

IN THE SPOTLIGHT

prof.ir. Hans van Dijk

SPECS

1.76 meter

GEWICHT

57 kilo

Geboortejaar

1954

studie:

Hoogleraar emeritus drinkwater-voorziening en afdelingshoofd watermanagement, Civiele Techniek en Geowetenschappen

Sport:

Hardlopen

andere sporten:

In jeugd voetbal bij Feyenoord. Zat in hetzelfde elftal (C1) als Bennie Wijnstekers. Voorwedstrijden in de Kuip gespeeld.

Zilveren medaille (5 kilometer, categorie 55+; World Master Games augustus 2013). 'Ik eindigde tussen twee Russen die ooit de marathon liepen in 2.14 en 2.18. Ben ik trots op.'

Garmin Forerunner 310XT: houdt gps-gegevens bij (snelheid, route etcetera), hartslag en telt stappen. Achteraf is alles uit te lezen op de computer.

Licht en nauwsluitend

Gewone badstof tennissokken

Adidas Boost: zet dempingsenergie (van het neerkomen) om in voorwaartse snelheid. Loopt nooit op spikes, ook niet op de baan

SPORTZAKEN

Superzondag

De papen verslagen op superzondag, triatlonners naar de eredivisie en een dubbele interland op de TU.

Op 6 oktober was het **superzondag** voor de hockeydames van **DSHC** en **Dopie**, ofwel corps tegen Virgiel. Eerstgenoemde vereniging deed een dringende oproep op haar site om vooral te komen aanmoedigen onder het genot van het onvermijdelijke biertje. Dat gebeurde middels fijnzinnige kreten als 'Houd de eer van DSHC hoog, dan zullen wij de papen eens wat laten zien!' Aan hoge verwachtingen geen gebrek, in corpskringen. En terecht. Als het goed is heeft de aangekondigde tap rijklijk gevloeid, want DSHC won 'De derby van Delft' met afgetekende cijfers: 3-0.

Iets minder afgetekend was de prestatie van het **herentriatlonteam** van **DSZ Wave**, tijdens de laatste eerste divisiewedstrijd van het seizoen 2013, in Enschede. Meer dan een elfde plek zat er niet in, voor het kwartet Mulders, Hezemans, Van der Wekken en Posthuma. Dat was voldoende voor een vierde plaats in de eindrangschikking, die recht geeft op **promotie naar de eredivisie**. "We moesten eerst binnen de vereniging bespreken of we wel wilden promoveren", aldus Mulders. "Toen iedereen daar achter bleek te staan, hebben we ons definitief aangemeld."

Loop- en zwemliefhebbers, ook van buiten de club, kunnen zich op woensdag 23 oktober heerlijk uitleven tijdens de **Wave Zwemloop**, in en rondom zwembad Kerkpolder. De beste zwemmers van Wave kijken intussen ook uit naar de eerste **NSZK-wedstrijd**, in Utrecht, op 19 oktober. Niet in de laatste plaats vanwege de 'pre-borrel' op de avond van 18 oktober. Het blijft een studentenevenement tenslotte.

Een heuse interland op de TU, zoiets gebeurt niet al te vaak. Op 2 november speelt het Nederlandse floorball-zestal, tweemaal zelfs, tegen Spanje. Komt dat zien. Een van de geselecteerde spelers is Jacco Bijlsma, van de Delftse **Blue Falcons**. De nog jonge studentenclub schreef dit jaar een tweede herenteam in voor de competitie. Hartstikke leuk, maar aan de andere kant heeft zij niet genoeg leden in huis om een volledig damesteam op poten te zetten. Geen nood, want Messed Up aan de Universiteit Twente heeft hetzelfde probleem. Dus brachten beide clubs een **gezamenlijke equipe** op de been. "We zoeken allebei nog één dameslid", vertelt doelvrouw Sita Verburg. "Dan kunnen we een Delftse en een Twentse linie opstellen die elkaar afwisselen tijdens een wedstrijd. Gezamenlijk oefenen is een beetje lastig op die afstand." Geïnteresseerden kunnen zich melden op info@bluefalcons.nl. Floorball is, kort door de bocht, een soort **zaalhockeyvariant**. Denk er niet te licht over, want 'het is een snelle en vermoeiende sport' volgens Wikipedia. (JT)

Tips? Jimmy.tigges@hetnet.nl

Foto: Sam Rentmeester

Sterke punten:

"De lol en het fanatisme. Ik doe er veel voor. Oppassen met gewicht, goed eten. Ik analyseer alles, hardlopen is een zeer kwantificeerbare sport."

Zwakke punten:

"De marathon. Mijn kracht ligt meer op de middenafstanden."

Hoogtepunten/ prijzen:

"Mijn echte hoogtepunten stammen uit de jaren tachtig en negentig. Bijvoorbeeld 15.34 op de 5 kilometer. Mijn pr op de marathon, 2.34, in 1991. Zat toen in de top 30 van Nederland. Recent mijn zilveren medaille op de World Masters Games in Turijn, in de leeftijdsklasse 55+. Liep de 5 daar in 17.43."

Waarom zou je gaan hardlopen?

"Goed voor de lichamelijke én geestelijke conditie. Heerlijk om te voelen dat je lichaam het aan kan, de vogels te horen, de boslucht op te snuiven. Je krijgt er enorm veel energie door, ook voor andere bezigheden."

Ambities:

"Nederlands kampioen worden in de categorie 60+ en meedoen op EK's en WK's."

Ergens een hekel aan:

"Ik heb gelopen in de regen, sneeuw, met ijs. Het maakt me niks uit."

Bijzonderheden:

"Nadat ik op levensloopverlof ben gegaan in 2011, wilde ik een glasheldere en wetenschappelijke analyse maken. Heel veel gelezen, nu weet ik echt hoe het zit. Daardoor ben ik ook aantoonbaar twintig procent beter geworden."

Wat is: 'Het Geheim van Hardlopen'?

"Het boek dat ik met Ron van Megen heb geschreven: gestructureerd beter worden door er wetenschappelijk naar te kijken."

www.hetgeheimvanhardlopen.nl