



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.4 december 2016





DE HARDLOOPWINKEL

Neon-LED armband

Een lichte comfortabele neon-LED armband.

Verkrijgbaar in 4 kleuren: rood, blauw, groen en roze.



Speciale aanbieding:
de hele maand december
van € 14,95 voor

€10,-

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

Gevestigd tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openingsstijden: 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	massage@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
Van Helga	5
20 km de Paris	6
De weg naar de Zevenheuvelenloop	9
Weekend Berenloop	10
De lustrumlunch van de zondag groep	13
Running Danielle	18
Van de bestuurstafel	20
Gezocht; nieuwe leden activiteitencommissie	20
Save the date	21
De Zevenheuvelenloop van Rob	22
Vloed	22

De volgende RoadReader verschijnt 28 maart 2017
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 3 maart 2017**

Agenda

- * 23 dec tm 1 jan 2017 Sluiting club, geen training
- * 2 jan Nieuwjaarsreceptie
- * 2 jan Vergadering Vrienden van de LRRC
- * 15 jan Runnersworld Leiden Run Classic 149
- * 19 mrt Runnersworld Leiden Run Classic 150 jubileumeditie

Van Helga

Het is een beetje raar, want de nieuwe RoadReader laat nog wel even op zich wachten. Maar omdat ik er straks even uit ben, zit ik nu toch maar vast achter de PC.

Afgelopen zondag was de 148e Runnersworld Leiden Run Classic. Een prachtige dag, met goed loopweer en veel lopers. De foto's op Facebook zagen er goed uit. Wat is het toch elke keer weer mooi te zien hoe mensen kunnen genieten van hardlopen. Blij gezichten op de foto's.

Ook blij gezichten waren er op de laatste dag van Start 2 Run. Wat was een aantal van deze lopers blij, en verbasd, dat ze 3 km hadden hardgelopen. De meeste aan één stuk en sommige ook nog eens sneller dan ze hadden verwacht. Veel van deze lopers zijn zo enthousiast geworden over hardlopen dat ze, met dank aan de trainers van Start 2 Run, zich direct hebben aangemeld als potentieel lid. Ook veel enthousiasme over de nieuwe borden. Ze staan er! En wat zijn ze mooi. Nog niet alle sponsorborden zijn gemaakt, maar toch is het al zo veel beter dan de oude borden. Guy en Peter Blom hebben er aardig wat

werk aan gehad, maar het resultaat is er wel naar!

Een bijzondere zondag was de dag dat de zondaggroep haar 5 jarig jubileum vierde. Het is alweer 5 jaar geleden dat Will Ooijendijk startte met trainingen op de zondag. Er is met veel liefde over hem gesproken en menig traantje werd geplengd. Het was een ontroerende ochtend, die geheel in zondagtrainings-stijl werd afgesloten: lekkere hapjes.

Er is meer: de eerste brainstormsessie over de nieuwe LRRRC-loop door Leiden is geweest. Ik wil er nog niet te veel over kwijt, maar het brainstormen alleen leverde al veel plezier en energie op. Het wordt echt leuk! Wil je meewerken aan deze loop, laat het dan weten. We kunnen best nog wat hulp gebruiken.

En dan de komende weken. Door een ziekenhuisopname zal ik een tijdje afwezig zijn. Het herstel zal even duren en ik wil daar voldoende tijd voor nemen, zodat ik straks weer vol aan de bak kan! De periode november/december ben ik afwezig en worden dringende zaken waargenomen door andere bestuursleden. Alles wat kan



wachten hoop ik in januari weer op te pakken. Dat wordt met recht een nieuw jaar, met een frisse start. Ik zal jullie de komende twee maanden missen: de saamhorigheid, de warmte, de gezelligheid en het samen lopen. In januari ga ik daar dubbel van genieten!
Helga





Scheffer

SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE

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

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

Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.

<p>Levendaal 61 2311 JE Leiden Tel. 071 - 514 42 66 www.scheffersportprijzen.nl</p>	<p>OPENINGSTIJDEN: di.-wo.-vrij 11.00 - 18.00 uur donderdag 11.00 - 21.00 uur zaterdag 09.30 - 16.00 uur</p>
--	---

20 km de Paris

Zoals u zich misschien wel herinnert uit vorige artikelen, is Parijs een populaire bestemming, vooral het weekend dat de “20 km de Paris” gelopen wordt. En dus togen we met zijn vijven (mijn zusje, haarvriendin Anja, twee nichtjes en ik) richting de Franse hoofdstad, voor mij de vijfde keer. Wordt dat niet saai dan? Nee, Parijs is nooit saai. De stad leeft, heeft dynamiek, ze is iedere keer weer anders. Vaak heeft die dynamiek een vrolijk gezicht, maar daar zit nu toch een randje melancholie aan. De stad heeft haar onbezorgdheid verloren. Politie en leger zijn alomtegenwoordig en de meeste dragen indrukwekkend wapentuig. Zijn ergens meer dan pakweg honderd man te verwachten? Dan staat er een hek omheen en zijn er controles, vooral op de inhoud van je tas. Blij dat er zo goed op ons wordt gepast beginnen we aan ons weekend.

