



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

2020-2





**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](http://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	Niek Hoogwout	voorzitter@lrrc.nl	06-43829762
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Technische zaken	Jessica Luiten	tz@lrrc.nl	06-18260790
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

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van de redactie	5
Van de (kandidaat) voorzitter	5
Even voorstellen...	6
Coronaprotocol	7-10
Lopen in tijden van...	11
De corona tijd	12
Van het bestuurs scherm	12
Fitter dan ooit	13
Running Blind: 'Slipstream'	14
Alleen, maar toch samen	16
Vanuit het clubhuis	16
Hardlopen in coronatijd	17
Lopen in gedachten	18
Corona-dip	19
Lopen in coronatijd	20-21
De route naar de marathon van Tokio...	22-26
Wij blijven fit	26
Hardlopen tijdens corona	27
Groeten uit Friesland	28
Running Blind: En toen was daar corona	29
Leiden Marathon 2020	31-32
Leiden Singelloop 2020	32
Bootcampen met Roel en Aniek	33-36
Down Under, Up-tempo	38
Running Blind: Buddy's in corona-tijd	39

## Pagina

## Agenda

Onderstaande agenda is uiteraard onder voorbehoud. Afhankelijk van de geldende maatregelen ten aanzien van Corona kunnen de evenementen al dan niet doorgaan.

Zaterdag 4 juli	BBQ loop en dus ook de BBQ
Zondag 17 oktober	Bockenloop
Zaterdag 7 november	Medewerkersavond
Zondag 22 november	Leiden Marathon

## Van de redactie

‘Word je er blij of verdrietig van als je mij ziet rennen?’, vraagt mijn neefje (8). Hij is dol op rennen, trots op zijn ‘snelle tante’ en leeft zichtbaar mee met mijn blessures. ‘Als ik j ou zie rennen, ben ik vooral blij, maar als ik andere grote mensen zie rennen, doet het ook weleens een beetje pijn.’

Het zijn dubbele gevoelens, allemaal terug te leiden tot mijn liefde voor lopen. Ze vermengen zich ook tijdens het samenstellen van deze Roadreader. Ik geniet van jullie mooie verhalen. Hoe jullie bij het missen van de trainingen elkaar toch weten te vinden, of juist alleen genieten van de natuur. Hoe fanatiek sommigen alsnog een marathon volbrengen of zelfs stipt volgens plan de Singelloop zelf door laten gaan.

Maar bij liefde voor lopen, hoort ook de pijn van het gemis. De jaloezie op al die mensen die ik voorbij zie draven, op straat, of in gedachten wanneer ik jullie stukken lees. En het verlangen zo snel mogelijk weer deel uit te maken van het gezelschap dat een onschadelijk en heerlijk virus deelt: het hardloopvirus.

Verderop lezen jullie hoe ik mijn lijf en geest gezond probeer te houden. En hoe vele clubgenoten dat doen. Tegen de tijd dat jullie dit lezen, horen jullie dat als het goed is ook allemaal weer ‘live’ van elkaar. En hoeft geen Roadrunner meer alleen te lopen!

Leone de Voogd

## Van de (kandidaat) voorzitter

(vrij naar R. Shaffy)

Beste allemaal,

Alles is nu even anders, maar We zullen doorgaan.

Met de wankelende zekerheid.

Het jaar begon zo mooi voor velen van ons: club-lustrum volbracht, mooie doelen gesteld of behaald. Egmond, Appeltaartloop bij de club, Groet-uit-Schoorl, de 20 van Alphen en/of – al een beetje eng – de CPC. Anderen hadden nog mooie doelen in het vooruitzicht. Maar die dromen moesten plotseling noodgedwongen losgelaten worden.

Om door te gaan.

Maar alles is nu even anders. Want er waart iets rond en het is niet gezond. Daarom is ons mooie clubgebouw voorlopig gesloten en zijn de trainingen vooralsnog tot 25 mei a.s. afgelast.

In een mateloze tijd moeten we weer kracht en rust vinden. Hoe nu verder? Thuis, privé, op werk, sportief? Wat kan, wat mag?

We zullen doorgaan.

