



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2020 1 maart



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



ELEVON 2

THE ENERGY CUSHIONED
ROAD WARRIOR



RUNNERSWORLD LEIDEN
BURGSTEEG 7 | 071 514 4455

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	Leone de Voogd	leonedv@gmail.com	
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	José Mesman	josemesman1@gmail.com	06-11923132

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	5
Corona uitbraak	5
Even voorstellen.. jullie nieuwe eindredacteur	6
Runnersworld Leiden, de (nieuwe) hoofdsponsor van Leiden Road Runners	7
Appeltaartloop wandeltocht	8
Van de bestuurstafel	9
Medewerkersavond	10
Sportweekend	10
Sprintende Berenloper on the Road	11-12
Succesvolle Appeltaartloop	14
De Vlam van Marathon	15-17
Van Bemmelen Outdoor: Wie zijn wij?	18
Vorbereiding Running blind	19-20
Nagasaki Peace Marathon	22
Een bijzondere Montferlandrun	23
Running Blind naar het museum	24
De route naar de marathon van Tokio...	27-28
CPC 2020	29
Agenda ALV	30
Het Odensehuis bedankt	30
Eb en vloed	31

Agenda (onder voorbehoud)

Zaterdag 11 april	Runnersworld Run Classic / Henk Hakker Memorial Run Trainingsloop 2
Vrijdag 15 t/m zondag 17 mei	Sportweekend
Zaterdag 4 juli	BBQ loop en dus ook de BBQ
Zondag 20 september	Glibbertreel
Zondag 17 oktober	Bockenloop
Zaterdag 7 november	Medewerkersavond
Zondag 22 november	Pepernotenrun, i.s.m. Zorg & Zekerheid

Van de voorzitter

Ver weg en dichtbij

De laatste weken gaat het gesprek op heel veel plaatsen over het corona virus. Niet alleen in de media, maar ook op werk en bij de Leiden Road Runners Club. Half januari dacht ik, die virus uitbraak in China dat is ver weg, dat gaat mij/ons niet raken. Dat is achteraf absoluut een inschattingfout geweest, wat ver weg leek, kwam opeens dichtbij.

Al meer dan een jaar geleden heb ik samen met een groepje andere hardlopers besloten om in 2020 de Tokyo Marathon te gaan lopen. Het plan was na de marathon door te reizen binnen Japan. Hiervoor heeft Annette het meeste werk verzet, reisschema maken, hotels boeken en vervoer binnen Japan regelen. En natuurlijk kiezen welke dingen je wilt zien tijdens de reis. Mooi is dat je via youtube super kunt voorbereiden.

Sinds half november ben ik begonnen met de andere voorbereiding, namelijk trainen met een 14 weken schema van José. De trainingen zijn de afgelopen 3 maanden lekker gegaan, ik kon ze zeg maar goed verteren. Op de

lange duurlopen op de zondagen heb ik veel support gekregen van andere roadrunners.

Lia liep bijna iedere zondag een groot deel van de loop met me mee. Zij vroeg me hoeveel kilometer ik die zondag wilde lopen en maakte vervolgens een route op maat. Super toch, zo'n personal coach! Zij zorgde er ook voor dat het duurlooptempo bewaakt werd. Er was geen ontsnappen aan, ging ik te hard dan ging onverbidde-lijk de rem er op!

Eind januari vroeg een collega me, tussen neus en lippen door: "Hans, gaat die marathon wel door nu er in China een epidemie is?" Ik reageer nuchter: "Ja joh, natuurlijk gaat die door, er zitten duizenden kilometers tussen". Inmiddels heeft het virus Japan bereikt, is de Tokyo Marathon afgelast, hebben we onze reis geannuleerd en zijn we enigszins bekomen van deze enorme teleurstelling. Het was voor ons allemaal enorm balen, geen marathon, geen vakantie en ook geen zekerheid of we onze kosten ver-goed kregen.

Koos, Roel en Aniek gaan naar Barcelona en ik loop eind maart in Gent de hele. Het plan is volgend jaar een nieuwe poging te doen om in Tokyo te lopen. Dit leed is natuurlijk "klein bier" als je het vergelijkt met de ellen-



de van mensen die ziek worden na een besmetting met het virus.

Elders in deze roadreader lees je meer over wat er allemaal speelt binnen onze club, zoals de zoektocht naar een voorzitter en de plannen van de gemeente Leiden rond sportpark de Vliet. Op de ALV van 16 april zullen we hier nader op ingaan en zullen we de vragen die er mogelijk bij jullie leven over deze ontwikkelingen zo goed mogelijk beantwoorden.

Tot slot, hou je gezondheid goed in de gaten, was je handen grondig, hoest in je elleboog en volg het advies van het RIVM.

Corona uitbraak

Zoals jullie allemaal weten hebben we te maken met een uitbraak van het Corona-virus. Ook onze club ondervindt de gevolgen daarvan, zo zijn we tenminste tot 6 april gesloten. Die datum is op het moment dat deze RoadReader uitkomt al verstreken. We raden u aan om onze website en de nieuwsbrief in de gaten te houden voor de meest actuele informatie. In navolging van de AtletiekUnie raden wij lopers af om in groepjes te gaan trainen.



Even voorstellen... jullie nieuwe eindredacteur

Na jaren trouwe dienst als eindredacteur van ons clubblad – waarvoor veel dank! – besloot Leen eind vorig jaar het stokje over te dragen. Als enthousiaste schrijver kwam ik al snel in beeld en kon ik natuurlijk niet weigeren.

Velen zullen mij vooral kennen als fanatiek hardlooper. Voor degenen bij wie geen of slechts een vaag belletje gaat rinkelen bij het horen van mijn naam, stel ik me graag nog even voor.

Begin juni 2017 liep ik voor het eerst binnen bij de club. Ik was al flink besmet met het loopvirus, had een paar halve marathons gelopen en was in voorbereiding op mijn eerste marathon. Dan moest er toch ook eens 'echt' getraind gaan worden. Met mijn tempo was niet zoveel mis, ik mocht gelijk mee met de A/B, de polder in voor lange intervalblokken.

Ik was al snel verkocht en geniet nog steeds van elke training. De mooie tochtjes langs de Vliet, richting Weipoort, of zomers door de duinen zijn heerlijk, maar ook zes, tien of zestien keer doodgaan op het JVC-terrein kan mij bekoren. Als de ademhaling en onderlinge afstanden het toelaten tussendoor lekker ouwehoeren en wedstrijdervaringen uitwisselen. De snelle mannen en de laatste tijd ook steeds meer snelle vrouwen helpen de grenzen te verleggen en natuurlijk staan José en Niek ons met raad en daad bij.

Het heeft zijn vruchten afgeworpen: de afgelopen jaren bleef ik mezelf verbazen en stapelde ik pr op pr. Ook mocht ik geregeld een podium beklimmen bij het Z&Z circuit en andere loopjes.

Was het overmoed, té hard en te veel willen, of gewoon domme pech? Hoe dan ook, het afgelopen jaar zat het minder mee en ik stapel nu vooral blessure op blessure. Op dit moment ben ik weinig op de club en zie je me vooral in het zwembad, op de fiets en in de sportschool (en toegegeven, af en toe terneergeslagen op de bank). Misschien ooit een comeback op de triatlon?

Oja, ik zou me voorstellen...en niet alleen maar over hardlopen praten. Het mag duidelijk zijn dat het een belangrijk deel van mijn leven is. En verder? Ga ik al 33 jaar mee, waarvan ruim 15 jaar in Leiden, waar ik voor mijn studies politicologie & psychologie naartoe kwam. Ik woon samen met mijn vriend, die na jarenlang hardnekkig weigeren misschien toch wil gaan hardlopen, als training voor onze jaarlijkse trektochten in de bergen. Als er nog vrije tijd over blijft, besteed ik dat graag aan lezen, kunst en cultuur.

En werk? Ook wat dat betreft ben ik veel in beweging, maar helaas alleen figuurlijk. Na verschillende functies als psycholoog, wetenschappelijk onderzoeker en beleidsadviseur, ben ik me nu weer aan het oriënteren op nieuwe stappen. Ondertussen volg ik een deeltijdopleiding 'Journalistiek voor academici', dus welke vrijwilligersklus past er dan beter dan een eindredacteurschap?

Dit nummer is in ieder geval rijkelijk gevuld met mooie verhalen. Geniet ervan en op naar nog vele prachtige loopervaringen!

Leone de Voogd

Runnersworld Leiden, de (nieuwe) hoofdsponsor van Leiden Road Runners

Per 1 januari 2020 is Runnersworld Leiden de nieuwe hoofdsponsor van de LRRC. De verbintenis is aangegaan voor een periode van drie jaar en daar zijn beide partijen zeer content mee. Runnersworld zal de hardloopleden van de club in de winkel voorzien van goed advies op het gebied van schoenen, kleding, (sport)voeding en accessoires.

Peter Veldhuijsen en Carola van Tol zijn de eigenaren van DE hardloopspecialzaak van Leiden. Peter vertelt hoe het allemaal is ontstaan en stelt zijn team graag aan jullie voor.

In 1998 zijn wij begonnen in hartje centrum in het toenmalige pand van “de Waal Speelgoed”.

De winkel van 80m2 stond leeg en werd verbouwd. De business op het gebied van hardlopen was groeiende, dus alle redenen om te gaan beginnen. Ik kwam als vertegenwoordiger al uit de sportbranche en vond dat ik voldoende bagage had om als ondernemer te beginnen. Concurrentie in Leiden was er toen alleen van de winkel op de Sint Jorisseeg (Fits-hoe). Er kon dus nog wel een winkel bij. Vooral omdat wij in zee gingen met de franchiseorganisatie Euretco en wij de naam “Runnersworld” (die toen al 15 winkels verspreid over heel Nederland had) konden huren.

Tot op de dag van vandaag nog steeds de oudste en sterkste naam in de markt.

In de beginperiode draaide de winkel meteen als een trein. Het was nog het “gulden” tijdperk en “internet” bestond nog niet. Ik had het gewoon te druk en precies in die periode leerde ik mijn vrouw en “steun en toeverlaat” Carola kennen. Carola kwam meteen in de zaak en in die tijd bleek als snel dat we ruimte te kort kwamen. In 2006 namen we antiekwinkel “de Burcht” over op de Nieuwstraat 3, welke aan ons eigen pand grensde. Een muur eruit en tot op heden is dit de winkel die we allemaal kennen, 180 m2 loopplezier. In 2008 begonnen we ook aan onze eigen loopgroep Distance Runners Voorhout (DRV).

We deden van alles in die tijd: Start to Run, loopclinics, voorlichtingsavonden en veel samenwerkingsovereenkomsten met verenigingen en bedrijven. Zo ontstond ook het eigen bedrijf van Carola t.w. Running Totaal. Alles wat niet te koop is in de winkel, zit onder de paraplu van Running Totaal. Carola verzorgt o.a. personal trainingen, heeft haar eigen sportmassagepraktijk, verzorgt (bedrijfs)clinics, heeft veel verstand van (sport)voeding i.c.m. sport, begeleidt mensen één op één. Ook heeft zij in 2014 Loopgroep Warmond opgericht.

