



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

2019 3 september







DE HARDLOOPWINKEL

# 20% KORTING\*

## OP EEN PAAR HARDLOOPSCHOENEN

\*) Niet in combi met andere kortingen.

**WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL**

**St. Jorisseeg 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

### KORTINGSBON 1

Tegen inlevering van deze kortingsbon ontvang je

**20% KORTING**

op een paar hardloopschoenen ✂

### KORTINGSBON 2

Tegen inlevering van deze kortingsbon ontvang je

**20% KORTING**

op een paar hardloopschoenen ✂

### KORTINGSBON 3

Tegen inlevering van deze kortingsbon ontvang je

**20% KORTING**

op een paar hardloopschoenen ✂

### KORTINGSBON 4

Tegen inlevering van deze kortingsbon ontvang je

**20% KORTING**

op een paar hardloopschoenen ✂

**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	Corrie Verdoold	<a href="mailto:corrieverdoold@hetnet.nl">corrieverdoold@hetnet.nl</a>	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

**Bestuur**

Voorzitter	Hans van Ommeren a.i.	<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>
Sportief wandelen	Frans Kortekaas	<a href="mailto:ftpjkaas45@ziggo.nl">ftpjkaas45@ziggo.nl</a>

**Commissies ea**

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	<a href="mailto:vcp@lrrc.nl">vcp@lrrc.nl</a>	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	<a href="mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl">activiteitencommissie@lrrc.nl</a>	06-14556343
Sponsorcommissie	Piet van der Plas	<a href="mailto:penningmeester@lrrc.nl">penningmeester@lrrc.nl</a>	071-5610847
Massage team	Karin Knol	<a href="mailto:massage@lrrc.nl">massage@lrrc.nl</a>	06-10321154
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

	Pagina
Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
De laatste van Helga	5
LORR on Tour	6
Ladiesrun	7-8
Vijf jaar Running Blind	10-11
Van de bestuurstafel	12
World Transplant games in Newcastle	12
Glibbertreel 2019, derde editie	14-15
Oproep - Vacature redactie RoadReader	15
Hoe lang nog?	15
Nog 's GlibberTreel	17
Running Blind 1 dag Cycling Blind	19
Vloed	19

## Pagina

## Agenda

Zondag 13 oktober	Runnersworld Run Classic Bockenloop
Zaterdag 26 oktober	Galadiner – Iustrum
Zondag 24 november	Z&Z Runnersworld Leiden Pepernotenloop
Zaterdag 30 november	Medewerkersavond
24 december t/m 1 januari	Sluiting ivm Kerstmis
Zaterdag 18 januari 2020	Runnersworld Run Classic Appeltaartenloop



## De laatste van Helga

Tsja... mijn laatste stukje als voorzitter van de LRRC. En eigenlijk al als ex-voorzitter. Het voelt nog niet helemaal zo, maar langzaam maar week ik los van mijn taken als voorzitter. Hans van Ommeren neemt waar tot de nieuwe voorzitter benoemd is.

Ik zal het missen:

De eerste bijeenkomsten van Hollen met Han, Start to Run en Leiden Ladies Run trainingen. Kennismaken met nieuwe lopers, weerzien van oude deelnemers en allemaal met bepaalde verwachtingen die van hun gezichten zijn af te zien. Die eerste trainingen voelen altijd een beetje als de eerste dag na de zomervakantie op school: een hoopvol 'wat gaat dit ons brengen' sfeertje dat dan in de lucht hangt.

De loopjes van Runnersworld Leiden Run Classics en de loop in het Z&Z-circuit. Vanaf dit jaar niet meer de Hardloopwinkel Road Runners Loop maar

de Runnersworld Pepernoten Loop. In mijn jaren als vrijwilliger achterlijk vroeg aanwezig zijn en dan langzaam maar zeker lopers en vrijwilligers zien binnenkomen, om er met elkaar een mooie dag van te maken.

De GlibberTreel, die ik vast van plan ben om gewoon elk jaar wel mee te lopen.

De trainingen, met inmiddels zulke vertrouwde mensen, zodat elke training als 'thuiskomen' voelt. Leden die vrienden zijn geworden.

De bestuursvergaderingen, die vaak lang zijn omdat er veel besproken en geregeld moet worden, maar wel constructief zijn en daardoor ook weer energie geven. En het biertje of wijntje na afloop.

Alle hutspot, oliebolletjes en etentjes van het kookteam.

De contacten met lokale sportbestuurders en lokale politici. Ik vond het heerlijk om met hen over zaken te discussiëren als het belang van een eigen clubhuis, eigen identiteit ed.



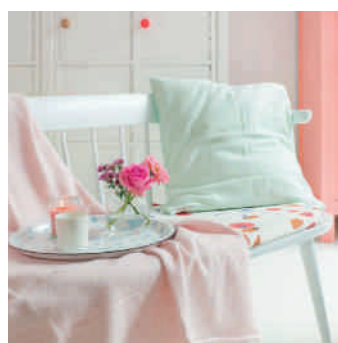
Contacten met sponsors, samen aan de slag voor onze club.

En... er komt vast nog meer dat ik ga missen als ik eenmaal in het hoge noorden zit.

