



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 10
(oktober 2014)

Beste Gemzenlopers,

Oktober en alweer de 10^e nieuwsbrief. We duiken wat dieper het najaar in. Een periode waarin vaak heel lekker gelopen kan worden. Niet te warm en niet te koud. Veel lopers lopen in deze maanden dan hun beste wedstrijden. En er is genoeg te lopen. De eerste loop die we als Gemzen organiseren is natuurlijk de Dallirun (Klokloop) op 25 oktober. In 1987 liep ik deze loop voor het eerst. Het was mijn 55^e loop en ik vond het toen de mooiste waaraan ik tot dan toe had meegedaan. Ruim 300 wegwedstrijden/prestatielopen later vind ik het nog steeds de mooiste. Dus meedoen zou ik zeggen. Doe je niet mee; helpen geeft ook veel voldoening!

Wim.

Stand L.A-beker.

Nog één maand te gaan dan zijn de winnaars van de prestatiebekers bekend. Er zijn al wel enkele zekere winnaars, maar in enkele categorieën is het nog heel spannend, met name in de categorie Mannen 60. Daar ligt Arie Verhoef ook nog op de loer. De nodige wedstrijden van afgelopen maand (en van de Salverdaloop) zijn door Flip weer verwerkt. Dit is de stand:

Vsen	1. Linda Polinder	37 pnt	Msen	1. Janko van Arken	54 pnt
	2. Janice van Enk	34 pnt		2. Aalt Wensink	45 pnt
	3. Anneli Dijkslag	10 pnt		3. Maikel Vogels	29 pnt
V35	1. Maureen Houtman	58 pnt	M40	1. Arno Kwak	58 pnt
	2. Henriëtte Toorn	33 pnt		2. Rene Brinkman	41 pnt
	3. Renata Veltman	32 pnt		3. Feike Koops	40 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57 pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	2. Janny Jongejan	31 pnt		2. Jan Strik	41 pnt
	3. Adeliën van Beek	29 pnt		3. Bert Vlijm	39 pnt
V55	1. Janny Reezigt	28 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	47 pnt
	2. Warry Kooistra	10 pnt		2. Flip Nijhoff	46 pnt
	3. Henny Puttenstein	10 pnt		3. Jan Bogaard	39 pnt
V65	1. Margriet Spronk	10 pnt	M70	1. Jan Draaijer	10 pnt

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). Flip houdt de stand bij. En: zorg dat je de verenigingsnaam De Gemzen invult bij het inschrijven!



Schaapskooirun 3 september

Hij is achter de rug, maar wat was 'ie mooi! We troffen het natuurlijk geweldig met het weer. En wat hebben we veel positieve reacties gehad. En vaak werd gezegd: "het blijft toch niet bij één keer hè?" Dat zal binnen de WOC besproken worden.

Er werden ook hele mooie tijden gelopen, vooral ook door de beginners van dit jaar. En er zijn heel veel mooie foto's gemaakt door Gerjan Petter,

Gerben Dalhuisen en Roosmarijn Bastiani. Roosmarijn had een bijzondere plek (op een trapje achter de finish) en dat leverde bijzondere foto's op. Op de afgebeelde foto zien we de finish van Paul Termes. Bekijk alle foto's:



<https://picasaweb.google.com/dalhuisen79/SchaapskooiRunBastiani>
<https://picasaweb.google.com/dalhuisen79/20140903SchaapskooiRun>
<https://picasaweb.google.com/dalhuisen79/SchaapskooiRunPetter>

Clinic van 5 naar 10 km

Inmiddels zijn deze trainingen een maand onderweg en maken de lopers grote vorderingen. Er worden al duurlopen van een uur gemaakt! De trainers hebben er dan ook veel vertrouwen in dat men de 10 km Dallirun goed uitloopt.



De "van 5 naar 10 groep" Elburg met de trainsters Marjan Dickhof (rechtsonder) en Linda Vlieger (staand derde van links). Op de foto ontbreken: Ester, Gerlinde, Marcel, Nelleke, Ronny, Annemarie en Marieta!



Clinics Zevenheuvelenloop

Prachtig dat we, buiten Nijmegen, de locatie zijn met de meeste deelnemers!



Ook hier zijn we nu ruim een maand onderweg en de deelnemers liggen mooi op koers voor de Zevenheuvelenloop op 16 november. Afgelopen dinsdag hebben de meesten meegedaan aan de 5 km baanloop en de resultaten geven aan dat er mooie vorderingen zijn gemaakt. De Dallirun is de volgende test, dan over 10 km. Doe je niet mee aan deze clinics maar

lijkt het je wel leuk om op zondagochtend een keer mee te lopen; je bent van harte welkom. We beginnen om 9.00 uur, meestal vanaf het clubhuis van De Gemzen. Op zondag 12 oktober vertrekken we echter vanaf de Ossenstal. We gaan dan de Knobbel bedwingen.

