



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 32

(oktober 2016)

Hallo Gemzenlopers,

We hebben een prachtige septembermaand achter de rug. Diverse weerrecords werden weer gebroken. Maar de dagen worden korter en inmiddels lopen alle loopgroepen in Heerde (behalve de wandelgroepen) weer op de baan. De temperaturen gaan nu ook langzaam wat achteruit. Persoonlijk vind ik oktober een van de mooiste maanden om te lopen; niet te warm en niet te koud. En natuurlijk de mooie herfstkleuren en de Dallirun als topper.

De crossen komen er weer aan en we gaan weer een marathonclinic doen. In deze nieuwsbrief meer daarover. Verder hebben we nog 1 maand om te scoren voor de lange-afstands-beker. Doe je best en geniet van de omgeving.

Wim.

Clubkampioenschappen baan

Ik begin deze keer met de clubkampioenschappen baan die gister werden gehouden. Want het was weer een mooie dag met veel Gemzen in actie op onze Lambert Dijkslagbaan. Het onderdeel voor de loopgroepen was de koppelloop over 5000 meter. Waren er vorig jaar 4 teams, deze keer waren er 11 teams. En er werden mooie tijden gelopen. Het winnende duo, Maureen Houtman en Janko van Arken bracht 16.24 op de klokken en ook Herman Zwerver en Joost Veltman bleven onder de 17 minuten. Volgend jaar gaan we voor 20 teams. Onder de deelnemers ook Mariama T Jallow, een Gambiaanse atlete die 1 ½ week in Wapenveld op bezoek is. Zij is de snelste atlete van Gambia, onlangs liep ze een marathon in 2.40. Zij voltooide de 5000 meter, ontspannen lopend, solo in 18.36.



De deelnemers aan de koppelloop (foto Mariëlle Huisman)



Drukke loopavond 27 september

Dinsdagavond 27 september hadden we onze laatste loopavond van dit seizoen. En wat was het druk! Nadat de pupillen in 2 series de 1000 meter hadden gelopen waren er ook 2 series 1000 meter voor volwassenen. En daarna nog 3 series 5000 meter. Prachtig, zo'n mooie opkomst en vooral mooi dat er ook veel Gemzen aan meedoen. Van deze baanlopen krijg je tempohardheid, hier wordt je sneller door! En er werden weer de nodige persoonlijke records en baanrecords gelopen. Volgend jaar zijn er weer 4 loopavonden.



Najaarsclinic

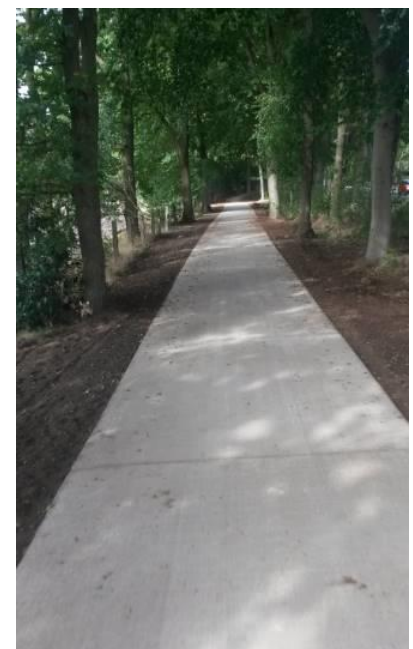
De najaarsclinic voor een snelle 10 is halverwege en deze verloopt heel voorspoedig. Je ziet de deelnemers sneller worden en dat belooft wat voor 29 oktober. Ik geef nog een keer een voorbeeld van een trainingsweek (in dit geval die van 19-25 september): op dinsdagavond een kern van 12 x 400 en 2 x 200, op donderdag/vrijdag 50 minuten zone 2 met daarin 3x 6 minuten zone 3 (tempo tussen duur en wedstrijd) en op zondag een climax duurloop. Dat wil zeggen: rustig starten en vanaf een kwartier om de 10 minuten versnellen zodat je na 40 minuten op je 10 km wedstrijdtempo zit. Daarna weer afbouwen naar rustig uitlopen (totale afstand 13 a 14 km). Voor degenen die 4 of 5 x per week trainen waren er extra duurlopen.

Parcours Dallirun vernieuwd

Hebben we een ander parcours dan? Nee, maar het slechte asfalt langs de Kamperweg is weggehaald en vervangen door een mooi vlak betonpad. Nou ja vlak, het beton is mooi vlak maar het pad loopt omhoog. En in de finishstraat ligt mooi nieuw asfalt. Als dat geen records oplevert De teller wat betreft deelnemers staat inmiddels op 275. Daar moeten er dus nog 725 bij komen. Zet op je facebook dat je meedoet!

Pas op: paaltje !!!

