

Uitlopen met: Sjack Hooijer



Geboortedatum:	8 maart 1964
Geboorteplaats:	Wezep
Huidige woonplaats:	Wezep
Gezinssituatie:	Alleen wonend
Beste boek ooit:	“Niet morgen maar nu” van Wayne Dyer
Favoriete muziek:	Golden Earring
Beste film ooit:	Rocky, vooral de momenten dat hij aan het trainen is.
Favoriet eten:	Pasta en patat
Wanneer lid van De Gemzen:	1982 - 2011
Grootste concurrenten bij De Gemzen:	Eerst Frank van Oene en Coen Plakmeijer. Later, toen het wat harder ging, Gerard Meiberg.
Favoriete afstand:	halve marathon
Persoonlijk record 5 km:	rond de 16.20
Persoonlijk record 10 km:	op de baan 34.00; op de weg 33.50
Persoonlijk record 15 km:	rond de 52.50 (Zevenheuvelenloop)
Persoonlijk record halve marathon:	1.14.04
Persoonlijk record marathon:	2.38 (midwintermarathon Apeldoorn)
Aantal marathons uitgelopen:	Ik schat een stuk of 15, waarvan 12 onder de 3 uur.
Van welke trainer heb je het meest geleerd:	Harry Post. Daarnaast heb ik zelf veel gelezen.
Mijn favoriete wedstrijd was:	Midwintermarathon Apeldoorn
Mijn leukste moment bij het hardlopen:	Marathon van Etten Leur in 1987.
Mijn slechtste moment bij het hardlopen:	Bij de marathon van Rotterdam 2 keer uitgestapt vanwege de hitte en te veel spanning. Achteraf is gebleken dat ik geen warm weer loper ben geweest.
Mijn grootste blunder bij het hardlopen:	Heb een aantal keren overtraint aan de start gestaan. Vooral bij marathons, zoals Berlijn 1989.
Beste prestatie ooit:	De marathon van Etten-Leur in 1987: 2.39
Mijn weekomvang in mijn topjaren was:	In mijn topperiode soms tot 180 km
Mijn jaartotaal was in die tijd:	5.000 tot 5.500
Mijn topjaar was:	1987 en 1990
Mijn blessures zijn geweest:	Weinig blessures gehad; wel een aantal keren overtraint geweest.
Heb je nog ergens spijt van:	Te veel en soms ook te hard getraind.
Loop je nog steeds:	Op dit moment loop ik niet meer hard. Ik wil wel weer beginnen met joggen.

Mijn andere sporten zijn:
Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:
Mijn gewicht nu:

Geen
70-75 kg
meer dan 100 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Na mijn marathontijd heb ik nog 3 hele triathlons gedaan.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Als je al enige duurloop- en wedstrijdervaring hebt en je zit een beetje vast in je prestaties, en het heilige vuur verdwijnt een beetje: lees het boek "Het Duurlooptmisperstand" van Klaas Lok.