

Uitlopen met: Arend Broekhuis



- Geboortedatum:** 7 januari 1951
- Geboorteplaats:** Hattemerbroek (destijds gemeente Oldebroek)
- Huidige woonplaats:** Waar ik geboren ben: aan het Vijzelpad, nu gemeente Hattem
- Gezinssituatie:** Bijna 38 jaar getrouwd met Carla. We hebben 1 dochter, Marlinda en 2 kleinkinderen (Lieke, bijna 4 en Sjoerd die op 8 juli geboren is).
- Beste boek ooit:** Uit naam van al de mijnen. Een waar gebeurd verhaal uit de Tweede Wereldoorlog.
- Favoriete muziek:** Met grote voorsprong; de Rolling Stones
- Beste film ooit:** Ik ben niet echt een film liefhebber.
- Favoriet eten:** Hollandse pot, bijvoorbeeld gebakken aardappeltjes met andijvie-rolletjes, gelardeerd met spek en daarbij een varkenshaasje met eigengemaakte verse stroganoff saus.
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1982 tot 1994
- Grootste concurrenten bij De Gemzen:** Tegenstanders kenden we toen niet. Wel medestrijders: Koen Plakmeijer, Frank van Oene, Jacky Hooijer.
- Favoriete afstand:** Marathon
- Persoonlijk record 5 km:** 18.10
- Persoonlijk record 10 km:** 35.20
- Persoonlijk record 15 km:** 56 minuten
- Persoonlijk record halve marathon:** 1.19
- Persoonlijk record marathon:** 2.45.22
- Aantal marathons uitgelopen:** 7
- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** De meeste LA-lopers liepen toen voor zichzelf. Lambert Dijkslag deed meestal de warming-up. Dan werd er vaak een duurloop richting Hattem of Wezep gedaan. Een enkele keer werd er interval of techniektraining op de baan gedaan..
- Mijn favoriete wedstrijd was:** Wintercup in Baarn
- Mijn leukste moment bij het hardlopen:** Mijn loopcarrière was een aaneenschakeling van leuke momenten. Vaak en veel gelachen, vooral na de training op de baan in het oude clubgebouw (op de plaats waar nu de skeelerbaan is).
- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Na een goede voorbereiding een slechte marathon van Amsterdam. Net boven de 3

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

uur en totaal uitgewoond. Dit was meteen mijn laatste marathon.

Het te laat onderkennen dat mijn lichaam naar de kloten was.

Beste prestatie ooit:

De marathon van Etten-Leur in 2.45.22 en de Schipholloop (ruim 62 km in iets meer dan 4.30 uur) springen er wat mij betreft wel uit.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

Ongeveer 150 km.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Rond de 4.000

Mijn topjaar was:

Ik denk 1985.

Mijn blessures zijn geweest:

Niet vaak geblesseerd geweest. Maar toen het zover was: meteen over en uit. Heb een linker "zwabberbeen". Veel reguliere, alternatieve en wat er verder op de markt was bezocht. Maar niets hielp.

Heb je nog ergens spijt van:

Nergens spijt van.

Loop je nog steeds:

Nee.

Mijn andere sporten zijn:

Ik hou postduiven (als je dit zonder te lachen tot de categorie sport wilt rekenen).

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

67 kg

Mijn gewicht nu:

75 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Dat kunnen anderen beter.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Blijf altijd jezelf en leer goed luisteren naar je lichaam. Daar kun je een heleboel ellende mee voorkomen. Verder hoop ik dat het nog net zo gezellig is in het clubgebeuren als in de korte tijd dat ik lid was van De Gemzen. Want naast presteren is vermaak en plezier een hele grote factor om iets van je sportcarrière te maken, en dat geldt voor alle nivo's. Ik vond het geweldig leuk om aan dit item van het clubblad mee te mogen werken en wens jullie allen een hele gezonde en sportieve toekomst.