



# halve marathon clinic

1 / 1

## Interview: Jeroen Wezenberg

Leeftijd: 29 jaar

Woonplaats: Kampen

Begin 2005 attendeerde mijn schoonzusje mij op de mogelijkheid om deel te nemen aan een beginnend groepje hardlopers bij de atletiekvereniging in Kampen. Aangezien ik al een aantal jaren geen sport beoefende, het werd inmiddels fysiek ook zichtbaar dat ik iets aan mijn conditie en gewicht moest doen, heb ik mij hiervoor aangemeld. Onze looptrainer beweerde dat hij een 'groepje kansloze lopers' binnen een aantal maanden de tien kilometer kon laten lopen binnen het uur. In september 2005 (na 5 maanden trainen) liep ik met een aantal beginnende lopers inderdaad de tien kilometer binnen het uur. Dit inspireerde mij enorm. Immers een half jaar daarvoor was ik nog te moe om van de koelkast naar de bank te lopen.

Een aantal weken geleden werd ik door een collega gewezen op de mogelijkheid om bij av PEC 1910 in Zwolle aan een loopclinic voor de halve marathon deel te nemen. Ik heb hierover goed nagedacht. Vooral het reizen tussen Kampen en Zwolle voor de trainingen leek mij een probleem. Mijn vrouw overtuigde mij toch dat dit een uitgelezen mogelijkheid was om een stapje verder in het lopen te zetten. Uiteindelijk besloot ik mij aan te melden voor de loopclinic. Het lijkt mij een uitstekende mogelijkheid om goed voorbereid deel te nemen aan mijn eerste halve marathon. Ook is mijn ervaring dat ik in een loopgroep beter loop en gemotiveerder ben.

De afgelopen twee weken heb ik de diverse looptrainingen als prettig ervaren. Het is toch wennen als Kampenaar in een overwegend Zwolse omgeving. Ik zal deze positieve 'uitwisseling' zeker richting AV Isala Kampen terugkoppelen. De afwisseling op de zondagen zijn zeer aantrekkelijk. Wat dat betreft was het afgelopen zondag al een leuke verrassing om door de bossen van Hattem te lopen. Wat mij betreft mag iedere zondag zo worden ingevuld!

Ik heb niet de ambitie om de halve marathon in een wereldtijd uit te lopen. In eerste instantie volstaat het uitlopen al. Nu de 'halve' nog zo ver weg is (het is nu nog maart), lijken de kilometers die ik moet lopen nog erg veel. Ik hoop dat ik in ieder geval in juni hetzelfde gevoel krijg toen ik voor het eerst de tien kilometer liep: een gevoel van dat ik iets heb geflikt wat niemand mij zag doen.

Ik heb niet echt een lange termijn doelstelling voor het lopen. Ik wil het in eerste instantie vooral leuk houden, hier haal ik mijn motivatie uit om drie keer in de week te lopen. Wie weet train ik volgend jaar rond deze periode voor de 32 kilometer van Kampen.

Ik denk dat ik gelet op mijn 'beperkte' loopervaring niet heel veel looptips kan geven. De meest belangrijke is toch wel plezier in het lopen. Plezier zorgt ervoor dat lopen onder meest barre omstandigheden vol te houden is.

