

Uitlopen met: Rob Frowijn



Geboortedatum: 31 mei 1946
Geboorteplaats: Utrecht
Huidige woonplaats: 't Harde
Gezinssituatie: Gehuwd en 3 prachtige jongens die al een tijdje de deur uit zijn

Beste boek ooit: Generaals sterven in bed
Favoriete muziek: Nora Jones, Diana Krall en overige goede blues
Beste film ooit: Avatar (technisch gezien; ik ben cameraman
Favoriet eten: Chinees

Wanneer lid van De Gemzen: 1984 tot 1990
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Jan van Essen, Jan Liefers en Gerrit Knikker
Favoriete afstand: 20 km
Persoonlijk record 5 km: 16.30
Persoonlijk record 10 km: 33.35
Persoonlijk record 15 km: 53 minuten
Persoonlijk record halve marathon: 1 uur 22 minuten
Persoonlijk record marathon: 2 uur 49 minuten
Aantal marathons uitgelopen: 12

Van welke trainer heb je het meest geleerd: Ik liep 100% op eigen schema's
Mijn favoriete wedstrijd was: City-Pier-City in Den Haag
Mijn leukste moment bij het hardlopen: Mijn eerste marathon (Apeldoorn) liep ik meteen onder de 3 uur
Mijn slechtste moment bij het hardlopen: Mijn tweede marathon (Amsterdam)
Mijn grootste blunder bij het hardlopen: Verkeerd lopen bij een wedstrijd in Heerde en daardoor de tweede plaats achter Jan Liefers verliezen.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was: 140 tot 150 km
Mijn jaartotaal was in die tijd: Meer dan mijn vader toen met zijn auto reed: 4.000 tot 5.000

Mijn topjaar was: Weet ik niet meer.
Mijn blessures zijn geweest: Enkels, knieën, scheenvliesontsteking.
Heb je nog ergens spijt van: Ik heb nergens spijt van.
Loop je nog steeds: Nou ja, lopen.....: Nordic Walking.
Mijn andere sporten zijn: Darten
Mijn gewicht tijdens mijn topjaren: 80 kg
Mijn gewicht nu: 88 kg

Vertel iets verrassends over jezelf: Moeilijk
Advies aan alle actieve Gemzen: Nooit forceren