

Uitlopen met: Hans Reijnders



Geboortedatum:	11 oktober 1955
Geboorteplaats:	Venlo
Huidige woonplaats:	Epe
Gezinssituatie:	Getrouwd met Mariet. De 3 kinderen zijn intussen het huis uit.
Beste boek ooit:	De Eeuw van mijn vader van Geert Mak
Favoriete muziek:	Heel divers, zoals Alan Parsons, Pink Floyd.
Beste film ooit:	Lord of the Rings
Favoriet eten:	Mediterraan en Indonesisch
Wanneer lid van De Gemzen:	1980-2000
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Gerrit Knikker, Gerrit Wensink, Sjack Hooijer, Coen Plakmeijer, Joop Wolf, Gerard Meiberg, Harry Konings
Favoriete afstand:	De kortere afstanden (3 en 5 km) plus aan de andere kant de marathon. Afstanden van 20 tot 30 km lagen me niet zo erg.
Persoonlijk record 3 km:	9.38
Persoonlijk record 5 km:	16.30
Persoonlijk record 10 km:	33.20
Persoonlijk record 15 km:	52.15
Persoonlijk record halve marathon:	1.13.12
Persoonlijk record marathon:	2.43.20 (Bollenstreekmarathon Noordwijkerhout)
Aantal marathons uitgelopen:	14
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Jan Scheers
Mijn favoriete wedstrijd was:	de 10 Engelse Mijlen van Epe (Wissel), die toen nog in oktober was.
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Mijn PR op de Marathon van de Bollenstreek. Ik werd daar 5 ^e of 6 ^e senior. In die tijd waren er als prijzen vaak prijzentafels met allerlei spullen in natura. Ik koos toen voor een set pannen waar we nog zeker 15 jaar mee gekookt hebben.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Het 2 ^e rondje van het clubkampioenschap 3 km op de baan bij De Gemzen (moet in 1996 of 1997 zijn geweest). Met een hoorbare knal kreeg ik daar een spierscheuring, waar ik daarna nooit meer goed van hersteld ben.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

Op de 20 km van Centraal Beheer in Beekbergen. Vanaf de start ging ik met een aantal snelle jongens mee (Henk en Gerard Mentink, Roelof Veld en Gerard Nijboer). Dat ging een tijdje goed, maar toen zij overschakelden van gemiddeld 17 km per uur naar 21 per uur ging bij mij het licht uit. Ik heb hem nog wel uitgelopen, maar ver boven de 1.30.

Beste prestatie ooit:

De estafette-marathon (tijdens de 6-uursloop bij De Gemzen in Heerde in 1997). De ploeg bestond verder uit Jan de Bekker, Wim Potjes en Ronald Nijland.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

80 tot 95 km per week. Ik was niet zo'n omvang-freak. Moest het meer hebben van snelheids-trainingen.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Ik denk zo'n 2.000 km

Mijn topjaar was:

1986

Mijn blessures zijn geweest:

Eigenlijk maar 1: de spierscheuring (1996 of 1997). Met veel moeite heb ik aan herstel gewerkt, maar eigenlijk is het daarna nooit meer goed gekomen. Heb nog doorgesukkeld tot 2004. Maar na een keer of 12 weer een terugslag te hebben gehad heb ik de hardloopschoenen aan de wilgen gehangen.

Heb je nog ergens spijt van:

Nergens spijt van. Gezien de omvang van mijn training heb ik er alles uitgehaald wat er in zat. Wat dat betreft ben ik dik tevreden. Alleen jammer dat ik door mijn blessure nooit een internationale marathon heb kunnen lopen. Dat had ik nog wel een keer willen doen.

Loop je nog steeds:

Nee.

Mijn andere sporten zijn:

Lange afstand wandelen, raefietsen, mountain biken en bergbeklimmen.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

57 kg

Mijn gewicht nu:

62 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Ik denk dat het voor een hardloper tamelijk ongewoon is om aan bergbeklimmen te doen. Dat doe ik dus. Ik heb al boven de 4.000 meter gestaan, en wil ooit de Mont Blanc nog een keer op.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Zorg dat je niet te veel traint: overtraining ligt altijd op de loer. Hou er plezier in!