



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 50

(mei 2018)

Hallo Gemzenlopers,

De tijd gaat hard; al weer de 50^e nieuwsbrief. Soms moet je zoeken naar nieuws, maar binnen onze vereniging gebeurt een hoop dus meestal geen gebrek aan nieuws. In deze editie veel marathon-nieuws, clinicnieuws en we zijn op zoek naar trainers! Verder natuurlijk weer een nieuwe tussenstand van de Lange Afstand Beker. Er is weer aardig gescoord.

Loop lekker,

Wim

Marathonclinic afgerond

Zondag 22 april werd de marathonclinic afgerond met de Marathon Enschede. 3,5 maand getraind in koud weer en dan lopen de temperaturen in Enschede op naar 28c. Eigenlijk geen weer voor een marathon. Een enkeling kan er tegen, de meesten niet. Maar de deelnemers hebben zich er toch goed doorheen geslagen. Er was euforie vanwege het lopen en vol- brengen van de (eerste) marathon en er was teleurstelling omdat de tijd tegenviel. Maar al met al kunnen we terugkijken op een mooie dag en zeker op een mooie clinic. Hoewel de groep wel geplaagd werd door griep en blessures, bleef de stemming er in. Roel Fidder maakte een mooi filmpje van de clinic: <https://youtu.be/8VqJpu7cLhY>
De clinic werd woensdag 25 april afgesloten met een gezellig etentje.



Jeannet, Marjon en Mirjam richting start voor hun eerste marathon

Marathonclinic 2019

Dan komt gelijk de vraag naar boven "en wat doen we in 2019?" Wel; we hebben nu 3 jaar een marathonclinic gedaan gericht op een voorjaarsmarathon (Rotterdam en/of Enschede). En van de 6 marathons was het 4 x (te) warm. Het risico op een plotselinge warmere dag in april is nu eenmaal groot. En omdat je daar op dat moment nog niet aan gewend bent, is dat van grote invloed op je lichaam (en dus de te lopen tijd). Daarom is het plan voor 2019 om een clinic te doen gericht op een najaarsmarathon. En de meest "veilige" wat weer betreft is dan de marathon van **Etten Leur**. Deze



is op de laatste zondag van oktober (de dag na de Dalli-run dus). De clinic begint dan begin augustus. Zeg je "ja, maar ik loop liever een marathon van naam", dan kun je ook kiezen voor de marathon van Amsterdam (die is de week er voor). Er zijn nog een heleboel Gemzen die lopen te popelen om (weer) eens een marathon te lopen. Door dit vroegtijdig bekend te maken kun je je daar nu al op richten. Je kunt rekening houden met je vakantieplanning en je hebt voldoende tijd om een goede basis te leggen (door het lopen van diverse halve marathons). Om aan de clinic mee te kunnen doen moet je wel in staat zijn de halve marathon binnen de 2 uur te kunnen lopen (anders worden de verschillen te groot in de duurlopen).



Marathon Marrakech, interesse?

Wanneer je niet tot volgend najaar kunt wachten, dan is hier een interessante optie! Hubert Bögemann stuurde me dit bericht

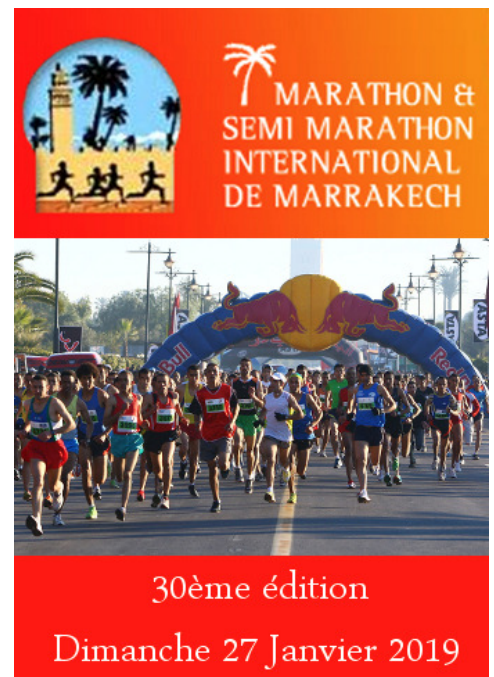
Beste Gems,

De laatste zondag van januari is de marathon en de halve marathon van Marrakech. We spreken er al een paar weken over. Het lijkt dat er een aantal al besloten hebben om hier aan mee te gaan doen. Een aantal twijfelt. (*gemiddelde minimum temperatuur 6 - 8 graden, gemiddelde maximum temperatuur 18-20 graden*) Maar misschien heb je er überhaupt nog niets over gehoord.