Dat weekend begint met het ophalen van de startnummers in het runnersvillage (natuurlijk, met hek en controle). Dat was voor mij een bijzondere ervaring, want deze keer loop ik incognito. Eigenlijk was ik er van uitgegaan dat ze voor vaste klanten altijd wel een plaatsje hadden, niet dus! Uitverkocht! Gelukkig kon ik van een vriendin van mijn nichtje een startnummer overnemen, met als gevolg dat ik als “Iris” heb meegelopen. Nu is het geen sinecure om het startnummer van een ander af te halen, kopie van ID, afhaalbewijs, gezondheidsverklaring, je staat daar ineens met een hele stapel papier. En de arme fransman die mij hielp moest dat controleren. De oerhollandse achternaam was voor hem abacadabra, maar toen hij op alle papieren het woord “Iris” zag staan vond hij het prima en kreeg ik “-mijn” startnummer, samen shirt, water en tasje.

Even ter zijde, goed voorbeeld doet goed volgen. Ik heb begrepen dat bij de zeven heuvelen loop ook een persoon incognito heeft gelopen, onder de naam “Olga”. Verklappen wie het is geweest doe ik natuurlijk niet, want dan is hij niet meer incognito. Maar ik wil wel kwijt dat hij bij de LRRC loopt en vrij groot is.



Natuurlijk gaat er niets boven een goede voorbereiding. Wij gaan naar het “fête des vendanges de Montmartre” (vaandeldragersfeest). Blijkbaar verwachten ze daar meer dan honderd man, want er staat een hek omheen en de beloofde controles zijn er ook. Gelukkig worden we in orde bevonden en we kunnen onze rondgang over het terrein beginnen. Eigenlijk is het één groot eet en drink festijn en dus voelen we ons onmiddellijk thuis. Als ik Monique app wat voor heerlijk ik aan het nuttigen ben krijg ik meteen terug dat je “daar heel goed op kunt lopen”. Reden voor een tweede bordje (en toegegeven, drankje) dus! O ja, ik vergeet het bijna, er was natuurlijk een eindeloze optocht van clubs, verenigingen, fanfares, drumbands, alles mag zolang het maar een vaandel heeft. Nooit geweten dat dat er zoveel zijn!

Zondag is de grote dag! Met 33.000 medelopers gaan we de uitdaging aan! Alle startvakken, de kleedruimtes, douches, alles is afgezet en ja, ook hier controles. Die zijn nu wel wat makkelijker, want zoveel heeft de gemiddelde loper niet bij zich. Wat opvalt hoe goed alles georganiseerd is, ze hebben hier bijvoorbeeld net zoveel toiletten als bij de berenloop! Voor tien keer zoveel lopers, dat dan weer wel. Maar dat gaat eigenlijk allemaal langs me heen, ik ben bezig met de mentale voorbereiding voor de loop.

Tja, die voorbereiding, die training, het is allemaal wat minnetjes geweest. Korte afstanden, één keer samen met Olga de 15 km aangetikt. Ik realiseer me dat ik alle techniek en

tactiek nodig zal hebben om die 20 km vol te maken. Een ding waar ik me aan kan optrekken, ik loop gezellig samen met zusje en nichtjes. Dacht ik. Een strenge suppoost ziet de kleur van mijn startnummer en dirigeert mij naar het betreffende startvak. Daar sta ik, alleen. In gedachten deel ik het parcours op en sta me toe om bij de drankposten te wandelen. Dat ga ik ook bij de 4 (loodzware) viaducten doen. En het streeftempo, ik ben tevreden met 6:20/km.

De eerste 5 km vallen eigenlijk helemaal niet tegen. Ik start rustig en het enige wat tegenzit is..... juist ja, dat gemiste toiletbezoek. En ik ben de enige niet, we lopen door Bois de Bologne en hele horden lopers kiezen een alternatieve route richting struiken. Het tekort aan toiletten lijkt zich hier te wreken. Of hoort het erbij, is het een stukje cultuur, tenslotte, bij de marathon van New York....

Ook de tweede 5 kilometer werkt mijn tactiek, we verlaten Bois de Bologne en vervolgen de route langs de Seine. Die rivier is de muze van de stad, zo heb ik gisteren geleerd. Beschermvrouw en inspiratiebron voor de vele kunstenaars en wetenschappers die de stand kent. Maar vandaag inspireert ze mij, neemt ze de rol over van loopmaatjes die je vrolijk koutend kilometer na kilometer verder helpen. Daarmee kom ik ook goed de derde 5 kilometer door.

De vierde 5 kilometer wordt duidelijk dat tactiek en techniek toch niet helemaal gemiste training kunnen vervangen. Mijn benen beginnen tegen te werken. Het tempo zakt en meter na meter worstel ik me moeizaam

vooruit. Wat kan 5 kilometer lang zijn! Gelukkig, de bekende laatste bocht, in de verte die langverwachte boog, eindelijk is daar de finish!!

Moe maar vooral blij dat het gelukt is sta ik even uit te blazen. Komt de Parijse evenknie van onze eigen huis-spreekstalmeester Mac op me af en vraagt hoe het gegaan is.

In mijn beste frans zeg ik dat het een prachtige loop was. Een vreemde gewaarwording, jezelf door zoveel luid-sprekers te horen.

