

Uitlopen met: Aleid Bosch

Flip Nijhoff



- Geboortedatum:** 8 juni 1950
- Geboorteplaats:** Assen, maar opgegroeid in Den Haag
- Huidige woonplaats:** Wezep
- Gezinssituatie:** Getrouwd met Warry Kooistra. Twee zoons: Hylke en Erik.
- Beste boek ooit:** Vogelgids van Europa (vroeger 'de Petterson', nu ANWB).
- Favoriete muziek:** Geen echte voorkeur, want ik lust alle muziek van klassiek tot techno. Met de mes op de keel; Kurt Weil's Drei Groschen Oper of Gershwin's Summertime?
- Beste film ooit:** Ik hoop de eerst volgende: Holland: Natuur in de Delta.
- Favoriet eten:** Spaghetti di Warry!
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1995 - heden
- Grootste concurrenten bij De Gemzen:** Als lid van de dinsdagavond lange afstandsgroep zaten we met een aantal mannen op een soortgelijk niveau: Aad van Arken, Joop Bosman, Henk Hoekert, Kees Keizer, Flip Nijhoff, Wim Potjes e.a. Die zag ik vooral als loopcollega's. Mijn grootste concurrent was ik zelf.
- Favoriete afstand:** Marathon, of algemener alles boven 20 km.
- Persoonlijke records:** Als ik 20 jaar geleden had geweten dat mijn p.r.'s interessant zouden worden dan had ik ze graag bijgehouden. Voor mezelf heb ik dat nooit nodig gevonden. De volgende resultaten zijn via internet nog te achterhalen:
- Persoonlijk record halve marathon:** 1.23... uur
- Persoonlijk record marathon:** 2.58.06 uur
- Persoonlijk record 6 uren:** 64.965 m
- Aantal marathons uitgelopen:** ongeveer 25 (inclusief 6 uren en 100 km)
- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** Toen ik in 1995 lid werd van de Gemzen was Jan Scheers trainer op de dinsdagavond. Hij legde de basis voor mijn lange afstandslopen o.a. door ons regelmatig in stevig tempo 10 km op de baan te laten trainen.
- Mijn favoriete wedstrijd was:** De marathon! Hoogstens 2 keer per jaar 13 weken lang 6 dagen per week trainen en dan op de wedstrijddag er achter komen of dat genoeg (dan wel te weinig / te veel) was geweest.
- Mijn leukste moment bij het hardlopen:** Na de training en het douchen nog even nakletsen in de kantine.
- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Marathon van Amsterdam (in 1997?). Ik dronk bij de verzorgingsposten onderweg altijd water maar hier hadden ze Gatorade als sportdrank, interessant!. Helaas, die viel niet goed en halverwege (bij de Schreierstoren) was het over en uit en werd ik tot overmaat van ramp ook nog eens door Warry ingehaald!

**Mijn grootste blunder bij het hardlopen:
Beste prestatie ooit:**

Die sportdrank dus!
Marathon van Rotterdam in 1999 die ik liep in 2.58,06 (nu nog clubrecord 45+). Later heb ik nooit meer onder de drie uur gelopen, maar sta (tot mijn verbazing nog steeds) ook in de categorieën 50+, 55+ en 60+ als snelste marathon-gems in de boeken. Waar blijven jullie?

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

Ongeveer 90 km, maar in de aanloop naar marathons wat meer.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Geen idee.

Mijn topjaar was:

1998-1999.

Mijn blessures zijn geweest:

Relatief blessurevrij gebleven.

Heb je nog ergens spijt van:

Non, je ne regrette rien.

Loop je nog steeds:

De laatste vier jaar niet meer. Oorzaak was een complicatie na een darm-operatie. Overigens ziet het er nu naar uit dat ik binnenkort weer voorzichtig kan gaan beginnen met lopen.

Mijn andere sporten zijn:

Fietsen, zowel op de racefiets als op de tracking fiets. Samen op pad over de mooie Veluwe, dan wel elders op vakantie in Europa (en Indonesië).

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

Plm. 65 kg

Mijn gewicht nu:

Plm. 70 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Ik heb in 2000 de Croon 100 kilometer in Apeldoorn gewonnen. Niet zo moeilijk: er kwamen maar drie deelnemers over de finish!

Advies aan alle actieve Gemzen:

Laat je niet gek maken om allerlei prestaties te leveren. Je loopt voor je lol (je kans op deelname aan de Olympische Spelen ligt tenslotte al lang achter je) en wat je daarvoor wilt doen bepaal je zelf!