



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

2018 01 maart







DE HARDLOOPWINKEL

# 20% KORTING

## OP EEN FLIPBELT OF WATERFLESJE



### FlipBelt

- De beste manier om tijdens het sporten je telefoon, sleutels, ID-card, energy gels en meer mee te nemen
- Verschillende kleuren en maten
- Waterfles 150 en 300 ml

*Actie geldig t/m 31 maart 2018. Niet geldig in combinatie met andere kortingen/acties.*

## 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](http://www.lrrc.nl). De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Leen Ooms	<a href="mailto:leen.ooms56@hotmail.com">leen.ooms56@hotmail.com</a>	06-21217039
Advertenties	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Opmaak	Paul van Hamersveld	<a href="mailto:hamer156@planet.nl">hamer156@planet.nl</a>	06-33807767
Bezorging	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

**Bestuur**

Voorzitter	Helga Develing	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-52628565
Secretaris	Hans van Ommeren	<a href="mailto:secretariaat@lrrc.nl">secretariaat@lrrc.nl</a>	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	<a href="mailto:penningmeester@lrrc.nl">penningmeester@lrrc.nl</a>	071-5610847
Technische zaken	Niek Hoogwout	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	
PR en communicatie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Ledenadm. horeca	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936

**Hoofdtrainers**

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>
	Arie Duiker	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>
Hardlopen algemeen	Harry Went	<a href="mailto:caz@lrrc.nl">caz@lrrc.nl</a>
Sportief wandelen	Frans Kortekaas	<a href="mailto:ftpjkaas45@ziggo.nl">ftpjkaas45@ziggo.nl</a>

**Commissies ea**

Activiteitencommissie	Roel de Jong	<a href="mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl">activiteitencommissie@lrrc.nl</a>	06-14556343
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-23892039
Sponsorcommissie	Helga Develing	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-52628565
Massage team	Jan Groenewegen	<a href="mailto:massage@lrrc.nl">massage@lrrc.nl</a>	071-5897586
Website	Rinie van Pijpen	<a href="mailto:webmaster@lrrc.nl">webmaster@lrrc.nl</a>	071-5790080
E-nieuwsbrief	Carin Bobeldijk	<a href="mailto:carin.bobeldijk@gmail.com">carin.bobeldijk@gmail.com</a>	071-5760315
Complexbeheer	Frans en Els vd Broek	<a href="mailto:elsenfransvandenbroek@gmail.com">elsenfransvandenbroek@gmail.com</a>	071-3016643
			06-54716146 F
			06-13419809 E

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

## Inhoud

## BLZ

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van Helga	5
Montferlandrun 2017	6
Spookbeeld van een buddy	8
Wie versterkt het LRRC-promoteam?	11
Hardloopwinkel RoadRunners loop 2018	11
Van de bestuurstafel	12
Nieuwe uitdaging	12
Zomaar een training	13/14
De Leiderdorpse midzomerloop 2018	15
Eb en Vloed	15

## Agenda

- Zondag 25 maart Runnersworld Leiden Run Classic #155
- Zaterdag 14 april Clinic door Lornah Kiplagat
- Donderdag 19 april Algemene Leden Vergadering
- Zondag 6 mei Henk Hakker Memorial /Runnersworld Leiden Run Classic #156
- Zaterdag 19 mei Breakfast run
- Zaterdag 26 mei/27 mei Leiden Marathon
- Donderdag 21 juni Start "Ladies trainen voor de Ladiesrun"
- Zaterdag 30 juni BBQ en prijsuitreiking
- Zaterdag 1 september Opening seizoen en mosselen eten
- Vrijdag 7 september Leiden ladiesrun
- Zondag 9 september Runnersworld Leiden Run Classic #157
- Vrijdag 14 - 16 september Sportweekend
- Zondag 23 september Leidse GlibberTreel #2
- Zondag 14 oktober Runnersworld Leiden Run Classic #158



## Van Helga

Er staan ons mooie en spannende tijden te wachten! In april starten we met wandelen voor slechtzienden: Walking Blind. Dat is denk ik een mooie aanvulling op het aanbod dat wij als LRRC bieden. De aftrap is zaterdag 7 april, waarna elke donderdag niet alleen hardlopers maar ook wandelaars met hun buddy's op pad gaan om te trainen.

Een week later een nieuwe happening: dan komt Lornah Kiplagat onze muur met 'feet of fame' aanvullen. En dat gaat niet zomaar. Ze verzorgt een hardlooptclinic en aansluitend maken we kennis met haar projecten, o.a. de Lornah Kiplagat Foundation. Op dit moment is Lornah Kiplagat de meest succesvolle wegatlete ooit. Een betere kandidaat voor de 'feet of fame' muur kan ik me niet voorstellen. Ik ben er trots op dat zij de LRRC zal bezoeken en verheug me enorm op de clinic. Meer daarover lees je in de nieuwsbrieven, houd je mail in de gaten! En naast al die mooie dingen zijn er de perikelen rond het Contourenplan

Buitensportaccommodaties. We zijn als bestuur druk aan het lobbyen en netwerken. De Hardloopwinkel Roadrunnersloop hebben we natuurlijk ook aangegrepen om onze zorgen omtrent dit plan met Paul Dirkse, wethouder sport, te bespreken. Het weer werkte in ieder geval mee: koud en winderig, maar droog en zelfs af en toe zon. Dat is de laatste jaren wel anders geweest!

Andere spannende dingen betreft de Runnersworld Run Classics. Nu Jaap en Ronald hebben aangegeven hun taken m.b.t. de Run Classics te beëindigen is er een gat gevallen in de aansturing van de Run Classics. We hopen snel een aantal mensen te vinden die die taken van hen willen gaan overnemen.

