



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 11
(november 2014)

Beste Gemzenlopers,

November. Herfst! Hoewel; wanneer je dit weekend ging lopen had je nog bijna zonnecreme nodig. Maar wie weet lopen we over 2 weken wel in de sneeuw. Dat is niet te hopen, want dan is de Zevenheuvelenloop De loop waar vele Gemzen (en niet-Gemzen) zich via de clinics op voorbereid hebben.

De LA-beker en daar meer bekendheid aan geven: dat was de reden van het starten van deze nieuwsbrief. En dat is gelukt. In de uitslagen staan 165 Gemzen (90 mannen, 75 vrouwen) die resultaten hebben neergezet voor deze beker. In totaal zijn er misschien wel 3x zoveel uitslagen te verwerken geweest. Op naar het volgende seizoen!

Wim.

Stand L.A-beker.

Met dank aan Flip Nijhoff die al die uitslagen verzameld en verwerkt heeft, kunnen we de winnaars van afgelopen jaar bekend maken. Ten opzichte van oktober is er niet heel veel veranderd, wel wist Jan Bogaard bij de mannen 60 nog een sprong te maken van 3 naar 1. De eindstand:

Vsen	1. Linda Polinder	37 pnt	Msen	1. Janko van Arken	50 pnt
	2. Janice van Enk	34 pnt		2. Aalt Wensink	42 pnt
	3. Mariët van Petersen	20 pnt		3. Maikel Vogels	39 pnt
V35	1. Maureen Houtman	58 pnt	M40	1. Arno Kwak	58 pnt
	2. Renata Veltman	40 pnt		2. Rene Brinkman	40 pnt
	3. Henriëtte Toorn	32 pnt		3. Feike Koops	39 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57 pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	2. Janny Jongejan	30 pnt		2. Jan Strik	49 pnt
	3. Adeliën van Beek	29 pnt		3. Bert Vlijm	37 pnt
V55	1. Janny Reezigt	28 pnt	M60	1. Jan Bogaard	48 pnt
	2. Warry Kooistra	10 pnt		2. Frits Lautenbag	46 pnt
	Henny Puttenstein	10 pnt		3. Flip Nijhoff	45 pnt
V65	1. Margriet Spronk	10 pnt	M70	1. Jan Draaijer	10 pnt

De nrs. 1 worden uitgenodigd in het voorprogramma van de NLV op 19 november.

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) !



Een p.r lopen op de 5 of de 10km?

Is de vorm nog een beetje goed en zou je dit jaar nog wel een p.r. willen lopen op de 5 of de 10 km? Doe dan op 29 november mee aan de Eurozorg Sintloop. In 2009 was het aantal deelnemers aan deze loop gezakt naar 110. In 2010 namen we een nieuw parcours in gebruik en vanaf toen is het aantal deelnemers gegroeid tot 460 vorig jaar. Het parcours is dusdanig gunstig (de laatste 2,5 km omlaag) dat er al vele p.r's gelopen zijn. Belangrijk ook: de afstand is op de meter nauwkeurig. De 5 en 10 km beginnen om 11.15 uur en de 10 telt dus gelijk al weer mee voor de nieuwe lange afstands beker.

6-uursloop

We brengen deze ook nog een keer weer onder de aandacht: de 6-uursloop op 27 december. Zoals al aangegeven de vorige keer: een prima gelegenheid om de kerstcalorieën eraf te lopen. Wanneer je mee wilt doen aan de uurloop of met een team aan de estafette-marathon, geef je dan van tevoren op via info@gemzen.nl. Aan de uurloop kunnen we namelijk niet meer dan 40 deelnemers toelaten en aan de estafette-marathon maximaal 15 teams. Voor meer info, kijk op: <http://www.gemzen.nl/nieuws/27december6uursloop.html>

Clinic van 5 naar 10 km

De clinics "van 5 naar 10" zijn afgerond. Het overgrote deel heeft inmiddels de 10 km dalli-run gelopen. En goed! Daarmee hebben we een nieuw soort clinic binnen de vereniging die z'n waarde bewezen heeft. Nu proberen de conditie voor een 10 km vast te houden. De Zevenheuvelenloop in 2015 zou dan het volgende doel kunnen zijn. Maar dat is nog ver weg.

Clinics Zevenheuvelenloop

Nog 2 weken en dan zitten ze er weer op: de clinics voor de Zevenheuvelenloop op 16 november. De resultaten op de 10 km dalli-run (een mooie test) waren zeer bemoedigend. Er werden stevige persoonlijke records gelopen. Dan weet je dat je op de goede weg bent. Inmiddels heeft de groep 2 x getraind op de Knobbel. Men weet nu precies hoe men de zeven heuvels in Nijmegen moet aanpakken.





Run-bike-run

De run-bike-run in Oldebroek, mede georganiseerd door onze loopgroep Elburg, was een succes. Samen met de ATB-vereniging in Oldebroek werd de deelnemers een lekker pittig parcours voorgeschoteld. Er deden ook enkele Gemzen mee en die waren vol lof over dit evenement. Wellicht dat het een blijvertje wordt.



Crosscompetitie

Inmiddels is de eerste cross al achter de rug. Er deed een mooie club lange afstandlopers van De Gemzen mee en die kwamen heel goed voor de dag. Eerste plaatsen voor Annet Buitenhuis, Gerard Meiberg en Ronald Nijland, tweede plaatsen voor Janko van Arken en Maureen Houtman, derde plaatsen voor Ilse van Arken, Aalt Wensink en Henriëtte Boender.



Het begin is dus heel goed. Je kunt nog meedoen aan de competitie. Dit zijn de nog resterende crossen:

2^e cross: 13 december in Kraggenbrug (in het Netl-park)

3^e cross: 10 januari in Epe (tevens het kampioenschap)

4^e cross: 7 februari in Harderwijk

Kijk hier voor meer info: <http://www.regioijsseldelta.nl> -> crosscomp.



Looptrainer: ook iets voor jou !?

Bij De Gemzen hebben we een heleboel looptrainers. Dat is ook nodig ook met zoveel loopleden. Dat trainerskorps moet wel op peil worden gehouden. Daarom een oproep aan iedereen die wel eens aan het trainerschap wil ruiken zich te melden bij Ronald Nijland: RNijland1962@kpnmail.nl Bij voldoende deelname geeft Ronald dan (intern) een cursus looptrainer.