Vanwege de versoepeling van de noodmaatregelen mogen we weer met meer mensen gaan trainen. Alleen, hoe doen we dat? Het clubhuis en de kleedkamers moeten voorlopig nog dicht blijven. Parken, fiets- en voetpaden moeten gemeend worden. Een trainer mag niet meer dan 10 lopers tegelijk begeleiden. Hoe regel je dat?

We zullen doorgaan.

Jessica (ons beoogd nieuwe bestuurslid TZ), heeft samen met de hoofdtrainers (Arie, Terry en Josée) een protocol opgesteld, waarmee het mogelijk zou moeten zijn om verantwoord en veilig weer op pad te gaan. Of dat werkbaar is, gaan we komende week testen met alle trainers. Als dat werkt, dan kunnen we vanaf 25 mei a.s. in aangepaste vorm samen weer op pad. Want een Roadrunner loopt (liever) nooit alleen.

En daarom zullen we doorgaan. Tot we (weer) samen zijn !

Blijf gezond. Hopelijk tot snel onder - zodra het kan - betere omstandigheden!

Groet, Niek Hoogwout





## Even voorstellen...

Mijn naam is Jessica Luiten en ik word, mits de ALV akkoord gaat, het nieuwe bestuurslid Technische Zaken. Wat algemene weetjes; ik ben 35 jaar, kom uit Zoeterwoude, ben al meerdere jaren enthousiast lid van de Leiden Road Runners Club en werk als IC- en kinderIC-verpleegkundige in het LUMC. Ik ben geen Leenaar, maar begeef mij dus wel vaak met veel plezier op Leids grondgebied en voel mij toch wel een beetje Leids.

In mijn jeugd heb ik altijd handbal gespeeld en om mijn conditie te verbeteren ben ik daarnaast gaan hardlopen. Uiteindelijk vond ik het hardlopen zo leuk dat ik in 2011 besloot lid te worden van de Leiden Road Runners Club. Mijn handbal carrière is inmiddels al meerdere jaren ter ziele...

De gezelligheid tijdens de trainingen en het feit dat ik flinke sprongen voorwaarts maakte in mijn prestaties, zorgden ervoor dat ik met veel plezier naar de club ging en nog steeds ga. Het trainen op de club heeft ervoor

gezorgd dat ik uitdagingen ben aangegaan waarvan ik nooit had gedacht dat ik dat zou kunnen. Zo heb ik in 2013 mijn eerste marathon gelopen in Parijs. Vroeger riep ik altijd dat ik dat nooit zou doen, ik vond het trainen veel te veel en te intensief, maar inmiddels heb ik 6 marathons op mijn naam staan en gaan er vast nog meerdere volgen. Tegelijkertijd heb ik de afgelopen jaren tijdens een wedstrijd wat vaker een korte afstand gelopen en daarbij ervaren dat dit weer compleet anders is. Het vergt een andere manier van wedstrijdlopen en ik weet nu dat ik mezelf in 5km ook helemaal leeg kan lopen!

Dit veelzijdige van het hardlopen vind ik heel leuk en uitdagend!

Naast mijzelf uitdagen, vind ik het ook heel leuk om anderen zichzelf te laten uitdagen. Dat probeer ik sinds 2014 in de rol van trainer op de C-groep op dinsdag en de afgelopen jaren ook bij de 10km groep die traint voor de Leiden Ladies Run. Ik train op deze manier veel verschillende soorten lopers, die allen met een eigen doel naar de club komen. De één wil graag prestatiegericht trainen, de ander komt vooral voor de gezelligheid. Het is voor mij de uitdaging om aan die wensen te voldoen. Deze uitdaging wil ik ook meenemen in de uitvoering van mijn functie als TZ bestuurslid.

Sinds 2 jaar ben ik betrokken bij de organisatie van de trimlopen. Samen met een groep enthousiaste organisatoren en vrijwilligers zijn we bezig om een nieuw soort trimlopen op te zetten. Het is leuk om nieuwe dingen te verzinnen en heel spannend om dat uit te voeren. Het geeft een kick als een goed idee op papier, ook in de praktijk blijkt te werken. Dat de lopers bijvoorbeeld enthousiast reageerden op de Appeltaartloop afgelopen januari, daar word ik heel blij van! Tegelijkertijd vind ik het leerzaam wanneer zaken iets anders verlopen dan van tevoren bedacht. Al doende leert men en maken wij progressie in onze organisatie.

