

Zo maakt Barbara haar hoofd leeg

'Op zondagochtend trekken mijn man en ik onze hardloepschoenen aan: een heilig moment in de week!'



Hoi Barbara! Vertel eens, hoe maak jij je hoofd leeg?

'Ik maak vooral mijn hoofd leeg door actief bezig te zijn. Hardlopen en fietsen zijn heerlijk om je gedachten de vrije loop te laten, je gedachten te ordenen, maar ook om even nergens aan te denken. Verder hou ik erg van reizen. Met het gezin zijn we dan ook heel actief in de vakanties. De fiets is de ultieme manier om een land te verkennen. Lekker bezig en ondertussen heel veel zien, dan kom ik helemaal los van kantoor!'

Zit je hoofd vaak vol? Ben je druk?

'Ja, mijn hoofd zit regelmatig vol. Op kantoor is het vaak druk. Veel zaken vragen om tijd en aandacht, wat zorgt voor het nodige denkwerk. Door het belang van de betrokken partijen wordt de situatie meestal zeer beladen. Dan is de druk om het maximale eruit te halen extra groot.'

Hoe is jouw liefde voor hardlopen ontstaan?

'Grappig dat je het vraagt. Als kind had ik echt een hekel aan hardlopen. Op de middelbare school moesten we de Coopertest lopen. Wanneer ik de mogelijkheid kreeg om eronder uit te komen deed ik dat. Toen ik rechten ging studeren, begon ik met hardlopen. Dit deed ik samen met een 'Start to Run' groep. In eerste instantie alleen om wat conditie op te bouwen, maar ik vond het zo leuk dat ik ben blijven lopen.'

Hoe maak jij tijd om te hardlopen, ondanks je drukke baan?

'Ik loop in ieder geval twee keer per week. Het liefst loop ik vaker, maar dat lukt niet altijd. Op zondagochtend trekken mijn man en ik onze hardloepschoenen aan en dan gaan we naar buiten voor een heerlijke en rustige duurloop. Een fijn moment met z'n tweetjes om even helemaal bij te praten. Het is een heilig moment in de week moet ik zeggen. Als je beide een drukke baan hebt en een hectisch gezinsleven, is het belangrijk om even een momentje samen te hebben. Het is dan ook erg fijn dat we beiden gek van hardlopen zijn.'

Is er binnenkort nog een hardloopevenement waar je aan mee gaat doen, waar je naar uit kijkt?

'De kleinere regionale loopevenementen vind ik het leukst. De zaterdag voor Pinksteren is de IJsselsteinloop, dus ik denk dat je me daar dan wel aan de start kunt vinden. Voorlopig hou ik het even bij de 10 kilometer of de 5 kilometer samen met mijn dochter. Wellicht volgend jaar weer een keer een halve marathon!'

Barbara Zwezerijnen

Beroep/bedrijf:

Advocaat

Leeftijd:

45 jaar

Burgerlijke staat:

gehuwd

Kinderen:

Twee dochters van 14 en 11 jaar

Motto/lijfspreuk:

'Geniet van de kleine dingen, die komen vaker voor!'