

# Uitlopen met: Kees Keizer



<b>Geboortedatum:</b>	27 februari 1952
<b>Geboorteplaats:</b>	Nunspeet
<b>Huidige woonplaats:</b>	Nunspeet
<b>Gezinssituatie:</b>	Getrouwd met Annemarie. Drie kinderen; geen meer thuis woonachtig. Ze hebben allemaal wel een nieuw thuis gevonden!
<b>Beste boek ooit:</b>	De Halfklare Hemel, een gedichtenbundel van de Zweedse dichter Thomas Tranströmer. Hij won in 2011 de Nobelprijs voor de literatuur.
<b>Favoriete muziek:</b>	Teveel om op te noemen. In ieder geval geen rap, hiphop of heavy metal. Is ook sterk afhankelijk van de sfeer en levensomstandigheden.
<b>Beste film ooit:</b>	Films interesseren mij niet (meer). Ik kijk veel documentaires; die staan midden in het leven. Film is fictie, terwijl ik fictie alleen in handen van poëten toevertrouw.
<b>Favoriet eten:</b>	Heerlijke boerenbikkeselement; vaak van Veluwe boeren, soms van Chinese keuterboertjes.
<b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>	Vanaf 1990.
<b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>	Op mijn niveau bestaan geen concurrenten. Van iedereen die achter me liep was ik altijd de snelste. Alle Gemzen die voor me liepen waren ingehuurde hazen. Stuk voor stuk onbetrouwbaar! Ze hielden zich nooit aan de afspraak om voor de finishlijn uit te stappen.
<b>Favoriete afstand:</b>	Marathon en ietsje verder. Daar haalde ik mijn grootste voldoening. Niet dat ik daar ook de beste resultaten behaalde.
<b>Persoonlijk record 3 km:</b>	10.59
<b>Persoonlijk record 5 km:</b>	18.53
<b>Persoonlijk record 10 km:</b>	38.13
<b>Persoonlijk record 15 km:</b>	59.38
<b>Persoonlijk record halve marathon:</b>	1.24.04
<b>Persoonlijk record marathon:</b>	3.10.58
<b>Aantal marathons uitgelopen:</b>	97 (marathons plus ultra's)
<b>PR 50 km:</b>	4.09.27
<b>PR 60 km:</b>	5.41.43
<b>PR 65 km:</b>	6.16.25
<b>PR 6 uur:</b>	61,55 km
<b>PR 100 km:</b>	10.44.57
<b>Van welke trainer heb je het meest geleerd:</b>	Dat was zonder twijfel Jan Scheers. Dan werd er echt getraind. Eerst 3 á 4 kilometer inlopen, soms op wedstrijdtempo.

Daarna schrokken we niet terug voor bv. 8 x 1000 submaximaal op een doorweekt gravelbaantje dat nu nog te zwaar wordt geacht voor een survivalrun. Minstens 2 of 3 km. uitlopen was doodnormaal. Totaal op zo'n avondje een slordige 15 kilometer. Nu liggen ze na 5 x 300 op een prima kunststofbaan amechtig in het Heerdens struikgewas.

Vroeger was alles beter, weten de oudjes! Zeker de eindtijden, zo toont mijn archief.

**Mijn favoriete wedstrijd was:**

Ik had geen speciale voorkeur.

**Mijn leukste moment bij het hardlopen:**

De verhalen van de lopers in de kleedkamer, zowel voor als na de wedstrijd. Vooraf meldden sommigen allerlei kwalen die een goed resultaat onmogelijk zouden maken. De één lag bijna opgebaard, de volgende had nog net een beenamputatie weten te voorkomen, weer anderen waren overtraint of helemaal niet getraind. Pillen, poeders, elixers en zalfjes gingen van hand tot hand. Het startschot overtrof een zondvloed van Lourdeswater; iedereen weer gezond! Na afloop: hoe ver 't was en zwaar, steil, modderig, route slecht aangegeven en hoe ijzig of tropisch. 'We dronken onderweg uit de bloembakken', ving ik eens op.

**Mijn slechtste moment bij het hardlopen:**

Bij het hardlopen bestaan er geen slechte momenten; alleen bij het stilstaan.

**Mijn grootste blunder bij het hardlopen:**

Vertrouwen hebben in een goede organisatie! Hebt u even? In Zwolle stonden we ooit kort na de start van een halve marathon met 300 lopers in een portiek van flatgebouw aan het eind van een doodlopende weg. De verkeersregelaar: 'Het was hier toch rechtsaf?'