Verderop zie ik mijn zusje en de anderen. Uiteraard is dit hèt fotomoment! We wisselen eerste loopervaringen en tijden uit en uiteraard vertel ik van mijn "interview". Weer vreemd: noch zusje, noch nichtjes hebben het gehoord!

We besluiten met de inmiddels traditie geworden pizza. En dan toch weer die vraag: "volgend jaar weer?"

Rob van Heijster



BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Hypotheeken
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

RW **RUNNERS**
WORLD
BURGSTEEG 7 • LEIDEN

mizuno.com

挑戦は続く
NEVER STOP PUSHING



WAVE INSPIRE 13

ONE WITH YOUR RUN

VERKRIJGBAAR BIJ RUNNERSWORLD LEIDEN.
LEDEN VAN L.R.R.C. KRIJGEN 10% KORTING BIJ AANSCHAF VAN
HARDLOOPSCHOENEN/KLEDING EN EEN GRATIS LOOPANALYSE T.W.V. € 25,-.



De weg naar de Zevenheuvelenloop

Samen met Veronica Rodriguez ben ik in september begonnen met trainen voor de 15 km van de Zevenheuvelenloop. Na een aantal 10km wedstrijden te hebben gelopen, werd het tijd voor een nieuwe uitdaging. We trinden twee keer in de week bij de club en in het weekend liepen we samen een lange duurloop volgens ons schema met dank aan Mac.

De duurloop op zaterdag werd steeds langer en toen er op het schema 3 x 5 km stond besloten wij hard te lopen naar het strand! Dit stond al sinds het begin van mijn hardloopcarrière op mijn bucket list, tweeënhalf jaar later heb ik deze nu dus kunnen afvinken! We vertrokken vanaf huis in Leiden en liepen naar de Wassenaarseslag. Na een welverdiend stukje appeltaart werden we thuis gebracht door mijn

vriend. Het was een fijne en mooie duurloop met een pittig einde door de duinen.

Die laatste kilometers gaven ons genoeg vertrouwen voor dé wedstrijd waar we toch wel een tijdje naar toe hebben gewerkt!

De week voor de wedstrijd namen wij onze rust en gingen langs bij de sportmasseur om zo goed mogelijk voorbereid te zijn, klaar voor zondag!

Zondag 20 november vertrokken wij met zijn allen met de bus vanaf de club, super geregeld Jose! Het voelde alsof we op schoolreisje gingen, gezellig met zijn allen en toch een beetje gespannen op wat ons te wachten stond. In ons clubshirt liepen we richting het startvak, na een aantal plasstops was het dan echt zover, de wed-

strijd was gestart. De Zevenheuvelenloop heeft zijn naam eer aan gedaan, er leek geen einde te komen aan alle heuvels... Al die heuvels maakten het wel zwaarder dan ik verwacht had, maar de mooie omgeving maakte veel goed! Veronica wist het tempo goed vast te houden en ik was blij dat ik haar kon volgen! Onze benen lieten ons niet in de steek en stap voor stap kwam de finish steeds dichterbij. Na 1 uur en 34 minuten en 58 seconden kwamen wij juichend over de finish, we did it!

Met een trots en voldaan gevoel kijk ik terug op deze gezellige trainingsperiode en wedstrijd! En nu... tijd voor weer een nieuwe uitdaging

Sanne Maclean



Weekend Berenloop

Dit jaar gingen deze 2 debutanten mee naar de Terschelling; wij zaten in huis "de Anker" in Oosterend.

In april/mei had ik aan Jose en Jan Mesman gevraagd of wij mee konden naar Terschelling en we kregen als snel antwoord dat het kon. Toen werd het wel een beetje spannend, geen idee of wij de mensen die ook mee gingen wel kenden en dat we geen vreemde eend in de bijt waren. Die spanning ebde met de tijd weer weg, aangezien het nog maanden zou duren voordat het 4 november zou zijn. Maar aangezien er genoeg gebeurde in die tussentijd kunnen we er niet echt over nadenken, tot ongeveer 2 weken van te voren langzaam aan er steeds dingen geregeld moesten zijn, er een mailtje binnen kwam met het programma voor het weekend. Toen kwam die spanning toch weer een beetje terug. Gelukkig zag ik een aantal bekende namen voor mij op de lijst staan, maar dat was voor Jolanda heel anders, die was nog niet zo lang lid.

En zo stonden wij toch wat zenuwachtig op vrijdag ochtend met onze bagage in het clubgebouw, de zenuwen werden wel wat weg genomen, aangezien niemand het raar vond dat wij er waren en een aantal mensen even een praatje kwamen maken. Na een kwartiertje en een bakje koffie en thee later gingen we op weg. Wij zaten bij Corinne en Lia in de auto, en zo gingen we op weg naar Harlingen. De rit duurde ongeveer 2 uur, maar het was erg gezellig in de auto. Dus die tijd ging best snel.

Bij de haven van Harlingen aangekomen stonden mijn ouders daar, die hadden onze fietsen gebracht.

Na een bakkie koffie in de hal, gingen wij naar buiten om met onze fietsen de boot op te gaan. Om daarna tussen alle passagiers alle road runners weer te gaan zoeken. Maar die waren gelukkig snel gevonden, en Corrie en Tom die in een ander huis zaten op Terschelling hadden een plekje voor ons vrij gehouden.