Al die spannende zaken zorgen er in ieder geval voor dat voorzitter van de LRRC geen saaie taak is. En er zijn voldoende mooie dingen die veel (nieuwe) energie geven: een nieuwe sponsor op het sponsorbord, leden die zich aanmelden voor 'vacatures' in het



vrijwilligerslegioen, voorbereidingen voor de tweede editie van de Glibbertreel, de bevrijdingsloop en ideeën voor nieuwe wandelevenementen binnen de LRRC. Kortom: genoeg omhanden! Helga





**Scheffer**  
**SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE**

**Het adres voor al uw sportprijzen, bekers 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](http://www.scheffersportprijzen.nl)

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

## Montferlandrun

De Montferlandrun mag zich altijd al in de warme belangstelling van Leidse Roadrunners verheugen. Dit jaar, sorry, vorig jaar, we zijn inmiddels de jaargrens gepasseerd, was dat niet anders. Ondanks dat de club dit jaar een ander loopdoel had, zijn Olga, Ton en ik op 3 december naar 's Heerenberg afgereisd.

Dat afreizen had toch nog wel wat voeten in aarde. Ik weet hoe ik naar 's Heerenberg moet rijden. Ik weet zelfs een route om het inmiddels afgezette parcours te vermijden. Althans, ik dacht dat ik dat wist. Als we na twee mislukte pogingen weer voor een wegafzetting staan vragen we daar om raad. Hoe komen we bij de start? De dienstdoende verkeersregelaar ziet ons zitten in de auto, de hardloopkleding aan en de nummers al opgespeld. Hij heeft dan ook meteen de oplossing: rijd maar over het (inmiddels afgezette) parcours, daar loopt nu toch nog niemand!

De Montferland run heeft dit jaar een bijzonder tintje, voor mij althans. Inmiddels is mijn tweede zusje aan het hardlopen geslagen, ik heb daar in een vorige uitgave al over verteld. Na al dat trainen komt daar natuurlijk het moment van de eerste wedstrijd, en dan is de 7,5 km van de Montferland natuurlijk een prima optie, vooral als die run zo ongeveer door je achtertuin loopt.

Ton, Olga en ik staan langs het parcours mijn zusje op te wachten, klaar om haar met onze aanmoedigingen over de finish te loodsen. En ja hoor, daar komt ze aan! "Benedict" roep ik, geen reactie. Haar focus is volledig gericht op de finishboog, die ze vaak van de zijlijn maar nog nooit recht van voren heeft gezien! "Benedict" vallen Ton en Olga mij bij, maar ook deze drievoudige geluidsexplosie brengt geen reactie teweeg. Bij mijn zusje niet dan, bij het publiek hebben we inmiddels meer aandacht dan alle lopers bij elkaar. Dus rest mij niets anders dan naar haar toe te sprinten. Ze keek wel op, ze had me overal verwacht maar niet al lopend naast haar! Tja, en hoe kom je het parcours dan weer af? De kortste weg is via de finish dus dat heb ik dan ook maar gedaan.

En dan sta je ineens bij de finish. Een medaille heb ik geweigerd. Ik realiseer me dat ik mijn nummer al op heb. Wel gefinished maar nog niet gestart. Gelukkig blijkt de Pfixx registratie foolproof (of broer-proof?) en wordt mijn tijd op de 15 km correct weergegeven. Na deze avontuurlijke ochtend staan we ruim voor twaalf uur klaar bij de start. Veel lopers hebben een shirt van een eerdere wedstrijd aan en binnen de kortste keren hebben we hele discussies in de trant van "die heb ik ook gelopen". En blijkbaar hebben we het juiste startvak, want de prognoses voor de tijden liggen verrassend dicht bij de onze.



Het startschot! Op weg voor de 15 km. Ton vooruit, die loopt veel sneller. Olga en ik op een lekker tempo. We genieten van parcours, de menigte en vooral de midwinterhoorn spelers. Is er dan helemaal niets op aan te merken? Jawel, het parcours maakt kort na de start een lus om aan de 15 km te komen. Dat is op zich niet zo schokkend, wel dat wij op de heenweg al een groep terug zien komen. Die lopen 2 keer zo snel als wij! Al vanaf de start loopt er een man in ons kielzog. "Jullie lopen precies mijn tempo" legt hij ons uit. Ik vraag me af of dat ook voor mij geldt, kleine signa-

len geven aan dat het voor mij misschien net iets te snel gaat. Toch houden we het tempo vast en bereiken probleemloos de 12 km, we lopen inmiddels bij Zeddam. Dan blijkt er toch een limiet te zitten aan mijnaccu. Ik geef Olga aan dat ik terugzak en twee tandjes lager vervolg ik de laatste kilometers. Kom op, moedigt iemand me aan, het is nog een klein stukje. Volhouden! Ja, vult iemand achter me aan, want Olga is er al bijna! Heh?! Hoe weet hij dat? Blijkbaar hebben we bij de start goed aan onze naamsbekendheid gewerkt!! Bij de finish tref ik Ton en Olga. Het is koud en het is zelfs gaan regenen.

Snel naar de auto! We hebben genoten van een altijd mooie loop, voor mij alweer voor de vierde keer.  
Rob van Heijster



# GARMIN®



JOUW MUZIEK OP JOUW POLS.

GPS HARDLOOP HORLOGE MET MUZIEK,  
GARMIN PAY EN POLS HARTSLAGMETING

- OPSLAG TOT 500 SONGS OP HORLOGE
- GEAVANCEERDE HARDLOOPDYNAMICA
- SMARTPHONE MELDINGEN
- ACTIVITY TRACKING EN MULTI-SPORT (FIETSEN, ZWEMMEN, ROEIEN, ETC)
- WATERDICHT, ROBUUST EN SUPERLICHT
- EN MEER....