Niet helemaal zoals ik het had bedacht, maar zeker uitdagend, ben ik de afgelopen periode meteen aan de slag gegaan als TZ bestuurslid. Samen met de hoofdtrainers hebben wij ons gebogen over de uitdaging hoe training te geven met 1,5m afstand in achtneming en dit in een protocol verwerkt. Dit was een behoorlijke klus, dus ik ben meteen goed ingewerkt! Ik hoop dat het resultaat ervoor zorgt dat we in deze bijzondere tijden toch op een leuke en goede manier samen kunnen trainen.

Want een Leiden Road Runner loopt nooit alleen, maar nu wel ff op 1,5m afstand!

Jessica Luiten

## Hardlopen en sportief wandelen in de 1,5 meter samenleving

Dit protocol voor hardlopen en sportief wandelen is tot stand gekomen op basis van de richtlijnen van de Atletiekunie, in afstemming met andere sportbonden en gebaseerd op het algemene protocol Verantwoord Sporten van NOC\*NSF.

Naast de 1,5 meter maatregel zullen we elke nieuwe stap baseren op de geldende adviezen van het RIVM in samenhang met de maatregelen van de overheid. Aan allen wordt gevraagd de richtlijnen uit dit protocol strak op te volgen in het belang van de volksgezondheid. Social distancing vormt hierin de basis: zorgen voor een veilige afstand van ten minste 1,5 meter en zorgen dat er geen fysiek contact plaatsvindt. Daarnaast worden aanvullende hygiënemaatregelen getroffen.

### Uitgangspunten

Uitgangspunten aan de basis van social distancing zijn:

1. Gezond verstand gebruiken staat voorop;
2. Het creëren van een veilige omgeving voor alle atleten en trainers;
3. De mogelijkheid bieden voor het beoefenen van de atletiek- en loopsport;
4. Het mogelijk maken van het naleven van de 1,5 meter maatregel;
5. Het voorkomen van rechtstreeks fysiek contact. Bedoeld dan wel onbedoeld;
6. Aanvullende hygiënemaatregelen.

### Fasering

Vanaf 11 mei mogen volwassenen vanaf 19 jaar buiten trainen. Dit betekent dat ook loop- en wandelgroepen de trainingen weer kunnen hervatten. Met voortschrijdend inzicht wordt het protocol tijdens de looptijd van de verschillende fasen aangepast en aangescherpt.

## Protocol

In het protocol gaan we in op de maatregelen die gelden voor accommodaties, atleten, en trainers.

### Algemeen:

- Δ Atleten wordt gevraagd om niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de starttijd naar de accommodatie/trainingslocatie te komen en na de training direct de accommodatie/trainingslocatie weer te verlaten;
- Δ Kom zoveel mogelijk op de fiets naar het verzamelpunt bij de club;
- Δ Leden kunnen hun fiets in de fietsenstallingen, direct links en rechts na het toegangshek en voor het clubhuis neerzetten, mits er geteld wordt op 1,5 meter afstand houden;
- Δ Parkeren van auto's op het parkeerterrein bij de club. Let hier ook op de 1,5 meter afstand;
- Δ De kantine, het terras, douches en kleedruimtes blijven gesloten;
- Δ Iedere loopgroep zal op een andere plek verzamelen op het voetbalterrein van de Leidse Boys voor het clubhuis, om grote groepsvorming te voorkomen;
- Δ De dag/avond coördinator is verantwoordelijk voor de naleving van dit protocol. De trainer/coördinator ziet toe op de naleving van dit protocol en spreekt mensen aan op overtredingen;

