



halve marathon clinic

1 / 1

Interview Nelleke van Twist

Een chaotisch, druk en leuk leven dat is het eerste wat Nelleke (29 jaar) zegt als ze iets over zichzelf vertelt. 'Ik vind het heerlijk om te hardlopen, fietsen, gekke dingen te doen, uit te gaan, lekker te eten en een lekker glas wijn te drinken. Mijn werk heeft heel veel te maken met sporten dus dat is voor mij een goede (en soms vermoeiende) combinatie met de trainingen voor de halve marathon.'

'Ik ben van origine een voetballer, maar dat kon ik door allerlei blessures niet meer doen. Na een lange tijd van revalideren kon ik weer gaan sporten. Ik was zoekende: welke sport past er bij mij? De meeste voetballers hebben een hekel aan lopen maar ik vond het altijd al leuk. Toen ik met mijn grote mond éénmaal tegen vrienden had gezegd dat ik die halve van Zwolle wel "even" zou lopen kon ik natuurlijk niet meer terug. Als ik eenmaal iets gezegd heb dan wil ik het ook echt doen, dan ga ik ervoor. In 2004 ben ik als verzorger van twee lopers betrokken geweest bij de halve marathon van Zwolle. Ik vond de sfeer zo bijzonder dat ik het jaar daarna wel extra genoten heb omdat ik zelf meeliep.'

Soms is het best lastig om alle bezigheden te combineren: *'Ik werk vijf dagen in de week. Twee dagen in de week als verzorger bij fc Zwolle en daarnaast werk ik drie dagen in de week bij een sportschool, hier geef ik groepslessen rpm en bodypump. Mijn leven staat dus echt in het teken van sport en bewegen en het is soms best vermoeiend om dit allemaal te combineren met hardlopen.*

'Ik loop momenteel als enige vrouw in groep 1, helaas is Sandra momenteel uitgevallen met een blessure, maar het is best erg gezellig met al die mannen. Daarnaast wil ook iedereen een snelle tijd neerzetten op 10 juni, voor mijzelf is dat een goede stimulans. Ik heb een winnaarsmentaliteit en wil het beste uit mijzelf halen. Het is mijn streven rond de 1 uur en 35 minuten over de finish te komen. Het zou heel mooi zijn als ik dat zou halen maar belangrijk vind ik ook om lekker en goed vlak te kunnen lopen. Ik vind het heerlijk om te lopen en het gaat ook redelijk goed. Ik merk dat ik vooruitgang boek en ik breek persoonlijke records. Dit is voor mij wel een belangrijke "drive".'

'Ik vind de manier waarop ik aan het trainen ben een erg motiveerende manier. Av Pec is een gezellige leuke vereniging en dat merk je ook tijdens de clinic. We hebben met z'n allen een doel en dat is het uitlopen van de halve marathon. Heel veel mensen denken ook dat hardlopen een individuele sport is maar als je bij de training op woensdag of zondag om je heen kijkt zie je dat het helemaal niet zo individueel is.'

Een tip meegeven is volgens Nelleke niet moeilijk: *'Geniet van het leven en heb lol, dat geldt voor iedereen. Daarnaast vind ik het belangrijk om mijn eigen grenzen te verleggen, waarbij het altijd belangrijk is om dit met beleid te doen. Dat laatste vergeet ik nog wel eens dus ook goed voor mijzelf om daar weer eens aan te denken!'*

