

Uitlopen met: Gerrit Wensink



- Geboortedatum:** 6 november 1947
Geboorteplaats: 't Loo (Oldebroek)
Huidige woonplaats: 't Loo
Gezinssituatie: Getrouwd met Dinie. Twee zoons (Aalt en Gerrit) en intussen 3 kleinkinderen. Aalt is bij De Gemzen de opvolger van vader Gerrit.
- Beste boek ooit:** Lees geen boeken. Wel artikelen over bijvoorbeeld sport.
Favoriete muziek: Vroeger vond ik Tommy van The Who goede muziek. Nu interesseert het me minder.
- Beste film ooit:** Ben geen film liefhebber. Vroeger vond ik The Sound of Music wel een goede film.
- Favoriet eten:** Ik eet alles. Ben vooral gek op zoetheid, zoals gebak.
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1978-2005
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Gerrit Knikker en Gerard Meiberg. Vooral Gerrit Knikker omdat hij een dorpsgenoot was.
- Favoriete afstand:** 15 km
Persoonlijk record 3 km: 9.57
Persoonlijk record 5 km: 16.55
Persoonlijk record 10 km: 33.34
Persoonlijk record 15 km: 50.56
Persoonlijk record halve marathon: 1.14.40
Persoonlijk record marathon: 2.47.55
Aantal marathons uitgelopen: 7
- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** Lambert Dijkslag. Verder liep ik op schema's van Kor Louws en Harry Post. Ik had geen speciale voorkeur.
- Mijn favoriete wedstrijd was:**
Mijn leukste moment bij het hardlopen: Mijn hele hardloop-leven was een groot leuk moment. Heb het altijd heel mooi en bijzonder gevonden. Met als absolute top de 20 km van Alphen in 1.08.
- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Ongetwijfeld de marathon van Maassluis. Ik was vertrokken op een schema van 2.38. Na 30 km lag ik daar nog 1 minuut op voor. Maar daarna ging ik helemaal kapot, om te finishen in 2.49. Heb daarna een uur uitgeteld in een sporthal gelegen. Pas daarna kon ik ergens op een massage-tafel kruipen. Dinie moest terugrijden; dat kon ik ook niet meer. Ik heb toen besloten dat ik dit nooit meer wilde meemaken. Ben daarna ook niet

meer in de buurt van mijn beste tijden op de marathon gekomen.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

Volgens mij heb ik bij het hardlopen geen blunders gemaakt.

Beste prestatie ooit:

De beste wedstrijd die ik ooit heb gelopen was de 20 km van Alphen in 1983: 1.08.25.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

Rond de 80 km per week. Een deel van de trainingen deed ik door me door mijn collega's van het werk op de terugweg in Nunspeet af te zetten. Dan liep ik van daar naar huis.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Meestal ongeveer 4.000 per jaar.

Mijn topjaar was:

1982 en 1983

Mijn blessures zijn geweest:

Door een ontsteking in de knie ben ik er een keer een heel jaar uit geweest.

Heb je nog ergens spijt van:

Nergens spijt van. Het was een mooie tijd. Vooral in de beginjaren. Ik had toen van mijn werk een VW-bus, en daar gingen we mee naar wedstrijden. Nico van de Lang en Klaas Mooi gingen vaak mee. Ook gingen onze vrouwen mee. Was altijd een gezellige boel.

Loop je nog steeds:

Ja, recreatief, een keer of 3 per week. En heel af en toe nog een loopje, zoals vorig jaar de Bank-tot-Bank loop.

Mijn andere sporten zijn:

Ik wandel regelmatig.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

62 kg

Mijn gewicht nu:

74 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

We houden er van om op vakantie naar Zwitserland te gaan. Dat doen we al meer dan 30 jaar. Verder doen we al meer dan 15 jaar armenhulp voor Oekraïne. Inderdaad: in het oostelijke deel, waar nu zoveel onrust is. We zijn er 5 keer geweest. We hopen dat het daar goed komt.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Loop regelmatig wedstrijden. Daar wordt je harder van dan van trainingen. Loop en train regelmatig, en luister goed naar je lichaam; als het even iets minder voelt: gas terugnemen.