



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.4 december 2015





DE HARDLOOPWINKEL

GARMIN FORERUNNER MET KLEURENSCHERM



FORERUNNER 230

Hardloophorloge met GPS en slimme functies. Het toestel heeft een groot kleurenscherm is compatibel met hartslagmeters en heeft een ingebouwde activity tracker en connected functies, zoals automatisch uploaden naar Garmin Connect™.



FORERUNNER 235

Hardloophorloge met polshartslagmeter, GPS, groot kleuren display en een ingebouwde activity tracker. Slimme functies, indien gekoppeld met een compatibele telefoon, zijn smartphone meldingen en Connect IQ™ apps. Andere connected functies zijn waarschuwingssignalen en automatisch uploaden naar Garmin Connect™.



FORERUNNER 630

Hardloophorloge met groot kleuren touchscreen en GPS biedt geavanceerde hardloophodynamica en uitgebreide fysiologische meetgegevens. Slimme functies, indien gekoppeld met een compatibele telefoon, zijn smartphone meldingen en Connect IQ™ apps. Andere connected functies zijn waarschuwingssignalen en automatisch uploaden naar Garmin Connect™.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

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

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 Voorschoterweg 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
Drukkerwerk	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, voorzitter@lrrc.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 Hespren, 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

Pagina

Agenda	4
Guy kijkt vooruit	5
De trainers getraind	9
van de bestuurstafel	9
Terug naar Terschelling met de Leiden RoadRunners	10
Nieuwtjes van onze trainers	11
De 7heuelennacht	12
Waar gaan we nu voor trainen	13
Ich bin ein Berliner	14
Revanche op Terschelling	16
Sportweekend 2015; een bijzonder weekend	19
Op naar de marathon	20
Frans op Terschelling	21
Eb en Vloed	22

*De volgende RoadReader verschijnt 17 maart 2016
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 26 februari 2016***

Agenda

- * 24 dec tm 3 jan 2016 Sluiting club, geen training
- * 4 januari Vrienden van LRRC vergadering
- * 4 januari Nieuwjaarsreceptie
- * 10 januari Trimloop
- * 14 februari Hardloopwinkel Valentijnsloop in het kader van het Z&Z circuit

Guy kijkt vooruit

Beste RoadRunners,
Opvolging voorzitter

In mijn laatste voorwoord heb ik jullie laten weten dat ik per april 2016 mijn functie als voorzitter neerleg en dat ik dan hoop het stokje over te kunnen dragen aan mijn opvolger. Ik heb jullie verder laten weten dat wij inmiddels de procedure waren gestart voor het vinden van een opvolger en dat ik hoopte jullie daarover in dit voorwoord meer te kunnen berichten.

Jullie hebben intussen al kunnen lezen in de Nieuwsbrief van begin november dat wij een kandidaat voor het voorzitterschap gevonden hebben. Het is Helga Develing. Helga is geen onbekende binnen de club. Zij is onder meer actief bij de organisatie van de trimlopen en onze loop in het Z&Z-circuit. Helga heeft ervaring met besturen. Zij was een aantal jaren algemeen bestuurslid bij FC Rijnland en was voorzitter van Soroptimistclub Wassenaar-Voorschoten. We zijn ontzettend blij dat Helga bereid is om deze uitdaging aan te gaan.

Sinds 1989 hebben Tjeerd Scheffer, Jan Karstens, Frans Kortekaas en ondergetekende de voorzittershamer gehanteerd. Gezien het aantal vrouwen binnen de club zou het goed zijn als er nu na 17 jaar een vrouw aan het roer komt te staan. Als bestuur zouden wij dat toejuichen. Wij zijn benieuwd of de ALV daar ook zo over denkt. Wij hopen op een grote opkomst.

Sponsors hardloofdeling en wandelafdeling

Wij zijn blij te kunnen laten weten dat de sponsoring voor 2016 weer geregeld is.

De Hardloopwinkel gaat zowel de hardlooptrainers als de wandeltrainers sponsoren en in de kleren steken. Verder blijft De Hardloopwinkel de hoofdsponsor van onze loop in het kader van het Z&Z-circuit. Onze loop zal volgend jaar "De Hardloopwinkel Valentijnsloop" heten, omdat deze op zondag 14 februari 2016, Valentijnsdag, wordt gelopen. Noteer deze datum alvast in je agenda! Daarnaast zal De Hardloopwinkel ook adverteren in onze RoadReader en met een link op onze website vermeld staan.

Runnersworld gaat onze trimlopen, geheten het "Runnersworld Run Classics Circuit", sponsoren. Ook zal Runnersworld adverteren in onze RoadReader, met een link op onze website vermeld staan en onze vitrinekast in het clubhuis verzorgen.

Marcel Wieringa (van De Hardloopwinkel) en Peter Veldhuijsen (van Runnersworld), zeer veel dank voor jullie betrokkenheid bij onze club!

Medewerkersavond

Dit jaar was de medewerkersavond op 14 november jl. Er waren zo'n 110 mannen en vrouwen, oftewel het was volle bak en het was beregezellig. Niet in de laatste plaats vanwege de kookkunsten van het kooktrio, bestaande uit Martin Arbouw, Els van den Broek en Anneke de Jong. Wij hebben genoten van een heerlijke Italiaanse maaltijd. Zeer dank daarvoor.

Traditiegetrouw zijn tijdens de avond de medewerkers bedankt die na jarenlange inzet voor de club gestopt waren met activiteiten voor de club. Dit jaar waren dat: Anneke Carlie, Henk-Jan Lepping en Macha Roodackers (bar), Mary van Polanen (evenementencommissie), Peter Blom en Peter Weeda (trainers) - NB: Peter blijft wel training geven op in ieder geval de dinsdagochtend. Langs deze weg nogmaals hartelijk dank!

Verder wil ik bij deze al onze medewerkers hartelijk bedanken die betrokken zijn bij de club: van de RoadReader bezorger tot de schoonmakers, van de trainers tot de barmedewerkers, van de mensen uit de evenementencommissie tot de trimloop-/Z&Zloop-commissie, van de mensen uit de Nieuwsbrief/website/PR/RoadReader-commissie tot de mensen uit de sponsorcommissie, van de mensen uit de kascommissie tot de mensen uit onze bouwcommissie en ons kookteam. En natuurlijk niet te vergeten onze masseurs. In totaal gaat het om zo'n 135 man/vrouw. Menig club is hier jaloers op.

Als bestuur realiseren wij ons dat onze club alleen bij de gratie van al jullie inzet kan bestaan. Het enthousiasme waarmee jullie altijd weer voor



de club klaar staan vind ik ongelofelijk. Met trots vertel ik daarover wanneer het onderwerp "vinden van vrijwilligers" op de agenda staat van het overleg van de voorzitters van verschillende clubs uit Leiden en de bollestreek, alsmede Den Haag en omstreken.

Nieuwe hoofdtrainer: Arie Duiker

Onlangs heeft Marcel Mesman te kennen gegeven dat hij per 1 januari gaat stoppen als hoofdtrainer en als trainer. Drukke gezinsomstandigheden naast zijn activiteiten bij de K&G maken dat een en ander niet meer te combineren valt. Hoewel wij dat uiteraard betreuren, hebben wij daar ook alle begrip voor. Marcel zal nog uitgebreid bedankt worden voor alles wat hij voor de club gedaan heeft. Op deze plaats neem ik daar alvast een voorschotje op: Marcel, bedankt voor alle tijd die je hebt gestoken in het hoofdtrainerschap. Ook als trainer zullen we je gaan missen!

Gelukkig hebben we de ontstane vacature snel kunnen invullen. Arie Duiker heeft zich bereid verklaard de functie van Marcel over te nemen. Wij hadden ons geen betere opvolger kunnen voorstellen. Arie, geweldig dat je dit wilt doen.

Verbouwing kantine

De verbouwing van de kantine is af. En dat was een hele klus. In de eerste fase is de vloer vervangen, de kantine geschilderd, zijn de gordijnen vervangen en de raamverlichting aangepast. In de onlangs afgeronde tweede fase



is het plafond vervangen door een nieuw geluiddempend plafond, is de hele elektrische bekabeling vervangen en is nieuwe verlichting aangebracht. Verder is de kantine voorzien van nieuw meubilair (tafels, stoelen en barkrukken).

