

Uitlopen met: Mientje Hofmeijer



Geboortedatum:	6 mei 1937
Geboorteplaats:	Epe
Huidige woonplaats:	Epe
Gezinssituatie:	Getrouwd met Lulof. Samen 3 kinderen grootgebracht en intussen 4 kleinkinderen.
Beste boek ooit:	Ben niet zo'n boekenlezer. Lees liever bladen, artikelen of een boek met grappige verhalen, zoals Herman Finkers. Lees alles wat me interesseert.
Favoriete muziek:	Muziek in de categorie last Night of The Proms. Of b.v. Rob de Nijs.
Beste film ooit:	Een van de mooiste films die ik de laatste tijd heb gezien was Intouchables; over een gehandicapte rijke man die door een allochtoon wordt geholpen en verzorgd.
Favoriet eten:	Ik eet alles. Vooral in de winter ben ik gek op allerlei stampotten.
Wanneer lid van De Gemzen:	1977- heden
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Jose Meiberg, Ans Nijhoff, Hetty van Dragt.
Favoriete afstand:	10 km
Persoonlijk record 3 km:	12.38,4
Persoonlijk record 5 km:	21.03
Persoonlijk record 10 km:	44.27
Persoonlijk record 15 km:	1.06.36
Persoonlijk record halve marathon:	1.37.33
Persoonlijk record marathon:	3.58.50
Aantal marathons uitgelopen:	1 (na een keer te hebben geprobeerd in Rotterdam besloot ik dat de marathon niets voor mij was) <i>Opmerkelijk: alle pr's heeft Mientje gelopen in de categorie 45+ !</i>
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Eerst trainde ik op de dinsdag. Bij Lambert Dijkslag. Later bij Jan Scheers en Ronald Nijland. Wat ik me vooral herinner waren de zware trainingen van Jan Scheers. Later ben ik naar de donderdagtraining van Freek v.d. Graaf overgestapt.
Mijn favoriete wedstrijd was:	De Klokloop vond ik altijd een fijne wedstrijd. Maar ook de mini-marathon in Apeldoorn en de Zevenheuvelenloop waren leuke wedstrijden.
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Mijn leukste momenten waren toch wel de podium-plaatsen bij Nederlandse kampioenschappen. Drie keer ben ik Nederlands

kampioen geweest (2 keer op de 10 km en 1 keer op de cross). Daarnaast nog een keer 3^e op de NK cross).

- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Bij de Punterloop in Giethoorn ging het een keer helemaal niet goed. Na afloop ben ik nog nooit zo beroerd geweest. Waarschijnlijk de hitte, of te snel gestart. Gelukkig had ik de wedstrijd nog wel uit kunnen lopen.
- Mijn grootste blunder bij het hardlopen:** Tja, toen ik voor de eerste keer meedeed aan het NK cross lag ik op een gegeven moment 2^e in de wedstrijd. Uiteindelijk kwam ik als eerste door de finish. Echter werd ik daarna gediskwalificeerd omdat ik ergens onderweg een lint had gemist, en een stuk van het parcours had afgesneden. Goed opletten hoort er dus ook bij! Zo ging een zekere podium-plaats de mist in.
- Beste prestatie ooit:** Ik beschouw de 21.03 op de 5 km die ik als 51-jarige realiseerde nog steeds als mijn beste prestatie (*staat niet als clubrecord genoteerd omdat er in die tijd bij de vrouwen nog geen afzonderlijke categorie 50-plus was. Het is nog steeds het CR bij de vrouwen 45+ !*).
- Mijn weekomvang in mijn topjaren was:** In een doorsnee-week liep ik rond de 70 km per week.
- Mijn jaartotaal was in die tijd:** Meestal ongeveer 3.000 km per jaar.
- Mijn topjaar was:** 1988 en 1989
- Mijn blessures zijn geweest:** Af en toe wat kleinigheden. Nooit ernstig. Totdat ik in 2011 op de fiets door een auto werd aangereden. Sindsdien heb ik geen wedstrijd meer kunnen lopen. Op het moment van het ongeluk kon ik nog steeds goed wedstrijdjes t/m 10 km aan.
- Heb je nog ergens spijt van:** Ik heb het niet kunnen voorkomen, maar ik heb wel spijt van dat ongeluk. Gelukkig kan ik nog wel een beetje bewegen: ik wandel en jog op dit moment ca. 25 km per week.
- Loop je nog steeds:** Op woensdag wandel ik met de groep van Jan Draaijer. Daarnaast wandel en jog ik een beetje voor mezelf.
- Mijn andere sporten zijn:** Wandelen dus
- Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:** 50 kg
- Mijn gewicht nu:** 52 kg
- Vertel iets verrassends over jezelf:** Ik zit niet vol verrassingen. Misschien weet niet iedereen dat ik 1 keer in het buitenland heb hardgelopen: de 20 km

van Parijs. Samen met Jan Mulder, in 1989.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Zodra je voor jezelf een schema hebt gemaakt: zorg dat je blijft trainen. Ook als het slecht weer is, want juist dan heb je na afloop nog extra voldoening dat je het hebt gedaan.

Normaal gesproken spreekt het verhaal voor zichzelf. Er is nu echter aanleiding om nog iets toe te lichten. We kunnen rustig stellen dat we met Mientje een legendarische topper binnen onze vereniging hebben. Al genoemd zijn de 3 keer dat ze Nederlands kampioen is geweest. Plus een keer derde op een NK.

Maar haar klasse blijkt ook uit het feit dat ze nog steeds in het bezit is van maar liefst 19 Clubrecords! En als we destijds bij de vrouwen ook een klasse 50+ hadden gehad, waren het Er minstens 25 geweest. En zonder dat ongeluk had ze vast ook nog een aantal records gevestigd in de klassen V70 en V75.