**RW**  
**RUNNERS  
WORLD**

LEIDEN  
BURGSTEEG 7 - 2312 JR LEIDEN  
T. (071) 51 44 455



FORERUNNER® 645 MUSIC  
**beat yesterday.**

GEEF JOUW PRESTATIE EEN BOOST MET DE FORERUNNER® 645 MUSIC.  
[WWW.GARMIN.NL](http://WWW.GARMIN.NL)



## Spookbeeld van een buddy

Afscheidswedstrijden worden maar al te vaak verpest. De inmiddels levende legende heeft zijn afscheidstournee een jaar geleden aangekondigd en is nu aangekomen bij de daadwerkelijk laatste wedstrijd van zijn carrière. Een prachtige carrière, welke beklonken gaat worden met winst in de aanstaande finale. Maar het loopt natuurlijk anders. Een aanstormend talent is de meester inmiddels in kunnen voorbij gestreefd en werkt niet mee aan zijn feestje. Sport, net zo als het leven, is keihard. Het is zoals het is, en niet anders. De koning is dood, leve de koning! Recent heeft dartslegende Phil Taylor het mogen meemaken. Allicht vond hij het tijdens de wedstrijd allesbehalve leuk, maar voor een verdere legendevorming is het mooi meegenomen, zo niet noodzakelijk.

Zo straf als boven omschreven, een definitief einde, is het meestal niet. Sporters beleven plezier aan hun sport, hebben ze eenmaal succes dan smaakt het vaak naar meer. Het is slechts weinigen gegeven om te stoppen op het hoogtepunt. Het verval sluipt binnen, maar is ontegenzeggelijk en onomkeerbaar. De talrijke fans bijten eerst hun nagels en zien hun held net het podium missen. Om later, in het volle besef van de ingezette neergang, de worsteling van hun held met pijn in het hart te aanschouwen.

Het is een kunst. Rintje Ritsma kennen we allemaal, bij leven al een schaatslegende. Hij schaatste van succes naar succes, zoveel dat we de tel kwijt zijn. Hij was een liefhebber pur sang en dit weerhield hem ervan te stoppen. Standvastig weigerde hij. Nadien sierde het hem, hij bleef namelijk op hoog niveau zijn sport beoefenen. Zijn actieve carrière is voorbij, maar waarschijnlijk beleeft hij nu nog steeds plezier aan zijn rondjes.

Om bij het schaatsen te blijven. De Noorse schaatshistorie staat bol van klinkende namen. De vier S'en is een begrip. Sten Stensen, Amund Sjobrend, Kay Arne Stenshemmet en Jan Egil Storholt behaalden een clean sweep tijdens een titeltoernooi, en de Nederlandse natie was in rep en roer. Maar wie kent nog Dag Fornæss? Deze begenadigde Noorse schaatsen-

vonden we een lekker tempo en concentreerden we ons op het vooruitzicht deze ronde nog een tweede keer te moeten lopen. In de eerste kilometer ontstond de ruimte om de rest van de loop vrijuit te gaan. We stoeiden wat met andere lopers. Zij haalden ons in, waarop wij even later hen weer voorbij gingen. Dit proces herhaalde zich enkele keren, al naar gelang de drukte op de weghelften. We liepen stabiel rond de vijfenhalve minuut per kilometer. "Ruud, we liggen keurig op schema. Deze snelheid vasthouden en daarna zien we wel wat er in de tweede ronde nog allemaal mogelijk is." Een snellere tweede gedeelte van de wedstrijd hadden we in gedachten. Het liep voorspoedig. Toen onze kennissen andermaal ons voorbij gingen, besloten we aan te haken en verder rustig mee te lopen. Betere pacers waren voor ons niet denkbaar. Geroutineerd liepen zij hun rondjes en wij liepen mee, inclusief de snellere laatste kilometers. Op het eind van de eerste kilometer tartte het weer, hagelstenen troffen ons. En we voelden deze stenen echt, een spartaans gebeuren. De weersvooruitzichten waren niet al te best geweest, en bij deze gastheer konden we natuurlijk al helemaal het ergste verwachten. Bij de hagelstenen bleef het niet. Aan het eind van de tweede kilometer viel de vermeende beschutting helemaal weg en trof ons een striemende tegenwind. Deze verzaakte niet en hield een hele, hele lange derde kilometer aan. Voor de tweede ronde waren we nu gewaarschuwd. In de bocht naar de vierde kilometer stond Lieneke al van verre te zwaaien en zij zou er een ronde later nog steeds enthousiast staan toe te juichen. De waardering van ons lopers voor het langs het parkoers samengestroomde publiek is enorm. Wij lopen ons immers warm, zij kunnen enkel kleumen langs de kant en lijden het meest. De vierde kilometer kent eerst nog een vals plat omhoog, maar daarna hollen we energiek naar de finish, voortgestuwd door de eerder beklommen zandrug. Halverwege, aan het begin van de tweede ronde, liggen we nog steeds keurig op schema. Het loopt heerlijk, in een straf tempo. "Ruud, hoe staat het met je ademhaling?" Ad rem krijg

ik antwoord "Goed!! En met de jouwe?" Okee, ik begrijp de boodschap. Gestaaq snellen we voort over het goed beloofbare parkoers. We reserveren energie voor de aanstaande tegenwind. Na een rondje warmdraaien pakken we de wind nu alsof het ons geen moeite kost, we houden ons fier. Nog even de zandrug opklauteren en er lonkt een heerlijke afdaling richting finish. Het gaat alleen maar sneller en een euforisch gevoel borrelt bij elke stap richting eindstreep ietsjes verder omhoog. De groep wordt maar groter en groter, opgeslokte lopers sluiten aan. Het eind is nog lastig, tussen de sportvelden door en over paden van stoeptegels slingeren we naar de atletiekbaan van het sportpark. Op de kop van de atletiekbaan vangt de wind ons andermaal en smooit het onze eindspurt. Dat deert echter allang niet



runnin' blind with my buddies

meer; bij de finish licht een onwaarschijnlijk snelle tijd op, vierenvijftig minuten en twaalf seconden. Daar moesten de verloren seconden bij de start nog van af. De organisatie geeft ons later een officiële eindtijd van drieënvijftig minuten en zevenenveertig seconden. Maar liefst een minuut sneller dan de gehoopte eindtijd, jakes wat snel!

