

Uitlopen met: Ans Nijhoff



Geboortedatum:	24 april 1953
Geboorteplaats:	Dedemsvaart
Huidige woonplaats:	Elburg
Gezinssituatie:	Getrouwd met Flip. Drie dochters (waarvan een nog thuis woont) en twee kleindochters.
Beste boek ooit:	Blauwe Ogen van Rita Winterstein (over zigeuners in een concentratiekamp).
Favoriete muziek:	Brede smaak, voornamelijk blues en rock. Luister veel naar Pink Floyd, Van Morrison, Dylan, Springsteen, U2, Neil Young. Maar ook recenter werk van Kensington, Mumford & Sons, etc.
Beste film ooit:	Ik kijk veel films. Een van de mooiste vond ik Legends of the Fall met Brad Pitt en Anthony Hopkins. Maar ik hou ook van mafia-films zoals The Godfather.
Favoriet eten:	Tapas, pasta en rijst. En 's winters gaat de stampot er ook wel in.
Wanneer lid van De Gemzen:	1983-2009
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Bea Vlieger, Mientje Hofmeijer en Hetty van Dragt
Favoriete afstand:	10 en 15 km
Persoonlijk record 3 km:	12.29
Persoonlijk record 5 km:	21.33
Persoonlijk record 10 km:	44.20
Persoonlijk record 15 km:	1.09.50
Persoonlijk record halve marathon:	1.40.02
Persoonlijk record marathon:	3.43.03 (Zwolle)
Aantal marathons uitgelopen:	5 (in twee jaar tijd)
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Jan Scheers en Ronald Nijland.
Mijn favoriete wedstrijd was:	Ik hield wel van baanwedstrijden. Op de weg liep ik graag stratenlopen over 10 km, zoals in Ommen, Rouveen, Wezep. En de halve marathon van Terschelling loop ik ook graag.
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	De 20 km van Parijs, met groepje Gemzen (Bea vlieger, Jan Scheers). Met links en rechts mensen die uit de metro's kwamen omdat ze hele stukken hadden overgeslagen. Ook wel leuk was de Merenloop in Grouw, waar enkele hekken van twee meter hoog beklommen moesten worden! Samen met Bea de slappe lach gekregen.

Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Na de marathon van Etten Leur ben ik een keer heel beroerd geweest. Dan denk je: dat doe ik nooit weer. Maar ook op een paar halve marathons stond ik wel eens kotsend aan de kant. Mijn maag was niet mijn sterkste deel van het lichaam.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen:	Samen met Bea Vlieger belandde ik tijdens de Gouden Pijl in Emmen ergens bij een oversteekplaats achter de dranghekken. We liepen achter het publiek lang en waren helemaal de weg kwijt. Na een tijdje zijn we met veel moeite weer over de hekken geklommen. Dat kostte ons een paar minuten.
Beste prestatie ooit:	De eerste marathon die ik in 1984 in Amsterdam liep. Weggegaan op een schema van 4 uur kwam ik binnen in 3.44.25. Ik was de eerste vrouw van De Gemzen die een marathon heeft gelopen.
Mijn weekomvang in mijn topjaren was:	In mijn marathon-periode 60 tot 70 km per week. En anders een km of 50.
Mijn jaartotaal was in die tijd:	Rond de 3.000 km
Mijn topjaar was:	Topjaren waren 1984 en 1985. Daarna kwamen de kinderen en had ik minder tijd om te trainen.
Mijn blessures zijn geweest:	Twee keer geopereerd aan de meniscus van dezelfde knie. Daarnaast nogal wat voetproblemen gehad, waardoor ik uiteindelijk met de wedstrijdathletiek ben gestopt.
Heb je nog ergens spijt van:	Misschien had ik 5 jaar eerder met hardlopen moeten beginnen. Maar ja, ik deed in de jaren 80 aan wedstrijd-badminton en was een regionale subtopper. Daar stop je dan niet zomaar mee.
Loop je nog steeds:	Ja, een keer of 3 in de week. En af en toe nog een trimloopje. Maar die zoek ik wel zo uit dat ik van tevoren weet dat ik niet helemaal achteraan loop. Ik wil niet eindigen als een tweede Slemmer.
Mijn andere sporten zijn:	Fietsen en wandelen
Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:	58 kg
Mijn gewicht nu:	64 kg
Vertel iets verrassends over jezelf:	Had vroeger niet gedacht dat ik op mijn oude dag nog eens postbezorger zou worden (doe ik nu 4 keer per week).
Advies aan alle actieve Gemzen:	Probeer gedoseerd te trainen: breng er ontspanning en variatie in. Niet te veel ellenlange duurlopen. Ik was nooit zo'n

fanatiek trainingsbeest, maar liep alleen hard als het echt nodig was: op de wedstrijden.