



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2019 2 juni





DE HARDLOOPWINKEL

HEERLIJK NA HET SPORTEN HERSTEL SLIPPERS VAN OOFOS

NATUURLIJKE AFWIKKELING

OOFOS beweegt mee met zowel je voet als de grond. Het zachte, flexibele schuimmateriaal zorgt ervoor dat uw voet afwikkelt zoals de natuur het bedoeld heeft.

ONDERSTEUNT DE VOETBOOG

Het gepatenteerde OOFOS voetbed ondersteunt de voetboog. Op deze manier verlicht dit druk van de enkels, knieën en heupen, evenals uw onderrug.

ABSORBEERT SCHOKKEN

Het revolutionaire OOfoam absorbeert 37% meer schokken bij elke stap dan traditionele dempingsvormen.

REDUCEERT STRESS

Uw voeten en gewrichten hebben het zwaar op een harde ondergrond. Trek een paar OOFOS aan de voeten na een training. Uw voeten voelen opgelucht en krijgen de kans om te herstellen.



OOFOS®

- Heerlijk na het sporten
- Vermindert stress op knieën, onderrug en vermoeide voeten
- Stimuleert bloedsomloop in voeten en benen
- Ondersteunt de voetboog
- Verlicht pijn bij hielspoor
- Ook een lekkere slipper voor dagelijks gebruik
- Verkrijgbaar in diverse kleuren en uitvoeringen voor € 45,- of € 55,-



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 | Rob van Heijster | pr@lrrc.nl | 06-53161054 |
| Opmaak | Corrie Verdoold | corrieverdoold@hetnet.nl | 06-40725425 |
| 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 | |
| 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

| | | | |
|-----------------------|-----------------------|--|---------------|
| Vertrouwenspersoon | Monique Geerts | vcp@lrrc.nl | 06-25087769 |
| Activiteitencommissie | Roel de Jong | activiteitencommissie@lrrc.nl | 06-14556343 |
| Sponsorcommissie | Helga Develing | voorzitter@lrrc.nl | 06-52628565 |
| Massage team | Karin Knol | massage@lrrc.nl | 06-10321154 |
| 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

| | |
|--|-------|
| Colofon | 3 |
| Inhoud | 4 |
| Agenda | 4 |
| Van Helga | 5 |
| De uitdaging 2019 | 6 |
| Notulen ALV Leiden Road Runners Club 11 april 2019 | 7-9 |
| The Great Breweries Marathon | 10 |
| Runnersworld Run Classic | 11 |
| Van de bestuurstafel | 11 |
| Stand in de Pieterskerk | 13 |
| Foto's | 13 |
| Bevrijdingsvuur-estafette weer een succes | 14 |
| Bedankje LRRC Leiden halve marathon | 15 |
| Semi de Paris | 17-18 |
| De Rotterdam Marathon van Helga en Monique | 20-21 |
| Road Reader digitaal | 21 |
| Wandelmarathon | 22 |
| Oud papier | 22 |
| Lintjesregen | 24 |
| Een koninklijke onderscheiding | 25-26 |
| Vele lopers maken licht werk | 27 |
| Vloed | 27 |

Agenda

- Donderdag 20 juni Start Ladies trainen voor de Ladiesrun
- Vrijdag 5 en zaterdag 6 juli: 30 uren estafette, op zaterdag afgesloten met onze club-BBQ
- Vrijdag 6 september Ladiesrun
- Zondag 22 september Glibbertreel
- Zondag 13 oktober Runnersworld Run Classic Bockenloop
- Zaterdag 26 oktober Galadiner – lustrum
- Zondag 24 november Z&Z loop
- Zaterdag 30 november medewerkersavond
- 24 december t/m 1 januari sluiting ivm kerstmis

Van Helga

Wat was het weer een feestje: de Leiden Marathon. Zo veel mensen op en langs het parcours, zo veel plezier en gezelligheid. Ikzelf liep de halve en elke keer dat ik een bekende tegenkwam, en dat was heel vaak een Road Runner, gaf dat weer extra power. Ja, het was echt weer één groot feest.

En we gaan nog even door met feesten: het lustrumweekend komt eraan! 30 uur lang vermaak voor en door leden. De inschrijving voor de loopband begint op gang te komen en ik verheug me op lopen, pubquizen en barbecueën. En dat alles voor het goede doel. Voor wie het nog niet weet: we willen een racerunner voor Leiden Atletiek en een rugbyrolstoel voor DIOK financieren. Beiden zijn nodig en zo geven we ook anderen de mogelijkheid te genieten van samen sporten.

Over samen sporten en genieten gesproken: ik ben trots op het feit dat

wij als LRRC het keurmerk (on)beperkt sporten krijgen. Een commissie heeft een donderdagochtend de club bezocht om te beoordelen of wij met Running en Walking Blind voldoen aan de criteria. Een lovend rapport valt ons ten deel. Dank aan iedereen die zich hiervoor inzet.

Ook trots ben ik op de lopers die van Wageningen naar Leiden liepen met het bevrijdingsvuur. Zij hebben flink wat kou moeten trotseren, maar dat hield ze niet tegen. Ook dit jaar kon het bevrijdingsvuur in Leiden worden ontstoken, een prachtige traditie.

En zo maken we ons langzaam op voor de zomer. Een tijd van herstellen en genieten. En of je dat nu in Nederland doet of in het buitenland, actief of relaxt, met familie, vrienden of alleen... ik hoop dat jullie allemaal een prachtige zomer hebben. Met een gezellig, druk bezocht lustrumweekend deze keer. En daarna zien we elkaar

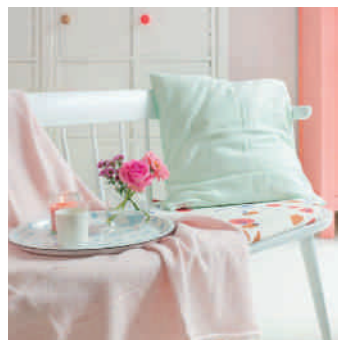


weer in september, want dan starten we het seizoen met een nog redelijk verse traditie: mosselen eten!

Blijf heel en geniet!
Helga.



HEMA FAVOURITES



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

HEMA



30 Jaar 1989-2019
Leiden Road Runners Club

De uitdaging 2019

De lustrumuitdaging voor het goede doel!

**30-uurs estafette op een loopband.
30 uur gezelligheid op de club.**

Loopband

**Start Loopband Estafette
Vrijdag 5 juli 9.30u**



**Finish
Zaterdag 6 juli 15.30u**



Activiteiten rondom de loopband

Vrijdag 5 juli

- 9.30u Hardloop/wandeltraining
- 16.30u Vrijdagmiddagborrel
- 18.00u Line dancing
- 20.00u Pubquiz
- 23.00u Pyjama-party

Zaterdag 6 juli

- 10.00u – 11.00u Lezing
- 13.00u Oud Hollandse Spelletjes
- 15.25u Aftellen bij de loopband
- 16.00u Prijsuitreiking aan Clubkampioenen
- 17.00u Club BBQ

Laat je sponsoren & loop/wandel 15 minuten op de loopband voor het goede doel!

** tijden van activiteiten onder voorbehoud*

Notulen ALV Leiden Road Runners Club 11 april 2019

Aanwezig: 50 leden en 5 bestuursleden.

Afmeldingen: John de Vrind

1. Opening; bijzonder welkom aan onze ere-leden Frans, Els en Frans van de Broek
2. Ingekomen stukken; geen

3. Notulen algemene leden vergadering van 19 april 2018 (zie Roadreader juni 2018).

Over de notulen die in 2018 vermeld stonden in de Roadreader, was 1 opmerking onder punt 6 waar stond de kascommissie 2017 wordt gevormd moet staan 2018. Hiernaast waren er geen vragen of opmerkingen, waarmee ze door de vergadering zijn goedgekeurd en vastgesteld.

4. Jaarverslag van de LRRRC 2018

Ook dit afgelopen jaar, 2018 was een mooi sportjaar met vele prachtige, bekende maar een paar nieuwe en ook mindere momenten.

Over deze mooie momenten zo meer, maar er zijn zaken die gedoe gaven en waarschijnlijk ook blijven geven. Via de e-nieuwsbrieven en andere media hebben jullie kunnen lezen over deze ontwikkelingen. Sportpark de Vliet, de 250m ijsbaan komt er en dat in combinatie met een overdekt zwembad. De effecten voor ons lijken mee te vallen op het eerste gezicht. Maar zoals jullie gezien hebben bij de ingang van ons complex zullen we enige overlast ondervinden van de bouwactiviteiten nu en straks. We zullen in contact blijven met andere verenigingen, de betrokken ambtenaren en B&W van de gemeente Leiden. Ook zullen we onze visie geven op de sport en gezondheidsnota van B&W, zelfstandig en samen met de Leidse Sport Federatie.

