



Mijn naam is Heidi van Hooff, 47 jaar en in het dagelijks leven werkzaam als programmacoördinator binnen de Rijksoverheid.

Zeven jaar geleden ben ik begonnen met Start to Run bij de club. Het idee was dat ik na de cursus zelfstandig zou gaan hardlopen, dat kun je immers doen waar en wanneer je wilt, als fulltime werkende en moeder van twee opgroeiende kinderen leek me dat de ideale combinatie. Niet gedacht dat ik lopen bij de club zo leuk zou vinden en nu zelf hardlooptrainingen verzorg op de baan en in de duinen.

Het enthousiasme en de kennis van de trainers en de gezelligheid van medelopers zorgen er voor dat ik twee keer per week de schoenen aantrek en op het fietsje naar de training ga.

Inmiddels heb ik verschillende hardloopevenementen bezocht, waarbij de HM

DiepeHelHolterbergloop toch wel de mooiste tot nu toe was,

naast onze 'eigen' Marquetteloop' uiteraard. Mijn grootste uitdaging is dit jaar meedoen aan de [Alpentocht](#) voor CliniClowns: De Col du Galibier oprennen, een 17 km-lange berg met een gemiddeld stijgingspercentage van 6,9%, dus ik heb nog wel wat heuveltrainingen in het verschiet.

Wat ik als trainer vooral probeer te bewerkstelligen is dat lopers uitgedaagd worden om het beste uit zichzelf te halen, waarbij gezelligheid uiteraard niet uit het oog wordt verloren \$%&! #.

Natuurlijk wil ik me blijven ontwikkelen en zal op regelmatige basis bijscholingen gaan doen; de eerste staat al gepland op 30 maart: fartlek, ik heb er zin in!

Ik geef het stokje door aan Jet Commandeur, trainster bij de pupillen.