

Uitlopen met: Gerard Meiberg



Geboortedatum:	15 oktober 1952
Geboorteplaats:	Hattermerbroek
Huidige woonplaats:	Hatterm
Gezinssituatie:	Getrouwd met Jose. Dochter Anne woont nog thuis.
Beste boek ooit:	Lees gevarieerd; vooral onderwerpen over sport en muziek.
Favoriete muziek:	Het hardere werk, zoals Motorhead. Ga ook nog naar concerten en festivals.
Beste film ooit:	Ben geen film liefhebber.
Favoriet eten:	Vegetarisch; vooral rijst met linzen.
Wanneer lid van De Gemzen:	1982-1993 als actief loper; van 2010 tot heden als trainer
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Gerrit Knikker, Gerrit Wensink, Sjack Hooijer, Harm Uitslag
Favoriete afstand:	Alle afstanden van 5 km tot en met de marathon. Ik vond alle afstanden leuk.
Persoonlijk record 3 km:	9.37
Persoonlijk record 5 km:	16.14
Persoonlijk record 10 km:	33.59
Persoonlijk record 15 km:	50.54
Persoonlijk record halve marathon:	1.14.50
Persoonlijk record marathon:	2.42.30 (Apeldoorn)
Aantal marathons uitgelopen:	6
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Lambert Dijkslag en Kor Louws
Mijn favoriete wedstrijd was:	Marathon van Apeldoorn
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Het was een aaneenschakeling van leuke momenten. Heb altijd genoten van zware omstandigheden, zoals de marathons in Apeldoorn bij kou en veel wind. Ook de duathlon van Zofingen, waar ik 23 ^e veteraan werd. De weersvoorspelling gaf boven de 20 graden aan, terwijl de wedstrijd werd gehouden bij nat weer en een temperatuur net boven nul. Heel veel uitvallers omdat ze in te dunne kleding waren gestart.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Een 10 km in Wezep in de hoogzomer bij heet weer. Resultaat: hittestuwing en 5 liter vochtverlies. Ik voelde me nog dagenlang knap beroerd.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen:	Tijdens een marathon in Nagele verkeerd gelopen, terwijl ik in winnende positie lag. Daardoor niet gewonnen.

Beste prestatie ooit:	De 15 km in Nijmegen (Berendonkloop): 15 km in 50 minuten. Daarnaast een 10 km op de baan in Zwolle: voor het eerst onder de 34 minuten (33.59).
Mijn weekomvang in mijn topjaren was: Mijn jaartotaal was in die tijd:	Rond de 100 km per week. Doorgaans rond de 4.800 km. Absolute topjaar was 5.329 km (dat is dus een jaar lang gemiddeld 14,6 km per dag!) 1985-1993
Mijn topjaar was: Mijn blessures zijn geweest: Heb je nog ergens spijt van:	Geen blessures gehad. Nergens spijt van. Ik ben blij dat ik zo veel mooie wedstrijden op een behoorlijk nivo heb kunnen lopen. Daarnaast vind ik het mooi dat ik nog zoveel andere sporten heb mogen doen, zoals de duathlons (lopen en fietsen). Met deze sport heb ik aan het wereldkampioenschap meegedaan.
Loop je nog steeds:	Ja, recreatief, vooral tijdens de trainingen die ik geef.
Mijn andere sporten zijn:	Cliff climbing (sportklimmen) en fietsen En ik geef nu training bij De Gemzen. Heb diverse diploma's gehaald, en wil graag een goede trainer zijn.
Mijn gewicht tijdens mijn topjaren: Mijn gewicht nu:	63 kg 63 kg (waarmee Gerard de eerste is die na zijn topjaren nog steeds op hetzelfde gewicht zit)
Vertel iets verrassends over jezelf:	Ik vind heel veel dingen leuk om te doen. Soms met uitersten. Headbangen kunnen ze van mij op mijn werk nauwelijks voorstellen. Wellicht ook verrassend dat ik door een weddenschap met Gerrit Knikker aan het hardlopen ben gegaan. Hij dacht dat ik als luie motorrijder nooit de discipline van het hardlopen aan zou kunnen. Die weddenschap heeft hij dus verloren.
Advies aan alle actieve Gemzen:	Zorg voor regelmaat in je trainingen. Zorg dat je ambitie hebt, maak een plan en hou je daar ook aan. En altijd gaan, ook bij slecht weer.