



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.2 juni 2016



Nieuwe voorzitter is goed bezig





DE HARDLOOPWINKEL



HOKA TESTOCHTEND IN DE HARDLOOPWINKEL LEIDEN



Kom eens een Hoka*
schoen testen
op zaterdag 9 juli
van 9:30 - 12:00 uur



De schoenen geven meer
comfort en demping en
lopen ook nog eens erg
lekker. Er zijn nu ook
Hoka wandelschoenen.



**Bij aankoop van een
HOKA schoen een
runningshirt kado!**



** wij geven geen korting op HOKA.*

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

Gevestigd tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openings tijden: 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 & Contact

De 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. De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

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
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

Bestuur

Voorzitter	Helga Develing	voorzitter@lrrc.nl	06-52628565
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Technische zaken	Ronald Gerrits	tz@lrrc.nl	06-23892039
PR en communicatie	Ariëtte van Hespen	pr@lrrc.nl	06-49746611
Ledenadm. horeca	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936

Hoofdtrainers

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	hoofdtrainer@lrrc.nl
	Arie Duiker	hoofdtrainer@lrrc.nl
Hardlopen algemeen	Harry Went	caz@lrrc.nl
Sportief wandelen	Frank Kortekaas	ftpjkaas45@ziggo.nl

Commissies ea

Activiteitencommissie	Ruud Segaar	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-12762916
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	tz@lrrc.nl	06-23892039
Sponsorcommissie	Guy Seelen	voorzitter@lrrc.nl	06-29018771
Massageteam	Jan Groenewegen	message@lrrc.nl	071-5897586
Website	Rinie van Pijpen	webmaster@lrrc.nl	071-5790080
E-nieuwsbrief	Carin Bobeldijk	carin.bobeldijk@gmail.com	071-5760315
Complexbeheer	Frans en Els vd Broek	elsenfransvandenbroek@gmail.com	071-3016643
			06-54716146 F
			06-13419809 E

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Pagina

Agenda	4
De kop is er af	5
Van de bestuurstafel	5
Bevrijdingsvuurloop 2016	6
Nogmaals Bevrijdingsvuurloop 2016	9
(Sport)massage bij LRRC	9
Notulen ALV	10
Leiden Ladies Run	11
Afscheid van Guy	12
De marathon (van Rotterdam)	13
Hoe mijn hardloop avontuur begon	14
Vloed	15
Sportuitgerust of lijden in Leiden	16
Een berichtje van Henny Tolboom	18
Het vertrouwen van Koos	18
Een PR op de tien	19

*De volgende RoadReader verschijnt 30 september 2016
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 9 september 2016***

Agenda

17 juni	Start trainingen voor de Ladiesrun
25 juni	Wandelmarathon
2 juli	LRRC BBQ / prijsuitreiking clubkampioenen
11 sept	Runnersworld Run Classics Run

De kop is eraf...

Inmiddels ben ik nu ruim een maand voorzitter van de LRRRC. Aan de ene kant is het nog zoeken: waarom gaan bepaalde dingen zoals ze gaan, hoe zitten dingen in elkaar en welke lijnen worden normaal bewandeld? Aan de andere kant voelt het al heel vertrouwd en voel ik me als een vis in het water.

Mijn eerste 'officiële' optreden was 5 mei. Een prachtige start. Nadat we met een aantal lopers naar de Hoge Rijndijk waren gebracht, liepen we het laatste stukje mee. Ik vind het elk jaar weer zo mooi dat wij als Road Runners aandeel hebben in dit deel van bevrijdingsdag. Om op deze manier stil te staan bij onze vrijheid en het vuur van de vrijheid voor onze stad te laten ontsteken. Ik word er altijd een beetje emotioneel van, omdat ik me op zo'n moment realiseer wat onvoorstelbaar gelukkig ik ben mijn hele leven al in vrijheid te mogen leven. Volgend jaar zal het de 10e keer zijn dat Leiden deelneemt en ik hoop natuurlijk dat we er dan een extra feestelijke deelname van kunnen maken.

Verder heb ik deelgenomen aan een overleg van verschillende bestuurders van atletiek- en hardloopverenigingen in de regio. Vooral de atletiekverenigingen zijn gefocust op prestatie. Dat is heel begrijpelijk, zij hebben een andere doelgroep. Maar ik zat daar

wel te bedenken hoe anders het is als je voor de lol loopt. Natuurlijk willen we ook presteren en wil ik ook sneller dan de vorige keer. Maar ik loop toch vooral omdat ik er plezier aan beleef. En ik dacht terug aan de trimloop van 1 mei jl, waar ik na afloop werd aangesproken door iemand die had meegelopen als niet-lid.

Hij vertelde dat hij zich zo prettig voelde bij de club. Dat hij lid was van een atletiekvereniging in zijn woonplaats, maar dat hij zich bij ons meer welkom voelde dan bij zijn eigen club. "Hier praten mensen tegen me. En ze luisteren ook nog als ik iets terugzeg." Ook op zo'n moment ben ik trots op onze club. Een club waar iedereen zich prettig kan voelen, ongeacht of hij lid is of niet.

Natuurlijk zijn er veel meer momenten waarop mijn hart een sprongetje maakt: als ik al die lopers en supporters zie tijdens de Leiden Marathon. De supportersschare in Rotterdam. De hechte groep van Hollen met Han, die het loopplezier hebben meegekregen de afgelopen weken. De lopers van Start 2 Run, die vanaf 0 naar de 3 en sommigen nu ook de 5 km hebben getraind. Alle trainers die het loopplezier aan deze lopers overbrengen. De buddy's van Running Blind. Onze officiële LRRRC Facebook pagina. En natuurlijk Henny. Henny die na zijn longtransplantatie



op vier afstanden gaat lopen in Finland, voor de medailles. Wat een ongelooflijke kracht en doorzettingsvermogen moet je hebben, om van zo ver down zo aan de top mee te kunnen lopen. En al loop je dan niet voor de Road Runners, ik denk dat we allemaal meelevens.

Zet 'm op daar in Finland, Henny!

Tot slot: het is er... Het nieuwe terrasmeubilair. Ik hoop op een mooie, lange zomer zodat we heel veel gebruik zullen maken van dat mooie meubilair. Fijne zomer allemaal!

Helga

Van de bestuurstafel

Ladiesrun trainingen

We zijn blij dat Monique Geerts de trainingen voor de Leiden Ladiesrun op zich heeft genomen. De trainingen zijn 17 juni van start gegaan. De Ladiesrun is op 2 september.

Sponsoring

Na het vertrek van Guy en ook van Jan Reinders uit de sponsorcommissie zijn Helga, Piet vd Plas en Annette Kemerink de commissie komen versterken. Er wordt gewerkt aan nieuwe overeenkomsten met bestaande sponsoren en aan het vinden van nieuwe sponsoren.

Borden aan de weg

De reclameborden aan de weg en bij de club zullen worden vernieuwd.

Terras meubilair

Met dank aan de Vrienden van de LRRRC: het nieuwe terrasmeubilair is prachtig!

Bevrijdingsvuurloop 2016

Voor de eerste keer meedoen met de bevrijdingsloop van Wageningen naar Leiden. Hoe gaat zoiets? Velen hebben hiervoor al meegedaan en zullen van de hoed en de rand weten. Voor mij een hele nieuwe loopervaring. En dan ook nog eens een hele nacht doorlopen. Gelukkig wel in estafettevorm. Dit jaar waren de Leiden Road Runners benaderd door een Haagse afdeling om het laatste stuk vanaf Bodegraven met andere loopverenigingen uit onze omgeving gezamenlijk het laatste deel van de route te lopen. Deze route had namelijk de Prinses Irenebrigade uit Den Haag gelopen. In het kader van het 75-jarige bestaan daarvan hebben wij ons bij hen gevoegd.

Zo gezegd zo gedaan zou je dan zeggen. Er zat wel een voorwaarde aan dat we lopers moesten hebben die een schema van 5 minuten de kilometer konden lopen.

Woensdagavond 4 mei naar de club om te verzamelen voor vertrek. Tijdens de voorbespreking gaf José aan dat Rob Broer vanwege een hamstringblessure had afgezegd. PRO-BLEEM! Niks was minder waar. José gaf direct aan dat zij de stand-in voor Rob zou worden. Ook weer opgelost. Met z'n allen de bus in. Ik zat samen met Harry, Nico, José en Jan in de bus. Alles was tot in de puntjes geregeld. De fietsers, Riek en Frans, hadden de route al helemaal voor verkend. Riek had het lunchpakket verzorgd. Harry had een tijdschema gemaakt die zelf onderweg aan te passen was zodat we precies konden zien of we op tijd liepen. Ook een TOM TOM met "vlaggetjes" op de route ontbrak niet. Deze vlaggetjes gaven precies aan waar de stopplaatsen waren om te wisselen van loper. Het was tenslotte een estafette-loop.

Aangekomen in Wageningen liepen we richting de start met een clubvlag, de Nederlandse vlag en een gedooft fakkeltje. Wat een indruk maakt het als je met allemaal lopers klaar staat om te vertrekken en dan dat grote vuur ziet branden. Onze fakkeltje zal bij de start gaan branden en wij brengen deze naar Leiden. Ook hier was er voor iedere loopgroep een kleine toespraak en gingen we op pad. Voor ons waren al loopgroepen gestart die wat verder moesten zoals Friesland en Heerhugowaard. Die waren nog wel effe bezig.

