

Uitlopen met: Henk Hoekert



Geboortedatum:	5 november 1948
Geboorteplaats:	Hulshorst
Huidige woonplaats:	Hulshorst
Gezinssituatie:	Getrouwd met Gerrie. Twee zoons, en intussen 4 kleinkinderen; 2 meisjes en 2 jongens.
Beste boek ooit:	Lezen doe ik bijna niet.
Favoriete muziek:	Ik hou erg van klassieke muziek, maar aan de andere kant ook van de Rolling Stones.
Beste film ooit:	Films kijk ik nooit. Als ik dat doe val ik halverwege in slaap.
Favoriet eten:	Ik eet alles. Maar ik hou wel van variatie. Dus niet alleen Hollandse pot, maar bijvoorbeeld ook pasta's en indisch eten.
Wanneer lid van De Gemzen:	1990- heden
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Harry Konings, Joop Bosman, Aad van Arken, Flip Nijhoff, Johan Boer. Een heel groepje die destijds ongeveer dezelfde tijden liep.
Favoriete afstand:	Alle afstanden vanaf de marathon tot de 100 km
Persoonlijk record 3 km:	Ik heb nooit een 3 km gelopen.
Persoonlijk record 5 km:	Ik kan me niet herinneren dat ik ooit een 5 km heb gelopen. Liep altijd de langere afstanden.
Persoonlijk record 10 km:	36.38
Persoonlijk record 15 km:	54.48
Persoonlijk record halve marathon:	1.18.53
Persoonlijk record marathon:	2.55.48 (Apeldoorn)
Persoonlijk record 100 km:	9 uur en 21 minuten
Aantal marathons uitgelopen:	107 (marathons plus ultra-lopen, zoals 6 uren lopen en 100 km).
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Jan Scheers en daarna Ronald Nijland. Van beide heb ik veel geleerd.
Mijn favoriete wedstrijd was:	Een favoriete wedstrijd had ik eigenlijk niet. We liepen in die tijd veel wedstrijden minimaal 1 en soms 2 per week. Ik was vaak op pad met Cees Keizer, die ook ultra's liep.
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Mijn leukste moment was het op de top arriveren bij de Jungfrau-marathon. Dat heb ik twee keer mogen doen.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Slechte momenten heb ik eigenlijk niet gehad. Ik ben ook nooit uitgestapt: alle wedstrijden waar ik ben gestart heb ik ook uitgelopen. Wel een keer ruim een half uur moeten rusten tijdens mijn eerste 100 km om de spieren weer een beetje te

laten bijkomen; maar daarna weer gewoon verder gelopen.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

Blunders heb ik niet gemaakt. Als ik wel eens te snel startte, deed ik het onderweg gewoon wat rustiger aan. En omgekeerd, als ik te langzaam startte haalde ik het wel weer in. Daar waren de afstanden lang genoeg voor.

Beste prestatie ooit:

De eerste marathon die ik onder de 3 uur liep beschouw ik eigenlijk wel als mijn beste prestatie: Apeldoorn in 2.55.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

Dat viel nog wel mee. Ik denk dat het gemiddeld tussen de 50 en 70 km per week moet zijn geweest.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Ergens rond de 3.500 km

Mijn topjaar was:

Topjaren waren 1995 en 1996

Mijn blessures zijn geweest:

Tijdens mijn hardloop-periode ben ik nooit geblesseerd geweest. Ook niet na de inspanningen van een ultra-loop. Dat was dan bijvoorbeeld 100 km lopen op zaterdag; zondags een beetje bijkomen en maandag weer gewoon aan het werk. Zonder problemen. Nu, na mijn hardloop-carriere, heb ik wel wat last van rug en heup.

Heb je nog ergens spijt van:

Nee, ik heb wat lopen betreft nergens spijt van. Alles is verlopen zoals ik het wilde.

Loop je nog steeds:

Nooit rare dingen gedaan

Af en toe loop ik nog wel eens een stukje hard. Maximaal een kilometer of 5. Voor zover de heup het toelaat.

Mijn andere sporten zijn:

Fietsen, Mountain-biken en tennissen (alleen dubbel).

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

68 kg

Mijn gewicht nu:

76 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Ik denk niet dat ik nog verrassingen heb: iedereen kent me zoals ik ben.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Luister heel goed naar je lichaam; dat geeft vanzelf aan als je gas moet terugnemen. En neem dan ook op tijd de rust die je dan nodig hebt.