

# Uitlopen met: Jan Scheers



<b>Geboortedatum:</b>	26 oktober 1941
<b>Geboorteplaats:</b>	Hummelo en Keppel; op een boerderij aan de Oude IJssel in het gehucht Eldrik.
<b>Huidige woonplaats:</b>	Dronten
<b>Gezinssituatie:</b>	Met mijn Klaaske en de 4 Schotse terriers Lord Chester, King Richard, Sir Flannan en Highland Heaven
<b>Beste boek ooit:</b>	Millennium Trilogie van Stieg Larsson
<b>Favoriete muziek:</b>	Helene Fischer
<b>Beste film ooit:</b>	Les uns et les autres van Claude Lelouch
<b>Favoriet eten:</b>	Ik ben vegetarier en houd van pasta en salades.
<b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>	1981 - 1991
<b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>	In de wereld van lange afstandlopers kun je niet spreken van tegenstanders. Je loopt samen in een wedstrijd, helpt elkaar over de moeilijke momenten heen te komen en op het laatst wint hij die op die dag het eerst bij de finish is. Maar met Aad van Arken, Joop Bosman en Flip Nijhoff heb ik regelmatig mijn best gedaan om ze voor te blijven.
<b>Favoriete afstand:</b>	Alle wedstrijd-afstanden boven de 15 km.
<b>Persoonlijk record 5 km:</b>	17.24. Op de oude sintelbaan van Kampen.
<b>Persoonlijk record 10 km:</b>	Rond de 37.00
<b>Persoonlijk record 15 km:</b>	Ergens in de 55 minuten.
<b>Persoonlijk record halve marathon:</b>	1.19.20 in de City-Pier-City. Deze tijd liep ik ook nog eens bij de Punterloop in Giethoorn. Maar die halve was volgens Flip te kort ! Dat was trouwens altijd aardig van Flip. Had je ergens een prima tijd gelopen waar je trots op was, kwam zijn standaard opmerking “de afstand zal wel niet kloppen”.
<b>Persoonlijk record marathon:</b>	2.45.56 op 25 oktober 1985 in Etten-Leur. Al veertien dagen voor de marathon verkondigde ik aan iedereen dat ik onder de 2.50 zou lopen. Ik was al een keer of 10 onder de 3 uur geëindigd en ook een aantal keren net boven de 2.50. Het was die dag 14 graden, blauwe lucht, nauwelijks wind. Opgewacht door Klaaske en Bea Vlieger kon ik na de finish nog wel 10 km lopen. Het was geweldig! En ik maakte het waar. Nog steeds

staat deze tijd op de recordlijst van De Gemzen (mannen 40+).

**Aantal marathons uitgelopen:**

20

**Van welke trainer heb je het meest geleerd:**

Dan zeg ik eigenwijs: ik heb het meest van andere atleten geleerd. Later toen ik zelf een trainerscursus volgde kon ik ,met de opgedane kennis zelf ook nog wel wat. Geen. Het liefst trainde ik elke dag. Ik liep van Elburg bijna elke dag 's morgens en 's avonds naar de Tonnetkazerne of het Artillerie Schietkamp. En tussen de middag ging ik de Dellen in. De Dellen was mijn favoriete trainingsomgeving waar ik een groot deel van mijn lopersleven heb doorgebracht met o.a. Bea Vlieger, Ans Nijhoff, Aad van Arken, Joop Bosman, Flip Nijhoff en Roelof Boersma.

**Mijn leukste moment bij het hardlopen:**

De marathon van New York en de 20 km van Parijs.

**Mijn slechtste moment bij het hardlopen:**

Twee dagen nadat ik 60 werd nam ik deel aan het NK Marathon. Ik behaalde de 3<sup>e</sup> plaats maar met een flinke blessure. Mijn Klaaske vond dat ik moest stoppen met het actief deelnemen aan wedstrijden. Ze had volstrekt gelijk, maar het was wel het einde van een geweldige hobby.

**Mijn grootste blunder bij het hardlopen:**

Vlak voor de start van een 25 km wedstrijd (ik dacht in Grootebroek) bleek dat ik mijn tas met loopspullen niet had meegenomen. Gelukkig lagen er in mijn auto een paar oude schoenen. Klaaske stond ter plekke haar shirt aan mij af. En de trainingsbroek maakte het tenue compleet.

**Beste prestatie ooit:**

De marathon van Etten-Leur in 2.45.56

**Mijn weekomvang in mijn topjaren was:**

Dat is denk ik schrikken voor de huidige lange afstandlopers. Maar in de voorbereiding op mijn marathon-record trainde ik weken van ca. 200 km. Tien weken lang elke avond om 22.00 uur naar bed. Geen alcohol. En niet te vergeten mijn Klaaske die me geweldig stimuleerde en me thuis veel werk uit handen nam.

**Mijn jaartotaal was in die tijd:**

Ruim 4.000

**Mijn topjaar was:**

1985

**Mijn blessures zijn geweest:**

Achillespees, shinplints, hamstrings, kuit en tenslotte meniscus met een operatie.

**Heb je nog ergens spijt van:**

Dat ik niet op mijn 6<sup>e</sup> ben begonnen met atletiek.

**Loop je nog steeds:**

Ja, maar niet hard!

**Mijn andere sporten zijn:**

Geen.

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:**

72 kg

**Mijn gewicht nu:**

iets meer dan 72 kg!

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Toen ik ooit in 1978 een gewicht had van 91 kg kon ik niet bedenken dat ik in 1985 2.45 op de marathon zou lopen. En nu in 2012 ben ik nog steeds actief binnen de atletiekwereld.

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Nu moet ik ook nog serieus worden. Kijk naar het bord met de clurecords in de kantine. Op 44-jarige leeftijd liep ik 2.45 met trainingsweken van 200 km. Op tijd naar bed. Geen alcohol. Dat betekent dat je met 1 avond in de week trainen bij de club plus nog een paar keer trainen in de week zonder echt doel een goed resultaat op de lange afstanden (incl. de marathon) kunt vergeten.