



RoadReader

Leiden Road Runners Club

Nr.4 december 2017



Berenloop 2017





DE HARDLOOPWINKEL

10 DAY FRESH SPRAY

Verwijdert geur uit schoenen tot wel 10 dagen lang!
Beschermt tegen (schimmel) infecties in de schoen!



€11,95

VERWIJDERT GEUR

Verwijder die nare geur uit schoenen, sportartikelen en textiel. Onze gepatenteerde formule met langdurige werking verslaat iedere schoenendeodorant op de markt. Gegarandeerd!

DOODT BACTERIËN & SCHIMMELS

Doodt & beschermt tegen 99,99% van de bacteriën en schimmels die nare geurtjes, zwemmerseczeem en kalknagels veroorzaken. Houdt je schoenen, sportartikelen en textiel hygiënisch, schoon & fris.

WERKT TOT WEL 10 DAGEN

Door een beschermende nano-coating achter te laten, blijft de spray tot wel 10 dagen actief op vrijwel ieder oppervlak. Zorg dat je schoenen en voeten fris blijven in de meest veeleisende omstandigheden.

100% GEURVRIJ

Behandel 30 paar schoenen, of 1 paar schoenen voor 300 dagen met 1 fresh spray.

Hardloopkleden was je altijd, je schoenen nooit!

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

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

Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683
Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17

Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557
Groenendaal 33F - 3011 SL Rotterdam - Tel.: 010-404 74 35

Colofon & 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	Paul van Hamersveld	hamer156@planet.nl	06-33807767
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	Niek Hoogwout	tz@lrrc.nl	06-
PR en communicatie	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
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	Frans Kortekaas	ftpjkaas45@ziggo.nl

Commissies ea

Activiteitencommissie	Roel de Jong	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-14556343
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	tz@lrrc.nl	06-23892039
Sponsorcommissie	Helga Develing	voorzitter@lrrc.nl	06-52628565
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

blz

Colofon	3
Inhoud/Agenda	4
De donkere dagen voor kerst...	5
Frans zijn 80e bij LRRC	6
Parijs 2017	8
Van de bestuurstafel	8
Vloed	8
Berenloop 2017	9
Running Blind 10 jaar - weekend Papendal	12
Vrijwilligers gezocht!	14
De stadswallen van Hulst	14
Bewust Hardlopen	15
Geneve	15

Agenda

- Zondag 24 december Linschoten loop
- Dinsdag 2 januari Nieuwjaarsreceptie
- Zaterdag 13 januari Start Hollen met Han
- Zondag 14 januari 2018 Runnersworld Leiden Run Classic #154
- Zondag 11 februari 2018 Hardloopwinkel Roadrunners Loop (onderdeel Z&Z-circuit)
- Zondag 25 maart 2018 Runnersworld Leiden Run Classic #155
- Zondag 6 mei 2018 Henk Hakker Memorial en Runnersworld Leiden Run Classic #156
- Zaterdag 23 juni 2018 LRRC wandelmarathon door het 'Groene Hart van Zuid-Holland
- Zondag 9 september 2018 Runnersworld Leiden Run Classic #157
- Zondag 23 september 2018 Leidse Glibbertrail #2 (datum onder voorbehoud)
- Zondag 14 oktober 2018 Runnersworld Leiden Run Classic #158

De donkere dagen voor kerst...

De dagen worden nu almaar korter, en kouder. Sinds kort moet ik weer een lange tight aan en een shirt met lange mouwen. We gaan de winter tegemoet.

Ik houd van alle seizoenen, ook van de winter. Lekker lopen en daarna binnen bij de haard, met een goed boek. Er wordt bij de club ook lekker gelopen: de wandelaars hebben bijvoorbeeld kort geleden een tocht van 17km gelopen. I.p.v. een gewone training reden ze naar de Zilk om daar van de prachtige natuur te genieten. Er ging een grote groep lopers naar Terschelling, om daar met elkaar de Berenloop te beleven. En er wordt volop getraind voor Linschoten. Om maar wat te noemen.

Ook passend bij het korten van de dagen is de medewerkersavond. Het was een bijzonder drukke avond kan ik wel zeggen. Het clubhuis was afgeladen vol... Met elkaar hebben we stil

gestaan bij het feit dat een vrijwilligerstaak meer is dan de klus die je doet. Met elkaar zorgen we zo voor de uitstraling en de sfeer van de club. Het belang van de inzet van vrijwilligers dient niet te worden onderschat! Gelukkig merken we dat de leden die inzet ook waarderen, o.a. door de fooienpot.