Na zo'n 2 uurtjes varen gingen we weer aan wal, waar we richting de fietsenverhuur gingen. Dat ging vlotjes, binnen een poep en scheet hadden alle mensen van ons huis een fiets. De bagage konden we bij de fietsenverhuur achterlaten en die zou later naar het huis gebracht worden.



Ondertussen gingen wij bij de Brandaris lunchen met elkaar, je kon merken dat ze op Terschelling gewend waren om met grote groepen om te gaan. Want ook de lunch opnemen en uitserversen ging vlotjes. En je kon merken dat een aantal mensen al vaker mee gegaan waren, en daardoor wisten van hoe wat en waar. Maar iedereen leette goed op ons of wij ook wisten wat er ging gebeuren.

Na de lunch gingen we op weg om de eerste keer de 15km van en naar het huis te gaan fietsen. Het was wel een erg grappig gezicht allemaal road runners in colonne over de dijk te zien fietsen. We waren uiteindelijk best nog wel snel bij het huis en toen we de voordeur open deden..... zo grappig, alle bagage lag netjes in de hal. En toen leek het wel een schoolkamp, iedereen ging gauw kijken in welke kamer ze ingedeeld waren en wie hun kamergenoot was geworden. En pfff gelukkig waren Jolan en ik samen op 1 kamer ingedeeld.

Daarna waren we vrij om te doen wat we wilde en wij zijn met Terry, Corrie en Corrie(!) gaan fietsen over het eiland. En aangezien Terry al vaker op het eiland was geweest kon ze mooie dingen vertellen. We zijn naar de plek gefietst waar de halve marathon het strand op zou gaan en naar paal 8 waar ze het strand af zouden komen. Ik keek mijn ogen uit op het strand, want een GROOT, WIT strand was dit zeg! En wat een leuk eiland is het, ik kan me voorstellen dat mensen hier

verliefd op kunnen worden.

Maar het nadeel van november is dat het sneller donker wordt dan dat je verwacht, dus na een bakje bij het huis van Terry, waar we in met schemering aan kwamen was het echt donker toen wij het huis weer terug moesten vinden. Maar gelukkig ging dat in 1 keer goed, want verdwalen op Terschelling leek mij geen goed plan. En we waren op tijd terug voor het eten. We konden kiezen uit 3 soorten stampotten en dat smaakte heerlijk na zo een hele dag buiten geweest te zijn. Na het eten hebben we lange tijd zitten kletsen met Koos en Lia. Maar aangezien wij geen nachtbrakers zijn gingen wij lekker op tijd naar de kamer om te slapen.

De volgende ochtend waren we alweer vroeg wakker, want vandaag was de dag waarom wij op Terschelling waren. Wij gingen de 10km lopen van de Berenloop of te wel het Kleintje Berenloop.

We sprongen om 09:00 op de fiets, om bij het andere huis Corrie op te halen want wij gingen alle drie de kleintje berenloop lopen. We hadden een groot team met supporters mee. Corinne, Lia, Terry, Corrie, Joost, Roel, Roel en Tom.

De 10 km start om 10:40 en het ging heel goed. Het was een zware route met veel heuveltjes, maar gelukkig stond om de 2 km ons support team klaar om ons aan te moedigen. Dat is zo leuk als er mensen speciaal voor jou langs de kant staan om je aan te

moedigen! Dat geeft zo'n boost vooruit en kracht voor de volgende kilometers. Het was een onwijs mooie route, het was zeker leuk en mooi om daar te kunnen lopen.

We hadden droge kleding mee genomen en we konden daar bij het hotel, waar ook de start was, omkleden. Daarna zijn we met z'n allen wat gaan eten bij "de loods" om daarna even west Terschelling te verblijden met ons bezoek. Er was een braderie met allerlei hardloop gerelateerde spulletjes en berenloop merchandise en Terschelling producten. Na 2 uurtjes daar door gebracht te hebben waren we het wel een beetje beu en gingen we weer lekker richting het huis. Weer die 15km terug fietsen, maar gelukkig was het licht dus dat scheelde weer zoeken.

We waren weer ruim op tijd terug voor het eten. Deze keer konden we kiezen uit 4 soorten pasta's. Ook dit was weer heerlijk, we hebben onze buikje lekker dik gegeten. Rond de koffie kwamen Corrie, Corrie, Tom en Roel van het andere huis even langs voor een bakje. Dat was wel even extra gezellig, nadat zij weg zijn gegaan zijn wij lekker naar bed gegaan. Want de volgende dag hoefden wij dan niet meer te lopen, maar we moesten die dag gaan supporteren. Dus daar moesten we goed uitgeslapen aan beginnen.

beetje druk en aanwezig. Rond 10:00 uur gingen we weer op de fiets naar West Terschelling op weg naar de Sporthal, waar normaal gesproken alleen de hele marathon gaat omkleden. Maar deze kleedruimte is een stuk rustiger dan bij de halve marathon.