Uiteraard is het ondoenlijk om met vlaggen en vuur het hele stuk naar Leiden te lopen. Nadat we gezamenlijk gestart waren stopten we na een kilometer bij de busjes. In de materiaalbus was een olielamp aanwezig. Deze heeft het bevrijdingsvuur geabsorbeerd en werd aan een haak achter de ramen van de achterdeuren opgehangen. Vlaggen in de bus en lopen maar.

De bedoeling was dat de eerste bus zou starten en dat de eerste vier in estafette zouden starten. Daarna zou de tweede bus dit overnemen met de volgende vier lopers. Al snel liepen we niet alleen maar was er altijd wel iemand van een andere bus die samen met de loper meeliep die aan de beurt was. Wel zo gezellig.

Al snel hadden we in de gaten dat wij als groep er goed de vaart in hadden. De loopgroep uit Den Haag hadden we al snel ingehaald. De groep uit Alphen aan de Rijn was ook snel het haasje. Alleen waren wij de haas! De sfeer tussen de onderlinge loopgroepen was geweldig. Iedereen moedigde elkaar aan. Aangezien we dezelfde route liepen kwamen we onderweg steeds dezelfde busjes tegen. De loopgroep uit Den Haag had zelfs een heuse touringcar.

Nadat we Wageningen achter ons hadden gelaten werd het toch wel erg donker onderweg. Gelukkig had onze fietser Frans een schitterende cow-boyhoed op met een nog mooiere lamp eraan vastgemaakt. Daarbij hadden de lopers de "koplamp" die de trainers gebruiken in de wintertijd tijdens de avonden. Een overvloed aan licht.

Maar dan onderweg... onze chauffeur Jan was zijn vlaggetje kwijt. Inderdaad het vlaggetje op zijn TOM TOM om het wisselpunt aan te geven. Waren we te ver gereden of moest het vlaggetje nog komen? Door de ervaring van Jan en het uitzetten van de route bleek dat we toch weer goed zaten en zijn de lopers niet in het holst van de nacht achtergebleven in een donker bos.

Nadat we door het bosrijke gebied tussen Wageningen en Utrecht hadden gelopen moesten we dwars door Utrecht. Tijdens het verkennen van de route was het best wel lastig geweest om tijdig bij het wisselpunt aanwezig te zijn omdat de busjes niet bij de lo-

pers konden blijven. Dat werd even scheuren over de singels van Utrecht. En alles klopte weer.

De sfeer zat er de hele nacht goed in. De andere lopersbus deed daar nog een schepje bovenop door luidkeels het levenslied mee te zingen die de chauffeur had aangezet. Als je dan bij elkaar stilstaat dan zing je al snel mee. Wat zou de omgeving daarvan gedacht hebben. Weer een stel dronkenlappen. Nee hoor, wij waren broodnuchter.

Na Utrecht liepen we langs de Oude Rijn. En dan komt de zon weer op. Heerlijk, we laten de nacht achter ons. Ook hier moesten de wisselplekken weer gevonden worden. Dit bracht voor José het nodige onheil mee. Jan manoeuvreerde soms zo dicht langs de waterkant dat dit José bijna teveel werd. Maar het huwelijk bleek hier toch tegen bestand. Gelukkig maar. Doordat we samen liepen en daarbij af en toe aardig aan het tempo werd getrokken, kwamen we voor het mooie te vroeg aan in Bodegraven waar we zouden hergroeperen. Het plein waar alle oude legervoertuigen ook zouden verzamelen was nog zo goed als leeg. En dan voel je pas hoe ver de temperatuur naar beneden gaat in de nacht. Brrr!!

Gelukkig mochten we op het plein waar het gemeentehuis staat naar binnen. Als snel werd er door de organisatie ter plaatse een grote doos met broodjes kaas binnen gebracht. Ik denk dat er minstens 50 broodjes in zaten. En we hadden al een stevig lunchpakket van Riek achter de kiezen. Wat schetste onze verbazing toen er nog zo'n grote doos werd binnen gebracht met ook nog eens een paar zakken met krentenbollen. Waar moeten we dat laten?? Het verlossende antwoord werd al snel gegeven. De broodjes waren ook voor de andere loopgroepen die nog onderweg waren naar Bodegraven.

Een oud generaal van het leger kwam nog even een (uitgebreid) dankwoordje doen namens de oud leden van Prinses Irenebrigade. Koos had daarbij direct een klik en in onderlinge vaktermen werd er nog wat nagepraat. Onder een stralende zon gingen we voor het laatste deel weer verder. Na een pauze van meer dan uur startte ik samen met Martin voor het eerste deel. Goh, wat ging Martin ondanks

zijn leeftijd van kiet. Gekomen bij de Wilhelminabrug in Leiden stond een grote groep lopers van onze club ons op te wachten om gezamenlijk het laatste stuk naar de Douzastraat te lopen. Vlaggen uit de bus gehaald en de fakkels weer ontstoken met de olielamp uit de bus.

Dat dit alles niet zonder risico is bleek uit het feit dat een vlag toch lichte brandschade had opgelopen. Alles en iedereen kwam veilig aan bij de finish. Na de nodige toespraken en het ontsteken van het bevrijdingsvuur stond er op de club nog een luxe lunch voor

ons klaar. Martin en Els bedankt. Tot slot voelt het goed aan om in deze onrustige tijd doormiddel van deze loop een bijdrage te kunnen leveren aan onze vrijheid. Rob Overdevest



CEP

the intelligent sportswear



Aanbieding:

Leden van LRRC krijgen de hele maand juni en juli 15% korting op hun CEP aankopen



**RUNNERS
WORLD**

BURGSTEEG 7 · LEIDEN

Nogmaals Bevrijdingsloop 2016

Ik deed voor de eerste keer mee aan de Bevrijdingsloop. Woensdagavond fietste ik van Leidschendam naar de Road Runners. Onderweg dacht ik: "Waar ben ik aan begonnen, de hele nacht hardlopen. Houd ik dat vol." Ik kon niet meer terug want dan was er iemand te weinig in het team.

We kregen van Ruud Marchand en José nog de nodige instructies. Riek had voor iedere hardloper een zak met veel lekker eten samengesteld. Onze verzoeknummers zaten er ook in. Hulde voor Riek die hier veel werk voor heeft verzet.

Om half tien vertrokken we met drie busjes naar Wageningen. Twee busjes met vier hardlopers en een bus met Frans, Riek, José en Jan.

Ik zat in de bus met Paul, Koos en Rinie. Onze chauffeur Rik hield de stemming erin met veel muziek. Toen de Hollandse meezingers door de auto schalden haakte ik even af. Dit duurde gelukkig niet lang.

Na de ceremonie in Wageningen gingen we van start. Een estafette loop naar Leiden. Elke loper loopt iedere keer ongeveer drie kilometer. Het lopen viel erg mee. Zonder warming up uit de auto en meteen in hoog tempo lopen. Gelukkig liep Nico een aantal keer met mij mee en ook Rob Overdeest. Door deze snelle hazen naast me liep ik in een snel en strak tempo. Ik kwam dan wel aardig uitge-

put weer bij de bus aan.

We hadden overigens een enigszins bizarre start. Onze chauffeur Rik had de achterdeuren van de auto open laten staan en tijdens het rijden viel de krat met alle koffie uit de auto. Gelukkig zag iemand de open deuren en belde met Rik. Het kwam allemaal goed.

Frans en Riek fietsten ruim 100 kilometer met ons mee. Voor de juiste route en om ons te waarschuwen voor gaten in de weg en zo. Onvermoeibaar bleven ze doorfietsen. Veel dank voor jullie ondersteuning.

Er was een gezellige en goede sfeer in de bus. Maar zo in de tweede helft van de nacht begon bij sommigen, waaronder ik de slaap toe te slaan. Ook onze chauffeur deed zo nu en dan de ogen dicht als we stil stonden. Het slaapgevoel verdwijnt als sneeuw voor de zon als één van de hazen mij weer tot een grote prestatie opjoeg. Niets ten nadele van de hazen. Maar ja, als er iemand naast mij loopt probeer ik altijd het maximale eruit te halen in de ijdele hoop hem nog in te halen.

Een mooi gevoel als je de zon ziet opkomen boven het fraaie Hollandse landschap. Het weer was perfect. Droog, kraakhelder en vrijwel windstil.

In Bodegraven hadden we een stop op het grote plein bij het Gemeentehuis.

Daar stond een verzameling oude legeroertuigen van de Irene brigade. Zij reden later de route uit de oorlog naar Den Haag. Wij konden ons een tijd opwarmen in het Gemeentehuis. Het was koud tegen het einde van de nacht. Omdat wij zo supersnel hadden gelopen lagen we flink voor op het schema.

Na Bodegraven verder naar de eindbestemming Leiden waar andere Road Runners het laatste deel met ons meeliepen. Een mooie sfeer in Leiden. Veel mensen op de been onder een stralende zon. In de Doezastraat liepen we achter een militaire band met in onze handen vlaggen en fakkels. De loco burgemeester hield een toespraak. Onze voorzitter Helga sprak inspirerende woorden over deze bijzondere gebeurtenis. Het gaf een goed gevoel om daar wat vermoeid maar zeer voldaan aanwezig te zijn tussen vele andere Road Runners. Martin en Els hadden in ons clubhuis een zeer uitgebreide lunch gemaakt. Een mooi gedekte tafel, lekkere soep en veel broodjes. Dit hadden we verdiend. Dank aan Martin en Els. Terug op de fiets naar Leidschendam. De laatste inspanning van die dag. Donderdagmiddag sloeg de vermoeidheid toe. De volgende dag werd ik pas om half tien wakker.