- Δ We moeten het gezamenlijk doen. Help elkaar, als iemand zich niet aan de regels houdt en aanvaardt de aangeboden hulp;
- Δ De lopers zijn zelfverantwoordelijk voor handhygië voor- en na de training;
- Δ Neem geen waardevolle spullen mee naar de club. Er is geen ruimte of faciliteit voor de lopers om hun kleding en/of waardevolle spullen achter te laten;
- Δ Het is niet toegestaan je spullen in de auto of in de fietstas van een ander te bewaren; gebruik alleen je eigen auto of eigen fietstas;
- Δ Tijdens de training zal het toegangshek worden afgesloten, zodat de fietsenstalling moeilijker toegankelijk wordt voor onbevoegden; een droog shirt of jack kan je in je fietstas of een (plastic) tasje bij je fiets bewaren;
- Δ Per avond zullen aan iets minder (niveau)groepen trainingen gegeven worden om voldoende trainers beschikbaar te hebben en met kleinere groepen te kunnen trainen (zie schema); De training op zondagochtend zal tot nader bericht nog niet starten;
- Δ Trainers zullen (vanaf 28 mei) herkenbaar zijn aan hesjes met het 1,5 meter logo;
- Δ De groepsgrootte is per trainer maximaal 10 lopers; dit is een gemeentelijke richtlijn;
- Δ Op 15 mei (wandelinstructies) en 19 mei (hardlooptrainers) zijn er een trainers-instructies geweest. Hierbij hebben we getest hoe onze plannen in de praktijk uitpakken. Tevens zijn vragen/opmerkingen van de trainers behandeld;
- Δ De trainingen starten op maandag 25 mei.

## Schema voorlopige indeling groepen:

Trainingsmoment	(Niveau) Groepen	Coördinator	Trainers
Maandagavond (18:30)	D en E	Mac (H)	Mac, Annet, Roel, Arie Tom en Kees V.
	Sportief wandelen	Paulien (SW)	Paulien, Corrie en Grietje
Dinsdagochtend (9:30)	C, D, en E	Chris (H)	Chris, Peter W., Jan Cees?
	Sportief wandelen	Nel (SW)	Nel, Clemens, Frans en Ton en tijdelijke vervangers Gertjan, Jan en Karel
Dinsdagavond (18:30)	AB en C	Jessica (H)	Jessica, Jos, Kees vdM., Rob en Arie
Woensdagavond (18:30)	C, D	Corrie (H)	Jim, Corrie, Terry en Monique
Donderdagochtend (18:30)	Running Blind	Terry (H) Lony (SW)	Terry, Corrie en Tom Lony en Jeanette
Donderdagavond (18:30)	AB, D, en E	Mascha (H)	Mascha, Niek, Nico, Harry, Jos, Corinne, Margreet,
	Sportief wandelen	Paulien (SW)	Paulien, Grietje en Corrie
Vrijdagochtend (9:30)	C, D, en E	Chris (H)	Chris, Jan, Peter W.
	Sportief wandelen	Jos (SW)	Jos, Nel, Clemens, Frans en Ton en tijdelijke vervangers Gertjan, Jan en Karel
Zaterdagochtend 1 per 2 weken	Outdoor Fit start 6 juni	Jos	Jos, Terry
Zondagochtend	Geen training		



Het bestuur heeft de trainers gemachtigd om atleten aan te spreken op het schenden van de regels en hen uiteindelijk de toegang tot de accommodatie/training te ontzeggen wanneer geen gehoor wordt gegeven aan de ingestelde regels.

### Veiligheid- en hygiëne regels voor iedereen:

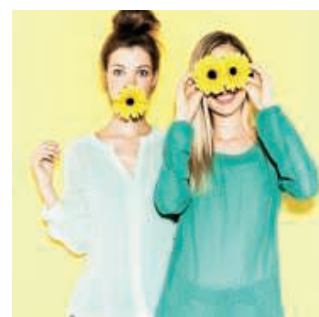
- Δ Blijf thuis als je een van de volgende (ook milde!) symptomen hebt: neusverkoudheid, loopneus, niezen, keelpijn, hoest, benauwdheid of koorts;
- Δ Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts (vanaf de 38°C) en/of benauwdheidsklachten heeft. Als iedereen 24 uur geen klachten heeft, mag de atleet weer sporten;
- Δ Blijf thuis als iemand in jouw huishouden positief getest is op het coronavirus (COVID-19). Omdat je tot 14 dagen na het laatste contact met deze persoon nog ziek kunt worden, moet je thuis blijven tot 14 dagen na het laatste contact;
- Δ Iedereen en in het bijzonder degenen, die tot de risicogroep behoort, of 70+ is, dient zelf hun risico te analyseren of zij op de accommodatie of in de openbare ruimte zich in groepen kunnen begeven, raadpleeg desnoods je huisarts;
- Δ Houd 1,5 meter afstand van iedere andere persoon buiten jouw huishouden;
- Δ Hoest en nies in je elleboog en gebruik papieren zakdoekjes;
- Δ Ga voordat je naar de club vertrekt, thuis naar het toilet;
- Δ Was voorafgaand aan je training je handen met zeep of desinfectans, minimaal 20 seconden;
- Δ Neem desinfectans mee je bent hier zelfverantwoordelijk voor;
- Δ Vermijd het aanraken van je gezicht;
- Δ Schud geen handen. Geen 'high-fives'. Vermijd drukte.

