



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 2

(1 jan 2014)

Beste Gemzenlopers,

Allereerst allemaal een heel mooi, sportief en vooral gezond 2014 gewenst. Nog sportieve doelen dit jaar? Je p.r. op de 5 km verbeteren? Een eerste halve of hele marathon lopen? En heb je daar een schema voor nodig? Klop aan bij je trainer, hij/zij kan dit voor je regelen.

En hoe zit het met de andere goede voornemens? Wat kun jij voor de vereniging doen? Er zijn op allerlei terreinen vacatures, bijvoorbeeld de vacature algemeen bestuurslid (daar kunnen er wel 3 bij!). Ga jij één van de vacatures bij De Gemzen invullen? Je zal er geen spijt van hebben! Kijk op: <http://www.gemzen.nl/pagina/vacatures%20gemzen/vacatures.html>

Er is positief gereageerd op de eerste nieuwsbrief. En er zijn toezeggingen gedaan voor kopij, dus dat is mooi. De eerste tref je als afzonderlijke bijlage aan: een mooi (excel)-programma om je kilometers bij te houden (Bert Vlijm stuurde die toe). Heb jij ook nieuws, tips, of iets anders interessants? Stuur het naar wim.potjes@online.nl.



Waarover spraken zij?

De looptrainers van De Gemzen komen een keer of drie per jaar bij elkaar om te praten over de voortgang van de loopgroepen, over clinics voor trainers en/of lopers, over beginnerscursussen, kortom over alles wat verband houdt met trainen. Woensdagavond 11 december werd ook gesproken over loopavonden. We zouden graag 4 loopavonden (april, mei

juni en september) organiseren (met bijv. afwisselend een 3 en een 5 km) maar zoeken daar nog "kartrekkers" voor. Ben jij dat? Meld je aan bij Wim Potjes.

De Gemzen jarig

Vorig jaar was het nog de pensioengerechtigde leeftijd: 65 jaar. Op woensdag 8 januari is het 65 jaar geleden dat onze vereniging werd opgericht. Maar Atletiekvereniging De Gemzen voelt zich nog hartstikke jong en gaat nooit met pensioen. De verjaardag van onze vereniging vieren we op de dag zelf, 8 januari dus, bij de nieuwjaarsreceptie die avond in ons clubhuis. Jij komt toch ook? (neem dan ook gelijk je oud papier mee, de container staat er dan ook nog)



Clubrecords

Een ander voorbeeld van pensioen en toch jong is Frits Lautenbag. Sinds z'n pensionering (eind september) gaat 'ie steeds harder lopen! Op 9 november liep Frits de 10 km Zandenplasloop in 48.16 (CR was 49.52), op 1 december liep hij bij de Montferland Run de 15 km in 1.14.39 (CR was 1.17.28) en op 17 december de 5 km op de baan in Epe in 23.59 (CR was 24.25). Wat volgt nog allemaal?

In de vorige nieuwsbrief meldden we ook al de snelle 15 km (1.05.17) van Arie Verhoef (M60) in Nijmegen. Dat was een verbetering van zijn clubrecord van eind juni (van Bank tot Bank) met 12 seconden.

Prestatiebikers.

Er is een 5 km in Epe geweest, de uitslagen van de 10 km en halve van Dronten zijn verwerkt en dat zorgt voor een nieuwe tussenstand van de 1.a-beker (zie voor spelregels onze site en de vorige nieuwsbrief).

Per 31 december is dit de tussenstand:

| | | | | | |
|----------|------------------|--------|---------|-----------------|--------|
| Vrouwen: | Anneli Dijkslag | 17 pnt | mannen: | Maikel Vogels | 19 pnt |
| V35 | Maureen Houtman | 20 pnt | M40 | Harrie Hatzmann | 18 pnt |
| V45 | Annet Buitenhuis | 19 pnt | M50 | Bert Vlijm | 20 pnt |
| V55 | Janny Reezigt | 10 pnt | M60 | Frits Lautenbag | 18 pnt |

Belangrijk: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd doormailt naar Flip Nijhoff (f.nijhoff.1@kpnmail.nl). Flip houdt de stand bij. En: zorg dat je de verenigingsnaam De Gemzen invult bij het inschrijven!

Crosscompetitie

Zaterdag 14 december stond de 2^e cross op het programma. Ditmaal in het Netl-park in Kraggenburg. Zelden zo'n zware cross meegemaakt. Veel heuvels en de vlakke stukken die er waren, waren zompig (grasland). Op de foto de deelnemende Gemzen in Kraggenburg (Berthram ontbreekt op de foto). Na twee wedstrijden staan Maureen Houtman en Renata Veltman 1 en 2 bij de vrouwen 35 en Flip Nijhoff 1 bij de mannen 60. Er staan nog twee





crossen op het programma: op 11 januari in Harderwijk en op 1 februari bij onszelf, in de bossen van Heerde. Doe mee aan die crossen en schrijf je in! Je wordt er echt sterker van!