Dit bericht is om vast te stellen wie er echt mee wil naar dit evenement. Graag hoor ik **uiterlijk 11 mei** of je hier mee naar toe wilt gaan. Wanneer er inderdaad meerdere Gemzen hier naar toe willen gaan is mijn voorstel om nu alvast de vliegtickets te kopen. Nu zijn de prijzen nog gunstig.

Daarna gaan we op zoek naar een geschikte accommodatie en schrijven we ons in voor de (halve) marathon. De marathon-inschrijving is €70 en de halve is €50,- Prijs voor accommodatie is sterk afhankelijk van de grootte van de groep en waar we voor kiezen. Maar ik heb bv al mogelijkheden gezien van €25 per nacht per persoon. Om je te oriënteren kijk eens op [Booking.com](https://www.marathon-marrakech.com), Air bnb en op de website van de marathon van marrakech (<https://www.marathon-marrakech.com>).

Graag hoor ik nu van jullie antwoord op de volgende vragen.





ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



HEERDE

1. Ga je mee en met hoeveel personen.
2. Weet je al of je de hele of de halve marathon wilt lopen.
3. Wil je vertrekken op donderdag of op vrijdag:

3.a vertrek op donderdag 24 januari ('s morgens om 07:00 uur op Schiphol en aankomst 09:45 uur). Terug op maandag 28 januari (vertrek 19:05 uur en aankomst 00:05 uur op Schiphol). Prijs op dit moment € 160,- retour met Transavia.

3.b vertrek op vrijdag 25 januari ('s middags om 14:35 uur op Schiphol en aankomst 17:20 uur). Terug op maandag 28 januari (vertrek 19:05 uur en aankomst 00:05 uur op Schiphol). Prijs op dit moment € 165,- retour met Transavia.

Na ontvangst zal ik jullie informeren hoeveel belangstelling er is en welke data de (meeste) voorkeur heeft. Daarbij zal ik jullie vragen om akkoord te gaan met het boeken van de vliegtickets.

Groet Hubert.

Interesse? Stuur je mail voor 11 mei naar Hubert: hbogemann@kpnmail.nl

Loopavonden

De eerste loopavond hebben we gehad en de belangstelling was goed: 2 series 1000 meter pupillen, 2 series 1000 meter junioren/senioren en 2 series 3000 meter. Wanneer dat de rest van het seizoen ook zo blijft zijn we tevreden. Baanwedstrijden; goed voor de ontwikkeling van je basissnelheid! Dus: meedoen zou ik zeggen: De eerstvolgende loopavond is op **dinsdag 22 mei**, dan met een 1000 en de combi 3000/5000 (je kunt dus kiezen om 3000 of 5000 meter te lopen, we willen dat wel voor de start weten). De andere 2 loopavonden zijn op

Dinsdagavond 26 juni 1000 en 3000 meter

Woensdagavond 19 september speciale loopavond met een nog in te vullen programma



De start van de snelste serie 3000 meter 17 april



Clinic trainen op hartslag

TRAINEN OP HARTSLAG

- Doelgroep** : Alle lopers en loopsters van de loopgroepen Heerde, Wezep, Hattem en Elburg. Introducés zijn van harte welkom
- Datum** : zaterdag 26 mei 2018.
- Tijd** : 9.00 uur, (inloop 8.45 uur). Einde ± 11.00 uur.
- Locatie** : Lambert Dijkslag Atletiekbaan te Heerde.
- Kleding** : Sportkleding omdat het vooral praktisch is en een hartslagmeter/ hartslaghorloge wanneer je daarover beschikt.

De clinic wordt gegeven door Ronald Nijland. Na een korte theoretische inleiding gaan we de baan op om praktisch aan de gang te gaan met de mogelijkheden van "trainen op hartslag".



En mocht je niet kunnen de 26^e dan is er (bij voldoende belangstelling) in het najaar wellicht nog een keer een clinic.

