

# Uitlopen met: Herman Esselink



<b>Geboortedatum:</b>	11 juni 1953
<b>Geboorteplaats:</b>	Heerde
<b>Huidige woonplaats:</b>	Heerde
<b>Gezinssituatie:</b>	Al 37 jaar getrouwd met mijn vrouw Reini. We hebben samen 2 kinderen en 4 kleinkinderen
<b>Beste boek ooit:</b>	De bijbel, een geweldig boek
<b>Favoriete muziek:</b>	Hilsong
<b>Beste film ooit:</b>	Kijk haast nooit films
<b>Favoriet eten:</b>	Sushi
<b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>	1983-1991
<b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>	Gerrit Burgmeijer, Gerald Wonink en Jaap Post
<b>Favoriete afstand:</b>	15 km en 10 EM
<b>Persoonlijk record 5 km:</b>	18.26
<b>Persoonlijk record 10 km:</b>	38.42
<b>Persoonlijk record 15 km:</b>	58.22
<b>Persoonlijk record halve marathon:</b>	1.22.56
<b>Persoonlijk record marathon:</b>	3.06.12
<b>Aantal marathons uitgelopen:</b>	13
<b>Van welke trainer heb je het meest geleerd:</b>	Lambert Dijkslag, een prettige man tijdens de training
<b>Mijn favoriete wedstrijd was:</b>	Mars Marathon in Londen, marathon van Athene en de run-bike-run in Inzell
<b>Mijn leukste moment bij het hardlopen:</b>	De gezelligheid na afloop
<b>Mijn slechtste moment bij het hardlopen:</b>	Mijn eerste marathon in Amsterdam, daar was ik totaal van slag (tijd 3.41)
<b>Mijn grootste blunder bij het hardlopen:</b>	Was mijn schoenen vergeten in Rouveen
<b>Beste prestatie ooit:</b>	10 Engelse mijl in Vaassen 1.01.12
<b>Mijn weekomvang in mijn topjaren was:</b>	80 km per week tot 150 voor de marathon. Achteraf gekkenwerk
<b>Mijn jaartotaal was in die tijd:</b>	ca 3000 km
<b>Mijn topjaar was:</b>	eind jaren 80
<b>Mijn blessures zijn geweest:</b>	In 1992 Last van mijn heup na 3 marathons binnen 6 weken.
<b>Heb je nog ergens spijt van:</b>	Jammer dat ik de marathon nooit onder de 3 uur heb gelopen.
<b>Loop je nog steeds:</b>	Af en toe
<b>Mijn andere sporten zijn:</b>	Mountainbiken en wandelen
<b>Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:</b>	76 kg
<b>Mijn gewicht nu:</b>	92 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Heb in die tijd veel plezier gehad, soms te veel. Mijn leven heeft een andere wending gekregen toen ik 40 werd, waar ik nu nog van geniet: “De blijde boodschap van de bijbel” zie: [www.deschaapspoort.nl](http://www.deschaapspoort.nl)

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Probeer gedoseerd te trainen, zodat je heel blijft. Geniet van je gezondheid en de prachtige natuur.