Het was genieten tijdens de loop en het was genieten na de loop. Een dik pr voor Ruud op de Tien, en het kan alleen nog maar sneller. Hij verkeert in bloedvorm, en, ook niet onbelangrijk, staat nog aan het begin van zijn carrière. Ik daarentegen begin me eens achter de oren te krabben. Vroeger, ja vroeger liep iedereen sneller. Tegenwoordig gaat het gewoon wat langzamer, en zet ik voor mezelf een prachtresultaat neer als ik de Tien afsluit binnen vijftig minuten. Een goede dag van de loper en een slechte dag van de buddy, het kan zomaar gebeuren. Ja, dan wordt de marge smal. Je ziet het als het ware al voor je. De loper passeert kwiek de eindstreep en sleurt aan het touwtje. En aan het strak ge-



rijder had een actieve schaatscarrière van slechts enkele jaren. Hij stopte. Weliswaar niet op zijn hoogtepunt, maar kort erna. Hij won enkele titels, waaronder een wereldtitel allround. De ware kunstenaar is natuurlijk Johann Olav Koss. Hij stopte nadat hij drie olympische titels tijdens de spelen in Lillehammer behaalde. Stoppen op het hoogtepunt, een kunst. De training zit erop. Bijkomend op een barkruk bedenkt Ruud zich dat het toch wel erg lekker ging, deze training. De kilometers verdwenen rap onder zijn voeten, zo ongeveer vijf minuten en vijfenveertig seconden per kilometer. Niet verkeerd. "Als ik dit nu eens tien kilometer volhoud, heb ik gelijk een richttijd voor een loopje van tien kilometer." Hij ziet het helemaal voor zich. Het gaat momenteel gewoon te goed en hiervan moet geprofiteerd worden. Een snelle tijd op een Tien is het motto; vierenvijftig minuten en vijftig seconden houdt hij als gewenste eindtijd aan. Al snel wordt hij door zijn trainingsgenoten uit de droom gehaald. "Bij een snelheid van vijfenhalve minuut per kilometer kom je na tien kilometer op een eindtijd van vijfenveertig minuten uit. En jij wilt met een lagere snelheid eerder finishen? Er gaat iets mis bij jouw bereke-

ons andermaal en smooit het onze eindspurt. Dat deert echter allang niet meer; bij de finish licht een onwaarschijnlijk snelle tijd op, vierenvijftig minuten en twaalf seconden. Daar moesten de verloren seconden bij de start nog van af. De organisatie geeft ons later een officiële eindtijd van drieënvijftig minuten en zevenenveertig seconden. Maar liefst een minuut sneller dan de gehoopte eindtijd, jakkes wat snel!

Het was genieten tijdens de loop en het was genieten na de loop. Een dik pr voor Ruud op de Tien, en het kan alleen nog maar sneller. Hij verkeert in bloedvorm, en, ook niet onbelangrijk, staat nog aan het begin van zijn carrière. Ik daarentegen begin me eens achter de oren te krabben. Vroeger, ja vroeger liep iedereen sneller. Tegenwoordig gaat het gewoon wat langzamer, en zet ik voor mezelf een prachtresultaat neer als ik de Tien afsluit binnen vijftig minuten. Een goede dag van de looper en een slechte dag van de buddy, het kan zomaar gebeuren. Ja, dan wordt de marge smal. Je ziet het als het ware al voor je. De looper passeert kwiek de eindstreep en sleurt aan het touwtje. En aan het strak getrokken touwtje hangt, amechtig higgend, de buddy, tong op de schoenen.

Het kan zomaar gebeuren. Dit moet je als buddy voor zijn. Maar ja, wanneer is de marge te smal? Het is sowieso de bedoeling dat looper en buddy in gesprek zijn en in gesprek blijven. Het bijtijds opmerken en aangeven van paaltjes in het wegdek is een wezenlijk onderdeel van het werk van de buddy. Bij een te kleine marge worden de paaltjes niet of niet bijtijds opgemerkt, met desastreuze gevolgen. Loper en buddy moeten daarom samen waken en de marge eveneens ter sprake brengen. Voorlopig is er nog voldoende marge, maar wat brengt de toekomst ...

Ruud, het nieuwe jaar is begonnen. Mocht je nog om een goed voorneemen verlegen zitten, ik weet er wel eentje! Het is natuurlijk even doortrainen en wellicht lukt het dit jaar nog niet, maar een uitdaging naar de toekomst toe is het zeker. Zelf moet ik dan natuurlijk ook doortrainen, om een veilige marge te behouden. Wat denk je van een Tien binnen de drieënvijftig minuten?! Lijkt me leuk. Als we aan het eind van het jaar de uitdaging ergens aangaan, en het lukt .. dan is het gelijk klaar. Dan kan ik gelijk stoppen, stoppen op het hoogtepunt.

Ruud Warmerdam  
Henk van der Scheer

BANKZAKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Kijk voor meer informatie op onze internetsite:  
[www.vanmarwijkadviesgroep.nl](http://www.vanmarwijkadviesgroep.nl)

Hypotheken  
Pensioenen  
Verzekeringen  
Bankzaken

Van Marwijk Adviesgroep  
Burggravenlaan 1, 2313 HM Leiden  
T. 071 516 24 62, F. 071 516 24 68  
E. [info@vmag.nl](mailto:info@vmag.nl)

van marwijk  
ADVIESGROEP



# VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

[www.vannesenzoon.nl](http://www.vannesenzoon.nl) - [info@vannesenzoon.nl](mailto:info@vannesenzoon.nl)



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking





## Wie versterkt het LRRC-promoteam?

Voor de promotie van onze club zijn we op zoek naar enthousiaste lopers die graag willen uitleggen waarom zij bij de LRRC lopen. Bij evenementen als de Leiden Marathon en de Leiden Ladiesrun hebben we een stand en jij enthousiasmeert lopers om bij onze club te komen lopen.

