



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 37

(maart 2017)

Hallo Gemzenlopers,

Ruik jij de lente al? Ik wel. De dagen worden langer, de mogelijkheden om te trainen weer wat groter. Met name in de buitengebieden is het nu genieten. De Kruidenloop is in de lentemaand en gaat voor een deel door een buitengebied: dubbel genieten dus. Doe jij ook mee? Het zal druk worden 18 maart, bij de 10^e editie. De lopers van onze loopgroep Elburg proberen middels een gerichte clinic straks allemaal hun p.r. op de 10 km te verbeteren.

Geniet van het voorjaar en tot 18 maart!

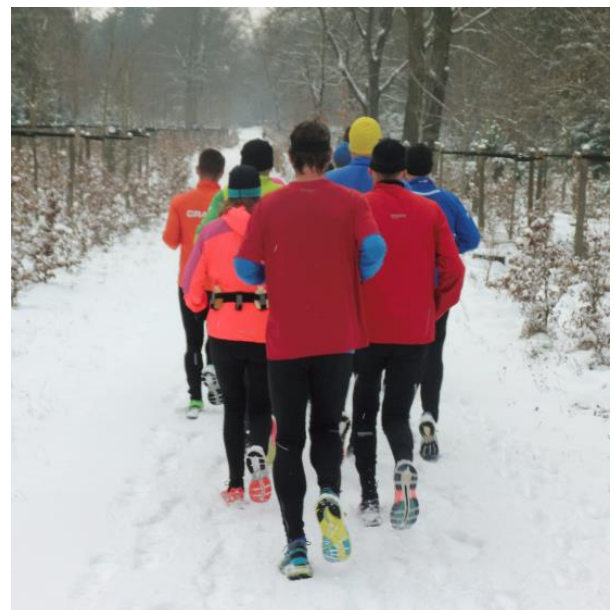
Wim

Cross-seizoen zit er weer op

Op zaterdag 11 februari organiseerden wij de laatste wedstrijd van de Crosscompetitie. Een bevroren parcours en wat sneeuwbuien maakten het wel pittig. Na deze cross kon de balans worden opgemaakt. En er waren nogal wat lange-afstand-lopers van De Gemzen die op het podium kwamen: Gerco van den Brink, Maureen Houtman, Erna van Es-Keen, Dirk Wigmans, Hubert Bögemann, Renata Veltman, Mariëlle Huisman en Dirk-Jan Middelkoop. Een mooie oogst. In november start de competitie 2017-2018. Zodra de data en plaatsen bekend zijn zullen we dat in de nieuwsbrief vermelden.

Marathonclinic 2017

We zijn nu 2 maanden op weg met de marathonclinic. De deelnemers trainen voor de marathon van Rotterdam (9 april) of Enschede (23 april). Iedereen maakt heel enthousiast zijn/haar kilometers en de trainingen en testlopen laten zien dat men op het goede spoor zit. Wat betreft de duurlopen zit men nu al tegen de 3 uur aan. Maar het is niet vervelend om door zo'n mooie omgeving te lopen.... Komend weekend doen de meeste lopers mee aan de 30 km in Vorden. We zijn heel benieuwd naar de vorderingen.



Midwinter Apeldoorn

Op 5 februari deden heel veel Gemzen mee in Apeldoorn. Op de 8 van Apeldoorn, de 10EM (de Mini-marathon) en de 25 km (Asselronde) zagen we in totaal wel iets van 48 Gemzen in de uitslagen terug.



En zaterdag 4 februari was er de Midwinter Marathon. Na een paar jaar afwezigheid was er weer een marathon. En dat in de vorm van een trail door de Kroondomeinen. Er was een deelnemerslijst van 125. Maureen Houtman, Erna van Es-Keen en Janko van Arken hadden een startbewijs weten te bemachtigen. Alle drie volbrachten de marathon waarbij, hoewel er geen uitslagenlijst werd opgemaakt, Erna en Maureen de snelste vrouwen waren. Top!

