



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 4

(2 maart 2014)

Beste Gemzenlopers,

Maart, het voorjaar zit in de lucht. Avonden worden langer. Nog even en we kunnen 's avonds het bos weer in. Meer mogelijkheden, meer variatie in de training en natuurlijk genieten van de mooie omgeving. Want; realiseren we ons nog wel dat we hier enorm bevoorrecht zijn dat we in zulke mooie gebieden kunnen trainen? Op 3 september staan we daar bij stil. (dat klinkt wel raar hè, wanneer je hardloopt). Verderop meer.

De oproep om mee te helpen loopavonden te organiseren heeft nog niet geleid tot aanmeldingen. Toch hebben we het aangedurfd enkele data te prikken waarop we die loopavonden willen organiseren. Vier avonden zelfs met afwisselend een 3 of een 5 km op het programma (en kortere afstanden). Want die 3 en 5 km tellen nu eenmaal mee voor de langeafstandbeker.

Stand L.A-beker.

Februari was geen wedstrijd maand. Ja, een cross en de Midwinter in Apeldoorn, maar dat zijn incurante afstanden. Dus in de stand is niets veranderd. Dat zal volgende maand wel anders zijn. Dus dit is nog steeds de tussenstand:

Vrouwen:	1. Mariët van Petersen 10 pnt	mannen:	1. Maikel Vogels 19 pnt
	2. Anneli Dijkslag 10 pnt		2. Janko van Arken 18 pnt
	3. Ylona Ruiter 9 pnt		3. Casper Bebelaar 18 pnt
V35	1. Maureen Houtman 20 pnt	M40	1. Harrie Hatzmann 19 pnt
	2. Henriëtte Toorn 16 pnt		2. Feike Koops 17 pnt
	3. Renata Veldman 15 pnt		3. Theo Hanekamp 13 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis 18 pnt	M50	1. Bert Vlijm 20 pnt
	2. Jacqueline Dijkslag 9 pnt		2. Jan Pieter Mondria 10 pnt
	3. Janny Jongejan 9 pnt		3. Jan Strik 9 pnt
V55	1. Janny Reezigt 10 pnt	M60	1. Frits Lautenbag 34 pnt
	2.		2. Flip Nijhoff 27 pnt
	3.		3. Jan Bogaard 20 pnt
		M70	1. Jan Draaijer 10 pnt

Zie voor alle resultaten:

http://www.gemzen.nl/include/Records/Bestenlijst_2014_Gemzen_site.pdf

Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd doormailt naar Flip Nijhoff (f.nijhoff.1@kpnmail.nl). Flip houdt de stand bij. En: zorg dat je de verenigingsnaam De Gemzen invult bij het inschrijven!



Trainingsclinics Halve Marathon Zwolle

Op het moment van verschijnen van deze nieuwsbrief zitten we op 27 aanmeldingen. Een mooie groep van leden en niet-leden. En de deelnemers hebben mooie doelstellingen. De één wil z'n p.r. verbeteren, de ander gaat voor zijn/haar eerste halve en wil die goed uitlopen. De 10 km Kruidenloop wordt gebruikt als een soort 0-meting. Daar worden de tempo's van de eerste trainingen op afgestemd. Op dinsdag 18 maart is de eerste trainingsavond. Ken je nog lopers (leden en niet-leden) die "Zwolle" lopen en waarvan je denkt dat de clinics iets voor hen is, er is dus nog plek.

Zaterdag 15 maart: Kruidenloop

De derde zaterdag van maart betekent: Kruidenloop. Alweer de 7^e editie. Aan een lange traditie van lopen door "het broek van Wapenveld" komt echter een einde in verband met de aanleg van de brede rivier. We gaan nu richting Hattem. Er is geen 10 Engelse Mijlen meer, de 10 km is nu de hoofdafstand. Dat lijkt te scoren want er zijn op dit moment 40% meer inschrijvingen dan vorig jaar (overall, inclusief de andere afstanden). Bij De Gemzen willen we de deelnemers exacte afstanden laten lopen. Dus is het nieuwe 10 km parcours vorige week exact gemeten. (de 5 km blijft hetzelfde en is al eerder gemeten)

Metten, hoe gaat dat?

