



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 3

(2 febr 2014)

Beste Gemzenlopers,

Alweer de derde nieuwsbrief. En aan nieuws geen gebrek. Alleen nog geen reactie gehad op de oproep in de vorige nieuwsbrief om te helpen om loopavonden te organiseren. Durf het aan! We helpen je.

Er lopen nog een heleboel hardlopers langs de weg die geen lid zijn. Misschien willen ze dat niet (lid worden), maar misschien is er ook wel een drempel. Jullie zijn onze beste ambassadeurs. Wanneer je lopers kent die geen lid zijn, neem ze dan een keer mee naar je groep en laat ze kennismaken met de trainingen van De Gemzen. Ze kunnen altijd een paar keer vrijblijvend meetraineren.

Stand L.A-beker.

We hebben de Atlantisdata Zwolse Bos Loop (10 km en halve marathon) achter de rug en dat heeft weer wat aanpassingen in de stand gegeven. (zie voor spelregels de eerste nieuwsbrief). Om het spannender te maken geven we de eerste 3 per categorie weer. Per 31 januari is dit de tussenstand:

Vrouwen:	1. Mariët van Petersen	10 pnt	mannen:	1. Maikel Vogels	19 pnt
	2. Anneli Dijkslag	10 pnt		2. Janko van Arken	18 pnt
	3. Ylona Ruiten	9 pnt		3. Casper Bebelaar	18 pnt
V35	1. Maureen Houtman	20 pnt	M40	1. Harrie Hatzmann	19 pnt
	2. Henriëtte Toorn	16 pnt		2. Feike Koops	17 pnt
	3. Renata Veldman	15 pnt		3. Theo Hanekamp	13 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	18 pnt	M50	1. Bert Vlijm	20 pnt
	2. Jacqueline Dijkslag	9 pnt		2. Jan Pieter Mondria	10 pnt
	3. Janny Jongejan	9 pnt		3. Jan Strik	9 pnt
V55	1. Janny Reezigt	10 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	34 pnt
	2.			2. Flip Nijhoff	27 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	20 pnt
			M70	1. Jan Draaijer	10 pnt

Zie voor alle resultaten:

http://www.gemzen.nl/include/Records/Bestenlijst_2014_Gemzen_site.pdf

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

De crosscompetitie zit er alweer op. Zaterdag 11 januari was de derde cross van de crosscompetitie en op 1 februari de vierde, bij onszelf, in de bossen van Heerde. De cross op 11 januari in Harderwijk was tevens het Gelders Overijssels Kampioenschap. En met mooie successen voor onze Gemzen! Ilse van Arken werd eerste bij de vrouwen 35 korte cross (2500 meter), Flip Nijhoff 1^e bij de mannen 60 (7500 meter) en Maureen Houtman en Annet Buitenhuis 2^e bij resp. vrouwen 35 en vrouwen 40.



Flip Nijhoff, 1^e Mas. 60



Annet Buitenhuis, 2^e V40



Maureen Houtman, 2^e V35

Geen foto van Ilse van Arken, 1^e V35 korte cross.

Daarna organiseerden we zelf op 1 februari de laatste cross. 's Ochtends regen, maar in de middag, toen onze cracks de piste op gingen, was het droog. En op de "thuisgrond" werd uitstekend gelopen. In de eindstand van de competitie leverde dat dit op: korte cross: Ilse van Arken 1^e vr, Lange cross: Maureen Houtman 1^e vr 35, Renata Veldman 2^e vr. 35, Annet Buitenhuis 2^e vr. 40, Janko van Arken 3^e M, Ronald Nijland 3^e M50 en Flip Nijhoff 1^e M60. De prijzenkasten van onze Gemzen zijn dus behoorlijk bijgevuld!





Midwinter Marathon Apeldoorn

Vers van de pers: de Midwinter Marathon Apeldoorn van 2 februari. Veel Gemzen aan het



vertrek van de diverse afstanden: 8km, 18,5 km, 27,5 en de marathon. Op de 8 km scoorden Aurora Lieske in 32.04 (17^e van de 2065 vrouwen) en Maureen Houtman in 34.49 (23^e plaats) hoge noteringen. Bas Mekking (27.10 en 31^e plaats) deed dat bij de mannen. Op de mini was Maikel Vogels heel goed: 1.12.15 en 33^e van de 2351 mannen. En er was voorzover we hebben kunnen zien 1 Gems die de marathon heeft gelopen: Joost Veltman in 4.13. Kijk voor

alle uitslagen op uitslagen.nl en zoek bij de uitslag op woonplaats.

