



halve marathon clinic

1 / 1

Interview: Gerrit Westerhof

Leeftijd: 57 jaar

Ik ben getrouwd, ik heb 5 kinderen en ben intussen opa van 2 kleinkinderen van vijf en twee jaar. Ik werk al bijna 39 jaar bij KPN, waar ik eind dit jaar ga afbouwen om per 1 maart volgend jaar te gaan genieten van de VUT. Mijn hobby is sport in het algemeen en ik kan rustig uren zitten puzzelen.

Lopen in een groep is stimulerend

Met actief hardlopen ben ik nu 5 jaar bezig. In die tijd heb ik 4 maal een halve marathon gelopen: 3 keer Zwolle en 1 keer Amsterdam. Daarnaast een aantal loopjes waaronder de salverdalooop en de zeven heuvelenloop. Het leuke van hardlopen is het sporten in een groep, dit geeft ook een stimulans om te blijven lopen. Ik mis de discipline om voor mijzelf te gaan lopen. Daarnaast vind ik het belangrijk om aan sport te blijven doen.

Van gewichtstoename naar conditieverbetering

Voordat ik ben gaan hardlopen was ik, nadat ik gestopt ben met voetballen, actief als scheidsrechter waarvoor je 2 keer per week traint en op zaterdag een wedstrijd leidt. Het actief sporten werd steeds minder, met als gevolg een behoorlijke gewichtstoename en loze plannen om toch maar weer wat te gaan doen. Op een gegeven moment werd ik op mijn werk gebeld door mijn vrouw met de mededeling dat ze mij had aangemeld voor een programma van 2 studenten, die voor hun afstudeerproject mensen zochten die weer actief wilden gaan sporten. Haar motivatie was 'je roept steeds dat je wat wilt; dus nu doe je het maar'. Ik ben haar nog steeds dankbaar. Het betrof een trainingsprogramma van acht weken waarin onder begeleiding de verbetering van je conditie werd vastgelegd. Na beëindiging van dit programma heb ik me aangemeld als lid van AVPEC.

Complimenten voor organisatie

Voor mij is dit de derde keer dat ik aan de clinic deelneem, dat zegt op zich al genoeg. Ook al zou ik geen halve marathon lopen dan nog doe ik mee met de clinic. Het op zondagmorgen lopen met een groep onder begeleiding van een trainer (Wim Volkers), die aan de training ook nog een vorm van rondleiding koppelt, is op zich al aan te bevelen. Hij weet op bijna ieder parcours wel wat wetenswaardigheden. Ik zou niet weten wat er verbeterd moet worden, de manier waarop de clinic wordt georganiseerd verdient alle lof.

Doel

De halve marathon op zich is een doel om gemotiveerd aan sport te doen.

Nieuwsgierig naar het bijbehorende gezicht?
Kijk in de volgende nieuwsbrief,
want Gerrit was ff gevlogen.