Nadat iedereen vertrokken was richting de start, zijn wij van het supporters team onderweg gegaan naar het eerste aanmoedigings punt, bij de haven. Dat was niet zo ver van de start, ongeveer 2 km. We hebben daar iedere road runner aangemoedigd en toegejuicht. Nadat de laatste road runner voorbij was, zijn we op de fiets gesprongen om via het gras, tussendoor paadjes en normale fietspaden richting het 2de punt te fietsen. Dat was op ongeveer 10 km verderop bij Midsland. We stonden daar net en toen kwamen er al wat road runners langs, sommigen waren er al voorbij. We hadden zo snel gefietst dat wij bijna trillend van de fiets af gingen. Maar gelukkig konden we de meeste lopers nog aanmoedigen, om daarna als speedy gonzales richting paal 8 te fietsen, voor de volgende aanmoedigings actie. Helaas kwamen we daar zo laat aan dat de meeste road runners al voorbij waren. Wel hebben we nog een oudere man geholpen die viel met fiets en al op de grond, gelukkig was het meer

een die het nodig had nog extra aanmoedigen. Nadat iedereen binnen was gekomen zijn wij ook richting de sporthal gegaan, om even te praten met alle lopers en vragen hoe het gegaan was. Iedereen was weer blij dat ze binnen waren. Sommigen hadden het erg zwaar gehad en andere minder zwaar. We zijn daarna met een aantal Terry en Joost op gaan zoeken, Die waren naar een kroeg gegaan, Na wat gedronken te hebben, hadden we dat ook wel weer gezien, dus zijn we weer richting ons huis gefietst. Maar dat leek die keer wel een stuk langer dan de andere keren. We hadden er al ook aardig wat kilometers op zitten - die dag en de dagen daarvoor. Het avondeten werd dit keer verzorgd door de lokale chinees, dus er hoefde niemand te koken. Dat smaakte best wel goed, er was voldoende keus en ruim voldoende dat iedereen 2 maal kon opscheppen.

Na nog een tijdje gekletst te hebben, zijn we naar boven gegaan om lekker te gaan slapen, helaas was het voor mij van korte duur. Midden in de nacht viel ik slaapdronken uit bed en lag daardoor 4 uur lang wakker. Maar uiteindelijk toch nog een paar uurtjes geslapen. De volgende ochtend brak de laatste dag van een weekend aan waar we van te voren toch wat tegen op gezien hebben, maar achteraf onwijs leuk was en super gezellig op een onwijs mooi eiland. En het is een mooie manier om andere road runners beter of op een andere manier te leren kennen.

Maar het was nog niet voorbij, eerst moest er nog ontbeten worden. Dat deden we met alles wat er nog aanwezig was met in het huis aan ontbijt spullen. En dat was ruim voldoende kan ik je vertellen. Om daarna met elkaar het huis/ je kamer schoon te maken en de bedden af te halen. Met een uurtje was iedereen daar mee klaar.

De bagage konden we buiten neerleggen, want dat werd opgehaald door de fietsenverhuur om dat bij de boot weer op te pikken.

Nadat dat gebeurd was zijn we allemaal vertrokken om voor de laatste keer dit weekend die 15 km naar West-Terschelling te gaan fietsen. En dat maakte de totale kilometerstelling van dat weekend zo'n 130 km.

Bij de haven hadden we even tijd om van het uitzicht te genieten of even wat te halen voor onderweg op de boot. Om 12:30 zou de boot vertrek-



De volgende ochtend ging het wekkertje alweer vroeg en langzaam kwam iedereen het bed uit en nam bij alle lopers toch een beetje de zenuwen toe. Want iedereen was toch een

de schrik dan wat anders bij de man. Daarna zijn we op weg gegaan naar kruising Dennenweg/Willem Barentz-kade. Dit was op ongeveer 800 meter van de finish, daar konden we ieder-

ken. Helaas had die motor problemen, dus duurde het allemaal iets langer dan gepland. Maar rond 13:00 konden we dan toch de boot op. Maar wat was het druk op de boot. Het was nog drukker dan op de heenweg. Gelukkig waren er zitplaatsen genoeg voor alle road runners en konden we beginnen aan de terug reis naar Harlingen. Maar de motor problemen waren nog

niet voorbij, dus ipv 2 uur duurde de reis nog een half uurtje langer. Maar we zaten lekker warm binnen, nadat we verkleumd waren op de kade. Dus dat was wel lekker. Nadat de boot aangemeerd was stonden mijn ouders daar weer om onze fietsen weer op te halen en om later die avond bij ons thuis af te leveren.

De auto's werden gehaald en iedereen ging na een hartelijk afscheid weer uit elkaar en zo kwam er na de auto rit naar de club een einde aan een onwijs leuk weekend. Iedereen bedankt voor het warme bad waar wij ons echt thuis voelden. En Terschelling, we will be back. Fiona Hancox



De lustrum-lunch van de zondag groep

Hardlopen is best leuk, maar hardlopen in je eentje is behoorlijk doorbijten, vooral als je lange trainingen doet. Veel hardlopers doen door de week hun snelheidstrainingen, met intervallen, piramides, bruggenlopen en bultlopen en in het weekend de lange duurtrainingen.

