



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

**nummer 17**  
(mei 2015)

Beste Gemzenlopers,

Mei, de voorjaarsmarathons zijn achter de rug, we schakelen over naar korter werk (met tussendoor voor velen de Halve van Zwolle) en op dat gebied zijn er wedstrijden te over. We hebben onze eerste loopavond gehad, er volgen er nog 3.

Mei, de bevrijdingsmaand. Vannacht heeft een (flinke) club Gemzen het vuur weer opgehaald uit Wageningen. Dan gaat het niet om tempo en tijden maar om gezelligheid en saamhorigheid. Mooi om te zien dat deze traditie door Gemzen in stand wordt gehouden.

Veel loopplezier,  
Wim.

### De marathon van Hubert

De vorige keer begon ik de inleiding met dat april de maand is van de voorjaarsmarathons. Eén van die marathons was in Parijs op 12 april, gelijk met die van Rotterdam. Nanette Dijkman en Hubert Bögemann liepen in de Franse hoofdstad. Nanette verbeterde haar p.r met 14 minuten naar 3.42 en Hubert liep naar een uitstekende 3.13.50, ook een persoonlijk record (en dat als inmiddels 53 jarige!). En Hubert liep een hele vlakke marathon:

#### PARIJS

tijd	5km tijd	tijd/km
0:22:15	0:22:15	0:04:27
0:45:22	0:23:07	0:04:37
1:08:04	0:22:42	0:04:32
1:30:34	0:22:30	0:04:30
1:35:34	0:04:32	
1:53:18	0:22:44	0:04:33
2:16:30	0:23:12	0:04:38
2:39:54	0:23:24	0:04:41
3:03:25	0:23:31	0:04:42
3:13:50	0:10:25	0:04:36

Zo doe je dat dus. Maar je hebt natuurlijk altijd nog baas boven baas; Jan Pieter Mondria liep in Rotterdam naar een clubrecord bij de mannen 50: 2.56.48. Zoals we op tv hebben kunnen zien waren de laatste kilometers heel lastig vanwege de forse tegenwind. Bas Mekking kreeg er ook nog kramp bij en deed over één van de laatste kilometers 9 minuten. Daarvoor had hij hard genoeg gelopen getuige zijn eindtijd van 2.54.57. Maar er was nóg een clubrecord: Frits Lautenbag liep bij de mannen 65 naar een tijd van 4.28.13 en dat was 10 minuten sneller dan hij vorig jaar was.



## Bevrijdingsvuur

Zoals in de inleiding gememoreerd heeft een flinke club Gemzen het vuur opgehaald uit Wageningen: Gerda van Schoonhoven, Jolanda van den Esschert, Hennie Huiskamp, Robert Halfwerk, Marco Bastiaannet, Gertjan Gerards, Gerjan Petter, Freek van de Graaf, Daniel van den Esschert, Wilco Bunte, Dennis Mensink, Reinier van den Beld, Joost Veltman en Aurora Lieske maakten de nachtelijke tocht naar Heerde en overhandigden het vuur om 10.00 uur aan Burgemeester Pijnenburg.



De dinsdagavond- en clinicgroep Heerde had de training verplaatst naar dinsdagochtend en Ronald Nijland had de route zo ingedeeld dat men aanwezig was bij de uitreiking van het vuur. Na de ceremonie poseerde de groep even onder de vuurschaal:







## Loopavonden

Op dinsdagavond 21 april hielden we onze eerste loopavond. Ietwat minder deelnemers dan vorig jaar, maar op de 3000 meter wel 2 mooie series. Eildert Delger vestigde een mooi clubrecord (15.07.2) bij de mannen 70. Verder werden er de nodige persoonlijke records gelopen.