De opzet is om te werken met een grote groep mensen, zodat we maar een à twee keer per jaar een beroep op je hoeven te doen.

Wil jij helpen?

Meld je aan bij Rob van Heijster, pr@lrrc.nl

## Hardloopwinkel roadrunners loop 2018

De hardloopwinkel Roadrunnersloop, onderdeel van het Zorg en Zekerheid Circuit, is dit jaar gelopen op 11 februari. En zoals inmiddels gebruikelijk mag ik dan acteren als verkeersregelaar. Die rol geeft me de mogelijkheid op mijn gemak naar de gezinsloop te kijken en dat was dit jaar niet anders. Onderweg kwam ik overigens nog langs "het rekencentrum", een hele rij computers in de bestuurskamer, nodig om alle inschrijvingen en alle tijdregistraties te verwerken. Nooit geweten dat dat zoveel voeten in aarde heeft.



Al bij de inschrijving valt mijn oog op een leuk gezinnetje dat met maar liefst 3 jonge telgen aan de start gaat verschijnen. Natuurlijk wordt dat een foto! Als ik moeder vraag of die foto in de RR mag kom ik er achter dat hardlopen in de genen zit, papa loopt ook bij de club en "dus" krijgen ze de RR thuis.

De sfeer bij de gezinsloop is altijd super. En de drive om te winnen is gigantisch! Twee derde ziet zich al op het podium staan en de twee broertjes in "mijn" drietal vormen daar geen uitzondering op. Alleen bij de jongste, een meisje merk ik een lichte vorm van twijfel.



Op naar de start, waar we nog even moeten wachten op de laatste inschrijving. Het startschot klinkt en enthousiast stuift de jonge garde weg. Ongelooflijk, het tempo, het fanatisme, geweldig!

Dan blijkt dat ik dit jaar een neus heb voor talent. De broertjes hebben inderdaad een podiumplaats weten te bemachtigen! Gefeliciteerd! Achteraf, als ik mijn foto's nog eens bekijk, ontdek ik dat ik nog een talent heb: fotograaf. De winnaar leg ik vast precies op het moment dat hij met een enorme sprong het podium bestijgt! Het zusje is deze keer niet in de prijzen gevallen, maar volgens mij is dat een kwestie van tijd. Als ze zo doorgaat zal ze de komende jaren zeker een keer in de prijzen vallen!

Daarna komt mijn "zware" taak als verkeersregelaar. Ik sta bij de overweg bij park Cronesteyn. Auto's komen daar niet, fietsers des te meer. Het zicht voor de fietsers is er minder, de spoorlijn ligt op een dijk en dus rijd je over een bult. Ik vraag passerende fietsers goed rechts te houden en rekening te houden met de lopers. Slechts zelden is het nodig ze even te laten stoppen. Bij fietsers en wandelaars is er doorgaans begrip voor de situatie en doet men zonder mopperen



ren wat ik zeg. Dat was nu niet anders. Op één uitzondering na dan. Het type probleemfietsers herken je al van verre. Strak in het pak, strakke

zonnebril op (ook als de zon niet schijnt). En even net doen of ze je stopteken zullen negeren. De uitzondering van deze ochtend voldeed aan alle drie de kenmerken. Ook hem vraag ik goed rechts te houden en



voorzichtig te zijn. Tot verbazing van een paar omstanders en mij probeert de man vervolgens een volledig links lopende loper toch nog links te passeren. Bij ontbreken van een bel begint hij luid te roepen "rechts houden". De arme Ariette (zij was de loopster in kwestie) schrikt zich een hoedje! "Ben ik niet duidelijk geweest?" vraag ik. "-Nee" zegt de man naast me, daar ligt het niet aan.

De rest van de honderden 5 en 15 km lopers kan veilig passeren. Op rustige momenten kan ik ook nog wat aanmoedigen. Leuk zijn alle reacties die je van de lopers krijgt!

De fietser bij de laatste loper geeft aan dat we kunnen opbreken en terug naar de club kunnen. Kopje koffie, even bijkletsen. We kijken terug op



een succesvolle loop!  
Rob van Heijster



## Van de bestuurstafel

Zoals jullie al in de media hebbe kunnen lezen heeft de gemeente Leiden het plan opgevat een schaatsbaan te realiseren in het gebied waar onder andere onze club is gevestigd. Wat dat voor onze club gaat betekenen is nog onduidelijk, maar we houden contact met de gemeente hierover. Zo hebben we uiteraard de gelegenheid benut om bij de Hardloopwinkel Roadrunnersloop met de wethouder sportzaken van gedachten te wisselen. Daarnaast hebben we onze visie in een brief aan B&W kenbaar gemaakt. Hierbij hebben we aangegeven dat we ons clubhuis erg intensief gebruiken, zowel voor trainingen als andere activiteiten, variërend van loopclinics als Hollen met Han tot evenementen als Runnersworld Run Classics en Hardloopwinkel Roadrunnersloop. Ons clubhuis heeft een goed geoutilleerde massageruimte en de kantine gebruiken we vaak voor sport gerelateerde activiteiten. De locatie biedt ons de goede en verkeersluwe toegang tot vele looproutes.

We zijn aan het nadenken over een andere invulling van de door ons te organiseren lopen. We willen toe naar evenementen die een groter bezoekersaantal trekken, denk aan de aantallen die Glibbertreel en Hardloopwinkel Roadrunnersloop trekken.

Op 14 april zal top-loopster Lornah Kipligat onze vereniging bezoeken en een clinic geven. Het programma zal zo snel mogelijk bekend worden gemaakt via onze website!

