voor op wedstrijden, er zijn nog diverse beginnerscursussen aan de gang, komend weekend lopen er veel Gemzen mee in de Samenloop voor Hoop en we naderen de Van Bank tot Bank.

Loopze, Wim.

Beginnerscursus Hattem op koers

Vanuit de loopgroep Hattem is ook dit jaar weer een trainingscursus voor beginners opgezet. Onder leiding van Cees Buijs verkennen zij niet alleen het mooie bos- en heidegebied rond Hattem, maar vooral hun vaardigheid en conditie voor het hardlopen. En, in de geest van Tao, is voor hen succes geen zegen en falen geen kwaad. Toch blijken de deelnemers ambitieus, en zullen zij straks op dinsdag 14 juni op een afsluitende ronde van 5 kilometer hun persoonlijke test afleggen. Wij wensen ze allemaal veel succes! Op de foto: de deelnemers op het landgoed Molencate.

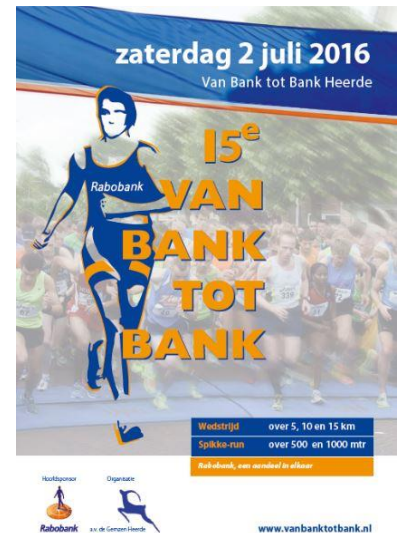




Van Bank tot Bank 2 juli

Op zaterdag 2 juli hebben we onze grootste wedstrijd: de Van Bank to Bank. Doe je mee, of help je mee? Eigenlijk moet iedere Gems deze datum vrijhouden in z'n agenda zodat we er als vereniging één groot loopfeest van kunnen maken. Het is inmiddels de 15^e editie van deze mooie loop. Wanneer je meedoet, kun je kiezen tussen een 5, een 10 of een 15 km. Loop je niet mee, stuur dan een mail naar Theo Fredriks die op zoek is naar vrijwilligers voor dit evenement: vrijwilligerswoc@gemzen.nl

Verder is het een grote wens om met het deelnemersaantal weer over de 1000 te gaan. Ook daar kunnen we met z'n allen wat aan doen, bijvoorbeeld door folders uit te delen, maar ook via social media. Zet op je facebookpagina dat je meedoet, vertel het andere lopers. Dat werkt!



Clinic Halve Marathon Zwolle

Nog 1 ½ week en dan is de Halve Marathon Zwolle. De trainingsclinics zitten er bijna op, de lange duurlopen zijn gedaan, dus de deelnemers zijn er klaar voor. Er zullen 20 tot 30 Gemzen aan de start staan. Maar niet alle deelnemers aan de clinics lopen Zwolle. Komend weekend lopen er een aantal de halve van Amersfoort.

Dag baan !

Deze week kan er nog gelopen worden op de baan maar daarna gaat 'ie eruit voor een paar maand. Er kan dan even niet meer op de baan getraind worden. Je zult dus even het bos op moeten zoeken voor je snelheidstrainingen.



Loopavonden

We hebben nu 2 loopavonden gehad en ook bij de laatste loopavond (24 mei) sneuvelden weer de nodige persoonlijke records. Op de langere afstanden plukken deze lopers de vruchten van deze wedstrijden. In verband met renovatie van de baan is er dit jaar nog maar 1 loopavond: 27 september. Maar je kunt tussendoor nog een keer in Epe terecht en wel op dinsdagavond 21 juni, dan is daar een loopavond met een 1000, 2000 en 5000 meter. Doe mee!





Stand L.A-beker.

In mei hadden we vooral enkele wedstrijden over 10 Engelse Mijlen. Daarnaast natuurlijk ook nog wel wat resultaten op de andere afstanden. Een clubrecord was er voor Bas Mekking op de 10 EM in de Stationsloop bij de mannen 35. Dit is de stand per 1 juni.

Vsen	1. Jojanneke Kers 29 pnt	Msen	1. Bas Mekking 40 pnt
	2. Paulien van Boven 20 pnt		2. Janko van Arken 36 pnt
	3. Janice van Enk 9 pnt		3. Dennis Mensink 30 pnt
	Geralde Steenberg 9 pnt		
V35	1. Maureen Houtman 50 pnt	M40	1. Herman Stijf 29 pnt
	2. Hetty Wierenga 32 pnt		2. Joris Stigter 28 pnt
	3. Erna van Es 27 pnt		3. Jan Willem Hanekamp 23 pnt
			Theo Hanekamp 23 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis 49 pnt	M50	1. Jan-Pieter Mondria 40 pnt
	2. Yvonne Kremer 29 pnt		2. Gertjan Keijl 29 pnt
	3. Adeliën van Beek 23 pnt		3. Marcel Wagtelenberg 29 pnt
V55	1. Ria Jansen 29 pnt	M60	1. Wim Krooshof 38 pnt
	2. Henny Puttenstein 10 pnt		2. Frits Lautenbag 32 pnt
			3. Cees Buijs 22 pnt
V65	1. Janny Reezigt 10 pnt	M70	1. Eildert Delger 30 pnt
			2. Jan Draaijer 9 pnt

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. En: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd (die je "in den vreemde" loopt) doormailt naar mij. Ik neem het tijdelijk over van Flip Nijhoff. En: zorg 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.



Bas Mekking 4^e plaats (linker foto, uiterst links) en Maureen Houtman (rechter foto, nummer 3) op het podium bij de Stationsloop