Het parcours wordt gefietst door een parcoursmeter van de Atletiekunie. Die fietst de ideale lijn. Bij de naaf bij de as van het voorwiel zit een tellertje, de zogenaamde Jones Counter. Dit tellertje registreert per omwenteling van het wiel een aantal tikken (wel iets van 23). Vooraf moet je dan bepaald hebben hoeveel cm één tik is. Daarom wordt de teller vooraf geijkt. Door een landmeet-kundig bureau is een ijkbasis uitgezet op het (kaarsrechte) fietspad bij Koninklijke Euroma. In het beton van dat pad is een spijker (nagel) geslagen (zie foto, de stip naast het voorwiel), exact 400 meter verder (exact is 400,001 meter!, hoe exact wil je het hebben?) is weer een spijker in het beton geslagen. De parcoursmeter gaat deze afstand voor de meting van het parcours 4 x fietsen. Dat doet hij na het fietsen van het parcours nog 4 x (want het kan intussen warmer zijn geworden waardoor de banden uitzetten en je dus op minder tikken uitkomt). Het gemiddeld aantal tikken van die 8 x wordt dan als uitgangspunt genomen. (ofwel: 400 meter is gemiddeld 4.400 tikken, dus 10 km is 110.000 tikken). De afstand wordt zo op de centimeter nauwkeurig bepaald. Jullie hoeven 15 maart dus niet aan de afstand te twijfelen.





Clubcross 29 maart

In april begint het baanseizoen. En om de winter goed af te sluiten houden wij op de laatste zaterdag van maart altijd onze clubkampioenschappen cross. Dit doen we op de plek waar ook de wedstrijd van de crosscompetitie is gehouden: op het grasveld achter de Ossenbergh (vanaf de Kamperweg de Zuidweg op en na 400 meter het zandpad op het bos is, je komt er dan vanzelf). De mannen lopen 7500 meter, de vrouwen 5000. We starten tegelijk om 11.40 uur. We hebben zowel bij de mannen als bij de vrouwen de volgende categorieën: tot 40, 40-50, 50-60 en > 60. Deelname is gratis en iedereen krijgt een medaille, voor de nummers 1, 2 en 3 per categorie zijn er speciale medailles. Na afloop gaan we, net als de jeugd daarvoor al gedaan heeft, pannenkoeken eten in ons clubhuis. En onder het genot van een pannenkoek reiken we dan de medailles uit. Geef je van tevoren op voor de cross per mail bij:

wim.potjes@online.nl. Zet er je geboortedatum ook even bij. En wellicht wil je ook pannenkoeken bakken (kun je natuurlijk van tevoren thuis doen). Wil je dat? Geef dat dan ook even door. We hopen héééééél veel Gemzen aan de start (en aan de pannenkoeken) te zien.

Fysio infoavond beginners Heerde

De beginners in Heerde zijn inmiddels 6 dinsdagavonden onderweg. Op de derde avond, dinsdagavond 4 februari, was er in ons clubhuis een infoavond van het Fysiotherapeutisch



Centrum in Heerde. Er werd veel verteld over het menselijk lichaam (en dan natuurlijk over spieren, pezen en gewrichten) en dat was uitermate interessant. Interessant voor de beginners maar ook voor gevorderde lopers. Want ook loophouding en oefeningen kwamen aan bod en het was goed om te merken dat we wat betreft filosofie op één lijn zitten met de fysio.

Beginnerscursus Elburg

Dinsdagavond 4 maart gaat er weer een beginnerscursus van start in Elburg. Trainers Hermine van 't Hul en Jur Teeuwen, geassisteerd door 4 ervaren lopers staan dan klaar om de 35 deelnemers in 12 weken tijd op het niveau te brengen dat men 5 km achtereen kan hardlopen. Natuurlijk wordt de loopscholing niet vergeten.