Door de fooienpot kwamen we toch ook alweer een beetje in zomersferen. Omdat er een aantal jaar is doorgespaard zit er aardig wat geld in de pot. Op papier uitleggen wordt een heel verhaal, dus als je vragen hebt, klop dan bij me aan, maar we hebben als bestuur gemeend dat we voor deze ene keer dat geld ter beschikking moeten stellen voor de club. Zodat ook vrijwilligers van de afgelopen jaren 'mee profiteren'. We zullen van het fooiengeld een aantal goede parasols kopen, zodat we na deze winter na een training lekker op het terras kunnen zitten. Ook als je niet in de zon wilt zitten.

Maar zo ver is het nog niet. Eerst nog de winter. Waarin ook door de vrijwilligers hard gewerkt zal worden. Onderhoud dat echt nodig is, bijvoorbeeld tegelwerk in de kleedkamers.



De grote schoonmaak. Voorbereidingen voor Run Classics en Z&Z. In gesprek met de wandeltrainers om te zien welke impulsen we nodig hebben voor de wandelgroepen. De vrienden die in januari weer bij elkaar komen. Etc.

Ik wens jullie allemaal een mooie, gezellige winter met veel (wandel- en/of hardloop)plezier.

Helga





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

Frans zijn 80e bij LRRC

Toen ik begin dit jaar Jan Karstens (onze oud voorzitter) bij toeval tegenkwam in de stad moest hij me zonnig vertellen dat ik op weg was om 80 jaar te worden en dat ik het maar wat rustiger aan moest gaan doen, maar de aard van dit beestje laat dit niet altijd toe.

Hoewel ik nu toch zoveel mogelijk de dingen doe die ik leuk vind om te doen t.w. materiaal beheer van de club – begeleiding wandelgroep – bardienst – assistentie bij Z&Z loop. Verder neem ik deel aan leuke uitjes van de club, zoals sportweekend, wandelweekend en niet te vergeten het leuke weekend op Terschelling tijdens de Berenloop begin november. Dus zoals jullie zien hoef ik me niet te vervelen en mocht dit wel zo zijn dan heb ik nog mijn racefiets waar ik me dan nog lekker op kan uitleven op een fatsoenlijke manier.

Dit jaar heeft die racefiets toch wel een behoorlijke stempel gedrukt op mijn sportieve leven.

Ik zal dit proberen uit te leggen zonder van een vlo een olifant te maken dus lees!

Op een woensdagavond was ik op de club een biertje aan het drinken, wat ik af en toe doe.

Tijdens zo'n avond werd ik door een clublid t.w. good-old Mac, er op geattendeerd dat ik over een aantal maanden 80 jaar zou worden en tevens gevraagd of ik nog wensen had.

Ik vertelde hem dat ik daar niet over had nagedacht omdat ik eigenlijk alles heb wat me lief is, zoals mijn kinderen Tineke – Marian, de kleinkinderen Mike en Kevin en natuurlijk Els. Zeer belangrijk in mijn tegenwoordige leven want zij houdt mij jong, zegt ze! Maar goed daar werd Mac niet veel wijzer van volgens mij, dus toen heb ik hem (in een vlaag van verstandsbijstering) maar gezegd dat ik de Mont Ventoux wel op wilde fietsen. Waarop hij me minzaam toelachte en zei: ok, dat gaan we regelen.

Aangezien ik dat als een goede grap zag had ik daar verder geen gedachten over totdat Mac mij een paar weken later vertelde dat hij een persoonlijke trainer voor mij had geregeld in de persoon van Arie de Winter (hardlooptrainer op de club en oud

tri-atleet). Ik probeerde nog te doen alsof ik nergens van wist maar daar wilde Mac niets van weten. Dus bleef er voor mij niets over dan me in het onvermijdelijke te schikken. Ik heb hem toen gezegd dat ik het wel wilde doen samen met mijn kleinzoon Kevin, inmiddels 18 jaar, 85 kilo en 1.84 lang. Dan kon hij nog wat leren van z'n Opa....

Nu werd het toch wel serieus dus moest ik maar eens goed gaan trainen, want ik had nog maar een paar maanden te gaan. Maar waar train je voor zo'n berg? Ja daar vraag je me wat... Dus veel in de duinen fietsen. De klip van Wassenaar heb ik vele malen op gefietst en zelfs de Brienenoordbrug was mijn doelwit geworden en in Zevenhuizen heb ik ook nog een aardige bult gevonden. Bij slecht weer had ik ook nog mijn home-trainer thuis in de slaapkamer voor de nodige krachttraining. Dus kom maar op kale berg! Ik lust je rauw, dacht ik.

Maar ik heb ondervonden dat zoiets bijna niet te trainen is hier in dit lage land. Maar goed, 16 juni moest het toch gaan gebeuren. Woensdag 14 Juni was de dag van vertrek van de club en de rit van een kleine 12 uur naar Zuid-Frankrijk in een Audi a4 zonder airco met een buiten temperatuur van rond de 30 graden was een goed begin.

