

Uitlopen met: Jan Hop



Geboortedatum:	06 april 1958
Geboorteplaats:	Hulshorst
Huidige woonplaats:	Radio Kootwijk
Gezinssituatie:	Getrouwd met Nicole van Leeuwen (helaas nu in scheiding) Twee kinderen uit vorig huwelijk, Marijn 25jr en Floris (bijna) 20jr
Beste boek ooit:	'Zwemmen met droog haar' van Kees van Kooten.
Favoriete muziek:	Porcupine Tree, Midas Fall, Faithless, Dream Theater en nog véél meer☺
Beste film ooit:	Crash, Babel, Habla con Ella, Forrest Gump, As it was in heaven en nog véél meer☺
Favoriet eten:	Verse spinazie, witlof, tuinbonen, cantharellen. (eet al 20jaar geen vlees meer, wel vis)
Wanneer lid van De Gemzen:	1990- ca. 2000
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Wim Potjes, Flip Nijhoff, Henk Hoekert, maar vooral te warm weer☺
Favoriete afstand:	15 km
Persoonlijk record 5 km:	18.15
Persoonlijk record 10 km:	36.10
Persoonlijk record 15 km:	56.55
Persoonlijk record halve marathon:	1.20.45 (Kerstloop Dronten)
Persoonlijk record marathon:	2.58.06 (Midwintermarathon Apeldoorn'92). Was nog geen chip, dus bruto tijd. Baal nog steeds dan ik de laatste km niet ben gecoacht, anders had ik zeker 7 sec harder gelopen. Haha!
Aantal marathons uitgelopen:	15x, waaronder New York in 1988.
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Jan Scheers
Mijn favoriete wedstrijd was:	Midwinter Apeldoorn. 5x de hele en vele malen 28,6 en de mini.
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Trainen voor de marathon met perfecte schema's van Jan Scheers. Kon ook echt genieten van de kleine wedstrijdjes in het bos. Gewoon een startvlag van de Rabo en een tijdwaarneming, meer is er ook niet nodig! De klokloop is ook altijd favoriet gebleven. Jammer dat het zo groot is geworden en dat men niet zomaar kan inschrijven waarneer het ons uitkomt.

Mijn slechtste moment bij het hardlopen:

Vreemd, maar die heb ik niet. Ging altijd goed voorbereid naar een wedstrijd, of training. Ik heb alleen maar genoten.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

Tijdens een wedstrijdje in Berg en Bos bij de Apenheul. De regen kwam met bakken uit de lucht. Onderweg stapte ik in een diepe plas en verloor mijn schoen in de modder. Ik zoeken met de handen in de plas, mijn schoen weer snel aangedaan en werd ook nog 2^e achter Melchior van de Pol van AV-34. Is niet echt een blunder, maar wel een bijzondere ervaring.

Beste prestatie ooit:

Midwinter Marathon Apeldoorn 1992

5 km	0.20.28"	(0.20.28)
10km	0.40.10"	(0.19.42)
15km	1.02.23"	(0.22.13)
20km	1.22.59"	(0.20.36)
25km	1.43.19"	(0.20.19)
30km	2.05.08"	(0.21.48)
35km	2.27.03"	(0.21.55)
40km	2.48.38"	(0.21.34)
42,2km	2.58.06"	(0.09.28)

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

65 tot 80 km per week, oplopend tot 130 km per week als ik in voorbereiding was op de marathon.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Ik denk zo'n 3.500 km

Mijn topjaar was:

de jaren 1988-1994

Mijn blessures zijn geweest:

Geen blessures gehad.

Heb je nog ergens spijt van:

Ik heb alleen spijt van de dingen die ik *niet* heb gedaan!

Loop je nog steeds:

Nog steeds, maar aanzienlijk minder. 2-3 keer per week 10-15km. Max 21.1km.

Mijn andere sporten zijn:

Op de MTB het bos in. Soms naar de sportschool, maar ben veel liever buiten! Mag ook graag uren wandelen met een rugzak op de natuur in.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

64 kg

Mijn gewicht nu:

70 kg(ben slechts 1.72;-)

Vertel iets verrassends over jezelf:

Ben gek van muziek, speel al vanaf mijn 16^e jaar gitaar, maar geen band wil me hebben☹ Ga graag naar festivals, of HMH van rock tot dance, maar soms ook een symfonie orkest. Doe sinds 7 jaar vrijwilligerswerk in de gehandicapten zorg. Als ik het over mocht, zou ik voor de zorg kiezen. Ben een mensen-mens.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Hou dat familiale van deze club vast en wordt niet te groot. Houd het persoonlijk en lokaal. Ik denk nog altijd met plezier aan die tijd terug en verlang soms weer naar een klets natte sintelbaan.....