



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 15
(maart 2015)

Beste Gemzenlopers,

Maart! Voorjaar! En dat is te merken aan het drukker wordende wedstrijdprogramma. Ieder weekend wel een mooie wedstrijd in de buurt. Bij De Gemzen staat er op loopgebied ook veel te gebeuren in maart: start van 3 ! beginnerscursussen, start van de trainingsclinics voor de Halve Marathon van Zwolle, de Euroma Kruidenloop en de Clubcross.

In deze nieuwsbrief kijken we terug op de voor Gemzen zeer succesvol verlopen crosscompetitie. We vragen je aandacht voor mooie initiatieven en het vorige maand hier aangekondigde jaarprogramma van de WOC treffen jullie alsnog aan..

Veel loopplezier!

Wim.

Startbewijs nodig of over voor de Halve Marathon Zwolle?

De vorige keer hebben we het al uitgebreid gehad over de trainingsclinics in aanloop naar de Halve Marathon van Zwolle. Inmiddels staat de teller op 30. Een mooie groep van leden en niet-leden. De meesten zullen zowel de dinsdag als de zondag meetrainen, sommigen lopen alleen op de dinsdagavond en enkelen lopen alleen zondagochtend mee. Kun je ook niet altijd maar wil je op zondagochtend wel meelopen, je bent van harte welkom. De eerste dinsdagavondtraining is op 17 maart, de eerste zondagochtendtraining op 22 maart (9.00 uur).

Inmiddels zit de Halve van Zwolle zelf vol. Het maximum aantal deelnemers is al bereikt. Veel eerder dan vorig jaar. En niet iedereen van jullie heeft een startbewijs. De ervaring leert dat er nog wel de nodige lopers af zullen vallen met blessures of dat men om andere redenen niet mee kan doen. Overkomt jou dat of wil je nog graag meedoen, wil je me dan een mail sturen? Wellicht dat ik iemand weet die jouw startnummer kan overnemen (inmiddels heb ik al 3 verzoeken of ik nog startnummers weet). Stuur je mail naar wim.potjes@online.nl



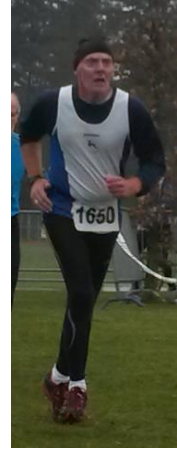
Zondagse duurlopen

Voordat we beginnen met de trainingsclinics voor de Halve Marathon Zwolle hebben we nog één zondagse duurloop: **zondagmorgen 8 maart** gaan we nog een mooie ronde maken door bosrijke omgeving van Heerde.



Crosscompetitie afgelopen

Zaterdag 7 februari werd de 4^e en laatste cross van de Crosscompetitie gelopen in Harderwijk. Onder de deelnemers weer een flinke delegatie Gemzen. En toen de eindstand opgemaakt was zagen we maar liefst 9 Gemzen op het podium: eerste plaatsen voor Ronald Nijland en Gerard Meiberg, tweede plaatsen voor Janko van Arken, Maureen Houtman en Flip Nijhoff. En derde plaatsen voor Aalt Wensink, Erna van Es, Annet Buitenhuis en Adeliën van Beek. Jethel Bos, C-juniore die op dinsdagavond traint, werd ook 3^e in het klassement. Volgend jaar 30 Gemzen aan de start?



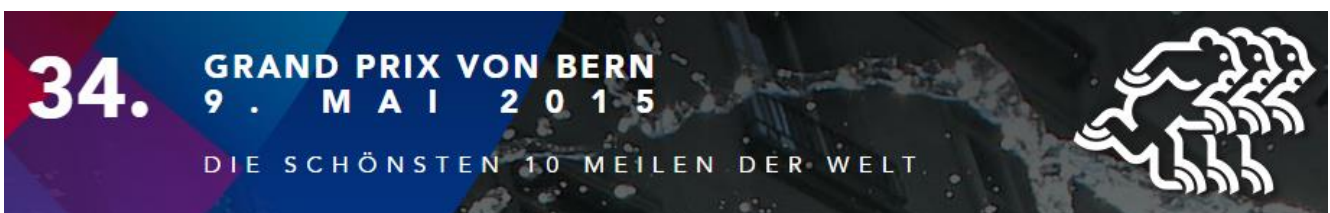


Clubcross 28 maart

De crosscompetitie is dan wel afgelopen, echt afscheid nemen van het winterseizoen doen we op 28 maart met de clubcross. Doe mee! Zorg ervoor dat er dit jaar meer dan 30 Gemzen van de loopgroepen aan de start staan! De cross wordt weer gehouden achter de Ossenbergh (nabij het Heerderstrand) en de start is om 11.50 uur. De mannen lopen 7500 meter en de vrouwen 5000 ronden (ofwel 3 en 2 ronden). Na afloop gaan we pannenkoeken eten bij het clubhuis en dan worden de prijzen ook uitgereikt. Doe mee en geef je op bij wim.potjes@online.nl !