Kortom, al 22 jaar actief in Leiden en we zijn nog lang niet klaar. Met Iris en Vienna is ons team compleet en helpen we met veel passie en enthousiasme hardlopers aan goede spullen en materialen. Specialisme zit bij ons o.a. in het aanmeten van de schoenen. We kijken naar gewicht, breedte voet, loopstijl en moment van landing in combinatie met kanteeling van de enkel (d.m.v. loopanalyse). Natuurlijk doen we eerst een intake als we “nieuw” zijn voor elkaar. We willen namelijk alles weten.

De collectie is groot en staat bij ons up to date op onze webshop en gekoppeld aan onze voorraad. Merken naast het Runnersworld kernassortiment zijn Hoka en Altra. Maar ook Garmin en voedingsmerken als OTE, Torq en Hammer en de kledingmerken Gore en Fusion zijn bij ons toegevoegd aan ons assortiment.

We trainen marathonlopers in ons RPL project (Running Project Leiden) en zijn natuurlijk ieder jaar aanwezig bij de Marathon van Leiden. Rond kerst traditioneel onze Night Run. Bij de LRRC sponsoren we de Pepernoten Run en hangt onze naam aan de Runnersworld Classics.

We zijn verheugd en trots dat we na vele jaren onszelf hoofdsponsor mogen noemen van de leukste hardloopvereniging uit de regio Leiden en zien elkaar hopelijk in de winkel of op de club.

Tot slot, vergeet je zwarte goodybag niet op te halen op de club en neem je kortingsbon mee bij een bezoek aan onze winkel.

Tot snel,

Team Runnersworld Leiden (Carola, Peter, Iris en Vienna)



Appeltaartloop wandeltocht

Zaterdag 18 januari 2020 werd de eerste Appeltaartloop georganiseerd vanuit de Leidse Road Runners Club. Naast hardlopen met afstanden van 5 en 10 km, kon ook worden ingeschreven voor het wandelen van 10 km.

Omdat ik sinds eind 2019 was geblesseerd om hard te lopen, schreef ik mezelf in voor de wandeltocht. Samen met mij schreven een aantal andere hardlopers in voor de Appeltaartloop - wandeltocht van 10 km.

Om half vier op die zaterdagmiddag was de start voor de wandelaars. We vertrokken richting Cronesteijn. Het was een mooie tocht langs en door het park Cronesteijn en we liepen verder, langs de club, richting de Hooghkamerbrug en vervolgens door het parkje ernaast. Ik merkte tijdens de wandeltocht dat we in een behoorlijk tempo liepen. Ik vond het best een pittig tempo. De mensen om mij heen hadden waarschijnlijk iets meer ervaring en bleven in het tempo lopen! Ik wilde graag met de groep meelopen, dus liep ik mee met dezelfde snelheid. Het was heel gezellig samen te lopen en te kletsen over van alles en nog wat. Het viel mij op dat praten tijdens het wandelen gemakkelijker gaat dan tijdens het hardlopen. Dat is in ieder geval een voordeel van wandelen!

Langzaam zagen we het schemerig worden en de zon onder gaan, terwijl we langs de Vliet wandelden. Nog een klein stukje, in hetzelfde tempo en we kwamen aan bij de Club. Dit groepje wandelaars had een recordtijd neergezet van 1 uur en 35 minuten voor een afstand van 10 km! Het was een mooie en gezellige wandeling!

Bij de Club stond een heerlijke appeltaart klaar met chocolademelk en/of glühwein. Daar was het heel gezellig na te praten samen met andere wandelaars en hardlopers.

Gertrüd Warmerdam



HEMA FAVOURITES



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



Van de bestuurstafel

Zoals jullie ook in de uitnodiging voor de Algemene Ledenvergadering kunnen lezen, hebben we een nieuwe kandidaat voor de functie van voorzitter gevonden: Niek Hoogwout. Jullie kennen Niek al als bestuurslid Technische Zaken, voor de invulling van deze functie zijn gesprekken gaande met potentiële kandidaten.

We hebben Leone de Voogd bereid gevonden de rol van eindredacteur op zich te nemen. Langs deze weg wensen wij haar alvast veel succes, en.....deze roadreader is de eerste die van haar hand is verschenen!

Met ingang van dit jaar heeft de Hardloopwinkel zich als hoofdsponsor teruggetrokken. Daarnaast is Van Bemmelen Outdoor toegetreden als nieuwe sponsor. Alle sponsors zullen zich in deze of in een van de komende edities aan jullie voorstellen.

Het navolgende hebben jullie wellicht ook al in de nieuwsbrief gelezen: Zoals jullie misschien al in de media hebben kunnen lezen, is de gemeente Leiden van plan de Vlietzone in te richten als industriegebied. Het doel is om bedrijven die momenteel gehuisvest zijn in de stad naar de Vlietzone te laten verhuizen zodat de daar vrijgekomen ruimte beschikbaar komt voor woningbouw.

De gemeente is momenteel bezig in kaart te brengen wat de huisvestingswensen zijn van de huidige gebruikers van het Vlietzone gebied. Onlangs hebben drie vertegenwoordigers van de gemeente een bezoek gebracht aan de LRRC. Zij hebben gezien hoe wij het huidige clubgebouw gebruiken en dat wij de ons ter beschikking staande vierkante meters ook echt nodig hebben, met name voor onze evenementen (Runnersworld Run Classic, maar ook medewerkersavond of galadiner). Ook is duidelijk dat wij voor grote evenementen als de Z&Z loop een beroep willen doen op faciliteiten in de directe omgeving voor kleedruimte en garderobe. Bij het bezoek hebben wij ook duidelijk aangegeven dat wij graag in de Vlietzone gehuisvest willen blijven. De gemeente heeft aangegeven dat ze begrip hebben voor onze standpunten en dat ze graag met ons in overleg willen om te onderzoeken hoe onze huisvestingswensen in de toekomst kunnen worden ingevuld.

Voor alle duidelijkheid willen we hier benadrukken dat besluiten over huisvesting door de Algemene Ledenvergaderingen worden genomen. Wij zullen jullie via de gebruikelijke communicatiekanalen op de hoogte blijven houden van de verdere ontwikkelingen.



Helga neemt afscheid op de medewerkersavond, wees trots op de GlibberTree!



Medewerkersavond

Ah, denkt u, leuk, een artikeltje over de medewerkersavond. Nu kan ik eens precies lezen hoe het er daar aan toe gaat. Mis! Als u dat wilt weten is er maar één optie: vaste vrijwilliger bij de club worden. Die vrijwilligers vormen feitelijk de motor van de club, ze maken het mogelijk dat u en ik kunnen aansluiten bij een van onze loopjes, dat er hamburgers zijn bij de BBQ, dat we van de Glibbertreel kunnen genieten, dat er iemand achter de bar staat om uw drankje in te schenken. En wat te denken van een schoon clubgebouw? Tja, en dan heb ik nog lang niet alles opgenoemd. Dat kan ook niet, want zoveel ruimte krijg ik

van onze kersverse eindredacteur Leone nu ook weer niet.

Op de medewerkersavond komen al die vaste vrijwilligers bijeen. Zelf vind ik het een van de meest geslaagde avonden, maar ja, dat is natuurlijk puur persoonlijk. Wat daar zeker aan bijdraagt is dat Martin (en zijn team) die avond kookt. En als hij weet dat ik kom, doet hij altijd extra zijn best. Dat denk ik althans, want het is altijd zo verschrikkelijk lekker!!

Nieuwsgierig geworden? We kunnen altijd een paar extra handen gebruiken!

Sportweekend 2020

In het weekend van 15-17 mei 2020, vindt het altijd gezellige sportweekend weer plaats. Dit weekend is voor alle leden van de Leiden Road Runners Club dus of je nou hardloper of wandelaar bent. Zelfs als je geblesseerd bent, kun je mee met het sportweekend. In het kader van vrijheid, blijheid ben je namelijk niet verplicht om met alle activiteiten mee te doen. Maar het is natuurlijk wel zo gezellig. Het belangrijkste is dat het een gezellig weekend is.

Het begint op vrijdagavond met een gezamenlijke maaltijd en in de avond is iedereen vrij om een spelletje te spelen of een wandeling te maken. Zaterdagochtend is er de mogelijkheid om te gaan hardlopen of wandelen en in de middag is er een gezamenlijke activiteit geregeld door de commissie. Vorig jaar zijn we bijvoorbeeld gaan kanoën. In de avond is er de traditionele barbecue en daarna is iedereen weer vrij om zijn eigen weg

te gaan. Zondagochtend is er voor de liefhebbers weer een wandel- of hardlooptraining en bij terugkomst is het gezamenlijk lunchen en opruimen waarna we weer terug richting Leiden gaan.

Anderhalf jaar geleden was er een groep van 40 personen die mee gingen en ook dit jaar hebben we weer plaats

voor 40 personen. Dit jaar gaat het sportweekend naar Lettele bij Deventer in de buurt. Dus wacht niet langer en schrijf je in via de website! Twijfel je nog? Praat eens met iemand van de activiteitencommissie of iemand die vorig jaar is mee geweest die kan je vertellen hoe gezellig het is.



Sprintende Berenloper on the Road

Na mijn verhuizing naar Breda gaf een weekendje Berenloop me de gelegenheid om de Leiden Road Runners weer eens te zien. Enige restrictie vanuit mijn trainer van mijn nieuwe hardloopleub Sprint: 'Ga nou niet voluit, maar ga gewoon mee vanwege de gezelligheid'. Ik zou namelijk het weekend ervoor in Etten-Leur ook al een halve marathon lopen. En: 'Een normale looper heeft meer hersteltijd dan een week nodig na een halve op volle snelheid'. Tja, bij de LRRRC kennen jullie me echter al langer dan een paar maanden... Ik wil best luisteren, maar ja, als ik eenmaal lekker loop...

Gezellig was het in ieder geval. Het begon al op de weg naar de boot. Het was even spannend wie eerder met de auto in Harlingen zou komen: Leiden of Breda. Maar knarsetandend moet ik toegeven dat Leiden eerder was. Op de boot naar Terschelling was het alweer als vanouds. Was fijn om weer eens bij te praten. Er hing wel een zekere spanning in de lucht. Dit kwam omdat Roel een hele marathon zou gaan lopen. Aan het lopen van een hele marathon gaat altijd een lange voorbereiding vooraf en een maand zonder alcohol is natuurlijk ook wel een 'dingetje'

Toen we op Terschelling aankwamen stond er een (positieve) verrassing op ons te wachten: het huisje was van binnen helemaal opgeknapt. De bank zat er na de fietstocht vanaf de boot nog lekkerder door. Er ging nog een groepje wat drinken in Heartbreak Hotel. Gelukkig hielden ze ons via de groeps app uitgebreid op de hoogte van de drankjes die op tafel kwamen: ik zag o.a. jutters, Heartbreak Hotel bier, chocolademelk. Ik vroeg nog of de chocolademelk met rum was en dit werd niet ontkend. Roel moet het moeilijk hebben gehad door zijn belofte voor geheelonthouding...