Aan de hand van een strak tijdschema is de tweede fase in ruim twee weken (van 16 tot en met 31 oktober) geklaard. Het is wel even spannend geweest, want het was maar helemaal de vraag wat er tevoorschijn zou komen op het moment dat het plafond open zou gaan. Gelukkig viel dat mee, maar het vervangen van de elektrische installatie bleek nog een hele klus.

Dankzij de vele handen die geholpen hebben is het allemaal toch gelukt. We kunnen met z'n allen vaststellen dat het prachtig geworden is. Niet alleen is het nu een stuk minder lawaaiig in de kantine, maar kunnen we nu ook genieten van het mooie interieur. Waar vind je zo'n clubhuis?

Alle mensen die bij de verbouwing geholpen hebben, enorm bedankt! Ik noem in het bijzonder: Rob Snik, Jan

Dick de Vreede, Henk van de Poel, Peter van Veen, Frans van den Broek, Els van den Broek, Ed Veldhoen, Alex van Driel en last but not least, Peter Blom.

Verder wil ik dankzeggen aan Coby Huisman en Mascha Roodackers die zich hebben beziggehouden met de keuze van het meubilair.

Dan nog een bijzondere vermelding voor de firma Kriek. John Kriek van de firma Kriek heeft laten weten dat wij alle materialen, vuilafvoer etc., geleverd via zijn bedrijf als sponsoring kunnen beschouwen. Een prachtig gebaar! John, jammer dat je niet tijdens de medewerkersavond aanwezig kon zijn om het resultaat van de inspanningen van ons bouwteam te bewonderen. Graag nodig ik je daarvoor een keer apart uit. Langs deze weg enorm dank voor je geste.

Vrienden van de LRRC

De Vrienden van de LRRC houden hun jaarlijkse bijeenkomst op 4 januari a.s. vanaf 19.30 uur in de bestuurskamer van het clubgebouw.

Het bestuur van de Vrienden van de LRRC heeft onlangs vergaderd. De

Vrienden zullen binnenkort een uitnodiging ontvangen voor de bijeenkomst met de ideeën voor de items die wij voor de LRRC zouden kunnen aanschaffen.

Mochten er Vrienden zijn die nog ideeën voor items hebben, geef die dan zo spoedig mogelijk alsnog per mail door aan Rina van Maanen (rina-vm@euronet.nl).

Nieuwjaarsreceptie: 4 januari 2016

Het einde van het jaar komt met rasseschreden dichterbij. De club gaat dicht per 24 december tot en met zondag 3 januari 2016.

Op 4 januari a.s. beginnen wij het nieuwe jaar traditioneel met de eerste training van het nieuwe jaar, gevolgd - vanaf 20.30 uur - door de nieuwjaarsreceptie in de kantine van onze club. Graag zie ik jullie dan in groten getale.

Met sportieve groet,
Guy Seelen
Voorzitter LRRC





MUZIEK OM JE POLS



TOMTOM
RUNNER 2
GPS-FITNESSHORLOGES

KIES JE TOMTOM RUNNER2

Sport je met muziek om gemotiveerd te blijven?

Train je in specifieke hartslagzones om het meeste uit je trainingssessie te halen?


Kies het ideale product voor jou door simpelweg muziek en/of de ingebouwde hartslagmeter te selecteren.

RUNNER2



RUNNER2 CARDIO



 Ingebouwde hartslagmeter

RUNNER2 MUSIC



 Opslag voor meer dan 500 nummers*

Ook verkrijgbaar met hoofdtelefoon



RUNNER2 CARDIO + MUSIC







 Ingebouwde hartslagmeter



 Opslag voor meer dan 500 nummers*

Ook verkrijgbaar met hoofdtelefoon

 GPS-tracking
 Multi-Sport-modus

 24/7 activity tracking
 Doelen stellen

 Racemodus
 Intervaltraining

 Draadloze synchronisatie
 Waterbestendig (5 ATM)

*Totaal aantal nummers is afhankelijk van de bestandsgrootte.

De trainers getraind

Trainer worden is één ding, trainer blijven een ander ding. Om trainer te mogen blijven moet je jaarlijks een minimum aantal bijschoolingscursussen volgen. Als aspirant assistent trainer mocht ik (Niek Hoogwout, 47, AB-groep) zaterdag 21/11 aanwezig zijn bij de jaarlijkse trainersdag (lees: bijscholing), waarbij 22 van onze trainers een cursus 'Bewust Hardlopen' kregen van Ronald Valkenburg en Elma Sandee van Reactive. Na de introductie mochten we naar buiten en werden we bij het oefenen van een versnelling gefilmd van voren, van achteren en van opzij. Vervolgens een stukje theorie: 'Bewust Hardlopen' heeft als doel om meer ontspannen en minder belastend hard te lopen, door optimalisatie van de loophouding van iedere loper en aandacht voor blessurepreventie, bijvoorbeeld door beperking van de belasting door minder op de hak te landen en meer op je (voor)voet. Bij iedere loper wordt daarom gekeken wat voor die persoon de mogelijkheden en beperkingen zijn om tot een voor die persoon optimaal looppatroon te komen. De techniek en beleving staan bij Bewust Hardlopen voorop. Maar ook de mentale focus van de loper (ik wil naar voren of 15K) en een bewuste lichaamshouding (strekken en licht naar voren hellen) zijn van belang. Doordat er minder spierschade en blessures ontstaan bij deze methode en het herstel sneller is, kan er echter optimaler worden getraind. Ook wordt er zuiniger gelopen, waardoor

een bepaalde loop makkelijker en/of langer kan worden volgehouden. Weer naar buiten voor het oefenen van de lichaamshouding met termen als rolfluitje (je lichaam lang maken), staart (onderbuikspieren/bekken recht), touwtje op je borst (licht naar voren hellen als je van start gaat), ontspannen arm, lichte voeten, etc. Na de lunch was het tijd voor het kijken naar de eigen loophouding aan de hand van de videobeelden uit de ochtend: wat is al goed en wat zijn je eigen verbeterpunten. Daarna was het tijd om de tips van de ochtend te herhalen door het oefenen van de loophouding bij i) de overgang van dribbelen naar sneller hardlopen en ii) heuvel op (je zelf bij wijze van spreken een kaakslag geven), heuvel af (arm bij achterzwaai ver naar achteren) en steile afdaling (door de knieën zakken en iets achterover). In verband met de optimalisatie kwam ook de leefstijl van lopers aan bod, omdat je bij bijvoorbeeld weinig herstel minder vooruit komt en bij veel te weinig herstel een grotere kans hebt op (langdurige) blessures. Voeding speelt daar ook een grote rol, als je zwaarder bent moet je anders trainen dan als je al een goed gewicht hebt. Aangegeven werd dat door tijdig en regelmatig beperkt te eten en voldoende vocht in te nemen de behoefte aan slecht eten (door een schommeling van de bloedsuikervaarde) beperkt wordt, waardoor je makkelijker gezond eet en betere energie krijgt. Het is verstandig om

kort voor de training nog iets kleins te eten. Na de training je energievoorraad aanvullen door nog een (kleine) maaltijd te eten, wordt echter wel aanbevolen.

Ten aanzien van de ademhaling werd geadviseerd om het uit ademen langer te laten duren dan het inademen (bijvoorbeeld 2 tellen in via je neus en 3 uit met een 'fluit' via je mond). Een betere ademhaling kan namelijk een lagere hartslag opleveren. Ten slotte kwam de rompstabiliteit aan bod. Hoe beter je romp (buik, onderrug en bekkenspieren) zijn, hoe stabiel je je lichaam kan houden waardoor je minder snel energie verliest en het dus langer kan volhouden. Aanbevolen werd om ten minste 1x per week de rompstabiliteit te oefenen. In de training wordt daar nu ook al aandacht aan gegeven, door met één been te zwaaien en uitvalspassen te doen. Mogelijk kan in aanvulling daarop nog een oefening van de week op de LRRC-site worden geplaatst. De trainersdag werd afgesloten met de constatering dat je door bewustwording je eigen lijf beter leert kennen en dat je daardoor ook beter kan presteren. Kortom: win-win. Nadat de trainers nog even op de foto waren gezet voor de website van de club, gingen we allemaal met een voldaan gevoel en veel nieuwe inzichten aan het einde van de middag weer naar huis.

Niek Hoogwout

Van de bestuurstafel

* Kantine Het kan niet vaak genoeg gezegd worden: hulde aan alle mensen die betrokken waren bij de verbouwing en inrichting van de kantine! Het is prachtig geworden en er is een wonder verricht wat betreft de akoestiek. Tijdens de medewerkersavond is dat wel gebleken. Iedereen kon elkaar verstaan.

* Kandidaat voorzitter Onze voorzitter Guy Seelen gaat in april, na 10 jaar voorzitterschap van de LRRC, stoppen. Uiteraard zijn we als bestuur al een tijdje bezig met nadenken over de opvolging van Guy. De zoektocht is succesvol geweest. We dragen als bestuur graag een kandidaat voor het voorzitterschap voor. Tijdens de ALV in april is het moment dat leden hiermee, al dan niet in kunnen stemmen. De kandidaat die we als bestuur willen voordragen is: HELGA DEVELING. Voor velen van jullie is Helga geen onbekende. Zo is zij onder meer actief bij de organisatie van de trimlopen en onze loop in het Z&Z circuit. Helga heeft ervaring met besturen. Zij was een aantal jaren algemeen bestuurslid bij FC Rijnland en was voorzitter van Soroptimistclub Wassenaar-Voorschoten. We zijn ontzettend blij dat Helga bereid is om deze uitdaging aan te gaan.

* Stagiaire Voor het eerst hebben we een 'officiële' stagiaire bij de LRRC. Sarah van Lierop, leerling bij het ROC loopt stage en wordt begeleid door Terry. Zij helpt onder andere mee bij de trainingen.

Terug naar Terschelling met de Leiden RoadRunners

Net terug van een 3 weken durende USA vakantie met als één van de hoogtepunten het lopen van de Chicago marathon, ontmoet ik een week later weer mijn vakantiegangers (Sandra, Rinie, Harry en Roel) maar nu op Terschelling voor de Berenloop. De wekker gaat op vrijdag om 5 uur af, zodat ik de laatste spullen nog kan pakken. Rond 7 uur vertrekken we vanuit de club met zo'n 30 lopers en wandelaars. Jan en Jose organiseren dit gebeuren al zo'n 14 jaar. Maar voor mij is het de eerste keer dat ik naar Terschelling ga. De ballotagecommissie J&J is dit jaar wellicht versoepeld want anders was ik natuurlijk niet toegelaten.

Om 9 uur zijn we in Harlingen, daar treffen we ook de "zondaggroep" onder leiding van Ariëtte. De "woensdagavondgroep" van Terry en haar lopers bevinden zich ook op het eiland, waarmee het aantal roadrunners op Terschelling oploopt tot boven de 50! De overtocht, wij hebben de langzame vaart, duurt 2 uur en na het uitdelen van de fietsen zijn we na 500 meter op onze eerste bestemming. Een lokaal restaurantje waar sommige van ons, onder het motto van de "twaalf" zit in het uur, al beginnen aan hun eerste biertje. Na de lunch wordt het flink fietsen (kan zoveel een thema worden!) want onze accommodatie "de Anker" ligt 15 km verder in Oosterend (op zich een zeer toepasselijke naam!). De route op zich is mooi, met een stuk door het bos heen. Swie-Tan is een aardige gangmaker op zijn tandem met Daniëlle van Run-

ning Blind als secondant.

Op de locatie aangekomen, stijgt de spanning, want de kamerindeling wordt nu bekend. Ik zelf lig op de kamer met Ronald (net 50, de benjamin), Jan en Swie-Tan. De totale leeftijd loopt op tot 229 jaar. De kamer wordt al gauw een "sterfhuisconstructie" genoemd. Grappig is wel dat de benjamin niet aan de berenloop deelneemt vanwege een blessure, maar gelukkig is hij wel herstellende. Al gauw gaat de groep richting het strand voor het strandcafé "Heartbreakhotel". Zoals de naam al doet vermoeden, een strandtent met een jaren 60 inrichting en veel Elvis. Het lokale biertje "Witte Wijf" vindt een snelle weg naar de dorstige kelen. Zeiknat geregend komen we terug op onze locatie, maar het diner met diverse soorten stampotjes maakt veel goed.

Zaterdag staat een gezamenlijke activiteit op het programma. Zelf ga ik een uurtje eerder eruit om alvast wat kilometers te lopen over de Boschplaat. Je treft het niet zo vaak om zo dicht op het duingebied te zitten. De laatste kilometers maar even versneld om toch op tijd weer terug te zijn. Voor de gezamenlijke training, dacht ik, maar het wordt een tocht met twee huifkarren. Op het strand aangekomen, komen manden met ontbijt tevoorschijn. De 1e kar gaat daadwerkelijk op het strand ontbijten en wordt beloond met koffie. De tweede kar, waar ik ook in zit, vindt het binnen warmer dan buiten en laat de koffie dan ook maar zitten. Je moet

tenslotte de krachten en energie sparen voor de berenloop. Riek heeft bij terugkomst gezorgd voor koffie en een door haarzelf gebakken appeltaart. Deze ruikt zo lekker dat zelfs voorbijgangers binnenkomen om koffie met taart te bestellen!

Even opfrissen in de slaapkamer met douche. Maar deze ruimte is zo compact gebouwd, dat als je uit de douche stapt en je handdoek uit de kamer pakt, direct het brandalarm af gaat! Bij een echte brand had het pand al volledig uitgebrand geweest, voordat de eerste reacties loskomen. Maar ja, je maakt wel naam op deze manier. 's Middags begint het te regenen, dus nemen we de "2 euro bus" naar Terschelling West. Daar vangen we ook Lia op, die net van de boot komt. We shoppen de vier (meer kunnen het toch niet zijn op zo'n eiland?) kledingwinkels af en het verbazingwekkende is dat er nog kleding "gescoord" wordt ook. Het wordt tijd om te lunchen. Restaurant de Walvis zit behoorlijk vol, daar treffen we ook de woensdagavondgroep met Krijn, Roel en de anderen. Zelf gaan we door naar het Loods Lounge restaurant, omdat daar wel nog plek is. Na de late lunch gaan we langzaam op weg naar de bushalte, maar voor die tijd doen we eerst nog een biertje! Koolhydraten stapelen is altijd goed voor een halve marathon.

's Avonds is onze eigen huiskok Erik Went weer goed bezig geweest met het verzorgen van diverse soorten pastagerichten. Zondag op tijd weg, want we moeten



natuurlijk weer die afstand van 15 km overbruggen. Maar het is gelukkig droog. In de omkleedruimte van het zwembad komen we Nico Meeuwenoord tegen. Hij gaat verrassenderwijs de hele marathon lopen. Een maand daarvoor heeft hij nog een marathon-trail gedaan. Zijn streeftijd is 4 uur; later blijkt dat hij 10 minuten sneller binnen is. Een rustig en vlak gelopen marathon, aldus Nico. Petje af! Bij de start kom ik trainer Kees met Anja tegen, die we even later op strand terugzien, om ons toe te juichen. Kees zelf heeft op zaterdag de mini berenloop gelopen. Op weg naar het startvak kom ik Marcel Candido tegen, die ook een paar dagen op het Eiland verblijft. Samen trekken we de eerste kilometers op, daarna valt er een gat. Maar op het strand komt Marcel met gemak mij weer voorbij en finisht in een knappe tijd van 1:30. Hij is daarmee de snelste roadrunner op de halve marathon. Zelf kom ik twee minuten later over de finish. De snelste dame van onze club is Monique Stolker met 1:40 uur. Op zich is het par-

cours goed te doen, alleen met de wind op het strand en bij de oprit naar de duinen gaat bij menigeen toch even het licht uit. Na de grote inspanning komt iedereen toch weer met een tevreden gevoel over de finish.

Onze Running Blind loopster Daniëlle trekt zelf nog een sprint op het eind en gaat juichend de finish over. Haar eerste halve marathon is een feit. Na zoveel inspanning van het lopen en terug fietsen is er voldoende eetlust opgewekt voor het gezamenlijk gourmet diner. Ook dit onderdeel is weer goed verzorgd door Jan en Jose. De hoeveelheid aan vlees is meer dan toereikend en gaat dan ook niet op.

Na de koffie en even herstel gaat een deel van de groep op weg naar het slotakkoord van het weekend: het optreden van Hessel. Bij aankomst begint het te regenen en wij snellen gauw naar binnen, maar eerst moeten alle tafels en stoelen er nog uit. In het bomvolle café moet dan ook maar niets gebeuren, want je kan geen kant meer uit. Het bekende repertoire

wordt gespeeld, volgens de kenners, maar dat hoort erbij. Ook de bekende act, waarbij de nodige flessen champagne door de zaal gaan, wordt weer uitgevoerd. Na het optreden, ook met zijn dochter, dansen we nog wat na op een paar bekende nummers. Licht beschonken fietsen we weer terug naar onze accommodatie. Gelukkig hebben we de dag daarna een latere boot. Voordat we aan boord gaan is Frans druk doende met het vertellen van zijn mooie verhalen. Maar hierdoor vergeet hij wel om zijn fiets aan boord mee te nemen. Deze staat nog in de vertrekhal, zonder op slot te zetten. Het komt goed, de rederij zorgt er voor dat de fiets in Harlingen terecht komt. Hierdoor heeft Frans nog een mooie rit in het verschiep, om zijn fiets terug te halen.

Een lang weekend Terschelling met de berenloop zit er op. Het was weer Beregenzellig en voor een herhaling vatbaar. Jan en Jose en hun hulptroepen bedankt voor het organiseren en goede zorgen.

Koos van de Wijngaard



Nieuwtjes van onze trainers

Wist U dat er 22 hardlooptrainers op 21 november de bijscholingscursus Bewust Hardlopen hebben gevolgd? En zij daar veel van hebben opgestoken?

Wist U dat er komende periode heel wat wijzigingen zijn in de trainersstaf?

Peter Weeda bijna van zijn pensioen mag gaan genieten? Hij daarom stopt met de avondtrainingen en het coördinatorschap en per 1 januari op de dinsdag- en vrijdagochtend training gaan geven?

Corinne Wagner daarom nu de coördinator is geworden van de donderdagavond? En zij ook van de dinsdag naar donderdag is 'verhuisd'?

Marcel Mesman het heel druk heeft met zijn gezin en daarom gaat stoppen met training geven op de dinsdag. Hij mede daarom ook zijn functie als hoofdtrainer over gaat dragen aan Arie Duiker.

Wist U dat de schemamakers Terry, Marcel en Peter na 6 jaar deze taak over gaan dragen aan: Arie Duiker (AB), Annet Pelleboer (E) en Corinne

Wagner(C en D)

Wist je dat Jose Mesman een heel goed oog heeft om nieuwe trainers te scouten?

Er komende periode maar liefst 3 nieuwe trainers de interne opleiding gaan volgen: Kees van der Maat, Niek Hoogwout en Paulus Beekman. Wij hun natuurlijk veel succes willen wensen!

Terry

De 7heuvelennacht



Hardlopen in het donker met 7000 mensen. Waar ben ik aan begonnen... dacht ik vlak voor de start. De regen daalde op ons neer en we stonden hutje mutje in het startvak. De sfeer onder de leden van Running Blind Leiden zat er wel goed in en dat scheelt

enorm. Je staat allemaal voor dezelfde uitdaging en dat scheidt een band en geeft moed.

Klokslag 7 uur klonk het startschot en begonnen we aan onze 7 km over de 7 heuvelen. Gelukkig gebruikt men bij de start de zandloper methode dus is het begin van het parkoers relatief rustig. Wel zo fijn als je als slechtziende met je buddy loopt. Na een vlakke start draaien we naar links en wordt ons even goed duidelijk waarom het de 7heuvelennacht heet. Er volgt een klim die niet te zuinig is! Gevolgd door een vals plat stuk door een pik donker bos, enkel verlicht door lichtslangen. Phoe, dit was wel echt pittig! Ik zag echt helemaal niks en moest echt blind vertrouwen op mijn buddy Toon van Vlimmeren. Met lantaarn licht zie ik ook niet veel, maar dan kan ik mij nog wel een beetje oriënteren. Nu dus niet maar je hoort wel dat er veel mensen voor je en om je lopen. Nou verstand op 0 en voluit het donker in!

Niet geheel toevallig dat mijn sponsoractie dus ook zo heette. De vele donaties die deze heeft opgebracht gaf me echt de motivatie om door dit spannende moment te komen. De actie heeft namelijk ruim 1900 euro opgebracht!

Na de finish zijn we gauw naar de glasfabriek gelopen, want er stond een straf windje en het regende flink. In de glasfabriek van Anne Spies (www.spiesenspreken.nl) hadden wij van ushersyndroom.nl een leuke afterparty georganiseerd om de mooie prestaties te vieren. tijdens dit feest werd de totale eindstand van alle donaties bekend gemaakt. In totaal is er € 12.500 door alle lopers opgehaald! Een fantastisch bedrag wat besteed gaat worden voor wetenschappelijk onderzoek om een behandeling tegen het Ushersyndroom te ontwikkelen. Dus donateurs bedankt! En Running Blind Leiden bedankt voor de grandioze support! Graag tot volgend jaar!! Collin Eisema

BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

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

Waar gaan we nu voor trainen?



“Heb je de nieuwsbrief van de Oogvereniging regio Leiden gelezen? Running Blind gaat ook een groep in Leiden starten, zullen we daar een kijkje nemen?” Dit vroeg vriendin Helma een jaar geleden aan me. We zijn toen naar de kick off op 20 november 2014 geweest en waren zo enthousiast dat we op 4 december mee deden met de eerste echte training. Wat vond ik het daarna leuk om naar dit clubje te gaan hoewel het heus niet altijd voor de training zelf ging. Want die vond ik zwaar. Drie minuten lopen was al te veel. Het kopje koffie erna maakte echter heel veel goed!

Nu, een jaar later is het nog steeds erg gezellig aan de koffietafel. Na een duurloop-, piramide-, kracht- of zelfs duintraining is het heerlijk om heel voldaan met een rood bezweet hoofd om tafel te zitten en gezellig na te praten. “Mijn donderdagse uitje”, noem ik het altijd. “Wie wil er een stukje schrijven over Running Blind Leiden voor de nieuwsbrief van de Oogvereniging?” Deze vraag gooit Rik in de groep. “O, het valt gelijk stil” zegt hij er nog achteraan. En stiltes moeten we niet hebben aan onze tafel, dus ik zeg: “Laat mij er even over

broeien, misschien is het wel leuk om een evaluatie te doen”.

Eenmaal thuis neem ik het afgelopen jaar van ons clubje door. Het wekelijkse trainen. Elke keer weer een verrassing wat we gaan doen. “Vandaag een piramide”, of: “Drie keer een kilometer, en voor de snelleren onder ons: Vijf keer een kilometer” Altijd wordt er met iedereen rekening gehouden. Zo blijven we allemaal gemotiveerd, omdat je het gevoel hebt dat je ook mee kunt draaien. Ook de buddy's blijven trouw komen, “Want jullie zijn zo'n hechte, gezellige groep”. Altijd leuk om te horen. En we groeien in onze prestaties, ieder op zijn eigen niveau.

“We zijn uitgenodigd door Running Blind Rotterdam om mee te lopen met de kleine marathon in Rotterdam” zegt Terry na een kleine drie maanden trainen. O? Wat is dat, hoeveel kilometer is het, waar is het precies, hoe wordt dat geregeld, enz enz. De moed zakt me meteen in de schoenen want: “Dat kan ik toch niet”. Maar al gauw blijkt dat ik helemaal niets hoeft te regelen. We gaan lopen met de Dirk Kuyt Foundation, en dit houdt in dat er een DKF locatie is vlakbij bij de start met de faciliteiten daar. Voor de rest zorgt Running Blind Leiden. Ik hoef ‘alleen’ maar 4,2 kilometer te lopen over het parcours in Rotterdam. Buddy Annet leidt me met behulp van een lint en haar stem door de straten van Rotterdam en zowaar, na ongeveer 31 minuten passeer ik de finish. Mijn eerste loop gedaan, nu pas kan ik echt genieten!

En zo volgden er meer loopjes. Inmiddels zijn ook de Leidse Singelloop, Ladies Run, de 15 km van Wassenaar, de 5 km in het donker in Leiden, de Berenloop en nog wat gedaan door diverse lopers van ons. Ieder zijn eigen uitdaging. Ikzelf vind 5 kilometer eigenlijk wel genoeg en teerde op mijn ‘successen’ in Rotterdam, van de Leidse Singelloop en de Ladies Run in Lei-

den. Deze laatste ging voor het eerst wel heel relaxt trouwens.

Tijdens weer zo'n gezellige koffietafel kwam Terry met de mededeling dat we ons allemaal had ingeschreven voor de Zevenheuvelennacht op 14 november. “Allemaal? En ik had me juist zo stil mogelijk gehouden!” riep ik meteen uit. Gelach. Ja, ja.