Samen trainen voor een marathon, iets voor jou?

We organiseren nu voor de derde keer trainingsclinics in aanloop naar de Halve Marathon. En er zijn inmiddels aardig wat Gemzen die de Halve in de benen hebben. En wanneer je die goed onder de knie hebt, kijk je verder: de Marathon! Een uitdaging voor iedere loper. Er is één ding wat je als loper ooit eens gedaan moet hebben: een marathon lopen. Toch? Je moet natuurlijk wel goed gezond zijn en niet zo blessuregevoelig, want de voorbereiding op een marathon is niet niks. En je moet er echt tijd voor uittrekken. Het lijkt ons wel leuk om in 2016 een mooie groep lopers te begeleiden richting een marathon. Dat dan weer in de vorm van clinics. 't Is natuurlijk met name prettig om die lange duurlopen samen te kunnen doen. Dan de vraag: en welke marathon? Rotterdam? Eindhoven? Enschede? Amsterdam? (Rotterdam en Enschede zijn in april, Eindhoven en Amsterdam in oktober). Laat me weten of je interesse hebt en zo ja; voor welke marathon. We gaan het dan inventariseren en hopen voor mei of juni een keus gemaakt te hebben.



Bern: nog 3 plekken over!

Net als 2 jaar geleden gaat een groepje Gemzen naar Bern om mee te doen aan wat de Zwitsers zelf zeggen "Die schönsten 10 meilen der welt". Harrie Hatzmann heeft dit jaar het initiatief genomen en een busje voor 9 personen op de kop weten te tikken, zodat de reiskosten relatief laag zijn. Ook heeft Harrie al een overnachtingsadres geregeld in Zuid Duitsland. Het vertrek is vrijdagochtend 8 mei om 9.00 uur vanuit Heerde, zondag 10 mei einde van de middag of begin van de avond ben je weer terug. Kosten reis en overnachting ca. € 140,00. Je moet je dan nog wel zelf inschrijven voor de loop. Interesse? Stuur dan uiterlijk 10 maart een mail naar Harrie: h.hatzmann5@kpnplanet.nl . Op moment van schrijven zijn er nog 3 plaatsen vrij in de bus. En Renata Veltman heeft nog een startnummer in de aanbieding!



Programma WOC 2015 (loopevenementen):

21 maart	-	Kruidenloop
28 maart	-	Clubcross
21 april	-	loopavond (1000 en 3000 meter)
19 mei	-	loopavond (1000 en 5000 meter)
23 juni	-	loopavond (1000 en 3000 meter)
27 juni	-	Van Bank tot Bank
26 september	-	Clubkampioenschappen baan
29 september	-	loopavond (1000 en 5000 meter)
31 oktober	-	Dallirun
5 december	-	Eurozorg Sintloop

Stand L.A.-beker.

De enige wedstrijd waarop punten werden gescoord voor de L.A.-beker was de 10 EM tijdens de Midwinter Marathon Apeldoorn. Dit is de tussenstand:

Vsen	1. Linda Polinder	20 pnt	Msen	1. Maikel Vogels	30 pnt
	2. Mirjam Beekman	17 pnt		2. Janko van Arken	28 pnt
	3. Dineke van 't Hul	10 pnt		3. Jurian Onderdijk	25 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Arno Kwak	28 pnt
	2. Erna van Es	27 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	19 pnt
	3. Renata Veltman	26 pnt		3. Harrie Hatzmann	16 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	30 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	25 pnt
	2. Adeliën van Beek	24 pnt		2. Jan Pieter Mondria	20 pnt
	3. Janny Jongejan	18 pnt		3. Bert Vlijm	19 pnt
V55	1.	pnt	M60	1. Flip Nijhoff	42 pnt
	2.	pnt		2. Frits Lautenbag	37 pnt
		pnt		3. Cees Buijs	17 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	10 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) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !

Beginnerscursussen

Tenslotte nog even onze beginnerscursussen. In Heerde is deze gestart op 20 januari. Er zijn helaas enkele deelnemers afgevallen met blessures, maar met 45 deelnemers is het nog steeds een flinke groep. In Elburg gaat komende dinsdag (3 maart) ook weer de jaarlijkse beginners-



cursus van start. Ook daar is de animo weer zeer groot: ruim 50 deelnemers! En dit jaar is er zowel in Hattem als in Wezep een beginnerscursus. De inschrijving daarvoor is net open gegaan. Zodra het zomertijd is, beginnen de trainingen. Ben jij lid van De Gemzen en is het lopen er dusdanig flink bij ingeschoten dat je weer opnieuw moet beginnen, dan is zo'n beginnerscursus voor jou misschien een prima manier om het weer op te pakken. Het kost je niets! Informeer vooraf wel even bij de trainer.

**8^e Euroma
Kruidenloop**
21 MAART 2015

eu
roma
SPICE SINCE 1899

united by taste

Doe je ook mee ?