



# halve marathon clinic

## Zo vader, zo zoon, Interview Robin en Tim Blok

1 / 2

**Na een intensieve training op woensdag vinden Robin (50) en Tim (17) Blok allebei even de tijd om zich te laten interviewen voor de clinicnieuwsbrief. Vader en zoon zijn enthousiaste hardlopers en trainen allebei in groep vier.**

Robin: 'Ik ben ongeveer tien jaar geleden begonnen met hardlopen. Ik had een tijd niet gesport en vond het weer de hoogste tijd om te gaan bewegen. Ik heb me aangesloten bij een groepje dat in Zwolle-Zuid trainde. Het hardlopen leek me in het begin wel saai maar ik raakte al snel verslaafd. De trainer stopte en samen met de groep heb ik me aangesloten bij Av pec en daar loop ik dus nog steeds. Anderhalf jaar geleden heb ik Tim uitgedaagd door te zeggen: *probeer jij maar eens harder te lopen dan ik; en dat heb ik geweten*'.

Robin heeft Tim anderhalf jaar geleden dus gemotiveerd (en uitgedaagd) om te gaan hardlopen. Tim is er dan ook op 'gebrand' sneller te zijn dan zijn vader: 'Ik heb vorig jaar voor het eerst meegedaan aan de clinic en na drie maanden was ik al sneller dan mijn vader. Het trainen heeft uiteindelijk geresulteerd in een tijd van 1 uur en 43 minuten; twee minuten sneller dan m'n vader!'

Tim zit op het CIOS in Heerenveen waar hij het profiel buitensportactiviteiten volgt.

Tim: 'Ik ben dagelijks met sport bezig, voor mijn opleiding ga ik bijvoorbeeld kajakken, bergbeklimmen, mountainbiken of duiken. Mijn opleiding zorgt er wel voor dat ik niet altijd consequent de trainingen kan volgen. Ik ben bijvoorbeeld vorige week pas begonnen aan deze clinic omdat ik voor mijn opleiding naar Frankrijk ben geweest om te klimmen.

Naast het 'gewone' hardlopen heeft Tim meegelopen in een survivalrun: 'Een survivalrun is een hardloopwedstrijd met hindernissen zoals touwklimmen, touwslingeren en meesjouwen van balken. Ik heb in een wedstrijd van zeven en elf kilometer meegelopen.

Tim: 'Ik loop nu voor de tweede keer mee in de clinic. De trainingen van vorig jaar zijn me erg goed bevallen. Het enige minpuntje was de blessure aan mijn kuit. Ik heb het toen wat rustiger aan gedaan, ben twee keer naar de verzorging geweest en ik heb vervolgens pijnvrij verder kunnen trainen'.

Robin: 'Ik heb met alle clinics meegedaan, op één keer na. Ik had het te druk met andere dingen en noodgedwongen stond ik tijdens de halve marathon aan de kant aan te moedigen. Dat vond ik best leuk maar dat is toch *de verkeerde kant van het hek*. De clinic is altijd gezellig en het is voor mij een stok achter de deur om net iets fanatieker en intensiever te trainen dan ik normaal zou doen'.





# *halve marathon clinic*

2/2

Vader en zoon hebben samen de trainerscursus afgerond. Robin: 'Tim liep al een tijdje rond met het idee om de trainerscursus te gaan volgen. Ik vond dat ook een prima idee omdat dit ook altijd goed is in het kader van zijn opleiding. Het bleef een tijd bij plannen en Tim ondernam verder weinig actie, totdat ik zei: we geven ons samen op, en dat is ook gebeurd. Ik ben zelf erg geïnteresseerd in de achtergronden van het hardlopen en ik heb de cursus ervaren als een verdieping in de sport. We hebben samen de cursus afgerond en ik geef nu training op maandagavond in Zwolle-zuid.'

Ten slotte willen Robin en Tim ook nog een tip meegeven: 'De rust bij tempowisselingen ook echt rustig doen, maar wel in beweging blijven'.