Erna en Maureen hand in hand over de finish na de Kroondomein-marathon

Loopavonden

Ja, ook dit seizoen zijn er weer de loopavonden. Net als vorig jaar weer in de maanden april, mei, juni en september. En ook weer met een 1000 en een 3000/5000. Dit zijn de data:

Dinsdagavond 18 april	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 23 mei	1000 en 5000/3000 meter
Dinsdagavond 27 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 26 september	1000 en 5000/3000 meter

Toelichting op de 5000 / 3000 meter: je kunt er voor kiezen om bij de 5000 meter na 3000 meter te finishen/stoppen. Voor de 3000 meter wordt ook een aparte uitslag opgemaakt. **Je wordt daar alleen in opgenomen wanneer je bij de inschrijving aangeeft dat je het na 3000 meter voor gezien houdt.**

In 2016 hadden we 3 loopavonden. Daar deden in totaal 259 lopers aan mee (waarvan 106 Gemzen-pupillen). Op basis van deze cijfers mag je het volgende chronoloog verwachten:

- 19.15 1000 meter voor pupillen (2 series)
- 19.30 1000 meter overige lopers (1 of 2 series)
- 19.45 1^e serie 3000 of 5000 meter
- 20.15 2^e serie 3000 of 5000 meter

De snelste lopers zitten in de 2^e serie. (de knip ligt op de 3000m rond 13.30 en op de 5000m tussen de 21 en 22 minuten, uiteraard afhankelijk van de deelname)

En: deelname is gratis voor Gemzenleden !

Trainen voor de Halve Marathon

De laatste 4 jaar hebben we in het voorjaar steeds een clinic gegeven in aanloop naar de Halve Marathon van Zwolle. Daar maakten we reclame voor op de website, in de Schaapskooi, Veluweland, Stentor etc. Dit jaar gaan we ook weer trainen richting een halve marathon in



juni, alleen zoeken we wat minder de publiciteit. De trainingen zijn met name bedoeld voor Gemzenleden, maar niet-Gemzen kunnen natuurlijk ook aanhaken.

Hoe gaan we dat doen? Er is weer een trainingsschema beschikbaar voor degene die dat wil volgen. En er zijn dan 2 trainingen in de week in groepsverband, een intervaltraining op dinsdagavond (of andere avond) bij je loopgroep en een duurtraining op zondagochtend (9.00 uur). De andere trainingen (1, 2 of 3) doe je individueel. De trainingen beginnen in de week van 20 maart (eerste duurloop is 26 maart) en de 10km Kruidenloop is een goede graadmeter voor de verdere trainingen.

Wil je meedoen aan de trainingen, stuur me dan een mail (wim.potjes@online.nl)

Rabo Clubkas Campagne 2017

De komende weken gaat de Rabobank Noord Veluwe van start met de Rabobank Clubkas Campagne. Hiermee kunnen leden van Rabobank Noord Veluwe maximaal 20 euro doneren aan een vereniging uit deze regio. Ben je klant én lid van Rabobank Noord Veluwe? Dan krijg je begin maart een e-mail 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!



Clinic snelle 10 Loopgroep Elburg

Ik schreef het al in de inleiding: een grote groep van onze Loopgroep Elburg is zich middels een gerichte clinic aan het voorbereiden op een snelle 10km bij de Kruidenloop op 18 maart. Op dinsdagavond wordt het duurvermogen getraind, op zaterdagochtend zijn er snelle intervallen. Daarnaast zijn er nog individuele trainingen. Kortom: er wordt heel specifiek getraind richting 18 maart. Wij zijn dan ook heel benieuwd naar de resultaten.

