

Uitlopen met: Joop Wolf



Geboortedatum: 4 maart 1944
Geboorteplaats: Wezep
Huidige woonplaats: Hattem
Gezinssituatie: Getrouwd met een hardlooptvrouw; 4 (volwassen) kinderen
Beste boek ooit: Over de Rand van Joe Simpson
Favoriete muziek: Klassiek (Chopin) en country (Merle Haggard)
Beste film ooit: De serie Band of Brothers
Favoriet eten: Kale nasi van de Chinees

Wanneer lid van De Gemzen: 1980 tot 1990
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Jan van Essen, Jan Liefers en Klaas Mooi
Favoriete afstand: Halve marathon
Persoonlijk record 5 km: Geen idee
Persoonlijk record 10 km: 32.58
Persoonlijk record 15 km: 51.46
Persoonlijk record halve marathon: 1.14.28
Persoonlijk record marathon: 2.38.23
Aantal marathons uitgelopen: 8

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Nooit een trainer gehad, maar ik was een aanhanger van dokter van Aaken.

Mijn favoriete wedstrijd was: Midwinter Marathon Apeldoorn

Mijn leukste moment bij het hardlopen: Het moment dat ik besloot te gaan hardlopen! Nooit gedacht dat te gaan doen.

Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Dat ik op mijn 41-ste een vervelende kuitblessure opliep, die nooit meer echt is verdwenen en hardlopen soms onmogelijk maakt (oorzaak nooit gevonden).

Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Misschien te veel duurlopen gedaan?

Beste prestatie ooit: Het lopen van 1.09 bij de Spaarnewoudloop op de 20 km. Destijds een veteranen clubrecord, en ik vraag me af of het dat nog steeds is. (*Red.: dat is het inderdaad nog steeds: 1.09.28, gelopen op 8 april 1984*)

Mijn weekomvang in mijn topjaren was: Minstens 100, maar voor het dubbele draaide ik mijn handen ook niet om.

Mijn jaartotaal was in die tijd: Rond de 5.000

Mijn topjaar was: Ik denk 1985.

Mijn blessures zijn geweest:

Achillespees, shinsplints, en de ergste: de al eerder genoemde kuitblessure.

Heb je nog ergens spijt van:

Dat ik door de kuitblessure, terwijl ik op mijn best was, mijn veteranenperiode ben misgelopen.

Loop je nog steeds:

Ik loop nog steeds: 3 tot 4 keer per week.

Mijn andere sporten zijn:

Ik fiets ook regelmatig.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

68 kg

Mijn gewicht nu:

78 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Geen idee.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Vooraf doorgaan!