



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 6

(4 mei 2014)

Beste Gemzenlopers,

Mei alweer, en dat betekent een bomvolle loopagenda. Wedstrijden te kust en te keur. Je hebt ze voor het uitkiezen, baan, weg, kort, lang. Maar in april zijn we ook al behoorlijk actief geweest.

In deze nieuwsbrief enkele bijdragen van Cees Buijs, looptrainer in Hattem en een oproep van René Brinkman om mee te denken over de organisatie van de clubdag. En we vragen je aandacht voor de aardbeienactie. Bestellen (en verkopen) hè!

Wim.

### Stand L.A-beker.

We hebben enkele 10 Engelse Mijlen gehad (Zwolle Zuid, Cascaderun en IJsselloop) en natuurlijk de 3 km op onze baan waaraan velen van jullie hebben meegedaan. Daar werden clubrecords gebroken door Jan Bogaard en Janny Jongejan. En dan de 5 km van donderdagavond. Een hele speciale wedstrijd met prachtige tijden, ook van Gemzen. Jan Pieter Mondria liep er een stevig clubrecord bij de mannen 50.

Bij de mannen neemt Aalt Wensink, die steeds harder gaat lopen, de leiding. En bij de mannen 50 heeft Jan Pieter Mondria al bijna het maximaal aantal te behalen punten.

Dit is de nieuwe tussenstand:

Vrouwen:	1. Mariët van Petersen	20 pnt	mannen:	1. Aalt Wensink	32 pnt
	2. Anneli Dijkslag	13 pnt		2. Maikel Vogels	19 pnt
	3. Judith Wonink	10 pnt		3. Janko van Arken	17 pnt
V35	1. Henriëtte Toorn	31 pnt	M40	1. Feike Koops	44 pnt
	2. Maureen Houtman	30 pnt		2. Herman Schipper	29 pnt
	3. Renata Veltman	24 pnt		3. Arno Kwak	28 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	28 pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	2. Janny Jongejan	25 pnt		2. Bert Vlijm	38 pnt
	3. Annet Bultman	10 pnt		3. Hubert Bögemann	23 pnt
V55	1. Janny Reezigt	29 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	43 pnt
	2. Warry Kooistra	10 pnt		2. Flip Nijhoff	35 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	30 pnt
			M70	1. Jan Draaijer	10 pnt

Zie voor alle resultaten:

[http://www.gemzen.nl/include/Records/Bestenlijst\\_2014\\_Gemzen\\_site.pdf](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](mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl)). Flip houdt de stand bij. En: zorg dat je de verenigingsnaam De Gemzen invult bij het inschrijven!



## Beginners Heerde stromen door

Op 15 april is de beginnerscursus Heerde afgerond. Aan de afsluitende 5 km deden er maar liefst 40 mee. Gesteund door familie en/of andere toeschouwers liepen de deelnemers na een aanlooprondje van 800 meter, 3 ronden van 1400 meter over een bepaald niet makkelijk parcours in het bos. Maar men slaagde met vlag en wimpel. Snelste man was Herman Westhof

(25.53) en snelste vrouw Daniëlla Bastiaan (26.04). Over de finish kregen de deelnemers een speciale medaille.

Dan is het altijd de vraag "en wat nu?". Natuurlijk kun je dan aansluiten bij een van onze loopgroepen. De groep versnipperd dan en er is natuurlijk nogal niveauverschil te zijn (wat natuurlijk logisch is). Daarom is er dit jaar voor het eerst een doorstroomgroep. Tot september traint die groep apart waarna de groep samensmelt met de bestaande woensdagavondgroep. Maar liefst 35 deelnemers hebben aangegeven verder te willen in die doorstroomgroep. Welkom allemaal!



## Beginnerscursus Hattem/Wezep

De deelnemers van de beginnerscursus in Hattem-Wezep zijn alweer ruim een maand verder. Ze zijn op 1 april met 23 deelnemers begonnen. Zowel de allereerste beginners (nog nooit gelopen...) tot de al wat meer ervaren mensen vinden hun plek in de groep. Ze hebben allen baat bij de scholing over loophouding, techniek,



aandacht voor je lichaam, en ook natuurlijk de kleding en het schoeisel. Er zijn gelukkig nog



geen afhakers met blessures, en het ziet er naar uit dat ze (vrijwel) allemaal de eindstreep zullen halen. Elke dinsdag vertrekken ze vanaf de carpool A50. De vaste loopgroep Hattem loopt dan de andere kant uit, maar wie weet trekken zij over twee maanden (een stuk) gezamenlijk op? Op de foto bijna alle deelnemers, met de trainster Marie Klein. Veel succes verder!

