



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 28

(mei 2016)

Beste Gemzenlopers,

Mei alweer, een maand waarin weer veel staat te gebeuren. Veel wegwedstrijden (10 mijl Epe en de Stationsloop zijn populaire wedstrijden) en natuurlijk ook weer baanwedstrijden. Doe je op 24 mei mee aan onze eigen baanloop?

In april gebeurde ook veel; de beginnerscursus in Heerde werd afgesloten en hoewel er ook de nodige afvallers waren, hebben maar liefst 37 beginners de 5 km gelopen. Ze hebben nu de mogelijkheid om via een doorstroomgroep door te groeien naar het niveau van een bestaande groep. Ook sloten we de eerste marathonclinic af. Je hebt er al veel over kunnen lezen op de site. Ondertussen zijn we alweer plannen aan het maken voor het najaar en voor volgend jaar. Daar zit vast iets voor jou bij.

Blijf lekker lopen,
Wim.

Marathonclinic afgerond

De marathons van Rotterdam en Enschede liggen achter ons, de marathonclinic zit er op. 18 deelnemers voltooiden de marathon. Het was een fantastische clinic, de saamhorigheid was heel groot en er is heel goed getraind. En de beide marathons waren enorme belevenissen met mooie resultaten. In het eerstvolgende clubblad een uitgebreid overzicht van de resultaten.

Clinic Halve

Marathon Zwolle

Ondertussen zijn we alweer halverwege de clinics als voorbereiding op de Halve Marathon Zwolle (11 juni). De volgende testloop nadert: de 10 Engelse Mijlen op dinsdagavond 10 mei in Epe. De dinsdagavond-trainers zijn die avond



ook in Epe en daarom is er **die avond geen training voor de dinsdagavondgroep en/of de deelnemers aan de clinic**. Overigens: wil je meedoen aan de Halve van Zwolle en heb je nog geen startnummer? Stuur me even een mail. Via Marcel Wagtelenberg zijn er wellicht nog startnummers te regelen.



Beginnerscursus Heerde afgerond

(verslag Theo Hanekamp)

Op 19 januari startte op de Lambert Dijkslagbaan van Atletiekvereniging De Gemzen voor de 11e keer een beginnerscursus. En ook deze keer was de cursus helemaal volgeboekt. De doelstelling was: na 13 weken onafgebroken 5 km kunnen lopen. Voor velen lijkt dat een onmogelijke opgave, maar in de praktijk blijkt het altijd te lukken (blessures uitgezonderd uiteraard).

5 km

Dinsdagavond 12 april was het zover: de 5 km. De overgebleven 37 deelnemers gingen die uitdaging aan. Gesteund door familie en andere toeschouwers liepen de deelnemers, 3 ronden van 1700 meter rond de Ossenberg. Iedereen voltooide de 5 km met verve. Over de finish kregen de deelnemers een speciale medaille.



Doorstroomgroep

Speciaal voor de deelnemers aan de beginnerscursus start er vanaf nu op woensdagavond een doorstroomgroep. In 4 maanden tijd wordt dan naar het niveau van de al bestaande groepen toegewerkt. Ken jij iemand die niet heeft meegedaan aan de beginnerscursus maar waarvoor de doorstroomgroep wellicht iets is, stuur dan een mail naar blggemzen@gmail.com.



Op dit moment zijn nog beginnerscursussen aan de gang in Elburg, Hattem en Wezep, in januari 2017 is de volgende beginnerscursus in Heerde.

Loopavonden

De loopavonden zijn weer begonnen, op 19 april was de eerste. Goed loopweer, veel deelnemers, maar er konden wat meer Gemzen bij. Maar de Gemzen die er waren noteerden prima tijden. Daarmee kunnen ze verder !

De volgende loopavond is op dinsdagavond 24 mei. Dan een 1000 en een 5000 meter op het programma. Wat betreft die 5000 meter: wanneer je het wil beperken tot een 3000 meter, dan kan dit ook. Je moet dan wel bij de inschrijving opgeven dat je na 3000 meter stopt. Alleen dan wordt je tijd genoteerd en kom je in de uitslagen.