In Hierden kwam na ongeveer 6 kilometer de kopgroep mij voorbij. En dat op één grote ronde! Bij de Kroondomeinloop in Apeldoorn kwam ik twee keer de kopgroep tegen en haalde ik evenzo vaak een groepje achterblijvers in, die later weer aansloten via een alternatieve route. In Bovensmilde, ook een halve marathon die wel erg ruim uitviel, kwam na afloop de mededeling: 'Sorry, we hebben jullie een rondje te veel laten lopen'. Een halve marathon in Nijkerk bleek toch bijna 25 kilometer te zijn. De post was poepen! O ja; bij de andere 99% van 753 wedstrijdjes die ik liep, klopte het wel aardig!

**Beste prestatie ooit:**

**Mogen het er drie zijn?**

1. Vijf marathons in anderhalve maand, met de respectievelijke eindtijden van 3.23, 3.29, 3.23, 3.18 en 3.14. Vermoeidheid maakt na korte rust

sneller, zo blijkt. Het betrof de marathons van Belfast, Oosterlittens (fr.), Utrecht, Klazinaveen en Torhout.

Tip: Grootste voordeel van veel marathons lopen is dat je geen lange duurlopen meer hoeft te doen.

2. Het hardlopend volbrengen van de **Elfstedentocht**, circa 220 kilometer. Op vijf opeenvolgende dagen minimaal een marathon gelopen. Gekluund dus.

3. Het beleven van het Swiss Alpine-avontuur. Een bijna 70- kilometerlange tocht rondom Davos. Over toppen en dalen, lichamelijk en geestelijk. Over groene weiden, kale rotsen, wonderige dalen en onbarmhartige sneeuwvelden. Met de traumaheli boven het hoofd cirkelend. Schept dat nu een gevoel van veiligheid of van angst?

**Mijn weekomvang in mijn topjaren was:** Voor een poëtische loper zonder winstoogmerk is elk jaar een topjaar. De meeste kilometers maakte ik in 1996: ruim **5000 km**. Weekjes van 100, zeg maar.

Zes dagen per week, dus elke dag gemiddeld ruim 10 Engelse Mijlen. Er was een week van 225 kilometer. Maar daar zat wel de Elfstedentocht in. Tikt lekker aan.

**Mijn jaartotaal was in die tijd:**

Meestal ongeveer 4.000 per jaar.

**Mijn topjaar was:**

1996

**Mijn blessures zijn geweest:**

Zijn (spier)pijntjes ook blessures?

Zo ja, dan ben ik mijn gehele carrière geblesseerd geweest! Uiteindelijk bleek mijn linkerheup zo ver versleten dat geen enkele soepfabrikant er nog vet van kon trekken of merg uit kon halen. Die heup heb ik toen maar ter beschikking van de wetenschap gesteld. Het nieuwe onderdeel, van staal en kunststof, dat erin is gezet komt waarschijnlijk van een fietsfabrikant. Fietsen gaat nu prima; hardlopen niet meer.

**Heb je nog ergens spijt van:**

Spijt kan niets uit het verleden veranderen en spijt hebben voor iets in de toekomst, als dat kon, zou mooi zijn. Want dan doe ik 't niet en wordt spijt ook direct weer overbodig. Het hardlopen heeft mij jarenlang verslaafd, gedrogeerd en overeind gehouden. Niet lang genoeg, en dat spijt me!

**Loop je nog steeds:**

Ja; met alles loop ik wat achteruit. Dat krijg je met 60-plussers.

**Mijn andere sporten zijn:**

Vrijwel elke sport passief; actief wandelen en fietsen.

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:** 74 kg  
**Mijn gewicht nu:** 97 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:** Lang en veel lopen ontgint verborgen akkers diep in de krochten en spelonken van de geest. Wellicht juist daardoor ben ik vaak aan het stoeien met poëzie, theologie, filosofie en astronomie. Alles met een vleugje ironie en op amateurbasis (onderafdeling). In hoeverre dat verrast moet zich nog ontdekken laten.

**Advies aan alle actieve Gemzen:** Trouw een vrouw, of een man natuurlijk, die veel van jou en van sport houdt. Dat grote voorrecht heb ik tot op heden mogen beleven. Mijn vrouw Annemarie was mijn grootste supporter. Bij honderden wedstrijden flankeerde ze mij. Ze moedigde me aan, gaf loopinformatie door, zorgde voor warme kleding bij de finish op winterse dagen en verkoeling tijdens tropische omstandigheden. Ze waste mijn sportkleding, plakte mijn blaren en masseerde stramme spieren. Ze was chauffeur, verzorger, manager en mental-coach. Niet helemaal voor niets natuurlijk. Al het gewonnen het prijzengeld moest ik aan haar afdragen: In 20 jaar bij 753 wedstrijden een totaalbedrag van 0,00 Euro!