De volgende dag (zaterdag) zouden wij de lopers van de 5 en de 10 gaan supporteren. Er was een heel plan gemaakt voor waar we allemaal langs de route zouden gaan staan. Roel ging al eerder met Aniek: hem zouden we bij de eerste supporterslocatie tegen-

komen. Harry wist de weg. Dus wij fietsten braaf achter hem aan. Dit ging niet helemaal goed. Uiteindelijk kwamen we bij een heel andere locatie de groep van José tegen die al een feestje aan het bouwen was op de muziek die daar uit de speakers klonk. Dit was zo gezellig dat we maar besloten om hier de rest van de tijd te blijven.

Diverse Brabantse klassiekers met moeilijke teksten als 'Naar links, naar rechts' die ik in het kader van mijn integratie al uit mijn hoofd heb moeten leren, kwamen langs. Ook werd ik door de Leiden Road Runners nog geholpen bij de voorbereiding op de polonaise die ik nog onder de knie moet krijgen vóór het aanstaande carnaval. Onze supporters inzet werd duidelijk gewaardeerd door de lopers. Eén van de mannelijke lopers vroeg zelfs José nog ten dans.

Na een dag supporteren zijn we uiteraard onderweg nog even gestopt bij de plaatselijke cafés voor een pitstop met bier en nacho's. De terugweg naar het huisje ging vervolgens verspoedig. Op 1 incidentje na. Aniek riep tijdens het fietsen ineens uit: 'Waar is Guido??!!' Na divers heen en weer geapp bleek dat Guido's snelbinders in zijn spaken terecht waren gekomen. We hebben even gewacht en uiteindelijk kon Guido na een indrukwekkende sprint alweer aansluiten. De avond in het huisje werd afgesloten met een serieuze Yahtzee competitie.

De volgende dag was de dag van de waarheid voor de halve en de hele marathon. Roel zou zijn locatie delen via de groeps app zodat we hem overal konden volgen. Maar eerst moesten we zelf ook aan de bak met de halve. We kwamen redelijk laat aan bij de start van de halve en moesten achteraan aansluiten. Dit paste goed bij mijn plan om niet te hard te gaan lopen: door de mensenmenigte voor me kon ik niet al te hard starten. Ik zag al gauw Aniek en Guido en wegsprinten en had me al verzoend met het feit dat ik hen pas weer bij de finish zou terugzien. Voorlopig echter liep ik niet zo lekker. Teveel mensen

traptten tegen mijn hakken of gingen me inhalen om daarna voor me uit te 'sukkelen'. Ik besloot om een sprintje te trekken en even te zigzaggen totdat ik weer wat open ruimte voor me had om lekkerder te lopen. Dit sprintje beviel wel.

Ineens zag ik ook weer Guido voor me uitlopen. Huh? Liep ik dan zo hard? Ik keek op mijn horloge en schrok een beetje van mijn tempo. Dat was hoger dan ik had verwacht. Maar ja, samen met Guido lopen is altijd wel gezellig... Ik ging daarom nog maar een beetje versnellen totdat ik naast Guido kwam te lopen. Ik begroette hem met: 'Hey, was je zonder mij vertrokken?' Guido moest lachen en we trokken een tijdje samen op. Dit was heel leuk. Vooral ook omdat ik met mijn tunnelvisie altijd vanalles mis tijdens het lopen. Nu werd ik door Guido op de hoogte gehouden: 'Hey, daar staat Koos!', 'Oh, daar loopt die en die: zie je hem?', 'Goh, op de weg staat de naam Roel geschreven, zou dat voor onze Roel zijn?' Guido ziet alles en met hem naast je verveel je je geen moment.

Ik wist echter dat ik Guido op het strand zou moeten gaan lossen. Dit was vorig jaar immers voor mij ook het punt dat ik even ging vertragen. Na het strand kon ik toen ook het tempo niet echt meer terugpakken. Ik verzoende me al met het feit dat dit jaar ook zou gebeuren. Zoals verwacht, ging Guido op een lekker tempo van me weg op het strand en ik ging iets langzamer alleen verder. Het weer was echter heerlijk en op het strand was genoeg te zien aan mooie natuur. In Breda mis ik de duintrainingen wel een beetje en nu kon ik weer even genieten van de strand en de zee. Ik genoot ook van de aanmoedigingen van mijn Peter en de Road Runners die op de strandopgang ons stonden aan te moedigen. Natuurlijk deed ik toen even extra mijn best.

Eenmaal boven kwam mijn hartslag al snel weer op redelijke hoogte en ik voelde me lekker. Ik merkte dat ik weer wat kon versnellen. Omdat ik dacht heel wat tijd te zijn verloren op het strand ben ik maar door gegaan op het snellere tempo. Ik hoorde in

mijn achterhoofd nog wel even de opmerking van mijn trainer: 'niet te snel, want anders: dinsdag straftraining'. Maar ik dacht goed te zitten door de verloren tijd op het strand. Bij de finish bleek echter dat ik in het beginstuk zoveel sneller had gelopen dan in Etten-Leur dat ik alsnog een pr op de halve had gelopen.

Na de finish kwam ik diverse Roadrunners tegen als Nico, Guido, Aniek en Joost. We vergeleken nog even de tijden en de belevenissen onderweg. Natuurlijk moesten er nog enkele selfies gemaakt worden met de Brandaris en de nieuw verkregen medaille. Na een korte verkleedpauze in de gymzaal vertrokken we naar het café waar we Roel zouden gaan aanmoedigen. Aniek ging, met olifantenmuts op, haar eigen weg om Roel op te zoeken op het parcours om een tijdje met hem op te kunnen lopen. Eenmaal in het café verschansten we ons met een biertje op het terras om de marathonlopers te kunnen aanmoedigen. De één zag er wat frisser uit dan de ander zo dicht bij de finish, maar allen konden de aanmoedigingen duidelijk waarden.

Uiteindelijk was daar het moment suprême van het weekend: Roel kwam eraan! Wij elleboogden ons een weg naar voren onder het roepen: 'onze Roel komt eraan!' Dit was uiteraard genoeg reden voor het overige publiek om ons ruim baan te geven. We zagen vervolgens Koos die het publiek opzweepte en Roel met een brede lach langskomen en we gilden onszelf schor om Roel aan te moedigen.

De volgende dag gingen we weer huiswaarts. De Roadrunners naar Leiden en omgeving, wij naar Breda. Dinsdagavond bij Sprint was ik nog even 'bang' voor een standje voor het te harde lopen. Ik trof echter een trotse trainer: 'Waar moet dat heen met jou als je steeds pr's blijft lopen?' Tja, waar moet dat heen? In ieder geval op 1 december naar Montferland waar ik de Leiden Road Runners weer tref.

Marleen Pijpelink



*De beste voorbereiding voor buiten
begint bij ons binnen.*



*Kom bij ons langs voor passend advies over
wandekleding, schoenen en gadgets.*



**VAN
BEMMELEN**
OUTDOOR

*Ga naar onze website en maak een afspraak.
www.vanbemmelenoutdoor.nl
Dan zorgen wij voor de koffie en de thee!*



*Je vindt ons op
Hoge Rijndijk
295 in
Zoeterwoude
Rijneke
Boulevard.*



Succesvolle Appeltaartloop

Hoe kom je nu op een appeltaartloop? Dat kan ik u precies vertellen. Sinds we bezig zijn met de vernieuwde Runnersworld Run Classic geven we de lopen een thema. Voor de loop van 18 januari was ons creatieve RRC team er snel uit: waar heb je behoefte aan in de koude donkere wintermaanden? Aan warme chocomel! En wat hoort daarbij? Bingo, u heeft hem! En toegegeven, bij donkere wintermaanden en een flink stuk appeltaart hoort schemering en dus ligt de zaterdag namiddag voor de hand.



wat wil je als looper nog meer? Alleen de supporters hadden wel een paar graden meer gewenst.

Natuurlijk hebben we rekening gehouden met het jaargetijde, met de schemering en de lage temperatuur. Het finishgebied hebben we met vuurkorven en lichtjes aangekleed. Toch gaven de meeste lopers er de voorkeur aan om snel naar binnen te gaan, en geef ze eens ongelijk!

De appeltaarten loop hoort daarmee met de Bockenloop tot de successen van onze Runnersworld Run Classic “-nieuwe stijl”. We kunnen nu al wel verklappen dat deze loop volgend jaar geprolongeerd gaat worden!

Rob van Heijster



De appeltaartloop was meteen een groot succes! Met 137 lopers was het aantal deelnemers veel meer dan verwacht, gelukkig hadden we wel voldoende appeltaart in huis! Ook de samenstelling van de lopers was verrassend, het aantal kinderen en jong volwassenen was duidelijk boven gemiddeld. Dat zagen we terug in de tijdregistratie, de snelste looper op de 5 km kwam al na 17,5 min binnen! Vermeldenswaard is dat een aantal lopers niet uit de regio kwam. Amersfoort en Utrecht zijn plaatsen die we gehoord hebben. Toegegeven, het weer heeft zeker een bijdrage aan dit succes geleverd, droog, een schraal zonnetje en temperatuur net boven het vriespunt,



De Vlam van Marathon

September 490 jaar voor Christus.

‘Volhouden, kom op... probeer op het loopritme te ademen...’ Haast fluisterend probeert Pheidippides zichzelf moed in te praten. Al uren rent hij door het Griekse land op weg naar Athene. De zon is fel. Hij voelt zijn huid verbranden en er komt een vage hoofdpijn opzetten. Zijn sandalen irriteren door het zweten en er komen wondjes op zijn voeten.

Het water voor onderweg is al op, en zijn keel is droog. Gortdroog. Zijn blik wordt steeds waziger en recht lopen gaat niet meer goed.

‘Nog even volhouden, kom op!’, fluistert hij weer. ‘Je hebt goed nieuws te brengen, hou vol...’



Hijgend rent de Griek urenlang naar Athene, naar het verblijf van de koning. De slag tegen de Perzen bij Marathon is gewonnen en hij moet die boodschap overbrengen. En zo snel mogelijk.

Pheidippides staat voor de koning. Hij is uitgeput, heeft een barstende hoofdpijn en enorme dorst. Hij staat wankelend op zijn benen voor de koning en roept: ‘We hebben gewonnen!’

Dan wordt het zwart voor zijn ogen en zakt hij in elkaar. Met nog een lichte glimlach op zijn gezicht sluit hij zijn ogen. De boodschap is goed overgekomen. Eindelijk, eindelijk rust.

Zo stel ik me voor hoe het geweest moest zijn voor deze Griek. Wat zal er nog meer door hem heen gegaan zijn. We zullen het nooit weten, jammer, dat vermelden de geschiedenisboeken niet.

Waarschijnlijk is er ook nooit een boodschapper geweest. Maar de Marathon Vlam is geboren. Deze Vlam uit Marathon wordt jaarlijks ceremonieel naar de Athene Marathon gebracht, waaruit andere marathons in de wereld de Vlam mogen halen.

