



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 48

(maart 2018)

Hallo Gemzenlopers,

Terwijl we op de drempel van de lente staan, slaat de winter nog even flink toe. Maar dat belet je vast niet je nodige kilometers te maken. Wij lopers trotseren toch alle omstandigheden? Maar; hoewel je als loper altijd je hoofd koel moet houden, is een muts nu geen overbodige luxe. Maart; de maand van de Kruidenloop, de laatste. Jij bent er toch ook bij?! Op 31 maart is ook het clubkampioenschap cross: ook daar ben je toch bij?

Februari was een rustige maand, maar wel met mooi succes van onze lopers bij de Gelders Overijsselse Crosscompetitie. Lees er meer over in deze nieuwsbrief

Loop de lente tegemoet,

Wim

Crosscompetitie 2017/2018

De crosscompetitie 2017/2018 zit er weer op. De laatste wedstrijd was op 17 februari in het Netlpark in Kraggenburg waar de komende 2 jaar het Nederlands Kampioenschap wordt gehouden. Er was weer een mooi ploegje Gemzen en die kwamen goed voor de dag. Toen de eindstand opge maakt was bleken er maar liefst 7 podiumplaatsen behaald te zijn bij de senioren en masters. Winnaars in hun categorie waren: Monique Fibbe (vrouwen 35 lange cross), Maureen Houtman (vrouwen 40 lange cross), Annet Buitenhuis (vrouwen 50 lange cross) en Bas Mekking (mannen 40 lange cross). Een tweede plaats was er voor Erna van Es-Keen (vrouwen 40 lange cross) en derde plaatsen waren er voor Arjanne Rorije-Lever (vrouwen 35 korte cross) en Janko van Arken (mannen 40 korte cross).





Clubkampioenschappen Cross

We kunnen nog één keer aan de bak op de cross: op zaterdag 31 maart organiseren wij namelijk de clubkampioenschappen cross. Daarmee sluiten we het winterseizoen af en stappen we over op het baan- en wegseizoen. De cross houden we op de oude vertrouwde plek: achter de Ossenberg (achter het Heerderstrand). Het moet toch mogelijk zijn dat er 50 tot 70 Gemzen (langeafstand-lopers bedoel ik dan) aan de start staan?! Daarom een oproep aan jullie allemaal om mee te doen aan deze leuke wedstrijd. Er zijn medailles te winnen door de nummers 1, 2 en 3, maar meedoen is hier belangrijker. Na afloop gaan we naar het clubhuis **pannenkoeken eten**. Doe je ook mee?

Stuur me dan een mail ! (wim.potjes@online.nl)

De starttijd is 11.50 uur en de afstand is 5000 meter voor de vrouwen en 7500 meter voor de mannen.



Geslaagd!

Maandag 5 februari was de laatste workshop van de opleiding Assistent Trainer Loopgroepen (Ass.TLG2). Deze opleiding werd intern gegeven door Ronald Nijland. Het mooie was dat zo'n beetje iedere loopgroep van onze vereniging vertegenwoordigd was, wat ook weer goed is voor de verbinding en binding tussen de loopgroepen in Heerde, Hattem, Wezep en Elburg.

De opleiding bestond uit drie workshops waar werd ingegaan op historie van de loopsport, het geven van trainingen, het zogenaamde tactisch handelen en natuurlijk het in praktijk brengen en leiden van verschillende looptechnische oefeningen. Hoe hou je dan als trainer het goede overzicht, wat is de juiste positie en kom je duidelijk over op de groep.



Aan het einde werd ieder beloond met een certificaat afgegeven door de Atletiekunie. De felicitaties en veel succes met het vervolg in het trainersvak gaan uit naar Mirjam Beekman, Marco Bastiaannet, Arjanne Rorije, Marjan Hop, Atie Klarenberg, Maureen Houtman, Fons van Loon, Paul Termes en Jeroen Kwakkel. Zij kunnen nu aan de slag als assistent-looptrainer en een volgende stap maken naar het trainerschap (wat Mirjam inmiddels al doet)



Marathonclinic

De deelnemers aan de marathonclinic zitten inmiddels in de 8^e week van de voorbereiding op de marathon van Enschede (en sommigen Rotterdam of een andere marathon). Er hebben helaas wel enkele lopers af moeten haken door ziekte of blessures, maar de groep telt nog steeds 27 lopers. De test in Apeldoorn (4 februari, 25km) verliep goed. Komende zondag is de volgende test: de 30 km in Vorden.





Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

In februari is eigenlijk alleen de Mini-marathon (10EM) tijdens de Midwinter in Apeldoorn van invloed geweest op de stand. Daarin is overigens niet veel veranderd. Bij de mannen 60 wel een nieuwe leider: Aleid Bosch. Mooi om te zien hoe Aleid weer aan het terugkomen is. Op de 10EM liep Gert Jan Liefers overigens zijn eerste clubrecord bij De Gemzen: 55.09 bij de Mannen 35.

De stand:

Vsen	1. Hellen Simens	39 pnt	Msen	1. Ewout de Vos	28 pnt
	2. Jojanneke Ilbrink	10 pnt		2. Gert Jan liefers	20 pnt
	3. Ruth Polinder	9 pnt		3. Andre van de Wetering	17 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Bas Mekking	30 pnt
	2. Erna van Es-Keen	18 pnt		2. Theo Hanekamp	26 pnt
	Monique Fibbe	18 pnt		3. Janko van Arken	19 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	22 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Annet Bultman	20 pnt		2. Jan-Pieter Mondria	20 pnt
	3. Hetty Wierenga	19 pnt		3. John de Heij	19 pnt
	Irene Dekker	19 pnt			
V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Aleid Bosch	17 pnt
	2.	pnt		2. Hendrik-Jan Korterink	16 pnt
	3.	pnt		3. Wim Krooshof	13 pnt
				Frits Lautenbag	13 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Jan Wiessenberg	10 pnt
	Ria Jansen	10 pnt			

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.

Clubrecords 2017 / 2018 (door wegatleten)

wie	wat	tijd	waar	wanneer	categorie
Hubert Bögemann	10 km	39.52	Nunspeet	11-11-2017	M55
Annet Bultman	10 km	41.15	Nunspeet	11-11-2017	V50
Jan Wiessenberg	10 km	49.43	Nunspeet	11-11-2017	M70
Ewout de Vos	10 km	35.35	Dronten	17-12-2017	Msen
Ewout de Vos	10 km	35.24	Heerde	20-01-2018	Msen
Gert Jan Liefers	16,1 km	55.09	Apeldoorn	04-02-2018	M35