En daarom moet ik gewoon af en toe terug komen. Laten we dat afspreken: I'll be back! (voor een dagje af en toe). Helga



## HEMA FAVOURITES



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

# HEMA

## LORR on Tour

Het is alweer bijna 5 jaar geleden (jaja, ook wij hebben bijna ons lustrum) dat we met een klein groepje trailrunning ontdekte. We gingen dan op weg richting de Veluwe of andere natuurgebieden om heerlijk off road te rennen. Netjes in ons LRRC shirt, wat onderweg vaak de opmerking opriep: "Road Runner, je loopt niet op de Road hoor!". Daar moest dus iets mee.... Na een korte brainstorm was de LORR een feit, de Leiden Off Road Runners! Met mooi groen shirt natuurlijk! In de jaren erna kregen wij steeds meer clubgenoten enthousiast voor trailrunning. Nieuwe shirts werden gemaakt waardoor we nu goed zichtbaar zijn tijdens de trails. Mensen gaan ons al herkennen, hoe leuk is dat.

Na veel loopjes in Nederland kwam een half jaar geleden een nieuwe uitdaging om de hoek: de La Chouffe Trail in Houffalize (Ardennen), 36km met heel veel hoogtemeters. Een uitdaging dus. Wat begon met inschrijven door 4 á 5 mensen, groeide uiteindelijk uit tot een grote groep.

En daar gingen we dan, zaterdag 13 juli op weg naar Houffalize. Wat kunnen we verwachten? Hoe steil is het naar beneden? Hoe gaan we om met de hoogtemeters? Hoe is het om door het water te lopen? Wat nemen we mee aan eten en drinken? Allemaal vragen die in ons hoofd zaten.

Grootste deel van de groep verbleef in het hotel, gelegen naast de startlocatie, echt ideaal. Niet alleen de locatie was top, ook aan het animatieprogramma in het hotel was niet te tippen. Na het eten werden we getraakteerd op een echte vogelshow. Een uil, een buizerd, een gier....alles vloog over ons hoofd. Het moet toch niet gekker worden...

Na een goede nachtrust en heerlijk ontbijt was het dan zo ver, verzamelen voor de start. Met wat spanning in de buik was het wachten op het startschot. En daar gingen we! Allemaal met een grote glimlach op ons gezicht beginnen aan een mooi avontuur. En dat was het! In één woord geweldig! In het begin even zoeken hoe het dalen het beste ging, en na verloop van tijd ging dit steeds beter (en sneller). Twee keer een oversteek door het water, ook een beleving.

Na 6 uur was iedereen binnen, allemaal nog steeds met die grote glimlach op ons gezicht die nog dagen zou blijven zitten. Na de finish was er natuurlijk een heerlijk La Chouffe biertje. Bonnetje hiervoor zat goed opgeborgen in de rugzak, want stel je voor dat ie van je startnummer afscheurt en je m verliest. De medaille die we kregen is een opener, die moest natuurlijk wel getest worden. Dus in het restaurant waar we 's avonds zijn gaan eten werden de flesjes La Chouffe besteld "avec le dop". Alle openers deden het!

The Day After.....ik kan je zeggen, zo'n ontbijtbuffet is echt een uitvinding wanneer je spierpijn hebt. Opstaan voor een broodje, opstaan voor een eitje, opstaan voor een drankje...ach, bewegen schijnt goed te zijn zullen we maar zeggen. Ook de auto uit na een paar uur stilzitten is een dingetje, strompelend maar nog steeds met de grote glimlach op het gezicht!

Al met al een geweldige ervaring en zeker voor herhaling vatbaar!

De LORR heeft ook een Facebook pagina "Leiden Off-Road Runners", neem eens een kijkje. Alleen het clublied ontbreekt nog, misschien moeten we daar maar eens mee aan de slag....

Mochten jullie nu denken, dat trailen lijkt me leuk en wil ik ook wel eens doen: op 26 oktober vindt de Hollands Duin Trail plaats in Noordwijk. Lekker in de buurt en met verschillende afstanden (10-20-30 km). Wel één waarschuwing: het werkt verslavend, dus weet waar je aan begint!

Groetjes (namens de LORR),  
Belinda







VERKRIJGBAAR BIJ  
**RW RUNNERS WORLD**  
BURGSTEEG 7 - LEIDEN

BUILT TO RUN  
**FĒNIX 6**  
SERIE  
**GARMIN.**



## Ladiesrun

Rob, kunnen we langs Voorschoten rijden? Zo stapt Olga de auto in. Het is vrijdag en dan gaan we altijd wandelen, gevolgd door het “huiswerk voor de ladiesrun”, zoals Olga dat noemt. Voorschoten is geen probleem, dan steken we meteen door naar kasteel duivenvoorde. Een prima wandel- en hardloopgebied.

Goed, maar wat moeten we in Voorschoten? Dat heeft alles te maken met het goede doel van de Ladiesrun: “Muco & Friends”, een stichting die zich inzet voor onderzoek naar taaislijmziekte. Olga legt me uit dat een van de loopsters een zontje heeft met die ziekte en dat we bij haar aapjes gaan halen. Die aapjes zijn mascotte van de stichting en met de koop van zo'n aapje steun je het onderzoek. In Leiden zijn blijkbaar veel sponsors te vinden, getuige de enorme zak aapjes die in de kofferbak verdwijnt.