Het jaar 2020

25 eeuwen later, Hans Wilmlink op de app groep van Running Blind: ‘We hebben meer dan 2000 euro ontvangen, onze deelname is definitief!’

Over de hele wereld worden inmiddels marathons gelopen. Als Pheidippides dit toch eens wist... Dit jaar wordt de Marathonvlam zelfs vanuit Athene naar Leiden Marathon gelopen. In estafettevorm door 35 teams van lopers van LRRC. Running Blind Leiden is daar dus 1 van. En daar ben ik supertrots op!

Wat ook heel leuk is, ik kan het nu van de zijlijn aanschouwen en ik weet wie deze mensen zijn van het Running Blind Leiden team. Dit is werkelijkheid!

Allereerst teamcaptain Hans

Wilmlink. Hij mag graag een beetje dollen met me en daar hou ik wel van. Zeer bevlogen met alles wat met RB te maken heeft. Nu is hij ook samen met loper Martijn bezig een heus clublied te maken bijvoorbeeld. Hans heeft een brede interesse, met name over de positie van de overheid en wat die betekent voor de samenleving. Vandaar die enthousiaste verhalen over zijn museumbezoek in Berlijn; in details vertelde hij toen over de Stasi, en haar ‘werkwijze’.

Een beetje ongeduldig kan hij ook wel eens zijn. Zeker in het verkeer. Die keer dat hij boos uit de auto stapte om verkeer even tegen te houden... Wij kwamen van de 5 Meilaan af en konden de kruising bij de club maar niet oversteken. Of even een stukje over de busbaan, ‘want zo hoeven we niet voor de stoplichten te wachten’. Doorgaan, niet stilzitten. Dat zit in elke vezel. Grappig.

Gelukkig kan hij zijn ei kwijt in het sporten. Hardlopen (ooit 9e op het NK Rotterdam met een marathon), fietsen (de Marmotte staat op het program). Maar ook wintersport, met

name in de koude vrieswinters schaatsen en langlaufen. Ik hoor hem zo vaak over bezig zijn.. Kan die man wel eens stilzitten? Met een borrel bij het haardvuur of zo?

Loper Martijn Rijsenbrij kwam iets later bij Running Blind Leiden, maar liep al gauw heel wat wedstrijdes, en vermeldde dan graag de tijden erbij. Martijn is ook derde geworden bij de NK Running Blind tijdens de Zevenheuvelenloop. Ik weet niet of zijn plannen nog doorgaan, maar ik heb nu zelfs geluiden gehoord over een marathon.

Hij komt op mij soms wat nonchalant over, zo van: ‘Oh joh, dat doe ik gewoon, kijk maar’. Maar na het zien van zijn video clip Dichterbij denk ik er anders over. Hij is minder stoer dan hij wil overkomen; het beeld van de jongen die niet mee kan, zijn visuele beperking krijgt, en vecht voor zijn plek. En die hij uiteindelijk ook heeft. ‘Ik blijf nu dichterbij mezelf, ik blijf nu dichterbij mezelf’ eindigt Martijn rapend op deze vette videoclip. Een worsteling waar velen mee zitten denk ik, en mooi als je dat zo kunt uiten.

Wie net als Hans van wintersport houdt is loopster Jolanda van Leeuwen.

Regelmatig is ze weg voor skiwedstrijden. En voor skivakanties. Jolanda is lief en rustig. Ik weet nog, vorig jaar bij de 15 van Wassenaar. Ik liep de estafette 15 met Leen als buddy maar vond het helemaal niet meevallen. Na de wedstrijd onderbrak ze een gesprek en kwam naar me toe. Haar arm om me heen. ‘Je had het zwaar hè!...’

Jolanda is in voor uitdagingen. Naast de Roparun heeft ze bijvoorbeeld de Camino Anders Bekeken gelopen. Dat laatste lijkt mij een ultieme uitdaging. Niet alleen het wandelen, dit kun je trainen. Maar de confrontatie met jezelf, je karakter. Of je dan uiteindelijk de rust kunt vinden, tevreden bent met wie je bent. Ik heb naderhand hierover een fijn gesprek met Jolanda gehad.

Dan hebben we buddy Trix Bloemen.

Een gezellige vrolijke enthousiasteling. Overal voor in, alles vindt ze ‘énig’! Die stralende lach, even iemand aanklampen en tegen zich aan-

houden, zo van: 'hè gezellig om weer bij je te zijn'.

Een klein vrouwtje maar met pit. Al die snelle Jelles op de club kan ze makkelijk aan. Behalve eentje misschien... Collin. 'Oh nee hè, de buddy-killer!', hoor ik haar nog roepen toen ze aan hem gekoppeld werd bij een duintraining.

Trix is ook oma. Oma van onder meer Bram. Bram is een poosje heel erg ziek geweest en heeft in het Willem Alexander Ziekenhuis gelegen. Nou, 'daar wil ik wel geld in stoppen!'

Als ik wil weten wat ze van het buddy-en vindt: 'Het samenspel! Jullie moeten heel veel vertrouwen in de buddy hebben en als dat vertrouwen er is... man.. dan de kick! Dat het weer gelukt is!!! Heerlijk! Samen sporten, samen lachen, samen huilen! Super!' Is ze enthousiast of niet J

Loper Collin Eisema. Kan ik ook heerlijk mee dollen. Onze race eend. Als een speer gaat hij altijd van start tijdens de trainingen. Dat hij gek van Formule 1 is, snap ik nu wel. Max Verstappen in zijn hoofd. Natuurlijk gaat hij straks de circuitrun in Zandvoort lopen. Met een kijkje op het geheel verbouwde circuit.

Eigenwijs is Collin geloof ik ook wel eens. Gewoon blijven hardlopen, ook over een wildrooster, ondanks het commando van zijn buddy om even te wandelen. Heb ik eens gehoord tenminste. Zou het toch een beetje ongeleid projectiel zijn, zoals Eline wel eens voor de grap heeft gezegd heeft, na haar eerste buddy-ervaring met hem?



Buddy Eline Wagemaker. Rustig en vriendelijk. Grafische achtergrond, en maakt graag tekeningen. Bakken is niet echt haar ding geloof ik. Die lichte schrik op haar gezicht toen Joke langskwam met een lijstje of ze 'ook iets wilde maken voor onze jaarlijkse

kerstbrunch' moesten we samen eens om lachen tijdens de koffie. Toevallig zat ik naast haar. Herkenning bij elkaar.

Snelle buddy. Loopt marathons, maar ik kom haar ook wel eens tegen bij wedstrijdes van ZZ circuit 5 km. Zij staat tweede in het klassement, ik ergens onderin. Omdat Eline meestal bij de snelle lopers wordt ingedeeld, heb ik haar eens gevraagd om als buddy met me mee te gaan naar een museum. Uren hebben we gekeken en gekletst bij de foto's van Eddy Posthuma de Boer in het fotomuseum in Den Haag. Erg leuke manier om elkaar dan wat beter te leren kennen.

Eline werd voordat ze buddy werd altijd helemaal blij als ze RB-ers bij wedstrijden zag, zei ze eens tegen me. 'De combinatie van hardlopen en andere mensen een beetje helpen vind ik perfect. Daarnaast is Running Blind Leiden een gezellige groep. Ik blijf graag na de trainingen een kopje koffie drinken en nog wat napraten'

Buddy Chris Larrewijn. Baasje van KNGF dekru Douwe en voormalig KNGF hond Zander. Mooi weetje, want zo is Chris indirect bij Running Blind terecht gekomen. Chris heeft ook wat met auto's, voornamelijk het restaureren ervan. Zeer sportief. Zomaar een kleine greep: 7xRoparun, Beneluxrun en Dreamrun, naast de 'gewone' loopjes. Voor wat betreft fietsen: onder andere de Elfsteden toertocht en Ysselmeer challenge. Ook voor dit jaar heeft hij weer een aantal uitdagingen op de rol staan. Naast de Vlam, wil hij Martijn aan een pr helpen bij de 20 van Alphen en in Leiden loopt hij met Collin de 10 km.

Maar ik kom hem ook eens tegen bij de 5 km loopjes van het ZZ circuit. Hij, net als Eline, voor een podiumplek. Ik doe gewoon mee, en eindig meestal nog niet als laatste.

Evengoed: 'Ik wil met alle liefde eens met jou lopen hoor!', na mijn opmerking eens aan de koffietafel dat ik een buddyprobleem voor thuis dreigde te krijgen. Ik? Met Chris? Ik kreeg er toen bijna een kleur van. Maar behulpzame Chris geniet ervan om bij Running Blind te lopen. Erg leuk. 'Een warme groep' heb ik hem eens horen zeggen.

Loper Rik Wouters. Onze Belg. Ik denk dan meteen aan zijn moppen. Die keren tijdens de cooling down dat Corrie riep: 'Ken je er nog een Rik?...' Sommige misschien wat flauw, maar daarom juist leuk. Zeker als ik een beetje opgelucht ben dat de training weer gedaan is. Dan kan ik overall weer om lachen. Sowieso ziet Rik het lopen wat nuchterder dan ik. Die keer met de Tien van Leiden Marathon, dat ik zo'n stress had; 'Ah joh, als je maar lachend de finish overgaat', of 'voetje voor voetje', zei Rik alleen maar en daar moet ik soms nog aan denken. Rik geniet er gewoon van als iedereen gezellig met elkaar aan het sporten is. 'Alles oké?' is dan ook het eerste wat hij roept als ik zeg dat ik voor hem sta. Rik is blind en meer dan een kop groter dan ik, en kijkt dan over me heen. Als voorzitter van de Oogvereniging regio Leiden is hij jaren geleden gaan onderzoeken of er ook een Running Blind mogelijk zou zijn in Leiden. Inmiddels bestaan we alweer vijf jaar. Na vijf jaar coördinator geweest te zijn van onze groep heeft hij het stokje doorgegeven aan broertje Ruud Warmerdam. Ook een Running Blind looper trouwens die een etappe met de Vlam gaat lopen. Maar dan met team Vesta. Daar ben ik ook super trots op natuurlijk.

Via het buitenland België ga ik met vakantie in mijn hoofd naar **buddy Jan Reinders.** Jan komt soms als invaltrainer en buddy bij ons op de club. Ik heb 1 keer met hem gelopen. Heel leuk vond ik het om te horen dat Jan ook camperaar is, zoals ik en mijn man: 'Wij hebben drie weken door Schotland getoerd' 'Oh, mooi daar, hoe zijn jullie gereden?'

Vaak loop ik te gespannen tijdens trainingen en heb ademnood, maar nu was ik relaxed genoeg om te lopen en te praten. Vakantie in mijn hoofd denk ik...

Op andere trainingsavonden zet hij de zweep erop geloof ik, maar bij ons past hij zich zonder moeite aan bij iedere looper. Net als alle buddy's en daar sta ik iedere keer weer van te kijken.

