

Uitlopen met: Jan van Essen



Geboortedatum: 17 september 1952
Geboorteplaats: Emst
Huidige woonplaats: Heerde
Gezinssituatie: Getrouwd. We hebben een zoon, Pascal, ook oud-lid van De Gemzen die al weer 10 jaar in Duitsland woont.
Beste boek ooit: Geen idee
Favoriete muziek: Creedence Clearwater Revival, Blof, Neil Diamond
Beste film ooit: Vertical Limit
Favoriet eten: Lasagne

Wanneer lid van De Gemzen: 1982 - 1986
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Jan Liefers, Tjibbe de Vries, Gerrit Knikker
Favoriete afstand: 15 km
Persoonlijk record 5 km: 15.05
Persoonlijk record 10 km: 31.47
Persoonlijk record 15 km: 47.04
Persoonlijk record halve marathon: 1.08.09
Persoonlijk record marathon: 2.29.33 (*nog steeds een clubrecord !*)
Aantal marathons uitgelopen: 8

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Ik trainde op loopschema's van Kor Louws
Mijn favoriete wedstrijd was: Punterloop in Giethoorn (halve marathon)
Mijn leukste moment bij het hardlopen: De 20 km van Parijs. Deelnemers die ik had ingehaald zag ik een stuk verder weer voor me lopen, omdat ze intussen een stuk met de metro waren gegaan. En verderop stapten ze weer in de metro om daarna weer uit te stappen en vrolijk en fit de wedstrijd te vervolgen. Komisch om te zien.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Het moeten stoppen vanwege aanhoudend blessureleed.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Bij de eerste marathon in Zwolle in 1982 ging ik mee met de kopgroep, met internationale lopers. En dan denken dat je bij kunt blijven, om vervolgend de man met de hamer tegen te komen; en goed ook.
Beste prestatie ooit: Mijn PR op de 15 km

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

90 tot 100 km. Bij marathon-
voorbereiding tot 170 km per week.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

5.500 tot 6.000 km

Mijn topjaar was:

1984

Mijn blessures zijn geweest:

Vooral heupblessures. Ben nu in het bezit
van 2 nieuwe heupen.

Heb je nog ergens spijt van:

Dat ik het mooie van hardlopen te laat heb
ontdekt, en daardoor te laat ben begonnen.

Loop je nog steeds:

Nee

Mijn andere sporten zijn:

Op de racefiets; en dan b.v. Luik-
Bastenaken-Luik, Amstel Gold Race,
Ronde van Vlaanderen)

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

64 kg

Mijn gewicht nu:

78 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Ik denk er over om het lopen weer een
beetje op te pakken na al die jaren. Maar
dan wel in een rustiger tempo en met veel
minder kilometers. Ik vind nu een afstand
van 5 km meer dan voldoende. Vroeger
deden we daad de schoenveters niet voor
dicht.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Blijf vooral plezier houden in het lopen.
Zie lopen als een goed alternatief om fit te
blijven. Train naar behoefte en overdrijf
niet, ter voorkoming van blessures. Loop
om te genieten en geniet om te lopen.