## Nieuwe uitdaging

De Running Blind lopers hebben hun draai wel gevonden bij de LRRC. Iedere donderdag wordt er fanatiek getraind door de lopers en buddy's en je ziet de rood-witte Running Blind shirtjes ook bij andere clubtrainingen.

De groep is sinds de start in november 2014 niet alleen gegroeid wat betreft het aantal lopers, ook de doelstellingen van de lopers worden steeds ambitieuzer. 10 Km wedstrijden en halve marathons, vorig jaar liepen er een aantal RB lopers mee met de RopaRun en dit jaar gaat voor het eerst een RB loopster meedoen aan de hele marathon in Leiden!

### Uitbreiding

Na de start van RB kwam al snel de vraag of er ook wandeltrainingen gegeven konden worden. Voor veel

tijd in de koelkast.

Gelukkig gaan er regelmatig leden met pensioen en krijgen ze "zeeën" van tijd.... Zo ook wandelaarster Lony de Leeuw. Geweldig dat zij nu elke donderdag de trainingen op zich gaat nemen voor de nieuwe wandelgroep van Running Blind.

In februari hebben wij al enkele 'proeftrainingen' gevolgd bij Cees van Muiden die ook een RB wandelgroep bij PAC in Rotterdam onder zijn hoede heeft. Hier hebben we ook aandacht besteed aan de techniek van Nordic Walking om ook die vorm van wandelen alvast te oefenen.

Veel nieuwe kennis opgedaan dus de trainingen kunnen dus nu echt van start gaan. De eerste officiële training start op donderdag 12 april om 9.30 uur.

### Buddy's

Voor deze nieuwe wandelaars hebben wij natuurlijk ook buddy's nodig. In dit geval het liefst ervaren enthousiaste wandelaars die het leuk vinden om anderen te helpen en onderweg attent zijn. Als buddy hoeft je niet wekelijks beschikbaar te zijn. Natuurlijk is het voor velen nieuw, dus de eerste trainingen besteden we ook extra aandacht aan instructie van de buddy's.

Informatiebijeenkomst op zaterdag 7 april

Wil je meer weten over de trainingen? Wil je meer weten over het begeleiden als buddy?

Dan nodigen wij je van harte uit op zaterdagochtend 7 april voor een informatiebijeenkomst bij de LRRC. Aanvang 10.00 uur. Einde 12.00 uur.



Opgeven is niet vereist maar wel gewenst. Mail naar Rik Wouters: [leiden@runningblind.nl](mailto:leiden@runningblind.nl) telefoon 0648971589 of

Lony de Leeuw telefoon 0623791214

Heb je slechtziende vrienden of kennissen waarvoor wandelen misschien ook wel iets kan zijn? Geef ze een tip over deze nieuwe activiteiten van de LRRC en Running Blind.

Terry van Velthooven



(slechtziende) mensen is hardlopen een brug te ver maar willen zij wel graag actief bewegen in de buitenlucht. Het bestuur omarmt deze plannen; wandelen is immers een LRRC speerpunt dit jaar. Het bleek echter moeilijk om een trainer/begeleider te vinden. Het idee bleef daarom enige



## Zomaar een training

Die verdraaide klimaatopwarming ook. Je kunt nergens meer van op aan. Gelukkig hadden we ergens aan het eind van vorig jaar opeens een hele hoop sneeuw, zoveel dat je wel moest denken "Ja, dit klopt. Het is het winterseizoen en hierbij hoort sneeuw". Na een paar verrassende dagen was de pret weer voorbij en daarmee gelijk het winterseizoen. Daar kan je tegenwoordig gif op innemen. Onder-tussen is het voorjaar nog ver weg, een hele tijd resteert voordat de zon weer aangenaam krachtig schijnt. Een tijd vol vocht en waterkou staat te wachten, en gepaard aan een snerpende wind zijn de hedendaagse winters ronduit onaangenaam. Veel onaangener dan de normale winters met een droge kou en temperaturen net onder het vriespunt. Jammer, maar we zullen ermee moeten leren leven; en moeten wennen aan de term gevoelstemperatuur.

De winters mogen dan onaangener zijn, saaier zijn ze er niet op geworden. Wat heet, het fenomeen winterse storm manifesteert zich. Najaar en voorjaar kenden altijd al stormen, heel normaal, maar nu zijn ze ook in de winter te beleven.

Afgelopen maandag geeft de langdurige weersverwachting een natte week aan, eentje waarbij op de donderdag de regen ook nog eens vergezeld gaat van een stormachtige wind. Rik denkt er het zijne van en werpt een balletje bij trainster Terry op "een Beaufort 9 voor komende donderdag?!?". Het antwoord komt snel en brengt de terechte en verwachte boodschap "haal de zuidwester maar uit de kast!". Nog dagen te gaan. De wind kan gaan liggen, de wind kan draaien, de wind kan in kracht toenemen. Zoveel is duidelijk, er is nog niets duidelijk. Waarom dan nu al de training afgelasten? Sowieso geldt bij de Road Runners, als er getraind kan worden wordt er ook getraind.

Een prima insteek, met als gevolg dat sommige trainingen niet optimaal bezet zijn. Het zij zo. De nacht van dinsdag op woensdag is onrustig, de wind laat zich goed horen en slapen wordt een moeizame aangelegenheid. Als dit zich voortzet, ja dan .. Maar

neen, woensdagavond is het een doodnormale woensdagavond en valt er een prima training te genieten. Op de waterkou na dan, maar daar zijn we inmiddels aan gewend. Niets wijst op een naderende storm, behalve dan de berichtgeving. Na een diepe slaap, genoten zonder een zuchtje wind te horen, blijkt de volgende ochtend amper het vervolg van de woensdag te zijn. Er waait echt een stevige wind, goh. Kan niet anders dan beamen dat de hedendaagse weersverwachtingen voortreffelijk zijn!

