

Uitlopen met: Charles Stickers



Geboortedatum: 12 oktober 1945
Geboorteplaats: Breda
Huidige woonplaats: 't Harde
Gezinssituatie: Sinds 1972 getrouwd met Janny
Beste boek ooit: De Tuin der Zeven Schemeringen van Miquel de Palol
Favoriete muziek: Dire Straits
Beste film ooit: Geen idee
Favoriet eten: Vis. Maakt niet uit wat. Met vlees eten ben ik gestopt tijdens de trainingen voor de marathon. Op advies van Gerard Nijboer.

Wanneer lid van De Gemzen: 1984 tot 1992
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Jan Scheers, Ben Oostveen, Flip Nijhoff
Favoriete afstand: Halve Marathon
Persoonlijk record 5 km: 16.58
Persoonlijk record 10 km: 32.12
Persoonlijk record 15 km: 51.06
Persoonlijk record halve marathon: 1.18.12
Persoonlijk record marathon: 3.04.12
Aantal marathons uitgelopen: 4

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Kor Louws.
Mijn favoriete wedstrijd was: City-Pier-Cityloop in Den Haag
Mijn leukste moment bij het hardlopen: Ontvangst aan de finish na de Marathon van Amsterdam door mijn kinderen.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Marathon van Apeldoorn; uitgevallen met een blessure.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Geen blunders begaan.
Beste prestatie ooit: Halve Marathon
Mijn weekomvang in mijn topjaren was: 70 tot 80 km
Mijn jaartotaal was in die tijd: 3.000 tot 3.500
Mijn topjaar was: 1986
Mijn blessures zijn geweest: Hamstrings en kuitblessure.
Heb je nog ergens spijt van: Nergens spijt van.
Loop je nog steeds: Nee
Mijn andere sporten zijn: Golf en tennis
Mijn gewicht tijdens mijn topjaren: 72 kg
Mijn gewicht nu: 79 kg

Vertel iets verrassends over jezelf: Nooit gedacht dat ik na 39 jaar nog steeds op 't Harde zou wonen.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Blijf de vereniging promoten en zorg voor goede prestaties.