Aangekomen op onze bestemming werden we verwelkomt door de rest van de groep op een heel mooi vakantiepark. Dus snel alles uitpakken, in de bungalows zetten en zorgen dat we in het zwembad kwamen want de temperatuur was inmiddels opgelopen tot bijna 35 graden. Gelukkig hadden de bungalows allemaal goede airco dus heerlijk koel.

Na even lekker gekoeld te zijn in het zwembad zijn we lekker op het terras achter het huis gaan zitten en hebben de rest van de avond genoten van een lekkere maaltijd (pasta) en diverse glazen wijn of bier.

Rond 10 uur zijn we onze slaapkamers op gaan zoeken en was de eerste dag goed verlopen.

De volgende morgen kwam de hele groep bij elkaar aan het ontbijt en daarna maakten we ons klaar voor een trainingsrit in de omgeving van het park.

Tijdens die rit kwam ik er al snel achter wat omhoog fietsen betekende; mensenlief wat was dat pittig en toen ik op een onhandige manier van m'n



fiets stapte viel ik ook nog ongelukkig. Maar uiteindelijk liep het nog goed af. Teruggekomen op het park hebben we onze zwemkleding aangedaan en zijn we heerlijk gaan zwemmen en waterpolo spelen met een opgerold T-shirt als bal. De gasten van het park die ook in het zwembad aanwezig waren vonden het schijnbaar niet zo leuk om een stelletje van die dwaze Hollanders om een opgerold T-shirt te zien knokken en waren snel uit het water.

Arie –Koos-Mac-Joost-Steef-Roel-Frits het dolfinarium wil jullie wel trainen zeggen ze ha-ha.

En toen was de grote dag aangebroken om die kale berg te gaan beklimmen. Vroeg in de morgen zijn we naar de start in Bedoin gegaan, vanwege de hoge temperatuur later op de dag. Lia van Gameren had al heel snel een lekke band maar die was ook weer snel gerepareerd. Rond 07.00 uur zijn we dan ook begonnen aan de tocht naar boven. 21 km klimmen met stijgingen in de eerste 13 of 14 km tussen de 7 en 11%; dit was door het bos, daarna de laatste 7 km op de kale berg met een enorme wind die van alle kanten kwam. Ik ben tijdens de klim wel 3 keer dood gegaan maar Koos heeft mij vakkundig gered.

De laatste km is mijn kleinzoon Kevin mij op komen halen. Dit was voor mij het mooiste gedeelte van de klim en heb dan ook mijn gevoelens de vrije loop gegeven toen ik boven was. Drie uur zweten en zwoegen had wel z'n tol gevraagd want ik heb ruim een week nodig gehad om te herstellen maar het was het waard moet ik zeggen.

Mac-Arie-Koos-John-Steef-Roel-Frits-Joost-Peter-Lia-Mascha-Marian-Corinne en last but not least mijn geweldige kleinzoon Kevin, bedankt voor de geweldige steun die ik van jullie heb gekregen. Ik vergeet dit nooit meer. 2 september heb ik mijn verjaardag op de club met een kleine 80 mede clubleden mogen vieren. rans Hier voor wil ik het bestuur van de Road-Runners hartelijk danken.

De cadeaubon voor een optreden van Def Americans is geweldig, nogmaals bedankt! Frans v.d. Broek



2017

2018



Zorg en
Zekerheid
zorgverzekeraar



HuurMaat



Arie Bottinga vorm & tekst
vormgeving & grafische productie
www.vormtekst.nl

Zondag 7 januari 2018



Runnersworld Leiden Nieuwjaarsloop

Start vanaf 11.00 uur - Atletiekbaan Leidse Hout, Leiden
GeZZinsloop start om 10.15 uur

Meer info? HetCircuit.net



**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](https://twitter.com/Verfhuis)

Parijs 2017

De trouwe lezers van dit blad is het natuurlijk allang opgevallen: jaarlijks loop ik de "20 km de Paris". Dit jaar is zelfs een jubileum, mijn vijfde keer! Natuurlijk sluipt er dan een stukje routine in, zowel bij het lopen als bij het schrijven. Toch is er altijd weer iets nieuws te melden. Dit jaar is de loop iets verlegd. De wijzigingen zijn minimaal, we starten en finishen natuurlijk nog steeds bij de Eiffeltoren en het "piece de resistance" wordt nog steeds gevormd door de route via Bois de Boulogne en de Seine. De molen waar ik in 2013 over bericht heb wordt echter niet langer aan gedaan. In ruil daarvoor lopen we nu langs het bekende stadion "Roland Garros".

Deze keer is de 20 km voor mij anders dan alle andere. Door omstandigheden heb ik weinig getraind en eigenlijk zie ik er wel een beetje tegenop. Met mijn zusje en twee nichtjes, die zoals altijd ook meelopen, is het weinig beter gesteld. Maar ik heb mijn eigen "way out" bedacht, een metrokaartje! Op ieder gewenst moment kan ik uitstappen!