En toch sta ik weer aan de start. In de regen met een cape om, anders worden we veel te koud. Na twee uur treinreizen naar Nijmegen (wel met de groep, wat weer heel gezellig is) en twintig minuten lopen naar de locatie waar we ons om kunnen kleden. “Dit doe je toch niet voor je lol!” zeg ik ook wat mopperend tegen Corrie.

Mijn buddy voor vandaag. Maar als we gaan lopen (“Rustig beginnen!”) is het toch wel stoer. Veel mensen langs de kant. Ik zie ze niet in het donker, maar zo nu en dan hoor ik geklap en Corrie vertelt me alles, en: “Probeer te genieten”.

Ik kijk zo goed mogelijk om me heen. Er is muziek, iedereen loopt met lichtjes en in het donkere bos hangt een lange lichtslang langs de kanten. Dit is mooi en ik ontspan. Corrie leidt me en dat gaat heel goed. En zo passeer ik met een big smile de finish. En dan komen toch de traantjes. Vaak dat gevoel hebben niets te kunnen maar nu toch maar weer gelopen. Ook nog in het donker. Dat RunningBlind Leiden dit mogelijk maakt voor me, is fantastisch.

Een jaar geleden kon ik niet bedenken dat ik nu 7 kilometer in het donker zou lopen. Zou leuk zijn als anderen mijn verhaal konden lezen.

Want ik ken het gevoel dat het heel makkelijk en lekker is om op de bank binnen te zitten. En ook het gevoel dat het mij ‘toch niet gaat lukken’. Maar ook weet ik nu dat ik meer kan dan ik denk. En hier heeft Running Blind Leiden het afgelopen jaar voor gezorgd.

José de Jong

Ich bin ein Berliner!

Nadat ik vorig jaar nog maar nauwelijks hersteld was van de spierpijn na de New York marathon, ging alweer de vraag rond: welke marathon doen we volgend jaar?

Een avontuur als de New York marathon viel in mijn ogen moeilijk te evenaren, dus er moest hoog ingezet worden. Al snel kwam het voorstel voor Berlijn. Dit klonk goed; een na-jaars-marathon (dus lekker trainen in de zomer), een snel parcours en een hele leuke stad.

Er werd een groep gevormd samen met de Chicago en Eindhovenrunners en een enkele keer een Amsterdamrunner en andere enthousiastelingen (Lia en Rachel!). Het was weer ouderwets gezellig tijdens de trainingen met de nodige onzin, fotosessies, kleidingkleuradviezen, rijm-epistels van de stylist van het westen en de koffie en gebak na afloop.

Ik heb weer een hoop gezien in de omgeving Leiden, iedere keer ontdek ik weer nieuwe plekjes! Waar zo'n marathontraining allemaal niet goed voor is!

Helaas is tijdens de voorbereiding niet iedereen gespaard gebleven voor blessureleed, waardoor we uiteindelijk met zijn vieren (Paulus, Hans, Cor en ik) zijn afgereisd naar Berlijn. Het marathonweekend begon met



het afhalen van de startnummers op vliegveld Tempelhof; een bijzondere plek en leuk om bezocht te hebben. Op zaterdagochtend hebben we deelgenomen aan de breakfastrun. Samen met vele andere deelnemers en supporters liepen we vanaf Schloss Charlottenburg richting het Olympisch stadion. Tot mijn vreugde gingen via de catacomben het Olympisch stadion in voor een rondje over het veld. Echt een hele leuke ervaring en wat een mooi stadion! Buiten in het zonnetje hebben we lekker ontbeten met oa Berliner bollen. De rest van de dag hebben Berlijn op de fiets verkend,

pasta gegeten en uiteraard goed gerust.

Zondagochtend moesten we vroeg uit de veren en op naar de start. Het startgebied was groot en druk en nog voor de start was ik de anderen kwijt. Net op tijd kwam ik in mijn startvak aan, waar ik ondertussen al aardig zenuwachtig begon te worden..

Eindelijk klonk het startschot en mocht ik beginnen aan mijn 42,2 km. Vanaf het begin af aan liep ik lekker en had ik moeite om me aan mijn afgesproken km tijd te houden; ik liep steeds iets te hard! De support van mijn familie, die allemaal mee waren naar Berlijn, liet me nog harder lopen. Halverwege heb ik het inhouden maar opgegeven met de gedachte; ik zie wel waar het schip strand.

Het tweede deel van de marathon ben ik verder blijven versnellen, dat gaf echt een kick. Ook het feit dat mijn familie en onze voorzitter op meerdere plekken stonden aan te moedigen maakte dat ik vleugels had. De Berlijners zelf waren ook enthousiast; er stond aardig veel publiek langs de kant en ook de muzikale aanmoedigingen waren talrijk (en nogal divers; van alpenhoornblazers tot een metalband).

Tot de 40km heb ik deze vibe en het tempo goed vast kunnen houden, maar toen kwam toch nog de verzuring en de man met de hamer. Gelukkig voor mij was ik er toen bijna en kon ik voor het laatste deel nog de



energie vinden om een snelle laatste km neer te zetten.

De finish was prachtig op Unter den Linden, onder de Brandenburgerter door en heel veel publiek langs de kant. Kers op de taart was mijn tijd; ik had bijna 11 minuten van mijn PR afgelopen! Dit zal een mooie herinnering blijven.

Het was heel leuk om na afloop erachter te komen dat iedereen een (vette) PR gelopen heeft, dat maakte het feest compleet!

Dit hebben we 's avonds met onze supporters gevierd met lekker eten en uiteraard een (of meerdere..) halve liter bier; je bent in Berlijn of niet!

De laatste dagen hebben we nog even de toerist uitgehangen en Berlijn verder verkend. Op dinsdag zijn we weer terug naar Nederland gegaan, een mooie ervaring en een vette PR rijker! Jessica Luiten



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

Revanche op Terschelling

Wie herinnert zich de berenloop van 2014? Wij allemaal toch? In ieder geval ons loopgroepje. Al in het begin van 2015 wordt “villa kakelbont”, zoals wij ons wat typisch ingerichte woonstekkies noemen, gereserveerd. Je zou kunnen zeggen, nog in de voorinschrijving. En Leen laat er geen gras over groeien, villa geregeld, dan ook de boot. Wie gaat er allemaal mee? De hele groep kijkt naar mij: in ieder geval jij Rob! Vorige keer kon ik niet lopen, en dit wordt mijn revanche op de berenloop!

Dat jaar vliegt voorbij en voor ik het weet staan Peggy ik met een auto vol bagage op de boot. Of het aan onze vroegboekorting ligt weet ik niet, maar we staan helemaal vooraan. Althans, ik ben de eerste die straks op Terschelling van boord mag. Snel naar boven, waar we op tijd zijn om een tafel en flink wat stoelen te confisqueren. Vrolijk appen we onze positie door aan de maatjes “links vooraan”! En dan begint tot onze verbazing een lange periode waarin we aan zo ongeveer alle passagiers moeten uitleggen dat de virtuele personen bij ons aan tafel “even naar toilet” zijn, of “even koffie halen”. Vertwijfeld kijken Peggy en ik elkaar aan. Waar blijven die? We zijn halverwege Terschelling als eindelijk de eerste zich met een wat verbaasd gezicht meldt. Ze hebben zich suf gezocht. Zelfs de kapitein gevraagd waar de voorkant is. Blijken wij op de achterkant te zitten, de boot draait meteen om bij vertrek uit Harlingen! Ach, wat wil je ook met een stel landrotten!

