

Uitlopen met: Gerrit Knikker



Geboortedatum: 16 december 1952
Geboorteplaats: Oldebroek
Huidige woonplaats: Oldebroek (geboren in mijn ouderlijk huis en daar woon ik nog steeds)
Gezinssituatie: Weduwenaar van Janneke (in 2002 overleden). Vader van twee zonen die thuis wonen.
Beste boek ooit: Lees geen boeken; had ik nooit tijd voor.
Favoriete muziek: Nederlandstalige muziek
Beste film ooit: Ik vond de Rambo-films wel goed.
Favoriet eten: Babi Pangang met bami.

Wanneer lid van De Gemzen: 1983-2001
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Gerrit Wensink, Johan Boer, Tjibbe de Vries, Sjack Hooijer, Gerard Meiberg
Favoriete afstand: Halve marathon
Persoonlijk record 5 km: 16.16
Persoonlijk record 10 km: 33.20
Persoonlijk record 15 km: 52.31
Persoonlijk record halve marathon: 1.13.14
Persoonlijk record marathon: 2.48
Aantal marathons uitgelopen: 6

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Lambert Dijkslag. Dat waren lekkere ontspannende trainingen. Bij latere trainers moesten we meer snelheidswerk doen, en raakte in vaak geblesseerd. Op een gegeven moment ben ik gestopt met trainen op schema.

Mijn favoriete wedstrijd was: De 20 van Alphen (ooit gelopen in 1.11)

Mijn leukste moment bij het hardlopen: Toen ik bij de halve marathon van Almere (ergens in de jaren '80) achter de politiemotor als eerste over de finish kwam. Het vele publiek maakte de indruk nog groter. Hier ook pr gelopen: 1.13.14

Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Mijn eerste marathon. In Utrecht. Veel te snel gestart, en na 30 km was het helemaal over. Heb me nog nooit zo slecht gevoeld.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Verkeerd gelopen bij de halve marathon van Zwolle (eigenlijk verkeerd gestuurd, maar ik had zelf natuurlijk ook beter moeten opletten). Ondanks bijna 1 km

teveel gelopen toch nog op 1.14 uitgekomen. Letterlijk een pr misgelopen dus.

Beste prestatie ooit: Mijn pr in de halve marathon van Almere (zie boven)

Mijn weekomvang in mijn topjaren was: Doorgaans 60 tot 70 km per week. Dat kon in de winter, als ik in de vorstverlet zat, gemakkelijk oplopen tot 100 km per week.

Mijn jaartotaal was in die tijd: Ergens tussen de 3.000 en 3.500 km

Mijn topjaar was: 1985

Mijn blessures zijn geweest: Heupen en rug.

Heb je nog ergens spijt van: Ben blij dat ik ooit met hardlopen ben begonnen (was ooit voetballer). Ik heb er erg veel plezier aan beleefd. Ik had alleen nooit marathons moeten lopen. Het lopen van marathons is de basis geweest van mijn latere blessures.

Loop je nog steeds: Nee, ik moest stoppen vanwege slijtage aan rug en heupen. Als ik me had beperkt tot maximaal de halve marathon had ik het volgens mij langer volgehouden.

Mijn andere sporten zijn: Beetje wandelen en beetje fietsen.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren: 68 kg

Mijn gewicht nu: 78 kg

Vertel iets verrassends over jezelf: Doordat ik door het hele peloton heen liep, kende ik bijna alle atleten in mijn beste tijd goed. Ik startte dan helemaal achteraan, en liep dan langzamerhand naar voren. Bijvoorbeeld: Kees Keizer was voor mij regelmatig de haas in het eerste deel van een wedstrijd. Ik liep ook heel verschillende tijden per afstand. Soms wel tot 10 tot 15 minuten langzamer dan ik normaal liep.

Advies aan alle actieve Gemzen: Loop niet te veel marathons. Km's en snelheid. Des te langer hou je het vol!