Olga staat nog even met de moeder te praten, die op haar arm een droppie van een kereltje heeft. Dat is het jongetje met taaislijmziekte hoor ik als ze instapt. Is dat niet leuk om daar in de Roadreader wat meer aandacht aan te besteden opper ik?

Een paar dagen later ben ik op bezoek bij Mikai en zijn moeder Tanja. Mikai is net een jaar oud. Je zou het op het eerste gezicht niet vermoeden, maar achter het gezonde uiterlijk gaat een

vreselijke ziekte schuil: taaislijmziekte. Met moeder Tanja praat ik over de ziekte en wat voor impact dat op het gezin heeft.

Hygiëne heeft top prioriteit en dat merk ik meteen als ik binnenkom: ik wordt gevraagd mijn handen te wassen met alcohol. Mikai is gevoeliger voor infecties en bacteriën, door het taai slijm kan hij moeilijker de bacteriën kwijt en hier ziek van worden. Tanja vertelt dat stilstaand water een broeinest van bacteriën vormt. Meertjes met weinig stromend water zijn een no-go area, een badje in de tuin kan, alleen als er die dag schoon water in is gegaan. Waterpistooltjes moeten tevoren goed zijn gespoeld met chloor en bij buiten spelen moet eerst gekeken worden of er niet ergens nog een plasje water staat. Ook plaatsen waar water verneveld wordt zijn verboden gebied. Je zou er niet meteen aan denken maar dat is dus ook de supermarkt waar ze nevel over de groente spuiten. De vishandel. Fontein.

Slijm heeft veel functies. Het maakt darmen glad, het voert stof af uit luchtpijp en longen en zorgt er ook voor dat vloeistof kan stromen door allerlei buisjes en kanaaltjes. Bij taaislijmziekte is het slijm stug en kan zijn functie niet vervullen. Dat maakt met name de longen erg kwetsbaar voor infecties. Ook kunnen de enzymen



van de alvleesklier niet naar de dunne darm, wat tot spijsverteringsproblemen leidt. Tanja vertelt dat ze alles bij wat Mikai eet bekijkt hoeveel vet erin zit zodat ze de juiste hoeveelheid medicijnen toe kan voegen. Daardoor kan Mikai toch zijn voedsel verteren.

De ziekte heeft veel invloed op het hele gezin. Naast zijn ouders heeft Mikai nog twee broertjes, die aan de ene kant natuurlijk graag naar het zwembad en in meertjes willen en zich aan de andere kant toch bewust zijn van de kwetsbare gezondheid van Mikai. En zo nemen ze onwillekeurig toch een stukje zorgplicht voor hem op zich. Voor Tanja en haar man vaak een dilemma, ze willen de kinderen een leuke en onbezorgde jeugd geven maar worden wel geconfronteerd met de beperkingen die voortvloeien uit Mikai's ziekte.

Neem bijvoorbeeld op vakantie gaan. Als gezin heb je dat nodig, zeker als je zo indringend met de ziekte bezig bent. Tanja vertelt dat ze uiteindelijk toch voor Frankrijk gekozen hebben. Om dat mogelijk te maken moest er een enorme apotheek mee, niet alleen met medicijnen die Mikai nodig heeft, maar ook voor alle mogelijke en onmogelijke voorvallen. En een permanente hotline met artsen in Nederland, zodat ze altijd konden vragen welk medicijn gegeven moest worden.





Natuurlijk wil je wat voor je kind doen, maar je staat machteloos, althans op het eerste gezicht. Tanja is actief binnen de stichting "Muco & Friends", die zich inzet voor onderzoek naar de bestrijding van taaislijmziekte. Zo heeft haar klas een mooi bedrag bij elkaar verzameld en heeft ze het voor elkaar gekregen dat de Leiden Ladiesrun "Muco & Friends" als goed doel voor 2019 heeft gekozen. Trots vertelt ze dat ze mag meebeslissen aan welk onderzoek het geld zal worden besteed.

Ineens zie ik een verlegen lachje. "Met dat goede doel moest ik natuurlijk wel meelopen" grinnikt ze. En dan is het fijn als er zoiets bestaat als "ladies trainen voor de ladiesrun". Tanja vertelt dat ze eigenlijk niet zo sportief is en in het begin dacht dat 5 km haar nooit zou lukken. Dat gevoel herinner ik me nog wel van mijn eerste "Hollen met Han". "Weet je wat nu zo leuk is?" vraagt ze me. "Nu ik het kan vind ik het nog leuk ook". Dat kan ik natuurlijk alleen maar onderschrijven.

We sluiten af met de leukste vijf minuten van het bezoek: foto's maken. Mikai vind het prima, zo'n grote camera vlak voor zijn neus en heeft er nog meer lol in dan ik! En natuurlijk gaat hij op de foto met zijn onafscheidelijke knuffel Muco.

Door alle onderzoeken en medische verzorging is de levensverwachting van mensen met cystic fibrosis gemiddeld 40 jaar, bij het ontdekken van de ziekte was dat 11 jaar. Laten we hopen dat verder onderzoek er uiteindelijk toe leidt dat, zoals Tanja het treffend verwoordt, taaislijmziekte geen ongeneeslijke ziekte meer is, maar een chronische.