Gelukkig blijft de miscommunicatie beperkt tot het “veerbootincident”. Volledig op de automatische piloot bereiken we de Walvis. Nu heeft zo’n bezoekje aan de Walvis wel iets van een reünie. Het lijkt wel of je in onze kantine zit, zoveel RoadRunners zie je. Wij, team kakelbont, zijn met zijn 13, in totaal zijn er zeker 50 afgevaardigden van onze club op het eiland. In de Walvis doen we ons tegoed aan alles waar maar garnaal in zit. De meesten wagen zich ook aan de lokaal gebrouwen bieren, maar dat moet ik als chauffeur aan me voorbij laten gaan. Daarna gaan de fietsers via de toeristische route naar “huis”, Peggy en ik volgen de “grote weg”. Het eten in villa kakelbont heeft altijd iets bijzonders. U als lezer denkt mis-

schien dat er geloot wordt wie er “moet” koken, niets is minder waar. Koken in onze villa is een eer, alleen aan de besten voorbehouden. Dus in de villa hebben we een afvalrace wie er “mag” koken. Een soort expeditie Robinson op Terschelling zal ik maar zeggen, zij het dat intriges bij ons volledig ontbreken. Ton heeft de meeste stemmen gehaald en mag de eerste kookbeurt, zonder dat we weten wat hij gaat klaarmaken. Als ik hem die middag vergezel naar de winkel blijkt dat hij dat zelf ook niet weet. Ter plaatse wordt het menu bepaald, het wordt een gerecht waarmee je iedere Leidenaar in vervoering krijgt: huts-pot....maar wel met een pittig tintje. Volgens Ton ook een goede opmaat naar Hessel.

Hessel. Of beter: Hessel!! De Bruce Springsteen van Terschelling. De nescator van de eilandpop. Eigenlijk heb je Terschelling niet gezien als je niet bij Hessel geweest bent. Vorig jaar heb ik plechtig moeten beloven deze keer mee te gaan. Dus vooruit, op de fiets naar café de groene weide. Daar zijn ze net bezig de laatste tafels op te ruimen en wij nemen een biertje om alvast in de stemming te komen. Het kan niet missen, Hessel opent met een nummer van Bruce. Meer nummers volgen, we zingen, swingen en de sfeer kan al bijna niet meer stuk. Dan volgt dochter Tess en ja, ik heb meer met vrouwen dan met mannen en nu ga ook ik uit mijn dak. Op het moment dat ik denk “die meid heeft dé stem voor Bobby McGee” zet ze ook daadwerkelijk dat nummer in. Geweldig! Het zal u niet verbazen, beste lezer, dat ik, dit schrijvende, naar....juist ja Janis Joplin zit te luisteren. En helaas, dan is het al weer tijd voor het dessert, verzorgt door vader Hessel. Een loflied op het eiland, waarbij een heus mini-Brandarisje (met licht!) uit de grond komt! Stiekem hoop ik dat er bij dat mini-Brandarisje ook een mini-berenloopje hoort, dat ik zondag mag lopen..... Zaterdag is een dag van rust. Zelfs de kookbeurt is al tevoren verzorgd, koelboxen vol met lasagne heeft Leonore me meegegeven. Helaas wil de oven, wat verwacht je ook in “villa kakelbont”, niet uit de startblokken komen. Na een uur is de lasagne handwarm en bijgevolg niet gaar. Als Leonore woedend alle schuiven op maximum

zet komt het ding, eerst nog aarzelend, toch in beweging. Wat laat gaan we aan tafel en bij de eerste hap proeven we het meteen: dit was het wachten meer dan waard! Een betere voorbereiding op een loop kun je je niet wensen. Nog een kaartje en een bier-tje en dan snel naar bed!

Zondagochtend bespreken Leen, Olga en ik de strategie. We lopen alle drie wat achter met trainen (to say the least) maar met 6:30 de km moeten we de 21 km kunnen uitlopen. En we hebben een geheim wapen: bij de strand op- en afgangen gaan we wandelen. Resultaat: geen energieverlies, de tijd halen we wel weer in. Ook bij de drankposten zullen we even wandelen. Al met al komen we dan op 2:15 voor de loop.

We staan bij de Brandaris. Voor mij, die vorig jaar niet kon lopen, die ervaring: ik ben onderdeel van het feest wat de berenloop toch is. Ik ga het parcours vanuit lopersperspectief zien. Ik geniet nu al volop, niettegenstaande de spanning voor de loop.

De start van de loop wordt aangegeven met een gigantische misthoorn! Als ze aan die gewoonte vast blijven houden hebben we binnenkort ook een “running deaf” initiatief! Gelukkig staan wij met ons groepje wat meer achteraan, waardoor ons de zwaarste gehoorschade beperkt blijft. Nog even drukte, onder de boog door en we zijn op weg! We checken de snelheid. Lopend door de smalle straatjes realiseren we ons hoe klein West Terschelling eigenlijk is. De Walvis, de haven, de veerboot, alles gaat in sneltreinvaart aan ons voorbij. Voor we het weten is daar het bordje van de eerste kilometer.

We lopen verder langs de kust, bij het bordje 3 km blijkt dat Terschelling beschikt over de modernste technologie: we worden gadeslagen door een heuse drone! We kijken een tijdje naar het kleinood, als tegenprestatie volgt het ding ons een stukje. En overal is publiek, overal wordt je aangemoedigd. Met al die afleiding en aanmoediging langs de route vergeten we bijna dat we lopen. Telkens is het kilometer paaltje er eerder dan we denken. Al doorstomend naar Midsland worden we ingehaald door een kleine meid op de fiets, die ons luid aanmoedigt: “tempo zit er lekker in, vasthou-

den"! "gaat goed zo, volhouden"! De jonge dame in spe blijkt het lopersvocabulaire wonderwel machtig. Wij gaan er helemaal voor, iedere aanmoediging blijkt de snelheid toch weer boven die 6:30 te brengen. Geeft niet, dat is reserve voor het lopen bij de strandopgang.

Bij de drankpost van Formerum realiseren Olga en ik ons dat we vanaf nu qua afstand alleen nog maar ons "standaardrondje langs de Zijl" hoeven te lopen. Die gedachte geeft ons vleugels, vanaf nu weten dat het gaat lukken. En nog een opsteker: de snelheid over 9 km is exact.....6:30/km. We genieten van het eiland, van het publiek, de natuur, de afwisseling. Nog voor we het weten is daar de gevreesde strandopgang.....maar wij vrezen hem niet! Rustig wandelen we er overheen. Bij het harde zand gaat het gas er weer op, alhoewel we de 6:30 niet halen. Maar ook dat is tactiek: constante inspanning in plaats van constante snelheid.

Wat kun je over de long way vertellen, behalve dat hij lang is? Onze streefsnelheid heeft zich als cadans inmiddels vastgezet in onze benen. Op tempo blijven kost ons geen moeite meer. Onze aandacht is bij onze omgeving, de mensen voor ons, dat lange lint van lopers. En dan komt ook aan de long way een eind, nu alleen nog een stukje West Terschelling.

Na een bocht, de langverwachte rode looper! Het mooiste stukje van de loop! De Brandaris, enthousiasme van de omstanders, de Finish! Ineens sta je daar met een medaille! Met vrijwel de streeftijd op de klok! Binnen een minuut verdwijnt de vermoeidheid en maakt plaats voor euforie. We zijn blij en uitgelaten! Dat gevoel, samen met een paar duizend anderen, die 21 te hebben neergezet. Een geweldige loop, voor mij in ieder geval de lekkerste halve die ik ooit gelopen heb. De middag gebruiken we om onze blijdschap te omlijsten met een biertje of juttertje. Een enkeling laat zich

masseren, tja, dat kun je doen als je twee masseurs in je groepje hebt. Peggy legt de laatste hand aan een geweldige rijsttafel, voor de derde en helaas laatste maal een traktatie voor onze smaakpapillen. Moe maar voldaan nemen we plaats in onze "lounge" (het blijft tenslotte een villa) waarbij uiteindelijk menig voetenpaar op tafel belandt.

Voor we het weten is het weer tijd om in te pakken, bedden af te halen en de terugreis te aanvaarden. Dit keer hebben we geen enkele moeite elkaar te vinden, zelfs met de ogen dicht kan iedereen de voorkant van de boot aanwijzen. We praten na over een fantastisch weekend, en dan doemt de vraag op: volgend jaar weer? Hmm. We houden van uitdaging. Van verandering. Er zijn zoveel plaatsen waar je fantastisch kunt lopen. Jean Michel heeft al een plannetje en er is best animo voor. Wordt vervolgd.....
Rob van Heijster





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



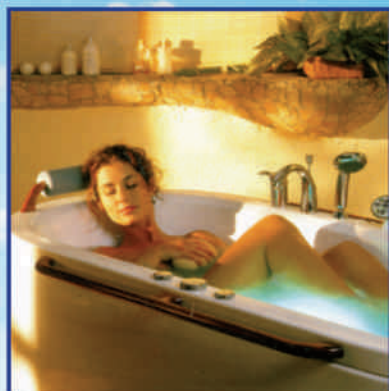
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Sportweekend 2015, een bijzonder weekend!