Wanneer trainers of begeleiders maximaal 3 keer een atleet hebben aangesproken op hun gedrag en daardoor de veiligheid niet kunnen garanderen, kan de trainer en/of het bestuur besluiten om de atleet de toegang tot de sportaccommodatie en/of de training te weigeren.

### Maatregelen voor atleten:

- Δ Houd je aan de algemene veiligheids- en hygiëne maatregelen;
- Δ Train zoveel mogelijk in je eigen groep;
- Δ Train niet te zwaar. Je immuunsysteem houdt ziekteverwekkers op afstand. Wanneer je je lichaam zwaar belast, heeft dat effect op het immuunsysteem en word je vatbaarder voor virussen. Nu het coronavirus in de lucht hangt, kun je extreme inspanning (zoals een lange duurloop of pittige intervaltraining) dus het beste vermijden. Lichte activiteit heeft daarentegen een positieve invloed op de werking van je immuunsysteem. Je hartslag kan een goede indicatie geven over de intensiteit van een training.
- Δ Kom alleen wanneer er voor jou een training in het schema staat;
- Δ Reis alleen of kom met personen uit jouw huishouden;
- Δ In de (avond) trainingsschema's zijn ook duintrainingen opgenomen. Kom dan rechtstreeks naar het parkeerterrein bij Hotel Duinoord. Het vooraf verzamelen bij de club en gezamenlijk in de auto naar de duinen rijden, is vanwege de 1,5 meter maatregel niet toegestaan;
- Δ Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid bij voorkeur op de fiets naar de sportaccommodatie/trainingslocatie;
- Δ Kom in sportkleding naar de club. De kleedkamers en douches zijn gesloten;

- Δ Kom niet eerder dan 10 minuten voor aanvang van de training naar de club;
- Δ Zorg dat je op tijd bent bij de aanvang van de training. Het raadplegen van het bekende briefje achter de bar, waar elke groep naar toe is voor de warming up, is niet mogelijk;
- Δ Volg altijd de aanwijzingen van trainers, begeleiders en bestuursleden op;
- Δ Als een trainingsgroep aangesproken wordt door een BOA, Politie of een derde, dan voert de trainer het gesprek. Wij vragen de atleten, zich niet in dit gesprek te mengen;
- Δ Gebruik alleen je eigen drinkbelt of bidon om uit te drinken;
- Δ Zorg dat je ook tijdens de training papieren zakdoekjes bij je hebt; neusdruppels niet aan je hand afvegen;
- Δ Anticipeer snel op het tempo van je mede atleten om de 1.5 meter te behouden;
- Δ Verlaat direct na de training de verzamellocatie/clubaccommodatie.



## HEMA FAVOURITES



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



## Lopen in tijden van...

Hoe blijven jullie fit in tijden van corona? En hoe ziet 'een Roadrunner loopt nooit alleen' er nu uit? Velen van jullie deelden hun ervaringen, in kortere en langere verhalen. Lees ze hieronder en verderop in deze Road Reader.



Een berichtje van **Toinet**:

In deze ongewone tijd wandel ik twee keer per week met mijn echtgenoot Jan i.p.v. met Clemens. Voor mijn doen grote afstanden, 15,6 en afgelopen vrijdag 18,8 km. Wij nemen brood en water mee en lunchen voorname-lijk in bushokjes i.v.m. de venijnige wind de afgelopen weken. Ik wens jullie allen het beste, blijf gezond en tot in betere tijden.