Jullie weten dat wandelaars en hardlopers goed letten op hun gezondheid, maar ook sporters hebben blessures of gezondheidsproblemen. Gelukkig kunnen ze meestal na een paar maanden weer gaan wandelen of lopen, dat is natuurlijk heel fijn. Maar soms herstellen we niet en moeten we stoppen met onze passie. Het is mooi om te zien dat we dan ook elkaar steunen over verschillende manieren. Een belletje, appje, een kaartje, bezoekje of een bezoekje aan het blessure café.

Het afgelopen jaar zijn een aantal leden helaas overleden. Het afgelopen jaar hebben we afscheid moeten nemen van Aad, Jeanne en Jan. Ook in die moeilijke tijden is het fijn dat leden elkaar steunen op verschillende manieren.

Nu over naar de hoogtepunten, ik zet ze even kort op een rijtje; een training op zondag, op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag, vrijdag en zaterdag. Samen sporten is elke keer een feestje. Maar er zijn ook veel jaarlijks terugkerende evenementen:

Wandelweekend, sportweekend, bevrijdingsvuurs-estafette, Hollen met Han, de vernieuwde RCR's, start2run, BBQ, nu ook Walking en Running Blind, clubkampioenschappen tijdens Leiden Marathon, Leidse singelloop, Ladiesrun en de speciale trainingen hiervoor. De Hardloopwinkel Roadrunnersloop o.l.v. Ronald is naar een beter moment in het jaar verhuisd, net voor de Sint.

De berenloop, de Glibbertreel door Leiden, deelname aan hardloop-, trail- en wandelevenementen in Nederland en soms heel ver buiten Nederland. Een groep roadrunners liep in Pisa en andere groep werd getraind door Kees en zijn 3 vrouwen (Jose, Lia en Anja) voor Valencia. De jaarlijkse opening van het seizoen met mosselen, de medewerkers avond o.l.v. het Kooktrio, de nieuwjaarsborrel en de andere activiteiten van de activiteitencommissie. Excuus als ik iets of iemand vergeten ben.

Naast deze zichtbare dingen zijn er veel dingen die achter de schermen plaatsvinden, zoals het bezorgen van de Roadreader, het starten van Monique Geerts als vertrouwenscontactpersoon, de verbouw van de dames-douches, het werven van sponsors omdat de Hardloopwinkel aan het einde van dit jaar stopt als hoofdsponsor. Het organiseren van al die hoogtepunten is de verdienste van de leden, die zich inzetten voor de vereniging. Wil je ook een steentje bijdragen, dan kun je je melden bij John de Vrind. Daarnaast kun je voor 50 euro per jaar een "vriend" worden van de LRRRC, met deze extra financiële steun realiseren we zaken die het lopen makkelijker maken. Bijvoorbeeld een haarföhn, parasols voor het terras etc.

Dit jaar worden we 30 jaar (en Running Blind 5 jaar!), al een tijdje volwassen dus. Tijd om te gaan settelen en aan een gezin te denken. Maar misschien ook niet, misschien moeten we sommige dingen laten wat ze zijn. Het is goed, we zijn een mooie vereniging van verschillende mensen, met verschillende ambities. Maar wat ons bindt in elke training, in elk moment is samen. Jullie weten het ons motto; een roadrunner loopt nooit alleen.

5. Financieel jaarverslag van de LRRRC 2018

Piet van der Plas geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de jaarrekening en balans, die aan alle aanwezigen wordt getoond.

De contributie inkomsten zijn omhoog gegaan, de baromzet omlaag en de barprijzen omhoog. De inkomsten van het Z&Z-circuit zijn éénmalig hoger, omdat we 2x de loop organiseerden in 2018. De glibbertreel genereerde ook meer inkomsten.

Het inzamelen van oudpapier leverde €650 op, we zullen de leden nogmaals oproepen hun oud papier hier in te leveren. Totaal aan inkomsten was €112.000. Het resultaat was €153. Het eigen vermogen is €122.000. Het wegvallen van de Hardloopwinkel als sponsor heeft (per 2020) een effect van maximaal €5000.

Een vraag van de leden die de Z&Z-loop organiseren is of zij een werkbudget kunnen krijgen voor de loop van €2500. Afgesproken wordt dat we hier samen over zullen doorspreken.

Een ander voorstel gaat over de exploitatie van ons clubgebouw, kunnen we deze verhuren en zo extra inkomsten genereren. Nadeel is BTW plicht en concurrentie voor andere horeca. Bestuur gaat dit samen met Koos, Mac en Annemarie verkennen en zal het initiatief hiervoor nemen.

Samenvattend is 2018 in financieel opzicht een jaar geweest, waarin de inkomsten wat stagneren en de uitgaven stijgen.

6. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie

De kascommissie 2018 bestond uit Rob Visser en Roel de Jong. Rob geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen en geeft Piet zijn complimenten. Daarom stelt hij namens de kascommissie de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2018, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen.

Helga bedankt Rob en Roel voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2019 wordt gevormd door Roel en Koos van de Wijngaard, Bart Portegijs is reserve lid. Rob wordt bedankt voor zijn werk door de voorzitter, daarnaast bedankt ze Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

7. Begroting van de LRRC 2019

Piet geeft aan dat de begroting van 2019 is gebaseerd op de resultaten van 2018 en waar nodig aangepast naar de verwachting voor 2019. Begroting is akkoord.

8. Voorstel aanpassing contributie per 1 januari 2020

Het bestuur stelt voor de contributie te verhogen met €6 met ingang van 2020, de ledenvergadering is na stemming akkoord met dit voorstel. Voorstellen om de contributie niet te verhogen of met €10 of €50 halen het niet.

PAUZE

9. Uitreiking van de Houthakkerbokaal 2018

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

Vandaag is het de 27ste keer dat Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

Mijn verhaal vandaag gaat over vasthoudendheid en vooral over aandacht hebben voor elkaar; als je met deze winnaar iets onderneemt dan kun je er op rekenen dat het gaat zoals afgesproken en op een prettige manier.

Niets is hem/haar te veel, als het maar binnen de mogelijkheden ligt.

Hardlopen doet de winnaar ook, maar met mate en met een rustig tempootje (het is een dieseltje), wandelen is volgens ons nu haar favoriete bezigheid wanneer deze winnaar daar tijd voor heeft. Maar ook fietsen is een hobby. Bij de bevrijdingsloop heeft hij/zij meerdere malen ruim 12 uur achtereen op de fiets de lopers begeleidt van Wageningen naar Leiden samen met Frans en Jose.

Begin er maar aan met een gemiddelde snelheid van 10 km per uur in de nacht op pikdonkere fietspaden door de bossen in de omgeving van Driebergen en Zeist.

De winnaar draait bardiensten, maakt lunchpakketten klaar voor de vrijwilligers van de Leiden Marathon (ruim 900 stuks). Niet alleen hoor, samen met een aantal clubleden, die onder zijn/haar leiding meehelpen

Belangrijk is hoe zij dit doet. Ja, ja het is een vrouw. Ze heeft altijd oog voor haar mede clubleden op allerlei gebied en houdt van gezellige praatjes.

Ook onderhoudt ze nog steeds contacten met clubleden die door verstoorde gezondheid niet meer op de club komen. Ze maakt afspraken voor een gezellig praatje bij hen thuis en als het mogelijk is gaat ze ook nog wel een dagje met ze op stap.

Kortom Riek, ja Riek de Nobel is een zeer sociale Leidse Road Runner en wat zijn wij blij met je.

Het is dan ook terecht dat je voor je inzet voor onze club eens in het zonnetje wordt gezet door middel van de uitreiking aan haar van de Houthakker bokaal 2019.

Riek van harte. Je hebt deze bokaal met recht verdiend.

Hierna overhandigt Hennie de bokaal en is er een fotomoment. Helga bedankt Hennie Hakker voor zijn aanwezigheid en hoopt hem binnenkort weer te zien bij de Henk Hakker Memorial Run.

10. Vaststellen aanpassing technisch beleidsplan sportief wandelen.

In dit plan is een korte passage opgenomen over de rol van wandelbegeleider. De algemene ledenvergadering is akkoord met dit voorstel.

11. Bestuursverkiezing

- Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend en herkiesbaar

- Technische zaken: Niek Hoogwout, aftredend en herkiesbaar
- PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend en herkiesbaar

De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten.