Inmiddels is de Ladiesrun geweest en natuurlijk: Tanja heeft hem uitgelopen! Gefeliciteerd!  
www.mucofriends.com  
Rob van Heijster







**SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE**

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

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

***Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.***

---

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

## Vijf jaar Running Blind



'Zo... dat was het dan... het was een prachtige dag! Ik heb genoten van ons jubileumfeest. Eigenlijk is het met julie elke week een feestje.' Terry op de app.

En Corrie: 'Wat een mooi jubileum van RB... op naar het volgende lustrum!'

Of gewoon: 'Ik ben er nog steeds stil van...' van Willem.

Ook ik loop nog dagen rond met een glimlach. En wat was ik onder de indruk van Rik zijn speech tijdens het eten. Want daar kreeg ik een brok van in mijn keel.



Al weken liep ik te denken om toch maar eens te stoppen bij Running Blind. Grapjes maken kan ik altijd wel met iedereen, maar wat lopen betreft kan ik maar moeilijk meekomen. Ook voel ik me niet zo op mijn gemak in grote groepen (wat Running Blind inmiddels geworden is) en kom ik steeds vaker uitgeblust thuis na een training in plaats van vrolijk en opgewekt. Het is dat ik al vijf jaar loop te bikkelen, en al vijf jaar zijn de trainers en buddy's zo lief voor me in de weer, dat ik het niet kan maken om te stoppen...

Rik memoreert in zijn woordje voor het avondeten aan die eerste training. 'We moesten toen 1 minuut lopen, jawel, 1 HELE minuut!' Gelach. Ja, dat weet ik ook nog wel, wat een bezoeking was dat al!

'Inmiddels zijn er heel wat snelle lopers in de club, die steeds grotere uit-

dagingen zoeken, noem bijvoorbeeld Diane'. Vervolgens worden alle andere snelle lopers in een rap tempo over de tafel heen geroepen.

Maar daar gaat het niet allemaal om volgens Rik. Het gaat om de gezelligheid, de saamhorigheid en het kunnen sporten. Met je buddy loop je altijd als een team. 'En ze komen graag!'. Hans, die naast me zit knikt hevig.

Ja, eigenlijk heeft hij gelijk die Rik.

Waar doe ik altijd moeilijk over...

Ik kijk de tafel rond en zie iedereen aandachtig luisteren. Lopers, wandelaars, buddy's, trotse trainers, partners en vrienden. Een grote warme club die heeft genoten. Een brok in mijn keel dus.

### Het jubileumfeest

Het begint al bij de ontvangst bij Leen en Peggy, een ontzettend gezellig vakantiehuisje met enorme tuin op vakantiepark De Kromme Mijdrecht.

'Kom, loop mee deze kant op, dit is de veiligste route, zo lopen jullie elkaar niet in de weg' Een hand grijpt me bij mijn arm. Ik was bezig mijn tas weg te zetten maar overzag de situatie niet goed. Alle binnenkomers zijn elkaar namelijk ook aan het begroeten.

De grote tuin is ontzettend gezellig ingericht. Overal verschillende zitjes. Voor grote koppels, maar ook klein en intiem. En zelfs loungekussens voor als je gewoon even wilt chillen. En dat alles met leuke kleedjes, kussens. 'Wil je gebak bij de koffie?' Corrie komt langs met een blad appeltaart of cho-





coladetaart terwijl ik gezellig met Henk zit te kletsen. We zitten samen in de schaduw want ik vind het nu al bloedheet. Wat heerlijk ontspannen. Later komt Ger met zijn vrouw aan met een heuse Running Blind taart. Nog meer snoepwerk!  
 'De training voor vandaag is...!' Terry heeft het woord. Rik heeft net iedereen verwelkomd en Leen en Peggy ontzettend bedankt voor hun gastvrijheid.

Kanoën en wandelen staan op het program en voor diegenen die het nodig hebben is er een buddy geregeld. Mijn groep gaat eerst wandelen, onder leiding van Corrie en Lony. 'Oké we staan nu bij de ingang van het vogelgebied'. Corrie waarschuwt ons voor de paden die smal en ongelijk zijn: 'Dus buddy's goed opletten!' Na de tekencontrole als we uit het gebied zijn, geeft Walking Blind trainster Lony ons een wandeltip. Leuk, buddy en ik lopen meteen sneller.

Na de voortreffelijke lunch, het middagprogramma. Nu ben ik aan de beurt om te kanoën, en de andere groep gaat wandelen. Hoewel, een deel blijft in de tuin, motto van vandaag is immers: niets moet alles mag. 'Zal ik de peddels van je overnemen?' En ik voel ze uit mijn handen getrokken worden. Ik hoef ook echt niets te doen denk ik als we nu naar de kano's gaan lopen. 'Ik hoor straks niets meer hoor, mijn hoortoestellen doe ik uit, sorry'. Ik waarschuw Terry alvast, want ja echt gezellig ben ik straks niet in de kano met haar. Maar nee, geen probleem natuurlijk. Een por met de peddel tegen mijn achterste is ook een vorm van communiceren. 'Vond je het leuk?' Als we weer zijn aange-meerd grijpt Rik onze Canadese boot even vast. Ik pruttel een beetje over het niets kunnen horen tijdens het varen, maar heb wel genoten!

Na het middagprogramma keert iedereen weer terug naar de grote tuin. Hoewel, er zijn er een heel aantal die gaan zwemmen in de Kromme Mijdrecht. Onder andere Helma en haar hond Kwincy, maar ook Willem. Willem ziet niets meer, maar zwom met

Hans, verbonden aan een lint. Zo mooi dat dit als vanzelf gedaan wordt.

Bij de borreltijd kijk ik eens in het rond. Ik zie achteraan Diane, Jolanda en Albitha heerlijk chillen op de loungekussens. Daar ga ik eens bij zitten. Met de trainingen spreek ik ze niet zo gauw, nu even lekker de tijd ervoor. En het is rustig daar, in de kantine heb ik moeite om iedereen te kunnen verstaan.



'We gaan even de tafels in het midden zetten voor het eten'. Terry roept terwijl ze begonnen is met de boel te verzetten. In no time is er hulp. Even later zitten er zo'n dertig man aan een lange tafel. Ik zie mijn echtgenoot lekker aan het bakken bij de BBQ samen met Anton, een andere partner, terwijl Rik het woord voert.

'Heb je honger?' Leen kijkt me aan als ik bij de buffettafel sta. 'Je eten wordt gebracht'. Ow, dat had ik niet in de gaten. Wat een luxe, iedereen krijgt een bord heerlijke bami met saté en kroepoek voorgeschoteld. Wil je daarna nog wat, kun je nog wat halen.

Dan begint het te regenen. In no time staat er een tweede partytent, maar er zijn zoveel knusse hoekjes om te schuilen dat de regen de pret niet kan bederven. 'We hebben nog een ronde, het toetje!', komt Terry even melden. Een grote meloen wordt in stukken gehakt, en een heel koppeltje is in de weer om van alles klaar te zetten, zoals bakjes ijs en overgebleven gebak. En ik maar chillen J. Nog koffie na en dan ben ik toch wel uitgeblust na zo'n mooie, maar vermoeiende dag. Deze heerlijke setting, en enorme gastvrijheid van Leen en Peggy, geweldig! De natuurlijke mix van zowel lopers, wandelaars, trainers als partners en buddy's. Het voelde als een warm bad vandaag. Natuurlijk zal ieder deze dag op zijn eigen manier beleefd hebben, ik heb niet iedereen gesproken. Mijn eigen echtgenoot niet eens. Maar wat een mooie club is dit toch. Voorlopig toch maar even vol blijven houden die trainingen.

José de Jong



## Van de bestuurstafel

Onze voorzitter Helga Develing gaat in verband met een nieuwe baan naar Friesland verhuizen en zal haar functie als voorzitter neerleggen. We zijn op zoek naar geschikte kandidaten, als interim voorzitter zal Hans van Ommeren optreden.

Leen Ooms, eindredacteur van de RoadReader, heeft aangegeven zijn activiteiten eind dit jaar te willen beëindigen. Ook hier zijn we op zoek naar geschikte kandidaten.

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. Frans en Peter hebben een alternatief gevonden: we mogen het zwembad gebruiken!

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!

## World Transplant games in Newcastle

Afgelopen week heb ik meegedaan aan de World Transplant games in Newcastle, met Sport en Transplantatie, en wat een ervaring en belevenis.

We zijn met een groot gedeelte van het Nederlands team per boot overgevaren, wat super gezellig was. Bij aankomst in Newcastle hadden we gelijk een druk programma eerst naar het hotel en dan gelijk op pad voor de registratie en dan als een speer gereed maken voor de opening ceremonie, wat weer een heel groot feest was.



De volgende dag heb ik mee gedaan op de 5 km Road race en heb ik weer prima gelopen op een zwaar parcours met een heuvelachtig terrein, met af en toe kiezelpaden en een strakke wind in een eindtijd van 32.36 op de 5.16 km met een verdiende 9e plek.

Maandag was het tijd om andere sporten te gaan kijken en de teams en de atleten aan te moedigen, wat resulteerde in vele medailles.

Dinsdag had ik baantraining en met de vorm voor de 400 meter zat het goed en had ik geen last meer van de 5 km van afgelopen zondag. En verder op dag lekker shoppen in Newcastle.

Woensdag had ik een dag voor mij zelf ingepland en ben ik naar de rondleiding gegaan in het Newcastle voetbal stadion en wat een mooie geschiedenis van die club.

Donderdag om 17.50 laat in de middag heb ik de 400 meter gelopen in een nieuw persoonlijk record van 1.24.70, wat een verdienstelijke 4e plek opleverde en maar 1.8 seconde van zilver.

De laatste honderd meter versnelde ik nog, maar kwam net te kort. Wel een Nederlands WTC record!! En dank aan de Nederlandse supporters!



Op vrijdag heb ik meegedaan op de 4 x 400 meter toen ging alles van zelf en liepen wij als team een tijd van 5.09 net boven het Nederlands record. En wat een schitterend moment bij het verlaten van de callroom een groot applaus van alle vrijwilligers, - kippenvel! En veel aanmoedigingen van de Nederlandse supporters.... geweldig.

Ik heb een onvergetelijke week gehad. Dankzij mijn donor wat zal hij trots zijn daar boven!  
Groet Henny





# 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

## Glibbertreel 2019, derde editie

Op 22 september liepen 583 deelnemers ondersteund door 100 vrijwilligers de Glibbertreel door Leiden- dwars door haar parken, graven, musea en monumenten via de kleinste straatjes en stegen over een afstand van 6,6 kilometer. Het was de mooiste en warmste loop tot op heden, vol verrassende elementen.

Uitgezwaaid door Burgemeester van der Werf himself, aangemoedigd door speaker Mac daalden wij vol goede moed vanaf de toppen van de Burcht af naar het kloppend hart van Leiden.

Bij de eerste stop bij het Boerhave Museum – schatkamer van wetenschap en geneeskunde- werden wij opgewacht door een schapenhoedster en barbier, die ons een scheerschuimveeg gaf en ons met “scheer-je-weg” kreet uitluidde.

Gelukkig konden wij ons snel afspoelen met een natte spons bij cafe ReSponse!

Next stop- De Nieuwe Energie- de voormalige spinnerij van Leiden Textiel- waar uiteraard het aloude sprookje van Repelsteeltje ten gehore werd gebracht door een zoekende molenaarsvrouw/man.

Langs de Langegracht gingen wij op-en-neer, heen-en-weer langs de ketels van Brouwerij Pronck trots op hun eerlijke en eigenzinnige bieren, die wij helaas aan ons voorbij moesten laten gaan.....

Via het mooi opgeknapte Huigpark, de begraafplaats De Zijlpoort, het Singelpark met haar prachtige plantsoenen en bruggetjes kwamen wij uiteindelijk via “De laatste Brug” terecht bij begraafplaats Groenesteeg waar wij even konden rusten- zoals zovelen al voor ons deden- met een plakje troost-cake en trompetgeschal als achtergrondmuziek... the last Post...???

Wij passeerden hopelijk – een-enige- gevallen vrouw bij de Haven.. hopelijk is zij weer opgeknapt intussen!

Op naar de Hoge Woerd, waar we in de file terechtkwamen voor studenten- cocieteit SSR en terecht....binnen was het veel te goed om lang te blijven toeven met bier-in-de-hand en heerlijke toastjes!

Door naar t Snooker Centrum waar wij verwelkomd werden door de band Ain't no rocket science- zoon van Leen- en konden kijken naar de world cup rugby- gelukkig net een scrum en goal gezien bij RSA-NZ match!

Wij vervolgden onze tocht door t gerenoveerde Kamerlingh Onnes gebouw en draafden onder toezien oog van menig rechtsgeleerde door. Buiten stond RB DeeJay Martijn, binnen sing/song writer Brian James.

De volgende verrassing was het betreden van de trouwzaal van t stadhuis met oorverdovend tuba- en trompetgeschal! Menig Road Runner liet zich verleiden tot een tweede kans en beloofde eeuwige trouw tot aan de achterdeur!

Onze laatste looptraining was bij onze hoofdsponsor Runners World. Peter had een struikel-touwladder door t pand neergelegd.. enfin als beloning een toro hypotic voor extra energie voor de laatste stappen....

Nou, die konden we wel gebruiken in die hitte, maar juist dat extra drankje (gratis) bij t Koetshuis maakte alles tot een topdag.. wij lieten ons t bier en rose en de bitterballen goed smaken!

Zo deden wij de Leidse geuzenaam Glibber eer aan...want wist U dat dit vroeger de scheldnaam was voor Leidse burgers en edelen, die tijdens het Beleg van Leiden in 1574 overliepen- GLIPTEN- naar de Spanjaarden? Echte glippers.....





Bijzonder dit jaar was de deelname van enkele Canadezen- net terug van Market Garden-, en zoals altijd Running Blind lopers met hun buddies en de talloze Road Runners en de commissie leden van de 3 oktober vereniging in traditioneel kostuum (lekker warm???)

Heel veel dank aan de organisatie, de vrijwilligers, de bedenkers van de route en het mooie stempel glibber T shirt.

Alles een motivatie om volgend jaar weer mee te doen.....Fritsie is al met de route bezig!

Patricia



## Oproep - Vacature redactie RoadReader

Na 7 jaar geeft Leen Ooms het redacteur stokje voor ons clubblad graag weer door. Het clubblad is bij onze club een graag gelezen kwartaalblad en we continueren dat graag.

Voel jij er voor dit blad elk kwartaal weer te laten verschijnen?

Elk kwartaal haal je de copy op binnen de club. Even een check op de inhoud en klaarzetten voor de opmaak in het tool dat het team (Corrie Verdoold en John de Vrind) gebruikt voor het clubblad. Samen met nieuwsbrief, website en facebook zorgen we zo voor de communicatie binnen de club.

Het bestuur

## Hoe lang nog?

Het plezier in het hardlopen heb ik pas ontdekt na mijn werkzame leven waarin ik geen tijd had om aan sport te doen. Ja, wel eens wat oefeningen in het fitnesscentrum, maar dat bleek niets voor mij. Te harde muziek, te veel zweetlucht en bovendien te saai.