En van **José Snijers**:

Helaas kunnen we niet gezellig met elkaar wandelen, zoals normaal gesproken iedere dinsdag en vrijdag ochtend. Maar ook alleen met heerlijk een muziekje in de oren of samen met een vriend(in) kan je op anderhalve meter afstand gezellig wandelen door het Cronesteyn park, de Vlietlanden, de duinen en nog veel meer!

Tuurlijk missen we allemaal onze loopmaatjes van de club, maar het is toch belangrijk om fit en in conditie te blijven en lekker je hoofd leeg te maken tijdens deze gekke en nare tijd.

Zo hou je toch de moed erin en blijven we allemaal hopelijk gezond en kunnen we als we straks weer mogen, gewoon weer verder waar we gebleven waren!

Ik wens iedereen sterkte, vooral gezondheid en hou jullie taai en tot een mooi wandel weerzien!

**Irene Venekamp** deelde zelfs meerdere berichten:

Hier mijn 'oplossing' voor lopen in tijden van Corona. De zelfdiscipline lade opengetrokken.

3x per week 's morgens de polder in. - Mijn favoriete rondje gaat rondom Weipoort. Ik deel mijn lokatie met het thuisfront via de lokatie-app. Met een zelfgekozen schema dat ik per week met 5 minuten verleng. Vanmorgen, 14 april, heb ik een schema 10-20-20-10' gelopen met telkens 5' wandelen ertussen.

Incidenteel kom ik een wandelaar met hond tegen. Dan ga ik van het pad in het gras.

Ben benieuwd naar de andere lopers. Kwam 10 dagen geleden Jan Reijnders tegen op de Nieuwe Weg in Zoeterwoude. Dat gaf me een warm gevoel!!!



spirerende training inclusief corrigerende opmerkingen over mijn houding :)

En tot slot:

Ik heb een sporthorloge gekocht. Dat vertelt me -in plaats van de trainer- over hoe lang, hoeveel km en hoe snel!





## De corona tijd

Even een excuus, al mijn bijdragen, en misschien ook die van anderen, hebben “corona” in de titel. Eigenlijk zou ik dat weg kunnen laten, het spreekt immers voor zich. Maar ja, dan zou de titel van deze bijdrage “De tijd” heten..... In ieder geval zal ik de volgende RoadReader alleen nog “het nieuwe normaal” gebruiken.

Het zijn vreemde tijden. Als ik bij mezelf naga doe ik alles vanaf huis, en dat zal voor velen zo zijn. Dus werken vanaf huis, vergaderen vanaf huis, lopen vanaf huis. Onontbeerlijk hulpmiddel daarbij is de PC, vrijwel al mijn contacten lopen via het scherm. Voor het bestuur is dat niet anders, we zien elkaar alleen virtueel. En dat brengt veranderingen met zich mee. Restricties als “dan ben ik op mijn werk” gelden niet meer voor de meeste bestuurders. Met een muisklik stap je van werk naar bestuursvergadering, of naar een praatje met je zus, of....

Als gevolg daarvan wijzigen de tijden ook. Ieder gaatje kan benut worden, ik slaap nog net niet met mijn hoofd op

het toetsenbord. Om zes uur kun je mij zowel bij een late werksessie als bij een vroege bestuursvergadering vinden. En wat te denken van het feit dat je zo vanuit je bed achter de PC kunt kruipen. Even een shirt over je pyama en klaar is Kees. Een kam door je haar hoeft in de meeste gevallen niet, met coup corona zie je het verschil toch niet.

Geen wonder dat het scherm en onze telefoon een sleutelrol vervullen. Je ziet dat ook als je aan het lopen bent. Velen lopen met oortjes in en vaak ook de telefoon in de hand. Tot gisteren dacht ik dat dat praatgrage types waren die uren met vriend of vriendin aan de lijn hingen. Tot ik gisteren bij een werksessie ineens getraakteerd werd op een boswandeling. Virtueel dan, een van de deelnemers liep al vergaderend vrolijk door het bos te kuieren.

