



# halve marathon clinic

1 / 1

## Interview: **Suzanne Lansbergen**

Leeftijd: 29 jaar

**Sinds 3 jaar woon ik nu in Zwolle en ik begin al aardig ingeburgerd te raken. Gezellig hardlopen bij de atletiekvereniging helpt daar een handje bij.**

### **Hoe lang doe je aan hardlopen?**

Vorig jaar ben ik voor het eerst begonnen met hardlopen. Ik was eigenlijk meer een fietser dan een hardloper. In 2005 was mijn doel om "La Marmotte" te gaan fietsen. Dit is een cyclospportief in Frankrijk van 174 km over 4 zware cols. In de winter is racefietsen geen optie, dus een beetje hardlopen om mijn conditie op peil te brengen was de opzet. Zonder enige hardlooperervaring ben ik vorig jaar met de loopclinic gestart, maar als je ruim 33 minuten over een 5 km doet blijkt dit niet haalbaar en ben daarom halverwege door allerlei blessures afgehaakt.

### **...en hoe toen verder?**

Met "start to run" heb ik de draad weer opgepakt en inmiddels doe ik mee aan de (pre)-clinic en ben ik lid van AV PEC1910. Het hardlopen is een verslaving geworden en het racefietsen is op een laag pitje komen te staan. Tot nu toe is de pre-clinic een succes. Het is hartstikke gezellig en Norman zet ons goed hard aan het werk met als resultaat een tevreden gevoel over mijn tijd op de testloop van 26 februari.

De aankomende maanden kijk ik weer uit naar de duurlopen in het bos. Lekker in de zon hardlopen en daarna met een voldaan gevoel genieten van de rest van de dag.

### **Wat is het moeilijkste aan de Pre-clinnic?**

Het moeilijkste van de clinic zal weer de vrijdagtraining zijn. Je bent dan nog niet helemaal hersteld van de vorige training en dan moet je jezelf maar weer zien te motiveren om zelf 's avonds de deur uit te gaan. Ik hoop deze keer de clinic wel af te kunnen maken en uiteindelijk de halve marathon uit te lopen.

