

# Uitlopen met: Bea Vlieger



|  |  |
|--|--|
| <b>Geboortedatum:</b>                              | 17 december 1960   |
| <b>Geboorteplaats:</b>                             | Kamperveen (Gemeente IJsselmuiden)   |
| <b>Huidige woonplaats:</b>                         | 't Harde   |
| <b>Gezinssituatie:</b>                             | Getrouwd met Mannes. We hebben twee zonen: Manfred en Gerbrand (24 en 18).   |
| <b>Beste boek ooit:</b>                            | De Vliegeraar  |
| <b>Favoriete muziek:</b>                           | Gospel   |
| <b>Beste film ooit:</b>                            | Weet ik niet   |
| <b>Favoriet eten:</b>                              | Pasta  |
| <b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>                  | 1983 - 2003  |
| <b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>        | Warry Kooistra, Bertha van 't Hul, Heidi Doornwaard. En bij de mannen: Aad van Arken, Ben Oostveen en Kees Keijzer.  |
| <b>Favoriete afstand:</b>                          | 10 km  |
| <b>Persoonlijk record 5 km:</b>                    | 18.25  |
| <b>Persoonlijk record 10 km:</b>                   | 38.58  |
| <b>Persoonlijk record 15 km:</b>                   | 59.59  |
| <b>Persoonlijk record halve marathon:</b>          | 1.26   |
| <b>Persoonlijk record marathon:</b>                | 3.19   |
| <b>Aantal marathons uitgelopen:</b>                | 1  |
| <b>Van welke trainer heb je het meest geleerd:</b> | Jan Scheers  |
| <b>Mijn favoriete wedstrijd was:</b>               | Bos- en crosslopen vond ik heerlijk.   |
| <b>Mijn leukste moment bij het hardlopen:</b>      | Dat ik op een dinsdagavond laat op de baan in Kampen 18.25 min. liep op de 5 km. Mijn loopvrienden waren daar aanwezig en hadden door dat ik een voor mijn doen unieke prestatie ging leveren. Ik werd zo enthousiast door iedereen aangemoedigd dat ik gewoon vleugels kreeg. |
| <b>Mijn slechtste moment bij het hardlopen:</b>    | In Zwolle bij de halve marathon; verschrikkelijk misselijk en beroerd na afloop.   |
| <b>Mijn grootste blunder bij het hardlopen:</b>    | Weet ik niet zo. Ik kon soms wel te snel starten, waardoor ik de man met de hamer tegenkwam.   |
| <b>Beste prestatie ooit:</b>                       | De marathon van Etten-Leur samen met Flip Nijhoff.   |

**Mijn weekomvang in mijn topjaren was:**

In mijn beste dagen 120 km per week.  
Normaal tussen de 60 en 80 km.

**Mijn jaartotaal was in die tijd:**

2.500 tot 3.000

**Mijn topjaar was:**

1986

**Mijn blessures zijn geweest:**

Hielspoor

**Heb je nog ergens spijt van:**

Ik heb nergens spijt van. Ik vind dit nog steeds een hele mooie periode van mijn leven. Met erg leuke, betrokken, gedreven en enthousiaste "loopvrienden".

**Loop je nog steeds:**

Ja, maar niet veel en ook niet hard meer. Volgens mijn zonen duurt het niet lang meer of ik loop achteruit.

**Mijn andere sporten zijn:**

Wandelen

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:**

58 kg

**Mijn gewicht nu:**

75 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Samen met mijn 2 beste vriendinnen ben ik in 2010 naar de Pyreneeën op kookcursus geweest. Dit terwijl ik niet van koken hou, maar wel van opeten.

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Ik heb bij De Gemzen een geweldige tijd gehad, waar ik met een goed gevoel aan terugdenk.