Logisch dat het gehalte “online” enorm toeneemt. Was het woord “vroeger” (vreemd, om pre-corona zo aan te duiden) voorbehouden aan

winkelen en aan “verbonden zijn”, nu heeft zo ongeveer alles een online variant. Zo heb ik onlangs een online wijnproeverij gehad (nee, de wijn was wel echt!). En onze Leiden marathon doet dapper mee, een echte online 10 km!

Hoe grappig die virtuele wereld ook is, hoeveel mogelijkheden ze ook heeft, er gaat niets boven een mens in levende lijve. Ik kan het aantal mensen dat ik in corona tijd gezien heb tellen op de vingers van één hand, winkelpersoneel en “hallo” op straat niet meegerekend. Vanmorgen vertelde loopmaatje Olga dat dat voor haar net zo is.

Ik ben dan ook heel blij dat we, dankzij de inspanningen van de trainers, weer de mogelijkheid hebben om met elkaar te trainen! Wil je ook meedoen? Kijk dan op het schema elders in dit blad, of natuurlijk op de website.

Rob van Heijster

## Van het bestuurscherm

Zoals jullie elders kunnen lezen, vergadert ook het bestuur digitaal, dus ik heb maar de vrijheid genomen de bestuurstaafel om te dopen tot bestuurscherm.

Zoals jullie inmiddels via de nieuwsbrief weten, hebben we een kandidaat voor de functie van bestuurslid Technische Zaken: Jessica Luiten. Ze volgt Niek Hoogwout op die, zoals eerder gemeld, kandidaat is voor de functie van voorzitter. Jessica welkom! En ik zal beloven je naam niet meer fout te schrijven. Voor hen die het gemist hebben: ik heb in de nieuwsbrief “Luijten” geschreven. Dat krijg je als je zelf Van Heijster heet, e-lange-ij, korte ei-j, je kunt naar believen een “e” of een “j” weglaten en dan blijft het hetzelfde klinken. En dan heb ik het nog niet over de schrijfwijze in mijn jonge jaren: Van Heyster. Ach, en dan ga je vanzelf wel denken dat iedereen die overtollige franje aan zijn naam toevoegt. Niet dus!

Belangrijkste topic voor het bestuur maar vooral voor de trainersstaf: bij het verschijnen van dit nummer wordt weer getraind! Op het moment dat ik dit schrijf is de voorbereiding in volle gang! En zoals altijd met corona: morgen kan alles toch weer anders zijn. Voor de trainingen hanteren wij een protocol dat elders in dit nummer is afgedrukt.

Zoals zoveel zaken staat veel stil, niet alleen bij de LRRC. Zo zijn er geen nieuwe ontwikkelingen rondom de huisvesting te melden.





## Fitter dan ooit

Na eind vorig jaar hersteld te zijn van een knieblesure, besloot ik begin dit jaar dat het weer eens tijd werd om een marathon te lopen. Ondanks dat er genoeg inspirerende marathons op de kalender staan, had ik het besluit genomen om me in te schrijven voor de Leiden marathon. Het massale publiek van wie ik op steun kan rekenen deed me de knoop doorhakken.

Vanaf het moment dat ik mij had ingeschreven kon het aftellen beginnen. Het was toen januari dus helaas moest ik nog een aantal maanden wachten. Met smart keek ik uit naar het trainingsschema waarover José zich aan het buigen was. Na ontvangst werd dit schema direct geprint en op de koelkast gehangen :-)

Tijdens de voorbereiding liep ik diverse wedstrijden (Z&Z circuit & CPC) waarin ik PR's aanscherpte op zowel de 10 als 21,1 km. Het vertrouwen was dus groot en met plezier werkte ik iedere training af om deze vervolgens af te vinken op het schema.

Kort na de CPC sloeg het virus om zich heen in ons land en werden alle evenementen, waaronder ook de Leiden marathon, afgelast. Een zware (mentale) domper omdat het tot die tijd zo ontzettend lekker ging. De eerste weken bleef ik braaf volgens schema doortrainen, ik zat er immers lekker in :-)

Inmiddels heb ik het schema losgelaten. Wel train ik nog braaf 4 keer per week, wat ik als hoogtepunt van de week zie. Ik voel mij fitter en sterker dan ooit! Helaas kan ik dit niet bekronen met een nieuw PR aangezien het lopen van een wedstrijd er voorlopig niet in zal zitten.