Bij de Leidse Road Runners was het op zaterdagen altijd al mogelijk om met de duintraingen mee te doen, maar op zondagen was er geen trainingsaanbod. Wil Ooijendijk, de toenmalige hoofdtrainer van de LRRC, had opgevangen dat er misschien behoefte zou zijn voor club trainingen op zondag. Na gesprekken met een aantal leden en na overleg met het bestuur werd besloten om, als proef, op de zondagochtend trainingen aan te bieden, die hoofdzakelijk als duurtrainingen ingevuld zouden worden. Wil vond in Jan Rijnders een gelijkgestemde trainer en in het najaar van 2011 gingen op de zondagochtenden de eerste trainingen van start. Met betrekkelijk kleine groepen in de beginperiode, was dat voor de 2 trainers best te doen. Ondanks de verschillen in niveau, werd er serieus getraind, waarbij de snellere groep tijdens een training een aantal malen moest "stofzuigen" om de langzamere lopers op te halen.



De meeste trainingen vonden plaats in de polders tussen Zoeterwoude, Leiden en Stompwijk, het gebied waar Wil zich bijzonder verbonden mee voelde. Aan het begin van bijna iedere training gaf hij veelal het advies om vooral te genieten van de training, : “- Kijk om je heen! Geniet van de polder, snelheid is niet zaligmakend, genieten van de natuur wel”.

Uiteraard werd er na de training nagepraat bij een kop koffie in de kantine, met soms een plak cake of een stroopwafel. Toen de groep groter werd en het napraten langer duurde, nam Mea van der Poel het initiatief om trakteebeurten in te stellen, en de beurten nauwgezet te administreren. De traktes liepen uiteen van stroopwafels tot zelfgebakken taarten

en van kruidkoek tot fantastische fruitsalades.

Er vonden helaas ook heel schokkende gebeurtenissen plaats, de zondag training waarbij Wil Ooijendijk een hartstilstand kreeg, door Esther en Helga gereanimeerd werd en met de ambulance naar het ziekenhuis werd gebracht, is alle lopers haarscherp op het netvlies blijven staan.

Gelukkig verliep het herstel van Wil goed, en kon Monique, na een stage bij Wil en Jan, na de opleiding bij de KNAU, de trainersgroep op de zondag komen versterken. De groep was inmiddels zo uitgebreid dat er met drie trainers op zondagochtend voor iedereen wel een geschikte training was. Helaas bleek enige tijd later dat Wil ernstig ziek was, maar hij wilde toch, zo lang mogelijk, de trainingen blijven geven. In de laatste periode heeft hij de trainingen met de fiets begeleid en bij iedere training benadrukte hij weer dat het genieten van de polder en de natuur voorop moest staan om plezier in het lopen te houden.

Afgelopen oktober was het 5 jaar geleden dat de zondagtrainingen waren gestart en Mea opperde het idee dat de groep op de 16e oktober het lustrum zou vieren met uitgebreid koffie drinken / lunch buffet, waarbij iedere deelnemer iets voor bij het buffet zou meenemen.

Dit plan werd met veel bijval ontvangen en ruim 30 lopers meldden zich aan voor deelname aan de lustrum lunch. De lekkernijen die meegebracht zouden worden liepen uiteen van originele Spaanse tapa's tot Zoeterwoudse kaas en van fruitsalade tot vruchtensap en bubbels en alles wat daar tussen in zit.

Na een aangepaste korte training troffen de lopers elkaar op de 16e oktober in de kantine, die door Mea, Frans en Els feestelijk was ingericht voor de lunch. Uiteraard was ook Liesbeth Ooijendijk uitgenodigd en nadat Mea met een kort toespraakje de geschiedenis van de zondaggroep had gememoreerd bleek Ariette nog een herinnering aan Wil aan de club te kunnen geven. Bij TNO, waar Wil gewerkt had, had Wil een scheepsbel geschonken om te luiden bij belangrijke gebeurtenissen, zoals het gezamenlijk koffiedrinken met de afdeling. Nu de afdeling bij TNO was opgeheven dreigde de scheepsbel verloren te raken.



Ariette heeft de fraaie bel gered en als herinnering aan Wil aan de club aangeboden. Inmiddels heeft de bel een mooi plekje gekregen in de hal van ons clubgebouw.

Hierna kon de lunch beginnen en door de vele lekkernijen bleef de zondag groep voor een lange, geanimeerde en vooral gezellige lunch bijeen in het clubhuis.

We kijken nu al uit naar het volgende lustrum!

Jelle Batstra





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Wellness



Dakbedekking





de Gelderlander

Zondag 20 november

Held van de heuvels



Nog even dit:
Held van de heuvels

In de zevende hemel

Het weer
Loop hard om
warm te worden

ZO	MA	DI
6° 4°	8° 6°	7° 5°

Jaargang 67
Zevenheuvelenspecial



Running Danielle

Buddykiller, ook ik krijg nu de naam. Helaas niet omdat ik te hard loop, maar om de buddy's die tijdens de loop het lintje moeten doorgeven wegens een blessure. Hier mag best even bij stil worden gestaan. Dit laat zien wat een geweldig lieve mensen je hebt. Buddy's die nog nooit buddy zijn geweest, maar mij toch met alles wat ze in zich hebben over de finish loodsen. Het is nogal wat om ineens zo'n verantwoordelijkheid te dragen, er niet bij stil staan maar gewoon doen! Chappo voor deze buddy's, ik heb daarom enorm veel respect voor!