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:

- Voorzitter: Helga Develing, aftredend 2020
- Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend 2020
- Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2021
- Technische zaken: Niek Hoogwout, aftredend in 2021
- PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2021
- Horeca: John de Vrind, aftredend in 2020

12. Rondvraag

- Ariette bedankt het bestuur voor hun werk voor de club.
- Guy feliciteert de club de leden en het bestuur met het 30 jarig jubileum en geeft complimenten aan de organisatoren van het mooie feest in maart
- Roel geeft aan dat de inschrijving open staat voor de 30 uurs estafette op 5 en 6 juli.
- Rik roept leden op zich te melden als buddy op de donderdag ochtend en is blij met 5 jaar Running Blind in Leiden.
- Guy doet de oproep om vriend te worden van de LRRC.
- Henny zoekt voor een estafette in België begin juni nog een loper, zie ook de facebook pagina van de LRRC.

13. Sluiting

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

Hans van Ommeren
Secretaris LRRC
18 mei 2019





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.

| | |
|--|---|
| <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> |
|--|---|

The Great Breweries Marathon

Dat hardlopen en bierbrouwen prima samen gaan bewijzen onze zuiderburen met 'The Great Breweries Marathon'. Omdat een hele marathon wat overdreven leek, schreef een groepje Road Runners zich in voor de 25 km.

Om 6 uur, 's ochtends ja..., opende ik het clubhuis om koffie en thee te zetten. Want dat zouden we nodig hebben, wat een vroege start. Na half 7 druppelden de hardlopers van de Roadrunners, Distance Runners Voorhout en Loopgroep Oegstgeest binnen aangevuld met klanten van Runnersworld Leiden. Tevens arriveerde onze bus. Die bus was een prachtig begin van de dag: de spelersbus van het Z&Z basketbalteam stond deze zondag tot onze beschikking. Om 7 uur vertrokken we richting Breendonk. Er werd gekletst, geslapen, gegeten en koffie gedronken. En na een zeer voorspoedige reis waren we al snel op onze plaats van bestemming. De chauffeur dropte ons vlak bij de start en ruim op tijd haalden we startnummers en T-shirts op. Het was nog wel fris, maar droog, en het belooft een mooie loopdag te worden.

Gelukkig waren we goed op tijd, want ik ontdekte dat ik mijn camelbag in de bus had laten liggen. Met gels en sportdrink. En de bus stond ergens geparkeerd, maar we wisten niet waar... Maar geen nood, alle tijd, de bus staat vast op één van de parkings dichtbij. We waren vroeg genoeg immers.

Dus togen Peter en ik op pad. Parking 1... geen bus, doorlopen naar parking 2... geen bus, parking 3... is er niet, dat leek alleen maar een parkeerplaats te zijn. Wat ontmoedigd liep ik terug.



Geen sportdrink, geen gels... als dat maar goed gaat komen. Andere lopers hadden al van alles aangeboden, iedereen had wel wat reserve, maar ik ben erg gehecht aan mijn eigen smaakjes. Iets met snel misselijk enzo. Peter opperde nog even door te lopen, misschien stond de bus niet op een parking van het evenement, maar had de chauffeur een andere plek gezocht, juist voorbij de start. En ja hoor, gelukkig, daar stond de bus! Met chauffeur, dus kon ik mijn camelbag pakken (niet de eerste keer dat ik iets met die camelbag heb, maar dat is een ander verhaal).

Nog steeds ruim op tijd begon de ene na de andere loper zich gereed te maken voor de loop. Vlak voordat we echt aanstalten willen maken gaat het regenen. Dat was niet de bedoeling. We schuilen onder een parasol en nog voor we naar de start lopen is het weer droog. We lopen onze startvakken in, wensen elkaar plezier en na het aftellen start dan deze Breweries Marathon.

Op onze 25km route lopen we door 2 brouwerijen, langs prachtige velden, over karrensporen, langs grote huizen met overwegend weinig uitstraling en langs héél veel vrijwilligers. De loop is heel goed geregeld, er zijn veel vrijwilligers voor ons bezig en de sfeer is prima. De zon komt ook nog door, waardoor het goed opwarmt. Ikzelf ben licht geblesseerd en loop de laatste 4 kilometer met een soort krampgevoel, waardoor het tempo omlaag gaat. Gelukkig heb ik mijn personal coach bij me: Rob Broer lult me naar

de finish. (Overigens niet alleen mij, en passant neemt hij andere lopers ook een stuk op sleeptouw.) We wachten Gerard nog even op, die hadden we ergens het laatste stuk nog ingehaald en lopen dan terug naar het evenemententerrein. Daar wacht ons een beloning. Bij deze loop krijg je niet alleen een medaille in de vorm van een flesopener (en hij werkt, ik heb dat uitgetest), maar ook een bierpakket. En... op vertoon van verkregen bonnetjes kun je gratis bier drinken. Als je geduld hebt, want de rijen bij de tap zijn laaaaaaaang.



Aniek kreeg trouwens nog veel meer bier. Zij was als derde vrouw geëindigd en de prijs was... een bierpakket!

Het was maar goed dat we met de bus waren, na dat vroege opstaan, 25km hardlopen en Belgisch bier drinken, was het niet verstandig zelf terug te rijden. Het was een leuke, gezellige dag. Dit samen naar een loopevenement gaan is zeker voor herhaling vatbaar!

Helga

Runnersworld Run Classic

Met Jolanda doe ik de waterpost. We zijn opgewekt, nou eigenlijk ook opgelucht, want het weer werkt mee! Vorige keer stond ik met haar en Fiona in de stromende regen de lopers van het onder die omstandigheden nauwelijks noodzakelijke water te voorzien. U raadt het al, dat was bij sessie 1, nu is het 14 april en zijn we bij sessie twee van onze RRC “trainen voor de marathon”, deze is opgezet met het thema “afstand”.

Tja, het thema afstand. De gemeente Leiden, maar het zou ook Rijkswaterstaat kunnen zijn, gooit roet in het eten, en niet zo'n beetje ook. Zij zijn ook bezig met het thema afstand, alleen willen ze dat nu voor de automobilist juist minimaliseren met een snelle verbinding tussen A4 en A44. En dus is een deel van het oorspronkelijke parcours afgesloten en moeten we op zoek naar alternatieven. Nu is Nico niet voor een gat te vangen (lees niet voor een afsluiting) en heeft allerlei listige omléidingen bedacht, met als voor Jolanda en mij leuk bijverschijnsel dat sommige lopers wel drie of vier keer langs onze waterpost kwamen. Even voor de goede orde, ook de laatste loper heeft bij de vierde passage nog een volle beker water gehad!

Of het door het weer komt of door het thema afstand weten we niet, de lopers namen wel wat meer tijd bij de waterpost en soms leverde dat zelfs een kort gesprekje op. Daardoor hebben we een goed beeld van de loop en de soms toch toeslaande vermoeidheid. En dan is daar toch Niek die de zware “taak als Laatste fietser heeft. Het restant water kan weg, de bekers opgeruimd en Jolanda en ik gaan weer terug naar de club. Er zijn vandaag veel kilometers gemaakt, een betere voorbereiding op de Leiden marathon is welhaast ondenkbaar.

Rob van Heijster



Van de bestuurstafel

Zoals jullie weten heeft de gemeente Leiden het plan opgevat een schaatsbaan te realiseren in het gebied waar onder andere onze club is gevestigd. Het spreekt vanzelf dat dit permanent onze aandacht heeft. Naar recente plannen zal op het terrein van de Leidsche Boys een parkeerplaats komen. Als gevolg hiervan zullen op termijn hun sportfaciliteiten zoals kleedkamers niet meer beschikbaar zijn voor onze Z&Z lopen. We zijn al druk bezig alternatieven te zoeken!

Dit jaar is weer een lustrumjaar wat we zeker niet ongemerkt aan ons voorbij zullen laten gaan. Het lustrumfeest is al geweest, maar de agenda omvat nog meer activiteiten!

Op 21 maart 2019 is de commissie “(on)bepert sporten” bij LRRC op verenigingsbezoek geweest. Na het verenigingsbezoek en het bespreken van het verslag hiervan binnen de commissie; hebben de commissieleden besloten het keurmerk aan LRRC uit te geven. We zijn uiteraard trots op dit keurmerk, dat onze maatschappelijke betrokkenheid onderstreept!

Een aantal malen is het terras van het clubhuis 's nachts gebruikt, waarbij veel troep is achtergelaten. Hier is op geacteerd, momenteel lijkt de overlast verleden tijd.