De eerste 5 kilometer gaan nog best goed. Ik loop samen met mijn zusje en nichtjes, we lopen een rustig tempo en denken allemaal dat we dat wel 20 km volhouden. Dan volgt voor mij een noodzakelijk toiletbezoek (dat is weer top van de 20 km de Paris, om de 5 km Dixies!). Mijn zusje gaat al in de "ik wacht wel even want uitlopen is voldoende"-mode maar overmoedig als ik ben geef ik aan dat ze vast door



mag lopen.

Het gevolg laat zich raden. De tweede 5 km zijn veel zwaarder nu ik alleen loop en bij de 10 km boog realiseer ik me dat ik nog "maar" op de helft ben en dat ik dus nog een keer een volledige 10 km moet lopen. Tja, dat metrokaartje. Dat zit in mijn zak en ik zie al een bekende gele M (nee, niet de gouden arch). Maar ja, ik ben een loper, ik weet dat aan het eind van die 10 km de victorie ligt! Dus ik loop door.

Die dag is de Seine de langste rivier van Europa, wat heet, van de wereld. Zelfs aan dat kleine deel wat in Parijs ligt komt geen einde. Af en toe wandel ik zelfs een stukje en het valt me op dat de lopers nauwelijks sneller gaan. Tja, met mijn tempo ben ik in-

middels tussen de langzaamsten terecht gekomen.

Bij de laatste kilometers meent ook mijn knie een duit in het zakje te moeten doen en andermaal wordt mijn snelheid gedecimeerd. Door het lage tempo krijg ik het ook koud. Gelukkig toont de zon enig mededogen en vult de ontbrekende warmte rap aan! Eindelijk, in mijn ogen veel te laat, zie ik in de verte de finishboog! Mijn hersenen gaan al in de "victorie-mode", ik denk aan de eindstreep, de douche, een lekkere pizza. Mijn benen brengen echter de realiteit terug: eerst die laatste 500 meter nog. En nog een beetje fatsoenlijk ook want daar staan de fotografen en veel publiek! Eindelijk is daar de langverwachte finish! Medaille. Flesje water. Wat fruit. Maar vooral: Voldoening! Mijn tijd is niet om over naar huis te schrijven en dat doe ik dus ook niet. Ik voeg me bij mijn zusje en nichtjes, we laten de euforie over ons heen komen en we genieten!

"Hoe is het gegaan?" appt Corrie. "Toch uitgelopen!" antwoord ik enthousiast. "Het bloed kruipt waar het niet gaan kan" reageert ze.

Rob van Heijster

Van de bestuurstafel

Zoals jullie al gelezen hebben in de bijdrage van onze voorzitter, kijkt ze al weer vooruit naar de komende zomer! Om dan weer in een piekfijn clubhuis te kunnen zitten zijn een aantal noodzakelijke onderhoudswerkzaamheden aanbesteed.

Op vrijdag 29 september is het Sportcafe Leiden bij ons te gast geweest. Een succesvolle happening die we een jaarlijks karakter willen geven.

De GlibberTreel is al vaak gememoreerd, deze urban trail is een groot succes geweest en lijkt alles te hebben om uit te kunnen groeien tot een klassieker. Ook hier willen we toe naar een jaarlijks event. De volgende editie is onder voorbehoud gepland op 23 september!

Het bestuur is op zoek naar nieuwe vrijwilligers voor allerlei taken, waaronder organisatie van de Runnersworld Leiden Run Classic, bardienst en bezorgen RoadReader. Heb je interesse? Neem contact op met ledenadministratie@lrrc.nl

Vloed

Anas Alkashto
Natasha van den Ameele
Rosan Bakker
Marieke te Booij
Robin van Boxsel
Jan Delfos
Jens Graupner
Daniëlle Hendriks
Thom Hersbach
Karen Huybens
Sylvia Jonkman
Ineke Kofi
Henk Kramers
Florian van Leeuwen
Jeannette Lefranc
Julie de Looij
Cora le Mair
Domenico Di Mauro
Denise Mieremet
Mark Pels
Joost Peschier
Thamar Pieffers
Bianca Schutte
Ashna Stouten
Richard Vergouwen
Lieneke Warmerdam