## **Beginners Elburg**

Ook uit Elburg goede berichten over de beginnerscursus. Hoge opkomst en geen of nauwelijks blessures. Op 27 mei is de laatste avond, dan wordt "examen" gedaan met een 5 km.

## **Marathon**

April was ook de maand van de marathon van Rotterdam. Deze Gemzen kwamen we tegen in de uitslagen:

Marcel Wagtelenberg 3:51:24, Jan Kaat 4:07:31, Mariët van Petersen 4:09:34, Casper Bebelaar 4:32:28, Frits Lautenbag 4:38:46 en Ria Jansen 4:44:59

## **Wil jij ook eens een marathon lopen?**

Nu we het toch over marathons hebben: op 5 oktober 2014 is de IJsseldeltaRun (Zwolle-Kampen-Hattem-Zwolle).

Cees Buijs (loopgroep Hattem) wil in de komende zomer graag met een groep Gemzen wekelijks lange afstanden gaan lopen, ter voorbereiding op de hele marathon van die 5de oktober. Het idee is om dit met debutanten te doen.

Je denkt misschien dat het drie maanden zwoegen is, maar dat valt mee: je loopt op LSD: de Long and Slow Distance-methode, een matig tempo op de lange afstand. Vanaf de halve marathon kun je daarmee goed doorlopen naar de hele. Voorwaarde is dat je al enkele halve marathons gelopen hebt en deze gemakkelijk binnen 2 uur kunt afleggen". Je eindtijd op de marathon komt dan uit tussen 4.15 en 4.30 uur.

De duurlopen zijn op zondagochtend vroeg (start tussen 8 en 9 uur; het is warm, en je wilt nog wat van je dag maken), op gevarieerde routes in de wijde omgeving. En als je op vakantie gaat: je hardloopschoenen in de tas mee.

Cees heeft eenmaal de marathon gelopen (2009: 4.29 uur), en kan zijn ervaring als debutant met je delen. Wil je meedoen, of heb je vragen? Stuur dan voor 20 mei a.s. een mail naar [ceesbuijs@home.nl](mailto:ceesbuijs@home.nl).

## **Oproep (van René)**

We zijn opzoek naar een aantal mensen die willen helpen met het organiseren van de clubdag op zaterdag 27 september 2014. Het zou fijn zijn dat er ook een vertegenwoordiging van de loopgroepen meedenkt. Voor meer informatie kun je bellen met: Dini Post 038-4442857 of Jacqueline Dijkslag 0578-694041. Of stuur een email naar [vrijwilligers@gemzen.nl](mailto:vrijwilligers@gemzen.nl).



## Loopavond 20 mei

De eerste loopavond (22 april) was een groot succes: maar liefst 52 deelnemers! De volgende loopavond is dinsdag 20 mei. Ook dan weer een 1000 meter (19.30 uur) en verder een Coopertest (19.40) en een 5 km (eerste start 20.00 uur). Wat die 5 km betreft: loop je op de 10 km sneller dan 50 minuten, dan zit je in de 2<sup>e</sup> serie. Doe je langer over de 10 km dan 50 minuten, dan zit je in de 1<sup>e</sup> serie. Dat is tenminste de bedoeling. Want je weet nooit hoeveel lopers er op zo'n loopavond af komen (dat zagen we wel op 1 mei) dus het kan wat worden bijgesteld.

Dan is er voor de zomervakantie nog een loopavond op dinsdagavond: **24 juni**. Dan weer met een 1000 meter en een 3 km

## Aardbeienactie

Vanaf volgende week begint de activiteitencommissie met een leuke actie om geld voor onze mooie vereniging op te halen! Alle pupillen, junioren en andere leden van De Gemzen krijgen tijdens de training, in de loopgroepen enz. een persoonlijke bestellijst. Het is de bedoeling dat we met z'n allen zoveel mogelijk heerlijke, verse aardbeien (van de Aardbeientuin te Oene) gaan verkopen. Voor wie zijn/haar bestellijst binnen heeft: doe je best!! Er is een beloning voor de beste verkoper!



## Trailrun

En dan was er zaterdag (3 mei) een trailrun die vertrok vanaf ons clubhuis. Jan Bogaard, gesteund door veel leden van de loopgroep Wezep, organiseert deze onder de naam Trailrun Wezep. Dik 200 lopers uit heel Nederland hebben kunnen genieten van de mooie omgeving. Zij liepen 50, 25 of 10 km. De deelnemers waren erg positief na afloop. Wij hebben nog enkele Gemzen gespot:



*De deelnemers aan de 10 km geduldig wachtend op de start*