THE ORIGINAL
FUSION C3 TIGHTS

NU VERKRIJGBAAR BIJ:

RW **RUNNERS**
WORLD
BURGSTEEG 7 · LEIDEN

Stand in de Pieterskerk

Wegens succes geprolongeed: ook dit jaar hebben we een stand in de Pieterskerk gehad. We staan daar te midden van bedrijven die zich intensief met de loopsport bezighouden, waaronder onze sponsors De Hardloopwinkel en Runnersworld.

Belangrijkste voorbereiding bestaat uit het regelen van de bemensing. Nu kan ik inmiddels putten uit een behoorlijk bestand van mensen die bereid zijn een helpende hand te bieden, en daarnaast zijn de trainers en een aantal loopmaatjes ook actief bij het zoeken naar vrijwilligers. En dus is het ook dit jaar weer gelukt om de benodigde 18 personen te krijgen. Je realiseert het je nauwelijks, maar het event "stand Pieterskerk" kost net zoveel aan vrijwilligersinspanning als een loopevent, zeker als je je realiseert dat ik ook nog hulp heb bij het verzamelen van alle spullen en het brengen van alle spullen naar de kerk.

Soms heb je mazzel. Als ik de kerk binnenloop om de stand op te bouwen staan er zomaar een paar man om me heen. En met vier man staat een party tent in dertig seconden! Nog voor dat Niek, die zou helpen met de opbouw, arriveert is de stand al zowat klaar! Dat John de scepter zwaait in de Pieterkerk is daar overigens niet vreemd aan.



Zo ontvang ik samen met Nelly en Niek de eerste gasten in de stand. En dan lijkt ieder jaar zo zijn eigen kenmerkende opmerkingen te hebben. Deze keer hoor ik opvallend vaak: maar ik ken jullie wel, van de loopjes (de trimlopen).

Met Leen doe ik de laatste shift op zaterdag. Eerder hebben we, samen met Ton "onze" meisjes binnengehaald, die al wandelend de 10 km getrotseerd hebben. We denken dat we weinig aanloop zullen hebben en dus snel naar huis komen, maar dat pakt anders uit: er is een night run, en dat levert ook in de kerk nog wat drukte. En dan kom ik meteen bij een verbeterpuntje. Niet voor ons, maar voor de marathon organisatie. Was het bij de intocht van de wandelmarathon nog een drukte van belang, niet in het minst door de aanwezigheid van een rijkelijk vloeiende tap, als wij aan het eind van de avond de kerk uitlopen

vinden we...juist ja niets. Of rust, zo u wilt. Klein tegenvallertje, we hadden graag geproost op een succesvolle zaterdag.

Terug naar onze stand. Gelukkig ook deze keer weer een aantal toezeggingen om eens te komen meetraineren. En daar doen we het voor, naamsbekendheid en ledenaanwas. De Leiden Marathon is de enige gelegenheid waar we voor heel loopminnend Leiden en (verre) omstreken zichtbaar zijn als loopclub.

Al met al kunnen we terug kijken op een geslaagd event. Dat brengt me meteen bij al degenen zonder wie dit succes onmogelijk zou zijn geweest. Astrid, Carin, Ton, Leone, Niek, Nelly, Jean-Michel, Bianca, Eef, Fiona, Jolanda, Marleen, Aniek, Joost, Leen, Xander en Niek als standbemanning, Rob voor het brengen van alle spullen op de club, Els en Frans voor de hulp bij het verzamelen en opruimen van alle spullen, enorm bedankt voor jullie inzet!

Rob van Heijster



Foto's

Foto's doen wonderen, ook bij onze club! Ze helpen Facebook berichten onder de aandacht te brengen en geven vaak net dat extra zetje om een persbericht geplaatst te krijgen. Heb jij foto's die onze loop/wandelsport op leuke wijze in beeld brengen? Mail ze ons! pr@lrrc.nl



Bevrijdings- vuur-estafette weer een succes

Afgelopen 5 Mei heb ik meegedaan aan een indrukwekkend evenement dat inmiddels al vele jaren wordt georganiseerd vanuit de Leiden Roadrunners: de deelname aan de nationale bevrijdingsvuur-estafette.

Sinds 1948 wordt het bevrijdingsvuur ieder jaar om middernacht ceremonieel ontstoken op het plein voor Hotel De Wereld in Wageningen. Een historische plek waar de Duitse bezetters in 1945 de capitulatie overeenkwamen met de geallieerden en Nederland weer een vrij land was.

In de loop der jaren is deze traditie uitgegroeid tot een evenement waarbij sporters uit het hele land naar Wageningen komen om het bevrijdingsvuur op te halen. Het vuur wordt vervolgens symbolisch door middel van een estafettelooptocht naar de eigen gemeente gebracht. Voor ons als Leiden Roadrunners betekende dat dus een nachtrij doorhalen om ongeveer 11 uur later in Leiden aan te komen. Rond 00.30 uur begonnen wij uiteindelijk aan onze tocht huiswaarts.

Per beurt was het de bedoeling dat iedere loper 2 kilometer voor zijn rekening zou nemen, soms alleen maar heel vaak liep er wel een andere loper met je mee. Een paar keer heb ik alleen moeten lopen omdat er dan net een bui voorbij kwam en het enthousiasme om mee te lopen even weg was bij de andere lopers. Dat is echter slechts een paar keer gebeurd, bijna altijd was er wel iemand die het weer kon opbrengen om met mij mee te lopen. Zelf heb ik dat slechts een paar keer gedaan in verband met de geplande Leiden Marathon, twee weken later. Desondanks kwam ik in totaal aan 30 gelopen kilometers bij aankomst op de club.

Het mooiste loopmoment voor mijzelf was zonder twijfel de brug over de Lek bij Vianen, het enigste stuk waarbij de 3 volgbusjes even niet konden volgen en de lopers en fietsers even op zichzelf waren aangewezen. Precies het moment waarop het licht begon te worden, in gezelschap van twee prachtige dames Jessica en Aniek en twee toppers op de fiets. Na de brug moest er iets langer worden doorgelopen, nog een stukje Lekdijk aan de andere kant van de rivier. Op het 6 kilometerpunt stonden de volgende lopers al weer klaar om het stokje over te nemen.

De laatste kilometers richting het clubgebouw hebben we met alle lo-

pers gezamenlijk volbracht om vervolgens op de club te genieten van een heerlijke lunch. Daarna was het tijd voor de allerlaatste kilometers richting de Doezastraat waar we het bevrijdingsvuur hebben aangeboden aan de gemeente Leiden na een prachtige toespraak van onze voorzitter Helga Develing.

Graag wil ik mijn bewondering uitspreken voor de hele organisatie die echt tot kleinste details klopte. Specifiek wil ik nog de volgende mensen bedanken:

- Jan Mesman voor de prachtige route langs de rivier de Lek via Gouda naar de sleutelstad.
- De chauffeurs Ton-Jan-Harry die ons veilig in Wageningen hebben gebracht en de hele nacht op zijn gebleven om ons te begeleiden.
- De fantastische begeleiding op de fiets door Riek en Jose die allebei het volledige stuk hebben meegefietst met alle individuele lopers en daarbij ook enkele pittige buien moesten trotseren tijdens deze 125 kilometer lange tocht!
- De zondaggroep die ons tegemoet kwamen lopen in de polder bij Zoeterwoude als ontvangst.
- Mijn medelopers Roel, Kees, Richard, Rina, Jessica, Nico, Aniek, Hans en Marleen voor het gezelschap en met name het plezier dat we onderweg met elkaar hebben gehad.

Al met al heeft het niet tegen gezeten met het weer, op een enkel buitje na. Wel was het pittig koud in de vroege ochtend. Ik heb echt genoten van het hele gebeuren, absoluut voor herhaling vatbaar in de toekomst. Dan geen Leiden marathon vlak erna en dan ga ik echt voor de extra miles. Lieve mensen, op naar 75 jaar vrijheid!

Guus van Doorn



Bedankje LRRC Leiden halve marathon

Beste Leiden Road Runners Club,

Het was mij niet helemaal duidelijk bij welk e-mailadres ik terecht kon dus hopelijk lukt het op deze manier.

Gisteren, zondag 19 mei, heb ik meegedaan aan de halve marathon van Leiden. Rond de 15-16km werd het mij echter even te zwaar en moest ik lopen. Precies op dat moment rende één van uw leden langs mij met een "Gaaf het niet meer? Je liep juist zo lekker!" en heeft mij vervolgens ruim 2.5 kilometer op de been gehouden door tips te geven en naast me te blijven rennen.