Berenloop 2017

Met een artikel over de berenloop ben ik altijd zo klaar, ik neem de tekst van vorig jaar, pas de datum en de uitslagen aan en klaar is Kees! Niet dus. Het begint als Monique voorstelt om weer naar Terschelling te gaan. De daad bij het woord voegend wil ze de bij ons alom bekende Villa Kakelbond boeken, jammer, niet meer beschikbaar. Nu is Monique niet voor een gat te vangen, dus ze komt met een andere villa op de proppen, een "echte" deze keer want we hebben een douche, twee baden, drie toiletten, een vaatwasser en een gasfornuis wat past bij onze culinaire eisen. Sorry, en dan vergeet ik de vide nog. Lijkt een beetje op een mini-hotel zult u mis-



schien denken, maar nee hoor, dit alles dient slechts zes personen. Die dan wel kunnen genieten van een royale boxspring, dat spreekt voor zich. Hadden we vorige keer een auto op het eiland, deze keer doen we het met louter fietsen. Voor een auto adept als ik een echte omschakeling. Weet ik precies hoe je extra veel in de auto krijgt (achterbank neer), vervoer per fiets is me vreemd. Daarop vooruitlopend heb ik mijn tas gepakt volgens het "travel light" principe, alles in een rugzak(je). Maar hoe moet dat dan met al die inkopen voor onze culinaire experimenten? Ik schrik als ik ook nog "haardhout" hoor, ik hoop dat de COOP een bezorgservice heeft! Gelukkig hebben mijn maatjes meer ervaring met fietsvervoer: een paar tassen, een kartonnen doos en slim gebruik van snelbinders doen wonderen!



Thuisgekomen blijkt dat we een aantal zaken vergeten zijn. Graag wil ik mijn nieuwe ervaring met fietsvervoer testen en ga op pad het ontbre-



kende aan te vullen. Daarbij ben ik net iets te enthousiast, een tas bungelt vervaarlijk aan mijn stuur omdat ik er bij het trappen constant tegen aan



schop! De "pijn" wordt gelukkig verzacht door een wonderlijk schouwspel, het is inmiddels (pik)donker geworden en overal zie ik fietslampjes



door het landschap rijden. Een heel aardige impressie van een eiland dat meer fietsen dan inwoners telt. Het doet me overigens denken aan de be-



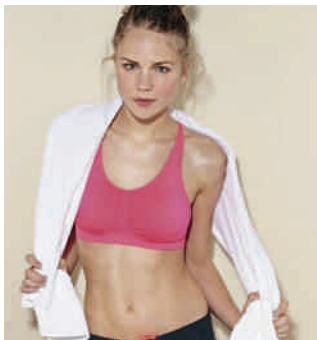
vrijdingsvuurloop, waar je rond Wageningen ook overal lampjes ziet "lopen". Deze keer maak ik de loop mee als



toeschouwer. Samen met een aantal maatjes volg ik de loop. Het valt op hoe sterk de wind is. We kijken uit naar de bekende blauw-gele shirts en iedere keer is het weer leuk een bekende te zien. We zien ook veel Running Blind, een prestatie omdat de Berenloop een alles behalve makkelijk parcours is voor deze mensen. Publiek langs de route is brandstof voor iedere loper en dus moedigen we iedereen aan. Kanjers zijn het, stuk voor stuk. Bij de een heb je bewondering voor de kracht en souplesse waarmee schijnbaar zonder moeite de 21 kilometer volbracht wordt. Bij de ander heb je een diep respect voor het doorzettingsvermogen om ondanks de pijn en de wind de eindstreep te halen! Van de "post-finish" euforie mag ik helaas weinig meemaken, de snelboot van vier uur brengt mij weer naar het vasteland. Maar wat doet het ertoe? We kijken terug op een reuze gezellig weekend!

Rob van Heijster





HEMA FAVOURITES



dat wordt
rennen naar
**Hema Katwijk
& Rijnsburg**



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



VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Running Blind 10 jaar - week- end Papendal

Via mail krijgen we een uitnodiging binnen voor een jubileum weekend van Running Blind vanwege hun 10 jarig bestaan.

Dat lijkt leuk, partners mogen ook mee dus ik vraag aan Greg (echtgenoot) of hij interesse heeft. Hij ziet dat wel zitten dus ik geef ons tweeën op.

Van verschillende Running Blindlopers en buddy's Leiden hoor ik dat zij zich ook opgegeven hebben dus dat wordt een gezellig feestje!

Op 7 oktober is de dag daar, Kwincy mijn geleidehond is naar een logeeradres gebracht, wij halen Blind Runner en vriendin José op en vertrekken naar Papendal. Eenmaal aangekomen checken we in, krijgen de sleutel van onze kamer en een startbewijs voor mij voor de sponsorloop op zondag.



