

# Uitlopen met: Wim Potjes



<b>Geboortedatum:</b>	19 september 1958
<b>Geboorteplaats:</b>	's Heerenbroek
<b>Huidige woonplaats:</b>	Heerde
<b>Gezinssituatie:</b>	Getrouwd met Pia. Drie kinderen, Bart, Irma en Sara.
<b>Beste boek ooit:</b>	Boeken lezen lukt me niet. Ik gun me daar de tijd niet voor.
<b>Favoriete muziek:</b>	Queen. Eeuwig jammer dat Freddy Mercury te vroeg is heengegaan. Verder vooral stevige muziek. Recent Axxis ontdekt, prachtig!
<b>Beste film ooit:</b>	Ik kijk geen films, daarvoor geldt eigenlijk hetzelfde als met boeken. Van de 5 films die ik heb gezien vond ik "Once upon a time in the west" wel de mooiste. .
<b>Favoriet eten:</b>	Ik lust bijna alles, vind ook heel veel dingen lekker, maar als ik moet kiezen, kies ik Hutspot (met bruine bonen!)
<b>Wanneer lid van De Gemzen:</b>	1985 - heden
<b>Grootste concurrenten bij De Gemzen:</b>	Concurrenten, concurrenten ..... het zijn eigenlijk je loopmaten. Flip Nijhoff, Johan Boer, Jan Hop, Harry Konings, Rudy ten Hove, Aad van Arken, Ben Oostveen waren zo ongeveer van hetzelfde niveau
<b>Favoriete afstand:</b>	3 km
<b>Persoonlijk record 3 km:</b>	9.40 (1993)
<b>Persoonlijk record 5 km:</b>	16.53 (1993)
<b>Persoonlijk record 10 km:</b>	35.40 (1996)
<b>Persoonlijk record 15 km:</b>	54.34 (1995)
<b>Persoonlijk record halve marathon:</b>	1.19.32 (1996)
<b>Persoonlijk record marathon:</b>	2.55.51 (Apeldoorn, 1996)
<b>Aantal marathons uitgelopen:</b>	8.
<b>Van welke trainer heb je het meest geleerd:</b>	Jan Scheers en Ronald Nijland.
<b>Mijn favoriete wedstrijd was:</b>	De Klokloop
<b>Mijn mooiste moment bij het hardlopen:</b>	De finish van de marathon van Apeldoorn. Een p.r. lopen in de sneeuw, ik werd er emotioneel van.
<b>Mijn slechtste moment bij het hardlopen:</b>	Dat is toch wel het uitstappen bij een marathon. Dat is me 3x gebeurd.
<b>Mijn grootste blunder bij het hardlopen:</b>	't Was een blunder vóór het lopen: opgebakken aardappelen én vlees eten, 's middags voor de halve marathon van Dalfsen in 1997 (die op vrijdagavond was). Na 15 km zat ik bij een boer op het toilet: weg halve marathon.
<b>Beste prestatie ooit:</b>	Een 3 <sup>e</sup> plaats bij de Halve Marathon in Epe in oktober 1990 (in 1.23). 't Was warm die dag en ik had daar wonderwel weinig last van. Maar ben ook trots op de

17.55 die ik in 2004 op m'n 45<sup>ste</sup> nog liep op de 5km.

**Mijn weekomvang in mijn topjaren was:**

60 a 70, en in voorbereiding op een marathon 80 a 110.

**Mijn jaartotaal was in die tijd:**

3300 a 3500

**Mijn topjaar was:**

1993 t/m 1996

**Mijn blessures zijn geweest:**

Vanaf m'n 40<sup>ste</sup> last van de onderrug en daar vloeiden hamstringblessures uit voort. Laatste jaren veel last van m'n kuiten.

**Heb je nog ergens spijt van:**

Dat ik destijds te hard heb getraind en me niet een bepaalde periode specifiek op een afstand heb gericht. "Wilde de 3 km goed lopen maar ook de halve".

**Loop je nog steeds:**

Ja, maar staat wel op een laag pitje. Door de clinics kom ik in ieder geval wel aan 2x per week.

**Mijn andere sporten zijn:**

Fietsen.

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:**

75 kg

**Mijn gewicht nu:**

85 kg

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Poeh; misschien wel mijn muzieksmaak, of dat ik ondanks de uitkomst van de beroepskeuzetest (100% agrariër) op kantoor terecht kwam. (maar ik besteed nu wel veel tijd in m'n moestuin)

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Train gevarieerd en niet te hard. Als trainer (bij clinics) rem ik lopers vaak af. Doe daarentegen regelmatig mee aan een baanwedstrijd, dat zijn de beste trainingen. En ga in de winter crossen. En uiteraard: kijk wat jij voor de vereniging kunt betekenen!