

Uitlopen met: Klaas Mooi



Geboortedatum: 25 januari 1952
Geboorteplaats: Hattem
Huidige woonplaats: Hattem
Gezinssituatie: We hebben een zoon, Martijn (1977), wielrenner. Onze dochter Christel (1980) heeft ook gefietst. En we hebben Rowan, onze kleinzoon (4 jaar). En natuurlijk mijn vrouw Gerrie; zij fietst 3 tot 4 keer per week.

Beste boek ooit: De Renner van Jeroen Krabbe
Favoriete muziek: John Denver
Beste film ooit: Ik ben niet zo'n film-man
Favoriet eten: Chinees

Wanneer lid van De Gemzen: 1977 tot 1983
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Jan van Essen, Jan Liefers en Gerrit Wensink
Favoriete afstand: 15 km
Persoonlijk record 5 km: 15.20
Persoonlijk record 10 km: 31.40
Persoonlijk record 15 km: 48.51
Persoonlijk record halve marathon: 1 uur 11 minuten
Persoonlijk record marathon: 2 uur 55 minuten
Aantal marathons uitgelopen: 2

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Lammert Dijkslag en Harry Post
Mijn favoriete wedstrijd was: Marathon Apeldoorn/Spaanderswoudloop
Mijn leukste moment bij het hardlopen: Estafetteloop van Heerde naar Balve (D)
Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Halve marathon Egmond: ik liep als een krant (1.27.14)

Mijn grootste blunder bij het hardlopen: In 1979 verloor ik het clubkampioenschap op de 20 km aan Jan Liefers, terwijl ik op de 5 en 10 km al had gewonnen met grote voorsprong. Het kon niet meer misgaan. Door de zenuwen dus wel!

Beste prestatie ooit: De 20 km in Bennekom: 1.07.05. Gerard Mentink was 1 (1.05), Rob Strik 2 en ik was derde. Ook de NK 25 km in 1980 in Deventer (1.25.05); is volgens mij nog steeds een clubrekord bij De Gemzen.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was: 40 tot 50 km; ik was niet zo'n duur-man
Mijn jaartotaal was in die tijd: Geen idee; ik liep maar wat.
Mijn topjaar was: Volgens mij 1979.

Mijn blessures zijn geweest:

Hoofdzakelijk mijn knie; opgelopen met voetbal. Speelde steeds weer op. Plus diverse scheenbeen-blessures.

Heb je nog ergens spijt van:

Dat ik niet eerder met atletiek ben begonnen en wat gedoseerder heb getraind.

Loop je nog steeds:

Helaas niet meer: 10 jaar geleden een ernstig bedrijfsongeval gehad waarbij ik mijn heup en pols heb verbrijzeld.

Mijn andere sporten zijn:

Wielrennen. Dat gaat nog goed met mijn heup. Ik fiets alle grote tochten, zoals Amstel Gold, la Marmot (Fr), Dolomietenmarathon (It), Luik-Bastenaken-Luik en tijdens vakantie de franse Alpencols.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

64 kg

Mijn gewicht nu:

68 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Dat ik na mijn ongeval teruggeknokt heb tot wat ik nu nog kan; en daar geniet ik met volle teugen van.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Geniet van je sport; dat moet voorop staan. Pas dan kun je optimaal presteren. Als het dwingend wordt omdat iemand je iets aanpraat, wordt het niets.