Bij studenten van CIOS geven we ons op voor 2 clinics, we kunnen kiezen uit elf clinics. Voordat de clinics beginnen wordt eerst afscheid genomen van John Stoop en Joan Titarsolej. Zij hebben Running Blind opgezet 10 jaar geleden en geven het stokje nu door aan andere bevlogen RBers. Er wordt afscheid genomen, ze krijgen een fotocollage en Joan op haar laatste dag als voorzitter van Running Blind een cheque van € 4000 van Bas Haasnoot van de van Lanschot Kempen Foundation en het Van Lanschot Runningteam voor het jubileum en inzet van de trainers. Daarna volgt een daverend applaus. Op naar de clinics... De eerste clinic chi-training kan ik niet goed verstaan door mijn slechte gehoor. Greg haalt gauw een van huis meegenomen microfoon op die hij aan de spreker geeft en ik kan nu met behulp van mijn apparatuur de man

beter volgen. Tijdens de ademhalingsclinic wordt het een en ander verteld over ademhaling tijdens het hardlopen. We lopen zelfs met een pleister over onze mond om te voelen hoe het is als je alleen door je neus ademt. Gewoon lopen gaat nog wel maar naarmate je meer moet bewegen wordt het lastiger tot je naar adem snakkend de pleister van je mond rukt en gelijk je bovenlip meeharst... Grapje, de clinic wordt gecontroleerd gegeven.

We gaan ons omkleden want in sportkleding op Papendal aankomen was het advies, dit in verband met de clinics. Beneden borrelen we en kletsen met diverse bekenden, zo leuk om iedereen weer te ontmoeten maar ook om kennis te maken met onbekenden. Het is een grote, warme familie.

Het buffet smaakt prima en na afloop worden we naar een grote zaal verwezen waar Wereld- en Olympisch rolstoeltenniskampioene Esther Vergeer een inspirerende voordracht houdt. Ze heeft het over keuzes maken in het leven, de zaal luistert geboeid.

Wat later als gepland beginnen we aan een salsaworkshop 'Blinde liefde voor Salsa' door Annemarie Nodelijk. Zoals Greg zegt: 'een stap naar voren, een stap naar achteren en dan je voet achter in je nek. Daarna komt DJMek draaien en is het swingen geblazen voor degenen die dit willen....het wordt laat....

De volgende morgen op tijd opstaan, douchen, sportkleding aan, naar beneden en aan het ontbijt. Om 9.15 uur is het tijd voor de fotoshoot met alle Blind Runners op de foto, het past net.

Half 10 begint de sponsorloop, je kan 2 afstanden lopen, 5 of 10 km.

Ik heb me opgegeven voor de 10 km en Gonnie Baas is mijn buddy, gezellig, we lopen wel vaker samen. Eerst krijgen we een warming up met opzweepende muziek 'Follow the leader' van de Soca boys. We zijn al snel warm..... Edith Mulder, directeur van Oogfonds mag het startschot lossen en staat wat zenuwachtig te roepen dat het haar eerste keer is dat ze een startschot mag lossen. Danielle naast me roept 'wel omhoog schieten hoor'. En daar klinkt het startschot, we lopen 2 rondes van 5 km. Het gaat lekker, het is mooi weer dus al kletsende weg lopen we door. Greg duikt zo hier en daar op als een duveltje uit

een doosje om foto's te maken en aan te moedigen. Bij de finish van de 10 worden we opgehaald door een groep snelle lopers van Running Blind Leiden, zo leuk. Ik roep naar buddy Trix,



'follow the leader!' en ze rennen allemaal achter ons aan. De euforie is groot, toch lekker de 10 km. gedaan. Dat had ik een paar weken geleden niet gedacht, ik was zo benauwd na een periode van ziek zijn. Dit opent weer perspectieven voor volgende loopjes. We zijn klaar en lopen naar het hotel, het begint te regenen dus rennend naar binnen, lekker douchen, droge kleding aan en aan de lunch. Na de lunch komt Koen de Jong van Sportrusten spreken. Hij heeft het over ademhaling maar eigenlijk ben ik meer benieuwd naar zijn stelling dat je met minder kilometers trainen toch grote afstanden kunt lopen. Dat is niet helemaal uit de verf gekomen wegens te kort tijd maar we krijgen een website door waar we meer kunnen lezen hierover. www.sportrusten.nl

Peter van der Mast komt naar voren, een van de organisatoren van dit weekend, om Edith Mulder (directeur Oogfonds) een cheque te overhandigen, het geld wat door de sponsorloop is opgehaald bedraagt bijna € 5.000,00.

Fijn, Oogfonds is toch een van de grootste sponsoren van Running Blind, mede dankzij hen hebben we dit fantastische weekend mogen meemaken.. moe en voldaan gaan we naar huis. Op naar het volgende jubileum!

Helma Pascaud

Continu in beweging

Sporten en Fysiotherapie onder één dak? Dat kan bij Visser Fysiotherapie en Sport!

