

Paul van Rooijen dit jaar in snel estafetteteam

Winnaar van 2006 wil nu parcoursrecord verbeteren met groep.

VELP - Vorig jaar moest hij de Keniaanse gastdocent van de HAN Alan Masai Ndiwa voor laten gaan. „Dat was een wereldtopper”, zegt Velpenaar Paul van Rooijen (47), die wel de eerste editie van de HAN-KAN marathon op zijn naam wist te schrijven. Dit jaar is hij geen kanshebber.

Van Rooijen is absoluut een regionale hardloopyfsee. Zijn mooiste overwinning noemt hij de Dijkenmarathon in Maas en Waal, maar ook aan de Rozendaalse Veldloop (vijf overwinningen) en de Bennekomse Bosloop (tweemaal de hoogste eer) bewaart hij erg

goede herinneringen.

Hij liep tot op heden veertig marathons, waarvan hij er vijf won. Zijn beste tijd is 2 uur en 35 minuten: 13 minuten langzamer dan de tijd die de Keniaan vorig jaar in Nijmegen realiseerde, maar nog altijd een erg goede tijd.

„Maar ik stop voorlopig met marathons, daarom doe ik nu samen met Jay Sauer, Erwin Reimer en Wouter Gijsberts mee als estafettegroep. We lopen allemaal ruim 10 kilometer. En ik zeg je: we gaan het parcoursrecord verbeteren. Dat is nu 2 uur 36, maar wij mikken op 2 uur 25. Dat moet kunnen lukken.”

Dit jaar dus geen overwinning voor Van Rooijen in de HAN-KAN marathon. Die is immers voorbehouden aan lopers die

het hele parcours afleggen. „De grootste lol bestaat voor mij uit het lopen van wedstrijden”, vertelt de snelle Velpenaar. „Het liefst loop ik om de week een wedstrijd. Maar loop je marathons, dan is dat niet mogelijk. Dan moet je twee maanden herstellen. Twee maanden kun je dan geen echte wedstrijd lopen. Dat vind ik zonde en daarom stop ik voorlopig met marathons. Die van Antwerpen, begin april, is de laatste geweest.” Van Rooijen wil zich nu richten op kortere wedstrijden tot maximaal 15 kilometer. Hij heeft een volle baan als tuinman en traint daarnaast elke dag. „Ik leef naar het hardlopen, maar ik heb een goede mix van prettig leven en stevig sporten. Dat gaat vanzelf en bevalt me goed.”



Paul van Rooijen traint op de baan van Valkenhuizen. foto Jan Wamelink

Powered by TECNAVIA

Copyright (c)2008 De Gelderlander 10/05/2008