Ik heb helaas niet kunnen zien hoe deze meneer heette, maar zou hem toch heel graag willen bedanken! Dankzij zijn oppepper heb ik namelijk meer kunnen rennen dan ik alleen had gekund en alsnog mijn streeftijd (onder de 2u05, namelijk 2:03:11) gehaald

Mocht het lukken om erachter te komen wie dit was en hem te bedanken, dan zou ik dolblij zijn!

Vriendelijke groet,
Sophie van der Erve





van marwijk

ADVIESGROEP

UW ZEKERHEID, ONZE MISSIE

Niets is zeker. Dat verzekeren wij u. Ook een elastieke kabel kan knappen. Om toch te kunnen doen wat nodig is of te blijven doen wat u graag wilt, zijn er manieren bedacht die u zoveel mogelijk voor onzekerheden behoeden.

WIJ HELPEN U GRAAG!

“We verkopen geen verzekeringen, we ontwerpen constructies die u behoeden voor onvoorziene tegenvallers”



FINANCIËEL ADVIES

VERZEKERINGEN

HYPOTHEEKADVIES

SPAREN

Semi de Paris

Zondag 10 mei stond voor Femke, Veronique en Aniek de halve marathon van Parijs op het programma. Na wekenlang intensief trainen, afzien, coaching, leefstijlveranderingen en core-training... Uhm nee hoor! We hadden er gewoon zin in om gezellig een halve marathon in het mooie en bruisende Parijs te lopen en er een gezellig weekend van te maken.



Aangekomen in Parijs zaterdag na een relaxte treinreis al kletsend over alle hardloop strategieën, doelen, trainingen, hartslag en voedingsanalyses snel onze airbnb tussen de duiven gevonden. De expo natuurlijk nog bezocht, deze viel eigenlijk een beetje tegen, vooral als je in Berlijn was geweest. Aldus de kenners! Maar aldaar een leuk shirt gekregen en nog even Veronique in een heuse nieuwe flipbelt en armsleeves gestoken. Aldaar kwamen we nog drie dames tegen die een ontzettende mooie socialmedia foto maakten met prachtige poses deze vonden we nog terug op social media. En een van de dames – een soort modellen-- bleek drie keer een ironman te hebben gedaan, dus we waren ontzettend onder de indruk van dit model zoals u begrijpt.



In de avond een heerlijke pasta maaltijd genuttigd in een gezellig lokaal Italiaans tentje, na overigens ook een Italiaanse lunch, want ja je bent in Frankrijk, dus eet je Italiaans?! Want je moet toch koolhydraten stapelen.. En we dronken de hele dag water, najah op Aniek na dan die nam een wijntje want je bent toch in Frankrijk en zelfs dat was een Italiaanse wijn... Kwamen we nog in contact aan tafel met Becky. Zij was alleen naar Parijs gekomen en zou ook morgen de halve marathon lopen en had hem al wel eens eerder in Parijs gelopen. Dus gezellig met zijn vieren zitten kletsen. Becky scheen ontzettend veel te trainen en was van plan een goede tijd neer te zetten. Ze vertelde ons over het parcours, de wind en haar voorbereiding. Deze was extreem goed, veel beter dan die van ons. We hadden het nogmaals over het weer – je kan er niks aan veranderen, maar je zou het wel willen toch Femke?- en wat we aan zouden doen tijdens de wedstrijd. Elkaar nog even opgezocht op sociale

media zodat we elkaar konden volgen na de wedstrijd hoe het was gegaan..

Femke en Veronique bespraken nog even de planning voor morgen hoe deze eruit zou zien. Vroeg opstaan, want de start was al om 9.25 uur. En we moesten nog met de metro er naar toe en onze bagage afgeven enzo... Aniek is niet zo van het vroeg opstaan overigens ook niet zo van het plannen, ze leeft meer in haar enthousiasme, dus Femke en Veronique zouden voor lekkere havermout pannenkoeken en koffie zorgen. Zodat alles goed zou verlopen.

En inderdaad in de ochtend ging alles mega goed georganiseerd, we waren op tijd wakker, pannenkoeken en koffie erin. Niet dat we veel aten want we hadden zoveel gegeten de dag ervoor dat we nog geen honger hadden en stonden dus ruim op tijd klaar bij de metro. Juist metro dicht... Gelukkig bestaat er zoets als Uber en waren we gelukkig door Mohammed op tijd bij de start.

Daar was het een kleine chaos... Drukke bij de beveiliging om het startgebied binnen te komen. De tassenafgifte verliep dan weer prima. Toen geen dixi te bekennen, we zullen u de details besparen
Voordeel is dat je er niet op kan blijven zitten als het startschot gelost wordt.

Maar uiteraard stonden we op tijd in ons start vak om te gaan starten voor de halve marathon van Parijs dankzij het duo "schakel & plan".

Zoals dat bij hardlopen gaat waren er van te voren doelen gesteld, maar deze waren ook weer losgelaten om verschillende redenen. Echter was vooral het doel #genieten! Parijs is een mooie stad en daar moet je gewoon niet met 20kmp/u doorheen willen rennen. Oké wel binnen twee uur, dat dan weer wel. Zeker als je niet zo vaak halve marathons loopt en Veronique heet. En als je Femke heet en terug komt van een blessure is vooral pijnvrij lopen het belangrijkste doel. En oké Aniek heet toch wel binnen 1.40 uur... Najah goed genoeg doelen dus toch wel.

Dus we gingen ervoor! De voorbereiding -vooral voor Aniek- door mede alles wat Femke en Veronique hadden gepland en hadden bedacht was nog nóóit zo goed geweest dus het moest gewoon gaan lukken. Hierna genoemd: "de hardloop moeders". Ik (Aniek) zou u zo dit duo willen adviseren als u een perfect georganiseerde hardloop evenement wilt bezoeken in het buitenland en zeker weten overal op tijd wilt zijn en niks aan het toeval wilt overlaten.

Het parcours was fantastisch, door het mooie Parijs, oké we hebben geen Eiffel toren of echt mooi Parijs waardig monument gezien tijdens de race. Wel overigens veel zwervers, wat Parijs toch wel een soort triestig maakt. Dit evenement is het grootste halve marathon evenement van Frankrijk, werd ons verteld door Becky, van ons hadden er wel wat meer mensen langs de kant mogen staan. Weinig tot geen Nederlanders, en niemand die het Roadrunners shirt herkende of Hup Femke of Hup Veronique riep. Aniek was inmiddels via Instagram gevolgd door de Paris Roadrunners, maar ook deze waren in geen velden of wegen te zien. Want dat had toch een leuke foto geweest.

Maar goed, het parcours was heerlijk afwisselend door de straten van Parijs een stuk bos en toen vervolgens weer Parijs in om te mogen finishen langs de Seine. Wat wil een mens nog meer? Bij ons alle drie verliep de race goed, we hebben goed gelopen, goed opgebouwd en genoten. Leuk detail was nog dat Aniek had bedacht dat bij de bocht – als je nog drie kilometer moest- te gaan aanzetten en lekker ervoor te gaan. Niet wetende dat precies in en na die bocht je vol tegenwind had dus toen was het drie dubbel bikkelen. Goede tip dus van Aniek.... Overigens was deze dag de CPC in Nederland afgelast vanwege storm kou en nattigheid, in Parijs was het prachtig weer! Zonnig en 15 gra-

den, dus korte broek en t-shirt was echt genoeg. En dan nog was het lekker warm en droog.

Zowel Femke als Veronique finishen net na elkaar in een mooie tijd van 1.55 en Aniek in 1.37. En we waren nog sneller dan onze ontmoette Becky en het knappe meisje..

De medaille is prachtig! Goud en je kan er nog een biertje mee openen ook! #wijzijngeneelco Na een lekkere welverdiende douche en een goede Franse lunch genuttigd te hebben. En oké nog een fles rosé op het terras in de zon bij de Sacre Coeur. Alwaar wij nog even de race grondig geanalyseerd hebben en alle voorbereidingen. Overigens was het hier prachtig mensen kijken, aanrader! Gingen we moe maar voldaan want die Sacre Coeur heeft echt veel trappen richting de Thalys om weer naar huis te gaan.

Helaas, het weer in België was dermate slecht dat wij gedwongen werden nog een nacht in Parijs te verblijven. Dus ging het duo "schakel & plan" weer "aan" en zorgde Veronique en Femke er in een paar seconden voor dat er een mooie luxe overnachtingsplek was gevonden. We sloegen wijn en chips in en keken nog even de finale van wie is de mol. Waarna de mama's in het grote volwassen bed gingen slapen Aniek in het kinderledikantje ernaast. En na een goede nacht de mama's voor een heerlijk frans ontbijt zorgden. Zodat wij weer in de loop van de maandag uitgerust thuis kwamen na een wederom hardloophanalyseerende ontspannende treinreis.