Na jaren is het er dan eindelijk van gekomen....wij (Tom en Corrie) hebben ons opgegeven voor het sportweekend! Vrijdag 11 september rijden wij al vroeg in de morgen met Rob van Bladel richting de groepsaccommodatie de Peppelenburg in Otterlo en parkeren daar de auto om vervolgens een wandeling van ca 40 km over het park de Hoge Veluwe te maken. We zitten daar immers niet ver van af. In het dorp Otterlo drinken we ons eerste bakje koffie en zetten er dan een stevige pas in en genieten we van het prachtige natuurschoon in het Park de Hoge Veluwe, bos en heide. Rond 17.00 uur zijn we weer terug op de Peppenburg en zijn er andere roadrillers gearriveerd. Het is al snel heel gezellig. De kamer indeling is niet zo moeilijk...de dames en heren slapen apart en ook is er een verdeling tussen slapers en nachtbrakers. Door de organisatie zijn er al veel voorbereidingen gedaan en genieten we met z'n allen van een heerlijke pasta maaltijd.

De avond gezellig rond het kampvuur doorgebracht. Na een onrustige nacht (door een paar van ons) zaterdag vroeg aan het ontbijt. Er staat een wandeling onder leiding van Rob op het programma en een "ontbijt" run onder leiding van Arie de Winter en Mascha.

Een vaart/loop spel vol met hollen, kruipen, klauteren, behendigheid en veel lol.

Iedereen vermaakt zich prima en genieten van het mooie weer en de prachtige omgeving. Soms komen de loop en wandelgroep elkaar tegen. In het bos zijn ook paardenwedstrijden gaande. Sportiviteit ten top in het bos.

Na de lunch vertrekken we naar het dorp voor het middag programma "steppen". Grote hilariteit tijdens de 15 km lange "step" tocht door de bossen van Otterlo dit viel niet voor iedereen mee, een enkeling had moeite om op de step te blijven.

Met z'n allen de barbecue voorbereidt, ieder doet zijn deel. De plaatse-

lijke slager heeft goed zijn best gedaan, alles keurig verzorgd en het smaakte goed!

Later op de avond werd er tot diep in de nacht door een aantal personen een kaartje gelegd, geroddeld en gedronken om de volgende morgen weer monter op te staan voor een wandeling onder leiding van ondergetekende en een duurloop verzorgd door Arie, Terry en Jim.

Een wandeling met mooie onverharde paden, uitzichten, hekjes klimmen en volop genieten van de prachtige omgeving. Met als afsluiting een kijkje op de paardenkoets parade door het dorp.

Met elkaar geluncht, de restjes opge maakt, opgeruimd en schoongemaakt en weer richting huis.

We hebben een fantastisch sportweekend gehad en bedanken de activiteiten commissie en een ieder die bijgedragen heeft om dit weekend zo bijzonder te maken.

Corrie en Tom



Op naar de Marathon

“Heb je het al gehoord, Rob?” vraagt Monique als we op zondag weer eens de Vlietlanden doorkruisen. Ik sta meteen op scherp. Wat bedoelt ze? Gaat ze verhuizen? Een nieuwe baan? Toen laatst mijn pianolerares hetzelfde vroeg, bleek ze voor twee jaar naar China te gaan! Onbewust vermoed ik weer iets groots.

“Ik ga de marathon lopen” zegt ze. Ik heb me ingeschreven voor Rotterdam. Mijn vermoeden klopt dus, dit is groots, dit is voor ons lopers het ultimatum. “Ik vind het wel een beetje spannend” voegt ze er lachend aan toe. Dat kan ik me helemaal voorstellen. Ze gaat samen met een groepje lopen, op een na allemaal hun eerste marathon. En dan realiseer ik me dat ik best wel wil weten hoe dat is, hoe dat voelt, je eerste marathon, de weg daar naar toe. En dat er ongetwijfeld meer roadrunners zijn die dat wel willen weten.

“Zal ik over jullie avontuur schrijven” vraag ik en Monique reageert meteen enthousiast: “Natuurlijk, leuk!” En zo zit ik een paar weken later met haar en Belinda aan de bar. Hoe kom je nu op zo’n idee vraag ik. Beiden schieten in de lach. Het was twee of drie oktober ennee het was twee oktober...in ieder geval laat....de dames genieten duidelijk bij het terugdenken aan dat moment. Ze hadden allebei de wens ooit eens de marathon te lopen. En eigenlijk moest dat toch voor je een bepaalde leeftijd bereikt. Wat die leeftijd dan is, daar praat je

niet over als het dames betreft. Maar omdat ik weet dat u, waarde lezer nu zo ongeveer op het puntje van uw stoel zit, zal ik een klein tipje van de sluier oplichten: Met die leeftijd in gedachte hoef ik de marathon niet meer te lopen.

Twee oktober, en dan zit je ineens met een aantal mensen die allemaal het plan hebben die marathon te lopen. De een wilde oorspronkelijk 2016, de ander 2017. Maar ja, samen trainen en samen optrekken, samen er naar toe leven...de slotsom is dat Belinda, Helga, Krijn, Melanie en Monique besloten hebben samen op te stomen naar de marathon van Rotterdam. Uit betrouwbare bron heb ik vernomen dat er nog meer lopers zijn die overwegen aan te haken. Dus we zijn benieuwd!

Al pratend komen we op het punt waar bij ons lopers alles om draait: trainen. Voor een marathon kost dat tijd, veel tijd. Monique is heel eerlijk: “die tijd zal ergens vandaan moeten komen en dat zal inhouden dat onder andere mijn sociale leven even een stapje terug moet doen”. Ook voor haar andere sporten zal ze minder tijd inruimen. Nu is het nog even rustig, maar in december gaat het aantal hardlooptrainingen naar 4 per week. De langere lopen doet ze in groepsverband, de overige gaan solo vanaf haar voorkeur. Maar ze relativert ook: wij werken in een maand of vier op naar een marathon. Daarna is het weer “back to normal”.

In januari gaat ons vijftal dus echt aan de bak, in drie maanden moet het loopvermogen naar die fameuze 42 km worden opgekrikt. Al pratend lijken Monique en Belinda dit met vertrouwen tegemoet te zien. Ze grappen over de 42 redenen om de marathon te lopen. Het nog beter afgetrainde lichaam en de mogelijkheid net zoveel te eten als je wilt lijken op dit moment de twee belangrijkste, in ieder geval zijn die mij bijgebleven. Die eerste reden lijkt mij wat minder van toepassing, immers die twee zien er nu al top uit! De tweede is mij echter uit het hart gegrepen, als er iets is waar ik warm voor loop (misschien in dit verband een wat al te sterke beeldspraak) dan is het wel eten. Zien anderen de calorieën op hun loopcomputer vooral als “dat heb ik er weer afgelopen”, ik zie het vooral als “dat mag ik extra eten”! Alleen de gedachte al doet mij naar de kookboeken grijpen! Maar terug naar onze smullende sportvrouwen. De twee hebben duidelijk nu al voorpret en ze zijn vastberaden de uitdaging aan te gaan. Als je het mij vraagt zitten er twee winnaars tegenover me! Hoe het Monique, Krijn, Belinda, Melanie en Helga vergaat leest u in een volgende bijdrage. En loopt u ook met dat stiekeme stemmetje in u “ik wil ook een keer de marathon lopen”? Grijp uw kans!

Rob van Heijster



Frans op Terschelling

Ik had er al een paar weekjes naar uitgekeken want na al die Rommel tijdens de metamorfose van ons clubhuis kwam een rustig weekend mij goed van pas.

Maar als je voor een paar dagen met de familie Mesman mee gaat om van je rust te genieten dan kun dat wel vergeten, want de Berenloop is nou niet direct een bezigheid voor watjes. Je moet wel goed beslagen ten ijs komen of wel goed getraind zijn om geen modderfiguur te slaan.

Maar vrijdag 6 november was het dan toch zover; “de dag van de bevrijding” was aangebroken. We gingen met zo’n 30 Road Runners op weg naar ons mooie eiland in het noorden. Rond 6 uur in de ochtend reden Els en ik op ons fietsje naar ons clubhuis om te zorgen dat er een kopje thee of koffie kon worden genuttigd voordat we vertrokken.

Want de meeste Road Runners zijn wel goede lopers maar een koppie leut zo vroeg in de morgen gaat er ook wel in.