Martin van Leerdam

(Sport)Massage bij de LRRC

Een groot aantal van jullie kennen ongetwijfeld de mogelijkheid om, als lid van onze vereniging, je te laten masseren door ons eigen massageteam. Heb je een klein pijntje, of last van stramme spieren, dan is een massage van harte aan te bevelen. Ook al voel je je prima, dan is een massage heel prettig. Na zo'n massage voel je je als herboren en weer helemaal klaar voor de volgende training of wedstrijd.

Via de website kun je een afspraak maken. Elke maandag tot en met donderdag kan je op 4 verschillende tijdstippen inschrijven: 19:15, 19:45, 20:15 en 20:45 uur. De tijdstippen 20:15 uur en 20:45 uur worden vaak ingepland door lopers en loopsters, na afloop van een door hen op die avond gevolgde training. Om die reden zijn die tijdstippen vaak het eerst volgeboekt. Om nu optimaal gebruik te

kunnen maken van ons massageteam verzoeken we degenen, die op de desbetreffende dag niet aan de training deelnemen om dan een afspraak om 19:15 of 19:45 uur te maken. Zo kunnen zoveel mogelijk atleten gebruik maken van het massageteam.

Dank voor jullie medewerking! Namens de trainers en de masseurs, Arie Duiker

Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club 7 april 2016

Aanwezig: 58 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Wil van Leeuwen, Ton Bal, Patricia van der Ven, Helmut van Veen, Annet Pelleboer, Jessica Luyten en Peter Blom

Opening

Guy opent de vergadering en heet alle leden van harte welkom. Hij vraagt een bijzonder welkom voor Hennie Hakker, de ereleden Tjeerd Scheffer, Jan Karstens en Frans Kortekaas

Ingekomen stukken

De enige ingekomen stukken waren de afmeldingen van de leden zoals hierboven vermeld.

Notulen Algemene Ledenvergadering d.d. 16 april 2015;

Over de notulen die in 2015 vermeld stonden in de Roadreader, waren geen vragen of opmerkingen, waarmee ze door de vergadering zijn goedgekeurd en vastgesteld.

Jaarverslag 2015 van de secretaris

De secretaris laat het jaarverslag 2015 zien. Dit jaar geen woorden maar beelden. Guy merkt op dat dit een mooi beeld geeft van wat er allemaal gebeurt binnen de LRRC. Dit jaarverslag zal gepubliceerd worden als presentatie op de website LRRC.nl

Financieel jaarverslag 2015

Piet van der Plas geeft een toelichting op de jaarrekening en balans, die aan alle aanwezigen wordt getoond. Hij toont hierbij ook de verschillen tov het jaar 2011.

Samenvattend is 2015 in financieel opzicht een mooi jaar geweest, er is een klein positief resultaat van bijna €2.000,-. De inkomsten van de trimlopen zijn lager, nieuwe posten zijn de trainingen voor de ladiesrun en de wandelmarathon. De Ecotax regeling was in 2015 voor het laatst, deze compensatieregeling is komen te vervallen. De meeste uitgaven waren in lijn met de begroting. De kosten van de vergoedingen aan masseurs en trainers waren, zoals begroot fors hoger. De kosten van gas waren lager.

Kascommissie

De kascommissie 2015 bestond uit Koos van Wijngaard en Kees Van. Koos geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregel-

matigheden aangetroffen. Daarom stelt hij namens de kascommissie de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2015, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen.

Koos stelt voor dat een aantal mensen (out of the box) gaan spreken over hoe de inkomsten verhoogd kunnen worden cq de uitgaven beperkt. De ALV steunt dit voorstel.

Guy bedankt Kees en Koos voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2016 wordt gevormd door Kees Van en Carla van Meershoek, met Rob Visser als reserve lid. Koos wordt bedankt voor zijn werk door de voorzitter, daarnaast bedankt hij Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

Begroting 2016

Piet geeft aan dat de begroting van 2016 is gebaseerd op de resultaten van 2015 en waar nodig aangepast naar de verwachting voor 2016. De ALV vindt de toelichting van Piet helder. Er zijn geen vragen, waarna de begroting is goedgekeurd. Voorstel aanpassing contributie per 1 januari 2017; de ALV is akkoord met het voorstel de contributie met €3 te verhogen.

PAUZE

Uitreiking Houthakkerbokaal

Hennie Hakker, die aanwezig is op de ledenvergadering leest het Houthakker rapport voor:

[Afbelding] Vandaag is het de 24ste keer dat Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

Mijn verhaal vandaag gaat over contact maken en verbinding leggen tussen mensen.

Hoe communiceren we bijvoorbeeld met onze leden en met mensen die interesse hebben in onze club. Het liefst face to face, maar dat is natuurlijk niet altijd mogelijk. We kunnen bellen, mailen, een glossy maken, maar ik denk dat de communicatie via lrrc.nl

het meest belangrijk is. Dit belang neemt steeds verder toe, lopen en wandelen doen we op weg, maar verder kan alles in de 'cloud'.

Hiervoor hebben we een aantal vrijwilligers bij onze club, de webmasters. Zij zijn degene die in technisch opzicht voor een web site zorgt. Maar doen ook inhoudelijk werk aan de website. De webmaster moet ervoor zorgen dat alles werkt en dat informatie makkelijk gevonden kan worden. In het makkelijk maken is het afgelopen jaar een grote stap gemaakt en daarvoor ontvangen onze masters of cyberspace onze waardering. Rinie en Harry wij vinden jullie dit jaar de terecht winnaar zijn van de Houthakkerbokaal. Tijdens de hardloopwedstrijden is er tussen jullie competitie, Rinie was de laatste keer de winnaar. Maar als webmasters vullen jullie elkaar prachtig aan en werken jullie goed samen.

Het is dan ook terecht dat jullie voor je inzet voor onze club eens in het zonnetje wordt gezet door middel van de uitreiking aan hem van de Houthakker bokaal 2016.

Rinie, Harry, van harte. Jullie hebben deze bokaal met recht verdiend. Hierna overhandigt Hennie de bokaal en is er een fotomoment. Guy bedankt Hennie Hakker voor zijn aanwezigheid en hoopt hem binnenkort weer te zien bij de Henk Hakker Memorial Run.

Bestuursverkiezing

Voorzitter Guy Seelen, aftredend en niet herkiesbaar, het bestuur stelt voor om Helga Develing te benoemen in deze functie

Penningmeester Piet van der Plas, aftredend en herkiesbaar
Horeca en ledenadministratie John de Vrind, aftredend en herkiesbaar
Technische zaken Ronald Gerrits, aftredend en herkiesbaar

De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten. Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:
Voorzitter: Helga Develing, aftredend 2018

Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend 2018

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2017

Technische zaken: Ronald Gerrits, aftredend in 2018

PR en communicatie: Ariëtte van Hesperen, aftredend in 2017

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2018.

Helga is blij met het vertrouwen dat zij krijgt en zal in de komende periode gaan kennismaken en meelopen binnen de club.

Rondvraag

Deze ALV was de laatste vergadering voor Guy in zijn rol als voorzitter van de LRRRC, Jan Karstens en Ariëtte bedanken hem uitgebreid voor alles wat hij voor de LRRRC heeft gedaan.

Enkele vragen/opmerkingen van de leden; verzoek om de agenda van de ALV eerder te verzenden, graag aandacht voor het onderhoud van de da-

meskleedruimte en het verhogen van de consumpties is een idee om de inkomsten te verhogen.

Sluiting

Helga sluit de vergadering met het aanbieden van een drankje aan alle aanwezigen.

Hans van Ommeren
Secretaris LRRRC

Leiden Ladiesrun

De leukste loop voor dames in de regio, de Leiden Ladiesrun, wordt 2 september voor de 6e keer georganiseerd. Het startschot wordt om 19.30 uur gelost bij de tennisvereniging Stevenshof, aan de Dobbedreef.

Er zijn veel Roadrunners betrokken bij de Leiden Ladiesrun. Niet alleen bij de organisatie maar ook bij de trainingen

die onze club verzorgt voor deelnemers. Monique Geerts zorgt vanaf 17 juni voor de trainingen voor de Ladiesrun. Dames die meetrainen krijgen 12 trainingen op vrijdagavond, tips over voeding, schoenen en kleding. Aan het eind zijn ze in staat mee te doen aan de 5 km van 't Verfhuis Frank Scheffer of de 10 km van Rumling Bouw. Ieder-

een krijgt een medaille en de eerste 5.000 inschrijfters ook de zeer gewilde Goodie bag.

In 2016 is het goede doel van de Leiden Ladiesrun de Stichting Roos, een kleinschalige stichting die vakanties voor verstandelijk gehandicapte kinderen organiseert.

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

Afscheid Guy Seelen

Tijdens de ALV nam Guy Seelen, na 10 jaar, feestelijk afscheid als voorzitter van de Leiden Road Runners Club. We hebben gezamenlijk het glas geheven en Guy persoonlijk kunnen bedanken voor wat hij voor de club heeft gedaan.