Buddy Henk van der Scheer. Een poosje geblesseerd geweest. Behulpzaam en rustig. Henk doet hand- en spanndiensten voor RB. Zoals proberen het overzicht te behouden over een kleine



kas. Zo heb ik bijvoorbeeld de Singelopen en nieuwe shirts ('In de bestuurskamer heb ik een voorraadjie') bij hem afgerekend. Henk is, net als manlief, een schaker. Hier en daar herken ik wel wat. Taalgebruik bijvoorbeeld. Een wedstrijdverslag is er niet zomaar een. De mooiste zinnen worden gebrouwen.

En zo is Henk een zeer bevoegen schrijver over RB. Als je zijn artikel De pr op de Tien over de Leiden Marathon (Roadreader 2016) gelezen hebt, over zijn ervaring als buddy tijdens die loop, hoef ik niets meer te vertellen:

'En zo zitten we nooit om gesprekstof verlegen. Zijn het geen verkeersdrempels, dan wel stoepjes, opstapjes of trottoirranden. Zijn het geen opstapjes, dan wel bochten. Flauwe bochten, scherpe bochten, U-bochten. Zijn het geen bochten, dan wel verkeerskruisingen. Zijn het geen kruisingen, dan wel verkeer. En als we bij verkeer zijn, dan zijn we natuurlijk bij lopers, wedstrijdlopers wel te verstaan.' Enzovoorts...

Henk eindigde dat artikel met de woorden dat het 'een voorrecht is, zo niet een bijzonder voorrecht, om zo'n dag mee te mogen maken.' Mooi toch?

Loper Onno Doffegnies. Woont in Voorburg en zit pas sinds kort bij ons. Hij is een paar keer bij Running Blind

Den Haag geweest, maar dat was net te ver voor hem. Houdt van klassieke muziek en gaat met grote regelmaat naar het theater. Hoe toevallig is het als hij bij een bezoek aan het Zuiderstrandtheater buddy Patricia tegen komt. Zij raken aan de praat, en zo krijgt hij te horen dat er ook in Leiden een RB is. En natuurlijk gaat ieder die 1 x bij ons is geweest nooit meer weg J

Nadat zowel Vanessa als Willem moesten afzeggen voor de Vlam, ziet hij zijn kans dan ook om de lege plek op te vullen. Heeft 2 x de CPC en 1 x de Vredesloop in Den Haag gelopen. Net als Jolanda heeft hij de pelgrimstocht naar Santiago de Compostella gelopen, zij het vanuit Porto. En net als Hans en Martijn houdt hij van muziek. En gaat buddy Jan graag campen, ook Onno is vaak en graag op vakantie. Hij zal prima in deze groep passen.

En nu zullen deze mensen samen een positieve boodschap lopend brengen, zoals Pheidippides 2500 jaar geleden. Deze mensen laten zien dat je met vertrouwen in elkaar heel veel kunt bereiken. En dat is een mooie gedachte.

José de Jong-Warmerdam
Tekeningen: Eline Wagemaker



Van Bemmelen Outdoor: Wie zijn wij?

Van Bemmelen Outdoor is al bijna 40 jaar een begrip in de regio. Sinds april 2019 hebben wij een nieuwe locatie op de Rijnke Boulevard, op Rijndijk 295 vind je ons tegenwoordig.

Een volledig nieuw pand met 2200 vierkante meter outdoor plezier.

Je vindt bij ons het hele jaar door een grote afdeling aan wandelschoenen en wandelkleding. We hebben een uitgebreide kampeer afdeling van tent tot slaapmat en van beker tot porta potti, rugzakken en backpacks. En daarnaast hebben we alles voor de wielersporter en vrijetijd fietser.

In de winter toveren we een deel van de winkel om naar een waar wintersport paradijs. Dan is onze winkel gevuld met ski's en skischoenen, de gaafste wintersport kleding en de beste merken.

Liever wintersport spullen huren? Ook dat kan bij ons. Van sneeuwkettingen en dakkoffers tot ski's en skischoenen. Kom op tijd, dan heb je nog alle keuze. Heb je zelf al je spullen maar verdienen je ski's of snowboard onderhoud? Kom dan gauw langs, want ook dat regelen we voor je.

Naast prachtige spullen, passend bij het seizoen, zijn wij gezegend met een fantastisch team met experts. Ewout, Rein, Eric, Angelique, Meriam, Sabrina, Anouk en Simon zijn namen die u vast bekend voorkomen. Naast deze experts hebben wij een team jongeren erbij verzameld met stuk voor stuk kennis en ervaring op hun gebied.

Als laatste hebben we heerlijke koffie! Kom dus gauw bij ons langs voor advies. Maak daarvoor online een afspraak zodat een van onze experts speciaal voor u tijd vrij maakt!

De beste voorbereiding voor buiten begint bij ons binnen!

We zien u graag in de winkel!

Sportieve groeten,
Team Van Bemmelen Outdoor!



Vorbereiding Running Blind team

‘Wie loopt met de Vlam, de buddy of de looper...’

Eerste overleg

‘En de volgende vergaderingen moeten we wel allemaal erbij zijn!’ Chris slaat wat lachend zijn vuisten op tafel. ‘Hij helt wat achterover in zijn stoel. ‘Teambuilding, zeg maar....’ Ik mag aanschuiven bij het eerste overleg van het team Running Blind. Besprekingen over de Vlam. Als een soort sfeerproever. Hans merkt op dat wat hem betreft het steeds korte besprekingen kunnen zijn, en als het kan op de donderdag na de training. Nu kon niet iedereen aanwezig zijn.

Er worden een aantal zaken doorgenomen zoals dat Martijn een video-rapportage zal maken van de loop. Zou deze rapper daar ook een mooi nummer bij maken, denk ik al stiekem... Zaken als sponsoring (teller staat op 2275,-) en de eigen kosten voor vervoer en levensonderhoud (hiervoor komt een bijdrage van 1345,- euro van de Vrienden van de Gehandicapten Sport Verenigingen) worden duidelijk uitgelegd door Hans. En iedereen luistert.

Maar dan.

Indeling estafette. ‘Hoe gaan we die 84 km lopen?, begint Collin dan opeens. Het is 16 km per persoon.’

Nou...’ begint Chris, ‘mijn ervaring is na 2 km wisselen. Hou je de vaart er lekker in’ ‘Ja!, roept Collin, ‘dat hadden wij bij de Roparun ook!’ En dan gaat het over en weer.

‘Kun je ook onderweg wat eten’ ‘Wel wat lichts dan’ ‘Nee, je moet natuurlijk niet met een volle maag lopen...’ Chris wrijft met zijn handen over zijn buik. ‘Ah joh, komt wel goed’ wuift Trix tussendoor.

Hans vat samen: Wisselen bij iedere 2 km en ieder zit dan ongeveer 45 tot 60 minuten in het busje. Voor licht eten en drinken dien je zelf te zorgen.

Vervoer naar en van Leipzig ‘Chris kan waarschijnlijk voor een busje zorgen’. Hans vertelt dat ze tot nu toe gere-

kend hebben op 1 busje en 1 personenauto. ‘Maar het is leuker om met zijn allen in 1 busje te gaan’. Alleen dat kost meer, en er is een speciaal rijbewijs nodig. Die heeft Chris en hij zal voor het busje informeren.

Trainen. Iedereen vindt het fijn om extra te trainen merk ik. Collin: ‘Gaan we ook nog oefenen met het wisselen, en het busje? Vond ik echt ook wel lekker hoor bij de Roparun, en trouwens ook voor Martijn, het is de eerste keer voor hem.’ ‘Ah joh, dat wijst zich vanzelf’ roept Trix weer. ‘Komt echt wel goed!’

En dan Martijn: ‘Moeten we ook nog kijken wie met wie kan lopen?’ ‘Nou’ Henk veert een beetje op. ‘We lopen al jaren als buddy, dan mag je aannemen dat je met iedere buddy kan lopen’. Het klinkt bijna een beetje verdedigend.

‘Oké..’, vat Hans samen: ‘We gaan naast de gewone training ook een paar keer apart trainen. Als we dan ook het wisselen oefenen, kunnen we dit ook doen met verschillende lopers en buddy’s. Halen we hier de koppels uit.’

Henk, die ik verder nog niet heel veel gehoord had, komt dan met een vraag. ‘Ehm.... is er eigenlijk een echte Vlam? En... wie loopt er dan mee, de looper of de buddy...’

Trix en Collin kijken elkaar even met een blik van verstandhouding lachend aan: ‘Ja, net als bij Wageningen!’ Trix kijkt Henk aan, veert op en houdt denkbeeldig de Vlam vast. ‘Ja, want hij is zwáár hoor en het loopt voor geen meter! Vlam en lintje...’



Ik denk aan wat Hans eens gezegd heeft: Dat hij het fascinerend vindt om te zien hoe goed de lopers en loopsters zich aan je durven over te geven, in je vertrouwen. Tegelijkertijd is het ook een serieuze en verantwoordelijke taak. Een uitdaging, nu ook die Vlam erbij.

Fietsen. Die zijn net als het busje door de organisatie geregeld. 'Ik wil wel fietsen hoor'. Trix. 'Maar dan wel achter.' Hans en Chris kijken elkaar even aan: 'En wij gaan ook fietsen.'

Organisatie. En nu ze het toch over het busje gehad hebben: Hans: 'We zijn wel dubbel he...' 'Moeten we nog wel even nagaan of de organisatie daar wel rekening mee gehouden heeft, misschien hebben wij wel 2 busjes nodig' 'Oh, en dan moeten we ook de fietsen nagaan!' Hans noteert weer kort.

Tweede overleg

Bij het tweede overleg is iedereen aanwezig. Volle bak om de tafel maar: 'José, ga hier zitten!', 'Ja, maar... ik loop niet mee, ben op de achtergrond hoor...' 'Welnee, er zijn stoelen genoeg, kom erbij!'

Er worden wat punten besproken van de 'lijst', die elke keer aangevuld wordt met nieuwe info. Zoals het busje. Chris oppert de mogelijkheid om twee 6-persoons busjes te huren. Ik zie aan de gezichten dat dit wel een erg leuke oplossing zou zijn. 'Kunnen we ook onderweg een keer wisselen, leuk!'

Of het eten voor onderweg, iedereen moet zelf eten en drinken meenemen. Chris: 'Het makkelijkst is om één krat neer te zetten waar ieder zijn eten uit kan halen', 'Ja, maar waar zet je die dan', 'Nou, dat kan wel voorin', 'Oh, ja..' Zo worden er meer dingetjes besproken die later secuurder uitgewerkt worden.

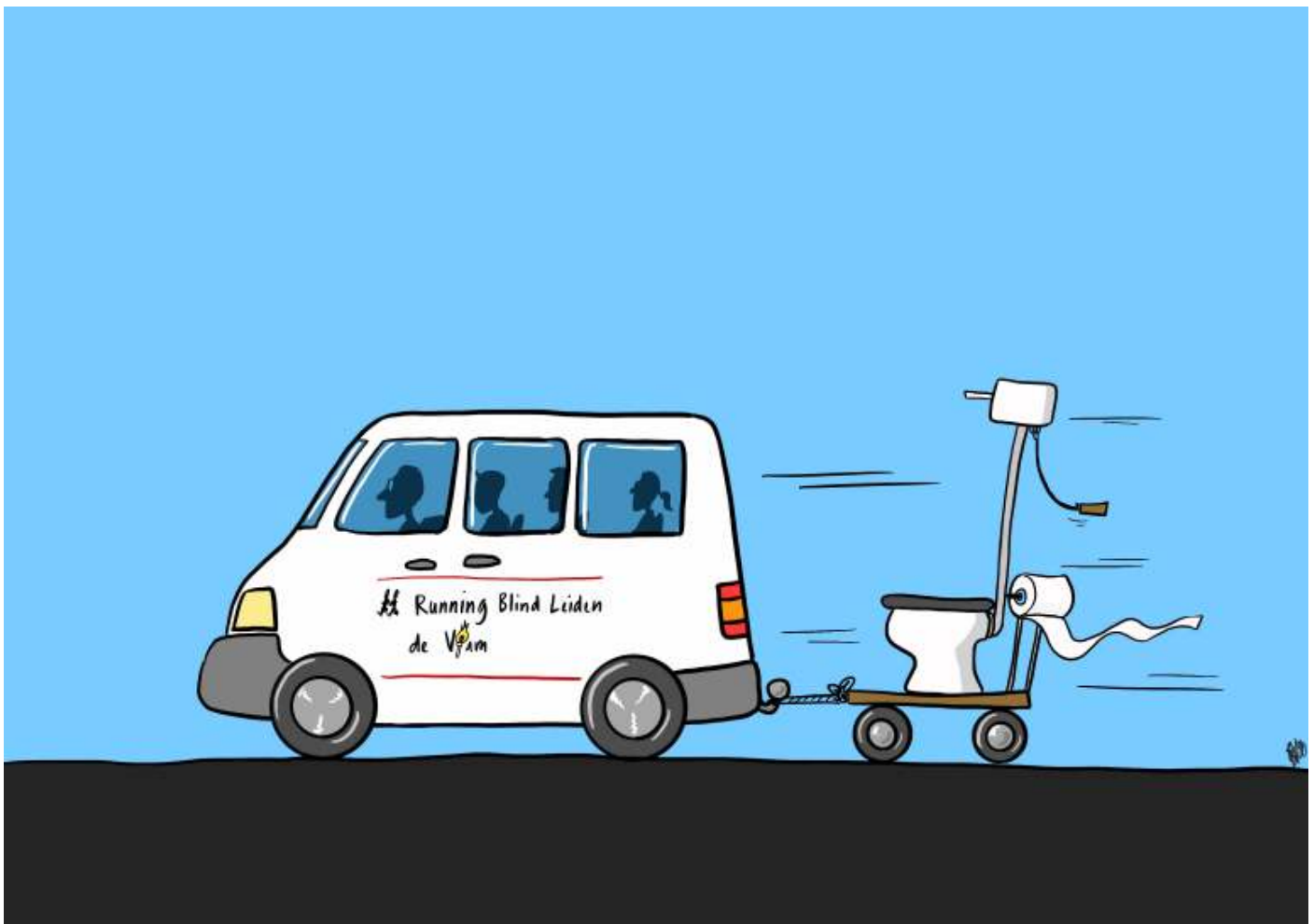
'En nu even de vragen die we op 5 maart aan de organisatie willen stellen!' Hans zit klaar met zijn notitieboekje om te noteren: 'Hoe gaat het met de Vlam (dragen of lopen of anders)?', 'Zorgt de organisatie voor de (twee?) fietsen?', 'Hoeven we de route zelf niet in de gaten te houden?', 'Hoe zit het met de catering op de drie dagen en in de volg bus, waar moeten we zelf voor zorgen?' Uit elke hoek komt wel een vraag.

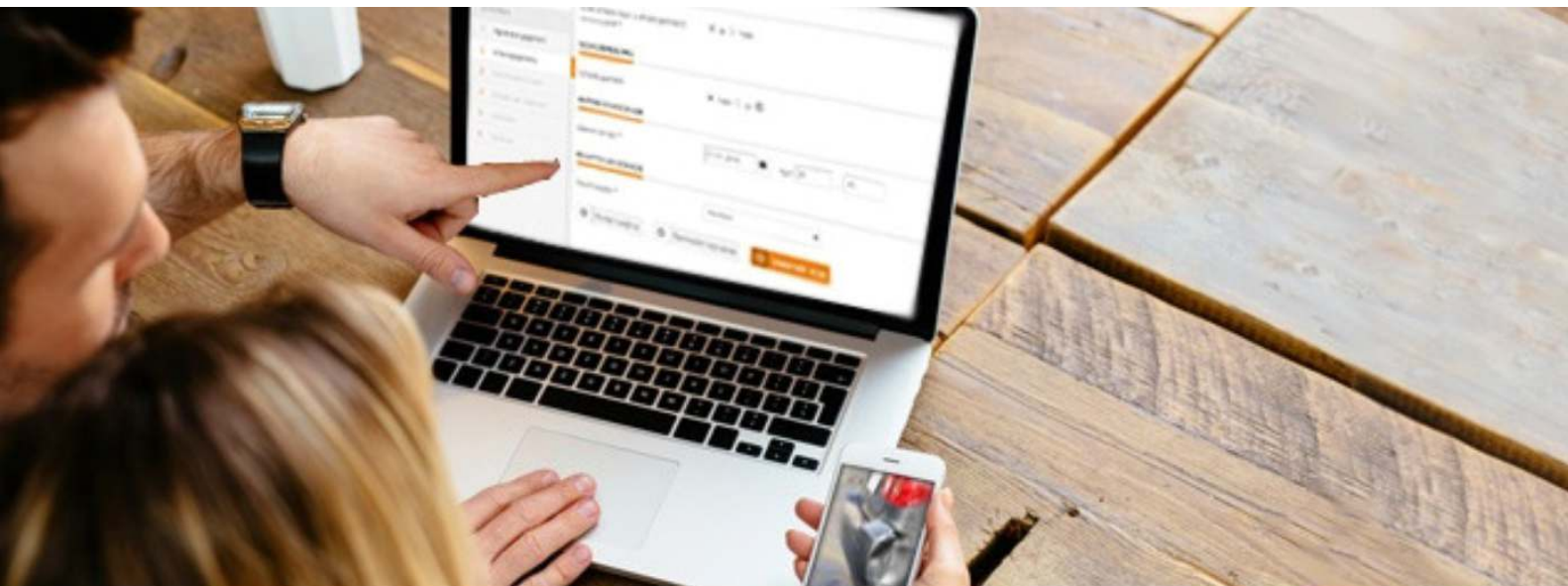
Maar een hele belangrijke vraag komt dan opeens van Jolanda. 'Ja!, hoe gaat het met de sanitaire stops onderweg? Ik weet dat we met de Roparun een busje daarvoor achter ons hadden rijden'. Collin schiet in de lach, 'Echt waar?' Eline en ik kijken elkaar even aan, en zien het plaatje voor ons. 'Ja, je weet niet of wildplassen overal toegestaan is', Hans komt dan met een fraai verhaal. Iedereen bulderen.

En dan is de vergadertijd weer om. Hans zal hetgene wat gezegd is weer in het kort samenvatten op papier en naar ons rondsturen.

Ik was erbij om de sfeer te proeven. En dat is gelukt. Het enthousiasme, het groepsgevoel. Een groep met ervaring, en gezelligheid. De wil om er met elkaar iets moois van te maken. Ze hebben er zin in. En zal ik eens wat zeggen? Ik ook.

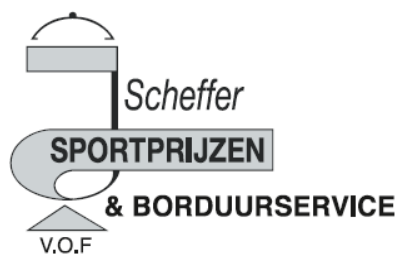
José de Jong-Warmerdam
Tekeningen: Eline Wagemaker





van marwijk

ADVIESGROEP



**Bekers
Naamplaten
Medailles
Vaantjes
Glas graveren
Koelers**

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

di.-wo.vrij. 11.00 - 18.00 uur
do. 11.00 - 21.00 uur
za. 11.00 - 16.00 uur

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel.: 071 - 5144266
www.scheffersportprijzen.nl
info@scheffersportprijzen.nl



Nagasaki Peace Marathon

Zondag 29 november 2020

Drie afstanden

75 jaar herdenking Atoombom

長崎日蘭協会
Nagasaki Dutch
Friendship
Association



Hallo Marathonlopers van Leiden!

Zoals u misschien weet bestaat er sinds 2013 een vriendschaps- en sinds 2017 een stedenband tussen Leiden en onze zusterstad Nagasaki. De Stichting Leidse vrienden van Nagasaki is opgericht om onder andere invulling te geven aan deze stedenband.

Bijzonder Jaar:

Dit jaar is het voor Nagasaki en Japan een bijzonder jaar. Natuurlijk de Olympische spelen in Tokyo aankomende zomer. En bijna aansluitend 75 jaar herdenking van de val van de Atoombom op 9 december.

Ter ere van deze herdenking heeft de Nagasaki Bay Marathon besloten om dit jaar de Nagasaki Peace Marathon te organiseren. Zie ook het pamflet van de marathon via deze link:

http://leiden-nagasaki.nl/share/200202_Nagasaki_Marathon_Flyer.pdf

Nagasaki Peace Marathon

Zondag 29 november 2020

Start 09:00

Drie afstanden:

Full Marathon (18+)

Funrun 8.9km (12+)

Funrun 2.02km (6+)

Het lijkt ons enorm leuk wanneer er vanuit Leiden een groep lopers naar Nagasaki zou kunnen gaan. Het lijkt ons helemaal fantastisch wanneer er ook een groep kinderen bij zou kunnen zijn!

De opties:

Natuurlijk zijn er kosten aan verbonden om in Nagasaki te komen. De Leidse Vrienden van Nagasaki wil hier graag zoveel mogelijk bij ondersteunen. We hebben een enorm betrokken netwerk in Nagasaki en al naar gelang de wensen kunnen wij goedkope hotelkamers regelen, vervoer van de luchthaven naar Nagasaki en terug (vanaf Fukuoka International Airport is het nog 2 uur met de bus), en wanneer mensen het leuk vinden ook homestays. Verder hebben we een hele goede relatie met een Japans reisburo dat ons kan helpen aan goedkopere tickets of zelfs (wanneer dat mogelijk is) een groepsreis-tarief.



Een bijzondere Montferlandrun

Dit jaar was voor mij een bijzondere Montferland run. Vorig jaar bij dezelfde run begonnen mijn knieën heftig te protesteren, misschien dat zeer aandachtige lezers zich dat nog herinneren.

