

Uitlopen met: Johan Boer



Geboortedatum:	27 juli 1951
Geboorteplaats:	Wezep
Huidige woonplaats:	Wezep
Gezinssituatie:	Al bijna 30 jaar getrouwd met Gerda. We hebben samen 5 kinderen: Ralph, Sjon, Joyce, Tim en Talitha.
Beste boek ooit:	Echo in de Duisternis/Stem in de Wind van Francis Rivers en Meisje uit de Trein van Irma Joubert.
Favoriete muziek:	Popmuziek (Goud van Oud, o.a. CCR en Kees Kraaijenoord en Hillsong)
Beste film ooit:	De Kanonnen van Navarone
Favoriet eten:	Stamppot en Kruidmoes
Wanneer lid van De Gemzen:	1985-2001
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Jan Hop, Willem v.d. Beld, Flip Nijhoff, Wim Potjes
Favoriete afstand:	15 km en 10 EM
Persoonlijk record 5 km:	17.26
Persoonlijk record 10 km:	35.11
Persoonlijk record 15 km:	55.23
Persoonlijk record halve marathon:	1.19.04
Persoonlijk record marathon:	2.55.35
Aantal marathons uitgelopen:	2 (allebei onder de 3 uur)
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Henk Borgmeijer heeft me het hardlopen geleerd. Daarna veel op duur getraind bij Jan Scheers (waren wel stevige trainingen!)
Mijn favoriete wedstrijd was:	Punterloop (Giethoorn) en Fish-Potato-Run (Urk-Emmeloord)
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Mijn tweede marathon in 2.55. Een prachtige prestatie voor mezelf; ik had er 3 maand keihard voor getraind.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Een slecht moment was er niet. Wel toen ik hoorde dat mijn heup versleten was.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen:	Verkeerd gelopen bij de Wisent-loop in Dronten (was slecht aangegeven).
Beste prestatie ooit:	De marathon's die ik heb gelopen plus de 30 km van De Gemzen in 1992.
Mijn weekomvang in mijn topjaren was:	70 tot 80 km
Mijn jaartotaal was in die tijd:	Ongeveer 3.000 km of meer (toen ik b.v. een marathon in april liep, was mijn totaal

Mijn topjaar was:

in de eerste 3 maand van dat jaar meer dan 1.100 km)

1990-1992

Mijn blessures zijn geweest:

In 1996 een versleten heup.

Heb je nog ergens spijt van:

Geen spijt. Wel vond ik het jammer dat ik op zaterdag moest werken. Zodoende liep ik niet veel wedstrijden (op zondag kiep ik niet). Ik was dus beperkt in het wedstrijdlopen.

Loop je nog steeds:

Nee

Mijn andere sporten zijn:

Mountain biken.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

62 kg

Mijn gewicht nu:

72 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Niet over mezelf, maar wel over De Gemzen. Ik vond het een geweldige club. Ik denk aan de vele vrijwilligers die hun steentje bijdroegen, en ook om er te sporten vond ik geweldig. Altijd was er een prima sfeer.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Probeer gedoseerd te trainen, zodat je heel blijft. Daardoor kun je zo lang mogelijk blijven lopen. Kijk naar de vele lopers uit mijn tijd die vanwege blessures zijn gestopt.