Loopavonden

De laatste jaren was de deelname aan de loopavonden nou niet je van het. Dit jaar is dat compleet anders. Bij iedere loopavond was er een hele mooie deelname en moesten we de langere loopnummers (3 en 5 km) over 2 series verdelen. In totaal waren er 210 deelnemers over de 4 avonden. Dus: volgend jaar weer! We hopen dat jullie dan weer massaal meedoen.



De start van de 1^e serie 5000 meter op 30 september: indrukken die klok!



Project 1956, 4 x 200

We hebben in vorige nieuwsbrieven enkele malen aandacht besteed aan het project 4 x 200. Doel was het uit 1956 stammend clubrecord van 1.45.2 uit de boeken te lopen. Onder leiding van Heidi Doornwaard werd er extra getraind om ook deze korte afstand (de meeste deelnemers lopen vooral 5 en 10 km) en het wisselen van het estafettestokje onder de knie te krijgen. Het evenement werd extra speciaal omdat in Airtec Pneumatiek uit Epe, de werkgever van een van de deelnemers, een sponsor werd gevonden. Airtec verzorgde de shirts van de lopers van "Project 1956". Er stonden vijf estafetteploegen aan de start en er werden - met succes - drie records verbroken. De junioren ploeg was de snelste ploeg en won in een nieuw juniorenrecord van 1.37.7 min. Vanwege een foute wissel werd de damesploeg helaas gediskwalificeerd, maar dit overkomen zelfs de beste atleten. De masters (Erik van Houweling, Joost Veltman, Marco Bastiaannet en Freek van de Graaf) liepen een erg sterke estafette en vestigden eveneens een nieuw club-record in 1.54.7 min. en ook senioren ploeg 2 liep sterk met strakke wissels. Zij finishte in een mooie tijd van 1.54.8 min. Senioren ploeg 1 (Tim Raveling, Daniël van den Esschert, Thijs Doornwaard en Ruben Fix) ging voor het oude clubrecord en met succes. De ploeg scherpte het oude record van 1.45.2 min. aan tot 1.39.6 min. Een verbetering van ruim vijf seconden.



De estafettelopers

11 oktober: run-bike-run in Oldebroek

De vorige keer melden we het ook: komende zaterdag (11 oktober) is er in Oldebroek een run-bike-run. De organisatie daarvan ligt bij Loopgroep Elburg van De Gemzen in samenwerking met de ATB-vereniging in Oldebroek. 5 km lopen, dan 20 km fietsen (mountain-



biken) en dan nog weer 2,5 km lopen, dat is de uitdaging. Je kunt individueel meedoen, je kunt ook als duo meedoen waarbij de een fietst en de ander loopt. Om 11.00 uur gaan de individuele duathleten van start, om 13.30 uur de duo's. Inmiddels zijn er al aardig wat aanmeldingen binnen en lijkt het op voorhand al een succes te worden. Je kunt je nog aanmelden. Er hebben zich gelukkig al de nodige vrijwilligers aangemeld maar er zijn er nog een paar nodig. Ga je kijken? Geef je dan nu op als hulp bij Jerome Draaisma :

jgdraaisma@kpnmail.nl

Crosstrainingen

Nog een maandje, dan is de eerste wedstrijd van de crosscompetitie alweer gelopen. Om goed voorbereid aan de start te staan geeft Ronald Nijland 3 crosstrainingen. De eerste (met 16 deelnemers!) is inmiddels geweest. Op de zaterdagen 11 en 18 oktober is er ook een crosstraining. Er wordt begonnen om 9.00 uur en het vertrekpunt is op 11 oktober het clubhuis van De Gemzen en op 18 oktober de Kiosk aan de Elburgerweg in Heerde (bij De Schaapskooi). We zullen de data en plaatsen van de crosscompetitie nog een keer vermelden:

1^e cross: 1 november in Dronten

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

Crossen is goed voor je, je wordt er een betere loper van. Dus doe mee! Meedoen kan alleen na voor-inschrijving. Voor vragen over de competitie; mail me (wim.potjes@online.nl)

Maar je kunt een heleboel antwoorden wellicht ook hier al vinden:

<http://www.regioijsseldelta.nl> -> crosscomp.

6-uursloop

Ieder jaar wordt tussen Kerst en Oud-en Nieuw de 6-uursloop georganiseerd. Het ene jaar door onze buurvereniging Cialfo, het andere jaar door De Gemzen. Dit jaar zijn wij weer aan de beurt. En het mooie is dat deze loop dit jaar op **zaterdag 27 december** wordt georganiseerd. De dag na Kerst dus. Een prachtige gelegenheid om de kerstcalorieën eraf te lopen. Nou vragen we je niet om 6 uur te gaan lopen, maar met een team meedoen aan de estafette-marathon (start 12.30) of individueel meedoen aan de uurloop (start 16.30) kan natuurlijk wel. Doe mee!