U raadt het al, een telefoontje naar Visser was noodzakelijk. Daar had ik het geluk Peter Visser nog net voor zijn pensioen te treffen. De ene pensioendoorloper bij de andere, dan kan een grondige analyse van het pensioenstelsel niet uitblijven en bij de vele oefeningen heb je daar ook tijd genoeg voor. Uiteindelijk ben ik met een vracht aan nuttige tips naar huis gegaan. Helaas had geen van die tips ook maar iets te doen met "de halve in mei moet zeker mogelijk zijn". 2019 bestond voor mij vooral uit stukjes van 1 km, daarna 2 km, daarna.....

Op zondag 2 december sta ik me aan te kleden. Ik speld mijn nummer op en realiseer me dat dit de eerste en enige loop is die ik in 2019 doe. Het voelt goed, in wedstrijdgedrag met nummer. Ik hoor er weer bij, ik doe weer mee!

Bij de start sta ik naast een jongen die toch een beetje gestrest is. Ik raak met hem aan de praat, dit is zijn eerste loop. Hij is eigenlijk geen hardloper, maar zijn vriendin heeft hem

overgehaald. Ik word voorgesteld aan zijn vriendin en het is me meteen duidelijk, met zo'n vriendin zou ik ook gaan hardlopen! (Het toeval wil dat ik ook dankzij mijn Corrie aan het hardlopen ben, maar dat terzijde).

Het nadeel van de 7,5 km is dat je er zo snel mee klaar bent. De wedstrijdleiding heeft zich dat ook gerealiseerd, de 7,5 km is eigenlijk een 15 waar ze de minder interessante stukken uitgehaald hebben. Het is snel en intens genieten. Twee lopers realiseren zich dat ook, al na 100 m knopen ze een praatje met me aan en hebben we het over lopen, leeftijd en gezondheid terwijl we om beurten het treintje aantrekken.

Dan zie ik een shirt in wel heel bekende kleuren. Één? Nee hoor, twee, eh drie, een heleboel! Collega RoadRunners! Dit is hét fotomoment voor mijn artikeltje, flitst het door me heen! Ik informeer mijn maatjes en zet een tandje bij, ik móet er voorbij. En het lot is me gunstig gezind, een mooie plek voor een foto!

Voor ik het in de gaten heb ben ik downhill aan het lopen, die laatste meters naar de Finish in 'Berg' (zo heet Heerenberg in de volksmond) zijn altijd een feest! En wie tref ik bij de finish? Juist ja, die jongen van de start. Big smile, hij heeft het volbracht én punten gescoord bij zijn vriendin. "Jij bent er ook", zegt hij lachend en geeft me een klap op de schouder.

Het lot blijkt me andermaal goed gezind: ik krijg de kans voor een tweede fotoshoot LRRC! Snel de telefoon ge-

pakt en het resultaat ziet u wel ergens op deze bladzijde. Heerlijk, die euforie bij de finish. We praten even na, niet te lang want de temperatuur is meer afgestemd op lopen dan op stilstaan.

Moe maar erg voldaan word ik opgepikt door mijn neefje. De warme douche wacht!

Rob van Heijster



Running Blind naar het museum

'Ik wilde toen ik acht was, al stripteke-naar worden'

'Ik weet nog wel, een van de eerste keren dat ik buddy was bij jullie'. Eline kijkt glimlachend naar me terwijl ik zit te smikkelen van een punt worteltjestaart bij de koffie. Het bekende konijntje zou het maar vies vinden.

'Ik moest toen met Collin lopen, en dat is echt een ongeleid projectiel als we beginnen met de training; zo hard mogelijk rent hij weg!' Ze doet voor hoe ze hijgend en hangend aan het lintje achter hem aanloopt als buddy. Ze heeft er eens een tekeningetje van gemaakt. Ik zie het plaatje voor me. We lachen er allebei om.



We zijn in het GEM/fotomuseum in Den Haag. En komen voor de tentoonstellingen van fotograaf Eddie Posthuma de Boer en kunstenaressen Emma Talbot. Ik heb Eline gevraagd als buddy met me mee te gaan.

'Welke zullen we eerst doen?' We staan op de eerste verdieping. Bij Emma is het rustig, bij Eddie wordt het alleen maar drukker, gezien de bus mensen bij de koffie. Eddie dus. Ik zie heel veel foto's hangen.

'Dit is een foto van de jonge André Hazes'. We staan bij categorie Amsterdam. 'Ach, wat een knapie!' Een ventje van een jaar of 8 kijkt lachend de foto in. Stralende oogjes, tandjes bloot. 'Heerlijk die onbevangingheid nog' 'Ja, en wij weten hoe het met hem verder is gelopen, raar hè.' Zo denk ik ook wel eens als ik naar mijn eigen 4-jarig meisje foto kijk. Lief en onschuldig aan een tafel te kleuren. Niet we-

tend dat ze jaren later aan een lintje zal hardlopen. En zonder het lintje dat niet zou kunnen.

'O, en kijk dit meisje!' Een meisje, met de rug naar ons toe, staat in haar eentje naar circuspaarden te kijken. 'Heeft ze nou haar handen in haar zakken?' 'Nee, volgens mij zijn het haar knuistjes.'

We zijn bij de categorie Circus. 'Hier in de hoek zie je nog een stukje van de tent' 'Oja, dan is de foto toch aan de binnenkant genomen'.

Dan lopen we langs categorie Schrijvers.

'Ach jee, Simon Vestdijk op zijn baar' Wat een mooie intieme foto. Ik voel me een beetje een voyeur. 'En daar, de jonge Jan Cremer'. 'Wat een broekie nog, en oja natuurlijk op zijn motor'. 'Heb jij wel eens wat van hem gelezen?'

'Drie van deze vier schrijvers herken ik, wie zou nou die achterste zijn?' 'En waar zouden ze zijn trouwens. Ze zijn allemaal netjes in pak, zie je dat? Zouden ze op een begrafenis zijn. Ze kijken wel serieus die kant op...'

'Hier een hele kattenafdeling!' Eline begint te stralen. Een kattenmens dus.

'Heeft ie nou maar 1 oog?' Ik vind het een eng gezicht, een zwarte kat die je met 1 felgeel oog aanstaart. 'Nee, dat komt door de schaduw, kijk maar'. Ook de katten worden besproken.

Het is goed dat Eline vandaag mijn soloapparatuur (microfoontje gekoppeld aan hoortoestellen) om heeft. Ook voor de andere bezoekers trouwens. We zijn wel een paar uur foto's aan het bestuderen en bespreken.

'Zullen we ook nog gauw langs de werken van Emma Talbot stieren?'. Het is bijna sluitingstijd. Deze Emma heeft kunstwerken op doek gemaakt, met heel veel kleuren. En tekstblokken verwerkt in haar schilderkunst. De verhaallijn is haar leven vanaf de geboorte. Met alle vragen die ze zichzelf stelt over het bestaan. Dat wilde ik ook wel eens zien.

'Kun jij lezen wat er staat?' Eline leest voor.

'Nou, het zijn trouwens ook wel nadenkers deze kunstwerken...' Ik kijk opzij naar Eline en het wordt volgens mij een beetje tijd om huiswaarts te gaan.

'Tram 16 komt over 6 minuten, dan kunnen we de sprinter van 17.41 pakken naar Leiden'. Eline heeft het in de gauwigheid alvast opgezocht. Relaxt. Maar we zijn er nog niet; 'Pas op die hoge drempel. Weet je wat, we lopen wel even om'. Het bud-dyen is nog niet afgelopen.

In Leiden staat manlief me op te wachten, en Eline kan naar huis. Wat een leuke dag is het geweest. Voor herhaling vatbaar. In mijn eentje naar een museum gaat niet zo makkelijk en samen zie je veel meer. 'Ik zal ook eens kijken wanneer er een grafische/teken tentoonstelling is.' Eline heeft een voorliefde voor strips, en de lijnen en kleuren- tentoonstelling van Emma was net iets anders dan verwacht. We houden de muse-umtips in de gaten.



Manlief schiet een beetje in de lach als hij me 's avonds heerlijk onder een plaid op de bank ziet: 'Je ligt er bij als een dood vogeltje.'

De volgende dag app ik Eline nog even. Zij is lekker op tijd naar bed gegaan.

Zomaar een dag met een buddy van Running Blind. Zonder lintje, zonder te hijgen. Toch?

José de Jong-Warmerdam
Tekeningen: Eline Wagemaker



VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469
www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Wellness



Dakbedekking





De route naar de marathon van Tokio...

... "even geduld aub"

Een marathon plannen en dan lopen doe je niet even 1,2,3. Helemaal niet als je deze in Japan, Tokio wil gaan lopen. Het zou Koos zijn zesde World Major worden dus het was zijn idee en plan om in het jaar dat hij 60 wordt - "in de categorie bijna-dood" zoals hij zelf zegt - Tokio te lopen en daarna New York zodat hij met hardloop pensioen kan gaan. Niet dat ook maar iemand hem geloofdt, maar dat terzijde. Inmiddels toen de plannen van Koos bekend waren had er zich een schare trouwe fans om hem heen verzameld, die ook wel zin hadden in een marathon avontuur in het verre Azië. Harry, Hans, Roel en Aniek wilden hem ook wel lopen en Annette en Rick zouden mee gaan als supporters. Net als dat je niet "zo even" een marathon loopt, ga je ook niet gewoon even naar Japan. Tijdens een authentiek Japans etentje bij een niet nader te noemen sushi tent werden de doorreisplannen van de gehele groep besproken en gepland. En inmiddels was in januari ook alles gepland en geregeld voor een aantal prachtige weken in verschillende steden en de mooie natuur van Japan. Gezelligheid en voorpret alom. Naast goed eten moest er ook goed getraind worden.

Mede door de zachte winter, weinig regen en wind - oké hier een daar een stormpje, maar dat is ook een goede krachttraining - , was het doortrainen niet heel vervelend en ging dat bij iedereen goed. Meerdere Zorg en Zekerheids circuit loopjes werden er afgewerkt, podiumplekken gepakt, medailles omgehangen, de ene PR na de andere PR werd behaald. Er werden lange duurlopen gehouden van A naar B, rondjes door de polder, rondjes over het strand. En met een rondje bedoel ik minimaal 30 kilometer. En ook bij andere loopjes werden er bekertjes en prijzen opgehaald. Kortom, het ging gewoon erg lekker met iedereen. Je zou kunnen zeggen dat wij gezond en fit waren en klaar voor de marathon.

Helaas is de wereld momenteel minder gezond. In december 2019 is er een eerste uitbraak van het Corona covid-19 virus, niet te verwarren met het mixdrankje, en infecteert het de menselijke wereldbevolking. In eerste instantie maken we ons niet druk, we zijn Nederlanders, nuchter van aard, relativerend. Langzamerhand wordt er gesproken van een epidemie en worden er evenementen afgelast. Ook kwam het bericht dat er tijdens de marathon van Tokyo maatregelen voor extra desinfectie worden geno-

men. Toen dachten we wel... Het zal toch niet? Het gaat ons toch niet overkomen dat het afgelast gaat worden?! Nee, dat gebeurt ons niet.

