

# Uitlopen met: Warry Kooistra

Flip Nijhoff



- Geboortedatum:** 12 december 1954
- Geboorteplaats:** Amsterdam (maar opgegroeid in Friesland)
- Huidige woonplaats:** Wezep
- Gezinssituatie:** Getrouwd met Aleid (Bosch). Twee zoons: Hylke van 37 en Erik van 35.
- Beste boek ooit:** 'Menschen, Pferde, weites Land' van Graf von Lehndorff.
- Favoriete muziek:** Tja, ben toch wel een echte Beatlesfan. Dat gaat gewoon nooit over. Ben hoewel geen concertganger, ook naar de twee laatste concerten van Paul McCartney in Nederland geweest.
- Beste film ooit:** The Remains of the Day. Een wonderschone film.
- Favoriet eten:** Chocola, chocola en chocola
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1995 - heden
- Grootste concurrenten bij De Gemzen:** In die tijd ('oma vertelt') waren we nog maar met zo weinig vrouwen bij de lange afstandsgroep op de dinsdagavond, waarop ik liep. En concurrenten waren we nauwelijks. Bea, Ans, Mientje, Bertha, Hetty- jarenlang waren we de enige vrouwen op die avond. Dat is intussen gelukkig wel veranderd.
- Favoriete afstand:** 10 EM.
- Persoonlijk record 3 km:** 11.39
- Persoonlijk record 5 km:** 20.18
- Persoonlijk record 10 km:** 42.41
- Persoonlijk record 15 km:** 1.03.20
- Persoonlijk record 10 Engelse mijlen:** 1.07.07
- Persoonlijk record halve marathon:** 1.28.56.
- Persoonlijk record marathon:** 3.23.31
- Aantal marathons uitgelopen:** 12
- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** Altijd heel plezierig getraind bij Ronald Nijland maar ook bij Jan de Bekker, als die Ronald verving. Gek was dat met die trainingen. Als Ronald het programma uitlegde werd er luid geklaagd over wat we allemaal moesten. En na afloop om het hardst verzuchten, dat we toch zo lekker getraind hadden.
- Mijn favoriete wedstrijd was:** Dat kan ik zo niet zeggen. Maar de hele marathons waren altijd wel heel bijzonder. Het er naar toe leven/trainen, de dag zelf en het 'uitbuiken' erná, met het gevoel dat je iets bijzonders had gedaan. Hád je ook! (Schouderklop op eigen schouder)
- Mijn leukste moment bij het hardlopen:** In een wedstrijd ein-de-lijk over de finish komen, nadat je jezelf helemaal uitgeknepen had. Rare bezigheid eigenlijk.
- Mijn slechtste moment bij het hardlopen:** Ergens in 1997. Bij de hele marathon van Utrecht werd het toch heet!! Deelnemers vielen bij bosjes uit. Ik dronk daar sportdrink (want zó'n dorst) en dat viel helemaal verkeerd. Auw, wat kreeg ik een

kramp in mijn maag. Lopen kon ik haast niet meer. Toch uitgelopen. Destijds werden er op grote wedstrijden nog foto's van de deelnemers gemaakt en toegestuurd: nou fraai hoor! Daar loop ik met een pijnlijk vertrokken gezicht, hand op mijn maag. Was ook echt blij met die foto...

**Mijn grootste blunder bij het hardlopen:**

Die sportdrank drinken dus! (Maar het was zo lekker)

**Beste prestatie ooit:**

Mijn halve marathon van Nijeveen die ik liep in 1.28,56. Van die tijd ben ik een paar dagen gelukkig geweest. 's Morgens wakker worden en denken: er is iets leuks! Wat dan? O ja, ik heb dat pr gelopen!

**Mijn weekomvang in mijn topjaren was:  
Mijn jaartotaal was in die tijd:  
Mijn topjaar was:  
Mijn blessures zijn geweest:**

Plm. 80 km. Voor marathons wat meer. Geen idee. Topjaren waren 1995 en 1996. Twee keer een stressfractuur in mijn voet en een langdurige blessure in de aanhechting van een bilspeer. Zucht. Het ging uiteindelijk allemaal wel weer over, maar ik wanhoopte wel eens.

**Heb je nog ergens spijt van:**

Misschien had ik eerder moeten beginnen met hardlopen?

**Loop je nog steeds:**

Jazeker, maar ik loop geen wedstrijden meer. Daar word je zo moe van! Ik loop nog drie keer in de week, daarvan één keer op de donderdagavond bij de Gemzenlooproep in Wezep.

**Mijn andere sporten zijn:**

Racefietsen. Ben geen goede fietser, maar ik doe het wel graag. Lekker een lange tocht maken. Met mooi weer dan wel he.

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:  
Mijn gewicht nu:**

Plm. 58 kg

Plm. 58 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Voor dit stukje heb ik het blaadje opgezocht waarop ik mijn pr's genoteerd heb. De meeste uit 1995 en 1996. Wat liep ik toen hard!! Ik ben zelf verrast! En: wat is het al weer lang geleden!

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Het belangrijkste is toch plezier in lopen hebben. En hoe je dat doet...met schema's in wedstrijden of heel relaxed door het bos, het is allemaal goed. Ik geniet nog steeds van mijn duurloopjes en hoop dat nog lang vol te kunnen houden en wens dat alle Gemzen!.