Trainingsclinics Halve Marathon Zwolle

Net als vorig jaar gaan we weer trainingsclinics verzorgen in aanloop naar het Halve Marathon Festival Zwolle op 14 juni. En net als met de vorige clinics zijn er 2 groepstrainingen per week, één op dinsdagavond en één op zondagmorgen. We hopen weer op een mooie mix van niet-leden en leden van onze diverse loopgroepen. Het maximum aantal deelnemers is 40. Kijkend naar de succesvolle Halve Marathon-clinics van vorig jaar en het enthousiasme rond de clinics voor de Zeuvenheuvelenloop is niet uit te sluiten dat de clinic snel "vol" zit. Dinsdag 4 februari komt er een artikel in De Schaapskooi, in de digitale Veluweland en komt het op de site te staan. Jullie hebben dus 2 dagen voorrang.

Om goed mee te kunnen doen aan de clinics verwachten we wel dat je de 10 km binnen het uur kunt lopen en dat je een 15 km in de benen hebt. Doe je mee? Vul dan wel het formulier in (zie <http://www.gemzen.nl/pagina/trainingsgroepen/clinicszwolle/clinicshalvezwolle.html>).

Cursus speaker

Bij De Gemzen zitten we in de bevoorrechte positie twee kanjers van speakers in ons ledenbestand te hebben: Henk Borgmeijer en Jan de Bekker. Mannen die zowat alle wedstrijden in de omgeving "verslaan". Dat is natuurlijk heel goed voor onze vereniging. Maar hoewel je het nog niet aan ze merkt, worden Henk en Jan natuurlijk ook een dagje ouder. Daarom moeten we zorgen dat we binnen onze vereniging opvolgers gaan opleiden. Ronald Nijland heeft inmiddels al 3x de microfoon in handen gehad. En nu is

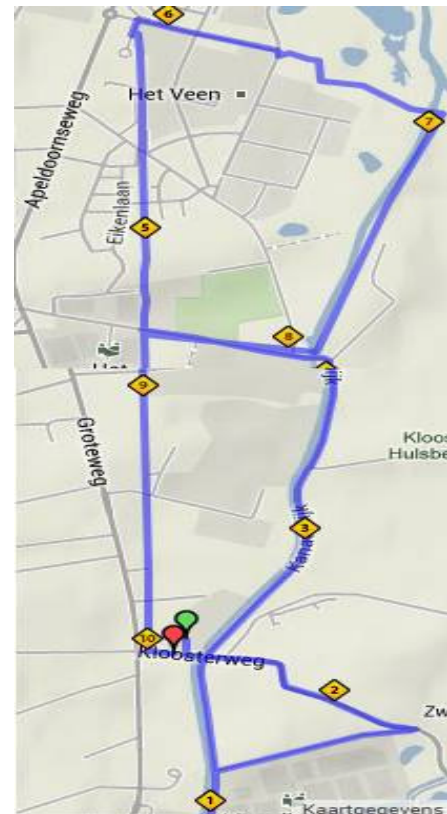




het de bedoeling de cursus microfonist naar Heerde te halen. Daarvoor zijn dan wel 6 cursisten nodig. Van andere verenigingen zijn er ook al enkele aanmeldingen, maar we zijn er nog niet. Ben jij goed van de tongriem gesneden? En een beetje thuis in het loopwereldje? Is dan een cursus speaker iets voor jou? Informeer bij Ronald : (mijland1962@kpnmail.nl)

Nieuw parcours Kruidenloop

Jullie hebben allemaal wel gehoord van het project "de brede rivier". Bij hoge waterstand moet er een mogelijkheid zijn om water tijdelijk "op te slaan". En laat men nu net het gebied hebben uitgekozen waar de 10 km en 10 EM van de Kruidenloop doorheen lopen. Inmiddels is men begonnen met het gebied "klaar" te maken voor deze ingreep. Dat betekent dat er moest worden uitgezien naar een nieuw parcours. En dat is gevonden! Vanaf dit jaar gaat ook de 10 km richting Hattem. Een prachtige ronde in een 8-vorm. (met eerst een rondje Kloosterbos). De 10 Engelse Mijlen worden niet meer gelopen, het is niet gelukt daar een geschikt parcours voor te vinden. Het parcours van de 10 km zal nog officieel worden opgemeten. De Kruidenloop is op zaterdag 15 maart en het aantal inschrijvingen ligt al beduidend hoger dan in 2013.