Toen ik met een goede regeling vroegd kon stoppen met werken kreeg ik behoefte aan beweging. Wandelingen was ik wel gewend van huis uit en daar kon ik nu volop van genieten. Fit blijven was voor mij heel belangrijk en dat kon het best met conditietraining, waarvan hardlopen een onderdeel was. Dat viel niet mee en ik begon voor mezelf met een schema hardlopen dat ik opgeduikeld had in een ANWB-winkel. Tussen het wandelen door steeds meer hardlooptminuten totdat ik het aandurfde om bij een club te gaan. Dat werd de LRRC. Al gauw trainde ik twee keer per week op de dinsdag- en vrijdagochtend. Op woensdag liep ik met vriendin en oud-collega Anita zo'n tien of twaalf kilometer terwijl we de wereldproblemen bespraken.

Tien jaar geleden kwam daar ook de zondagochtend bij. Genoeg trainingen ter voorbereiding van wedstrijden, die ik ook met grote regelmaat liep. Geen marathons, daarvoor was ik toch te laat begonnen, maar veel halve waar ik met plezier of trots op terugkijk, zoals de halve van Egmond met een ijzige temperatuur en een fikse wind. Ter plekke doodgaan en je achteraf zo heerlijk voelen, wat een gekke sport! Of de 10 mijl van Antwerpen op een snikhete junidag. In een tunnel onder de Schelde vielen de lopers bij bosjes neer. Anita en ik waren zo blij dat we het zonder kleerscheuren gered hadden, dat we na afloop besloten het er eens goed van te nemen. Bij het eerste het beste chique restaurant dat we tegenkwamen vroegen we schuchter of we zo in onze zweetkleren naar binnen mochten. We werden als helden onthaald en in de watten gelegd. Maar nu jaren later ouder, strammer en sneller vermoeid begint er iets te knagen. Een stemmetje: "Zou je niet eens stoppen, houd je de groep niet te veel op en waarom mat je je zo af". Dat stemmetje wil ik niet graag horen, want ik

heb er nog zo veel plezier in en bij de club zit bovendien een groot deel van mijn vrienden.

Natuurlijk heb ik na mijn verhuizing naar Den Haag serieus overwogen het hardlopen in Leiden op te geven. Maar de afstand blijkt geen probleem. Het is goed te doen met fiets of trein en vouwfiets. Dus heb ik besloten toch nog even door te gaan. Ik zie het hardlopen nu veel meer als recreatie dan als training voor een wedstrijd en daar geniet ik nog steeds van. Als ik nu te horen krijg, zoals laatst van jonge mensen die ons trainingsgroepje passeerde: "oh maar dat zijn allemaal oude mensen" dan vind ik dat een eervolle opmerking. Als extra duwtje in de rug om nog even door te gaan hebben mijn vaste loopmaatje Joke en ik elkaar beloofd dat we in januari weer samen zullen lopen bij de trainingen. Joke moet eerst goed herstellen van een ziekte. Tot die tijd dus maar even niet denken aan stoppen. Ik hoop dat de vraag: hoe lang nog? nog lang niet beantwoord hoeft te worden.

Liesbeth



# 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





## Nog 's GlibberTreet

Het leuke aan de GlibberTreet is dat hij iedere keer anders is legt Roel me uit als ik met hem aan de bar even zit na te praten. In ieder geval onderschrijven de weergoden zijn stelling volledig, de regen van vorig jaar heeft plaats gemaakt voor een zonovergoten decor. Even voor de volledigheid, de GlibberTreet is een urban trail, een fun run, waarbij het parcours niet langs maar door gebouwen en parken gaat.



Nu ben ik bij de GlibberTreet vrijwilliger en zie slechts een klein stukje van de loop, alleen het punt waar ik de loop in goede banen probeer te leiden. Deze keer is dat wel een zeer bijzondere plekje: bierbrouwerij Pronck. Nu heb ik altijd al een warme belangstelling voor het brouwersvak gehad en mag ik het eindproduct graag keuren. Maar Pronck is meer, het is gevestigd in industrieel erfgoed: de lange gracht centrale, en ja, ook dat heeft mijn warme belangstelling, elektrotechniek is mijn vak. Heel leuk om die twee verbonden te zien in één object. En ik heb geluk, ik ben wat vroeg en ik krijg een privé rondleiding van een alleraardigste jonge dame, wat mij de gelegenheid geeft uitgebreid te fotograferen.

De eerste lopers dienen zich aan, de nadruk ligt duidelijk op "run"! Waarschijnlijk hebben ze een onbedwingbare nieuwsgierigheid naar alles wat de loop nog in petto heeft, Pronck zit tenslotte vrij vooraan op de route. Die voorliefde voor snelheid houdt niet lang stand, de meeste lopers geven de voorkeur aan "fun" en hebben een duidelijk lager tempo.

Mijn taak als vrijwilliger is de lopers bij Pronck naar binnen sturen. Een makkelijke taak, de ene helft heeft sowieso een neiging bij bierbrouwerijen naar binnen te willen, de andere helft realiseert zich dat een man met een rood GlibberTreet hesje niet zomaar langs het parcours staat. Alhoewel? Twee lopers gaan met me in discussie, er staat immers een gele pijl recht door (die de lopers moeten volgen als ze bij Pronck weer naar buiten komen). De discussie werkt duidelijk op de lachspieren van de andere lopers!

