



## Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 20  
(september 2015)

Beste Gemzenlopers,

De vakanties zitten er weer op (voor de meesten dan), met frisse energie richten we ons weer op datgene wat er in het najaar te doen is. Dat kan alleen trainen zijn, dat kan trainen zijn met daarnaast allerlei (weg)wedstrijden, dat kan ook trainen zijn voor die ene grote wedstrijd (de Dallirun, de Zevenheuvelenloop) en dat kan trainen zijn om eens verder te lopen dan 5 km. Dat kan allemaal bij De Gemzen. In deze nieuwsbrief lees je daar meer over.

Veel loopplezier,  
Wim.

### Clinics van 5 naar 10: zowel in Elburg als in Hattem !

Heb je in het recente verleden een beginnerscursus gevolgd en ben je er aan toe om door te groeien naar een 10 km, of loop je al langer en wil je nu eindelijk wel eens wat verder lopen; dan kun je bij De Gemzen een speciale clinic "van 5 naar 10 volgen. Zowel de Loopgroep Elburg als de Loopgroep Hattem organiseren zo'n clinic.

Hiernaast de fraaie flyer van Loopgroep Elburg met alle info (je kunt 10 september ook nog wel aansluiten).

In Hattem is de clinic elke dinsdag om 19.30 uur en begint op 15 september vanaf de parkeerplaats van Saturn Petfoods aan de Stationslaan in Hattem.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 15.

Voor aanmelding en inlichtingen:

[loopgroephattem@gemzen.nl](mailto:loopgroephattem@gemzen.nl)

**Loopgroep Elburg**  
**In 8 weken van 5 naar 10 km trainen**

Start op donderdag 3 september  
A Vogeltuinen  
19.30 uur  
2 trainingen per week  
30,- voor niet-leden  
Opgave bij marjandickhof@solcon.nl

[www.loopgroepelburg.nl](http://www.loopgroepelburg.nl)  
loopgroep.elburg

Beide clinics werken toe naar de 10 km dallirun op zaterdag 31 oktober.

Ken je niet-Gemzen waarvan je denkt dat zo'n clinic wel iets voor hen is: tip ze! Want de clinics zijn niet alleen bedoeld voor Gemzenleden maar ook voor niet-Gemzen!



### Programma rest 2015 (loopevenementen van De Gemzen):

26 september	-	Clubkampioenschappen baan
29 september	-	loopavond (1000 en 5000 meter)
10 oktober	-	Run-bike-run Oldebroek
31 oktober	-	Dallirun
5 december	-	Eurozorg Sintloop

Bij de clubkampioenschappen van 26 september is er, speciaal voor de leden van de loopgroepen een 5 km die je als duo aflegt (om en om een ronde). Dé kans om (samen) een mooie tijd op de klokken te zetten. Doe mee!

Drie dagen later, dinsdagavond 29 september, hebben we onze laatste loopavond van het seizoen. Die begint, om 19.20, met een 1000 meter voor pupillen. Daarna een 1000 meter voor volwassenen/junioren. De 5 km begint om 19.45 en wordt in 2 series gelopen. In de eerste serie alle lopers die een tijd lopen boven de 23.30 minuten, in de 2<sup>e</sup> serie, om 20.15, alle lopers die onder de 23.30 denken te lopen.

### Trainingsclinics Zevenheuvelenloop

Deze zijn inmiddels begonnen. En op de lijst met deelnemers prijken 46 namen. Leden en niet-leden. Voor een aantal is het de eerste keer dat ze meedoen aan de clinic, anderen lopen soms al voor de 4<sup>e</sup> keer mee. Niet iedereen loopt overigens de Zevenheuvelenloop en niet iedereen loopt iedere keer mee. Wil je nog aanhaken bij de clinic, of wil je ook eens meelopen; stuur dan een mail naar: [wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl).



De aanwezige deelnemers voor de eerste duurloop



## Looptrainer; iets voor jou?

Met zoveel loopgroepen als bij De Gemzen is het ook nodig om over voldoende gekwalificeerde looptrainers te beschikken. We hebben er gelukkig veel, maar het blijft nodig nieuwe trainers op te leiden. Is dat iets voor jou? Of wil je eerst meer informatie? Stuur dan een mail naar Ronald Nijland die de cursus assistent looptrainer zal geven: [rnijland1962@kpnmail.nl](mailto:rnijland1962@kpnmail.nl) Er staan inmiddels al enkele namen op papier en 't is de bedoeling om de cursus in **oktober / november** te geven.

## Wie helpt bij de beginnerscursus?

Natuurlijk is het de bedoeling dat er in 2016 weer beginnerscursussen worden gegeven. Uiteraard ook weer op de baan in Heerde. Daarvoor zijn we op zoek naar (hulp)trainers. Freek van de Graaf is na 10 jaar gestopt met het geven van deze cursus en ook Saskia Neevel is in 2016 niet meer van de partij. Theo Hanekamp is nu de trekker van de beginnerscursus. Maar Theo kan het niet alleen. Het zou fijn zijn wanneer er 2 assistenten meehelpen de trainingen te geven cq. te begeleiden. Interesse? Stuur een mail naar [t.hanekamp2@chello.nl](mailto:t.hanekamp2@chello.nl), of naar [wim.potjes@online.nl](mailto:wim.potjes@online.nl)

## 10 oktober: RUN-BIKE-RUN in Oldebroek



Op zaterdag 10 oktober 2015 organiseert de ATB vereniging Oldebroek, samen met onze loopgroep Elburg, de 2<sup>e</sup> Veldkamp Witgoed Run-Bike-Run van Oldebroek.