## Programma WOC rest 2015 (loopevenementen):

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

## Van Bank tot Bank

Zoals je kunt zien is de eerstvolgende wegwedstrijd van De Gemzen de Van Bank tot Bank op zaterdagavond 27 juni. Het organisatiecomité is druk bezig met de voorbereidingen. Laten we hopen dat het deelnemersaantal weer naar de 1000 gaat. Goed voor De Gemzen en dus ook goed voor jou. Je kunt daarbij helpen door mee te doen als loper maar uiteraard ook als vrijwilliger én je kunt nu al helpen door folders van deze loop uit te delen bij andere loopevenementen. Ga je een keer wat verder weg voor een wedstrijd, neem dan folders mee! Doen! (de folders liggen in het clubhuis in/op de grijze kast in de hal)

## Trainers getraind

Trainers van De Gemzen moeten bij de tijd blijven. Wat zijn de trends, wat tonen onderzoeken aan? Ronald Nijland gaf de looptrainers op zaterdag 25 april een clinic.



Onderwerpen zoal: het lopen op voor-/midvoet, de zin/onzin van het rekken en pasfrequentie. Na een stuk theorie volgde nog een praktisch gedeelte. Zo werd het ook nog zweten.



## Duurlopen in aanloop naar "Zwolle"

Zoals jullie weten is een mooie groep zich door middel van de trainingsclinics aan het voorbereiden op de Halve van Zwolle (13 juni). Doe jij niet mee aan de clinics maar loop je Zwolle wel en kun je nog wel een paar goede duurlopen gebruiken; op zondag 17 mei gaan we op pad voor 100 minuten en op 31 mei voor 120. Loop gerust mee, we starten om 9.00 uur vanaf het clubhuis van De Gemzen.

## Vrijhouden: zaterdag 26 september

Op de laatste zaterdag van september worden door atletiekverenigingen in Nederland traditioneel de clubkampioenschappen gehouden. 't Is nog ver weg; maar hou deze datum vrij. Het is de bedoeling om 's middags (waarschijnlijk eind van de middag) ook iets voor de loopgroepen te organiseren en we hopen daarbij natuurlijk op een grote deelname. Meer informatie volgt.

## Beginners Heerde ronden beginnerscursus af

Op dinsdagavond 14 april hebben de deelnemers aan de beginnerscursus in Heerde de cursus afgerond met het lopen van een 5 km. Op 20 januari werd begonnen met een groep van 50 personen. Vanwege blessures waren er wel de nodige afhakers, maar de overgebleven lopers stonden 14 april een beetje gespannen, maar vol goede moed, aan de start. Annelien van den Berg was de pechvogel van de avond; zij scheurde haar enkelbanden (maar de krukken zijn weg, het gaat gelukkig de goede kant op). De overige deelnemers liepen allemaal de 5 km uit waarbij Clarine Velthuis in 29 minuten als eerste de finishlijn passeerde.



In Elburg, Hattem en Wezep lopen op dit moment nog beginnerscursussen.



### Stand L.A-beker.

April: halve marathons van Nunspeet en Nijkerk (waar Arie Verhoef een clubrecord scoorde bij de mannen 60: 1.37.00) , 10 km's in Elburg en Hattem en natuurlijk de 3 km baanloop. Alle uitslagen (tenminste; dat denken we) zijn weer verwerkt en dat resulteert in de volgende stand:

Vsen	1. Linda Polinder	29 pnt	Msen	1. Janko van Arken	35 pnt
	2. Mirjam Beekman	25 pnt		2. Maikel Vogels	29 pnt
	3. Dineke van 't Hul	20 pnt		3. Aalt Wensink	23 pnt
V35	1. Maureen Houtman	40 pnt	M40	1. Dirk-Jan Middelkoop	28 pnt
	2. Erna van Es	36 pnt		2. Arno Kwak	24 pnt
	3. Nanette Dijkman	32 pnt		3. Marcel Wagtelenberg	23 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	47 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	36 pnt
	2. Adeliën van Beek	34 pnt		2. Jan Pieter Mondria	30 pnt
	3. Janny Jongejan	25 pnt		3. Jan Strik	23 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	20 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	44 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Flip Nijhoff	39 pnt
	3. Gré Bleijenburg	8 pnt		3. Arie Verhoef	29 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	30 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](mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl)) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !