



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.4 december 2014



**HET BESTUUR WENST IEDEREEN FIJNE
FEESTDAGEN EN EEN SPORTIEF EN
GEZOND 2015!**



DE HARDLOOPWINKEL

20% KORTING

OP CRAFT EXTREME EN ODLO EVOLUTION ONDERGOED



CRAFT ACTIVE EXTREME DAMES EN HEREN ONDERGOED

zorgt ervoor dat je kunt presteren met een optimale lichaamstemperatuur tijdens inspanningen in milde en koude omgevingen. Het is gemaakt van een lichtgewicht en elastische stof die zorgt voor isolatie en zweet afvoer. Uiteraard is het Craft ondergoed voorzien van een 3D pasvorm die nauw aansluit zonder te knellen.



ODLO EVOLUTION DAMES EN HEREN ONDERGOED

is perfect voor de warmteregeling van je lichaam en uitstekend te dragen als functioneel ondergoed in alle seizoenen van het jaar! De dynamische styling en de 3D constructie geven een perfect passende fit. Het Evolution materiaal warmt of koelt met speciaal geïntegreerde klimaatzones voor een goede afvoer van zweet en warmte. De seamless naden en maximale elasticiteit zorgen voor een enorme bewegingsvrijheid.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65

Gevestigd tegenover parkeergarage Breesstraat-Hoogvliet - Openingstijden: Ma. 13.00 - 18.00, Di. t/m Vr. 10.00 - 18.00, Do tot 21.00, Za 10.00 - 17.00

Olympisch Stadion 3 - 1076 DE Amsterdam - Tel.: 020-671 63 80

Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683

Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17

Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557

Groenendaal 33F - 3011 SL Rotterdam - Tel.: 010-404 74 35

Colofon & adressenlijst

RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex De Vliet aan de Voorschotenseweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, www.lrrc.nl

Redactie RoadReader

Eindredactie	Leen Ooms, leen.ooms56@hotmail.com	06 - 21217039
Advertenties	Ruud van Delft, ruudenjosevandelft@hotmail.com	071 – 5416490
Opmaak	Cobie Huisman, cobie.huisman@ziggo.nl >	06 - 42927010
Drukwerk	Editoo, Arnhem, www.editoo.nl	085 – 7737742
Bezorging	John de Vrind, ledenadministratie@lrrc.nl	071 – 5769979

Bestuur*Voorzitter*

Guy Seelen, Snoeklaan 191, 2215 XE Voorhout, g.seelen@gl-advocaten.nl 0252 231479

Secretaris

Hans van Ommeren, Wasstraat 53, 2313 JH Leiden, secretariaat@lrrc.nl 071 5144864

Penningmeester

Piet van der Plas, Beetslaan 50, 2252 TV Voorschoten penningmeester@lrrc.nl 071 5610847

Technische zaken

Ronald Gerrits, Bram Limburgstraat 74, 2251 RR Voorschoten tz@lrrc.nl 06 23892039

Pr- en communicatie

Ariëtte van Hespen, pr@lrrc.nl 06 49746611

Ledenadministratie, vrijwilligerscoördinatie, horeca:

John de Vrind, Leidseweg 411, 2253 JE Voorschoten ledenadministratie@lrrc.nl 071 5769979

Trainersstaf/hoofdtrainers**Hardlopen**

technische zaken Marcel Mesman, Terry van Velthooven, hoofdtrainer@lrrc.nl

algemene zaken Harry Went, caz@lrrc.nl

Sportief wandelen Frans Kortekaas, ftpjkaas45@ziggo.nl

Activiteitencommissie Ruud Segaar

Trimloopcommissie Ronald Gerrits tz@lrrc.nl 06 23892039

Sponsorcommissie Guy Seelen, g.seelen@gl-advocaten.nl 0252 231479

Complexbeheer Frans en Els van den Broek, elsenfransvandenbroek@gmail.com 071 3016643
(Els) 06 13419809 (Frans) 06 54716146

Internet Rinie van Pijpen, webmaster@lrrc.nl 071 5790080

Massageteam

maandag Ed Pronk, edpronk62@gmail.com 06 28167792

. Jur Buijs, jur@jbuijs.nl

dinsdag Nico Fakkkel, n.fakkkel@casema.nl 071 – 5720053

Jan Groenewegen, j_groenewegen@versatel.nl 071 – 5897586

woensdag Marion Dreef, riesenmarion@casema.nl 071 – 5012291

Rik Hasselbach, rikhas@zonnet.nl 071 – 5663675 .

. Clarianne Jut, jolly.4@live.nl

donderdag Karin Knol, karinknol@oostenveld.com 06 10321154

Inhoud

Agenda	4
Wat is een club zonder vrijwilligers	5
Eb en Vloed	6
Van de bestuurstafel	7
Estafette Lustrumloop " zo ga je toch niet hardlopen of wandelen"	9
Runners Blind	10
Buddy's gezocht	11
De Berenloop 2014	12
Popquizen, een mooie combinatie van muziekkennis en gezelligheid	13
Parijs revisited	15
Vakantie met afkick verschijnselen	16
New York marathon 2014	17

Pagina

De volgende RoadReader verschijnt maart 2015
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 20 februari 2015**

Agenda

24 dec tm 4 jan	Sluiting club, geen training
5 januari	Vergadering Vrienden van de LRRC, 19.30 uur
5 januari	Nieuwjaarsreceptie, 20.30 uur
11 januari	Runnersworld Run Classics Run 139
19 april	Runnersworld Run Classics Run 140 en Henk Hakker Memorial



Scheffer

SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE

Het adres voor al uw sportprijzen, bekens en **KERSTPAKKETTEN**

- medailles
- erelinten en vanen
- rozetten
- relatie geschenken
- bedrukte mokken en glazen
- tegels
- T-shirts
- enz.

Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel. 071 - 514 42 66
www.scheffersportprijzen.nl

OPENINGSTIJDEN:
di.-wo.-vrij 11.00 - 18.00 uur
donderdag 11.00 - 21.00 uur
zaterdag 09.30 - 16.00 uur

Wat is een club zonder vrijwilligers?

De lustrumcommissie

We kunnen terugkijken op een fantastisch zilveren jubileum van onze vereniging. Op zaterdag 11 oktober jl. is dit 25-jarige bestaan groots gevierd, maar ook het hele jaar door zijn er in het kader van het lustrum allerlei activiteiten georganiseerd.

Zonder de inzet van vele vrijwilligers zou dit alles niet mogelijk zijn geweest. Van al deze vrijwilligers wil ik met name John de Vrind en Frans Kortekaas noemen. Maar mijn speciale dank gaat uit naar de lustrumcommissie.

De lustrumcommissie bestond dit jaar uit Jean Michel Saint Martin, Monique Willems, Ruud Segaar, Martin Arbouw, Pauline Delforterie, Corrie Bothermans, José Mesman, Annette Kemerink, Annemone Verheijen, Krijn Zuyderhoudt, Leonoor Tismeer, Ariëtte van Hespén en Mac van der Klaauw.

De lustrumcommissie heeft het uiteraard samen gedaan, maar binnen de lustrumcommissie had iedereen toch ook een beetje z'n eigen dingetje. Ter herinnering hieronder een opsomming van de vele activiteiten van het afgelopen jaar, met daarbij vermeld de persoon die daarvoor in het bijzonder verantwoordelijk was:

- Jean Michel Saint Martin: heeft steeds de lead gehad bij de verkoop van de taarten bij de trimlopen;
- Monique Willems: heeft de NL-doet actie op touw gezet: opknappen van de speeltuin, goed doel in natura;
- Ruud Segaar en de evenementen commissie: zorgden voor de lustrumeditie van het sportweekend en de BBQ en tevens nam Ruud de financiën voor zijn rekening;
- Martin Arbouw: heeft met zijn team de pastamaaltijd voor de marathon, het galadiner en het stampotbuffet verzorgd;
- Pauline Delforterie en Corrie Bothermans: hebben ervoor gezorgd dat het eerste grote wandelevenement over het parcours van de marathon een succes was;
- Jose Mesman: zorgde voor de lustrumkleding en de geweldige deelname aan de Taptoe;
- Annette Kemerink: heeft voor

een ongekend succesvolle veiling tijdens het galadiner gezorgd door het binnenhalen van ongelofelijk veel leuke veiling items;

- Annemone Verheijen: heeft de estafette tijdens de lustrumdag voor haar rekening genomen;
- Krijn Zuyderhoudt: zorgde voor een prachtig logo, posters, etc en ondersteunde Annemone bij de organisatie van de lustrumdag;
- Leonoor Tismeer: was vliegende keep bij alle activiteiten en heeft samen met Jean Michel veel taartjes verkocht;
- Ariëtte van Hespén: nam de communicatie over de goede doelen, de Roadrunner van het jaar en de pers voor haar rekening;
- Mac van der Klaauw: last maar zeker niet least heeft zo'n beetje alles gedaan, was overal bij betrokken, nam veel voor zijn rekening en was veilingmeester tijdens het galadiner en daarmee verantwoordelijk voor een onwaarschijnlijk hoge opbrengst van de veiling.

Op deze plaats wil ik hen allen nogmaals hartelijk danken voor al hun inzet en creativiteit.

Jullie zijn toppers!

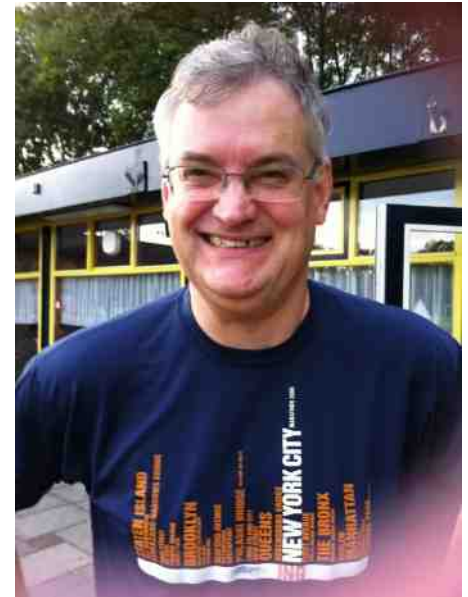
RoadRunner van het Jaar: Annet Pelleboer

Het is traditie dat eens in de vijf jaar, te weten tijdens het lustrum, de RoadRunner van het Jaar wordt gekozen. Het betreft hier een prestigieuze titel. De RoadRunner van het Jaar is iemand die zich voor de vereniging door de jaren heen zeer verdienstelijk heeft gemaakt.

Tot RoadRunner van het Jaar zijn tot dusver verkozen:

- in 1994 Mac van der Klaauw;
- in 1999 Tjeerd Scheffer en Jan Karstens;
- in 2004 Chiel Houtman;
- in 2009 Els en Frans van den Broek, en John de Vrind.

De RoadRunners van het Jaar worden vereeuwigd middels een kleiafdruk van hun voeten. Deze voetafdruk wordt vervolgens opgehangen bij de Feet of Fame.



De vraag was aan wie de titel van RoadRunner van het Jaar dit keer zou toekomen.

Er waren meerdere kandidaten die zonder meer voor de titel in aanmerking kwamen. Het bestuur heeft een lastige afweging moeten maken, maar is uiteindelijk unaniem tot een besluit gekomen.

De keuze is gevallen op Annet Pelleboer. Haar "staat van dienst" is lang en indrukwekkend. Lees maar.

Annet is al lange tijd aan onze club verbonden, en zij heeft zich op velerlei vlakken ingezet voor de club. Zij heeft 10 jaar in het bestuur gezeten. Binnen de trainersstaf vervulde zij 5 jaar de functie van coördinator algemene zaken, oftewel de functie van trainerscoördinator. Die functie was haar op het lijf geschreven. Ze is namelijk heel precies en consciëntieus, en heeft een goed gevoel voor verhoudingen.

Zij is ruim 5 jaar geleden gestart als trainster, en heeft toen ook haar trainer-3 diploma gehaald. Haar trainingen bereidt ze tot in de puntjes voor. Ze kan het lopen in Jip- en Janneke-taal vertellen.

Annet is de trekker van Start to Run. Ze weet na een week al alle namen van alle lopers. Ze is zeer geïnteresseerd in alle lopers, en - fijn voor de club - weet bijna iedereen zo ver te krijgen om lid te worden. Zij is Miss Start to Run!

Maar zij is ook de vrouw achter evenementen als rondjes IJsselmeer en de 5-mei-estafette.

Daarnaast geeft ze outdoorfit, en of dat alles niet genoeg is, valt ze ook nog in waar nodig.

Ze is een clubvrouw in hart en nieren, een bruggenbouwster. Ze is een verbindende factor die elke club nodig heeft.

De klei afdruk van de voeten van Annet is inmiddels gemaakt. Haar voeten "liggen nu te drogen", en worden over een paar weken "afgebakken", waarna ze kunnen worden opgehangen bij de Feet of Fame.

Aan de verkiezing tot RoadRunner van het jaar is ook een bedrag van € 2.500,00 verbonden. Dat bedrag mag de RoadRunner van het Jaar besteden aan goed(e) doel(en) naar eigen inzicht. Annet heeft inmiddels besloten waar de gift aan besteed zal worden. Zij draagt het Running Blind Leiden initiatief een warm hart toe, reden waarom zij besloten heeft hieraan een bedrag ter grootte van € 900,00 te doneren. De cheque ter waarde van dit bedrag is tijdens de kick-off van Running Blind Leiden op 20 november jl. symbolisch overhandigd.

Het restant van € 1.600,00 heeft Annet bestemd voor Felix Kohol, een arts in Burkina Fasso. De broer van Annet, Rolf Pelleboer, is kinderarts. In de jaren '80 heeft hij in Nigeria diverse artsen opgeleid. Felix Kohol is een vriend en collega van de broer van Annet. Hij is met zijn gezin naar Burkina Fasso gegaan, alwaar hij een moeder-kind-centrum heeft opgericht met als doel prenatale zorg te verlenen en kindersterfte te verminderen. Felix Kohol leeft van giften. Doordat zijn sponsors voor 2014 zijn weggefallen kan hij de studie van zijn kinderen niet meer betalen. Met het bedrag

van € 1.600,00 kunnen de kinderen van Felix Kohol weer een jaar naar school.

Medewerkers avond

Op 8 november jl. hebben alle vrijwilligers van de LRRRC weer aan kunnen schuiven tijdens de medewerkers avond in de kantine van ons clubhuis. Deze avond is bedoeld om alle vrijwilligers – en dat zijn er nogal wat – te bedanken voor hun inzet tijdens het afgelopen jaar. Als dank biedt het bestuur hen een diner aan. Volgens traditie wordt iedereen aan tafel bediend door het bestuur.

Het kookteam, bestaande uit Els van den Broek, Pauline Delforterie, Mea van der Poel en Coby van Klink, onder leiding van chefkok Martin Arbouw, tovert ieder jaar weer een fantastische diner te voorschijn. Als vereniging mogen wij met zo'n (haast professioneel) kookteam enorm blij zijn! Deze keer had het kookteam het druk maar kwam het bestuur er redelijk makkelijk af. Het eten bestond namelijk uit een heerlijk Oosters buffet, dat op tafels in de bestuurskamer en de trainerskamer was klaar gezet. Iedereen heeft weer uitgebreid genoten van het culinaire hoogstandje. Applaus voor de koks.

Er zijn ontzettend veel vrijwilligers die op een of andere manier hun steentje bijdragen aan de club. Denk aan: leden van de activiteitencommissie, barmedewerkers, personen die het clubblad, de website en de nieuwsbrief maken, de schoonmaakploeg, mensen die de was doen, iedereen die zich bezig houdt met het onderhoud van het gebouw en de 'tuin', vrijwilligers bij de trimlopen, de kookploeg, bezorgers van het clubblad, trainers en masseurs. Te veel om op te noemen: in totaal meer dan 100 vrijwilligers.

Tijdens de medewerkers avond zijn een aantal mensen bedankt die afgelopen jaar gestopt zijn als vrijwilliger: Rob van Bladel, gestopt als hardloop-

trainer tevens als trainer van Outdoorfit;

Carin Bobeldijk, na tien jaar gestopt met redacteurschap RoadReader (N.B.: nog wel actief als redacteur van de E-Nieuwsbrief);

Anneke Brandts en Marcel Prins, gestopt met taken achter bar;

Ria van Hal, na meer dan tien jaar gestopt als masseuse;

Henny & Martien de Jong gestopt als bezorger Roadreader;

Annet Pelleboer, gestopt als coördinator algemene zaken, en als medeorganisator van de Bevrijdingsvuurestafeteloop;

Eltjo Ebbens, gestopt als lid van de evenementencommissie.

Allemaal nogmaals hartelijk dank!!!

Bijeenkomst Vrienden van de LRRRC / Nieuwjaarsreceptie

We hollen razendsnel naar het einde van het jaar. Van 24 december tot en met 4 januari a.s. is de club dicht in verband met de feestdagen.

Op maandag 5 januari a.s. is er om 19.30 uur de jaarlijkse ledenvergadering van de Vrienden van de LRRRC. Om 20.30 uur is de nieuwjaarsreceptie voor alle leden van onze vereniging.

Net zoals vorig jaar hoop ik op een grote opkomst en zal ik graag met jullie een toast uitbrengen op het nieuwe jaar.

Alvast gezellige feestdagen gewenst en tot de 5e.

Met sportieve groet,

Guy Seelen
Voorzitter

Eb en Vloed

VLOED

Sanne Arens

Ingrid van den Berg

Linda Besuyen

Elvira Blom

Henriëtte van Dijk

Freek Gauw

Jelske Goedhoedt

Anita de Groot

Liesbeth Hakkenberg

Fred Heuer

Peter van der Klauw

Herman Ligtvoet

Tim Otte

Connie van der Post

Veronica Rodriguez

Sebas Rümke

Pascal Schenk

Lies Schrama

Reinhardt Smit

Adrie Tegelaar

Ellen Tio

Ingrid Verhaart

Elly Winkler

Van de bestuurstafel

- De proef met een late (19.00 uur) training op donderdagavond is per 1 december gestaakt wegens onvoldoende belangstelling.
- De club is betrokken bij de Rijnlandroute en de herinrichting van het park Cronesteyn. De belangen van de leden worden uiteraard scherp in de gaten gehouden en zo goed mogelijk behartigd.
- De webmasters zijn - ondersteund door Leen Ooms - bezig met het updaten van de LRRC website.
- Het lustrum is op 11 oktober succesvol afgerond, elders in deze uitgave lees je er meer over.
- 5 januari komen de Vrienden van de LRRC weer bij elkaar. Heb je (als Vriend) nog goede doelen op je verlanglijst staan, meld het dan bij Rina van Maanen. (rinavm@euronet.nl).
- Het technisch beleidsplan sportief wandelen is door Frans Kortekaas opgesteld en zal in de volgende ALV aan de leden ter goedkeuring en vaststelling worden voorgelegd.



**VERF - BEHANG - GORDIJNEN - VITRAGES
LAMINAAT - VLOERBEDEKKING- VINYL - PVC
ZONWERING - WONINGINRICHTING
STUC- EN SCHILDERWERK**

Voor ieder probleem een oplossing en deskundig advies!

- Gespecialiseerd in het op maat maken van gordijnen - vitrages - jaloezieën - rolgordijnen - blinds - shades enz. enz.
- Schitterende collectie behang van o.a. Eijffinger - Hooked on Walls - Casadeco.
- Diverse tapijten van o.a. Parade - Dersimo en Heuga.
- Grote, uitgebreide collectie van laminaat - PVC - Novilon en Marmoleum.
- Vakkundige stoffeerdere - schilders - behangers en stucadoors.
- Alle soorten verf in iedere door u gewenste kleur te mengen.

**Komt u gerust eens langs in onze winkel om leuke ideeën op te doen.
De koffie staat klaar!**

Herenstraat 96 - 2313 AM LEIDEN - 071-5133150
www.verfhuis.nl - info@verfhuis.nl - @Verfhuis



LET'S MAKE
EXCELLENT
HAPPEN.

ACTIE

SPECIAAL VOOR DEELNEMERS
AAN DE RW LEIDEN BOSLOOP
(ZONDAG 4 JANUARI 2015)

BIJ AANSCHAF VAN
EEN PAAR NEW BALANCE SCHOENEN:

20 EURO KORTING

+

GRATIS LOOPANALYSE

+

GRATIS
TOW-BAG

* Actie niet i.c.m. andere acties en geldig tot 1 februari 2015.

THIS IS #RUNNOVATION.

RW **RUNNERS
WORLD**

BURGSTEEG 7 • LEIDEN

Estafette Lustrumloop “Zo ga je toch niet hardlopen of wandelen!”

11 oktober 2014 een dag om nooit te vergeten!

Om 11.00 uur verzamelen zich de roadrunners en roadwalkers om allereerst te genieten van koffie met taart.

Ik heb mijn kinderen en kleinkinderen opgepoord een team te vormen en dit is gelukt.

Een team van 10 familieleden “The Lions” waarvan de jongste, Anouk, 8 jaar is en één deelneemster, Robin, in de rolstoel zit. Zij is 2 dagen voor deze grote dag tijdens de training geblesseerd geraakt en wil deze happening coûte-que-côte meemaken.

Wij zijn uitgedost met een door Renée en Pieter ontworpen shirt met een bekende leeuwenkop erop.

Om 12.00 uur start een bonte stoet van walkers en runners met de estafette. Over een prachtig parcours langs de Voorschoterweg, een ronde door het Hooghkamerpark en via de Voorschoterweg terug naar het clubgebouw. Mijn eerste ronde loop ik met mijn kleinzoon Steven wat wel

heel bijzonder is.

Steeds kom je bekende deelnemers tegen.

Frans Kortekaas, eerst nog samen met Paulien Delforterie maar daarna alleen in een moordend tempo die hij 4 uur non stop weet vol te houden, Annet Pelleboer een hele ronde van 2,7 km hardlopend en gitaar spelend, de marathongroep in hun groene outfit, vele walker- en runnergroepen in meest fantastische kledij, José Mesman met haar kleindochter en niet te vergeten Patricia en Terry achter de kinderwagen met de hond erin.

Inmiddels daagt Steven zijn zus Tamara en (tante) Annemarie uit de ronde van 2,7 km

2 minuten sneller dan zij te lopen. Steven en Tamara, beiden talenten van atletiekvereniging Ilion in Zoetermeer en Annemarie oud trainer van de LRRC Leiden, thans roadrunner in Tilburg. Met een tijd van 10 minuten en 20 seconden over de 2,7 km slaagt hij nipt in zijn opzet.

Anouk steelt de show door de ronde van 2,7 km met een overslag te beëindigen; ze is tenslotte ritmisch gymnaste.

Ondertussen hebben de dames in de jury tent hun handen vol met het afstempelen van de kaarten en het uitdelen van de lootjes voor de loterij, geeft Mac een 4 uur durend live verslag, verzorgt de cateringploeg de inwendige mens en zijn er in het clubgebouw diverse activiteiten voor jong en oud.

Kortom een dag om nooit te vergeten!

Alle organisatoren heel hartelijk bedankt voor jullie enorme inspanningen.

Je zult begrijpen dat er in onze familie nog lang is nagepraat over dit geweldige gebeuren!

Wil van Leeuwen



Running Blind in Leidsch Dagblad van 25 november

Op 20 november was de 'Kick Off' van Running Blind op onze club. Een zeer geslaagde ochtend met een grote opkomst van lopers, trainers en buddy's. Er zijn diverse verslagen gemaakt op de radio en in de bladen. Hierbij het iets verkorte verslag uit het Leidsch Dagblad van Emile van Aelst, beter bekend als de Leidse Glibber.

Soms moet je keuzes maken waar je foto's van wilt nemen of wat je op de blog gaat zetten. Vandaag was zo'n dag dat er twee gebeurtenissen op hetzelfde moment waren. Prinses Beatrix kwam op bezoek vanwege de viering van het vijftienvijftig jarig bestaan van de Rechten van het Kind en tegelijkertijd was bij de Leiden Road Runners Club de eerste bijeenkomst van deelnemers aan Running Blind. Over Unicef en de kinderrechten had ik eerder deze week al iets geschreven en (beetje overdreven) Prinses Beatrix of andere belangrijke personen die een escorte nodig hebben zie ik bijna vaker dan mijn vrouw.

Het werd dus de oprichting van de Leidse afdeling van Running Blind. Een loopgroep van blinde of slechtziende lopers die met behulp van een buddy weer kunnen hardlopen. Vanmorgen kwamen meerdere visueel gehandicapte lopers naar het clubhuis van de Leiden Road Runners Club. Een aantal van hen had een hulp hond bij zich. Omdat de meeste honden niet mee zouden lopen, was er een speciale ruimte voor de honden ingericht met kleedjes en bakjes water. Weer wat geleerd vanmorgen. Ik weet dat je hulphonden nooit mag aaien, alleen zodra ze los zijn dan mag je ze gerust aanhalen en aaien. Het is trouwens een wereld van verschil hoe ze zich los en vast gedragen, geweldig om te zien. Mok ken ik al bijna vijftienvijftig jaar en is een van de drijvende krachten achter de Leiden Marathon. Vroeger was Mok een fanatiek loopster, door tijdgebrek kwam daar de klad in. Nu ze de laatste jaren weer wat tijd gaat krijgen is er een ander probleem. Haar gezichtsvermogen is tegenwoordig dusdanig slecht dat ze niet meer kan hardlopen.