Koud afdouchen

Wie op dinsdagavond in Heerde na de training onder de douche staat naast Cees Buijs, loopt het risico op een paar koude spetters. Cees verwent zichzelf na de warme douche met een koude (af)douche. Dat is heel gezond. Ik las er dit over:

Koud water is opwekkend

Het geeft een geweldige kick. Je krijgt een adrenalinestoot en ook de signalen die naar je hersenen gaan worden gestimuleerd. Niet alleen goed voor je fysieke gezondheid, maar ook voor hernieuwde energie. Het is goed voor onze hersenen om af en toe eens een koude opdonder te krijgen.



Goed voor de bloedcirculatie

Een koude douche zorgt voor vaatvernauwing. Doordat de aderen vernauwen, gaat de bloeddruk omhoog. Je bloed gaat dan sneller stromen waardoor er méér bloed door je hart naar je organen wordt gepompt. Dit kan helpen tegen een lage of hoge bloeddruk, spataderen, en zelfs tegen aderverkalking.

Het verbetert je lichamelijke prestaties

Na een warme douche voel je je vaak lekker loom. Lekker, maar niet ideaal om te presteren, en zeker niet op het gebied van sportieve prestaties. Een plens koud water kan door de extra bloedtoevoer al zorgen voor meer alertheid én voor een sneller herstel van spieren.

Het verbetert je immuunsysteem

Als je lichaam wordt blootgesteld aan lage temperaturen, gaat het zichzelf automatisch opwarmen omdat je lichaamstemperatuur gelijk moet blijven. Dit prikkelt het immuunsysteem. Koud afdouchen heeft eenzelfde effect. Er zijn onderzoeken gedaan waaruit gebleken is dat mensen die regelmatig koud afdouchen, minder gevoelig zijn voor griep en verkoudheden.

Het is goed voor je huid

Koud water zorgt ervoor dat je huid minder rimpelig aanvoelt dan bij het gebruik van warm water. Het kan je huid zelfs strakker trekken waardoor je huid steviger zal aanvoelen.

Je valt er van af

Met regelmaat een koude douche, kan op den duur zorgen zelfs voor het behoud van een gezond gewicht. Koud douchen zorgt voor een goede bloedcirculatie en voor een verhoogde stofwisseling zodat alle chemische processen in je lichaam sneller worden uitgevoerd.

Het is goed voor je lymfesysteem

Je lymfesysteem speelt een belangrijke rol bij het afvoeren van afvalstoffen in je lichaamscellen en beschermt je daardoor tegen ziektes. Koud afdouchen zorgt voor samentrekking van de spieren en voor meer beweging in de lymfevaten waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd





Stand L.A-beker seizoen 2016-2017.

De enige wedstrijd die in februari voor punten zorgde was de 10EM bij de Midwinter in Apeldoorn. Er waren wel clubrecords op de 25 km voor Wim Krooshof, Bert Vlijm, Patrick Wessels, Monique Fibbe en Floor Goes. Deze afstand telt dan weliswaar niet mee voor de LA-beker, 't is altijd mooi wanneer je een clubrecord loopt. En je weet het wellicht: deze kunnen alleen gevestigd worden op gecertificeerde parcoursen

Dit is de stand per 1 maart:

Vsen	1. Daniëlle Rorije	10 pnt	Msen	1. Dennis Mensink	19 pnt
	2.			2. Tim Raveling	17 pnt
	3.			3. Dirk Stijf	16 pnt
V35	1. Maureen Houtman	40 pnt	M40	1. Janko van Arken	30 pnt
	2. Erna van Es	27 pnt		2. Gert uit de Bulten	18 pnt
	3. Monique Fibbe	25 pnt		3. René Brinkman	16 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	18 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Yvonne Kremer	17 pnt		2. John de Heij	20 pnt
	3. Annet Bultman	10 pnt		Hubert Bögemann	20 pnt
	Marjon Fidder	10 pnt			
V55	1. Anneke van Olst	10 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	25 pnt
	2.			2. Cees Buijs	21 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	20 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	10 pnt
	2.			2. Jan Draaijer	9 pnt
				3.	

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. Probeer er voor te zorgen 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.