Kortom Paris j'aime.
Aniek Honsbeek





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



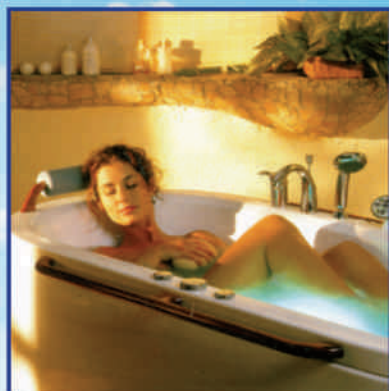
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



De Rotterdam Marathon van Helga en Monique

Helga en Monique liepen beiden de Rotterdam Marathon afgelopen april. Zij zijn samen gestart, maar hebben de voorbereidingen en de marathon elk op hun eigen manier gedaan. Nieuwsgierig naar elkaars bevindingen hebben zij elkaar geïnterviewd:

Helga: na een aantal keren trainen en geblesseerd raken heb je het roer omgegooid. Met 'sportrusten' heb je nu toch kunnen trainen voor de marathon. En je hebt 'm gelopen! Hoe voelt dat?

Monique: dat voelt echt fantastisch. Dat het me dan toch eindelijk gelukt is na 3 pogingen. Ik heb niet helemaal de 'sportrusten' methode gedaan, maar wel met een schema wat daar erg op leek met 4 trainingen per week met verschillende afstanden en verschillende hartslagen. Na een inspanningstest bij Michiel Preyman heeft hij een trainingsschema voor me gemaakt waarbij mijn langste afstand 20 km was. Dus toen ik de marathon ging lopen was dat wel erg spannend voor me. Hoe zou ik me gaan voelen na 20 km? Zou het wel kunnen met een schema met beduidend minder kilometers dan de gemiddelde schema's.

Jij hebt nu toch al meerdere marathons gelopen. Jouw voorbereiding is anders dan die van mij. Hoe beleef jij die periode? En hoe was het om weer de marathon Rotterdam te lopen? Waarin verschilt deze voor jou met die van Leiden?

Helga: Dit was de vierde marathon die ik ook heb uitgelopen. Vorig jaar in Leiden moest ik uitstappen. Dat gaf me deze marathontraining eigenlijk veel druk: ik móest deze uitlopen. Aan de andere kant heb ik de laatste keer Rotterdam geweldig gelopen, het ging zó lekker, dat ik er ook wel weer

vertrouwen in had. Op zich vind ik de trainingsperiode heerlijk: langzaam opbouwen naar 30 en 35 km. Ik loop die afstanden dan vaak alleen, daar kan ik echt van genieten. Ik ben een diesel, ik kom pas op gang na 10km. Dit jaar kreeg ik het alleen juist in die lange afstanden periode extra druk door een zieke collega. Dat hakte er wel in.

Het verschil vraag je... Ik vind Leiden ontzettend leuk, omdat er zo veel bekenden langs het parcours staan. Zo veel Road Runners zijn vrijwilliger, mijn broer en zijn vrouw zijn altijd ergens verkeersregelaar, een collega ook, en langs het parcours staan veel vrienden en familie. Een feest van herkenning en dat geeft je steeds weer een boost. Maar het is ook vaak heel (lees: veel te) warm. En in Rotterdam zijn toch eigenlijk ook steeds weer Road Runners aanwezig. Ook dit jaar was weer een team van supporters naar de Maasstad afgereisd. Dat is fantastisch! En Rotterdam is heel bijzonder voor mij: mijn eerste marathon liep ik daar, op een moment dat mijn vader stervende was. Hij heeft gewacht op mijn marathon, is daarna gestopt met voeding en is niet lang na de marathon overleden. In het startvak, eigenlijk al in de tram, en richting finish krijg ik nog altijd tranen in mijn ogen. Ook dit jaar kwam ik huilend over de finish.

Ik zag jou vooral genieten 's middags na de marathon. Ikzelf was helemaal kapot. Heb je tips voor andere marathonlopers: wat heeft jou geholpen zo ontspannen en genietend te kunnen lopen?

Monique: Ja dat klopt, ik genoot niet alleen na de marathon maar ook tijdens het lopen. Het voelde als een lange runnershigh. Alleen al het startnummer ophalen op zaterdag maakte al dat ik in hardloopsferen kwam en erg veel zin had om nu eindelijk eens te gaan ervaren wat het is om een marathon te lopen.

De sfeer in de stad alleen al zorgde al voor emoties. Ook was het geweldig om op de dag zelf zoveel supporters te zien langs de kant van het parcours dat je je bijna op handen gedragen voelt. De gedachten dat ze daar ook voor mij waren voelde heel bijzonder. En dan nog natuurlijk op de meest on-

mogelijke plekken Road Runners langs het parcours te zien droeg allemaal bij aan de grote glimlach op mijn gezicht die er maar niet vanaf wilde. Ik heb een paar keer onderweg ook echt even tranen moeten weg slikken omdat het allemaal zo binnen kwam en zo fantastisch voelde.

Alleen al het zingen van Lee Towers bij de start is een heel mooi begin. Maar wat mij heel erg heeft geholpen is dat ik geen eindtijd in gedachten had alleen maar dat ik ging finishen, heel zou blijven en op mijn marathonhartslag zou gaan lopen. Dus dat was het enige wat ik op mijn horloge zag. Ik heb hierdoor heel constant en ontspannen kunnen lopen, raakte ik niet uitgeput en had ik het gevoel zo heel lang door te kunnen lopen. Na 20 km zou het spannend worden, maar ik bleef me goed voelen. Bij 32 km dacht ik: "Nog maar 10 km, dat moet zeker lukken!" Bij 35 km mocht ik even een paar passen wandelen van mezelf en voelde ik aan mijn benen wel dat ik al heel wat km's had afgelegd, toch had ik snel weer zin om verder te gaan.



En dan uiteindelijk de Coolsingel op komen lopen... Al die mensen... de luide muziek... en dan de finish te zien... Daar schoot ik vol en kwamen de emoties van 2 keer proberen, geblesseerd raken, een grote wens die niet mogelijk leek en ik nu uiteindelijk toch kon laten uitkomen, naar boven. Eenmaal over de finish zoveel verschillende gevoelens, blij nadat ik er was, trots dat het me was gelukt, verwondering dat het als een groot feest voelde en gelijk de gedachte; "Dat wil ik nog wel een keer doen".

Helga, je hebt nu 4 marathons gelopen, dus heb je al heel wat vergelijkingsmateriaal en weet je misschien ook beter wat er gaat komen, hoe je daar op gaat reageren tijdens het lopen. Leer je nou bij elke marathon wat je een volgende keer juist wel of niet of anders gaat doen? Zo ja kan je daar voorbeelden van noemen? Zou jij ook eens op een andere manier je willen voorbereiden/gaan trainen? En welke marathon zou dat zijn?

Helga: Ja, elke marathon leer ik er weer wat bij. Na de eerste bijvoorbeeld het belang van op tijd eten, ik dacht dat ik niet zoveel gels nodig had, maar dat ging goed mis. Lia heeft me er toen doorheen gesleept. De tweede heb ik vooral geleerd dat ik veel meer moet inhouden bij de eerste kilometers. Ik startte steeds veel te snel, want ik voelde me natuurlijk super! En halverwege ging ik dan helemaal stuk. Ik heb ook grote bewondering voor jou: jij hebt je eerste marathon zo gelijkmatig gelopen! Zo knap!

De derde ging super relaxt, wat was dat een feestje! Dit jaar dacht ik dat het dan nu wel weer ongeveer zo zou gaan. Niet dus. Ik had het heel zwaar en heb voor het eerst de middag niet kunnen genieten van de sfeer, het gelopen hebben, de medaille. Ik was er de eerste uren na de marathon niet



bij, volledig kapot. Dat zou ik niet meer willen. Ik denk dat het toch aan de voorbereiding ligt: te druk geweest, extra werk en dergelijke. Ook in de week van de marathon nog veel gewerkt. Ik denk dat ik een volgende keer de rust in de laatste weken bewaak. Uitgerust beginnen is belangrijk. Anders trainen zou ik denk ik niet snel doen. Ik vind het juist heerlijk om die lange duurlopen te doen. Ik liep 30km in mijn eentje door de polders. Heerlijk!