Het begon allemaal in 2006 toen hij tot zijn verbazing werd gevraagd door Jan Karstens om voorzitter te worden. Zeer vereerd stemde hij daarin toe. De eerste jaren moest er erg veel werk verzet worden. Bestuursvergaderingen tot diep in de nacht met een lange agenda. Hij hield het jaren vol om de open actie punten verschoven te krijgen naar de volgende vergadering.

Uiteraard zijn er vele acties wel door hem opgepakt. Veel verbouwingen hebben plaatsgevonden tijdens zijn periode als voorzitter. De accommodatie is in die periode flink verbeterd. Guy had veel taken binnen de club: het voorzitten van bestuursvergaderingen en de ALV, praatjes houden bij evenementen, overeenkomsten opstellen, voorwoord Roadreader schrijven, interne communicatie binnen bestuur over lopende zaken en nieuwe ontwikkelingen. Hij zat in de sponsorcommissie en bij de Vrienden van de LRRC. Altijd was Guy alert op nieuwe ontwikkelingen. Veel aandacht had hij

ook altijd voor de trainersstaf, die het hart van de vereniging vormen. Zonder trainers geen wandel- en hardlooptrainingen.

Maar ook naar buiten toe was Guy het gezicht van de vereniging. Hij verzorgde de contacten met de Atletiekunie, B&W in Leiden, de provincie, Leiden Atletiek, Sportbedrijf Leiden en het Marathon bureau. Hij zat in het bestuur van het Leiden Road Runners Fonds, ging naar Sportcafés en nog veeel meer.

Daarnaast was hij natuurlijk ook gewoon lid, liep hij zijn trainingen en wedstrijden en deed hij mee aan de leuke extra clubactiviteiten.

En nu zeeën van tijd over. Een marathon staat in de planning, er is een hengeltje gegeven als afscheidscadeau ;-) Meer tijd voor het thuisfront.

Guy, dank je wel voor alles wat je voor de club hebt betekend in de afgelopen 10 jaar!

De voorzittershamer is overgedragen en het bestuur gaat verder met Helga Develing als nieuwe voorzitter. Zij heeft er veel zin in en de andere bestuursleden ook.



alle voorzitters op een rij van Tjeerd naar Jan



naar Guy en nu verder met Helga

De Marathon! van Rotterdam

Naast me fietst Monique. We hebben het over de Marathon van Rotterdam die over twee weken is. U leest het goed, de rollen zijn omgedraaid sinds mijn laatste artikel, waar ik ploeterend tegen de wind de laatste kilometers heb afgelegd. En hoewel het weer nu factoren beter is dan toen, is deze rit voor Monique toch loodzwaar. Ze is geblesseerd en de marathon gaat aan haar voorbij. Wij lopers weten allemaal hoe dat voelt, zinloos om daar hier verder over uit te wijden.

Monique pakt haar vaardigheden als trainer weer op. "Ga je nog naar de marathon kijken" vraag ik voorzichtig. Een volmondig ja. Gezellig, dan kunnen we wel samen gaan. Leuk, zegt ze, Jim en zijn vrouw gaan ook mee. En zo heb je voor je het weet een leuk clubje om mee op uit te trekken.

De grote dag is aangebroken, we gaan met de trein naar Rotterdam. Als ik de mensenmassa op het station zie realiseer ik me dat het zo ongeveer onmogelijk is om iemand te vinden. Des te verbaasder ben ik als onderaan de roltrap ineens Wouter, de man van Helga, voor ons staat. En zo zijn we met zijn vijven.

Op naar de start. Rotterdam is één feest. Wat zoeken en gelukkig, we hebben een goed plekje. Het is wachten tot de "wave" met onze lopers start en de eerste lopers de bocht



door komen. Dan, toch nog onverwacht, komt onze Belinda opgewekt voorbij!

Het openbaar vervoer blijft een belangrijke rol spelen deze dag. Ik, onvervalste auto-adept, heb maar zelden een goed woord over voor trein en metro. Behalve vandaag dan. Met de metro volgen we onze lopers en dat gaat zonder problemen. En dat is best een prestatie, als u bedenkt dat zo'n kleine miljoen mensen (de marathon trekt ongeveer 925.000 bezoekers) precies hetzelfde doen. En het mooiste komt nog: we zijn overal op tijd om "onze" lopers aan te kunnen moedigen!

Dat aanmoedigen heeft trouwens een

extra dimensie gekregen. Stond je in het verleden uren vertwijfeld langs de route met die ene prangende vraag: "mijn partner, zus of vriend zal toch nog niet voorbij zijn"? Nee nu gaat dat anders. Een soort "big runner is watching you" app houdt per loper bij waar hij of zij zich bevindt. Iedereen schijnt die app ook te hebben, behalve natuurlijk uw goed voorbereide reporter. Geen nood, mijn maatjes leggen een tomeloze ijver aan de dag om al mijn "waar is..." vragen te beantwoorden. En de app werkt perfect! Het gespannen turen maakt plaats voor ontspannen aanmoedigen en, het is rond het middaguur, een zoektocht naar een broodje.

Helaas, de Rotterdamse horeca kan zich niet helemaal meten met het vervoersbedrijf. Een restaurantje, zelfs een friettent, niets is te vinden. Ook de Smartphone (ja, de restaurant app heb ik wél) biedt geen uitkomst. Tot overmaat van ramp begint, vooral bij de vrouwelijke maatjes, de lege maag gelijk op te gaan met een volle blaas. Nood breekt wetten en we veranderen van tactiek. Wat te denken van een sportkantine? Bij de tweede hebben we succes en gaan de drankjes en broodjes grif naar binnen. Dan is het toch nog even opschieten, Melanie komt er aan!

"Hoi Rob"! klinkt het te midden van de lopers. Wat is dat nou? Ik ben hier degene die roept! Lopers horen over tijden na te denken, gemiddelde snelheden uit te rekenen....Of hebben ze misschien ook al een waar-staat-de-toeschouwer-app? Als ik me omdraai



lost zich het raadsel snel op, het is mijn collega Jeroen die ook meeloopt.

De tijd vliegt voorbij. Bij ons stijgt de euforie, bij de lopers de vermoeidheid. We staan bij de laatste etappe, nog maar een paar kilometer moeten uit de inmiddels dodelijk vermoeide benen geperst worden. Vermoeidheid, verbetering en pijn zijn soms van de gezichten af te lezen. Tom voelt dat ongetwijfeld allemaal ook, maar het plezier van de loop heeft bij hem toch de overhand. De laatste kilometers legt hij lachend af!

Eindelijk is daar voor de lopers het moment suprême waar maanden naartoe is gewerkt: de finish, het heldenonthaal, de medaille! Ook als supporter is dit hét moment waar je bij wilt zijn.....en dat gaat niet met 925.000 man. Who cares? We horen



het, we voelen het, we beleven het! Dan staat Helga voor ons, glunderend, lachend, blij! Trots toont ze haar medaille. We krijgen een uitgebreid verslag over de gezelligheid langs de route, de mooie momenten. Over dat beruchte punt waar heen en terug naast elkaar liggen, maar wel met acht kilometer verschil. En natuurlijk over die laatste kilometers, die haar zo ontzettend meegevallen zijn. Zoiets moet gevierd worden en dus gaan we op zoek naar de lopers van onze club. Alras blijkt dat dat een onmogelijke opgave is. Belinda hebben we gevonden...helaas had juist die plek eerder als startfuik dienst gedaan....en werden we gescheiden door

een metershoog hek. Jammer, ik had graag ook de ervaringen willen horen van de andere lopers, met name van degenen voor wie dit de eerste keer is geweest. Aan de andere kant, zou hun verhaal veel anders zijn als dat van Helga? De blijdschap hebben ze ongetwijfeld gemeen!
Rob van Heijster

Hoe mijn hardloop avontuur begon

Fiona loopt al een aantal jaar hard en daardoor ga ik altijd mee naar evenementen voor support en als fotograaf.

Vorig jaar tijdens TSC Amsterdam ging het langzaam aan toch een beetje te kriebelen. Ik wilde toch eens weten hoe het voelt om zelf te finishen. Maar ja daar voor moet je wel kunnen hardlopen, en dat was toch een drempel die niet zo makkelijk was om te nemen.

De kriebel kwam tot leven nadat Fiona gevraagd was om mee te helpen bij Start to Run en ik gewoon mee ging voor de gezelligheid en om een beetje te helpen met koffie en thee. En aangezien Fiona toch elke week

ging helpen en ik daardoor niet alleen hoefde te gaan, wilde ik de grote stap wel eens wagen. En daarvoor was Start to run de ideale manier; allemaal mensen die weinig tot geen ervaringen hadden met hardlopen. En dus zo begon mijn hardloop avontuur.

De eerste 2 weken van Start to Run, werd het mij al duidelijk; hardlopen is leuk!! Maar ook wel zwaar. Ik kon niet wachten tot de volgende training. De eerste 2 weken mochten wij van Annet nog maar 2 keer per week en wat duurt wachten dan lang. Maar daarna mocht ik 3x per week en dat heb ik toen ook gelijk gedaan. Op zaterdag was de groepstraining en op

maandagochtend had ik een personal coach, Corrie Botermans en op woensdag zelfs de luxe van 2 personal coaches Fiona en Corrie.

De ene keer ging het beter dan de andere keer. Maar elke keer begon ik weer met frisse moed aan de nieuwe training. Maar als ik naar het schema keek wat we gingen doen met groeps-trainingen dacht ik altijd "dat haal ik nooit", maar daarna "ik heb het weer gehaald!!" En zo kreeg ik elke keer weer een nieuwe boost om lekker te blijven lopen.

