

# Uitlopen met: Coen Plakmeijer



<b>Geboortedatum:</b>	28 februari 1956
<b>Geboorteplaats:</b>	Heerde
<b>Huidige woonplaats:</b>	Wijhe
<b>Gezinssituatie:</b>	11 jaar relatie met Mies; samen hebben we 5 kinderen en 8 kleinkinderen
<b>Beste boek ooit:</b>	Ik lees alles over sport
<b>Favoriete muziek:</b>	Pink Floyd
<b>Beste film ooit:</b>	The Godfather
<b>Favoriet eten:</b>	In de zomer vis met rauwkost en in de winter stampot
<b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>	1981-2000
<b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>	Frank van Oene, Sjack Hooijer, Arend Broekhuis en Gerard Meiberg
<b>Favoriete afstand:</b>	Halve marathon
<b>Persoonlijk record 5 km:</b>	17.01
<b>Persoonlijk record 10 km:</b>	35.49
<b>Persoonlijk record 15 km:</b>	52.45
<b>Persoonlijk record halve marathon:</b>	1.16.09
<b>Persoonlijk record marathon:</b>	2.52.00
<b>Aantal marathons uitgelopen:</b>	24
<b>Van welke trainer heb je het meest geleerd:</b>	Lambert Dijkslag. En daarnaast veel geluisterd naar de (helaas overleden) Jan van de Berg.
<b>Mijn favoriete wedstrijd was:</b>	Marathon van Athene
<b>Mijn leukste moment bij het hardlopen:</b>	Te veel om op te noemen, bijvoorbeeld: af en toe raakten mensen de weg kwijt tijdens de training (maar of dat nu echt leuk was?)
<b>Mijn slechtste moment bij het hardlopen:</b>	Tijdens de marathon van Etten-Leur, na een enorme inzinking (meer dan 5 minuten aan de kant gestaan), toch weer gaan lopen en finishen in 2.53. Weg PR.
<b>Mijn grootste blunder bij het hardlopen:</b>	Tijger Balsem gebruikt tijdens de Midwinter Marathon Apeldoorn (verbrande benen!).
<b>Beste prestatie ooit:</b>	Schipholloop: 62 km in 4.50 en de Wintertriathlon Inzell (7.19)
<b>Mijn weekomvang in mijn topjaren was:</b>	110 km
<b>Mijn jaartotaal was in die tijd:</b>	3.700 km
<b>Mijn topjaar was:</b>	1984/1985

**Mijn blessures zijn geweest:**

Achillespees, scheenbeen ontsteking, lies problemen, ischias.

**Heb je nog ergens spijt van:**

Nee

**Loop je nog steeds:**

Nee

**Mijn andere sporten zijn:**

Mountain Biken bij VTT in Wijhe.(laag pitje)

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:**

66 kg

**Mijn gewicht nu:**

80 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

In 1994 heb ik besloten te stoppen met de wedstrijd sport in verband met hardnekkige ischias.

Het leek me een mooi besluit nog 1 keer de Marathon in Athene te lopen, wat ook gelukt is.

**Advies aan alle actieve Gemzen: :**

Beleef veel plezier aan je sport, train en leef niet als een wereldtopper, als je die capaciteiten niet bezit, maar volg een schema wat bij je past, en leef gezond.