



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2019 4 december





DE HARDLOOPWINKEL

20% KORTING* OP EEN PAAR HARDLOOPSCHOENEN

*| Niet in combi met andere kortingen.

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

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. 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	Hans van Ommeren a.i.	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
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	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
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 de voorzitter: Helga, dank je wel!	5
Zin om te lopen	6
Activiteiten programma Leiden Road Runners Club	7
Vrijwilligers gezocht!	7
De bockenloop: een lekkere zondagochtend training	9
Een Road Runner loopt nooit alleen	10-12
Tip Tip Tip	13
Iets Kapot?	13
Van de bestuurstafel	15
De berenloop 2019	15-16
EEN KEER IN JOUW LEVEN LOPEN MET DE MARATHON VLAM	19
Vloed	19

Agenda

21 december 2019 t/m 1 januari 2020

Sluiting ivm Kerstmis

2 januari 2020

Nieuwjaarsreceptie

Zaterdag 18 januari 2020

Runnersworld Run Classic Appeltaartenloop

Zondag 22 maart 2020

Runnersworld Runclassic Trainingsloop 1

Van de voorzitter: Helga, dank je wel!

'Ik vertrek' vind ik een leuk tv programma bij NPO. Leuk te zien hoe mensen het avontuur opzoeken en de familie en vrienden een beetje betuurd achterlaten. Dit beschrijft mijn en wellicht ons gevoel nu Helga bijna weg is. Ze gaat ons verlaten en het avontuur in Friesland zoeken. Op de medewerkers avond namen we afscheid van haar en bedankten we haar voor haar inzet, voor alles wat ze bereikt heeft en vooral voor haar immer positieve houding. Helga, blijf je dromen volgen, maar laat je ook ver Leiden.

We moeten dooren dus zijn we binnen het bestuur druk bezig met het zoeken naar een nieuwe voorzitter. Bij zo'n mooie club moet dat toch niet zo moeilijk zijn, zei pas iemand tegen me. Mooie gedachte, en, zo denk ik dan, kenmerkend voor onze club. In de tussentijd neem ik de honneurs waar, dus had deze bijdrage beter "van de interim voorzitter" kunnen heten. Overigens doe ik dat niet alleen, maar samen met mijn 4 medebestuurders. Jullie kennen ons motto, een roadrunner loopt nooit alleen, dus ook dit doen we vooral samen.

Inmiddels is het december en zijn de warme dagen alleen nog te vinden in

onze herinnering. Al terugblikkend denk ik aan ons fantastische lustrumjaar dat we recentelijk hebben afgesloten met een spetterend gala! En wat te denken van onze 30 uur wandel & hardloop estafette, waarbij we een enorm bedrag hebben binnengehaald waarmee we een groot aantal gehandicapte mede-sporters gelukkig hebben kunnen maken. Voor Leiden Atletiek hebben we een racerunner kunnen aanschaffen en voor DIOK een rugbyrolstoel.

Natuurlijk zijn er veel meer evenementen geweest, te veel om hier allemaal de revue te laten passeren. Een tweetal wil ik nog wel noemen omdat ze nog vers in het geheugen liggen: De Runnersworld Leiden Run Classic Run, beter bekend als de Bockenloop en de loop in het Zorg en Zekerheid Circuit, de Runnersworld Pepernotenloop. Twee evenementen van onze club waar we ontzettend van genoten hebben!

De Leiden Marathon lanceerde begin november een nieuw initiatief waarover jullie ongetwijfeld in de pers al het een en ander gelezen of gezien hebben: de Leiden Marathon is de allereerste marathon ter wereld die de vlam over de hele route hardlopend van Athene naar, in ons geval, Leiden wil brengen.

De Leiden Marathon organiseert dit unieke project om haar 30e verjaardag te vieren en doet dat vooral voor een goed doel, het Willem-Alexander



Kinderziekenhuis in Leiden. Partner in dit project is de eveneens jarige (5 jaar) TK Challenge Foundation die voorrang krijgt op het leveren van de teams. Een andere partner is de Leiden Road Runners Club, waar vanuit de Leiden Marathon is geboren. In de komende weken zullen we overleggen hoe we gaan bijdragen aan dit evenement. Elders in deze roadreader kunnen jullie meer lezen over deze unieke gebeurtenis.