Na een aantal weken kwam het idee bij me op om bij Leiden Marathon de 5 kilometer te gaan lopen. Maar ik wilde eerst weten of ik de af-

sluitende ronde van 3 km van Start to Run kon volbrengen. Op 23 april liep ik die 3km in een tijd waar ik erg blij mee was. En het meest belangrijke was dat ik 3KM in ÉÉN stuk had hardgelopen! Dus dat gaf wel voldoende moed om mezelf in te schrijven voor Leiden Marathon. En gelukkig wilden Mac en Annet nog met een groepje doortrainen tot de Leiden Marathon. En nu kon ik ook de trainingen op de maandag en donderdag avond bijwonen op de club. Maar wat een verschil is dat met de start to run trainingen. Er gebeurt zoveel om je heen en iedereen weet precies wat er gaat gebeuren. Behalve ik. Maar gelukkig waren er een aantal clubleden die ik al kende en daar kon ik me bij aansluiten. En de trainers waren op de hoogte dat ik van Start to Run kwam, dus daar werd goed rekening mee gehouden. En toen was het sneller dan gedacht 21 mei; van tevoren had ik me wel bedacht hoe ik mezelf kon voorbereiden op die dag zelf. Want ik wilde die dag het beste lopen wat ik op dat moment kon. Die zaterdagochtend super lang blijven slapen; waar ik normaal gesproken al om 07:00 uur opsta ben ik die dag blijven liggen tot half elf! En rond 12:00 uur naar de kapper gegaan; ik moest natuurlijk wel met een fris kopie op mijn finishfoto staan. En toen even wezen lunchen in de stad en daarna sloegen de zenuwen steeds meer toe. Want het was rond 15:00 uur en toen mocht ik mijn allereerste startnummer ooit ophalen. Dus op naar de Garenmarkt. De rij voor de 5km was niet zo lang, dus ik was snel aan de beurt. Wat is dat vreemd zeg! Dat zo'n simpel briefje met een naam en nummer zoveel los maakt in een mens.

Daarna weer lekker op weg naar huis, waar ik nog maar even ging uitrusten en nog wat slapen. Dat lukte prima eigenlijk, dus nog even lekker 2 uur-tjes geslapen.

Maar voor je het weet is het 21:45 en moest ik klaar staan bij het stoplicht van de Lage Rijndijk, waar mijn loopmaatje Corrie Botermans al stond te wachten. Tuurlijk ging Fiona ook mee, alleen die ging niet lopen die avond, aangezien zij de volgende ochtend haar eerste HM zou gaan lopen. Maar extra support langs de kant kan nooit kwaad. Rond 22:00 uur waren we weer op de Garenmarkt waar we rustig gingen omkleden. Nou ja rustig....., de zenuwen ging van links naar rechts en van onder naar boven. Na het omkleden en wat foto momentjes gingen we richting de start. Rustig inlopen tot het startvak en in het startvak nog wat oefeningen gedaan en de laatste aanwijzingen gekregen van Corrie. We wilden niet te snel starten, om aan het eind misschien nog wat energie over te hebben.

De spanning bouwde zich steeds meer op naarmate we langer in het startvak stonden, maar gelukkig hoeven we niet lang te wachten voordat het startschot klonk. Niet dat ik hem gehoord heb. Maar op een bepaald moment kwam de mensen massa voor mij langzaam in beweging. En halverwege het startvak konden we rustig gaan dribbelen en toen over de start. Snel mijn knopje indrukken van mijn horloge en toen goed concentreren op mijn ademhaling. En voor ik het wist kwam de eerste bocht waar Fiona, Ilona en Guido ons stonden aan te moedigen.

En opeens waren mijn schoonouders daar, die stonden op de Kastanjekade te wachten op mij. Dat vond ik zo lief

dat ik dat hun ook toe riep. En op dat moment worden mijn ogen toch wat vochtig; zo leuk om mensen te zien staan waar je van houdt en die moeite hebben genomen om een plekje te zoeken om mij toe te juichen. Ik bleef om kijken naar hen, maar ik merkte dat ik daardoor langzamer ging lopen. Dus hup, focus er weer op en gauw doorlopen richting de finish. Vanaf dat moment heb ik van de route niks meer mee gekregen. Totdat wij de Breestraat op liepen en ik opeens bedacht.... IK GA HET HALEN!!

In de verte hoorde ik Mac al praten en ik zag het mooiste woordje wat je dan kan zien staan; FINISH.

Ik pakte Corrie haar hand, want zonder haar naast mij was het een stuk moeilijker geworden.

Na de finish was ik zo blij dat ik stond te stuiten van de adrenaline en dat ik er van ging trillen in mijn handen en benen. Maar man o man! Dat GEVOEL als je onder de finish door gaat; dat is met geen pen te beschrijven.

En toen kwam ik langzaam weer terug op aarde en kreeg ik alles weer een beetje mee wat er gebeurde om mij heen en hoorde ik mensen tegen mij praten. En toen bedacht ik opeens.... oh mijn horloge moet ik nog uitzetten!

Dus toen wist ik mijn exacte tijd nog niet, dus even snel kijken in de SMS die Fiona gekregen had toen ik over de finish kwam.

En daar stond 35:24! En die tijd was zoveel beter dan ik verwacht had. Ik hoopte rond de 40 minuten te finishen, maar dit had ik nooit verwacht. Maar nu weet ik het zeker, dit smaakt naar meer. Dus voortaan zullen jullie mij vaker zien aan de start van diverse hardloop evenementen.

Jolanda Hancox

Vloed

Berg, Julia van den
Breejen, Diane den
Dijkmans, Hanny
Esch, Laetitia van der
Flippo, Marijke
Hancox, Jolanda
Heilmann, Marjolein
Heim, Lennart

Hof, Lucienne van het
Klatt, Lysanne
Knol, Wout
Kok, Natascha
Koning, Hannelore de
Kuip, Elise
Luttekens, Petra
Matziri, Litsa

Neven-Scharnigg, Renée
Nuij, Karen
Prins, Conchita
Putten, Charlotte van
Smit, Marga
Stigter, Willemien
Zandbergen, Yvonne

Sportuitgerust of lijden in Leiden??

Wat gaan we dit jaar doen, aan welke marathon of groot hardloopevent ga ik deelnemen? Het vorige evenement is nog niet afgelopen, de spierpijn van de marathon nog volop aanwezig, of de vraag keert weer terug. In eerste instantie was het antwoord hierop; deelnemen aan de Beneluxrun, maar al snel bleek dat deze dit jaar niet door zou gaan. Wat nu? De marathon van Leiden stond al een tijdje op mijn favorietenlijstje, misschien was dit wel het goede jaar om 'm te volbrengen. Er waren echter geen andere enthousiastelingen die ook de Leiden marathon wilden gaan lopen. Ik zou dus alleen moeten gaan trainen, wat ik wel eenzaam zou vinden. Maar ieder nadeel heeft zijn voordeel; ik was nu vrij om te gaan trainen op een heel andere manier. Tijd voor een experiment!

In overleg met Arie heb ik besloten om volgens het sportrustenprincipe te gaan trainen. Het sportrusten programma gaat uit van 4x in de week trainen. De maximale afstand in je voorbereiding is 14km. Je loopt in een week gemiddeld 40km in totaal. Verder loop je veel op hartslag (zone D2) en worden veel intensieve trainingen afgeraden. Als laatste zijn ademhalingsoefeningen, om je longcapaciteit te vergroten, een belangrijk onderdeel.

Kort door de bocht houdt dit het sportrusten in.

De theorie sprak mij aan en het leek mij een mooie uitdaging. Het aantal km's hebben Arie en ik een klein beetje aangepast; ipv maximaal 14km als langste afstand, heb ik tot 21km getraind. Dit voelde iets veiliger en bovendien kwam dit beter uit met het geven van de duintrainingen.

Het trainen verliep heel soepel, uiteindelijk trainde ik maar iets meer dan dat ik normaal zou doen. Dit zorgde ervoor dat ik me buiten het lopen om ook fit en energiek voelde, dit in combinatie met onregelmatig werken. Tijdens vorige marathonvoorbereidingen ervaarde ik dit niet altijd zo; op zondagochtend 30km lopen en daarna een avonddienst werken was niet altijd prettig.

Het lopen op hartslag gaf me veel inzicht in het functioneren van mijn lichaam en hierdoor kon ik mijn trainingen zo nodig weer aanpassen. Als ik in mijn nachtdienst reeks zat, merk-

te ik dat mijn hartslag een stuk hoger lag dan normaal. In reactie hierop paste ik dan mijn tempo aan. De ademhalingsoefeningen vond ik weer een stuk lastiger, hoewel ik het nu aardig onder de knie heb gekregen, heb ik ze niet zo vaak uitgevoerd als de theorie voorschrijft.

Het sportrusten heeft ervoor gezorgd dat ik mijn trainingen meer naar mijn lijf aanpaste ipv naar cijfertjes op papier. Voelde ik me goed; dan trainde ik iets harder/extra. Voelde ik me minder; dan trainde ik ook iets minder.

Ondanks dat het trainingsproces heel soepel verliep kon ik zenuwen ten aanzien van die ene dag in mei niet onderdrukken. Ik vond het heel spannend; zou ik sterk en fit genoeg zijn om de marathon in een (voor mij) fatsoenlijke tijd uit te lopen? Zou het lijden in Leiden gaan worden, of niet?