Loopavonden

't Is de bedoeling om in de maanden april, mei, juni en september loopavonden te houden.

Deze data hebben we geprikt:

Dinsdagavond **22 april**: 1000 meter en 3 km

Dinsdagavond **21 mei**: 1000 meter, Coopertest en 5 km

Dinsdagavond **24 juni**: 1000 meter en 3 km

En nog een 5 km in september (datum volgt nog, mogelijk tijdens of combi met de clubkampioenschappen). Baanwedstrijden zijn heel goed voor je snelheid en tempohardheid. Doe daarom mee!

Schaapskooirun

Als hardlopers wonen we in een prachtig gebied om hard te lopen: de Noord Veluwe. Eén van de mooiste plekken is rond de Schaapskooi aan de Elburgerweg in Heerde. Prachtige heidevelden en bossen die zich aftekenen tegen de achtergrond van de Renderklippen. Dat gebied wordt mede in stand gehouden door de Schaapskudde Heerde-Epe.

En die heeft het niet makkelijk. En wij, lopers, hebben er baat bij dat dat gebied in stand



gehouden blijft. Daarom is het de bedoeling om éénmalig een hardloopevenement te organiseren over de beton- en leempaden rond De Schaapskooi. Een groot gedeelte van de opbrengst gaat dan naar de Schaapskudde. Het programma staat nog niet helemaal vast, een 5 en een 10 km is in ieder geval de bedoeling. En als datum mag je noteren: **woensdagavond 3 september** (onder voorbehoud van vergunningen).

Loopgroep in beeld

Dit keer zijn dat onze Sportieve Wandelaars. De **Groep 'Sportief Wandelen'** is met een 7-tal gestart in mei 2005 en inmiddels uitgegroeid tot een groep van 27 deelnemers (23 vrouwen, 4 mannen). De groep traint elke week, het hele jaar door (uitzonderingen zoals ijzel, storm of dicht mist voorbehouden) op woensdagavond van 19 tot 20.30 uur.



Gedurende het jaar wordt, volgens een jaarschema, gewandeld op verschillende locaties: Wezep (waterwingebied), Hattem (Molecaten/Leemcule/uiterwaarden), Wapenveld (Petrea en Zwolse bos), Heerde (Renderklippen, Heerderstrand, de Dellen en Zwolse Bos). Verder in mei, zodra de rododendrons bloeien, een zaterdagmorgen naar het 'Paleispark Het Loo', Apeldoorn. 's Zomers een/enkele tochten in Vaassen (gebied west Rollekoort) Deze locaties hebben uiteraard ook een relatie met de woonplaats van de leden.



De groep Sportief Wandelen met midden achteraan trainer Jan Draaijer en helemaal links aankomend trainer Piet Looge.

De wandelaars komen uit 'onze regio'. Heerde, Wapenveld, Hattem, Epe, Vaassen, Wezep en Elburg. De motivatie is groot; in de eerste 2 wintermaanden van dit jaar namen aan de 8 woensdagtrainingen 162 leden deel; dat is dus gemiddeld van 20 per training, 75% opkomst. Elke training bestaat uit een korte warming-up gevolgd door een wandeltocht in één van de genoemde gebieden. Er wordt gewandeld in verschillende tempo's zodat iedereen kan deelnemen. Enkele keren per jaar houdt men een UKK-test; een 2 km traject in een 'vlot' constant tempo. Men legt 2 km af in een tijd van 15,5 tot 20 minuten; dus een tempo van ca. 6 tot 7,5 km/uur.

Na de cooling-down wordt indien mogelijk afgesloten met een kop thee in de Gemzenkantine of horeca, wanneer men elders is. Gezellig en goed voor de saamhorigheid.

Sportief Wandelen, niet alleen leuk en gezellig, maar vooral een uitstekende manier om jouw conditie in stand te houden of te verbeteren. En: lukt hardlopen niet vanwege een vervelende blessure: **ga wandelen!** (want wellicht lukt dat nog wel).