Clubcross

Nog wat verder weg, maar toch goed om 'em alvast op je agenda te zetten: onze clubcross. Zoals gewoonlijk op de laatste zaterdag van maart: de 29^e. Doe je ook mee? 't Is hartstikke leuk om te doen. En na afloop gaan we pannenkoeken eten in het clubhuis. We starten om 11.40 uur. Meer in de volgende nieuwsbrief.

Estafetteloop Zuiderzeestraatwegrun

Onze Gemzenleden Wim Krooshof en Arie Verhoef houden zich bezig met de organisatie van de estafetteloop van ca. 65 km over dit oude handelstracé. Aan de eerste editie vorig jaar deden 5 Gemzenteams mee. De Prutzels werden toen tweede. Dit jaar is de estafetteloop op zaterdag 12 april. 't Zou leuk zijn wanneer er dit jaar nog meer Gemzenteams aan de start staan. Een team bestaat uit 8 lopers. De etappes variëren van 6 tot 13 km. Wees er snel bij, want er kunnen maar een beperkt aantal teams meedoen.



Trailrun

Een ander Gemzenlid, Jan Bogaard, organiseert onder de naam Trailrun Wezep twee keer per jaar een trailrun. Maar wat is dat nou eigenlijk, trailrunning? Trailrunning is een avontuurlijke manier van hardlopen in de vrije natuur. Bij een trailrun draait het niet zozeer om het lopen van de snelste tijd maar om het volbrengen van de tocht. Hoe zwaarder hoe beter! Een trailrun is relatief kleinschalig vergeleken met de 'grote' marathons. Wat je hiervoor terugkrijgt is een fascinerende route met een hechte gemeenschap hardlopers. De afstanden van onze trails beslaan de 10, 25 en 50 kilometer. Trailrunwezep.nl richt zich zowel op de beginnende als de gevorderde trailrun lopers. De volgende trailrun is op 3 mei en start bij het clubhuis van De Gemzen. De deelname is beperkt, dus wil je meedoen zorg dan dat je er snel bij bent.

Zondagse duurlopen

Tot het moment dat we weer beginnen met de clinics voor "Zwolle", blijven we op zondagochtend een duurloop doen. Vanaf zondag 9 februari tot en met zondag 16 maart doen we duurlopen van 60 a 75 minuten. We beginnen zoals altijd om 9.00 uur en we vertrekken vanaf het clubhuis.

Beginnerscursus Heerde

Op dinsdagavond 21 januari is de 9^e beginnerscursus gestart in Heerde. Ook deze keer zit de cursus weer hartstikke vol; maar liefst 51 deelnemers. En ook nu zijn de vrouwen weer in de meerderheid: 41 om 10. De gemiddelde leeftijd is 41 jaar en de deelnemers komen uit 9 verschillende plaatsen. De trainers zijn Saskia Neevel, Theo Hanekamp en Freek van de Graaf (met Wim Potjes als reserve)



Loopgroep in beeld

Dit keer is dat de Loopgroep Hattem. Iedere dinsdagavond wordt er getraind van 19.30 tot ca. 20.45. In de winter is het vertrekpunt de parkeerplaats bij Saturn Petfood, gedurende de zomertijd wordt verzameld bij de carpoolplaats aan de A50. Loopgroep Hattem heeft maar liefst zes trainers: Willemiek Wassens, Wilfred Roebersen, Marie Klein, Rene Brinkman, Ton Bello en Cees Buijs, die onlangs de coördinatie heeft overgenomen van Willemiek. Momenteel zijn er zo'n 30 deelnemers. Jullie verslaggever mocht in Hattem op 14 januari genieten van een lekkere training onder leiding van Marie. Met een mooie boog naar de



plaats waar de kern werd gedaan: het fietspad over de oude spoorbaan. En laat dat nu vanaf dit jaar (op 15 maart) ook deel uitmaken het parcours van de Kruidenloop! Zo kon er mooi geoefend worden. In februari en maart gaat de groep ook twee keer een baantraining in Heerde doen. Als dat goed bevalt doen ze



dat in de toekomst wellicht vaker. Eind maart start er ook weer een beginnersgroep in Hattem met Marie Klein. Tot slot: "Loopgroep Hattem" is sinds kort ook op Facebook te vinden.