



halve marathon clinic

1 / 2

Interview: Ria Deiman

Leeftijd: 43 jaar

Hoe lang doe je aan hardlopen?

Ik ben in 1991 begonnen met hardlopen. Ook met een clinic, maar dan voor de 4 mijl van Groningen, dan loop je van Haren naar Groningen. Ik werkte toen als beleidsmedewerker Sportzaken bij de gemeente Haren. Ik zat voor de gemeente in de organisatie en de burgemeester van Haren zou het startschot geven. Ik vond dat we toen ook een bedrijfsteam van de gemeente op de been moesten krijgen. Tja, en dan kun je zelf niet achterblijven natuurlijk.

...en wat vind je er leuk aan?

Toen ik begon met hardlopen moest ik echt wel even over een drempel. Ik had tot dan toe altijd gebasketbald, binnen, in een zaal, van korte sprintjes moest je het daar hebben. In het begin van het basketbalseizoen begonnen we altijd met hardlooptrainingen, vreselijk vond ik dat, veel te zwaar. Door te trainen in de clinic voor die 4 mijl leerde ik omgaan met tempo en gemakkelijker lopen. Ik raakte er helemaal aan verslaafd. Ik werd lid van de atletiekvereniging, toen nog Argo 77 in Groningen. Ik trainde twee keer in de week en na ruim een jaar heb ik mijn eerste halve marathon gelopen in 1.35.47, en won ik de tweede plaats voor dames recreanten (100 gulden kreeg ik). Nou ja, zo is het dus gegaan met mijn hardlooploopbaan. Nu vind ik hardlopen vooral leuk omdat het een buitensport is. Ik kan het op elke plek in Nederland of waar dan ook doen, op het tijdstip dat mij uitkomt. Ik heb een tijd bij een organisatie en adviesbureau gewerkt met als 'standplaats' heel Nederland. Ik overnachtte vaak in hotels, maar had altijd mijn loopschoenen bij me, lekker na het werk naar buiten en op deze manier leerde ik altijd vlot de omgeving kennen.

Wie of wat heeft je geïnspireerd / gemotiveerd om (ooit) te gaan hardlopen?

De betrokkenheid vanuit mijn werk bij de organisatie voor de 4 mijl van Haren naar Groningen. En ik ben er nu alleen maar blij om.

Wat vind je tot nu toe van de pré-clinic? wil je iets verbeteren?

De pré-clinic doen we dit jaar voor de tweede keer en we zien (ook als je kijkt naar het aantal deelnemers) dat een schot in de roos is. Het is ook heel leuk om training te geven in de pré-clinic. De mensen zijn gemotiveerd, hebben zich een doel gesteld en jij mag ze daarbij helpen.

Ter verbetering is dat we soms wel wat eerlijker en soms ook strenger mogen zijn. Het uiteindelijke doel is natuurlijk dat de deelnemers doorstromen naar de clinic voor de halve marathon. De pré-clinic geeft steun als je als deelnemer nog twijfelt aan die halve van ruim 21 km. Er melden zich nu wel mensen aan voor de pré-clinic die hiervoor nog geen of maar heel weinig loopervaring hebben. Ze lopen bijvoorbeeld sinds 2 maanden een keer in de week 30 minuten. Nou dan vind ik dat we moeten zeggen dat ze nog niet toe zijn aan een halve marathon.





halve marathon clinic

2 / 2

Wanneer en hoe vaak heb je een halve marathon gelopen?

Ik heb in 1992 mijn eerste halve marathon gelopen en toen had ik de smaak te pakken hoor! Met de loopmaatjes van Argo 77 en later ook met een inmiddels oud-collega gingen we heel wat op stap. En nu doe ik dat met de loopmaatjes van av PEC 1910. Er liggen her en der al heel wat van mijn voetstappen, zowel in de omgeving van Groningen (Ulrum, Groningen, Blijham, Leek, Norg, Joure, Drachten) als de rest van het land (De 20 van Alphen, city-pier-city, Klazienaveen, 7 heuvelenloop, Asselerronde, Lisse, Terschelling, Zwolle, Dalfsen enz.). Ik schat dat ik nu wel zo'n 50 halve marathons heb gelopen. Ook over de grens: Parijs, Berlijn. Ook heb ik twee keer een hele marathon gelopen. De eerste in Berlijn en de tweede in Rotterdam.

Hoe zijn je ervaringen?

Bijna altijd geweldig. Maar ook ik heb mijn mindere dagen waarop je tijdens het lopen denkt, wat doe ik hier. Ik loop als een oude krant of ik ben helemaal niet goed voorbereid, want ik heb te weinig getraind.

Heb je tips voor mensen die nu aan het trainen zijn voor de halve marathon?

Tips, tja die zijn er in overvloed. Eentje heb ik al een beetje gegeven. Denk niet te licht over die ruim 21 km. Een tweede is dat training ook een training moet zijn, je moet nadien niet het gevoel hebben dat je een wedstrijd hebt gelopen. Is dat wel het geval, loop dan mee in een minder snelle groep. En als derde en laatste: Neem je rustmomenten, dus een keertje niet meedoen omdat je met vakantie bent is helemaal niet erg.