

# Uitlopen met: Wim van Velzen



- Geboortedatum:** 18 maart 1959
- Geboorteplaats:** Heerde
- Huidige woonplaats:** Heerde
- Gezinssituatie:** Met Max(20) en Valentijn(18) en mijn huidige personal trainer Lodewijk(3), de eigenwijze Teckel.
- Beste boek ooit:** De ontdekking van de hemel van Harry Mulisch en de Koperen Tuin van Simon Vestdijk.
- Favoriete muziek:** 1<sup>e</sup> Vioolconcert van Max Bruch en het Requiem van Mozart.
- Beste film ooit:** Once upon a time in America.
- Favoriet eten:** Tagliatelle Carbonara
- 
- Wanneer lid van De Gemzen:** 1994-1995; best wel kort eigenlijk, na het overlijden van mijn moeder(2 mei 1995) had ik geen plezier meer in trainen of wedstrijden.
- Grootste concurrenten bij De Gemzen:** Ik heb eigenlijk alleen gelopen voor de tijden op de standaardafstanden. Buiten de trainingen bij de Gemzen heb ik met zeer veel plezier getraind met o.a. Ronald Nijland, Wim Potjes en Bert Prins. Jan van Werven was op zondagmorgen mijn vaste trainingsmaatje. We liepen altijd precies 15 km.
- Favoriete afstand:** De 3 km. en de 5km.
- Persoonlijk record 5 km:** 16. 57. Tijdens de Oost Nederlandse Kampioenschappen in Emmeloord op 28-05-1994.
- Persoonlijk record 10 km:** 36.17 tijdens de KCVO- loop op 12 juni 1994.
- Persoonlijk record 16,1 km:** 01:00:16 op 10 mei 1994 Cialfo. Jammer dat het niet 17 seconden sneller is gegaan.
- Persoonlijk record halve marathon:** 1.21 in de halve marathon van Dronten op 17-12-1994.
- Van welke trainer heb je het meest geleerd:** Van Jan Scheers als trainer van de Gemzen. En buiten de Gemzen trainingen om, van Ronald Nijland. Alleen had en heb ik het nooit zo begrepen op die techniek trainingen. Ik begrijp uiteraard wel dat deze belangrijk zijn voor een atleet!
- Mijn favoriete wedstrijd was:** Geen. Ik vond de lange afstand trainingen op de zondagmorgen het plezierigst. 15 km. of soms 30 km.(LSD).
- Mijn leukste moment bij het hardlopen:** Het in een zgn. 'steady state' geraken tijdens de lange duurlopen. Het gebeurde mij niet echt vaak.

**Mijn slechtste moment bij het hardlopen:**

Tijdens de halve marathon van Zwolle in 1995 heb ik een geweldige inzinking gehad. Waarschijnlijk door onvoldoende eten kreeg ik dus een soort hongerklop. Werkelijk iedereen haalde me in.

**Grootste blunder bij het hardlopen:**

Gefrustreerd heb ik de wedstrijd uitgelopen in een abominabele tijd. Tijdens een cross in Harderwijk had ik alleen cross schoenen bij me terwijl er ook stukken verhard fietspad was opgenomen in het parcours.

**Beste prestatie ooit:**

De 5km. in Emmeloord in 16.57. in 1994.

**Mijn weekomvang in mijn topweken was:**

Ongeveer 120 km.

**Mijn jaartotaal was in die tijd:**

Ruim 2000 km.

**Mijn topjaar was:**

1994

**Mijn blessures zijn geweest:**

De rechterknie niets ernstigs gelukkig.

**Heb je nog ergens spijt van:**

Dat ik mijn gewicht met meer dan veertig kilo heb laten oplopen in 18 jaar, door het bourgondische leven.

**Loop je nog steeds:**

Ja, vanaf 1 mei j.l. weer 'fanatiek' begonnen, ik kon n.l. moeilijk mijn veters strikken en als ik de trap opliep was ik volledig buiten adem. Ik loop nu zo'n 80 km. in de week. Alleen wat langere afstanden.

**Mijn andere sporten zijn:**

Lange wandelingen 30 a 40 km. Dit minstens 1 keer in de week. Van Heerde naar Vierhouten is favoriet!

**Mijn gewicht tijdens mijn topjaren:**

86 kg.

**Mijn gewicht nu:**

110 kg. Op 30 april j.l. woog ik nog 30 kg meer.

**Vertel iets verrassends over jezelf:**

Ik heb me als doel gesteld om op zondag 12 april 2015 de marathon van Rotterdam te gaan lopen. In oktober 2014 zal ik waarschijnlijk de marathon van Eindhoven gaan lopen als voorbereiding. In de zomer van 2015 of 2016 wil ik van Heerde naar Santiago de Compostella wandelen(ongeveer 2300 km.) Dit zonder tijdslimiet of enige andere vorm van druk. Alleen de laatste 800 km 'de camino' gaat over gebaande paden.

**Advies aan alle actieve Gemzen:**

Probeer door te gaan met lopen ondanks dat bijvoorbeeld familieomstandigheden of drukke werkzaamheden het lopen moeilijk maken. Ik ben gestopt met bewegen en heb niets meer gedaan, het

gevolg was dat ik heel erg ben  
aangekomen. Laat het niet zover komen!