Het was leuk om te merken dat veel clubleden net zo benieuwd waren als ik, maar tegelijkertijd maakte dat me nog zenuwachtiger! Ook al deed ik dit experiment puur voor mezelf, ik voelde wel de druk op mijn schouders.

Ook was ik een beetje bang voor de weersomstandigheden tijdens de marathon. De afgelopen 2 jaren was het opeens behoorlijk warm tijdens de Leiden marathon. Hier had ik vorige jaren op de halve al last van, dus hoe zou dit op de hele zijn? Aan de andere kant wilde ook niet dat het zou gaan regenen; dan zou er vast minder publiek staan en ik haal altijd veel energie uit enthousiast publiek.

Ik heb nooit eerder zo obsessief de weersberichten gevolgd..

Het voordeel van een Leiden roadrunner zijn, is dat je nooit alleen loopt en dat heb ik ten volle mogen ervaren tijdens deze marathon! Arie heeft het eerste deel met me meegelopen, daarna stond fietser Roel mij op te wachten en Alex zou (naast onderweg aanmoedigen, gelletjes uitdelen en flessen wisselen) op 30km instappen. Ik was ontzettend blij met al deze steun en vond het bovendien ook heel gezellig.

Dankzij al mijn zonnegroeten was het op 22 mei goed loopweer! Bij de start voelde ik me zenuwachtig, maar fit. Ik had er zin in! De eerste 10km waren broeierig, maar ik had er gelukkig weinig last van. Wel had ik de eerste 15km last van misselijkheid na het in-

nemen van een gelletje of sportdrink. Ik besloot rustig aan te doen en mijn zinnen te verzetten. Op de Mattenka- de raakte ik in gesprek met medeloper Henk. Dit klikte, ook looptechnisch, en samen hebben we verder gelopen.

Tegen de tijd dat ik in Hoogmade kwam voelde ik me weer prima. Samen met Henk en Roel op de fiets gingen we richting Roelofarendsveen, om daarna de tegenwind te trotseren. Roel voorop, ik daarachter en Henk sloot onze 'trein' af. We gingen ook letterlijk als een trein. We bereikten zonder problemen het 30km punt en ik wist dat het vanaf hier spannend zou worden.

Tijdens de voorbereiding heb ik me over de eerste 30km geen zorgen gemaakt, maar over de 12km er na des te meer. Nu zou gaan blijken of sportrusten wel of niet een goede methode voor mij is.

Alex stapte in Rijpwetering in en we gingen onderweg naar Oud Ade. Dit was het hoogtepunt van de hele marathon. Wat een fantastisch dorp om door heen te lopen, wat een feestje! Hierna zou het 'lijden naar Leiden' gaan worden, zoals ze in Oud Ade aankondigde. Vanaf 35km begon het inderdaad wel zo te gaan voelen. Ik kreeg last van zware benen en kon niet goed in mijn tred blijven. Desondanks bleven we een goed tempo lopen, we gingen zelfs nog versnellen. Al was de finish in zicht, echt leuk vond ik de laatste km's niet. Gelukkig had ik in Alex een fantastische haas die mij bleef motiveren en als ik terugkijk naar de foto's kon ik zelfs op dat moment nog lachen.

Het was geweldig om onder luide aanmoedigingen samen met Alex naar de finish te lopen, wat was ik blij dat ik er was! Met een tijd van 3.47.27 zat ik ruim onder mijn streeftijd van 3.50, ik was hier superblij mee.

En, is het experiment nu geslaagd? Gezien mijn tijd; zeker weten. Gezien de zware benen; ik weet het niet. Ik vind het moeilijk om na 1 ervaring hier definitieve conclusies uit te trekken. Wellicht had ik door meer km's te trainen sterkere benen gehad, maar in enkele vorige marathons heb ik ook een zware finale en vermoeide benen gehad. Veel km's trainen geeft dus ook geen garanties.

Als ik nu een week later terugkijk op de periode en de marathon, vind ik

het ongelooflijk dat het zo goed gelukt is en ben ik heel blij met het resultaat.

Hoe ik nu voor een volgende marathon ga trainen weet ik nog niet pre-

cies, maar ik ga in ieder geval niet meer zoveel en hard trainen als ik voor mijn eerste 3 marathons heb gedaan.

Ik ben nu vooral benieuwd hoe sport-

rusten voor andere lopers uit gaat pakken. Mijn vraag is; wie durft?!

Jessica Luiten




**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

Een bericht van Henny Tolboom



Nog een paar weken en dan is het zover de Europese kampioenschappen in Finland.

Er is weer heel veel gebeurd. Zo heb ik aan de volgende trimlopen meegedaan en prima gepresteerd. CPC loop 10 kilometer in 1,08,15, Kwartmarathon Rotterdam 10 kilometer tijd 1,07,15, de singelloop in 44,30 en het Zorg&Zekerheid circuit 7x aan meegedaan, snelste 5 km in 30,20. En 22 mei de 10 kilometer in de Leiden

Marathon.

Op 21 april heb ik mijn verhaal verteld over mijn ziekte en de revalidatie daarna. Het was behoorlijk druk op de avond en de mensen vonden het indrukwekkend. Ik wil daar ook, en ook namens mijn vrouw, iedereen bedanken voor de belangstelling. Ook het reclame werk was schitterend. Onze dank gaat uit naar Rina van Maanen en de gastvrijheid van de LRRC.

Om mijn doel te bereiken heb ik sponsoren nodig om de kosten te drukken in Finland. Ook de stichting is afhankelijk van sponsoren; zij moeten zelf de broekriem ophouden. Er gaan 19 sporters mee die toch het uithang bordje van de Nederlandse sport zijn. De stichting Harten Twee moet dat zelf bekostigen.

De trainingen gaan goed. Belangrijk is om geen blessures te krijgen. Door iedereen word ik geholpen. Helaas is mijn trainingsmaatje Kees Vermeulen voor de duinen geblesseerd (hiel-spoor). Maar niet getreurd, er komen vanzelf oplossingen. Zo ben ik al een keer gebracht door 2 loopsters van de

Vlietlijn en ik ben ook al een keer meegegaan met de LRRC naar Wassenaar waar ik dan zelf mijn programma heb gedaan. Verder train ik nu op de baan bij Leiden atletiek onder begeleiding van Tim Brouwer de Koning en Ed Zijl op de woensdag bij de Vlietlijn. En belangrijk is het massage team op de woensdag; kanjers!

Het programma in Finland.... de eerste dag kan ik gelijk aan de bak voor de 4 km, dan heb ik 3 dagen rust voor de baannummers 100 meter ,400 meter en de 1500 meter.

De tijden in de voorbereiding waren prima. Er zijn dus wel medaille kanssen. Maar het aller belangrijkste is de deelname samen met je lotgenoten. De overige sporten die tijdens de spelen gedaan worden zijn Volleybal, tafeltennis, golf, zwemmen, bal gooien, kogelstoten, verspringen ,hoogspringen, run/bike/run en tennis. Tijdens de spelen zal ik iedere dag een verslag doen van het evenement en de bijbehorende foto's of filmpjes.

Groetjes Henny

Het vertrouwen van Koos

Als hoogtepunt van het Leidse loopjaar verdiende ook deze 26e Leiden Marathon op zondag 22 mei weer alle voorbereiding en aandacht die je als loper aan zo'n sportief feest maar kan geven. Dit jaar dacht ik het eens alternatief aan te pakken door gedurende zes weken bijna niet te trainen en uitgebreid aandacht te besteden aan de inwendige mens. En niet zonder zichtbaar effect (ahûm).

Een altijd gezellige woensdagavond training anderhalve week voor de loop der lopen gaf me dan ook de nodige realiteitszin. Ik schreef me alsnog in voor de halve marathon (thuisblijven is geen optie) en met trillende vingers van schaamte schatte ik dat mijn eindtijd toch niet onder de 1:50 zou landen, want "een procentje gewicht is een procentje snelheid" dus bij mij is dan elke kilo een minuut op de "halve". En meer dan twintig kilometer

lang ingehaald worden leek me ook geen lekker vooruitzicht.

Het weer was mijn vriend die zondagochtend en vol goede moed prikte ik m'n nummer op, waarop het startvak E geprint stond. Op weg naar de tassen garderobe gebeurde er iets dat alle gebrek aan voorbereiding weersprak: Ik liep Koos van de Wijngaard tegen het lijf die zei : " Sta jij in vak E, nee jôh kom maar hier", waarna hij een half-legaal A-tje over mijn E-tje plakte.

Snel in het startvak beland kwam ik nog meer woensdagavondgenoten tegen, die hetzelfde vertrouwenwekkende lot was overkomen. Na de start bleek al snel dat het vertrouwen van Koos me vleugels gaf, althans de eerste zeven kilometer en 1:40 verscheen in m'n dromen, waarna enige "zelfreflectie" zich van mij meester maakte. De volgende zeven werden iets min-

der feestelijk en het luchtte op om uiteindelijk de Rijn over te harken over het mooie werk van onze strijdkrachten, hup links af naar de finish. En uiteraard werd ik voortdurend ingehaald....

Na een goed gesprek met het asfalt en mezelf, en met de mooie spreuk van onderweg in m'n gedachten ("zweet is slechts vet dat huilt") kwam de laatste hobbel over de Rembrandtbrug. Als het even mee zit komt er zo nog een oppepper van Jan en Ankie met hun ratel-boost, en ja hoor: daar stonden ze weer. Fluitend naar de finish in 1:47:40!

