

Uitlopen met: Teunis Kooiman



- Geboortedatum:** 4 december 1955
Geboorteplaats: Oldebroek
Huidige woonplaats: Oldebroek
Gezinssituatie: Getrouwd met Jannette. Samen 3 kinderen (2 jongens en 1 meisje). Beide jongens wonen nog thuis.
- Beste boek ooit:** Bijbel en Knielen op een bed violen van Jan Siebelink.
Favoriete muziek: Ik vind veel muziek goed. Populaire muziek, maar bijvoorbeeld ook populair-klassiek, zoals Andre Rieu.
- Beste film ooit:** Vooral films over de Tweede Wereldoorlog, en dan bij voorkeur Duitse films.
- Favoriet eten:** Ik eet eigenlijk alles. Vooral Hollandse pot vind ik lekker.
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1985- 1992
Grootste concurrenten bij De Gemzen: Tjibbe de Vries, Jan van Essen, Jan Liefers.
Favoriete afstand: Alle afstanden van 10 km t/m de halve marathon.
Persoonlijk record 3 km: Ik heb nooit een 3 km gelopen. Te kort voor mij.
Persoonlijk record 5 km: 15.20 (heb maar 2 keer een 5 km op de baan gelopen)
Persoonlijk record 10 km: 31.40 (een paar seconden boven het clubrecord)
Persoonlijk record 15 km: Geen idee. Moet rond de 48 minuten zijn geweest.
Persoonlijk record halve marathon: 1.08.56 (nog steeds clubrecord)
Persoonlijk record marathon: 2.36.58 (Etten-Leur)
Aantal marathons uitgelopen: 1 (na een paar mislukte pogingen ben ik in Etten-Leur wat rustiger van start gegaan. Dat heeft geholpen).
- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** Eerst Kor Louws en daarna nog even Jan Scheers. Maar ik was er niet zo vaak op de training. Intervalletjes liep ik liever zelf in mijn eigen rondjes.
- Mijn favoriete wedstrijd was:** Ik had geen speciale favoriete wedstrijd. Een beetje in de buurt was wel makkelijk. Ik moest ook altijd rekening houden met op tijd thuis zijn voor het melken. En op zondag liep ik nooit.
- Mijn leukste moment bij het hardlopen:** Mijn leukste moment was het winnen van de halve marathon van Kampen (was toen nog in oktober). Daar wist ik o.a. Henk Mentink te verslaan, die kort daarvoor Nederlands kampioen op de marathon was geworden.
- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Bij de Marathon van Zwolle als een gek van start gaan, in de kopgroep belanden en na ruim 30 km totaal kapot uitgestapt.

Achteraf denk ik: als ik toen de wedstrijd gewoon had uitgejogd in een tempo van ruim 5 min. Per km, was ik nog rond de 2.35 uitgekomen.

Mijn grootste blunder bij het hardlopen:

Een keer met een cross in Heerde. Het was koud, en ik had me goed warm aangekleed. Te goed bleek achteraf. Het 1^e rondje kwam ik nog redelijk door, maar daarna ontplofte ik. Combinatie van te warme kleren aan en te snel gestart. Door dit soort ervaringen kwam ik er wel achter dat voorzichtig starten beter was voor mijn resultaten.

Beste prestatie ooit:

Eigenlijk 2: mijn overwinning bij de halve van Kampen en mijn eerste plaats bij de sterk bezette Bevrijdingsloop, ook in Kampen.

Mijn weekomvang in mijn topjaren was:

Ik was niet zo'n trainingsbeest. Liep op mijn eigen trainingen vrijwel nooit langer dan een kilometer of 6 tot 12. Mijn topweken waren dan ook maximaal ca. 50 tot 60 km.

Mijn jaartotaal was in die tijd:

Ergens tussen de 2.500 en 3.000
1986

Mijn topjaar was:

Mijn blessures zijn geweest:

Tijdens mijn hardloop-periode ben ik nooit geblesseerd geweest. Daarvoor had ik 10 jaar bij OWIOS gevoetbald. Ook altijd blessure-vrij. Nu heb ik intussen wel blessures (werk? leeftijd?).

Heb je nog ergens spijt van:

Tja, misschien had ik toch wat anders moeten trainen. In ieder geval had ik achteraf wat meer aan crossen willen doen en ik had nog wel een keer de marathon helemaal voluit willen lopen. In mijn enige marathon heb ik het eerste deel (te?) rustig gelopen.

Loop je nog steeds:

Heel af en toe loop ik nog wel eens hard. Het behoort in ieder geval tot mijn goede voornemens voor 2015.

Mijn andere sporten zijn:

Af en toe wandel ik een beetje.

Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:

75 kg

Mijn gewicht nu:

82 kg

Vertel iets verrassends over jezelf:

Ik heb heel veel boeken. Bijna allemaal non-fiction. Speciaal boeken over de Tweede Wereldoorlog vind ik erg interessant.

Advies aan alle actieve Gemzen:

Zorg dat je plezier blijft houden in het lopen. Het moet niet dwangmatig gaan worden. Als je er plezier in hebt gaat het

trainen makkelijker en komen de
resultaten vanzelf.