Vorig jaar maakte zij twee heel belangrijke stappen in haar leven. Ze durfde voor zichzelf te erkennen dat ze visueel gehandicapt is en ze liep met een buddy de Leidse Singelloop. Er ging een wereld voor haar open en het proefde naar meer. In Rotterdam leerde ze de mensen achter Running Blind kennen en liep een keer met ze mee. Op de terugweg naar Leiden bleef ze ratelen wat een geweldige dag het geweest was. Ze zag het op eens weer helemaal zitten en nam zich voor dat er ook in Leiden een afdeling van Running Blind moest komen.

Opmerkingen als "ze zag het weer zitten" klinken misschien wat raar als je een stuk over visueel gehandicapten schrijft, maar niets is minder waar. Zelf maken ze ook vaak de grootste gein over hun slechtziendheid. Zo gebeurde onder andere dit vanmorgen. Daniel Knecht, die overigens het gezicht van Running Blind afdeling Leiden moet gaan worden, vroeg kan ik deze kleedkamer gebruiken. Nee Daniel, dat is de dameskleedkamer. Oh maakt niet uit ik zie toch niets en doe alles op de tast.

In totaal waren ongeveer dertig lopers, begeleiders en buddy's op deze

kick-off van Running Blind Leiden afgekomen.

Ceel van Rhee en John Stoop legden uit hoe zij in 2007 kwamen tot de oprichting van Running Blind en het plezier wat zij sindsdien weer hebben in het lopen als loper en buddy. Onder tussentijd is Running Blind actief in meerdere plaatsen.

Trainer Cees van Muiden legde uit dat de training in feite niet veel verschilt met de normale hardlooptrainingen. Alleen zijn er hier extra disciplines nodig om het vertrouwen tussen loper en buddy op te bouwen. Dat het een serieuze tak van de loopsport is blijkt wel uit het feit dat een groep Rotterdamse visueel gehandicapte lopers zelfs de RopaRun hebben gelopen.

De groep krijgt haar onderdak en trainingsmogelijkheden bij de Leiden Road Runners Club. Op de foto de Leidse en Rotterdamse initiatiefnemers van Running Blind met in het rode jack trainster Terry van Velthoven.

Vol goede moed ging ze met de groep en samen met de Rotterdamse trainer Cees van Muiden op weg.

Ik vond het een indrukwekkend gezicht om de groep lopers met hun buddy's te zien vertrekken.

Na afloop van de training bood Leiden Road Runner van het Jaar Annet Pelleboer de groep een startkapitaal aan van €900. De groep is dus vanmorgen

letterlijk en figuurlijk goed op weg gegaan.

Het zal mij niet verbazen als we ze volgend jaar op 17 mei in Leiden zien lopen.

Of ik het bezoek van Prinses Beatrix echt gemist heb, welnee joh, zoals ik al zei ik zie haar vaak genoeg in Leiden. En..... op de terugweg naar huis hebben we op de Hooigracht nog

even gezwaaid naar elkaar.

Op 4 december is de eerste echte training om 9.30 uur. Voor aanmelding of informatie kan je terecht bij Daniel Knecht : leiden@runningblind.nl.

Emile van Aelst

Het uitgebreide verslag met de foto's is ook te vinden op:

<http://www.leidseglibber.punt.nl/content/2014/11/Prioriteiten-stellen->



Buddy's gezocht

Samen lopen met iemand met een visuele beperking is niet moeilijk, het is net als gewoon lopen in een groep, alleen je moet je wel aan een aantal regels houden. Zolang je dat consequent doet, is er niets aan de hand en zul je merken dat na korte tijd het voor jou en je loopmaatje ook weinig meer uitmaakt.

Training op donderdagochtend

De trainingen voor blinden en slechtzienden en buddy's zullen plaatsvinden iedere donderdagochtend van 9.30 uur tot 10.45 uur. We starten met een groep van 8-10 mensen en zijn daarom op zoek naar nog meer buddy's. Het plan is om een poule te maken van beschikbare buddy's. Het geeft niet als je maar af en toe kan. Alle hulp is heel erg welkom!

Wat doet een buddy? Een paar grondregels:

Het gaat niet over jou of mij, wij zijn slechts de gidsen.

Ken je loper qua conditieniveau, verleden, hobby's, ervaringen etc. Neem niets voor vanzelfsprekend aan, vraag wat helpt en wat je loper van je verwacht. Onder andere oefeningen begeleiden bij de warming-up en cooling-down.

De buddy is de gids

- Leen je ogen uit
- De loper bepaalt de snelheid, niet de buddy
- Wees voorzichtig met de signalen die je afgeeft
- Jij bent verantwoordelijk voor het bereiken van de finish

Ken je loper

- Bouw een looprelatie op
- Win vertrouwen
- Elke loper is anders
- Spreek dingen af, wel/geen contact, links of rechts lopen
- Neem niets voor vanzelfsprekend aan

Handigheidjes

- Koordje
- Vermijdt zoveel mogelijk onnodige obstakels
- Veiligheidshesje

Een paar korte basisinstructies

- Bocht naar Links/Rechts
- Stoep op/Stoep af
- Buk
- Oneffen ondergrond / Drempel / Hobbel/ Heuvel op
- Vee-rooster
- Sporen
- Paaltje links en rechts

Onhandige instructies:

- Pas op!
- Kijk uit!
- Keren!
- Let ook op bij geparkeerde fietsen of auto's, spiegels.

Meer informatie bij Terry van Velthoven. Mail dan naar hoofdtrainer@lrrc.nl

De Berenloop 2014

Het idee om naar Terschelling te gaan ontstond een paar weken nadat we de 20 km de Paris gelopen hadden. De een miste die laatste kilometer, de ander dacht dat, als je het viaducten-repertoire van Parijs eenmaal "gemasterd" hebt, een paar onbeduidende duintoppen geen probleem mag vormen. Mij persoonlijk maakt het niet uit, naar beide locaties ben je ongeveer even lang onderweg. Voorbereidingstijd genoeg dus. Even spannend of we allemaal een startnummer kunnen bemachtigen, 2013 lopers hebben voorrang. Maar het lukt! Leen bekommert zich om de overtocht, Anita om ons onderkomen. Het wordt een alleraardigst huisje, door ons meteen "Villa Kakelbont" gedoopt (nou ja huisje, zo klein is het niet). Alhoewel, zo ongeorganiseerd als bij Pippi Langkous ging het er bij ons niet aan toe, we hadden een uitgebreide set huisregels die zelfs vermeldden dat de gele stoelen in de keuken hoorden, want die was ook geel! Dat klopte, maar ook in de rest van het huisje was een respectabele hoeveelheid gele verf gebruikt. De reis verliep voorspoedig, dat wil zeggen voor de meesten van ons. Arme Olga zat in een trein die door de politie om onduidelijke redenen een uur werd stilgezet....fijn als je de snelboot wilt halen. Nog net niet diep in de nacht komt ze eindelijk aan.



De naam "berenloop" verwijst naar de strijd die Willem Barentsz moest voeren tegen de ijsberen bij zijn overwintering op Nova Zembla. Ik kan me goed voorstellen hoe dat er in die tijd moet zijn toegegaan. Zo goed zelfs dat ik er 's nachts van droom. Een ijzige poolwind giert door Villa Kakelbont. Ijsberen komen uit alle hoeken en gaten. Weldra zal mijn lot dat van Willem Barentsz zijn..... Badend in het zweet word ik wakker. Dan blijkt dit alles een fysieke oorzaak te hebben, mijn lichaamstemperatuur laat zich niet langer verenigen met een loop van 21 km. Onze groep maakt prompt een metamorfose door: van 12 hardlooptmaatjes heb ik ineens 12 verzorgers. Ruime hoeveelheden thee en bouillon zijn mijn deel, aangevuld met een medicinaal verantwoorde hoeveelheid juttertjes. Met zoveel goede zorg gaat het snel beter, zo goed zelfs dat ik het met een extra sjaal aandurf om te gaan kijken. Met de auto weliswaar en de verwarming op 28°. De overige "niet-lopers" nemen de fiets. Dit alles geeft een uniek perspectief op het feest wat de Berenloop is. Het hele dorp is in de weer om deze happening mogelijk te maken. De een serveert jutters, de ander regelt het verkeer en de derde beheert de kledingafgifte. Een loop met een relatief klein aantal lopers, 5000, maar met een geweldige sfeer. Dat wordt nog eens benadrukt doordat het hele parcours versierd is met triomfbogen, mini Brandarisjes en andere met de geschiedenis van het eiland verband houdende zaken. En niet te vergeten: beren, heel veel beren. Ontzettend veel beren!

Bij mijn looptmaatjes is de spanning voelbaar. De een vraagt zich af waarom ze zo gek is om mee te lopen (gelukkig, ik dacht dat ik de enige was). De ander loopt permanent de prognose naar beneden bij te stellen. De weersvoorspelling doet er met een straffe westenwind ook geen goed aan. We praten elkaar moed in. Uitlopen moet toch mogelijk zijn. Slechts een enkeling heeft de "moet wel lukken" attitude. Patricia neemt wel een bijzondere plaats in, het wordt haar laatste 21 km! Met 68 jaar absoluut geen schandde. Ze heeft me overigens verzekerd



dat de 15 km en de 10 mijl vanaf nu haar domein zal zijn. Wat Patricia niet weet is dat de voorbereidingen in volle gang zijn. Road-graffiti-master Frits zet het hele parcours vol aanknoelingen. En wij versieren Villa Kakelbont.



De volgende dag verzamelen we ons bij de Brandaris waar de loop zal beginnen en wachten we op het startschot. Alhoewel startschot, Willem Barentsz heeft in zijn strijd tegen de beren blijkbaar alle munitie verbruikt, dus hebben ze hier een start-misthoorn, een soort overmaatse scheepshoorn (van een oceaanstomer wel te verstaan). Als dat ding klokslag 12 uur afgaat stuiven de deelnemers verschrikt alle kanten op, gelukkig is dat in de smalle straatjes meteen ook de goede kant. De kiem voor toptijden is daarmee gelegd.



Ons fietsteam springt meteen in het zadel om de lopers op cruciale plaatsen een hart onder de riem te steken. Dat pept het moreel enorm op wat de lopers andermaal vleugels geeft!

Een uur of wat later begeven Peggy en ik ons naar de finish. Daar wordt nog snel even de rode loper gezogen voordat de eerste deelnemers zich aanmelden. De winnaar scoort 1 uur 12 nog wat! Het wordt snel drukker en het wordt tijd de camera uit het foedraal te halen om de LRRC prestaties te vereeuwigen. Plots komt er een wervelwind voorbij, veel te snel voor mijn afdrukvertraging! Monique! Niet veel later stuift Leonore als tweede van "team Kakelbont" voorbij. Eén voor één stromen de anderen binnen.

Blijge gezichten! Topprestaties! Dan is het wachten op onze Patricia. Eindelijk is het grote moment daar: ze is in aantocht! Het wordt een emotionele finish omlijst met champagne die wij namens man Philippe hebben meegesmokkeld!

We maken ons op voor een feestavond, te beginnen met een luxe diner. De "grote" Jumbo is tot vijf uur open. Toch? Niet dus! En geen eten in huis! Dat wordt patat of afhaalpizza. Maar wij hebben Anita en die wil naar een restaurant. Dan hebben wij ook nog wel wat wensen: met zijn allen aan één tafel. En we zijn moe, dus niet te ver weg a.u.b. Opgewekt gaat Anita aan de slag. Een eerste poging: hoongelach. Weten jullie wat voor dag het is? Ja, dat weten we, we hebben zelf

ook gelopen. Dan wordt met grote precisie heel Terschelling in kaart gebracht. Restaurants, vrije tafels, menu. Overredingskracht wordt in stelling gebracht....en met resultaat! We eten op loopafstand, vanzelfsprekend aan één tafel.

Die avond is het een gezellige boel. Plotseling flitsen Smartphones aan, de tijden zijn bekend! Monique heeft een ongelooflijke 1:54 neergezet! Leonore kijkt blij op.....de 2:08 is beter dan ze zelf gedacht had! Het hele team is uitgelaten, zelfs zij die niet gelopen hebben!

Moe maar voldaan pakken we onze spullen maandag weer in. Een conclusie staat bovenaan: volgend jaar weer!

Popquizen, een mooie combinatie van muziekkennis en gezelligheid

De allerlaatste lustrumactiviteit van 2014 was de inmiddels traditionele LRRC popquiz. De allereerste popquiz werd gehouden tijdens het vorig lustrum. Nu was het dus de zesde popquiz.

Door een aantal roadrunners "popquizzer" was er een heel aantal uren gewerkt om weer een muziekkwis te maken waar de muziek ingrediënten, gezelligheid, kennis, herkenbaarheid en meezinggehalte in zaten.

Op vrijdagavond 14 november jl liep vanaf 19:30 het clubhuis snel vol. Er kwamen groepjes binnen maar ook individuen die samen weer een team vormden. Het was vooral leuk om te zien dat het overgrote deel van de aanwezigen Roadrunners waren en er slechts twee "professional" teams bijzaten.

De truc om goed te scoren bij een popquiz is om te zorgen dat je verschillende leeftijden in een team hebt. De jonkies kennen de huidige muziek, de dertigers zijn vaak goed in muziek uit de jaren rond 2000, de 40-ers zijn goed in de 90's muziek en zo kun je blijven aftellen. De LRRC popquiz staat bekend om het hoge 'O ja'- en meezinggehalte. Meezingen is prachtig, vooral omdat daardoor vaak alle teams het antwoord ook weten.

Bijzonder is ook de individuele ronde met stemkastjes. Iedereen speelt dan mee. Er verschijnt een vraag en je geeft antwoord via een stemkastje, waardoor direct bekend is wie de meeste individuele muziekkennis heeft.

De winnaar had uiteindelijk 13 van de 20 vragen goed en won daarmee een fles heerlijke champagne.

Popquizen is een lekker avondje uit met een drankje een hapje. Het gaat er allemaal lekker gemoedelijk aan toe. Het nakijken gebeurt door het team dat naast je zit. Natuurlijk gaat om de prijzen..., toch eigenlijk vooral om de eer.

De winst was voor het profie team Van Oekels Discohoek met een miniem verschil van twee punten op High Fidelity. De derde plaats werd verrassend gewonnen door het LRRC team "De rolling rocks". Zij hadden een goed gemêleerd gezelschap muziek liefhebbers; een paar oudjes die alle oude songs kenden, wat middelbare leeftijdgenoten en als geheime wapen de dochter van Annemoon, die veel punten wist te scoren in de categorie hits van 2014.

Na afloop werd er aan de bar lekker na gekletst en gelachen over vele fragmenten die waren langsgelopen.

Volgend jaar is er vast weer een LRRC popquiz!

De popquiz commissie (Krijn, Joost, Renée en Mac)





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Parijs revisited

Misschien weet u het nog, vorig jaar. Een enorme schare roadrunners ging naar Parijs om daar de 20 km de Paris te lopen. En of dat al niet genoeg was, werd dit aangevuld met een even groot aantalwederom roadrunners, maar nu uit Tilburg. Voor overnachting hadden we bijna een heel hotel nodig. En eten? Waar breng je zo'n grote groep onder? Geen probleem, Anita huurt gewoon een heel restaurant af! En dan de loop: in het deelnemersveld was de combinatie geel-blauw een van de meest voorkomende kleuren. Alle ingrediënten aanwezig om dit jaar weer te gaan zou je zeggen. Niet dus, we gaan naar Ter-schelling.

Helemaal niet? Ook niet uit Tilburg? Bij mijn zusje (juist ja, van de Tilburgse roadrunners) begint het te knagen. De luxe van een hele kilometer (de zwaarste!) minder? De wereld laten zien dat je niet bang bent van een paar viaducten? De gezelligheid van de stad? Wie zal het zeggen. Op een feestje geeft ze aan toch naar Parijs te gaan. Haar dochter zit met een grote grijns naast haar en ik realiseer me twee dingen, ten eerste dat zij ook meeloopt en ten tweede? Juist ja, dat het de bedoeling is dat ik ook meeloopt. Daarmee is de kleinst mogelijke roadrunner afvaardiging een feit. Of is het een familie uitje? Wat maakt het uit!

De voorbereiding is vooral mentaal. Hoe ga je om met de talloze viaducten die op het eind in het parcours zitten? Laten we eens tellen, met de deugden van google earth moet dat mogelijk zijn. Wie had dat gedacht, het zijn er maar vier! En het eerste deel, bois de Bologne? Dat is een makkie, de enige opgave is er een van Jean Michel, hij heeft gevraagd of we willen controleren of de molen er nog staat. Dat mag een rare vraag lijken, maar twee jaar geleden ben ik pal langs die molen gelopen zonder hem te zien!

Dan is de dag van vertrek daar. Ik zie mijn zusje en nichtje op het station bij de Starbucks. En zus, goed voorbereid? Ze knikt. Ik heb vorige week bij de trim loop 16 km gelopen meld ik trots, ging best lekker. Wij 21, zegt mijn nichtje en neemt nog een slok koffie.



Dit jaar is het evenement groter dan ooit tevoren. Maar liefst 6000 man extra zijn welkom bij de start. Om elkaar niet volledig voor de voeten te lopen hebben ze een wel heel bijzondere start tactiek bedacht. We verzamelen niet meer, zoals vroeger, op de pont d' Alma. Dat gebeurt nu op het vasteland, vlak voor de Eiffeltoren. De pont d' Alma wordt gebruikt om ons in groepen te verdelen die met tussenpozen van een paar minuten starten. Dat starten duurt daarmee bijna net zo lang als de loop zelf, een beetje à la zeven heuvelenloop. Maar het werkt, de drukte op het circuit valt mee!

Met zo'n goede voorbereiding gaat de loop natuurlijk volgens het boekje. Bij gebrek aan een loopmaatje verlaat ik me op mijn horloge en betrap me er op dat ik wel erg stuur op twee uur, daar wil ik onder blijven. Gelukkig neemt het me niet al te veel in beslag. Ik geniet van de loop, heb alle tijd om om me heen te kijken en de vele muzikanten langs het circuit toe te juichen! De sfeer van de stad zie je terug in de loop. Ruim op tijd zie ik de inmiddels bekende molen. Onderweg wordt ik ook nog aangemoedigd door een neefje en zijn vrouw. En als ik me, met tweeënhalve minuut reservetijd laat verleiden om een viaduct dan maar snelwandelen te nemen, krijg ik prompt van een Fransman een banaan in de hand gedrukt! Hoezo, jam

mer dat er Fransen in Frankrijk wonen? Uiteindelijk finish ik 45 seconden voor de twee uur. Mijn zusje en haar dochter doen er een paar minuten langer over. Trots poseren we, uiteraard, bij de Eiffeltoren.

Die middag het bekende ritueel, een biertje een hapje, napraten en vooral nagenieten! Volgend jaar weer? Mijn zusje heeft haar pijlen op Dublin gericht. Aan de andere kant, die stad blijft trekken.....



Vakantie met afkick verschijnselen

Na een heerlijk duurlooptje in de warmte zit ik nu even te genieten van een drankje in de zon in Florida USA.

Met een beetje ontwenningverschijnselen denk ik na over het afgelopen jaar. Nou gebeurt er best veel bij de Road Runners, maar dit jaar wel uitzonderlijk veel in het kader van het lustrum. Deze activiteiten zijn allemaal uitgebreid nabesproken in de Roadreader.

Het was het goed om te zien dat in de Lustrumcommissie veel nieuwe mensen zaten met even veel nieuwe ideeën en kwaliteiten. Met als resultaat een mooie mengsel van "oude" en nieuwe activiteiten.

We kunnen als club trots zijn dat we in deze tijd ons weer van onze mooie, maatschappelijk geëngageerde kant hebben laten zien en vier lokale wensen in vervulling hebben kunnen laten gaan.

Hierbij wil ik nogmaals iedereen die op welke manier dan ook heeft bijgedragen aan het lustrum, organiseren,

participeren en of sponsoring onwijs bedanken!

Natuurlijk en gelukkig waren er naast de lustrum activiteiten ook andere hoogtepunten. Opeens waren we aangesloten bij de KNBLO, kunnen we trainen op de baan, konden we ook om 19:00 uur trainen, kunnen we digitaal afspraken maken voor de massage, hebben we er vier gediplomeerde trainers bij, is de kantine compleet en haast onherkenbaar gerenoveerd, gaan we blind hardlopen met running blind, verschenen er veel roadrunners aan de start bij heel veel verschillende hardloopwedstrijden op veel verschillende afstanden, werd er veel gewandeld bij vele wandeltochten op even zo vele afstanden, holden wij weer hard met Han, maakte veel hardlopers kennis met hardlopen via Start2Run, was er weer een super gezellig sportweekend, werden er 4 lopers en 4 hardlopers clubkampioen, ontvielen ons een aantal clubleden, werd er veel vergaderd door het bestuur, lustrum-

commissie, trimloopcommissie en trainersoverleg, werd er gewassen, schoongemaakt en gepoetst. werden er op ongeveer 450 tijdstippen één of meerdere wandel- of hardlooptrainingen gegeven. Ontstonden hardlopvriendschappen en waren er vele memorabele wandel- en hardloop momenten waar lang over nagepraat gaat worden.

Zo kan ik nog best even doorgaan maar daar heb ik nu geen tijd meer voor want mijn glas is leeg en kan wat verkoeling gebruiken. Al met al was het een druk en prachtig lustrum jaar!

Ik sluit dan ook graag het jaar het 2014 af met zeer treffende woorden uit het Leidsch Dagblad artikel: "De LRRC een florerende hardloopclub, maar in essentie nooit veranderd".

Vanuit een zeer zonnig Florida wens ik iedereen een sportief en bovenal een zeer gezond 2015!
Mac

BANKZAKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Kijk voor meer informatie op onze internetsite:
www.vanmarwijkadviesgroep.nl

Hypotheken
Pensioenen
Verzekeringen
Bankzaken

Van Marwijk Adviesgroep
Burggravenlaan 1, 2313 HM Leiden
T. 071 516 24 62, F. 071 516 24 68
E. info@vmag.nl

van marwijk
ADVIESGROEP

New York marathon 2014

New York, De stad die nooit slaapt. New York bruist, in geen enkele stad is er zo veel te zien en te doen als in New York. Ook dit lustrumjaar zijn een aantal leden van onze club van 30 oktober tot en met 5 november naar New York geweest om (misschien wel de mooiste) marathon te lopen. We verbleven in het Double Tree Manhattan hotel, op Lexington Avenue. Een prima locatie op loopafstand van diverse hotspots zoals Times Square, Rockefeller center en Fifth avenue.

Alle loopsters (5) en lopers (5) hebben een kort verhaaltje geschreven over hun ervaring van deze geweldige reis. Kortom zoals jullie hieronder kunnen lezen NEW YORK, een enorme belevenis!

Arie Duiker, Verbinding

In 1989 is de *verbinding* ontstaan tussen de New York marathon en de Leiden Road Runners club. De bakermat van onze vereniging. Elk lustrumjaar wordt dit gevierd met een reis naar New York. Al in 2013 zijn we met de voorbereidingen begonnen voor deze reis. De contacten met de reisorganisatie Marathon International werden door Corinne en mij gelegd en een informatieavond werd georganiseerd. De belangstelling werd geïnventariseerd en in Januari 2014 hebben we de reis geboekt. Uiteindelijk ontstond een *verbinding* tussen 10 individuele lopers om als groep de marathon van New York te gaan lopen. Eind juli zijn we begonnen met de trainingen. Ook hier hebben we *verbindingen* kunnen leggen tussen de individuele wensen. 13 weken hebben we er met z'n allen hard voor gewerkt. Ook voor het lopen van de race werden *verbindingen* aangegaan. Waar kunnen we groepjes vormen om elkaar zo goed mogelijk te kunnen helpen? Ook de *verbinding* met de niet-lopers en lopers van andere marathons was groots. Wat veel indruk op mij gemaakt heeft, is de *verbondenheid* van alle lopers onderling, maar ook de mensen, die ons zo geholpen hebben bij de voorbereidingen, andere lopers, fietsers, masseurs enz. Het was fantastisch en we zijn hen zeer dankbaar!



Corinne Wagner, Eindelijk!

Schiphol donderdag 30 oktober we vertrekken naar New York!

Na maanden van voorbereiding, gezamenlijk trainen, soms ieder zijn eigen schema gaan we dan met z'n 10- en de marathon der marathons lopen. In de handbagage hardloopschoenen, sporthorloge, hartslagmeter en alles wat je niet kan missen als je een marathon gaat lopen. Je kan niet gokken dat je koffer niet of later aankomt toch?

Na een goede vlucht staan we na de landing nog ruim 2 uur in de rij voor paspoortcontrole, vinger- en irisscans. Later bleek dat dit niet de laatste rij was waar we in zouden belanden: ophalen startnummer, afrekenen Expo, toegang tot het Rockefeller Center (Top of the Rocks). Maar je raakt eraan gewend en het is eigenlijk helemaal niet erg, genoeg te zien en de tijd gaat best snel.

Eenmaal in New York moet je natuurlijk "rustig" aan doen. Dus vrijdag naar de Expo startnummer ophalen en helemaal los gaan met de *merchandise* en zaterdag een boottocht over de Hudson river.

Vrijdagmiddag gezamenlijk een verkennend rondje in Central Park gelopen, op advies van de Stylist van het Westen allemaal in het officiële blauwe shirt van de NYC Marathon. Helaas moest Corrie toen besluiten niet van start te gaan zondag. De blessure aan haar voet was tètè pijnlijk om 42 km vol te houden. Dat was echt een enorme dreun,

zo hard getraind, in New York zijn en dan niet starten. Super balen!
's-Avonds bij de Italiaan pasta gegeten die 5 jaar geleden zo goed was bevallen. Alleen was het Halloween een mensenmassa waar bijna niet doorheen te komen was. De optocht was in volle gang, duurde 2,5 uur zonder gaten! Nou daar is de 3 oktober optocht peanuts bij.

Zondag marathondag gelukkig een uurtje extra geslapen, wintertijd, maar toch 5.30 uur in de lobby verzamelen voor vertrek naar het startvak. Drie uur voordat we los mochten gaan, zijn we in "The Village" zoals het genoemd wordt, het was koud en winderig, chillfactor -2. Ebolapakken, schaatsmutsen, overschoenen niets was aan het toeval overgelaten. We worden gefilmd en geïnterviewd door The Weather channel om vervolgens live op tv in de Amerikaanse huiskamers te belanden. Omdat we er zo leuk uitzagen denk ik dan maar.



En dan eindelijk de start over de brug met een prachtig uitzicht over Manhattan. Het was geweldig op elke centimeter staan mensen rijen dik die je aanmoedigen, toeschreeuwen, toezingen. Echt overal... De marathon was super maar ook zwaar; vals plat, bruggen het vergt veel van je spieren. Na de finish ben je dat allemaal vergeten en ook dat je jezelf beloofd hebt **nooooooit** meer een marathon te lopen en voel je alleen nog die prachtige medaille die om je nek hangt.

Shoppen de volgende dag met z'n allen ging eigenlijk wel goed alleen moesten ze de trappen in de metro vervangen door roltrappen dat was nog wel een dingetje met spierpijn. En overal krijg je

felicaties van de New Yorkers dat je de marathon hebt gelopen echt bijzonder. En wat een winkels, gelukkig had Mascha alles voorbereid iedereen kon zijn wensen doorgeven, werd het adres opgezocht, hoe we daar konden komen en zo hebben we het lijstje doorgelopen. Dinsdag zijn we nog gezamenlijk naar Ground Zero geweest. Indrukwekkende monumenten zijn daar neergezet op de plaats waar de Twintowers stonden en zijn we bovenop het Rockefeller Center geweest. En wie kwamen we daar tegen: Ronald Waterreus had ook de marathon gelopen. Mascha natuurlijk gelijk op de foto met hem en wat bleek Mascha was 10 minuten sneller dan Ronald, superleuk!

Dinsdagavond weer terug naar Nederland het was in één woord geweldig. Mooie stad, super ambiance en een geweldige groep. Om nooit te vergeten.

Erik Went, toch gered

Ze zeggen dat je er een keer geweest moet zijn om de marathon te lopen, en ja dat klopt wat een happening van begin tot eind. Het was een feest van de start tot de finish. Wat een enthousiast publiek en soms wel 4 tot 5 rijen dik. Het was wel vroeg opstaan voor deze happening en eerst 3 uur kou lijden maar het was het wachten zeker waard. Eenmaal over de start brug (waar het erg hard waaide en koud was) had ik gelukkig niet zo veel last meer van de kou, maar af en toe was de zijwind wel lastig. Het parcours was mooi, maar zwaar, vooral de brug bij ongeveer 25 km; wat was het uitzicht daar mooi. Ook de 1th Ave en de 5 th Ave waren pittig omdat ze vals plat waren. Het stuk door Central park was ook mooi maar zwaar. Al met al heb ik 42.195 meter genoten en ben ik onder mijn streeftijd van 4 uur gefinisht, ondanks dat ik tijdens de training last kreeg van mijn rug en ongeveer 3 weken weinig heb kunnen trainen, heb ik het toch gered. Ook dank aan Lia en de fysio/therapeut. Wat een ervaring en daarom wil ik alle medelopers, trainers en iedereen bedanken die deze reis tot een goed eind hebben gebracht en wat ik niet snel meer zal vergeten. Het was geweldig.

Harry Went, 1^e lustrum

Voor LRRC is het dit jaar een lustrum. Voor mij is deze marathon ook een lustrum namelijk mijn 5^e marathon. De voorbereiding liep voor mij niet helemaal zoals gewild. Sinds begin juli had ik last van een hamstringblessure, overbelasting dacht ik, dus als ik een beetje rustig aan doe dan gaat het wel over. Echter in september werd het alleen maar erger en uiteindelijk toch maar eens naar de fysio. Had ik dit maar eerder gedaan, na één behandeling was het al 90 procent opgelost, oorzaak waren aantal wervels in de onderrug, en kon ik weer ontspannen lopen.

De trainingen naar NY toe waren wederom erg gezellig, zoals gebruikelijk startten we de lange duurlopen op zondag elke keer bij één van lopers in de trainingsgroep. Hij/Zij zette een route uit en zorgde na afloop voor koffie/thee met wat lekkers. Aan begeleidende fietsers hadden we ook geen gebrek, hierbij wil ik met name Annette de Ruiters bedanken die nadat zij helaas haar voorbereiding voor Terschelling moest staken, ons bleef begeleiden op de fiets.

Nieuw dit jaar was het kledingvoorschrift van onze stylist uit het westen. Voor elke trainingsdag gold een kleurvoorschrift. Dit leverde leuke foto's op.



Na de 5 dagen met de hele NYC Marathon groep, heb ik samen met Rinie nog ruim twee weken vakantie gevierd. Dit was ook erg geslaagd.

Rinie van Pijpen, koud..., erg koud; lang...erg lang

Het voelt goed om weer in New York te zijn. Vijf jaar eerder was ik hier ook, toen mijn tweede marathon, inmiddels wordt dit nummer negen. New York is killing met alle bruggen en heuvels maar vooral ook leuk, erg leuk met miljoenen toeschouwers aan de kant.

's Ochtends om half zes worden we opgehaald. De chauffeur lijkt de weg niet

helemaal te weten, maar uiteindelijk komen we toch aan op Staten Island waar we wachten op de start. Dat is een lange zit en het is koud, erg koud. Uiteindelijk mogen we starten. Ik start samen met Lia en Erik. We lopen gestaag 5:30 min/km over de Verazano bridge met magnifiek uitzicht op Manhattan. Erik loopt iets vooruit, samen met Lia loop ik door de straten van Brooklyn aangemoedigd door duizenden mensen. Rond de 18 km duikt Lia de kant in voor een toilet stop. Nu moet ik alleen verder. Ik probeer het tempo constant te houden. Op 21 km besluit ik ook even een plas stop te houden. Ik moet al een hele tijd en ik weet dat er op de Poulaski bridge een hoop toiletten staan. Ik duik de kant in maar alles vol. Wat nu, wachten of toch door? Ik wacht nog even, dan komt er één vrij. Dat geintje kost me twee en halve minuut. Daarna probeer ik het tempo weer op te pakken.



De Queensboro bridge komt in zicht. Wat een monster brug, het valt niet mee om het tempo hier vast te houden. Aan het eind begint first avenue, rijen met mensen staan ons aan te moedigen. Ondanks heuvels weet ik het tempo aardig vast te houden. Hij is lang, erg lang de first avenue. Aan het einde gaan we de brug over naar de Bronx en komen dan via een lusje weer terug op fifth avenue. Nu zijn we er bijna toch? Er lijkt geen einde te komen aan de weg nu gaat het ook nog eens omhoog en omhoog, en waar is dat Central park nou gebleven dat moet toch zo komen. We klimmen verder verblind door de zon. Eindelijk is daar dan de bocht naar Central Park. Ik zie aan mijn tijd dat ik nog aardig op schema lig. Vasthouden nu. Halverwege het park hoor ik Corrie

roepen, ik loop op haar af high five en loop weer door. 40 km, nog twee te gaan. Nog een klein stukje naar de finish. Ik zet nog een beetje aan en finish in 3:58:09. Ik ben tevreden, en moe. Moeizaam strompel ik door Central park. Ik kom Erik tegen die net voor me zat. Later voegt ook Lia zich erbij die er net achter zat. Bij de UPS truck komen we rest weer tegen. Het was weer een geweldige ervaring om niet gauw te vergeten.

Jessica Luiten, Het zwarte gat; Niet meer...



En dan is het 5 november. Weer thuis en iedereen benieuwd naar mijn belevenissen.

Natuurlijk hartstikke leuk om te vertellen, maar tegelijkertijd besef ik op dat moment extra dat het voorbij is. Niet meer de lange duurlopen op zondag, waarbij ik de grootst mogelijke onzin heb moeten aanhoren (maar daar hard om heb moeten lachen) en na afloop lekker een gebakje eten. Niet meer wachten op een mailtje van de stylist met een kleurenadvies en mij daar ook netjes aan houden. Niet meer mezelf op vrijdagavond oppeppen om toch te gaan trainen (kleur; groen) om vervolgens weer heel voldaan thuis te komen. Niet meer de zenuwen hebben voor de 1e 30km training (kan ik dat wel, nu al zover?) Niet meer eindeloos sportkleden wassen en ophangen en opvouwen (met het laatste ben ik heel snel gestopt). Niet meer na een drukke periode met school, werk en trainen ineens beseffen dat het bijna 2 november is en acuut de kriebels krijgen. Niet meer me laten overweldigen door een fantastische stad met fantastisch publiek langs de kant. Niet meer afzien en tegelijkertijd genieten van alle zware bruggen (Queensboro Bridge..) Niet meer met benen van beton door Central Park rennen en toch doorzetten. Niet meer met pijn en trots door de finish gaan.

Niet meer jezelf afvragen hoe je toch in godsnaam de trap bij de metro moet nemen.

Niet meer, ach ik kan zo nog wel even doorgaan. Het wordt vast tijd voor een nieuw doel.

Mascha Wissink, De Afknapper

En wie is onze eerste keus? Ronaldje Waterreus, Ronaldje Waterreus. Rond de jaren 2000 – 2003 heb ik dit liedje menigmaal gezongen op de PSV-tribune. Dus toen Arie (nota bene een Feyenoord-supporter) mij kwam vertellen dat Ronaldje ook op de 69everdieping van het Rockefellergebouw stond kon ik natuurlijk niet wachten om met hem op de foto te gaan. Ik stapte op Ronaldje af en ja hoor, hij wilde met mij op de foto. Daarna even met hem staan praten, sympathieke man (dacht ik toen nog). Gevraagd of hij ook vanwege de marathon in New York was en dat was inderdaad zo. Ik vertelde hem dat ik een echte PSV-supporter ben en dat ik daarom zo graag met hem op de foto wilde. Zegt ie gewoon: dan ben je hier de enige PSV-supporter. Wat een afknapper zeg! Helaas was de foto toen al gemaakt.....

Jullie begrijpen dat ik wel weer stond te juichen toen ik zijn tijd op de marathon hoorde en bleek dat ik 10 minuten sneller had gelopen dan mijn "held" van weleer.



Corrie Lansing, uggs...

Helaas heb ik in Central Park tijdens ons laatste training moeten besluiten om de marathon van NY niet te gaan lopen. De pijn in mijn voet was te erg en later blijkt dat er een scheurtje in mijn middenvoetsbeentje zit. Dus achteraf een goede keuze maar wel met pijn in mijn hart. Ik ben wel meegegaan naar het startvak om de sfeer te proeven en mijn vrienden lopers te supporteren. In de kleding om warm te blijven zagen ze er prachtig uit. Naast het verdriet dat ik niet heb kunnen lopen was het een geweldige ervaring, wat is een NY een gave stad. En om mezelf en mijn voetjes te troosten heb ik mezelf verwend met heerlijke warme UGG's!!!. Ik hoop dat ik over 5 jaar nog een kans krijg om deze marathon alsnog te kunnen lopen.



Hans van Ommeren, De stylist is blij

De voorbereiding op een marathon is niet alleen training, nee alles draait om de totale hardloopleving. Deze beleving wordt versterkt door het visuele aspect, wat je ziet en hoe je vervolgens overkomt op de ander.

Daar heeft Snah, de stylist van het westen, veel werk van gemaakt bij deze marathon. Het versterken van de persoonlijke en groepsbeleving stonden hierbij voorop, het bevorderen van de gezondheid van de geest. In de tabel zie je de mate van het opvolgen van de adviezen in de afgelopen 15 weken. Elke (nou ja bijna elke) training kwam de stylist met een kleuradvies voor de outfit. Duidelijk is te zien dat Lia de adviezen goed en ook snel oppakte, Mascha maakte vooral aan het einde van de trainingsperiode goede vorderingen. De stylist is dus zeer blij met het resultaat van zijn inspanningen, dat deze inspanningen tot resultaten hebben geleid dat is zeker. De beleving

voor, tijdens en na het lopen in New York was intens en enorm. Dat lees je in al deze leuke stukjes op deze pagina's.



Deze foto laat de basiskleuren zien, die de stylist gebruikte tijdens zijn adviezen in de afgelopen weken. De kleuren van de Amerikaanse vlag worden gecombineerd met het leidse rood en het groen uit de polders van Zoeterwoude. Voor volgend jaar heb ik al weer prachtige ideeën, ik heb een heel goed gevoel bij een combinatie zwart, rood en geel. Zou het niet mooi zijn als de stylist van het westen zich gaat richten op een marathon in het oosten. Dat is volgend jaar, eerst nog maar een terug denken aan New York. Heerlijk, ik zit nog helemaal in een New York state of mind. <https://www.youtube.com/watch?v=ol0dPJdzm1M>

Lia van Gameren, net of ik niet moe ben

Na een reis van 16.5 uur, waarvan we 7 uur gevlogen hebben, waarna ik geen rij meer kon zien, zijn we dan aangekomen in New York City. De eerst volgende dag worden de startnummers opgehaald en geshopt op de expo. Na een uur zouden we verzamelen bij de uitgang.....je snapt 'm wel.....de mannen moesten even wat langer geduld hebben.

's Middags doen we een verkenningsrondje richting/in Central Park, we lopen de laatste mile van het marathon parcours. Niemand kijkt hier raar op dat je met 10 man door de stad rent, sterker nog we worden aangemoedigd.

Zondag de dag van de marathon. Het is koud en er staat veel wind. Aangekomen in het startgebied gaat het wachten beginnen, nog 3.5 uur tot de start. Frank Sinatra's "New York New York" galmt door de speakers, wij mogen starten! De laatste warmhoud kleding wordt uitgeweid. De beklimming van de Verrazano Narrows Bridge gaat beginnen. Wij lopen op het bovendeck en worden getrakteerd op een

adembenemd uitzicht op Lower Manhattan. Ieder loopt zijn eigen tempo maar heeft wel een loopmaatje bij zich. Ik loop met Rinie en Erik loopt in de buurt. Na 5 km doet het onfortuinlijke zich voor.....een sanitaire stop meldt zich aan. Gelukkig weet ik het nog uit te stellen tot de 18 km. Tot na de finish roep ik nog naar Rinie en duik een café in. Na een flinke versnelling om te kijken of ik Rinie in kon lopen beslis ik dat los te laten. Het zoeken tussen al die lopers zou te veel energie gaan kosten. En de versnelling zou de tank wel eens te vroeg leeg kunnen trekken. Overall staan mensen aan te moedigen, soms 1 rij soms 4 rijen dik! Aangekomen op First Avenue, 26 km punt, is het opletten. Ongeveer 7 km vals plat omhoog en het asfalt ligt er NIET strak bij. Eén onoplettend moment en je kan struikelen. Het is leuk te ervaren hoe de sferen tussen Brooklyn, Manhattan en de Bronx verschillend zijn. Aangekomen op Fifth Avenue lijkt het einde in zicht, maar schijn bedriegt. Vanaf hier is het 6 km naar Central Park met de zon en wind vol in het gezicht. Ook hier moet je scherp blijven, 30 km punt, want veel lopers gaan wandelen en door de zon heb je dat niet altijd op tijd in de gaten. De hoogste tijd voor een cafeïne getletje! Eindelijk dan Central Park in, nu is de afstand te overzien. Met het einde in zicht, ongeveer nog 3 km, honderden

mensen die aanmoedigen, zet ik nog even aan ;-)

Ik zie de fotograaf langs de kant en doe net of ik niet moe ben, dan volgt nog een gemeen klimmetje richting de finishlijn en.....binnen! De medaille is van olympische allure!

De volgende dag gaan we met onze medaille om de stad in. Dit "kan" alleen in NYC, wanneer je dit in Nederland zou doen na het lopen van Amsterdam Marathon zullen de meeste mensen je een uitslover vinden. Hier ben je een held!!!



De helden van New York:

Staan van links naar rechts: Hans van Ommeren (3:52), Corrie Lansing (dnf), Lia van Gameren (3:59:98), Harry Went (3:52), Erik Went (3:56), Rinie van Pijpen(3:58) en Gehurkt van links naar rechts: Mascha Wissink (4:01PR), Jessica Luiten (3:47), Corinne Wagner (4:15) en Arie Duiker (3:54).



G E E L K E R K E N L I N S K E N S
A D V O C A T E N

Samen voor het
beste resultaat!



En wie coacht u zakelijk?



Zirkzee-groep

accountants en belastingadviseurs

- Oegstgeest
- Leiden
- Gouda

De Zirkzee-groep is uw professionele partner voor alle financiële en fiscale zaken waar een onderneming mee te maken krijgt.

- Financiële dienstverlening
- Belastingzaken
- Jaarrekeningen
- Administratieve dienstverlening
- Online boekhouden
- Online salarisadministratie
- Financiële planning
- Salaris- en personeelsadvisering
- Diensten aan ZZP-ers