Maar ja, je voelt hem dus al aankomen.. Het gebeurde wel.. ondergete- kende haar collega liep naar mij bij het koffiezetapparaat - ja echt bij dat ding - en zei; "heb je het al gelezen?" Ik antwoorde dat ik niet wist wat ze bedoelde of waar ze op doelde.. "Nou de marathon van Tokyo is afgelast". Wat nee! Dan weet je echt even niet hoe je je voelt of wat je moet voelen. Maar zoals Elisabeth Kübler-Ross al vastgesteld heeft in haar vijf fasen van rouw: hup daar was nummer één! Ontkenning, het valt wel mee, misschien is het een fout bericht? Misschien.. Misschien.. dat kunnen ze toch niet doen?

Inmiddels deelde ik het bericht met de andere marathongangers. Ongeloof, verwarring en hopen dat het toch nog wel door gaat.. Want we hadden immers nog geen bericht gehad van de organisatie zelf.. Toen ook diezelfde ochtend dat bericht binnen kwam was het duidelijk dat we dit jaar geen marathon in Tokyo zouden gaan lopen. Koos was onbereikbaar, geen groene vinkjes... Gelukkig kwam in de avond het verlossende appje van Harry dat hij gewoon op de club was. Eveneens gelukkig kwam in de dagen erna het bericht dat we best wel een redelijk bedrag terug zouden krijgen, op een paar dingen na zoals hun eigen sponsorvest (wat wel een beetje gek is). Inmiddels waren we in fase vijf beland -aanvaarding- en kwamen de plannen voor welke marathon het wel ging worden. Gent, Malta, Barcelona, baanmarathon, cyprus... Veel mogelijkheden en opties, maar het is toch geen Tokyo, dat is wat je denkt en voelt... Koos had al vrij snel besloten dat het -mede door de vraag "waar is het het warmst"?- Barcelona zou gaan worden.

Hans wilde liever naar Gent, Harry besloot dat herstellen ook wel verstandig was, Roel maakte het niet zo heel

veel uit en Aniek wilde vooral haar geld terug. Toen ook door wat coronamazzel dat leek te lukken, besloten Roel en Aniek om met Koos mee te gaan naar het warme Barcelona. Harry besloot ondertussen om maar zijn herstelperiode skiënd tussen de koninklijke familie in Lech te laten plaats vinden. Dit betekende nog wel dat er doorgetraind moest gaan worden, we zaten compleet in de laatste fase van rouwverwerking: "aanvaarding". Maar zoals het echte hardlopers betaamt, was dit niet een ontzettende opgave. Dus weer die lekkere lange duurlopen afwerken, polders, strand, duinen, nog wat extra wind! Heerlijk en gewoon genieten, weer opladen voor een marathon. Het is wat gek, het is ook echt lastig, maar het heeft ook wel weer wat. Op 1 maart zou de marathon van Tokyo plaats vinden. Koos, Roel en ik (Aniek) besloten dat we de 20 van Alphen gingen lopen, ook een soort Tokyo maar dan anders. Nee, zottigheid, het is geen Tokyo melancholiek, schrale troost.

15 maart vindt de marathon van Barcelona plaats en vervolgens voor Hans op 29 maart de marathon van Gent. Hoe dat gegaan is, gaan jullie vast nog wel horen

Bij deze willen we iedereen ook nog even bedanken voor alle appjes, bloemen, kaarten.. enz. Dit vonden wij echt ontzettend fijn! LRRC is een fijne club vol lieve en hartverwarmende mensen. Zoals Hans terecht opmerkte in de Road-to-Tokyo groepsapp; "een roadrunner rouwt nooit alleen". En zo is het!

Maar voor nu "even geduld" voor het verslag over de marathon van Tokyo.

Aniek Honsbeek.

Noot van de redactie: kort na de deadline voor ons clubblad, kregen onze pechvogels te horen dat ook de marathon van Barcelona is afgelast. Nog meer geduld dus...





Blessure bij hardlopen?

Binnen 24 uur een afspraak.



VISSER
fysiotherapie en sport

071 512 31 11
visserfysio.nl

CPC 2020

De city pier city is altijd een feestje. Of je nu voor een vette PR loopt, gewoon lekker wilt lopen, of dat je in training bent of misschien je wel verveelde op zondag, bij de CPC kan en mag het allemaal! Twee jaar geleden liep ik hier zelf een mooie PR van 1.47. Ik was toen pas net gestart met hardlopen en trainde nog niet bij de LRRRC. Ik deed maar wat... wat ik overigens nog steeds doe. Vandaag wilde Marleen - oud LRRRC loopster- een goede tijd en voor haar PR neer gaan zetten tijdens de CPC. Ikzelf had niet echt een doel omdat inmiddels ook bekend was geworden dat de marathon van Barcelona afgelast was. Het volgende doel voor mij is de marathon van Rotterdam, dus nog vier weken, wat ik nu doe is niet zo belangrijk. Dus hoe mooi is het dan als je je oud clubgenootje en tevens vriendin kan hazen op de 21km naar een PR richting de 1.45, want dat zou toch wel haalbaar moeten zijn! Je in dienst stellen van, iemand motiveren, coachen, ik vind het alleen maar leuk.

Gelukkig konden we in hetzelfde startvak starten, de CPC is altijd behoorlijk druk. Van tevoren kwamen we Jerry, Nico en Richard nog tegen.. Helaas moest Leone als subtopper bij de CPC verstek laten gaan wegens een blessure.. En ik wist dat Koos – uit frustratie- en Steven ook de CPC zouden gaan lopen. Ergens zag ik nog een snelle Marc langs flitsen en aan zijn eindtijd te zien heeft hij 21km lang geflitst dus logisch dat we hem niet meer gezien hadden..

Marleen en ik startten voortvarend, we liepen lekker en al snel hadden we een mooie pace te pakken die we moesten hebben, ondanks de drukte. Ik liep met het startnummer van ene Jeroen en dat maakte nogal wat los bij mensen.. Hilarisch! Ik bleef ondertussen Marleen aanmoedigen de pace vast te houden. Sommige mensen moeten wel gedacht hebben “wat

doet die dame” wat is ze streng, maar ik weet dat dat bij Marleen helpt en soms ook nodig is. Anderen vroegen of ik de motivator van de club was, of dat Emiel Ratelband mijn bijnaam was. Najah blijkbaar had ik dus wel de goede inspiratie bij mensen. Dus lekker doorgedaan.. Hier en daar kwamen we wat bekenden tegen, lekker gekletst en lol gemaakt met anderen en ook nog wat andere lopers die er doorheen zaten gemotiveerd. Tejo zette ons nog even op de foto en sorry ik doe de volgende keer weer mijn Roadrunners shirt aan... Onderweg kwamen we Steven nog (lopend) tegen en ook hem weer opgezweept om verder te gaan! We liepen prima op schema en zouden net onder de 1.45 uitkomen. De laatste kilometers waren zwaar voor Marleen, hier verloren we wat qua tijd, dat was jammer maar dan nog hadden we genoeg speling voor een PR. In de laatste kilometers haakte er nog een dame aan, zij had het (ook) zwaar en al aanmoedigend bereikten we met z'n drieën de finish. Een super mooie PR van 1.45 voor Marleen en ook de dame had een PR en bedankte ons hartelijk! Wat is pacen toch leuk! Ik word er blij van! En de CPC blijft een feestje! Overigens had ik ook een mooie CPC PR op deze manier..

En hoe het kan, kan het.. maar toen stonden ineens alle roadrunners bij de finish! Iedereen lekker gelopen, mooie tijden neergezet, frustraties weggelopen en gewoon genoten. Iedereen is trots op zijn of haar prestatie en mooie medaille! Zo zie je maar weer en roadrunner loopt nooit alleen en een roadrunner finisht al helemaal nooit alleen!

Op naar Rotterdam!

Aniek Honsbeek



Agenda ALV

CONCEPT agenda Algemene Leden Vergadering LRRC
Donderdag 16 april 2020 (let op: datum kan nog wijzigen!)
Aanvang 20.30 uur in de kantine van het clubgebouw

1. Opening
2. Ingekomen stukken
3. Notulen algemene leden vergadering van 11 april 2019 (zie Roadreader juni 2019).
4. Jaarverslag van de LRRC 2019
5. Financieel jaarverslag van de LRRC 2019
6. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
7. Begroting van de LRRC 2019

PAUZE

8. Toekomst Sportpark de Vliet, plannen voor zwembad, ijsshal en een bedrijventerrein en de mogelijke gevolgen voor de huisvesting LRRC.
9. Uitreiking van de Houthakkerbokaal
10. Bestuursverkiezing
Het bestuur stelt voor Niek Hoogwout te benoemen als voorzitter
Technische Zaken: naam volgt zsm
Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend en herkiesbaar
Horeca: John de Vrind, aftredend en herkiesbaar
11. Rondvraag
12. Sluiting



Het Odensehuis bedankt het Leiden Road Runners Fonds

Namens het Odensehuis wil ik hier graag het Leiden Road Runners Fonds bedanken voor de mooie gift die we mochten ontvangen. En natuurlijk ook dank aan alle leden die dit fonds mogelijk maken.

Het Odensehuis LEO, is een laagdrempelige ontmoetingsplek. Iedereen die in zijn of haar omgeving met beginnende dementie of geheugenproblemen te maken heeft, kan er binnenlopen. Je kunt er ervaringen uitwisselen en samen activiteiten ondernemen, waarbij ontspanning voorop staat.

Het Odensehuis is gevestigd in de Merenwijk en is geopend op dinsdag en woensdag. Een indicatie is niet nodig. Er worden allerlei activiteiten georganiseerd voor de deelnemers. De komende tijd gaan we meer nadruk leggen op het organiseren van bewegingsactiviteiten, omdat die vertragend werken bij dementie.

Met de mooie bijdrage van het Leiden Road Runners Fonds is het mogelijk om de komende tijd bewegingsworkshops te organiseren, voor de mensen die het Odensehuis bezoeken.

Annette Kemerink

Eb en vloed

Eb

Ton Bal
Elly van den Berg
Alexandra Bos
Geeske Brederveld
Diane den Breejen
Jur Buijs
Jochum Buijs
Giovanni Colangelo
Marjolein Donkerbroek
Ursula Gallert
Maja Gobind
Gijs Goudberg
Marianne Groen
Nicoline van den Heuvel
Bernard 't Hooft
Marian IJzerman
Yvonne de Jong - Stadhouders
Anita de Jonge
Lysanne Klatt
Arie de Kluijver
Katinka Kok
Lianne Kraal
Henk Kramers
Marjan de l'Orme
Esther de Lange
Annelies Laue
Annemieke Mack
Anda van der Mark
Sonja van der Meer
Marja van der Meer
Marcel Mesman

Vloed

Anne van Dijk
Caroline Grimbergen
Manouck van der Knaap
Sylvia van Laar
Adna Luijten
Farzanah Niazi
Evelien van Niekerken
Lineke Oppentocht
Huub de Reus
Petra Ruijgrok
Marleen van Santen
Kees Scheffer
Harry van Schooten
Mohamed Tleis
Jouke Witteveen



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