Ik wens jullie jullie allemaal fijne feestdagen en hoop jullie te zien op 2 januari op de nieuwjaarreceptie waar we zullen proosten op het nieuwe jaar.
Hans





HEMA FAVOURITES



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



Zin om te lopen

Loop dan mee!

Al vele jaren lopen wij iedere zondagochtend om half tien van ons clubhuis naar het theehuis voor de warming up en aansluitend een stevig stuk (voornamelijk) duurlopen. We lopen in drie groepen: de DB-, de DA- en de C-lopers, ieder op hun eigen niveau, hun eigen afstand op hun eigen snelheid. Afhankelijk van het doel en de tijd tot dit doel lopen we (minder dan) tien tot twintig kilometer op een ochtend.

Bij de DA en DB Groep zijn er elke week een flink aantal lopers, die met elkaar een heerlijke training doen. Echter de C Groep heeft wat minder lopers en daarom willen wij met name lopers in de C-groep (maar niet uitsluitend) van harte uitnodigen om (eens een keer) op de zondagochtend mee te lopen in ons mooie polderlandschap.

Sluit dus vooral aan om op zondagochtend mee te gaan trainen voor een mooie 10KM-tijd of voor een halve marathon. Het is en blijft het leukst als wij trainingen op zoveel mogelijk niveaus kunnen blijven aanbieden. Na de Montferlandrun doen wij het weer een paar maanden rustig aan met zo'n 8 tot 12 kilometer per zondagochtend.

Doe je mee? Tot zondag 09.30 uur!
De trainers van de zondagochtendgroep

Activiteiten programma Leiden Road Runners Club

Voor 2020 heeft de activiteitencommissie weer een mooi programma in de planning. Een aantal data zijn nog onder voorbehoud.

Zaterdag 15 februari 2020: **Carnavalsborrel**

Trek je mooiste carnavals outfit aan en kom gezellig borrelen op de club.

Zaterdag 4 april 2020: **Boulder Paas brunch**

De paasbrunch wordt dit jaar vooraf gegaan met de mogelijkheid om te gaan boulderen bij de boulderhal aan de Rooseveltstraat.

Vrijdag 15 tot en met zondag 17 mei 2020: **Sportweekend**

Na het marathonweekend is het tijd voor een ontspanningsweekend. Dit jaar gaan we richting Deventer.

Zaterdag 4 juli 2020: **Trimloop + Club BBQ**

De club BBQ wordt dit jaar vooraf gegaan door een trimloop dus loop eerst even een rondje en sluit daarna om het loopseizoen af te sluiten.

Juli / Augustus 2020: **Wadlopen**

Rondom de maanden juli/augustus gaan we wadlopen met de club.

Zaterdag 5 september 2020: **Opening clubseizoen**

Traditiegetrouw wordt op de eerste zaterdag van september weer het clubseizoen geopend met mosselen of een lekkerbekje.

November 2020: **Rondleiding/Bierproeverij**

In november gaan we lekker verschillende bieren proeven op de club. Wat wordt jouw favoriet?

Activiteitencommissie LRRC

Vrijwilligers gezocht!

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

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

Daarom zoeken wij vrijwilligers voor bardiensten.

Bardiensten op de volgende avonden:

dinsdag

woensdag

donderdag

De ingangsdatum van deze vrijwilligerstaak zal 2020 zijn.

De bardiensten vangen aan om 18:10 uur en eindigen rond 22:00 uur, wat afhankelijk is van de drukte op die avond. Een bardienst is 1x per 4 weken.

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

John de Vrind



THE ORIGINAL
FUSION C3 TIGHTS

NU VERKRIJGBAAR BIJ:

RW **RUNNERS**
WORLD

BURGSTEEG 7 · LEIDEN



De bockenloop: een lekkere zondagochtend training

Een gezellig groepje wandelaars stond voor de club te wachten op de starttoeter van Jessica om 9 uur. Een uurtje eerder als de hardlopers en daardoor nog rustig op de club.

Aangezien ik mij had voorgenomen om de 15 km wandeling als training te lopen heb ik het groepje al bij het Bastion hotel veel plezier gewenst en mijn tempo een tandje opgeschroefd.

De heren van de verzorgingspost waren nog niet helemaal klaar maar een stukje verse banaan werd vlot afgesneden. Daarna is het eigenlijk een eenvoudige route: rechtdoor wandelen, bij de voorheen blauwe brug links af, in het Vlietland rechts aanhouden en doorlopen tot de grote vogelplas om vervolgens daar rechtsaf te gaan en weer rechtdoor naar huis om langs de Vliet ingehaald te worden door de nodige bekende hardlopers.

Voor degenen die deze route voor het eerst lopen is de weg voorzien van grote pijlen die niet te missen zijn. Na ruim 2 uur liep ik het terrein bij de club weer op, enthousiast binnengehaald door Ton, die volgens mij bij elke trimloop een vaste plek naast de startklok heeft. Wat hebben we toch een lekkere douches dacht ik even later om vervolgens in de kantine van de rest van de beloning te genieten: een broodje bockworst en een heerlijk bockbiertje.

Dus: dank aan de organisatie voor het heerlijke begin van de zondag en wandelaars: komt allen op 18 januari wandelen tijdens de appeltaartwandeling, je mag ook wat rustiger lopen dan ik gedaan heb. Paulien Delforterie



Langs de route

Een Road Runner loopt nooit alleen

Het was na zo een beetje half November 1994 toen de groep van de Road Runners, waaronder mijn vader, terug kwamen vanuit New York waar zij de marathon gelopen hebben ter gelegenheid van het 1e lustrum van de LRRC. Ik heb toen tegen mijn vader gezegd: "Dat wil ik ook een keer doen".

Tijden verstrijken en na 15 jaar was het moment daar dat ik samen met mijn vader aan de start stond van de marathon van New York. Het was toen 1 November 2009 en mijn marathon ervaring was geboren. Het was een geweldige ervaring en het zal altijd mijn mooiste marathon blijven omdat ik dit samen met mijn vader mocht beleven.

In de afgelopen jaren bleef het niet alleen bij New York maar volgde er nog acht andere marathons waaronder (in willekeurige volgorde) Amsterdam, Rotterdam, Chicago, Leiden, Londen, Parijs, Valencia en de Beer Lovers Marathon in Luik. Het was keer op keer geweldig om altijd Road Runners om je heen te hebben, tijdens het lopen of als supporters langs de kant. Ze zijn er altijd!

Inmiddels is het 2019, tien jaar na mijn eerste marathon en negen marathons in de benen. Kortom een mooie gelegenheid om 10 jaar na mijn eerste marathon mijn 10e marathon te gaan

lopen. Omdat in het weekend van New York ook de marathon van Terschelling is, was de keuze snel gemaakt. Dat zou dan -op een paar dagen na- precies 10 jaar later zijn. Daarnaast was de keuze voor Terschelling snel gemaakt omdat er al sinds de eerste editie Road Runners meelopen. Zo gezegd maar niet zo gelopen bleek achteraf.

De voorbereidingen gingen erg goed, de lange duurlopen gingen soepel en de mindset was erg positief. Het weer zag er niet zo heel belovend uit maar dat kon de pret niet drukken. Ik had het idee om een PR te lopen uit mijn hoofd gezet omdat het parcours best wel heuvelachtig is. Genieten is het belangrijkste!

Op vrijdag vertrokken we al vroeg onder leiding van José en Jan naar Terschelling. Na aankomst op Terschelling stonden de gereserveerde fietsen klaar en kon de tocht naar Oosterend -waar de groepsaccommodatie zich bevindt- beginnen. Aangekomen bij de locatie kon iedereen nog even zijn eigen gang gaan, waarbij een bezoekje aan Heartbreak Hotel natuurlijk niet mocht ontbreken. In de avond had Jose met hulp lekkere stamppot gemaakt en dat smaakte bij iedereen erg goed. Na de maaltijd werd nog even nagepraat of een borrel bij Hessel gehaald.





Op zaterdag gingen een aantal Road Runners de 5 of 10 km lopen tijdens de kleintje Berenloop. Zoals de titel van dit stukje al aangeeft; een Road Runner loopt nooit alleen zodoende was hier een grote groep supporters aanwezig om de lopers aan te moedigen. Gezien de foto's en filmpjes was dat erg gezellig.

Na afloop was iedereen vrij om lekker te gaan en staan waar je wilde, shoppen in West of borrelen in Midsland. In de avond werd er een heerlijke pasta maaltijd geserveerd door Erik en zijn souschefs. Na de maaltijd werd er door menigeen nog een spelletje Yahzee gespeeld en natuurlijk op tijd naar bed want de volgende dag was voor de meeste het moment van hun halve (of in mijn geval) hele marathon.