Duurloop

Zondag 29 december waren we met maar liefst 21 lopers. In 90 a 100 minuten hebben we de overvloedige kerstcalorieën eruit gelopen. Wil je nog een lekkere duurloop maken in aanloop naar de Atlantis Data Zwolse Bos Loop? Zondag 5 januari starten we op 9.00 uur vanaf het clubhuis van De Gemzen voor een rustige duurloop van 100 a 120 minuten.

Wedstrijdtips:

Wat staat er allemaal op het programma? Natuurlijk onze eigen Atlantisdata Zwolse Bos Loop (met een 5, 10 en 21,1 km) op zaterdag 18 januari 2014. En iedereen kent ook wel de Midwinter (mini)Marathon in Apeldoorn op de eerste zondag van februari. 't Zijn weliswaar incurante afstanden (behalve de marathon) maar het is een groots evenement. Het eerste weekend van januari organiseren diverse voetbalverenigingen in de omgeving hun nieuwjaarslopen. Daar zitten leuke lopen bij. Ze tellen echter niet mee voor de I.A.-beker.

Trainingskleding

Wat lopen die Gemzentrainers er mooi bij hè? Ze hebben al veel bewonderende reacties ontvangen. Die kleding is er nu ook voor jou. Wat kun je zoal kopen?:

| | |
|--|--|
| Hooded Sweater (lekker na de training) | € 44,95 -> € 31,50 + € 5,90 = € 36,40 |
| Jack (dikker, niet om in te trainen) | € 59,95 -> € 42,00 + € 5,90 = € 47,90 |
| Ademende pant | € 49,95 -> € 35,00 |
| Jack (dunner, om in te trainen) | € 44,95 -> € 31,50 + € 5,90 = € 36,40 |
| twee opties voor de dunne(re) broek: | |
| REECE Sarina/Creswell woven pants | € 34,95 -> € 24,50 |
| CRAFT TF Windpant | € 49,95 -> € 35,00 |

De prijs is zo opgebouwd (bijv. het dunnere jack): basisbedrag is € 44,95. Met logo INTERSPORT erop 30% korting op een losse jas of een set. En met Gemzen-logo's a € 2,95 per stuk voorop en achterop. Kleding wordt natuurlijk alleen aangeboden met Gemzen-logo's en met logo INTERSPORT. Prachtige kleding voor weinig geld!



Op de foto als voorbeeld het dunnere jack.



Hoe kun je de kleding bestellen?

Bovenvermelde kleding, maar ook wedstrijdkleding kun je bestellen bij Harriët Bos, telefoon: 0525-631475 of e-mail: gemzenkledingwinkel@live.nl. Neem een kijkje in de (wedstrijd)kledingwinkel: <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/Kleding/Kleding.html>
Er zit wel een (korte) levertijd op de kleding, niet alles is op voorraad.

Loopgroep in beeld

Bij De Gemzen hebben we veel loopgroepen. Waar en wanneer lopen die allemaal? En wie lopen er in die groepen? We proberen per nieuwsbrief een loopgroep in beeld te brengen. De eerste keer is dat de Maandagavond Loopgroep Heerde. Bij deze loopgroep is door het overlijden van Henk van den Esschert het een en ander veranderd. De trainingen worden nu afwisselend gegeven door Heidi Doornwaard, Gerjan Petter en Robert Halfwerk. Verzamelpunt in de winter is nu het clubhuis van De Gemzen. Gerjan en Robert gaan de weg op, het accent ligt dan op verbeteren van het duurvermogen.



Heidi geeft de training op de baan, het accent ligt dan meer op het kortere, snelle werk. Vanaf de zomertijd is het verzamelpunt weer aan het eind van de Wezeweg. De trainingen beginnen om 19.30. Iedereen is welkom om een keer (of vaker), en uiteraard gratis, mee te trainen.

Uitje donderdagavondgroep



Net als vorig jaar is de donderdagavondgroep Heerde met een mooie delegatie een weekend naar Ameland geweest om deel te nemen aan de Adventurerun (14 december). Daniël van den Esschert leverde daar een puike prestatie op de 5 km (8^e van de 728 deelnemers). Op de site staat een kort verslag. In de eerstvolgende Gems een uitgebreider verslag van trainer Freek van de Graaf.