Dinsdagavond 24 mei	1000 en 5000 (en 3000) meter
Dinsdagavond 28 juni	1000 en 3000 meter
Dinsdagavond 27 september	1000 en 5000 meter

Het chronoloog voor de loopavond:

19.20:	1000 meter voor pupillen
19.30:	1000 meter overige lopers (afhankelijk van deelname, 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. En je weet: gratis voor Gemzen-leden!

Najaarsclinics

Onlangs hebben de looptrainers bij elkaar gezeten en zijn de plannen voor het najaar besproken. Na 4 seizoenen stoppen we met de clinics die specifiek waren gericht op de Zevenheuvelenloop. Het is de bedoeling dat we ons daarvoor in de plaats eerst gaan richten op een snelle 10 km tijdens de Dallirun (29 oktober). Dat wordt dan vervolgens uitgebouwd naar een 15 km (waardoor diegenen die wél mee willen doen aan de Zevenheuvelenloop – 20 november - in ieder geval goed voorbereid zijn). En daarna trekken we het door naar een halve marathon in december. Dat kan de Adventurerun van Ameland zijn, dat kan ook de Kerstloop in Dronten zijn (beide 17 december). Dus vanaf de vakanties tot de Kerst zit je goed met de clinics bij De Gemzen! Meer daarover in de volgende nieuwsbrieven.



Marathonclinic in 2017?

Zoals al geschreven was de marathonclinic een fantastisch project. Dat smaakt naar meer. Maar niet in 2016. Wellicht volgend jaar. Maar of we in 2017 opnieuw een marathonclinic organiseren hangt natuurlijk af van de animo. Doen we het wel, dan moeten er al vroegtijdig plannen worden gemaakt. Daarom de vraag aan jou: zou jij meedoen aan een marathonclinic in 2017 en zo ja; voor welke marathon zou je dan willen gaan? Stuur me een mail (wim.potjes@online.nl) dan inventariseer ik de wensen.

Stand L.A.-beker.

In april hadden we de 3000 meter en enkele 10 km's. En zelfs een halve marathon in Bethlehem. Dat is een verhaal waard. Dus hebben we Ria Jansen gevraagd hoe ze daar zo verzeild kwam. Haar verhaal lees je onder de stand. Er waren ook weer een paar clubrecords. Jan Pieter Mondria (M50) noteerde kort na terugkomst uit Italië een hele snelle 16.35 op de 5 km (helaas zit hij nu in het gips met gebroken middenvoetsbeentjes), Bas Mekking (M35) liep op de 3000 meter naar 9.27.4 en ik smaakte zelf het genoeg om het clubrecord op de 10 km weg bij de Mannen55 op 44.22 te brengen. In de stand enkele veranderingen: Herman Stijf is bij de Mannen40 met stip op 1 gekomen. Bas Mekking heeft de leiding veroverd bij de mannen senioren en Annet Buitenhuis bij de vrouwen 45. Dit is de stand per 1 mei:

Vsen	1. Paulien van Boven	20 pnt	Msen	1. Bas Mekking	30 pnt
	2. Jozanneke Kers	19 pnt		2. Janko van Arken	26 pnt
	3. Marriël v.d Most	10 pnt		Jurian Onderdijk	26 pnt
V35	1. Maureen Houtman	40 pnt	M40	1. Herman Stijf	29 pnt
	2. Hetty Wierenga	34 pnt		2. Joris Stigter	28 pnt
	3. Nanette Dijkman	21 pnt		3. Dirk-Jan Middelkoop	17 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	29 pnt	M50	1. Jan-Pieter Mondria	40 pnt
	2. Yvonne Kremer	26 pnt		2. Hubert Bögemann	23 pnt
	3. Adeliën van Beek	25 pnt		3. Gertjan Keijl	19 pnt
V55	1. Ria Jansen	29 pnt	M60	1. Wim Krooshof	29 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Frits Lautenbag	24 pnt
				3. Jan-Willem Wieman	20 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	20 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.



Ria Jansen en de halve van Bethlehem

Ik kreeg de vraag gesteld hoe ik verzeild raakte in de halve marathon van Bethlehem. Wel, eigenlijk ging dat vanzelf.

In de jaren 1980 t/m 1983 heb ik op de Westbank gewerkt en gewoond. Heb dus affiniteit met de Palestijnen en heb sinds enkele jaren weer contact met de directrice van het tehuis voor blinde kinderen, waar ik toentertijd werkte. Zij wordt een dagje ouder en haar gezondheid slechter, dus voor mij een goede reden om haar op te zoeken. Nu combineer ik vakanties graag met loopjes en dan is de halve marathon in Bethlehem natuurlijk een mooie kans.