Een nieuwe PD (persoonlijk dieptepunt) en een begin van de stijgende lijn vanaf hier, met dank aan Koos, Jan en Ankie en alle andere aanmoedigingen die je er elk jaar weer gratis bij krijgt. Keep on running !!
Zwabbertje

Een PR op de Tien

Het is weer zo'n ochtend, zo'n ochtend vol met kriebels. Zondagochtend, ik kijk naar buiten en zie een bewolkt en mistroostig begin van de dag. Buiten lijkt het momenteel droog, maar het balkon vertoont overduidelijk tekenen van nattigheid. Blijft het droog, of gaat het verderop in de dag regenen; en zo ja, miezeren of stortregenen? Korte broek, temperatuur voelt toch niet geweldig aan, lange broek dan maar? Shirt met korte mouwen of mijn jack?

Vanwaar deze kriebels? Het is toch zondagochtend, blijf lekker in je warme bed liggen. Ja, in de rest van het land zal het ongeveer zo zijn gegaan. Maar nee, niet in Leiden. Het is 22 mei 2016, Leiden en omstreken loopt te hoop voor de Marathon. Deze dag blijf je niet in je bed liggen, echt niet!

Het blijft dus kriebelen, ik controleer nogmaals de buienradar. Later in de ochtend zal een laatste poging evenmin een raadgeving uitlokken. Buien trekken over en langs Leiden, het is gewoon een ongewis weerbeeld. Het enige zekere is dat er buien overtrekken en het lijkt erop dat de overtrekkende buien geen onweer met zich meevoeren. Ach, dat is eigenlijk al heel wat. Van een beetje nattigheid wordt niemand slechter en valt zelfs te prefereren boven de zomerse temperaturen van tien dagen geleden. Dat hadden we tijdens de laatste trainingen wel gemerkt, de zomerse temperaturen belemmerden een goede loopprestatie. Een geplande duurloop van circa tien kilometer werd al na vijf kilometer afgebroken, het was gewoonweg te warm om te lopen. Een miezerig buitje op de wedstrijddag zou daarom welkom zijn; nou, dat zat wel snor. En de afwezigheid van onweer stelde eigenlijk alleen maar gerust. Ik voorvoelde dat het goed ging komen.

De bekende kriebels van elke sporter op de wedstrijddag zijn alom aanwezig, hangen in de lucht en zijn voelbaar voor anderen; niet enkel voor de sporters, nee, ook voor de supporters. Voor elke sporter ligt de aard van de kriebel net weer iets anders. Sommige komen terug van een blessure en vragen zich af of ze voldoende hersteld zijn om deel te nemen. Te snel weer beginnen, een doodzonde, maar o zo herkenbaar. En een serieuze blessure

heeft de conditie natuurlijk zover teruggeworpen dat een fatsoenlijke wedstrijd niet gelopen kan worden. Ver verwijderd van een PR resteert dan alleen een chagrijnige teleurstelling. Niet aan beginnen, en Diane begrijpt dat. Nog niet helemaal op sterkte na een heftige griep zet ze haar startnummer voor de Halve om in een startnummer voor de Tien. Gewoon lekker lopen, genieten van het evenement en geen verwachtingen koesteren ten aanzien van de eindtijd. Hierbij vergeleken hebben zij die nog middenin hun blessure zitten het maar wat gemakkelijk. Zij praktiseren er niet over om deel te nemen en kunnen als sporter onbewogen langs het parcours staan; als supporter schreeuwen en klappen zij dan hun collega-lopers hartstochtelijk toe. En ondertussen denken ze dan "Wacht maar, mijn tijd komt nog wel ...". Zo ook voor Daniëlle. Het was een hard gelag, haar knieblessure, zo vlak voor het evenement. Keihard getraind, en barstensvol vertrouwen zou ze gaan deelnemen.

Maar, haar tijd komt nog wel. Anderen vragen zich ernstig af of ze voldoende getraind zijn om de geplande prestatie ook daadwerkelijk neer te kunnen zetten. Kan ik de wedstrijd wel in één keer uitlopen? Zal ik niet te vaak moeten stoppen? Het is een hardloopwedstrijd, geen wandeling. Je hoort het ze niet alleen denken, nee, ze zeggen het gewoon hardop. "O jee, als ik maar niet hoeft te wandelen." Want wandelen in een hardloopwedstrijd, dat kan eigenlijk niet. Het wordt een klein beetje als een schande ervaren. Gewoon onzin, alles kan en alles mag. Rik zegt: "Als je maar met een glimlach over de finish komt!". Voor de doorgewinterde hardloper spreekt dit allemaal voor zich, hij put uit een jarenlange ervaring. Maar degenen die voor het eerst een afstand lopen, voor hen is het alles behalve eenduidig. Onzekerheden overheersen. En toch, toch is er één zekerheid, zij lopen gegarandeerd een PR. Zo'n voorgespiegelde PR geeft dan lekker grip op de zaak en stelt gerust. Ik zoek mijn hardloopspullen bijeen en pak mijn tas. Intussen is pardoes de zon doorgebroken ... het zal toch niet!? Vanessa en Collin lopen de Halve. Later hoor ik dat het erg zwaar is geweest; er zijn nota bene lopers uit

de wedstrijd gestapt. Gelukkig is de Tien, later op de dag, deze drukkende warmte bespaard gebleven. Ondertussen is in huize Wouters een heuse pastamaaltijd verorberd. Dat is mooi. We zullen vandaag vele mensen langs het parcours treffen, maar de Hongerklop zal er vandaag niet tussen staan.

Gezamenlijk worden we, Rik en Henk, in de stad afgezet. Vanaf parkeerterrein Haagweg, welke inmiddels afgeladen vol is, wandelen we verder het centrum in. Ons doel is het Running Blind verzamelpunt bij Vanessa. Zij woont in het centrum, op slechts twee minuten wandelen van de start. Een ideale uitvalsbasis. Vandaag is RB Leiden bij haar welkom; lopers, buddy's en support. Op de Langebrug treffen we Joost en gedrieën komen we aan bij het verzamelpunt. De lopers van de Halve zijn inmiddels teruggekeerd van hun wedstrijd, terwijl de lopers van de Tien één voor één binnenkomen. Een gezellige, zoete inval. De laatste weetjes worden uitgewisseld. "Hoe ging het?", aan de lopers van de Halve. "Ben je er klaar voor?", aan de lopers van de Tien. Startnummers uitdelen, startnummers opspelden. "Waar is het toilet?", de laatste zenuwen spelen op. Tijd om naar het startvak te gaan, de wedstrijd roept. Maar nee, eerst nog de gebruikelijke fotoshoot. Allemaal op de foto, met op de achtergrond de Running Blind Banner. Snel, snel. Nee, nog even wachten; hier is nog een iPhone. Eindelijk kunnen we richting startvak. Onderweg treffen we Terry, als pacer voorzien van ballonnen, en mogen we als vanzelfsprekend de laatste aansporingen ontvangen. In het startvak vraagt Corrie nog even naar de route, voor zover ik deze in mijn hoofd heb deel ik het met haar. Zelf heeft ze net de Halve gelopen, maar dat weerhoudt haar er niet van om ons aan te moedigen. Onvermoeibaar en niet aflatend enthousiast, onze trainsters. Het spreekt voor zich dat we heel blij zijn met onze trainsters, en dat, dat is zonneklaar een understatement.

Het startschot heeft geklonken, we kunnen beginnen met lopen. Eindelijk kunnen de beentjes in beweging komen, maar eerst moeten we de zandlopers nog door. Aangezien we in vak E staan duurt dit wel eventjes.



VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



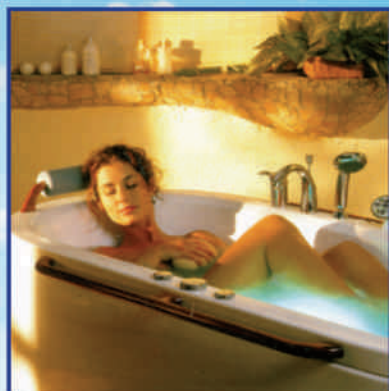
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Zandkorrel voor zandkorrel, looper voor looper. Tien minuten later staan we nog steeds opeengepakt, toch naderen we. En opeens is daar de laatste zandloper achter ons en voelen we ons als vogels die los gelaten worden. Vrijheid, ruimte om ons heen, ruimte om te lopen. Rennen kunnen we en evenals alle andere lopers rennen we veel te hard, die eerste kilometers. Het gaat de Breestraat uit en de Zoeterwoudsesingel in. De eerste obstakels hebben we soepel genomen, maar daar komt een volgende alweer. Een verkeersdrempel. "Rik, over tien meter komt er een verkeersdrempel. Eén, twee, drie. Nu." "Rik, over vijf meter ga je de verkeersdrempel af. Nu." En zo zitten we nooit om gespreksstof verlegen. Zijn het geen verkeersdrempels, dan wel stoepjes, opstapjes of trottoirranden. Zijn het geen opstapjes, dan wel bochten. Flauwe bochten, scherpe bochten, U-bochten. Zijn het geen bochten, dan wel verkeerskruisingen. Zijn het geen kruisingen, dan wel verkeer.