Fysiotherapie:

Enkele van onze specialisaties:

- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medical Taping

Voor fysiotherapie heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. L.R.R.C.-leden kunnen bij ons binnen 24 uur terecht.



fysiotherapie en sport

Sport:

Groepslessen:

- Sport je Fit
- Body Shape
- Yoga
- Pilates
- Sport je Slank
- Bootcamp

In groepen op vaste tijden.
Iedere week anders.



Follow us



AANMELDEN?

Bel 071-5123111 of info@visserfysio.nl



Van Vollenhovenkade 20a
2313 GG Leiden
Fysiotherapie: 071 - 51 23 111
Sport: 071 - 51 32 005

Octavialaan 61
2314 BN Leiden
Fysiotherapie: 071 - 75 05 290
Sport: 071 - 75 05 291

www.visserfysio.nl
info@visserfysio.nl
facebook.com/VisserFysio
[@visser_fysio](https://twitter.com/visser_fysio)

De stadswallen van Hulst

Graag vertel ik dat mijn hardloop carrière 10 jaar geleden begonnen is bij "Hollen met Han" en dat ik inmiddels regelmatig halve marathons loop. Helemaal is dat een iets te mooie voorstelling van zaken.

Het begon allemaal 50 jaar geleden. Ik zat in die tijd op de middelbare school in Hulst, een middeleeuws vestingstadje met prachtige stadswallen die nog vrijwel geheel intact zijn. Nu is "de stadswallen van Hulst" natuurlijk een hele mond vol en het is dus niet verwonderlijk dat ze daar in het lokale dialect een veel kortere uitdrukking voor hebben: "de wallen". Hulst ligt in Zeeuws Vlaanderen en dat is voornamelijk op België georiënteerd. Een associatie met de Amsterdamse wallen is er niet.

Tijdens de gymles kondigt de leraar aan dat we over de wallen hard zouden gaan lopen. Zomaar ineens, out of the blue. Woorden als "voorbereiding" of "opbouwen" had ik niet voorbij horen komen. Alhoewel, het kan heel goed zijn dat ik de lessen gevolgd heb volgens het voor puberende middelbare scholieren gebruikelijke "een oor in, ander oor uit" principe, dus helemaal zeker ben ik niet. Wel herinner ik me dat ik niet de enige was bij wie de moed in de schoenen zakte bij het idee dat hele eind te moeten lopen. Dan sta je daar, bij de molen, in gymkleding. De leraar fluit en de klas stuift ervandoor. Dat is natuurlijk voor



minder getrainde leerlingen niet lang vol te houden en de achterste ziet zijn kans schoon het parcours te verlaten. Nu bieden de wallen met hun negen bolwerken hiervoor meer dan genoeg gelegenheid, heel lang loop je niet rechtuit en je bent dus al snel uit het zicht. Goed voorbeeld doet goed volgen en uiteindelijk kiest een aanzienlijk deel van de leerlingen ervoor om een kortere route door de smalle straatjes van de oude stad te volgen. U raadt het al, ik was een van hen. Het mag duidelijk zijn dat mijn "wan-gedrag" correctie behoeft. Al lang stond het op mijn verlanglijstje nog eens de wallen te lopen, nu zoals het hoort. Sinds kort loopt mijn zusje Bénédicte ook hard en dus bood ons "broer-zus-weekend" een ideale gelegenheid om mijn lang gekoesterde wens in vervulling te laten gaan.

Om het ons makkelijk te maken hebben we een hotel gekozen dat aan de gracht ligt. Het toeval wil dat het hotel ook nog van een oud-klasgenootje van mij is. Aangekomen bij het hotel laten we er geen gras over groeien en trekken meteen ons hardlooptenuue aan. En het hardloophorloge om want we willen tenslotte weten hoe lang die wallen eigenlijk wel niet zijn!

Tempo afgesproken en daar gaan we! Bolwerk na bolwerk wordt door ons gerond en al lopend bedenk ik me dat 9 bolwerken betekent dat je 45 keer een bocht om gaat! Het lijkt dan ook wel of er geen eind aan komt! Maar goed, ik loop met mijn zus en ga natuurlijk niet opgeven. Zij op haar beurt wil laten zien dat loopgroep Zeddam niet voor de LRRC onderdoet. En dus volbrengen we het hele parcours zonder wandel of drinkpauze. Vreemd genoeg hebben we wel allebei het idee dat het toch nog vrij vlot ging. Het horloge biedt uitkomst: slechts 3,2 km! We kijken elkaar aan: maakten we ons daar vroeger zo druk om? We besluiten om nog een rondje te doen, als triomf.

Rob van Heijster

Vrijwilligers gezocht!

We hebben bij de LRRC heel veel vrijwilligers die het leuk vinden om iets extra's voor de club te doen en het gezellig vinden om één keer per jaar (gratis) door de club getraakteerd te worden op een gezellig eten en samenzijn, verzorgd door Martin Arbouw en zijn kookteam.