Die marathon heet: Right to Movement Palestine Marathon en werd dit jaar voor de 4e keer georganiseerd door het Palestijns Olympisch Committee en de groep Right to Movement.

Paar van hun statements zijn:

- wij lopen hard om bruggen te bouwen i.p.v muren
- wij lopen hard om te inspireren
- wij lopen hard om ons recht op vrij bewegen te manifesteren
- wij lopen hard om een ander verhaal te vertellen.

Ze willen dus aandacht vragen voor het feit dat ze nog geen hele marathon kunnen lopen zonder op een muur of checkpoint te stuiten.

Om de lokale bevolking ook zoveel mogelijk mee te laten doen, moest er een route door Bethlehem gevonden worden. De start en finish was op het plein bij de Geboortekerk en vandaar ging het richting de buitenwijk van Bethlehem. Na een paar kilometer kom je aan de muur en die wordt enkele kilometers gevolgd, je komt o.a. langs een stukje van de beroemde beschilderde muur. Heel indrukwekkend en beklemmend om daar langs te lopen. Het was niet echt alleen naargeestig. Zo stak er op een gegeven ogenblik een kudde schapen over met een ezel er achter aan, een hilarisch gezicht zo'n kudde schapen op het parcours. Ze liepen wel keurig aan de andere kant van de weg! Na ruim 11km was het keerpunt en daar kreeg je een elastiekje om je arm om aan te kunnen tonen dat je aan het eind was geweest. Het nut ervan kon ik niet zo inzien, want ik heb niet gemerkt dat er bij de finish op gelet werd, maar dat kan ook zijn omdat ik het elastiekje zelf ondertussen vergeten was. Bovendien liepen we met een chip, dus na afloop van de race kon dat sowieso gecheckt worden. Het deelnemersveld was daar boven ondertussen al aardig uitgedund en had je meer dan genoeg ruimte om je vrijuit te bewegen. Dat werd later anders. De 10km lopers waren inmiddels ook op de terugweg en de meesten deden dat wandelend. Heel gezellig keuvelend met elkaar en genietend van de sfeer. Die was ook enorm goed, moet ik zeggen. Overall onderweg mensen die je aanmoedigden en die zelf ook genoten van alles. Op zich niet echt veel politie en militairen langs de route, dus het was best ontspannen om daar te lopen. Overall onderweg waterposten, waar je ook stukjes banaan, sinaasappel of dadels kon krijgen.



Er waren ruim 4000 lopers, waarvan maar liefst 46% vrouwen (een record aantal) en zo'n 1000 buitenlanders, de meesten liepen overigens de 10km. Een paar schoolkinderen vertelden me dat ze vrij zijn op vrijdag en dus allemaal mee konden doen. De meesten trinden dus nooit, ook de volwassen jonge vrouwen niet die ik sprak. Het was gewoon een feestdag voor ze. Die begon al de dag ervoor toen de startnummers opgehaald konden worden. Alles was keurig geregeld in het Peace Centrum waar je je nummer kon halen. Die zat in een mooi linnen tasje, mooi t-shirt erin, de chip en paar doosjes dadels uit Jericho. Veel muziek en gezelligheid. Iedereen liep al in het shirt van de marathon en de sfeer zat er goed in. Tijdens de pastaparty enkele andere buitenlanders gesproken. Tijd genoeg daarvoor, want de pasta was op toen ik aan de beurt was en het duurde een klein uurtje voor het restaurant ernaast weer nieuwe aanleverde. Er was zelfs vegetarische pasta!

Het is wel plezierig als je geduld kunt opbrengen daar, want hoewel goed geregeld, gaat het natuurlijk niet op z'n westers. Maar dat is meteen de charme van het lopen daar. En dan de medaille: het is verreweg de mooiste die ik tot nu toe heb gekregen - een grote plak van olijfhout met het logo van de marathon erop. Op het lint de datum en naam van de marathon.

Hoewel pittig door de klimmetjes, vond ik het werkelijk een feest om mee te doen en kan het iedereen aanraden om daar ook eens te lopen! De Palestijnen zijn blij met het support van mensen die zich solidair voelen met de bevolking.