Maar van een afgelasting nog niets vernomen, en dus hang ik 's ochtends



om even voor negenen gewoon bij Rik aan de bel. Warempel, hij opent gelijk de deur, alsof hij mij verwachtte. Ha, mooi, denk ik; en straf dat Rik meegaat de storm te trotseren, karakter toont hij zeker. Onderweg naar de club weet hij te melden dat we vandaag met een klein groepje zijn, de tamtam heeft hem al ingeseind. We voegen op de Doctor Lelylaan soepel tussen de auto's in en vervolgen aangenaam vlotjes over de Churchillaan. Van fileperikelen is deze ochtend geen sprake en we komen veel te vroeg bij de club aan. Ruim tijd voor het omkleden en ruim plaats voor de sporttassen, dat is normaal gesproken echt niet het geval. In de kantine is er tijd voor een ontspannen voorbespreking van de training. In het kort komt het hierop neer: we lopen richting Voorschoten, doen onder de Hooghkamerbrug oefeningen om warm te worden en warm te blijven, lopen ver-

der door Voorschoten, passeren de Vliet via de "blauwe brug" en proberen aan de overkant van de Vliet met de wind mee een kleine pyramide 1-2-3-2-1 tot een goed eind te brengen. Nadrukkelijk wordt gewezen op de bijzondere omstandigheden deze ochtend en nadrukkelijk wordt gewezen op het aanpassen aan deze bijzondere omstandigheden. De opzet van de training is ditmaal bijzaak, het voltooien van de training een uitdaging op zich en daarmee hoofdzaak. Het groepje bevoorrecht gaat op pad. En we hebben geluk, het regent niet. De stoere meiden zijn Diane en José, de stoere jongens zijn Ruud en Rik.

Aan de overzijde van de Voorschoterweg liggen volgens verwachting weinig takken, maar bij afwezigheid van bomen heerst de wind des te meer. Een rechte lijn valt moeilijk vast te houden, we worden flink heen en weer gejonast. Regelmatig maken we een pas opzij om ons goed schrap te zetten. Al die oefeningen op één been waarbij het flink aanspannen van de beenspieren een vereiste is, betaalt zich nu uit! We hebben er baat bij, maar toch helpen deze getrainde beenspieren niet bij een windvlaag recht van voren. Van het een op het ander moment vallen we compleet stil, geen houden aan. En als de windvlaag overgewaaid is, vallen we als vanzelf voorover en vervolgen ons weg. Hollen en stilstaan. Alsof we een ketting van korte sprintjes aaneenrijgen. Ondertussen passeren we Het Vlietland College met zijn honderden leerlingen. Een voormalig schoolplein dient hier als fietsenstalling, waarbij de fietsen normaal gesproken keurig in het gelid staan, rij naast rij. Vandaag is het duidelijk niet gelukt, het is een complete chaos geworden. De wind heeft de fietsen uit de stallen gejaagd en willekeurig op de grond gesmakt. We boksen ons door de storm heen, gaan over de Hooghkamerbrug en dalen naar de onderliggende tunnel, alwaar inderdaad een heerlijke luwte is en ons even op adem laat komen. Onderweg vraagt een jaloerse Rik "heb je je handschoenen aan?", "ik heb koude handen, vol-

gende keer toch maar handschoenen meenemen" instrueert hij zichzelf, en laat mij stiekem lachen. Het mag dan acht of negen graden zijn, de wind en de waterkou voelen heel, heel anders aan. We dribbelen op de plaats om ons warm te houden, doen enkele oefeningen om de spieren verder los te krijgen en gaan snel verder. We mijden de plassen achter het tankstation en duiken even later links de Krimkade in, iets van beschutting zoekend. Via de Krimkade gaan we naar de Krimwijk en krijgt buddy Willem het druk, als een echte verkenners is hij vooruit gegaan om het beoogde looppad te inspecteren en, indien nodig, loopvrij te maken. Nou, het was nodig. Takjes, twijgjes, bladeren en katjes van hazelaars liggen er volop. Gevoeglijk laat hij deze liggen. Bij takken is het een ander verhaal, deze worden subiet aan de kant geschoven. Zijn medaille van eer verdient hij echter op de Herman Gortersingel, waar het looppad verandert in een hindernisbaan. Omvergewaaide en voort geblazen fietsen ontsieren ons pad, geen gezond vooruitzicht voor hardlopers. Maar wij zijn hardlopers! Weliswaar staan we het ene moment stil, maar het volgende moment gaan we loeisnel vooruit. Willem kweert zich van zijn taak en wist telkens de baan bijtijds vrij te krijgen, hulde. De Krimwijk overwinnen we aldus, maar een volgend probleem dient zich al aan. Het fietspad naar de "blauwe brug" staat blank, doorlopen betekent geheid natte schoenen en natte sokken. Het is niet anders, toegang naar de brug is enkel mogelijk via het naastgelegen grasveldje. Ook geen pretje, het te zompige grasveld liet ons hier en daar echt niet toe, pas na enkele pogingen wisten we het juiste traject te vinden en daarmee de overkant te bereiken. Droge schoenen behouden was bij voorbaat ondenkbaar, maar de meesten hielden de sokken wel droog. We zijn op de Vlietweg aangekomen en kunnen aan de kerntraining beginnen. We zijn nu op de terugweg en de wind blaast ons voort dan wel laat ons zijwaartse bokkensprongen maken. Het is lastiger lopen, en de gedachte aan een plotse windvlaag van opzij is onaangenaam. Met de naast stromende Vliet mag je overigens ook wel van een zorgwekkende gedachte spreken. Ieder gaat er op zijn eigen wijze mee om. De een laat zich lekker naar voren blazen en zie je

