

## 'Oud en Nieuwe' - Jos, een gemotiveerde loper

**Jos liep onlangs zijn 4<sup>e</sup> halve marathon. In Dordrecht en hij slaagde in zijn opzet: een nieuw p.r. ! Dat het in Dordrecht gebeurde was geen toeval; verderop in dit artikel lees je waarom. Over onze eigen loopgroep: "Over de LGH niets dan lof". De actualiteit: gisteren liepen we met een heleboel de estafettemarathon in Nieuwegein. Jos ging ons in 2011 al voor...**



Jos woont pas sinds 2014 in Houten en mede door de LGH bevalt het hem hier prima. In het dagelijks leven is hij projectcontroller bij het departement Farmacie van de Universiteit Utrecht. Vóór onze loopgroep trainde Jos in zijn vorige woonplaats, Dordrecht, ook al. "In 2011 ben ik begonnen met hardlopen n.a.v. een estafettemarathon, mede georganiseerd door de universiteit vanwege het 375-jarig bestaan. Met ons onderdeel hebben we een team gevormd en begon mijn eerste

uitdaging om de 8 km te voltooien. Ik vond dat zo leuk dat ik voor mezelf door ben blijven lopen. Ik heb ook wel getennist maar daar had ik nooit zo'n voldoening van. Omdat ik qua afstand een beetje bleef steken tussen de 8 en 10 km heb ik besloten om naar een atletiekvereniging te gaan."

### LGH

"Over LGH niets dan lof." Jos waardeert de ontvangst en acceptatie binnen de groep, het voorstellen de eerste keer, de gevarieerde training. "De club is erg actief ondanks dat het niet zo'n grote club is. Het lijkt me heel leuk om volgend jaar in Hannover met elkaar te lopen. De workshop 'bewust hardlopen' vond ik een leuk initiatief".

In Dordrecht liep hij bij atletiekvereniging Hercules 2 x in de week op dinsdag en donderdag. Bij LGH heeft hij één keer meegelopen op de donderdag maar hij vond het tempo vrij hoog. Het ontbreken van een warming-up brak hem op. Als hij weer meeloopt op donderdagavond, gaat hij voor zichzelf een warming-up doen. Jos heeft ook een aardig idee voor de donderdagtraining: "Ik begreep dat er altijd een vaste route wordt gelopen terwijl juist de duurloop zich uitstekend leent om steeds andere routes te lopen. Misschien een idee om met een 2e groep te lopen in een iets lager tempo?"

"Het enige wat ik een beetje mis t.o.v. mijn oude club is het bakkie thee na afloop. In Dordt was het gebruikelijk dat iedereen na de training even bleef om thee te drinken. Met een eigen clubhuis doe je dat ook wat makkelijker."

### Trainingsdoelen

Jos zijn eerste doel was het lopen van een halve marathon. "In 2012 had ik de CPC loop in Den Haag uitgekozen om mijn eerste doel te bereiken. Deze halve marathon liep ik net onder de 2 uur 10 en ik wist eigenlijk direct wat mijn volgende doel zou worden: ooit de halve marathon onder de 2 uur lopen. In Dordt liep ik standaard 3 x per week (2 x bij de

club en in het weekend voor mezelf). In Houten is de donderdag er tot nu toe behoorlijk bij ingeschoten door mijn drukke werkzaamheden. Het liefst loop ik zo gevarieerd mogelijk en zo veel mogelijk buiten de bebouwing. In afstandmeten.nl stippel ik meestal de route uit en ik heb alle richtingen vanuit Houten inmiddels verkend (Lunetten, de Uithof, Bunnik, Odijk, Schalkwijk). Nieuw Wulven is favoriet qua omgeving."

### **Eindtijd 1:58:00 !!!**

"Bij mijn 2e halve marathon (Hoge Veluwe loop) heb ik een tijd neergezet van 2:01:37. Ik wist dat een tijd onder de 2 uur zou moeten kunnen. Mijn 3e halve, in Parijs dit jaar, liep ik wat langzamer (2:03) maar dat kwam vooral door de enorme drukte."

"Door de eerder genoemde workshop "bewust hardlopen" heb ik geprobeerd anders (bewuster) hard te lopen maar ik kreeg daardoor last van de achillespees. Als training voor Dordt heb ik de Posbankloop 15km en de Vlinderloop 15 km gedaan. Na de laatste (2 weken voor de halve van Dordt) had ik ook wel behoorlijk last, maar ik heb het daarna wat rustiger aan gedaan. De training op de dinsdag erna halverwege verlaten vanwege de pijn. De maandag daarop heb ik voor mezelf 5 km gelopen om de pees te testen. Het leek mee te vallen...."

Jos liep bij de marathon van Dordrecht aanvankelijk achter een haas, voor een tijd van 2 uur. Het plan was snel van start gaan om aan het eind van de wedstrijd nog wat tijd over te hebben om het verval op te kunnen vangen. Na 4 km daarom sneller gaan lopen dan de haas. Tussen de 4 en 15 km gemiddeld 5:20 per km. Door last van de achillespees ging de kilometertijd vervolgens naar 6:10. Maar: "Uiteindelijk was dit ruim voldoende om vóór de 2 uur binnen te komen. Eindtijd 1:58:00 !!! Mijn doel bereikt!"