



Nieuwsbrief loopgroepen AV De Gemzen

nummer 31

(september 2016)

Hallo Gemzenlopers,

Ik bedacht me vandaag toen ik van de atletiekbaan naar huis fietste "hé, 't is al 1 september geweest en ik heb nog geen nieuwsbrief gestuurd". De zomer zorgde ervoor dat mijn vizier even wat minder lopen stond gericht. Hoewel, de najaarsclinic is begonnen en dat vergt natuurlijk wel wat voorbereiding. Maar elk nadeel heft z'n voordeel, ik kan nu nog even de heropening van de baan meepakken.

Met september is het najaar eigenlijk ook begonnen, de avonden worden korter, de loopmogelijkheden wat minder. Daar staan dan weer betere looptemperaturen tegenover én we hebben natuur onze mooie nieuwe baan. Ik hoop jullie daar vaak te zien.

Loop lekker,

Wim.

Heropening Lambert Dijkslag Atletiekbaan

Vandaag, 3 september, werd onze Lambert Dijkslag Atletiekbaan heropend. Dit gebeurde tijdens de Athletic Champs wedstrijd voor pupillen. Zo'n 3 tot 400 mensen waren er rond de klok van twaalfen getuige van dat wethouder van Dijk het lint doorknipte waarna onze Gemzenjeugd met witte en blauwe ballonnen richting de finish liep om te finishen door een lint van rood-wit-blauwe ballonnen. Begin juni ging de baan eruit, half augustus was 'ie weer klaar. We hopen dat we er weer vele jaren mee vooruit kunnen. 't Loopt in ieder geval lekker. En wat ik al schreef in de inleiding: ik hoop jullie daar vaak tegen te komen



Foto's Mariëlle Huisman en Henk Poot)

Loopavond 27 september

Op dinsdagavond 27 september hebben we onze laatste loopavond van dit seizoen. Op het programma staan dan een 1000 meter en een 5000 meter (maar je mag ook 3 km, dus 7,5 ronde



lopen wanneer je dat bij de inschrijving aangeeft). Dit is gelijk een mooie gelegenheid voor je om te ervaren hoe de baan loopt. De start van de 1000 meter is 19.30 uur en bij de 5000 meter wordt in 2 series gelopen. De eerste serie start om ca. 19.45 en de tweede om ca. 20.15. De snelste lopers zitten in de 2^e serie.

De mooie paarse heide



Prachtig hè, die mooie paarse heide. De lopers van de donderdagavondgroep Heerde, die van 19.00-20.00 uur trainen, genieten er nog even van (*foto's Gerjan Petter*).

Clubkampioenschappen 1 oktober

Op zaterdag(middag) 1 oktober worden weer de jaarlijkse clubkampioenschappen baan georganiseerd. Speciaal voor de loopgroepen is er een koppelloop over 5 km. Samen met je loopmaatje een snelle 5 km lopen. Om en om een ronde lopen. De één loopt 1 x 600 en 6 x 400, de andere loopt 6 x 400. Jij doet toch ook mee? De start van dit onderdeel is om ca. 15.00 uur

Run-bike-Run 22 oktober

In de vorige nieuwsbrief maakte ik er al melding van: de 3^e Run-bike-run die op 22 oktober georganiseerd wordt door de ATB-vereniging in Oldebroek ('t Loo) in samenwerking met onze loopgroep Elburg. **Start en finish zijn dit jaar op het Landalpark Landgoed 't Loo.** Inmiddels staat de meeste informatie op de speciale pagina's over de Run-bike-run:

<http://www.gemzen.nl/pagina/wedstrijden/runbikerun/Run-Bike-Run.html>

Najaarsclinic

De najaarsclinic is afgelopen dinsdag van start gegaan. We zitten nu op 27 deelnemers en daar komen er nog wel een paar bij. Aanhaken kan nog wanneer je nog mee wil doen. Zoals de vorige keer aangegeven is deze clinic gericht op een snelle 10 km tijdens de Dallirun (29 oktober). Wat doen we dan zoal? Wel, afgelopen dinsdag was het programma 2x400, 1x600, 1x1000, 1x600 en 2x200. De 1000 meter was een testloop. Zo snel mogelijk deze afstand volbrengen maar niet verzuren. Dan was er op donderdag/vrijdag een duurloop met daarin 5 x 3 minuten tempo en morgenvroeg is er een duurloop van ca. een uur. Voor degenen die 4 of 5



x per week willen trainen zijn er extra trainingen. Wil je nog mee doen? Stuur me dan een mail: wim.potjes@online.nl

Dallirun 29 oktober

De Dallirun dus. Heb je al folders uitgedeeld? Nee? Neem dan een stapeltje mee uit het clubhuis en deel die uit. We willen dit jaar graag weer boven de 1000 komen en jij kunt ons daarbij helpen.

Stand L.A.-beker.

In de stand om de LA_beker is geen verandering opgetreden sinds de vorige keer. Er waren niet veel wedstrijden hoewel sommigen wel veel wedstrijden lopen. Bij de Runnersworldloop in Apeldoorn liep Erna van Es wel naar een heel mooi clubrecord op de 10 km (43.42) bij de vrouwen 40. De stand is dus nog steeds:

Vsen	1. Jojanneke Kers	37 pnt	Msen	1. Bas Mekking	50 pnt
	2. Paulien van Boven	17 pnt		2. Dennis Mensink	46 pnt
	3. Janice van Enk	16 pnt		3. Janko van Arken	36 pnt
V35	1. Maureen Houtman	60 pnt	M40	1. Joris Stigter	34 pnt
	2. Erna van Es	46 pnt		2. Herman Stijf	29 pnt
	3. Nanette Dijkman	36 pnt		3. Klaas Draaijer	29 pnt
V45	1. Annet Buitenhuis	57 pnt	M50	1. Gertjan Keijl	46 pnt
	2. Yvonne Kremer	27 pnt		2. Wim Potjes	44 pnt
	3. Marrie de Kreek	20 pnt		3. Jan Pieter Mondria	40 pnt
V55	1. Ria Jansen	29 pnt	M60	1. Wim Krooshof	46 pnt
	2. Henny Puttenstein	10 pnt		2. Cees Buijs	33 pnt
				3. Jan Willem Wieman	30 pnt
V65	1. Janny Reezigt	10 pnt	M70	1. Eildert Delger	40 pnt
				2. Jan Draaijer	9 pnt
				3. Jur Teeuwen	8 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.nl. En: zorg dat je de uitslag van je wedstrijd (die je "in den vreemde" loopt) doormailt naar mij. En: zorg 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.