



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 76

(november 2020)

Beste Gemzenlopers,

Een maand geleden schreef ik nog dat we nog wel steeds lekker kunnen trainen. Dat kunnen we nog steeds, alleen niet meer in groepsverband. Helaas. Maar individueel worden er behoorlijk kilometers gemaakt. Hardlopen is in deze tijden een meer dan welkome manier om de gedachten te verzetten. Blijf dat doen!

Inmiddels weten we dat er dit jaar geen wedstrijden meer gehouden worden. Ook dat moeten we dan maar individueel doen. Daar gaat deze nieuwsbrief over.

(“wedstrijd”)loopze,
Wim

5 en 10 km “competitie”

De Dalli-run en de PLUS Sintloop konden/kunnen niet doorgaan dit jaar. En gelet op de afgelastingen die er nu al zijn voor begin 2021 moeten we niet raar opkijken wanneer de Atlantisdata Zwolse Bos er ook uit gaat. Het kon nog wel eens een tijdje duren voor we weer in wedstrijdverband tegen elkaar kunnen uitkomen. Daar gaan we wat aan doen! In Elburg, Wapenveld en Wezep zijn al mooie initiatieven geweest met uitgezette routes die je op een voor jou geschikt moment kon lopen. Dat gaan we in Heerde ook doen en wel met de routes van de Dalli-run 5 en 10 km en Zwolse Bos / Sintloop 5 en 10 km. Van al deze routes heb ik segmenten gemaakt, die je in ieder geval tot 1 januari zo vaak kunt lopen als je wil. Met name de Zwolse Bos 10 km is al door diverse personen gelopen als een soort van afsluiting van de clinic “snelle 10”. En het is mooi om te zien dat er verschillende persoonlijke records gelopen zijn. Goed getraind natuurlijk, maar ook: geen wedstrijdstress! Dat kan schelen (hoewel er genoeg zijn die die wedstrijdspanning nodig hebben om echt goed te kunnen presteren) .

De segmenten

Dalli-run 10km: start én finish op de Zuppeldseweg ter hoogte van de Mr. Nijhoffstraat, bij de gele pijl ->

Note: tussen de 3 en 4 km pakt je Garmin een stukje parcours niet. Daardoor lijkt het aan de finish dat het niet exact 10 km is, maar dat is het dus wel. Dus kijk niet raar op wanneer je Garmin 9.85 of 9.90 aangeeft.



De route: <https://www.strava.com/routes/2756239619655335278>

Of: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=2249361>



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



HEERDE

Dalli-run 5 km: start én finish op de Zuppeldseweg, vlakbij de ingang van het Dalli terrein, daar waar de zone 30 begint (de strepen op de weg zijn start/finish). Je loopt eerst een ronde om de oude begraafplaats, komt na 700 meter weer door de start en dan volgt de grote ronde. NB: je loopt alleen op beton/asfalt en steekt dus niet door over het gras wanneer je de eerste ronde van 700m loopt. NB: de originele 5 km Dalli-run is ca. 50 meter te kort. Door de finish te verplaatsen naar de plek waar je start loop je 50 meter meer dan in de echte wedstrijd, maar kom je nu dus wel precies aan 5 km (hoewel mijn Garmin 4.96 aangaf, maar dat is te weinig)

De route: <https://www.strava.com/segments/26278152>

Of: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=2441733>



10 km Zwolse Bos: <https://www.strava.com/segments/26230578>

Of: <https://afstandmeten.nl/index.php?id=2797287>

Omdat het hekwerk van het middenterrein gesloten is, zijn de start en de finish niet op de baan maar op de Veldweg, vlakbij de rotonde, daar waar de zone 30 km begint (en eindigt). De strepen op de weg zijn start/finish.





De 5 km Zwolse Bos. Ook daar kan niet op de baan gefinisht worden. Start én finish zijn op de Veldweg, daar waar de VV Heerde en wij de gezamenlijke ingang hebben, precies ter hoogte van het "Gemzen-kassahokje". De afstand is exact gemeten, mijn Garmin gaf echter "slechts" 4.98 aan.

<https://www.strava.com/segments/26304288>

En je kunt 'em hier ook bekijken:

<https://afstandmeten.nl/index.php?id=2795893>



Klassement

Doe je mee aan de competitie? Ik maak een klassement op per afstand; dus ééntje voor de 5km en ééntje voor de 10km, het maakt dus niet uit of je de Dalli 5 km loopt of de Zwolse Bos 5km. Wordt de deelname heel groot, dan kunnen we dat altijd nog splitsen. Dat geldt ook voor het gehele klassement. In eerste instantie 1 lijst (wel onderscheid man/vrouw), maar bij grote deelname kunnen we ook leeftijdsklassen toepassen. Prijzen? Vooralsnog loop je alleen voor de eer. En duurt de lockdown langer, dan kunnen we de periode waarin je de tijden kunt lopen uitbreiden.

NB: ook niet-leden kunnen meedoen!

Van iedereen die één van deze segmenten loopt en op Strava opslaat, kan ik het resultaat zien. Gebruik je Strava niet, maar wil je wel op de lijst, stuur me dan de info van je Garmin (of welk horloge je ook gebruikt). Er moet natuurlijk wel bewijs zijn. Mail naar: wim.potjes@ziggo.nl

De lijst met tijden / de stand is te vinden op:

http://www.gemzen.nl/include/Clinics/resultaten_5_en_10km.pdf

En eh: clubrecords kun je niet lopen op deze parcoursen, maar persoonlijke records natuurlijk wel!



ATLETIEKVERENIGING

“De Gemzen”



HEERDE

Trainen voor een halve

De laatste jaren gingen we na de clinic snelle 10 door richting een halve marathon in december. Een halve marathon in december is er dit jaar echter niet. Daarom richten we ons nu op de Zwolse Bos Halve Marathon. Die gaat mogelijk ook niet door, maar ook daar kunnen we t.z.t een segment voor aanmaken.

Schema: iedere week (op zondag of maandag) zal ik op de website een schema vermelden voor de komende week. Het schema is vooral bedoeld voor degenen die nog geen/weinig ervaring hebben met een halve marathon (de ervaren halve marathonlopers weten inmiddels wel hoe ze moeten trainen – maar ook zij kunnen het als voorbeeld nemen). Het schema is te vinden op:

<http://gemzen.nl/pagina/clinics/Trainen%20voor%20een%20halve/Trainen%20voor%20een%20halve.html>