Maar soms bedankt een vrijwilligers ook wel eens omdat hij/zij een ander doel in het leven krijgt of één van de vele vrijwilligers taken wil afstoten ivm tijdsbrek.

Daarom zoeken wij vrijwilligers voor de hieronder aangegeven taken:

- Road Reader bezorging in:
 - Leiderdorp Oranjewijk en omgeving
 - Leidse binnenstad westelijk van de Hooigracht en binnen de singels
- Bardiensten op de volgende avonden:
 - maandag
 - woensdag
 - donderdag

De ingangsdatum van deze vrijwilligerstaken zal 2018 zijn.

Het clubblad de Road Reader dient 4x p/j bezorgd te worden en vergt plm 45 minuten per bezorging.

De bardiensten vangen aan om 18:10 uur en eindigen rond 22:00 uur, afhankelijk van de drukte op die avond.

Voor verdere informatie en/of opgave gelieve een email te sturen aan ledenadministratie@lrrc.nl.

John de Vrind



Bewust Hardlopen



Ben jij geïnteresseerd in JOUW loopbeweging?

Na een succesvolle workshop in 2017 willen wij weer een bijeenkomst organiseren waarin we jouw loopbeweging analyseren door middel van een videoanalyse.

Deze verdieping in je techniek maakt je een bewuste hardloper, helpt je om een betere, ontspannen looptechniek te ontwikkelen en voorkomt vervelende blessures. Wij geven onze analyse op de beelden en per persoon belichten wij de sterke en minder sterke kanten. Na afloop van de workshop sturen wij via email wat aandachtspunten, welke ter sprake zijn gekomen tijdens de video-analyse. Hierbij ook wat tips en oefeningen die je kunt gebruiken ter verbetering van je hardlooptechniek en natuurlijk de video-opname.

De cursus is gepland op zaterdagochtend 21 april 2018 (10.00 uur- 12.00 uur).

Deze workshop is toegankelijk voor hardlopers van alle niveaus.

Ben je geïnteresseerd in hoe je beweegt, wat je goed doet of kan verbeteren?

Geef dan jouw voorkeursdatum op en meld je aan via email: josemesman1@gmail.com.

Na aanmelding volgt verdere informatie.

Om de kosten van deze bijeenkomst te dekken, vragen wij een kleine bijdrage van € 2,50.

Tot ziens in april 2018!!

José Mesman en Corrie Lansing

Genève

Elders in dit nummer kunt u lezen dat ik de Berenloop als toeschouwer heb meegemaakt. Dat komt omdat mijn baas mij een geheel verzorgde reis naar Genève heeft aangeboden, die meteen maandag na de loop begon. Enig nadeel is dat de tegenprestatie het volgen van vergaderingen is. Dat perkt de vrij besteedbare tijd aanzienlijk in, evenals de gelegenheid tot hardlopen.

Genève is een eldorado voor hardlopers. Enerzijds kun je er eindeloos langs het meer lopen, een mooi vlak parcours. Daarnaast heb je er allerlei gradaties voor hellingen, ik kies vaak voor mijn favoriete "Jardin Botanique". De oude stad kent nog grotere stijgingspercentages, maar met het oog op mijn knieën laat ik dat maar aan me voorbijgaan, ook het lopen tussen verkeer ligt mij niet zo. Er staat een zware storm als ik ga hardlopen. Later lees ik dat er op diverse plaatsen schade is ontstaan. De wind drijft de golven met kracht tegen de oever, wat op heel wat plaatsen prachtige waterfonteinen oplevert. Althans, als je er van een afstandje naar kijkt. Als je er loopt krijg je regelmatig een koude douche. Voor de duidelijkheid: het is een meer, dus



er is geen sprake van hoog water of springtij. Gewoon brute windsnelheid (OK, wel met precies de juiste richting). Het zal duidelijk zijn: dit wordt niet mijn langste loop. Na een paar kilometer, koud en nat houd ik het voor gezien en draai om. Toch heeft het wat, het trotseren van de elementen! Bij een vergadering doe ik altijd wel een mini-onderzoekje naar loop-enthousiasten. En het verbaast waarschijnlijk niemand: bijna altijd vind je wel een maatje. In Genève is dat Maarten. Samen met hem doe ik het rondje Jardin Botanique, met als extra het "Musée Vivante", een oud landgoed wat in de originele staat wordt gehouden en alleen inheemse bomen en planten bevat. Voor ons als hardlopers heeft het een extra helling en een rondje van precies een kilometer. Als we helemaal boven staan zien we dat we een aardig eind gestegen zijn, we zijn op meer-niveau begonnen. Tussen de zakelijke beslommeringen door heb ik heerlijk kunnen uitwaaien en genieten van weer, wind en natuur. Een van de mooiste kanten van onze sport!

Rob van Heijster

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