Ik ontwaar Roel die het parcours aan het schoonvegen is, figuurlijk dan. De bezemloper is voor de vrijwilligers het teken dat we terug kunnen naar de Burcht. Daar wachten, hoe toepasselijk, de producten van het brouwersvak op ons, samen met een overheerselijk sateetje van Peggy! Op een zonovergoten terras is dat puur genieten, het leven als vrijwilliger is zo slecht niet! (Wil jij ook zo'n VIP behandeling? Meld je aan bij Annette Kemerink als vrijwilliger).

Op het terras hoor ik alleen maar lovende woorden over de loop, de variatie, de goede muziek, de perfecte organisatie. Wat mij betreft kijken we terug op een fantastisch evenement!



Met dank aan Marijke voor de fantastische foto's!  
Rob van Heijster

# 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](mailto: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](http://www.visserfysio.nl)  
[info@visserfysio.nl](mailto:info@visserfysio.nl)  
[facebook.com/VisserFysio](https://facebook.com/VisserFysio)  
[@visser\\_fysio](https://twitter.com/visser_fysio)





## Running Blind 1 dag Cycling Blind

Tijdens de zomermaanden is het idee ontstaan om, in plaats van hard te lopen of te wandelen, eens een dag te gaan fietsen. De aanstichter was Peter Waalboer (wandelaar bij RB). In het voorjaar heeft hij met zijn voorrijder de Joop Zoetemelk klassieker gereden voor een goed doel. Tijdens onderlinge gesprekken na de trainingen, bleek al snel dat er veel hardlopers en wandelaars in het bezit zijn van een tandem. Zo is het idee ontstaan om een dag met elkaar te gaan fietsen.

22 september was het zover. De zonscheen volop en het beloofde zo rond de 25 graden te worden. Om half tien was het verzamelen bij ons clubhuis. Twaalf tandems stonden netjes op een rij geparkeerd voor het clubhuis, zoals je dat wel eens ziet bij motoren. Onder het genot van een kopje koffie kon iedereen de diversiteit aan tandems bewonderen. Na een kort woordje van de organisatoren Terry van Velthooven en Hans Wilmlink kon er om tien uur gestart worden voor een tocht van zestig kilometer. In twee groepen gingen we op pad om een route te fietsen die Rob van Bladel had uitgestippeld. Uit veiligheidsoverwegingen hadden we een voorrijder en achterrijder bij ons. Hun taak was het om de groep bij elkaar te houden en te zorgen voor een veilige oversteek daar waar nodig. De route liep via rustige kronkelige weggetjes door de polder naar Langeraar. Onderweg werden we getraakteerd op mooie vergezichten, zo werd ons verteld door onze voorrijder. Helaas kwam er na 18 kilometer een kink in de (ketting)kabel bij een van de tandems. Greg

heeft nog geprobeerd de ketting te repareren, maar dat lukte maar ten dele. Samen met Helma zijn ze voorzichtig terug naar de club gefietst. Tot overmaat van ramp brak de ketting en hebben ze nog 9 kilometer moeten wandelen. Dit was een kleine domper op de al uitgelaten stemming onderweg. Via een pontje die op onze route lag, een mooi moment om de bovenbenen wat rust te gunnen, kwamen we in Langeraar aan. Daar stond Joke klaar om de inwendige mens te versterken met een stukje zelfgebakken taart en wrap die bij iedereen goed in de smaak viel. Dit was ook een mooie gelegenheid om met elkaar ervaringen uit te wisselen over hoe de tocht tot dusver was bevallen.

Ons werd verteld dat de terugweg door het "paradijs" zou gaan. Daar was niets van gelogen. Mooie smalle fietspaden met hoge rietkragen aan weerszijden vielen ons ten deel. Gelukkig stapten veel tegenliggers af toen ze ons aan zagen komen. "Veiligheid voor alles" zullen ze wel gedacht hebben toen ze de stoet tandems ietwat slingerend aan zagen komen. Eenmaal uit het "paradijs" mochten



de pacers hun kunsten laten zien door van tevoren op kruispunten te gaan staan, zodat wij door konden rijden. Rob had voor het laatste stukje nog mooie hindernissen in zijn route opgenomen. Krappe bochten die je met een gewone fiets gemakkelijk neemt werden nu een uitdaging voor de voorrijders. Met goed stuurmanskunst kwam iedere tandem goed de bochten door. Om drie uur 's middags waren we weer terug op de club. Ondertussen waren Helma en Greg ook gearriveerd. Ze hadden beiden nog een glimlach op hun gezicht wat ons weer goed deed. Op het terras werd nog even nagenoten met een drankje. De stoelen waren een weldaad voor onze derriere. Met een ervaring rijker ging iedereen weer huiswaarts. Ruud Warmerdam



## Vloed

Annemieke Hol  
Dony van Vliet  
Marijke Turk-van Velzen  
Eline Wagemaker  
Inge van der Lelie  
Irene Bosma  
Alle Veenstra  
Anton Korteweg  
Sander Fietsen  
Wassima Taïb  
Elisabeth Vogels  
Bastiaan van den Brink  
Sonja de Graaff

# 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