



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 9

(september 2014)

Beste Gemzenlopers,

Alweer bijna september; de vakanties zitten er weer zo'n beetje op. Dus we gaan ons richten op het najaar: op de Dalli-run, op de Zevenheuvelenloop, op het crossseizoen en op allerlei andere lopen en loopjes. Deze Nieuwsbrief komt iets eerder dan 1 september, zodat we de Schaapskooirun nog één keer onder de aandacht kunnen brengen.

Wim.

Stand L.A-beker.

De maanden juli en augustus waren voor velen wedstrijdloze maanden. Natuurlijk was er her en der nog wel wat te doen maar veelal gaat het dan om zomeravond- of campingloopjes die niet meetellen voor de stand. De Singelloop in Hollandscheveld van 23-8 telt wel mee en daar liep Jan Pieter Mondria nog maar weer even een nieuw clubrecord op de 10 km bij de mannen 50: 35.42, maar dat geeft geen veranderingen in de stand. De Salverdaloop moet nog in de stand worden verwerkt. Dus dit is dezelfde stand als begin juli.

:

Vsen	1. Linda Polinder	27 pnt	Msen	1. Janko van Arken	53 pnt
	2. Janice van Enk	25 pnt		2. Aalt Wensink	46 pnt
	3. Anneli Dijkslag	10 pnt		3. Maikel Vogels	29 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Arno Kwak	58 pnt
	2. Henriëtte Toorn	34 pnt		2. Feike Koops	41 pnt
	3. Renata Veltman	31 pnt		3. Rene Brinkman	40 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57pnt	M50	1. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	2. Janny Jongejan	34 pnt		2. Jan Strik	43 pnt
	3. Adeliën van Beek	32 pnt		3. Bert Vlijm	43 pnt
V55	1. Janny Reezigt	29 pnt	M60	1. Frits Lautenbag	49 pnt
	2. Warry Kooistra	10 pnt		2. Flip Nijhoff	48 pnt
	3.			3. Jan Bogaard	40 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

Nog een paar dagen en dan is de Schaapskooirun. Voor velen de eerste wedstrijd na de vakantie. Een mooie test om te zien waar je staat. Er kan ingeschreven worden tot 1 september en er zullen ca. 275 lopers meedoen, netjes verdeeld over de 5 en de 10 km. Schaapherder Lammert Niesing loopt zelf ook mee. De weersvooruitzichten zijn heel goed, dus dat wordt een mooie happening (en de finish zul je niet snel vergeten).

Er kan geparkeerd worden op de parkeerplaats bij de Kiosk. Mensen van HOES zullen dat parkeren in goede banen leiden. Het aantal plekken is wel beperkt. Kom je uit Heerde, kom dan zoveel mogelijk op de fiets.



Oud papier

Wat heeft dat nou met hardlopen te maken? Nou, best wel wat. Want wanneer we er met z'n allen voor zorgen dat de container iedere maand gevuld is, kan de vereniging met dat geld nuttige dingen doen. Goed voor de club, goed voor de leden en dus ook voor jou als loper. Iedere eerste woensdag van de maand wordt de container geplaatst en die blijft er dan staan t/m de donderdag de week erop. Velen hebben dus 2x de kans er papier in te doen. Dus kom je naar de baan, ook al is per fiets, neem je pakketje of doos papier mee.

Van 5 naar 10 km

De vorige keer kon je lezen dat we in september met een nieuw soort clinic beginnen: van 5 naar 10 km. Lopers die een beginnerscursus bij De Gemzen hebben gedaan en wel verder willen dan die 5 km trainen gedurende 8 weken gericht naar de 10 km Dalli-run. Dat doen we in Elburg en in Heerde (waar ook de lopers uit Hattem/Wezep aansluiten). De eerste training is op zaterdag 6 september (9.00 uur).

De animo in Elburg is heel groot. Maar liefst 20 deelnemers zijn er, leden en niet-leden!. In Heerde/Hattem is het ietsje minder, maar met 10 deelnemers kan er mooi worden getraind. Wil je er nog bij of ken je iemand die dat misschien ook wel wil, er kan nog aangemeld worden. (Elburg: Hermine van 't Hul: herminevanthul@hotmail.com, voor Heerde/Hattem bij Wim Potjes: wim.potjes@online.nl)

Deelname aan deze clinics is gratis voor Gemzen-leden. Niet-Gemzen kunnen er ook aan meedoen, zij betalen € 25,00. Om mee te kunnen doen moet je wel in staat zijn de 5 km binnen 35 minuten af te leggen.



Clinics Zevenheuvelenloop

Inmiddels zijn deze clinics begonnen en er zijn maar liefst 40 deelnemers. Een mooie mix van leden en niet-leden, van lopers die de Zevenheuvelenloop voor het eerst lopen en lopers die 'em al wel (soms al enkele malen) hebben gelopen. Op dinsdagavond wordt aandacht besteed aan loopscholing en wordt een intervalprogramma afgewerkt, op zondagochtend wordt gewerkt aan het duurvermogen (en beperkte loopscholing). Volgende keer meer.

Loopavond 30 september

De laatste loopavond van dit jaar wordt dinsdagavond 30 september gehouden. Op het programma dan weer een 1000 meter (die houden we er toch maar in) en een 5 km. Die 5 km zal voor de cliniclopers ook gebruikt worden als test. De 1000 meter begint om 19.30, de 5 km om 19.45 (1^e serie) en 20.15 (2^e serie). De snelste lopers zitten in de 2^e serie. Deelname is gratis voor Gemzenleden en lopers die meedoen aan één van de clinics.

Clubkampioenschappen 27 september

Op zaterdag 27 september houden we weer onze clubkampioenschappen. Wat zou het mooi zijn wanneer daar ook een stuk of 50 lopers in actie kwamen. De laatste jaren was de deelname van lopers echter minimaal en daarom staat er geen langer looponderdeel op het programma. Maar je kunt wel meedoen aan een sprinttweekamp (100 en 200 meter) of een Mila tweekamp (400 en 800 meter). Zullen we afspreken dat wanneer er volgend jaar weer een langer looponderdeel op het programma komt, er een heleboel lopers van de loopgroepen meedoen?

Wel (of ook) op het programma de 4 x 200 meter, het project waaraan we in de laatste nieuwsbrieven aandacht hebben besteed. Doe jij ook mee met een team? Sein dan Heidi Doornwaard even in (heidi.doornwaard@upcmail.nl)

11 oktober: run-bike-run in Oldebroek

Op zaterdag 11 oktober is er in Oldebroek een run-bike-run. Je hebt dat in het clubblad al kunnen lezen. 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. Doe je niet mee, dan wil je misschien wel helpen. Er zijn namelijk nogal wat vrijwilligers nodig. Aanmelden als vrijwilliger kan bij jgdraaisma@kpnmail.nl



Crosscompetitie 2013/2014

We duiken straks het najaar in en voor je het weet begint de crosscompetitie weer. Dit zijn de wedstrijden:

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.

Crosstrainingen

Om goed voorbereid aan de start van de cross te staan gaat Ronald Nijland enkele crosstrainingen organiseren. Noteer daarvoor in je agenda de zaterdagen 4, 11 en 18 oktober en 8 november. Meer info hierover in de volgende nieuwsbrief.