



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 26
(maart 2016)

Beste Gemzenlopers,

Maart! Het crossen zit erop, het wegseizoen barst los. Vanaf nu weer wedstrijden te over. Ieder weekend wel zowat een leuke wedstrijd in de buurt. Met natuurlijk op 19 maart onze eigen topper: de Kruidenloop! Doe je mee?

Februari was een rustige maand wat wedstrijden betreft. Maar er werd wel gecrost en bij de Midwinter zagen we veel Gemzen. En wat te denken van de NK Indoor in Omnisport waar Bas en Jan-Pieter schitterden. We blikken nog even terug.

Ik loop uit, jij ook? Laat de lente maar komen!

Wim.

Rabo Clubkasfonds

Misschien een beetje een vreemd artikel in deze nieuwsbrief, maar 't kon niet meer mee in het clubblad en het begint vandaag: het Rabo Clubkasfonds. Zonder veel moeite kunnen we als vereniging een mooi bedrag binnenhalen en jij kunt ons daarbij helpen. Tenminste, wanneer je klant én lid van

Rabobank Noord Veluwe bent? Dan krijg je namelijk één dezer dagen een email van de bank waarin wordt uitgelegd hoe en waar je je stem uit kan brengen. Maak daar gebruik van en stem op ons! Het bedrag komt dan rechtstreeks ten goede aan De Gemzen! Doen!



Crosscompetitie

Op zaterdag 13 februari waren wij (Gemzen) aan de beurt om de 4^e en laatste cross van de crosscompetitie te organiseren. Ditmaal dus op het ATB-parcours in 't Loo (Oldebroek). Het was een mooie dag, mooi crossweer, goede Gemzen-prestaties en veel positieve reacties op het nieuwe parcours. Ook waren er diverse Gemzen die voor het eerst meededen aan een cross. Dat was mooi! Bij

het opmaken van de eindstand was er behoorlijk wat edelmetaal voor onze Gemzenlopers: Janko van Arken bekroonde een prima laatste cross met de derde plaats bij mannen 35 lange cross, een compleet Gemzen-podium was er bij de vrouwen 35 lange cross: Maureen Houtman, Erna van Es-Keen, en Renata Veltman werden 1, 2 en 3, Gerard Meiberg pakte goud op de lange cross mannen 60 en bij de korte cross was er zilver en brons voor Klaas Draaijer en



Harrie Hatzmann. Het crossen zit erop voor dit seizoen, we gaan nu weer naar de baan en de weg. Maar: ga jij volgend jaar ook crossen?

Marathonclinic



We zijn inmiddels 8 weken op weg met de marathon-clinic. En het gaat heel goed met de deelnemers. De test op 7 februari in Apeldoorn (25 km) verliep uitstekend. Komend weekend staat een nieuwe test op het programma: 30 km in Vorden (de Achtkastelenloop). Daarna komen de zwaarste weken en dan wordt het aftellen naar de marathon. El Nino zorgt ervoor dat de omstandigheden niet altijd je van het zijn. Dus dat vraagt het nodige van de deelnemers. Van de "natte-sneeuw-training" op 14 februari maakte Herman Stijf een mooi filmpje: <https://youtu.be/sFESWbz9yvo> . Twee weken later waren de omstandigheden echter een stuk beter: <https://youtu.be/xkTdJ1zikVk>

Clinics Halve Marathon Zwolle

Terwijl de ene clinic nog aan de gang is, beginnen we alweer met de volgende: de trainings-clinics in aanloop naar de Halve Marathon Zwolle op 11 juni. Het is het 4^e jaar dat we dit doen en de clinics zijn behoorlijk in trek: iedere keer zitten we tussen de 35 en 40 deelnemers. Een enkeling moet helaas wel eens afhaken met een blessure, maar het overgrote deel loopt in Zwolle een prima halve marathon. Dit jaar dus weer de clinic en er zijn op dit moment al weer 20 aanmeldingen binnen van Gemzen en niet-Gemzen. Wil je ook meedoen? Vul dan het formulier in wat je kunt downloaden van de site en stuur het naar mij (wim.potjes@online.nl) .

NK Indoor: goud, zilver en brons voor Bas en Jan-Pieter

Begin februari werd in Omnisport Apeldoorn het Nederlands Kampioenschap Indoor voor Masters gehouden. Zoals je misschien gelezen hebt is dit voor De Gemzen heel succesvol verlopen: Bas Mekking won bij de Masters35 zowel de 1500 als de 3000 meter en Jan Pieter Mondria behaalde bij de Masters50 zilver en brons op resp. de 3000 en 1500 meter. Met name zijn 3000 meter (9.40) was van een hoog niveau. Berthram Mak (M50) liep de 200 en 400 meter en behaalde een uitstekende 8^e plaats. Bijna alle geleverde prestaties waren goed voor persoonlijke én clubrecords. Klasse mannen!



Bas op weg naar goud



Kruidenloop!

Op zaterdag 19 maart staat de Kruidenloop op het programma. We zijn al weer toe aan de 9^e editie. En de loop is bijzonder populair. Dat komt door de mooie ronde die de 5 en 10-km lopers lopen én het komt door de hartelijke ontvangst en goede verzorging door Euroma. Want waar kom je het tegen dat je na afloop zelf een lekkere kom soep kunt pakken? Maar we zijn natuurlijk ook benieuwd welke kruiden we aan kruidenvoorraad kunnen toevoegen. Doe je ook mee? Of ga je helpen?

Stand L.A-beker.

Zoals al geschreven waren er niet veel wedstrijden in februari. De Mini-marathon (16,1 km) van Apeldoorn was er natuurlijk én er was al een baanwedstrijd: op 25 februari liep Jan-Pieter Mondria in Ommen bij temperaturen beneden 0 op de 3000 meter een clubrecord bij de mannen 50: 9.54.0

De stand:

Vsen	1. Jojanneke Kers	19 pnt	Msen	1. Janko van Arken	26 pnt
	2. Paulien van Boven	10 pnt		2. Bas Mekking	20 pnt
	3. Marriël v.d Most	10 pnt		3. Tim Raveling	18 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Joris Stigter	29 pnt
	2. Hetty Wierenga	24 pnt		2. Jacco Labots	16 pnt
	3. Erna van Es	18 pnt		Gert uit de Bulten	16 pnt
V45	1. Yvonne Kremer	26 pnt	M50	1. Jan-Pieter Mondria	30 pnt
	2. Adeliën van Beek	25 pnt		2. Hubert Bögemann	18 pnt
	3. Janny Jongejan	19 pnt		John de Heij	18 pnt
	Annet Buitenhuis	19 pnt			
V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Wim Krooshof	20 pnt
	Ria Jansen	10 pnt		2. Hendrik-Jan Korterink	18 pnt
				Frits Lautenbag	18 pnt
				Jan-Willem Wieman	18 pnt
V65			M70	1. Eildert Delger	10 pnt
				2. Jan Draaijer	9 pnt

Zie voor alle resultaten: <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/LA-kam/LABeker.html>

Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd (die je "in den vreemde" loopt) doormailt naar Wim Potjes (wim.potjes@online.nl) die dit tijdelijk van Flip Nijhoff overneemt. 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.