

Uitlopen met: Harry Konings



Geboortedatum: 7 september 1951
Geboorteplaats: Venlo
Huidige woonplaats: Nunspeet
Gezinssituatie: Getrouwd, twee dochters en drie prachtige kleindochters
Beste boek ooit: The Fist of God van Frederick Forsythe
Favoriete muziek: Hans Zimmer, filmmuziek, componist van o.a. Gladiator, Black Hawk Down, the Da Vinci Code
Beste film ooit: Saving Private Ryan
Favoriet eten: Asperges met nieuwe aardappeltjes en ham

Wanneer lid van De Gemzen: 1987 - 1995
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Aad van Arken, Flip Nijhoff, Henk Hoekert. Al moet ik wel zeggen dat ik vaak de snelste was (*red.: klopt!*)

Favoriete afstand: halve marathon
Persoonlijk record 5 km: 15.11
Persoonlijk record 10 km: 32.30
Persoonlijk record 15 km: 53 minuten
Persoonlijk record halve marathon: 1.15.30
Persoonlijk record marathon: 2.49.37
Aantal marathons uitgelopen: 6

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Jan Scheers
Mijn favoriete wedstrijd was: 30 km van Heerde (*red.: is er niet meer*)
Mijn leukste moment bij het hardlopen: De finish van de Rotterdam Marathon in 1989. Een fantastische ervaring om op de Coolsingel te lopen en te weten dat je eindelijk onder de 3 uur loopt.

Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Een verkeersongeluk met fatale gevolgen voor vier teamleden (1 dood en 3 gewond) tijdens de ROPARUN in 2000. Het is onvoorstelbaar als je op het ene moment om 6 uur in de ochtend met mensen praat, die even later dood of gewond op de weg liggen. We hebben het jaar daarna met vrijwel hetzelfde team (ook de 3 gewonden, waarvan 1 als masseur nog in zijn rolstoel) de ROPARUN wel afgemaakt. Helaas is de persoon van de rolstoel kort daarna alsnog overleden.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

Te snel van start gaan, vooral bij de marathons die ik heb gelopen. Eigenlijk was ik geen echte marathonloper; alles van 5 tot 30 km was mijn specialiteit. 30 km van Heerde als voorbereiding op Rotterdam: 1.53.12

Beste prestatie ooit:

120 km

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

4.000 km

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Mijn topjaar was:

1989

Mijn blessures zijn geweest:

Knie en rug

Heb je nog ergens spijt van:

Eigenlijk helemaal niets: een geweldige sport die mij heel veel heeft gebracht en nog steeds brengt. Als ik het om welke reden dan ook moeilijk heb, haalt hardlopen mij uit de put.

Als gevolg van mijn uitzendingen (ik ben militair) heb ik veel ellende gezien en in levensgevaarlijke situaties verkeerd.

Hardlopen heeft mij dit niet doen vergeten, maar is een enorme steun en afleiding.

Loop je nog steeds:

Ja, maar geen wedstrijden meer. Ik loop wanneer ik zin en tijd heb. Afstanden variëren van 5 tot 20 km.

Mijn andere sporten zijn:

Wandelen, fietsen en zwemmen.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

66 kg

Mijn gewicht nu:

67 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Het verrassende aan mij is dat ik echt helemaal niets verrassends kan bedenken.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Zorg goed voor jezelf en wordt niet overmoedig als het een keer erg goed gaat. Luister naar je lichaam en naar je trainer.