Even terugblikken.

De Berenloop Terschelling 2016, de Road Runners samen met 3 lopers van Running Blind verdeeld over het eiland; Joost van Gent, Collin Eisema en ik zelf. Het zag er even teleurstellend uit met het weer dat was voorspeld, maar bij aankomst bleek het anders. Op Terschelling stonden aan de haven de fietsen al klaar om eerst even 15 km in de benen te werken. Swie Tjiang Tan en ik een mooie Tandem met wel 3 versnellingen. Met een gezellig grote groep gingen we weer een verzorgd fantastisch weekend tege-

moet. Met mijn masseurdiploma op zak heb ik nog wat renners een plezier kunnen doen met een massage of het aanleggen van een tape.

Zondag de 21km. Stralend weer, dus dat moest goed komen. Ik liep heerlijk! Genoot van al het support langs de weg. Bij het zwoegen om het duin op te klimmen, ging het mis. Mijn buddy bleef achter. Al snel kwam Corrie Lensink & Collin Eisema met loper Ellen Moeselaar langs rennen, zodat ik mijn mannelijke buddy in kon ruilen voor een vrouwelijke versie. Zonder enig ervaring en zonder na te denken pakte zij het lintje over om zo verder het strand met mij af te rennen, over de Long Way met vals plat en dan, door zo verschrikkelijk veel enthousiaste mensen binnen gehaald te worden over de mooie rode loper.





Dan, 2 weken later met een volle gezellige bus op weg naar de Zeven Heuvelen loop in Nijmegen.

Mijn trouwe buddy Swie Tjiang lukte het even nog niet, dus deze buddy weer omgeruild voor een geweldige vrouwelijke versie: Jose Mesman. Jose had ook een blessure maar deze was niet tot nauwelijks nog te voelen. Met heel veel zin en gezonde spanning begonnen we, jawel legaal, in het oranje vak!

Door de zandloper sluis, de storm trotserend! Ik in Running Blind shirt voor de herkenning en Jose in een shirt voor Ushersyndroom!

Overladen door complimenten en respect van andere lopers onderweg, Afgeleid door 2 ontblote mannen met een lowa slinger om hun nek, liet mij nog even sneller lopen.

De gigantische heuvels op klimmen en met de wind in de rug er weer vanaf, zwevend!

Raakte we de 11 km aan en pats daar schoot het toch onverwachts in Jose's hamstring. Onverwachts kwam Riek de Nobel en zij nam zonder aarzeling het lintje over. In snel tempo op naar de finish. Pas op, takken, drempels, stoepranden en voor de sightseeing kreeg ik door Riek de omgeving verwoord. Weer gehaald! En dat allemaal door en met fantastische mensen die zonder aarzeling ons wilden helpen om met de zelfde passie en renners bloed een sportieve prestatie neer te zetten.

Dank jullie wel!

Danielle BeerenFenger



Van de bestuurstafel

- * Er is extra ALV geweest om leden in te lichten over het plaatsen van zonnepanelen bij de club. Een grote uitgave die het bestuur niet zonder de leden in te lichten wil uitvoeren.
- * Het bestuur zoekt 2 nieuwe bestuursleden omdat zowel Ronald als Ariette niet herkiesbaar zijn volgend jaar. Iedereen wordt opgeroepen hierover mee te denken. Een bestuurslid Technische zaken en een bestuurslid PR en communicatie.
- * De sponsorcontracten met de Hardloopwinkel en Runnersworld zijn weer rond. Met dank aan de sponsorcommissie.
- * Er is gebrainstormd over een nieuwe loop die door de club georganiseerd zal worden. Het wordt spannend.
- * De tweede Runnersworld Leiden Run Classic in 2017 is de 150e trimloop bij de club en zal met een jubileumsausje overgoten worden
- * Er zijn gesprekken gaande met een nieuwe kledingleverancier. Singlets komen in zicht!

GEZOCHT: nieuwe leden voor de activiteitencommissie!

De commissie bestaat uit een aantal enthousiaste leden van de LRRC die het leuk vinden om activiteiten voor de leden te organiseren. De commissie organiseert circa 4 activiteiten per jaar (denk aan de

jaarlijkse BBQ en de BreakfastRun) en eens in het anderhalf jaar het sportweekend. Nieuwe leden hebben nieuwe ideeën, ook daar zijn wij naar op zoek!

Vind jij het leuk om betrokken te zijn bij het organiseren en ondersteunen van activiteiten voor de Road Runners, meld je dan aan! Dit kan via een mail naar activiteitencommissie@lrcc.nl




**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

SAVE THE DATE

De Roparun is een estafetteploeg van meer dan 500 kilometer van Parijs en Hamburg naar Rotterdam waarbij mensen, in teamverband, een sportieve prestatie leveren om op die manier geld op te halen voor mensen met kanker.

Ook wel een avontuur voor het leven genoemd. Dat blijkt overigens ook uit het motto wat al jaren is: "Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".

Volgend jaar gaan er maar liefst 10 Road Runners deelnemen aan de Roparun.