Ik had dit jaar besloten om geen fiets op het eiland te huren, maar had m’n eigen fietsje meegenomen om de doodeenvoudige reden dat deze zo lekker licht fietst daar in die heuvels. Jan Mesman was zo goed om hem voor mij mee te nemen achter op de auto waar de fiets van Jose al keurig op de thule stond. Ik mocht plaats nemen in de auto bij Gerard Heemskerk en ik moet zeggen dat ik er op het eerste moment geen hoge hoed van op had, maar daar ben op terug gekomen want, wat een fijne auto heeft die vent en wat kan hij goed sturen zeg.

Meestal krijg ik slaap in de auto maar dat is als ik zelf rijd. Nu ben ik de hele rit wakker gebleven.

Na nog geen twee uur rijden stonden we in Harlingen bij het bootstation van de veerdienst van de Rederij Doeksen van Terschelling en toevallig moesten wij ook daarheen dus dat kwam goed uit.

We hebben onze koffers of tassen uit de auto gehaald en Gerard heeft de auto in de parkeergarage gezet.

We waren ruimschoots op tijd voordat de boot naar Terschelling zou vertrekken dus hebben we nog maar even een bekertje koffie genomen voor de prijs van 2 euro maar dan had je ook wat, in ieder geval het eerste

uur last van je maag. En daarna weet ik niet meer zo goed wat er aan de hand was, maar dat zal wel aan mijzelf hebben gelegen. Volgens mij word je er vergeetachtig van, want het is maar goed dat Ruud van Delft mijn fiets meebracht anders had hij nog achter op de auto bij Jan Mesman gezeten.

Nadat ik mijn fiets op het autodek had afgegeven aan een matroos van de rederij Doeksen ben ik naar het bovendeck gegaan en daar een plek aan een tafel gezocht voor de overtocht naar het eiland.

Op Terschelling aangekomen hebben we onze bagage opgehaald van de bagagetrein en zijn we met de hele groep naar het fietsenverhuurbedrijf gegaan om de huurfietsen op te halen voor het hele weekend.

Daarna met z’n allen naar café-restaurant ‘de Brandaris’ voor een hapje en een drankje.

Na een goed uur zijn we daar weer vertrokken naar onze appartementen in Oosterend wat ruim 14 km verder aan de andere kant van het eiland is gelegen, dus 3 kwartier op de fiets.

Aangekomen in ons wooncomplex hebben onze tassen naar de kamers gebracht, onze bedden opgemaakt en onszelf wat opgefrist, wat wel nodig was na een kleine 10 uur die we op dat moment achter de rug hadden. Jose heeft met ons nog even in het kort het resterende deel van de dag doorgenomen en daarna hebben we het ons lekker makkelijk gemaakt onder het genot van een heerlijk wijntje en een biertje naar keuze.

Rond 7 uur zijn we aan tafel gegaan om te genieten van een goede maaltijd bestaande uit 3 soorten stampot.

Volgens mij had iedereen wel behoorlijk trek want de drie pannen waren zo goed als leeg. Daarna nog een heerlijk toetje in de vorm van verschillende soorten ijs. Dus niets te klagen zullen we maar zeggen.

De rest van de vrijdagavond kon iedereen doen waar hij zin in had wat dan ook wel gebeurd is o.a. praatje maken –kaartje leggen –spelletje spelen (keezen) of even naar Hessel in Hoorn of lekker op tijd naar bed dus keus genoeg zou ik zo zeggen.

Zaterdagmorgen rond halfnegen was iedereen weer zo’n beetje in de gezamenlijke ruimte aanwezig voor de

aanvang van de breakfast run, maar die pakte heel anders uit als dat we gewoon waren.

Jose had iets geregeld, waar volgens mij niemand op had gerekend en zeker ik niet.

Want net toen ik dacht wanneer gaan we wat eten, riep Jose dat de taxi’s er aan kwamen en dat we op moesten schieten.

Ik keek door het raam naar buiten en zag dat er 2 huifkarren bespand met elk 3 paarden klaar stonden waarmee we 2 uur op het eiland rond gingen toeren.

Nadat we ruim een uur over huifkarpaden hadden gehobbeld stopten de wagens voor een doorgang over de duinen naar het strand en omdat dit vrij stijl was moesten we uit de wagens omdat dit voor de paarden te zwaar was.

Toen we er allemaal uit waren gingen de paarden in gestrekte draf het duin over, wat een heel mooi plaatje opleverde; ongelofelijk hoe sterk deze beesten zijn.

Enmaal op het strand aangekomen wachtte ons de volgende verrassing want de manden met broodjes werden voor de dag gehaald. Kortom alles was geregeld voor een ontbijt op het strand.

Je kon aan de gezichten in de groep zien, dat dit een heel leuk uitstapje was waar niemand op had gerekend. Een dikke 10 voor de organisatie Jose! Nadat we het strand hadden verlaten bij Hartbreak Hotel konden de liefhebbers de laatste 2,5 km teruglopen naar ons clubhuis in Oosterend.

Rond het middaguur zijn we met de bus naar West-Terschelling gegaan en hebben we een bezoek gebracht aan restaurant De Walvis, waar we nog wat RoadRunners ontmoeten van de andere groepen die in andere plaatsen op het eiland hun onderkomen hadden.

Nadat we daar een tijdje zaten onder het genot van een lekker glas bier, vonden we het tijd om terug te wandelen naar Oosterend wat betekende dat we ruim 20 km moesten lopen, waarvan de helft in een flinke regenbui. Gelukkig hadden we de wind mee, maar we waren wel flink nat geworden.

Jan – Gerard – Ruud sorry voor de omweg die ik jullie heb laten lopen maar ik vond het wel gezellig.

S 'avonds hebben we gezellig zitten klaverjassen en sommigen hebben nog een kort bezoekje aan Hessel in Hoorn gebracht. Degenen die zondag de halve marathon zouden lopen gingen op tijd naar bed. Zondagmorgen was het dan zover, op tijd ontbijten – sportkleding aan voor degenen die gingen lopen en voor de supporters fietskleding en dan 15 km fietsen naar West-Terschelling. Het weer was prima om te lopen (beetje zon en een beetje wind) dus de stemming was goed. Als supporter heb ik alles bij elkaar die middag zo'n 70 km gefietst om de meelopende RoadRunners op verschillende plaatsen (zoals op het 3 km punt – in Formerum – Midland aan zee en strand af bij paal 8) aan te moedigen tot aan de finish. Allemaal nog gefeliciteerd met het resultaat. Daarna met z'n allen weer 15 km terugfietsen naar Oosterend, neerplof-

fen op de stoel of bank en lekker naperen over de afgelopen middag met een lekker drankje erbij. Beter kan niet zou ik zeggen.

S 'avonds stond er gourmetten op het programma wat een erg leuke bezigheid was, en daarna ter afsluiting van het berengebeuren nog even een bezoekje aan onze vriend Hessel, die weer zoals gewoonlijk een flink aantal flessen champagne uitdeelde en daarna tevreden naar bed.

Maandagmorgen rond halfnegen opstaan, koffers en tassen inpakken, kamers schoonmaken en weer met de hele groep fietsen naar West Terschelling, huurfietsen inleveren en eigen fietsen in het bootstation klaarzetten voor vervoer naar Harlingen. We hadden nog aardig wat tijd voordat de boot vertrok, dus zijn we nog even een kopje koffie gaan drinken op het eiland, om daarna rustig aan boord te gaan van de veerboot Fries-

land, die ons in een kleine 2 uur naar Harlingen bracht.

Na ongeveer een uurtje varen, kwam ik tot de prettige ontdekking dat mijn fiets nog in de vertrekhal op Terschelling stond. Ik had hem doodleuk vergeten aan boord te zetten.

Nadat ik had gesproken met de kapitein van de Friesland heeft hij voor mij contact opgenomen met het kantoor van rederij Doeksen en geregeld dat mijn fiets met de volgende boot naar Harlingen zou worden verscheept en kon ik hem woensdag daar ophalen (lekker dagje uit met Els van gemaakt).

Al met kan ik zeggen, voor mij was het weer een gezellig Terschellings weekend.

Mogen wij toch, ondanks de vervelende gebeurtenissen om ons heen alle Road Runners een sportief en gezond 2016 toewensen?

Els en Frans

Vloed

Matthieu van den Assen
Christa van Beek
Barbara Boot
Hanneke Geut

Linda Kraag
René Schaap
Steven Stouten




**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



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?



Leiden Road Runners Club

Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

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