En welke marathon ligt er in het verschiet? Door mijn werk in het onderwijs ben ik beperkt m.b.t. vrij nemen om ergens een marathon te lopen. De Berenloop 42 km lijkt me nog wel eens een mooie om te doen. Maar eerst in juli de 'la Chouffe-trail'. Dat wordt minstens net zo pittig als een marathon. En... die loop jij ook. Kunnen we misschien weer een interviewtje doen voor de volgende RoadReader

Road Reader digitaal

Zoals bekend wordt de Road Reader (ons LRRC clubblad) 4x per jaar afgedrukt.

De meeste leden krijgen de Road Reader netjes in de bus afgeleverd door één van de vele vrijwilligers. Een kleiner aantal leden krijgt de Road Reader per PostNL thuis bezorgd en weer een ander deel van de leden neemt de Road Reader mee uit het clubhuis nadat ze getraind hebben.

De Road Reader staat ook op onze website gepubliceerd en kan daarom ook digitaal gelezen worden.

Nu kan ik mij voorstellen dat, vanuit een milieu en kosten oogpunt, je de Road Reader digitaal wilt lezen en niet meer als papieren exemplaar in de brievenbus wilt ontvangen en lezen.

Indien dit het geval is, geef dan even aan mij door dat je de Road Reader niet meer op papier thuis bezorgd wilt hebben. Ik zorg er dan voor dat je geen papieren versie meer ontvangt.

Schrijf even een e-mailtje naar ledenadministratie@lrrc.nl en ik zorg voor een goede afhandeling, John de Vrind

Wandelmarathon

Corrie komt thuis met een enorme gevulde boodschappentas. Prei, ui, paprika, tomaat, ze heeft het allemaal. Wil jij een lekkere pasta voor me maken vraagt ze, met die bekende blik in de ogen, die ik niet kan weigeren. Het is de dag van de wandelmarathon en samen met Peggy en Olga gaat ze de 10 kilometer doen. En dus zitten we om vier uur al met een gigantisch bord pasta voor ons neus.

Over die loop valt door mij natuurlijk weinig te vermelden, Ton, Leen en ik volgen hem "op afstand" want Olga heeft "locatie delen" aanstaan. Onze eigen privé-racetimer zal ik maar zeggen. Zo zien we dat de dames wel erg veel moeite hebben met de eerste stempelpost. Wat zou er aan de hand zijn? Voor blaren zijn ze nog niet lang genoeg onderweg. Bevangen door de hitte misschien? Vorig jaar, bij dertig plus, had dat gekund, maar nu bij wat gematigde temperaturen ligt ook dat niet voor de hand. Oké, na zo'n kwartier is het probleem blijkbaar opgelost en lopen de drie eindelijk verder.

De app kondigt aan dat de drie in aantocht zijn. Wij treffen de laatste voorbereidingen voor een groots onthaal en ja hoor, daar komen ze de hoek om en worden door de toeschouwers enthousiast begroet. Natuurlijk volgen er bloemen en dan komt ook de onvermijdelijke foto bij het Leiden Marathon frame.

We praten na over de loop, ze hebben duidelijk genoten! De tijd is top, al gaat het daar bij een wandelmarathon nog minder om dan bij het hardlopen. Het is de prestatie die telt! En ja, het had sneller gekund.....als de dames bij de stempelpost geen ijsje genomen hadden!

Rob van Heijster



Oud papier

Zoals Piet ons op de ALV heeft laten zien, levert oud papier ons jaarlijks zo'n 600 Euro op. Geld waar we niets voor hoeven te doen, afgezien van oud papier meebrengen natuurlijk. Dus laten we met zijn allen proberen dat bedrag te verhogen! Breng je oud papier mee, iedere krant en iedere doos telt!

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



@visser_fysio



facebook.com/VisserFysio

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)

Lintjesregen

Een week of wat voor de bestuursvergadering krijg ik de agenda toegestuurd. Lintje NN staat er ergens middenin. Lintje NN? Ja. In de bestuursapp lees ik dat NN staat voor NoName.....maar dat Hans weet wie die NN is. Tjee, geheimzinnig allemaal.

Bij de bestuursvergadering wachten we tot de trainers hun hok verlaten hebben, want de schuifdeur tussen hun en ons is flinterdun, althans voor geluid. En dan komt het er voorzichtig uit, Peter Weeda krijgt een lintje. Maar mondje dicht, niemand mag het weten, en vooral zichzelf niet!

De grote dag is daar. Een twintigtal Leidenaren zijn onder valse voorwendselen naar de Hooglandse kerk gelokt, althans achttien van hun, twee hebben het lintje in een andere stad opgespeld gekregen, omdat ze daar werken. Volgens de burgemeester kwam dat goed uit, anders had de uitreiking nog langer geduurd. Zeker voor Peter een strak argument, tenslotte moest hij met zijn naam toch al

lang wachten. Mij kwam het wel goed uit, ik zou foto's maken en heb dus op 17 man kunnen oefenen.

Ik ben er wel achter waarom die uitreiking zo lang duurt. Mensen die een lintje krijgen hebben veel voor de maatschappij gedaan. Onze Peter vormt daarop geen uitzondering. Begrijpend knik ik als burgemeester Lenferink uitlegt wat Peter allemaal voor de LRRC gedaan. Als hij daar mee klaar is breng ik de camera in de aanslag, dat moment van uitreiken móet ik hebben. De burgemeester gaat echter onverschrokken door, Peter blijkt ook het nodige te doen voor zwemvereniging de Leidse Watervrienden!

Ik ga hier niet herhalen wat de burgemeester allemaal gezegd heeft, dan zou dit nummer van de Roadreader veel te dik worden. Dus houd ik het bij een korte bloemlezing. Onze trainer Peter Weeda is lid geworden in de Orde van Oranje-Nassau. Hij zet zich enorm in voor onze club en geeft al bijna 20 jaar tweemaal per week

hardlooptraining. Peter heeft ook bijgedragen aan het uitbreiden van de trainerstaf en hij is voor een aantal nieuwe trainers de praktijkbegeleider geweest.

Peter is ook erg betrokken bij "Hollen met Han", een jaarlijks initiatief om aspirant lopers over te halen zich aan de loopsport over te geven, een initiatief waaraan de Olympische en Leidse topatleet Han Kulker zijn naam heeft gegeven en dat door de Leiden RoadRunners Club en Leiden Atletiek samen wordt gedragen.

Peter is ook actief bij zwemvereniging de Leidse Watervrienden, lid van de Commissie Elementair Zwemmen (CEZ) en door de jaren heen bekleedde hij verschillende bestuursfuncties, waaronder het penningmeesterschap. Peter is al 43 jaar actief bij de Leidse Zwemvierdaagse in zwembad De Zijl.

Moet ik nog zeggen dat we allemaal apetrots zijn op onze Peter? Nee, want dat spreekt vanzelf!



Een koninklijke onderscheiding

Vrijdag 26 april was voor mij een Roller Coaster. Overigens is dat ook de titel van het nieuwe nummer van Danny Vera. Aan te raden om daar eens naar te luisteren of misschien een vraag voor de pop quiz?

Op deze vrijdag werd ik “ontvoerd” en moest in mijn pak met mijn zoon mee om “iets” te regelen. Relaxed reden we richting het centrum van Leiden en nadat de auto was geparkeerd liepen we richting de Hooglandse Kerk.

Op het plein voor de kerk stond familie mij op te wachten en ik zag ook vele bekenden vanuit de verschillende verenigingen waarvan ik lid ben. Op dat moment ging er een lichtje branden. Het zal toch niet waar zijn? Ben ik hier om een koninklijke onderscheiding in ontvangst te nemen?

Na een ontvangst in de kerk en schitterende opkomst (met applaus - kippenvol) werden door de burgemeester van Leiden Henri Lenferink een 20-tal Leidenaars stuk voor stuk toegesproken en kregen zij een koninklijke onderscheiding uitgereikt. Ik was één van deze 20 gedecoreerden.

De burgemeester nam voor ieder gedecoreerde ruim de tijd en daardoor was de ceremonie een hele lange zit geworden. Omdat alles op alfabetische volgorde ging, was ik als laatste aan de beurt. Ook voor mij was er een prachtige toespraak en hierna werd ik benoemd tot lid in de Orde van Oranje Nassau.