REA/AED

Op 16 mei en 20 juni zijn nog weer herhalingsavonden reanimatie / Aed in ons clubhuis. Er is nog plek! Dus wanneer je nog "moet", pak dan één van deze 2 avonden. Het begint om 19.00 uur en duurt ca. 2 uur. Kun je deze avonden niet: in het najaar komt er nog een "veegactie".

Gezocht !

Door het overlijden van Lambert zitten de zaterdagochtendgroep en de dames dinsdagmiddag nu zonder trainer/begeleider. Vanuit het huidige trainerskorps is dit niet op te vullen. Maar we moeten dit wel vanuit de vereniging zelf op zien te lossen. Daarom de vraag: ben jij degene die voor de oplossing zorgt? Ja? Mail dan naar Ronald Nijland: rnijland1962@kpnmail.nl



Nieuw verzamelpunt maandagavondgroep Heerde

Sinds een maand trainen de meeste groepen 's avonds weer in het bos. De maandagavondgroep Heerde heeft sinds kort een nieuw verzamelpunt: De Schaapskooi (aan de Elburgerweg). Dit is voor iedereen een bekend punt en er is voldoende parkeergelegenheid. Bovendien kun je vanaf De Schaapskooi alle kanten op: de hei op, het bos in, de Renderklippen op, naar het Pluizemeertje. Kortom: veel variatie. Het is beslist de moeite waard om eens een training bij te wonen. De training staat onder leiding van Mirjam Beekman en de aanvangstijd is 19.30 uur.

Najaarsclinic

Ook dit jaar gaan we ons vanaf begin september weer richten op een snelle 10 bij de Dalli-run. De nadruk ligt dan dus meer op snelheid. En na de Dalli-run gaan we het weer uitbouwen tot je in december weer helemaal top bent op de halve.

Stand L.A-beker seizoen 2017-2018.

Zoals in de inleiding al aangegeven is er weer aardig gescoord afgelopen maand. Dat heeft overigens niet geleid tot spectaculaire verschuivingen in de stand. Alleen bij de Vrouwen 45 hebben we een nieuwe nummer 1: Annet Bultman. Bij de vrouwen senioren verstevigde Hellen Simens haar koppositie door bij de competitie een snelle 3000 meter te lopen. Clubrecords waren er ook: 2 voor Bas Mekking (op 3000 en 5000) en 2 voor Jan-Pieter Mondria (5000 en 10km)

De stand per 1 mei:

Vsen	1. Hellen Simens	49 pnt	Msen	1. Ewout de Vos	48 pnt
	2. Jozanneke Ilbrink	19 pnt		2. Dennis Mensink	23 pnt
	3. Ruth Polinder	8 pnt		3. Gert-Jan Liefers	20 pnt
V35	1. Maureen Houtman	30 pnt	M40	1. Bas Mekking	50 pnt
	2. Angelique v. Ommen	23 pnt		2. Janko van Arken	35 pnt
	3. Monique Fibbe	18 pnt		3. Harrie Hatzmann	30 pnt
	Erna van Es-Keen	18 pnt			
	Hermine van 't Hul	18 pnt			
V45	1. Annet Bultman	30 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	29 pnt
	2. Hetty Wierenga	28 pnt		2. Derk Troostheide	20 pnt
	3. Irene Dekker	23 pnt		Jan Pieter Mondria	20 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	10 pnt	M60	1. Aleid Bosch	26 pnt
	Anneke van Olst	10 pnt		2. Cees Buijs	21 pnt
				3. Jan Strik	20 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@ziggo.nl . 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
Maureen Houtman	25 km	1.51.18	Apeldoorn	04-02-2018	V40
Hubert Bögemann	25 km	1.55.32	Apeldoorn	04-02-2018	M55
Marcel van den Bosch	10 km	38.15	Wapenveld	17-03-2018	M45
Jan-Pieter Mondria	10 km	36.29	Stadskanaal	02-04-2018	M55
Bas Mekking	3000m	9.24.4	Heerde	17-04-2018	M40
Bas Mekking	5000m	16.11.19	Assen	22-04-2018	M40
Jan-Pieter Mondria	5000m	17.24.24	Assen	22-04-2018	M55