Na een goed ontbijt ging men op de fiets richting West-Terschelling alwaar om 12.00 uur het startschot zou klinken voor de halve marathon. Aangezien ik, als marathonloper, mijn benen moest sparen mocht ik met Frans in de auto mee. Eenmaal omgekleed in de sporthal werd nog een mooie groepsfoto gemaakt van lopers en fietsers.

Aangezien ik pas 40 minuten later hoefde te starten, had ik mooi de gelegenheid om nog even de lopers aan te moedigen op de eerste kilometer.

Na de laatste Road Runner, begon ik aan mijn eigen voorbereidingen. Warmlopen en wat oefeningen en dan het startvak in. In het startvak zie ik Alle en Irene -twee andere Road Runners- en wens hun succes bij hun eerste marathon. En dan klinkt om 12.40 uur de scheepshoorn als startschot voor mijn tiende marathon en mag ik 42 km en 195 meter lang gaan genieten van al het moois wat Terschelling te bieden heeft.

Ik had mijn doel gezet op een eindtijd van 3.25 uur en ging ook op dat schema weg. De eerste paar kilometers gingen erg lekker en rond de 3 kilometer zie ik mijn mijn persoonlijke supporters al klaar staan; mijn vader (Peter) en Harry gaan me de gehele route op de fiets ondersteunen. Op sommige momenten voelde ik me net Elliot Kipchoge vanwege de goede begeleiding.

Het parcours was goed uitgezet dus gelukkig hoefde Harry niet te navigeren, want uit ervaringen in de voorbereiding weet ik dat dit nog wel eens anders gaat dan gepland. Des te meer heeft Harry de gelegenheid om mooie foto's en video's te maken. Op een gegeven moment heeft hij zelfs een video analyse gemaakt om te kijken of mijn loophouding wel goed is.

Bij 15 kilometer draai ik de Boschplaat op en geniet ik van de rust en de natuur die het eiland rijk is. Wat een rust

heerst hier en wat een prachtige omgeving is het toch. Bij ongeveer 19km stapt Koos in om mij het tweede gedeelte te gaan hazen en er doorheen te slepen.

Nog steeds wordt ik trouw gesteund door mijn vader op de fiets en dankzij een roze olifanten muts is hij goed herkenbaar. Onderweg zie ik regelmatig Road Runners die van hot naar her waren gefietst om mij aan te moedigen. Meerdere malen ben ik Lia, Carla, Ben, Carla en Jerry tegen gekomen en dat geeft dan een fijn gevoel en weer kracht om door te gaan.

Halverwege de marathon zit ik nog goed op schema en onder leiding van Koos gaat het tempo iets omhoog. Ik laat de boschplaat achter me en merk dat de heuvels zijn tol beginnen te eisen. Bij 28 km denk ik dat mijn bovenbenen van lood gemaakt zijn en ik zit pas op 2/3 van de marathon en dan moest ik straks ook nog het strand op. Dankzij positieve woorden van Koos en Harry kan ik door blijven gaan en al is het zwaar, ik probeer te blijven genieten van het mooie eiland.

Vlak voor het strand zie ik verkeersregelaar Frits staan en ook Jan Karstens en zijn vrouw wat me net wat extra energie geeft (door de banaantjes van Jan). Het strand is hard maar echt versnellen gaat niet meer. Na het strand staan weer Road Runners om me aan te moedigen en energie te geven voor de laatste loodjes. Ik probeer te lachen voor de foto's maar het gaat niet makkelijk. Aan het begin van de long-

way zie ik Aniek staan die mij op wacht maar ondanks dat werd de longway letterlijk.

En ineens zie ik hem staan; de Brandaris! Ik hoor de speaker en ik weet dat de laatste kilometers ingaan. Ik voel me triomfantelijk want ik ga mijn 10e marathon uitlopen. Mijn vermoeidheid maakt plaats voor euforie. Ik loop langs alle supporters die me aanmoedigen, nog een paar bochten en ik ga de rode loper op. Ik zie de finish boog en zet nog een keer alles op alles voor een laatste eindsprint. Yes!!! Ik heb het gehaald!!!

Na de ontvangst van de medaille en een lekkere douche is het tijd om onder het genot van een welverdiend biertje de verhalen te horen van alle andere lopers. En in de avond natuurlijk naar Hessel voor champagne.

De volgende dag is het tijd om weer terug te gaan naar West-Terschelling voor de boot richting het vaste land.

Ik kijk terug op een super weekend met geweldige mensen. Iedereen bedankt voor de support voorafgaand, tijdens en ook na afloop van de marathon. Ik ben trots dat ik 10 jaar na New York wederom samen met mijn vader 42 km heb kunnen genieten. En ik heb het wederom weer ervaren; een Road Runner loopt nooit alleen!
Roel de Jong



Tip Tip Tip

Ik wil graag onze unieke service van de LRRC weer eens promoten voor nieuwe leden. 15 jaar geleden ben ik lid geworden van onze hardloopvereniging, Ik maak daarbij regelmatig gebruik van een unieke service.

Bij onze club kan je elke clubavond gebruik maken van een ½ uurtje sportmassage tegen een kleine vergoeding van €6.

Op professionele wijze helpen zij je af van kleine blessures. Ook doen ze een onderhoudsbeurt voor een volgende wedstrijd.

Van Ma t/m Do kun je via de besloten site van de club een afspraak maken tussen 19:15 en 20:45
Heb je geen login kan je dat aanvragen op : webmaster@lrrc.nl.

Groeten van een enthousiaste sportmassage gebruiker, Rob

Iets Kapot?

Als er in het clubhuis iets kapot is gegaan, bijvoorbeeld het kopieerapparaat of een lamp, laat dat dan even weten aan Frans van den Broek. Frans zal dan de benodigde actie(s) nemen om het mankement te verhelpen.

Spreek Frans dus even aan of schrijf een briefje en lever dat bij de bar in.
Alvast bedankt voor jullie medewerking!

John de Vrind



Scheffer

SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE

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

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

Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel. 071 - 514 42 66
www.scheffersportprijzen.nl

OPENINGSTIJDEN:

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



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

Contact

• 071 - 516 2462 • Zaalbergweg 15, Leiden

• <https://www.vmag.nl>

Van de bestuurstafel

Onze voorzitter Helga Develing gaat in verband met een nieuwe baan naar Friesland verhuizen en zal haar functie als voorzitter neerleggen. Zoals gemeld treedt Hans van Ommeren als interim voorzitter op. Uiteraard zijn we bezig met het proces van vinden van geschikte kandidaten voor opvolging.

Voor Leen Ooms, onze eindredacteur, is dit de laatste editie die van zijn hand zal verschijnen. Bij deze alvast: bedankt Leen! Uiteraard zijn we ook hier op zoek naar geschikte kandidaten en heet van de naald... een opvolger is gevonden: Leone de Voogd.

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!

Zoals jullie al weten zal er volgend jaar het een en ander veranderen met betrekking tot de Sponsors, we zijn bezig de laatste puntjes op de i te zetten.

Bij het ter perse gaan van dit nummer hebben we de medewerkersavond net gehad. Het moment waarop wij als bestuur maar vooral wij als club al onze medewerkers bedanken. Het mag duidelijk zijn, zonder hun inspanningen is de RoadRunner Club niet mogelijk.

De berenloop 2019

Tja, wat moet je na al die jaren nog over de berenloop vertellen? Genoeg natuurlijk! De loop, het eiland, het is altijd hetzelfde maar ook iedere keer weer anders.

We hebben ons favoriete huisje al vroeg in het jaar geboekt. En omdat Terschelling een fiets-eiland is gaan we.....juist ja, met de auto. Geen last van overvolle fietspaden, niet zoeken naar je koffer bij de bagageservice. Nee, gewoon transport van deur tot deur. Mijn maatjes zijn vastberaden hier het maximum uit te halen, de een komt met een nog grotere koffer dan de ander. Als je ooit een maand Amerika hebt gedaan met niet meer dan een weekendtas, dan kijk je hier wel wat vreemd tegenaan.

We zijn al donderdag naar Terschelling gedaan, heerlijk wat mediteren, rustig aan doen, de perfecte voorbereiding op een spetterende loop! 's Avonds kiezen we muziek op Spotify (natuurlijk, muziek uit de tijd dat we nog jong waren), dat wil zeggen, als Leen niet de gitaar ter hand neemt. Vrijdag besluiten we de oostkant van het eiland te verkennen (gewoon op de fiets hoor) en het is de eerste dag dat we de weergoden aan onze zijde vinden: we komen slechts 6 fietsers



tegen op onze tocht en kunnen dus in alle rust van het eiland genieten! En 's avonds kleding drogen, dat wel (toch handig dat je dan een extra setje bij je hebt).

We zijn op het eiland voor de berenloop, en dus doen we met alle afstanden mee. Alle? Nee, niet de 42, dan zouden we Roel maar in de weg lopen. Zaterdag staan Olga en Monique klaar voor de 5km, op de voet gevolgd door Ariette voor de 10 km die tien minuten later start. Een heerlijk compact gebeuren, Ariette is nog maar net weg, of Olga en Monique zijn alweer bij de finish. Als aanmoe-

digers kunnen we dan ook weinig meer dan uitzwaaien bij de start en huldigen bij aankomst.

Die avond zitten we met sombere gezichten naar onze SmartPhones te kijken. De diverse weer-app's buitelen over elkaar heen in een poging de slechtste voorspelling ooit te doen. Onze 21 km lopers checken nog snel even of ze wel voldoende regenbestendige sportkleding bij zich hebben. Het zal erom hangen.

Het uur der waarheid is aangebroken. Voor Monique, Evert en Leen tenminste, die gaan de 21 lopen. En ook voor



ons, want wij hebben ons voorgenomen om op zoveel mogelijk punten langs het parcours aan te moedigen. Dus op de fiets en naar West-Terschelling. Al ras blijkt dat we de enige niet zijn, zo'n 3000 lopers en nog eens 3000 supporters hebben hetzelfde plan. Voor het eerst in mijn toch al redelijk lange leven fiets ik in de file. Een enorm lint dat zich gestaag voortbeweegt. Alhoewel, voortbeweegt? Ineens staat er iemand stil, en dus staan er meteen heel veel mensen stil. Naast mijn eerste file ook meteen mijn eerste kettingbotsing op de fiets? Bijna, gelukkig schuif je met de fiets net iets makkelijker langs en tussen elkaar dan met de auto.

Intussen laat de beloofde regen op zich wachten. Wat heet, er komt zelfs even een waterig zonnetje door de wolken. Evert en ik kijken elkaar aan en zeggen "Dit houden we zo". De weergoden zijn het ermee eens en we stevenen af op een prachtige dag met ideale loopcondities.

De loop, wat zal ik zeggen, die is zoals hij altijd is op Terschelling, en ook alleen maar is op Terschelling. Gezellig. Gemoedelijk. Veel supporters. Supporters die meefietsen. Zelfs aparte fietsroutes voor de supporters. Wij doen mee en zien onze (ik blijf een Brabander) lopers op wel vijf punten passeren. Nadat de medailles gescoord zijn gaan we naar "de vuurkorven", een burgerinitiatief waar, hoe kan het ook anders, bij vuurkorven tegen een vrij-

willige bijdrage soep en juttertjes worden geserveerd. Die plek is ook bij het 1 km punt (eigenlijk 41 km punt, maar ja de laatste kilometer tel je terug) waar we de marathonlopers aanmoedigen. Roel is dan al lang voorbij, die loopt veel te hard. Als we later de app checken zien we dat hij 3:30 gelopen heeft. Dat betekent dat je de halve in 1:45 loopt (is mij nog nooit gelukt) en dan meteen erachteraan, zonder pauze, die 21 km nog een keer loopt.

Klasse, gefeliciteerd Roel!!!

Hoe kun je zo'n loopdag anders afsluiten dan met een bezoekje aan Hessel? Zo gezegd zo gedaan. "Willen jullie naar binnen?" vraagt een alleraardigste dame. Beetje vreemde vraag, we hebben net onze jassen afgegeven bij de garderobe. "Kom maar mee, achterin is nog plaats". Via kruip-door-sluip-door komen we achter. Maar waar die "plaats" dan is? We staan met zes op net een halve vierkante meter. Gelukkig wel aan de bar, dus een pilsje is snel gescoord.

Even ben ik confuus. Ik was toch bij Hessel? Of op de club? In ieder geval zie ik meer roadrunners dan op een gemiddelde donderdagavond. Een mooie gelegenheid om iedereen met zijn of haar prestatie te feliciteren. Dan beklimt een goedlachse eilandbewoner het podium: optreden. Hessel is net als Terschelling, altijd hetzelfde maar ook altijd weer anders. Ik vind

dat niet erg, zo weet ik zeker dat mijn favo-nummer ook die avond weer op het repertoire staat. Hij en Tess stellen niet teleur: Speciaal voor mij zingen ze "Me and Bobby McGee".

"Volgend jaar weer"?
Rob van Heijster





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Continu in beweging

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

Fysiotherapie:

Enkele van onze specialisaties:

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

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



fysiotherapie en sport



Sport:

Groepslessen:

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

*In groepen op vaste tijden.
Iedere week anders.*



Follow us



AANMELDEN?

Bel 071-5123111 of info@visserfysio.nl



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

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

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

EEN KEER IN JOUW LEVEN LOPEN MET DE MARATHON VLAM

Zoals jullie al hebben kunnen lezen in het stukje van Hans, onze interim voorzitter, lanceert de Leiden Marathon een nieuw initiatief: al hardlopend de vlam van Athene naar Leiden brengen. Uiteraard steunen we dit initiatief van harte, niet alleen omdat het een unieke loopervaring oplevert, maar vooral ook voor het fantastische goede doel.

Hoe mooi is het om te zien dat de Olympische Vlam vanuit Athene door sportieve grootheden wordt overgebracht naar de plaats waar de Olympische Spelen worden gehouden. Nooit zal een gewone sterveling met deze vlam kunnen lopen. Toch is er nu de kans op deze unieke ervaring!!

Een afgeleide van de Olympische Vlam is de Marathon Vlam die altijd brandt in het stadje Marathon in Griekenland. Deze Marathon Vlam wordt jaarlijks ceremonieel gebracht naar de Athene Marathon van waaruit andere marathons in de wereld de vlam mogen komen halen om op die manier aandacht te vestigen op de wereldvrede, fair play in de sport en het stimuleren van sporten door kinderen.

De Leiden Marathon is de allereerste marathon in de wereld die de vlam over de hele route van Athene hardlopend naar Leiden wil brengen. Daar kun jij onderdeel van zijn.

De Leiden Marathon organiseert dit unieke project om haar 30e verjaardag te vieren en doet dat vooral voor een goed doel, het Willem-Alexander Kinderziekenhuis in Leiden. Er zijn 35 teams nodig om de vlam naar Leiden te brengen. En er wordt wel wat gevraagd van de teams. Een team conformeert zich door aanmelding aan:

- Het hardlopen van 84 kilometer (2 keer de marathonafstand) om de Marathon Vlam van Athene naar Lei-



den te brengen. Het team bestaat uit tenminste 4 en ten hoogste 6 hardlopers die ieder een hele, halve of kwart marathon lopen.

- Het leveren van twee fietsers en een chauffeur (mogen ook de lopers zijn).
- Het inbrengen van tenminste € 2.000 voor het Willem-Alexander Kinderziekenhuis. Hoe meer geld, hoe hoger op de ranglijst en hoe meer roem.
- Het verschijnen met het volledige team op het afgesproken tijdstip op de afgesproken plaats op de route van De Marathon Vlam van Athene – Leiden. Dit doet het team op eigen gelegenheid en op eigen kosten.
- Het team geeft een voorkeurtijd door, waar indien mogelijk rekening mee wordt gehouden.
- Het team dient vooraf door te geven wat ongeveer de loopsnelheid is.
- Het schema gaat uit van 10 km per uur gemiddeld.

Het team krijgt ervoor terug:

- De unieke ervaring van het lopen met De Marathon Vlam.
- Een unieke penning die speciaal voor deze koeriers wordt ontworpen en geperst.
- Iedere loper een door de autoriteiten ondertekend certificaat dat verklaart dat je met De Marathon Vlam hebt gelopen op de route Athene – Leiden.
- Verzorging (slapen, eten, transport naar de wisselplek vv) vanaf een dag voor tot en met een dag na het lopen van het eigen traject.
- Op de website de notering als

team en als individueel lid van het Athene – Leiden Marathon.

- Als team opname in het donatieklassement.
- Eeuwige roem en dank van het Willem-Alexander Kinderziekenhuis.

Heb je belangstelling, of heb je misschien al een idee voor een team samenstelling, meldt je aan bij de Leiden Marathon of bij je vertrouwde club; pr@lrrc.nl

En vergeet vooral niet even op de website te kijken van de Leiden Marathon:
<https://marathon.nl/marathon-vlam/>

Vloed

Kruiningen, Wim van Kluivers, Diana Munaf, Arif Meer, Mark van der Esfandiari, Saloumeh Barendrecht, Marjanne Metsch, Cristel Berg-van der Kruijff, Paulien van den Joossen, Jolanda Menting-van den Berg, Marieke

En wie coacht u zakelijk?



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