

# Uitlopen met: Nico van de Lang



<b>Geboortedatum:</b>	8 maart 1934
<b>Geboorteplaats:</b>	Wapenveld
<b>Huidige woonplaats:</b>	Wezep
<b>Gezinssituatie:</b>	Getrouwd, 1 dochter die al lang het huis uit is. Nico heeft 3 kleinkinderen.
<b>Beste boek ooit:</b>	Boeken over sport, b.v. de Elfstedentocht.
<b>Favoriete muziek:</b>	Nederlandstalig en schlagers.
<b>Beste film ooit:</b>	Natuurfilms, zoals Birdflight.
<b>Favoriet eten:</b>	Gewoon aardappelen met groente en een stukje vlees.
<b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>	1952 tot heden (met 10 jaar onderbreking tussen 1964 en 1974)
<b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>	Fop Smit, Jan Baack en Gerrit Plakmeijer
<b>Favoriete afstand:</b>	15 km en halve marathon
<b>Persoonlijk record 5 km:</b>	16.02
<b>Persoonlijk record 10 km:</b>	36.45
<b>Persoonlijk record 15 km:</b>	56.20
<b>Persoonlijk record halve marathon:</b>	1.22
<b>Persoonlijk record marathon:</b>	Nooit een marathon gelopen (duurde me gewoon te lang).
<b>Aantal marathons uitgelopen:</b>	0
<b>Van welke trainer heb je het meest geleerd:</b>	Gerrit van Leeuwen (onze in 2002 overleden oprichter van De Gemzen). Een fijne man om training van te krijgen, omdat hij naast het technische ook oog had voor de thuissituatie en persoonlijke omstandigheden van de atleten.
<b>Mijn favoriete wedstrijd was:</b>	De 20 van Alphen.
<b>Mijn leukste moment bij het hardlopen:</b>	De estafette-loop van Balve (Duitse partnergemeente van Heerde) naar Heerde.
<b>Mijn slechtste moment bij het hardlopen:</b>	Spierscheuring onderweg tijdens een wedstrijd in Edam. En zie dan maar weer eens bij de auto aan de start te komen.
<b>Mijn grootste blunder bij het hardlopen:</b>	Heb geen echte blunders gehad.
<b>Beste prestatie ooit:</b>	Was altijd zeer gelijkmatig in mijn prestaties; geen grote uitschieters dus.
<b>Mijn weekomvang in mijn topjaren was:</b>	60 km per week
<b>Mijn jaartotaal was in die tijd:</b>	ca 2.000 km
<b>Mijn topjaar was:</b>	1980

**Mijn blessures zijn geweest:  
Heb je nog ergens spijt van:**

Achillespees en spierscheuringen.

Nee, als ik het allemaal over zou moeten doen, zou ik het precies hetzelfde doen.

**Loop je nog steeds:**

Nee, niet meer sinds een maagbloeding in 1989 een eind maakte aan mijn loopcarriere.

**Mijn andere sporten zijn:**

Heb veel mini-triathlons gedaan. En nu fiets ik nog (waaronder het rondbrengen van ons clubblad in Wezep!).

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:**

72 kg

**Mijn gewicht nu:**

82 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Heb ooit nog 4 jaar bij de Wegenwacht van de ANWB gewerkt. Op een motor met zijspan. Was af en toe wel koud, zoals in de beruchte winter van 1963).

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Blijf gezond leven. Dat is toch de basis voor al je prestaties.