



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 72

(juni 2020)

Beste Gemzenlopers,

In mei was er geen nieuwsbrief: niets te melden. En hoewel er nog geen wedstrijden zijn (en er voorlopig ook niet zullen zijn) wordt het wel weer tijd voor een nieuwsbrief. Want na 2 maanden alleen te hebben gelopen, mogen we weer samen lopen, samen trainen. Want dat hebben we natuurlijk wel gemist, je bent per slot van rekening niet voor niets lid van een vereniging. We hebben een paar mooie plaatjes ontvangen.

Loop lekker samen!

Wim

### Er wordt weer samen getraind!

De diverse loopgroepen hebben er inmiddels al weer een paar training op zitten. We hebben daar een paar plaatjes van:



Proeftraining Loopgroep Elburg



ATLETIEKVERENIGING

"De Gemzen"



Loopgroep Maandagavond Heerde



Eerste baantraining dinsdagavondgroep Heerde





ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



Warming-up Loopgroep Wezep met wel 6 meter tussenruimte!



Heerde na de zondagochtendduurloop

### **Samen lopen, bewaar afstand!**

We mogen dus weer samen trainen. En we weten dat we 1,5 meter afstand moeten houden. En hoewel dat niet altijd meevalt en zelfs virologen het nut van die 1,5 meter buiten in twijfel trekken, is het wel zaak dat je je aan die regel houdt. Doe je het niet voor jezelf of voor je medeloper(s), doe het dan voor de vereniging. Er ontstaat bij de buitenwereld anders namelijk al snel zoiets van “die lopers van De Gemzen, die doen maar wat”. Negatieve beeldvorming, dat moeten we niet hebben!

### **Beginnerscursussen**

De beginnerscursus in Heerde is hervat. Op 24 juni zal de afsluitende 5 km worden gelopen.



Succes deelnemers! We hopen dat Wezep en Elburg in augustus/september alsnog de cursus kunnen starten.

### **Global Running Day**

Komende woensdag, 3 juni, is het Global Running Day: de dag waarop heel Nederland wordt opgeroepen in beweging te komen! Weliswaar op 1,5 meter afstand van elkaar, maar hoe fijn is het dat je weer samen met je loopmaatjes kilometers kunt maken! Global Running Day wordt al jarenlang wereldwijd gevierd en hardlopen staat centraal. Het maakt niet uit hoe hard je loopt en hoe ver je loopt: iedere kilometer telt. Het belangrijkste van deze dag is dat jij in beweging komt en op die manier andere lopers inspireert!

Global Running Day komt dichterbij dus genoeg kansen om jouw loopmaatjes uit te dagen en samen op woensdag 3 juni de hardloopschoenen aan te trekken. Sluit je aan bij de Global Running Day Club en laat weten dat jij ook in beweging komt op 3 juni. Met jouw deelname maak je kans op te gekke [hardloopprijzen](#), zoals een ASICS kleingepakket of een Garmin hardloophorloge.

Klik [hier](#) voor informatie en voor registratie (als dat nog kan.....)

### **Wereldwijde Estafette MA RA TH ON**

[https://www.nn.nl/hardlopen/marathon.htm?utm\\_source=facebook&utm\\_medium=socialmedia\\_paid&utm\\_campaign=hardlopen&utm\\_content=marathon](https://www.nn.nl/hardlopen/marathon.htm?utm_source=facebook&utm_medium=socialmedia_paid&utm_campaign=hardlopen&utm_content=marathon)

Ik werd hierop geattendeerd door een trouw lezer. Enthousiast? Vorm een clubje en schrijf je in!

### **Lange Afstand Beker**

Tja, geen wedstrijden en dus ook geen punten te verdienen. Hoe moet dat nou? 't Is in ieder geval zo dat de LA-beker een prestatiebeker is zoals die ook bij de jeugd te winnen is. De strijd om een prestatiebeker is dus een verenigingsbreed gebeuren. De jeugd heeft nog geen punten kunnen scoren en wanneer er in september geen wedstrijden meer zijn (met de diverse loop-, werp of springonderdelen) zal die kans ook niet meer komen dit seizoen. En wanneer er bij de jeugd geen prestatiebeker wordt uitgegeven dit jaar, zal dat voor de LA-beker dus ook niet het geval zijn. Maar laten we hopen dat er nog wedstrijden gehouden worden!