En als we bij verkeer zijn, dan zijn we natuurlijk bij lopers, wedstrijdlopers wel te verstaan. En wedstrijdlopers lopen een wedstrijd, in dit geval met de bedoeling zo snel mogelijk bij de finish te geraken. Inhalen is dan het motto, als het moet via de berm en als het niet anders kan al snijdend. De lopers gaan van links naar rechts en van rechts naar links. Soms op redelijke afstand, soms pal voor je neus. Rik: "Wat was dat?", en dan vloog er weer iemand vlak voor ons langs. Nee, het is gelukkig niet voorgekomen dat iemand tussen ons door probeerde te manoeuvreren. Nog niet eerder bij stil gestaan, maar blijkbaar heeft zo'n rood lintje in dat opzicht ook een functie. De eerste kilometers gaan snel. Toch is Rik alert en hoort hij Nienke langs het parcours schreeuwen. Zelf heb ik het gemist, daar ik al mijn aandacht bij het wegdek en bij de lopers moest houden; maar Rik heeft het dus gewoon gehoord.

Aan het eind van de Zoeterwoudsesingel draaien we de Fruinlaan op om even later via een slingerbeweging de Julius Ceasarbrug te naderen. In deze slingerbeweging school een van de verraderlijkste punten in het parcours. Het bleek hier namelijk mogelijk om te smokkelen, af te snijden of de binnenbocht te nemen. Wat dan ook subiet gebeurde. Gevolg, een extra en onnodige obstakel van een stoeprand. Waarbij de stoeprand dan ook nog

eens schuin wordt benaderd. Dat is voor ons een no-go-area. Maar wie begrijpt ons? Niemand! We moeten ons noodgedwongen inhouden en door de stroom lopers een weg naar de buitenbocht zien te vinden, zodat we de normale route lopen en gewoon haaks een drempel nemen. Het lukt, we nemen de horde op een normale manier en vervolgen.

Op dat moment trekt Corrie onze aandacht; ze schreeuwt en ze zwaait met de armen, hoog boven het omringen-de publiek uitstekend. Ze heeft een stoel weten te bemachtigen en heeft nu geweldig zicht op de lopers en kan evenzo geweldige foto's maken. Met deze stimulans kunnen we verder. We zoeken Julius en vragen hem voortaan de wegen wat vlakker aan te leggen, zeg maar voor het loopcomfort. Langs het kanaal gaat het, richting watertoren. We passeren José, Annet en Patricia. Ze zijn nog fris en hebben volop praatjes, dat gaat goed! Langs het kanaal liggen hier een paar venijnige verkeersdrempels. Maar ook deze pakken we, gaan onder de Hoge Rijndijk door en ronden de watertoren om op het Utrechts Jaagpad een vervolg te vinden. Hier is de weg iets nauwer en daardoor drukker.

Ik bereid Rik vast voor op het vervolg verderop. Een slingerbeweging zal ons over de Stierenbrug moeten brengen. Over een smal fietspad en dus een druk fietspad, zo meteen. Aan de overkant van de Rijn zie ik de slinger terugkeren en Leiderdorp verder intrekken. In Leiderdorp zal ergens een drankpost zijn, maar zover zijn we nog niet. Het gaat goed; het tempo blijft erin, het weer blijft gunstig. We beginnen aan de slinger, het pad wordt drukker, de weg gaat opeens fors omhoog, het is even hard werken geblazen, pfff, het is gewoon pittig. En dan hangt daar pardoes Corrie. Net op het moment dat je wel een steuntje in je rug kunt gebruiken. Als een volleerd turnster staat ze op en hangt ze aan de brug met ongelijke leggers.

Met perfecte controle; het is wel duidelijk waar Epke zijn heimelijke trainingen heeft genoten. Het fietspad van onderaf oplopend steekt ze scherp tegen de lucht af, en enthousiast gesticulerend kunnen we haar niet missen. Fief lopen we voort en komen zo stoer op de foto en voor we het weten over de Stierenbrug. In de verte zien we enkele bekende shirts gaan. "Rik, verderop loopt Helma." Het duurt nog even, we slingeren Leider-

dorp door, maar dan is het moment daar. We lopen even gelijk op met Helma, Gonnie en William. Ook hier is de stemming opperbest. Sterk lopend vervult Helma haar missie, de Tien voltooiën in herinnering aan haar broer. We naderen de vijf kilometer, een verzorgingspost. In de bespiegelingen vooraf dachten we hier rustig en kalm van de service gebruik te moeten maken. Maar ja, het gaat boven verwachting goed. We lopen al kilometers lang sneller dan normaal en van onbezonnenheid is helemaal geen sprake. Rik wil doorlopen, maar heeft wel dorst. Het wordt dus drinken en lopen. En hier ga ik in de fout. In de euforie van het moment, de loop die zich zo voorspoedig ontwikkelt, ben ik niet alert. Drinken en lopen gaan namelijk niet samen, dat moet je oefenen. We hadden het niet geoefend. Dom, dommer, domst.

Natuurlijk verslikt Rik zich en moeten we alsnog even wandelen. Gelukkig is het niet erg en neemt Rik snel een paar slokjes om daarna de rest van het vocht en de beker als een echte wedstrijdloper ter plekke los te laten. We gaan verder en ik ben een leermomentje rijker. Voordat we Leiderdorp verlaten wacht ons nog een warm onthaal in de Splinterlaan. Een enthousiaste menigte, bierflesje in de hand en actief voorovergebogen op de stoel "je kunt het" schreeuwend, verblijdt ons met muziek en langdurige toejuichingen, een levendig tafereel. Via de Spanjaardsbrug lopen we de Lage Rijndijk in en ontvangen de eerste druppels van de beloofde miezerregen. We zijn op de terugweg, maar de Vismarkt is nog ver van ons verwijderd. Een eerste teken van vermoeidheid, "nou nou", rolt uit Riks mond en het gemiezer verfrist dan ook aangenaam. Aan het eind van de Lage Rijndijk staat Mieke, net hersteld van een blessure stapt zij straks in om de laatste kilometers mee te lopen. We draaien de Herensingel op om aan het laatste gedeelte van de Tien te beginnen, de singels. De laatste kilometer is een vervelende, en niet omdat het de laatste is. Verreweg de lastigste kilometer met oneffen ondergrond, veel klinkers en scheeflopend wegdek, Morspoort, ophaalbrug bij Molen de Put en natuurlijk de schots en scheef liggende markten. Rik weet ervan; maar ik herhaal het toch, zodat hij is voorbereid en een restje energie reserveert.

Bij de verzorgingspost op kilometer acht nemen we de spons al lopend en het water al wandelend. Een eindje verderop aan de Maresingel wacht ons een verrassing. Ruud support ons; we waren al aan hem voorbij gesnelde voordat we het in de gaten hadden en konden hem ternauwernood bedanken. Ruud is sinds kort lid van de groep en heeft wat opstartproblemen met zijn kuit, vandaar dat hij niet meeloopt. Maar volgend jaar, zeker weten, volgend jaar loopt Ruud ook zijn rondje. Even later zien we Molen de Valk al, een aansporing voor Rik. "Molen de Valk al?". Ha, we gaan het redden en hij boort met een gerust gevoel zijn laatste vaatje energie aan. De laatste kilometer is inderdaad een lastige, waarbij de pittige helling bij de Bruine Boon met zijn vervelende drempels door Rik als naar ondervonden wordt. We komen de laatste kilometer gefocust door en merken ditmaal Corrie niet eens op, met gezwinde spoed halen we de eindstreep. Eén uur en tien minuten, een PR! Bikkels zijn het, de lopers van RB Leiden. Volgend jaar gaat Rik voor de één uur en negen minuten, en dat gaat gewoon

lukken ook. Twee minuten later komen Helma, Gonnie en William over de streep. Zoals wij de eerste helft van de race hun in de nek hijgden, hijgden zij de tweede helft van de race ons in de nek. Weer drie minuten later waren daar José, Annet en Patricia al. José had haar laatste vaatje energie verbruikt en zelfs de allerlaatste druppel op de bodem gevonden. Hangend aan de schouders van Annet en Patricia werd ze na de finish het uitloopterrein ingesleept, zelf had ze hier geen energie meer voor. Diane en Irma, Joost en Trix hebben we tijdens de loop niet gezien, zij waren ons te snel af. Na het startvak zagen we ze pas weer terug bij het verzamelpunt. Lopers, buddy's en support hadden zich hier weer verzameld. Omkleden, bijkomen, eten en drinken. En trots zijn op de prestatie. "It's all about you", een passend devies. In de roes na een succesvol verlopen Leiden Marathon 2016 zaten we uitgelaten en droog onder een tent. Terry kwam langs en hoorde met zichtbaar genoegen de prestaties aan. Resultaat van trainingen, en daarom gaat de eerstvolgende training aanstaande don-

derdag ook gewoon door. Leiden Marathon 2016 zit er nu op, maar het nagenieten is nog maar net begonnen! Vanessa en Theor, een verzamelpunt zo dicht bij het startpunt van een wedstrijdloop is natuurlijk heel gewenst en heel bijzonder. Maar jullie gastvrijheid maakte het helemaal bijzonder. Heel hartelijk dank voor het ontvangen van de groep RB Leiden. Henk van der Scheer
Buddy bij Running Blind Leiden.

PS

Zomaar een dag uit het leven van de groep RB Leiden. Elke lezer zal terstond begrijpen dat het een voorrecht, zoniet een bijzonder voorrecht, is om zo'n dag mee te mogen maken.



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



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