Wanneer we met een groep lopers op pad zijn voor een training of je loopt een wedstrijd en nadert een paaltje dan wordt er in de groep altijd geroepen: paaltje!! Wanneer je dat niet doet krijg je dit: http://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20160719_02391910





Infoavond Marathonclinic

De marathonclinic van afgelopen jaar was een groot succes. Dit gaan we daarom nog een keer doen. Vooral ook van buiten onze vereniging heb ik al diverse aanvragen gehad of er in 2017 opnieuw een marathonclinic wordt georganiseerd; ja dus. En de clinic zal wederom gericht zijn op de marathons van Rotterdam en Enschede. Maar voor we daarmee beginnen is er eerst een informatieavond. Je moet immers wel goed weten waar je aan begint. Deze

informatieavond is op **woensdagavond 2 november om 20.00** uur in ons clubhuis. Ben je wel van plan om mee te doen maar kun je die avond niet, stuur me dan een mail.

(wim.potjes@online.nl) .



Extra pasavond Clubkleding!

Wie wil er nou niet zo'n mooi blauw Gemzen-trainingsjack? Jij toch ook? Je kunt er lekker in trainen en je bent herkenbaar als Gems wanneer je naar wedstrijden gaat. Komende dinsdag is er een extra pasavond voor deze jacks en eventuele andere clubkleding, bijvoorbeeld een wedstrijdshirt. Zorg dat je er om 19.30 bent, Harriët Bos is dan aanwezig. Om het geld hoeft je het niet te laten, een jack kost slechts € 30,00.



We gaan weer crossen!

Herfst: heerlijk! Zoals de fietsers hun racefiets opbergen en hun atb-fiets weer van stal halen om lekker door de bossen te raggen, zo verruilen lopers hun wedstrijd schoenen voor schoenen die meer geschikt zijn voor het crossen. En crossen kunnen we weer; de crosscompetitie in de Regio IJsseldelta gaat weer van start. In de maanden november t/m februari steeds op de 2^e zaterdag van de maand. Dit zijn de data en de plaatsen:

12 november	Harderwijk (sportpark Strokel)
10 december	Kraggenburg (Netl Park, Leemringweg)
14 januari	Epe (waterwinvijver aan Dellenweg t.o Hertenkamp)
11 februari	't Loo (ATB-circuit, Sportpark Stuivezand)

Voor wie nog nooit een cross gedaan heeft; 't is leuker dan je denkt! Én; je wordt er een betere loper van. Doe je ook mee? Dit is het programma:



	november/december	januari/februari
Mannen		
Senioren (tot 40 jaar), Masters 40	8.500 meter	10.000 meter
Masters 50+	6.000 meter	7.500 meter
Senioren (tot 40 jaar) Masters 40+ Korte cross	2.500 meter	2.500 meter
Vrouwen		
Senioren (tot 40 jaar) en Masters 40 en 50+	6.000 meter	7.500 meter
Senioren (tot 40 jaar) Masters 40+ Korte cross	2.500 meter	2.500 meter

Stand L.A-beker.

Er waren veel resultaten te verwerken van september. En we zagen een mooi clubrecord, Annet Bultman, net toegetreden tot de klasse V50, liep een hele fraaie 43.41 in Berkum op de 10 km. De stand heeft bijna z'n definitieve vorm aangenomen. In de klasse Mannen 40 steeg Klaas Draaijer met stip naar 1. Maar we zijn er nog niet, we hebben nog 1 maand om resultaten neer te zetten of te verbeteren. Dit is de stand:

Vsen	1. Jojanneke Kers 46 pnt	Msen	1. Bas Mekking 50 pnt
	2. Monique Fibbe 20 pnt		2. Janko van Arken 45 pnt
	3. Paulien van Boven 17 pnt		3. Dennis Mensink 44 pnt
V35	1. Maureen Houtman 60 pnt	M40	1. Klaas Draaijer 38 pnt
	2. Erna van Es 46 pnt		2. Joris Stigter 34 pnt
	3. Nanette Dijkman 34 pnt		3. Herman Stijf 29 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis 56 pnt	M50	1. Gertjan Keijl 46 pnt
	2. Yvonne Kremer 26 pnt		2. Wim Potjes 43 pnt
	3. Marrie de Kreek 19 pnt		3. Jan Pieter Mondria 40 pnt
V55	1. Ria Jansen 29 pnt	M60	1. Wim Krooshof 45 pnt
	2. Henny Puttenstein 10 pnt		2. Cees Buijs 33 pnt
			3. Jan Willem Wieman 29 pnt
V65	1. Janny Reezigt 20 pnt	M70	1. Eildert Delger 40 pnt
			2. Jur Teeuwen 17 pnt
			3. Jan Draaijer 9 pnt

Zie voor alle resultaten: <http://www.gemzen.nl/pagina/vereniging/LA-kam/LABeker.html> Mis je daar een resultaat, stuur me een mail: wim.potjes@online. Probeer er voor te zorgen dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt (wanneer je daar invloed op hebt) !

En: de leeftijd op 1 november is bepalend voor de rest van het l.a.-beker-seizoen.