

Uitlopen met: Cees Heijdra



Geboortedatum:	9 augustus 1957
Geboorteplaats:	Maasland
Huidige woonplaats:	Elburg
Gezinssituatie:	Getrouwd met Nel van Walsum. We hebben 2 kinderen: Jan (27) en Marlies (25)
Beste boek ooit:	Lord of de Rings
Favoriete muziek:	Bruce Springsteen
Beste film ooit:	Lord of de Rings
Favoriet eten:	Biefstuk met appelmoes
Wanneer lid van De Gemzen:	1985 - 2008 Hiervoor 5 jaar van Av Fortuna in Vlaardingen.
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Tjibbe de Vries, Sjacky Hooijer ,Gerrit Knikker.
Favoriete afstand:	10 km
Persoonlijk record 5 km:	16.17
Persoonlijk record 10 km:	34.30
Persoonlijk record 15 km:	54.00
Persoonlijk record halve marathon:	1.13.58 (City Pier City)
Persoonlijk record marathon:	2.42.11 (Westland marathon Maassluis).
Aantal marathons uitgelopen:	8 (6x Westland, 1xZwolle, 1xApeldoorn)
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Cor Louws. Veel snelheidstrainingen. Ik was alleen duurtrainingen gewend Westland marathon
Mijn favoriete wedstrijd was:	
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Op Koninginnedag in Doornspijk toen ik voor het eerst in de buurt van Elburg meedeed aan een 10 km loop en gelijk als eerste over finish kwam. De twee Elfstedentochten lopen in Friesland (estafette) waar we met een groep van de Gemzen aan mee deden.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	De marathon van Zwolle. Door de eerste halve marathon te hard te lopen,was ik in het tweede gedeelte zo kapot ,dat ik zowat kruipend over de finish kwam.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen:	. Niet van mijzelf maar van de organisatie. Tijdens een halve marathon wedstrijd in Den Haag , werden we verkeerd gestuurd

en waren we na 10 km al terug aan de finish. Degenen die voor de 10 km gestart waren liepen wel 21 km.

Beste prestatie ooit:

Het winnen van de traditionele wedstrijd in mijn geboorteplaats. Van jongs af aan altijd meegedaan waarbij in het begin uitlopen al een hele prestatie was.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

50 tot 60 km per week, oplopend tot 100 km per week als ik in voorbereiding was op de marathon.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Ik denk zo'n 2000 km

Mijn topjaar was:

1985

Mijn blessures zijn geweest:

In het begin had ik weinig last van blessures, maar later kreeg ik last van mijn heup (ik was toen ongeveer 35 jaar).

Het plezier in hardlopen werd steeds minder waardoor ik 10 jaar lang weinig aan wedstrijd lopen deed.

Zo rond mijn 48e jaar ben ik weer bij de Gemzen gaan mee trainen en ook weer mee gedaan aan wedstrijden.

In 2008 ben ik met schaatsen gevallen waarbij ik mijn heup gebroken heb.

Gewoon lopen is nu geen probleem, maar hardlopen is een te zware belasting.

Fietsen is nu een alternatief om toch iets aan bewegen te doen.

Heb je nog ergens spijt van:

Altijd te wisselend getraind.

Loop je nog steeds:

Nee.

Mijn andere sporten zijn:

Wielrennen als recreant

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

73 kg

Mijn gewicht nu:

81 kg

Advies aan alle actieve Gemzen:

Zorg dat je plezier in het hardlopen houdt
Train niet te veel maar wel gedoseerd.

.