

'Oud en nieuw' - Hans Bodlaender

Hardlopen doe ik nu minder dan een jaar. Op de middelbare school hadden we, zonder enige voorafgaande trainingen boslopen en Coopertest: ik had altijd geen adem en steken in mijn zij.

Start to run

Daarna heb ik ruim 35 jaar het hardlopen beperkt tot sprintjes om de trein te halen. Toen Brigit, mijn echtgenote en Marijke, mijn oudste dochter zeiden: 'Ga eens hardlopen, dat ga je leuk vinden', kon ik me dat toen niet goed voorstellen, maar na een tijdje (februari 2014) ben ik toch op hun aanraden begonnen met de lessen van Start to Run. Luisterend naar de Belgische radiopresentatrice Evy Gruyaert op de mp3-speler begin je met korte loopstukjes van een paar minuten, afgewisseld door wandelstukjes ook van een paar minuten. In de loop van een flink aantal weken ga je naar 5km aan één stuk. Ik merkte al snel hoe leuk en verslavend lopen is. In juni liep ik de Loop door Houten, en trainde verder ongeveer drie keer per week.



Lid van de LGH

Eind september ging ik aan een training van de LGH meedoen als kennismaking. Ik had op dat moment tot ongeveer 8 km (met een snelheid van 1km per 6 minuten) gelopen in mijn trainingen. Ik vond de training pittig, maar wel erg leuk, en ben snel lid geworden. Voor een beginnend hardloper zijn de trainingen uitdagend; je leert er heel erg veel van. Verder is de LGH is een fijne en erg gezellige vereniging. Ik geniet erg van de trainingen en andere activiteiten, zoals de Linschotenloop.

Iets over mezelf

Ik ben 54 jaar oud, getrouwd met Brigit. We hebben drie kinderen: Marijke (26), Wim (24) en Annefleur (21), die wonen in Reijkjavic, Nieuwegein en Utrecht. Brigit en ik wonen al sinds 1987 in Houten. Ik werk al die tijd al op de Universiteit Utrecht, bij Informatica. Sinds november 4 dagen per week en 1 dag per week (maandag) in Eindhoven als professor. Mijn andere hobby's zijn: lange afstand wandelen (paden zoals het Pieterpad), schaken en andere bordspelen, origami (Japans papiervouwen), en, als de winter het toelaat, schaatsen op natuurijs.



Renambities

Het is leuk om te zien hoe snel je vooruit kan gaan met goede training (en hierbij hartelijk dank aan onze geweldige trainers!). Ik train naast de dinsdagavond twee keer per week: donderdag- of vrijdagochtend voor het ontbijt een half uur, en op zaterdag of zondagmiddag een langere duurloop. Ik probeer mijn afstand die ik rennen kan langzaam groter te maken: nu een keertje de 15 van de Vlinderloop gelopen, en hoop in maart dan een halve marathon te lopen. En, misschien dan in 2016 of 2017 een keer een hele marathon in Reijkjavic (?). Maar vooral hoop ik nog lang met veel plezier te rennen.