Na het succes van afgelopen jaar is de organisatie weer druk bezig met de voorbereidingen voor dit mooie evenement. Dit jaar is de RUN-BIKE-RUN dus gepland op **zaterdag 10 oktober** op de ATB baan in Oldebroek. Er zal in verschillende categorieën gestreden worden om de eerste plaatsen: de jeugd tot en met 16 jaar is onderverdeeld in 12-13 jarigen en er is een categorie voor de 14-15 jarigen. Voor de 16 plus is er een "funklasse" (recreatief) en een wedstrijd klasse. De laatste groep is bedoeld voor de fanatieke atleten met een wedstrijdlicentie



van KNAU of KNWU! De afstanden voor de jongste jeugd zijn 500 mtr lopen, 5 km fietsen, 500 mtr lopen. De oudste groep jeugd start met 1 km lopen, 7,5 km fietsen en 700 mtr lopen. De fun- en wedstrijd klasse zullen beiden 4 km lopen, 12 km fietsen en 3 km lopen. Inschrijven voor de RUN-BIKE-RUN kan via [www.ntbinschrijvingen.nl](http://www.ntbinschrijvingen.nl). Ook dit jaar geldt een deelnamelimiet van 75 atleten per categorie. Wees er dus op tijd bij! Voorinschrijving is mogelijk tot en met 3 oktober, na-inschrijving kost 5 euro extra. De Run Bike Run Oldebroek is een officiële NTB-wedstrijd.

Doe je mee? (of ga je helpen?)

### Crosscompetitie 2015 / 2016



Nu het najaar begonnen is rollen we ook zo de periode van het crossen in. En natuurlijk is er dan weer de open Gelders-Overijsselse Crosscompetitie. En de wedstrijden zijn allemaal in de buurt! Vorig jaar deed een flinke Gemzen-delegatie mee aan de crosscompetitie. 't Zou mooi zijn wanneer die groep dit jaar weer groter is. Van degenen die vorig jaar of het jaar ervoor

voor het eerst hebben meegedaan hoorden we vaak "ik wist niet dat het zo leuk was!" Ontdek dat ook! Crossen is goed voor je, je wordt er een betere loper van. Dit zijn de data en de plaatsen:

- 1e cross 14-11-2015: **av Flevo Delta (Dronten)**
- 2e cross 12-12-2015: **av Cialfo (Epe)**
- 3e cross 9-1-2016: **av NOP (w.s. weer in het Netl-park – zie foto - in Kraggenburg)**
- 4e cross 13-2-2016: **av De Gemzen (Heerde)**

### Informatieavond Marathonclinic

In vorige nieuwsbrieven heb je kunnen lezen over de plannen om een marathonclinic voor een voorjaarsmarathon te organiseren. Dat gaat door!

Een marathon lopen doe je niet zomaar even. Zeker niet wanneer het je eerste marathon is. Het is goed om van te voren te weten waar je rekening mee moet houden en wat zo ongeveer de plannen zijn. Daarom is er een info-avond in ons clubhuis op donderdagavond 17 september (20.00 uur). Met een uurtje hebben we waarschijnlijk alles wel besproken.





### Stand L.A-beker.

Juli en augustus; niet helemaal wedstrijdloze maanden maar het stelt niet veel voor. Het leverde in ieder geval nauwelijks verandering op in de stand. Dit is de stand per 1 september:

Vsen	1. Linda Polinder	29 pnt	Msen	1. Janko van Arken	50 pnt
	2. Dineke van 't Hul	26 pnt		2. Jurian Onderdijk	44 pnt
	3. Mirjam Beekman	24 pnt		3. Aalt Wensink	41 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Freek van de Graaf	41 pnt
	2. Nanette Dijkman	45 pnt		2. Marcel Wagtelenberg	40 pnt
	Erna van Es	45 pnt		3. Jan Willem Hanekamp	38 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57 pnt	M50	1. Hubert Bögemann	55 pnt
	2. Janny Jongejan	33 pnt		2. Jan Pieter Mondria	50 pnt
	3. Adeliën van Beek	32 pnt		3. Ronald Nijland	32 pnt
V55	1. Henny Puttenstein	30 pnt	M60	1. Cees Buijs	49 pnt
	2. Anneke van Olst	9 pnt		2. Flip Nijhoff	44 pnt
	3. Gré Bleijenburg	8 pnt		3. Frits Lautenbag	42 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	30 pnt
				2. Jur Teeuwen	18 pnt
				3. Jan Draaijer	9 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](mailto:f.nijhoff.1@kpnmail.nl)) en dat je met de verenigingsnaam in de uitslagen komt !