na een paar minuten met een gulle lach op het gezicht terugkeren. De ander concentreert zich meer op een moment waarop er schrap gezet zal worden en toont zich ernstiger. Als we tijdens de pyramide starten met de eerste twee minuten wurmt een zwarte bestelbus vanuit een boeren-erf zich tussen de lopers. Op zich niet bijzonder, wel bijzonder is het dat dezelfde zwarte bestelbus ons tijdens de drie minuten tegemoet rijdt. "Lopertje pesten", denk je onwillekeurig. Maar nee, het blijkt anders te liggen, merken we even later. Door al het gedraai en gekeer, niet alleen vanwege de storm maar ook vanwege de pyramide, was Rik zijn oriëntatie kwijtgeraakt. Hij dacht dat we nu op het Delftse Jaagpad liepen om een "rondje zwembad" te voltooien. We zijn echter via de "blauwe brug" wel degelijk de Vliet overgegaan en lopen nu aan de andere kant van de Vliet, over de Vlietweg. We zijn toegekomen aan de tweede twee minuten van de pyramide en lopen ter hoogte van Tuinvereniging Oostvliet als het ritme noodgedwongen stopt. Pats Boem. Een



boom! Een boom ligt languit over de weg en blokkeert de gehele weg, we kunnen er niet omheen lopen. Gelukkig is het geen dikke boom en kunnen we elkaar helpen bij de klauterpartij. Het is wel het laatste waar je bij stilstaat tijdens een storm, maar toch, we helpen elkaar heel elegant. Alsof je elkaar ten dans vraagt. Op zich wel te begrijpen, we zwieren en draaien al de hele tijd en zijn als het ware in een lange danspartij terecht gekomen. Even later zien we nog een omgewaaide boom, ditmaal aan de goede kant van de weg zodat we rustig kunnen doorlopen. Een bocht verder is een knaap van een boom resoluut bij de grond afgeknapt, voor ons weer aan de goede kant van de weg. Als we langs de boom lopen zien we de reden van zijn verminderde weerbaarheid, rot. Eigenlijk zijn we nog spekkoper dat we op zo'n dag slechts eenmaal een omvergewaaide boom op ons pad vinden. We dansen onze dans verder

over de Vlietweg om bij de Lammebrug nog eenmaal ons flink schrap te zetten tegen de wind, bij de Trekvlietbrug besluiten we zelfs om deze wandelend te nemen. Het laatste gedeelte richting club is er één van opluchting "de klus is geklaard!" en verlost van alle verontrustende gedachten boksen we ons ontketend en al met gemak een weg tegen de wind in naar de club. Nog even de spieren oprekken en daarna snel onder de douche. Opgewarmd komen we de kantine binnen, waar de koffie van barman Gerard geurt. We zijn sneller terug dan normaal, niet geheel vreemd met dit gure weer. Tevreden zijn we allemaal, en we lachen de training nog eens na. Om te zeggen dat de thuisblijvers ongelijk hadden is misschien



overdreven, maar zij die er waren hebben genoten. Genoten van een training die ze nog lang zal heugen. Op de lijst van heuglijke gebeurtenissen komt deze training met stip binnenstormen, dat staat vast. Zij die er waren: Diane en Gonnie, José en Nienke, Ruud en William, Rik en Henk, trainer Terry en buddy Willem. Na de koffie zegt Gerard dat het lijkt alsof de wind al afneemt, het is waar. Het is een korte maar heftige storm die over Nederland trekt. Hoek van Holland meldt later metingen van Beaufort 11, toe maar. Henk van der Scheer





# De Leiderdorpse midzomerloop 2018

De midzomerloop gaat door!

Op vrijdagavond 6 juli 2018.

Een klein sfeerol loopje bestaande uit : een kinderloop, 6 km en 10 km door Leiderdorp. De start is bij RCL, een mooi nieuw gebouw in "De Bloemerd". Naast enthousiaste lopers zoeken we ook nog een paar helpende handjes om het evenement tot een succes te laten worden.

De website "midzomerloop-leiderdorp.nl" wordt op dit moment gevuld met alle benodigde informatie.

Ben je erg nieuwsgierig of wil je je opgeven als vrijwilliger dan kun je altijd bij mij terecht: [Frits.van@Beukering.nl](mailto:Frits.van@Beukering.nl)

Wil je je opgeven voor de loop: houd de website in de gaten.

Frits



## Vloed

Ria van Arensbergen  
 Theo van Arensbergen  
 Elly van den Berg  
 Jeff Bolte  
 Luke Brinks  
 Anna van der Galiën  
 Ernst Kaarls  
 Hanny van Klarenbosch  
 Renée Konings  
 Annemieke Mack  
 Anda van der Mark  
 Jan Mesman  
 Arif Munaf  
 Maartje Tegelaar  
 Wouter Veenendaal



## Eb

Jeroen Baan  
 Paul Beekman  
 Thomas van den Bos  
 Henk Broekzitter  
 Liesbeth van der Burgh  
 Frans van der Drift  
 Rinus van Egmond  
 Elsa Fadalti  
 Freek Gauw  
 Maayke van der Geest  
 Jeanne de Graaff  
 Anita van Hemert  
 Christa Hoogendoorn  
 Arie Hoogstad  
 Maarten Jansen  
 Thierry de Kok  
 Laura van der Krogt  
 Elise Kuip  
 Jose Lubbe

Stan van der Meel  
 Jan-Willem Meijboom  
 Nel Oechies-De Boo  
 Kees Prins  
 Josje den Ridder  
 Remco Romeijn  
 Anne Schildwacht  
 Romy Schneider  
 Joost Schrieks  
 Maria Sherwood  
 Els Tijssen  
 Marjan Verbaan  
 Ada Vergouwe  
 Kees Verhoog  
 Jan Verstraten  
 Zeynep de Vries  
 Willem van der Wal  
 Claudia Wondergem  
 Patty Zoet



"Bummer – the tide's gone out."

# 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](http://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