Na het nemen van de officiële foto's, de felicitaties en het proosten, kon iedereen de gedecoreerden komen feliciteren. Voor mij waren heel veel mensen vanuit de verschillende verenigingen gekomen en deze kwamen ook in grote getalen naar mij toe. Bloemen, cadeaus en felicitatie mocht ik ontvangen. Het was zoveel dat ik nauwelijks kon bijhouden wie mij de hand hadden gedrukt en van wie ik wat gekregen had. Overweldigend en fantastisch.

Omdat in de toespraak van de burgemeester niet helemaal uit de verf kwam wat nu eigenlijk de aanleiding was voor de onderscheiding een kort juiste weergave.

Omdat ik, toen ik nog klein was, vaak bij de sloot in de buurt speelde, was dat voor mijn ouders reden om mij zo snel mogelijk te laten leren zwemmen. Ik ben op mijn 5e jaar lid geworden van de Leidse Watervrienden. Heb trouw de zwemlessen gevolgd en heb daar ook mijn zwemdiploma's gehaald.

Op mijn 14e jaar ben ik begonnen met het geven van zwemlessen. Hiervoor heb ik een opleiding bij de KNZB gevolgd en was op dat moment de jongste gediplomeerde zwemonderwijzer van Nederland.

Al die jaren ben ik lid gebleven van de Watervrienden en heb daar veel functies vervuld. Zowel bestuurlijke functies als technische functies binnen de Commissie Elementair Zwemmen. Deze commissie binnen een zwemvereniging is zeer belangrijk, omdat vanuit deze commissie de kwaliteit van het lesgeven wordt gewaarborgd en de organisatie rond het afzwemmen van diploma's wordt geregeld.

Tot op heden ben ik nog steeds lid van de Watervrienden en geef nog steeds zwemlessen. Ik ben bij elkaar zo'n 63 jaar lid en geef al zo'n 55 jaar zwemlessen. Er zullen duizenden kinderen in Leiden en omstreken zijn waarbij ik mocht bijdragen om een zwemdiploma te behalen. Daarnaast heb ik ook nog een groepje volwassenen waaraan ik met behulp van snorkelattributen conditietrainingen verzorg.

Vanuit deze snorkelgroep is het initiatief genomen om mij voor te dragen voor een koninklijke onderscheiding. Met een paar man (en mijn zoon) hebben zij veel tijd en energie gestoken om deze aanvraag rond te krijgen. Dit ging in nauwe samenwerking met het bestuur van de Leidse Watervrienden.



Omdat ik ook nog actief ben bij andere verenigingen en organisaties moesten zij contacten leggen bij deze instanties. Als eerste is dat de Leidse Zwemvierdaagse, waar ik ook al weer zo'n 43 jaar aan verbonden ben, waarvan de laatste 20 jaar als penningmeester.

Natuurlijk ben ik - zoals bekend - lid van de LRRC. Gestart met de eerste editie van Hollen met Han en bij de eerste 10 edities van Hollen met Han actief trainingen gegeven. Al vrij snel werd ik ook gevraagd om training te geven bij de LRRC en doe dit inmiddels, eerst in de avonden en tegenwoordig op de ochtenden, al bijna 20 jaar.

Doordat ik mij vele jaren bij verschillende organisaties – naast mijn “gewone” fulltime baan bij het LUMC - als vrijwilliger heb ingezet heeft dit er toe geleid dat de koninklijke onderscheiding werd toegekend.

Het heeft Zijne Majesteit behaagd

Voor mij was vrijdag 26 april een onvergetelijke dag geworden. Een dag die ik niet snel zou kunnen vergeten. Ik ben ontzettend dankbaar en bijzonder trots dat dit mij heb mogen overkomen. Ik ben ook ontzettend trots op mijn “cluppies” waar ik hoop nog vele jaren door te kunnen gaan met het vrijwilligerswerk.

Ik wil iedereen hartelijk bedanken voor de felicitaties, bloemen en cadeaus die ik heb gekregen. Het was onvergetelijk en heeft heel veel indruk op mij gemaakt.

Peter Weeda
Lid in de Orde van Oranje Nassau.

Vele lopers maken licht werk

Omdat Leone niet alleen verslaafd is aan hardlopen, maar ook graag schrijft, is zij sinds kort 'Verhalenmaker' voor iDOE, het contactpunt voor vrijwillige inzet in Leiden en omgeving. Hiervoor schreef ze onderstaand verhaal over de Henk Hakker Memorial Run en onze vrijwilliger Rob Broer.

Vele lopers maken licht werk

Als ik om half 9 het clubhuis van de Leiden Road Runners Club (LRR) binnenkom, is een grote groep vrijwilligers alweer geruime tijd in touw. Grote tonnen worden gevuld met water en thee en er liggen tientallen broodjes klaar om straks te smeren. De dame van de 'sleutelafdeling' waar je je waardevolle spullen af kunt geven, is al 28 jaar lid van de LRR. Ze vertelt dat dit soort trimlopen vroeger veel groter waren, met soms wel 200 deelnemers. Vandaag de dag zijn er overal zoveel evenementen, dat bij deze Henk Hakker Memorial Run zo'n 80 lopers worden verwacht, die kunnen kiezen uit 5, 10, 15 of 30 kilometer.

Ik heb gekozen voor de langste afstand, die bestaat uit twee rondjes om de Vlietlanden. Op die manier kan ik meerdere keren profiteren van dezelfde 'verzorgingsposten', waar de vrijwilligers me telkens weer enthousiast ontvangen. Ik ben zo'n loper die na kort oogcontact een bekertje van de tafel of uit iemands handen grist, nog net 'dank je' roept en dan al rennend water in en naast mijn mond gooi. Ik loop voor mijn plezier, maar

tempo's en eindtijden spelen ook een grote rol. Sorry, vrijwilligers!

Aan de kopjes thee of stroopwafels die vol enthousiasme worden aangeboden moet ik al hardlopend al helemaal niet denken. Zouden ze bij anderen wel gretig aftrek vinden? 'Jazeker', verklaart na afloop een van de heren die ook zeker niet vies is van een hoog tempo. 'Ik neem wel even pauze: kopje thee, beetje kletsen, stroopwafel en dan weer door'.

Als ook de laatste lopers gefinisht zijn, wil ik graag meer horen over dit werk en praat ik na met Rob Broer (67). Hij ziet zichzelf niet als een 'echte vrijwilliger'. Hoezo niet? 'Ik doe dit maar één keer per jaar, omdat ik zelf ook graag wil lopen. Je hebt ook vrijwilligers die er altijd staan.'

Juist omdat hij zelf zo graag loopt, vindt hij dat hij ook jaarlijks eens moet helpen, wat hij dan ook al jarenlang doet. Als snel komen we al rekenend tot de conclusie dat juist ook de optelsom van alle eendagsvrijwilligers een enorm potentieel oplevert. De LRR heeft ruim 500 leden. Als iedereen één keer per jaar een drankpost zou bemannen of iets anders zou doen, betekent dat een overschot aan vrijwilligers. Dus toch een echte vrijwilliger, die Rob.

'Je ziet dan ook eens de andere kant van het lopen', prijst Rob zijn werk aan. De drankposten zijn met hun vlaggen en parasols opvallende ver-

schijningen in de Vlietlanden. Voorbijgangers blijven dan ook geregeld even buurten en krijgen en passant nog wat hardlooptips mee.

Rob vindt het altijd reuze gezellig. Hij zet er een muziekje bij op en gelukkig racen niet alle lopers direct door. Ik kan het toch niet laten mijn verbazing over de stroopwafels uit te spreken. 'Dat is een traditie geworden, iedereen komt er eentje halen. Sommigen zeggen dat ze er misselijk van worden en vragen een stroopwafel te bewaren voor na afloop.'

Is het niet koud, urenlang stilstaan? Wie had gedacht zich hier half april geen zorgen meer over te hoeven maken, kwam vanmorgen vroeg namelijk van een koude kermis thuis: de temperaturen lagen toen nog rond het vriespunt. Rob heeft hier geen last van: 'De lopers maken het warm. Alleen de thee had er last van, die werd snel koud'.

Inmiddels zitten we lekker in het zonnetje en praten over de diehard vrijwilligers, zoals degenen die al jarenlang elke trimloop weer de finishboog opbouwen of de route uitzetten. Misschien zijn ze daar net zo aan verknocht als wij aan het lopen, maar wat zijn we ze dankbaar!

Kijk voor meer verhalen over vrijwilligers op: <https://www.i-doe.nl/verhalen-inspiratie>.
Leone de Voogd

Vloed

Bloem, Carolien
Huisman, Vivian
Poppel-van Dijk, Ariena van
Kallenberg, Dineke
Slui, André
Vries, Aldert de
Vink, Jan
Molenaar, Willem
Meer, Marian van der

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