Krijn Zuyderhoudt en Terry van Velt-
hooven lopen met team 143 van Parijs
naar Rotterdam. Harry Went met
team 39 vanuit Hamburg. Running

Blind lopers en buddy's team 130 vanuit Hamburg: Vanessa Verplancke en Corrie Lansing, Collin Eisema en Tom Botermans, Danielle Beerenfenger en Swie Tjiang Tan en Diane den Breejen en Albitha.

Een geweldig spannend avontuur waarbij wij allen zoveel mogelijk geld in willen zamelen. Daarom bundelen wij onze krachten en organiseren een eenmalige Actiedag op de club.

WINTERFUN VOOR DE ROPARUN

Het belooft een spetterend, sportief, gevarieerd, gek en zeer gezellig programma te worden.

Dus save the date....zaterdag 11 maart 2017. Wil je al iets doneren; heb je een idee of een vraag?

Mail dan naar Terry ;
hoofdtrainer@lrrc.nl



De zeven heuvelen loop van Rob

Peter Kuipers Munneke heeft zich er makkelijk van afgemaakt. De weerkaart toont slechts één symbool: regen! Een gigantisch lagedrukgebied, dat uitgerekend op zondag, de dag dat we de 7H (zoals de zeven heuvelenloop zichzelf afkort) lopen, ons land zal passeren. De diverse weermodellen ontlopen elkaar niet veel, alleen over de aard van de neerslag is nog enige discussie: hagel, sneeuw of gewoon regen.

Zaterdagavond opent Peter het weerpraatje met een foto waarop een forse laag hagel zichtbaar is. Het lijkt wel winter. De buienradar is één rode vlek en de isobaren liggen verdacht dicht bij elkaar. Hoe dicht bij elkaar, hoe harder het waait, merkt Peter lachend op. De kans op droge perioden ontgaat me, die wordt door zoveel disclaimers vergezeld..... Met nog een weerwaarschuwing tot besluit ga ik op zoek naar alles wat ik maar in de categorie "regenkleding" heb.

De ochtend van de 7H stap ik in de auto en de ruitenwissers gaan meteen in de turbo stand. Op weg naar Anouk, die meerijdt, zie ik een groepje lopers ingepakt in waanzinnige hoeveelheden plastic. Op hun gezichten zijn duidelijk de visioenen van haardvuur en warme koffie af te lezen. Ik realiseer me dat dat heel goed mijn

lot zou kunnen zijn.....

Terwijl haar dochter haar wijselijk van achter het glas uitzwaait komt Anouk met een gigantische tas naar buiten lopen. Ik ben op alles voorbereid zegt ze. Klopt, ook mijn bagage draait om de drie begrippen regen, droog en warm.

Worden we het eerste deel van onze reis getrakteerd op enorme hoeveelheden regen, in de buurt van Nijmegen nemen de buien toch wat af. In Nijmegen aangekomen is het zowaar droog! De buienradar geeft aan dat de buien de komende uren Nijmegen lijken te mijden! Als we uitstappen ervaren we meteen dat andere fenomeen; de sterke wind. Zelfs wandelend hebben we moeite er tegen in te "roeien". Op een gegeven moment staan we zelfs even stil! We durven er nauwelijks aan te denken hoe het is om daar kilometers tegenin te moeten (hard)lopen.

Parijs indachtig heb ik de voorbereiding wat meer aandacht gegeven en, toegegeven, die 5 km minder doen ook wel wat. Wat intervalletjes, durloopjes en zelfs een "heuveltraining"! Ik sta dan ook zelfverzekerd aan de start. Die start is voor mij altijd bijzonder, hij ligt naast de straat waar ik geboren ben. Net voor we gaan lopen kan ik nchtje Frédérique nog gauw

even onze flat aanwijzen (die staat er ruim 60 jaar later nog steeds!).

We zijn op weg! Meteen ervaren we dat hoge bomen inderdaad veel wind vangen, op grote delen van het parcours lopen we door de bossen en blijft de hinder relatief bescheiden. Toch een klein psychologisch afknipmomentje: als we na de laatste heuvel eindelijk naar beneden mogen krijgen we de wind fortissimo van voren! Ik loop ontzettend lekker. U kent ongetwijfeld dat gevoel. De kilometerborden zijn er telkens eerder dan verwacht. (Ik heb wel eens het idee dat iemand stiekem die borden verder uit elkaar heeft gezet, maar vandaag dus niet!). Ik kijk en geniet van publiek, muziek en van de dynamiek van al die lopers. De kilometers gaan in een acceptabel tempo onder mijn voeten door en ik kan het tempo vasthouden tot de finish.

Met Frédérique praat ik nog wat na onder het genot van een hapje en een drankje. We hadden allebei kriebels voor de hoeveelheid regen en wind die beloofd werden. En dan uiteindelijk zo'n mooie loop! U begrijpt, de tassen zijn ongeopend weer mee terug gegaan.

Rob van Heijster

Vloed

Jeroen Botman
Ans Britsia
Marjolein Donkerbroek
Toos Gerrits
Willem Haitsma
Anneke Klerks
Annelies Olsthoorn
Marleen Pijpelink
José Snijers
Nel Timan
Helen Valk
Gretha de Vries
Inga Zielonka



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

Lange Voort 68 • 2341 KD Oegstgeest • Tel 071 515 40 14 • www.zirkzee.nl