De duurlopen op zondag zijn soms wel wat saai, maar op het moment dat ik mij dit echt realiseerde, kwam daar de oplossing. Joost benaderde mij vanwege zijn motivatieproblemen en vroeg mij of ik eens samen wilde lopen. Mijn Strava activiteiten waren

opgefallen en spoorden hem aan om toch ook weer wat fanatieker te gaan trainen.

Sinds Joost mij benaderd heeft zijn we de duurlopen samen aan het afwerken. We dagen elkaar uit om iedere week weer een mooie route te bedenken. Al kletsend vliegen de km's voorbij. Nooit geweten dat het lopen van 24 km zo snel voorbij kan gaan :-). Inmiddels hebben we al de nodige dorpen gezien met Gelderswoude als hoogtepunt.

Uiteraard kijk ik er weer naar uit om op de club te trainen zodat we elkaar lekker kunnen uitdagen. Tot die tijd vermaak ik mij echter prima met de duurlopen samen met Joost. Ik kijk alweer uit naar zondag!

Tot snel weer op de club!  
Marc van den Helder

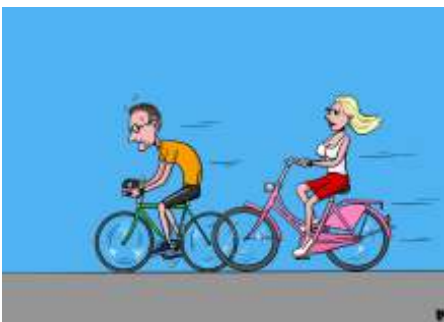


## Running Blind: 'Slipstream'

Opeens is er een Running Blind volg-groepje op Strava ontstaan, na een oproepje van buddy Jim. Wat geinig. Ik zie hoe Collin zijn 'langste rondje met de mooiste vrouw uit Leiderdorp' heeft gelopen, Jim die even een snel rondje maakt, sprintjes trekt, of lekker gaat skeeleren langs de grachten. Eline die haar ochtend/lunch loopje doet of een Morning-Afternoon ride. Of Terry, samen met Vanessa een mooi rondje naar Katwijk. Ik heb nog steeds niets gedaan... Ja, wat wandelen. Heb ik voor de gein wel op die app gezet, al is het voor de kudo's J

Ik wil het langzaam weer gaan oppakken, maar twijfel nog steeds om met een buddy aan een lintje te lopen... Met een vaste buddy, en allebei niet verkouden zou het misschien moeten kunnen, denk ik. Maar ja.

Ik denk even aan Hans, hij mailde me een paar weken geleden en vertelde over zijn rondje wat hij gefietst had: 'Eergisteren reed ik een rondje van Leiden naar Wassenaar en dan door de duinen naar de Zilk, terug langs de trekvaart en door de bollenvelden. Heerlijk, lekker gevarieerd parcours en wisselende landschappen. Op de heenweg veel tegenwind. Vanaf Katwijk kreeg ik dan een jonge vrouw in mijn wiel, die tot ongeveer Langevelderslag bleef hangen. Ik voelde me een rijke kerel.' Ja, dat zal wel. Mooi pronken op de boulevards in Katwijk en Noordwijk zo



'Toch zat het me niet helemaal lekker. Ik dacht, meisje, als je in mijn slipstream rijdt, is dat ook in mijn snotstream....' Hé jakkas. Nu denk ik dat het met fietsen anders is dan met hardlopen, maar toch..., die 1,5 meter blijft een dingetje.

'Joost en ik hebben een RB-hulpmiddel geprobeerd'. Terry stuurt een footje van hen waarop ze hiermee lopen. De buddy achter de looper, aan een buis van 1,5 meter. In plaats van een lintje tussen hen in. Mij lijkt het juist moeilijk om 1,5 meter verder te kijken met een looper voor je, maar ik ben dan ook geen buddy. En heel eerlijk: bij mij draait het juist om het lopen met een buddy vlak naast me, niet alleen voor het sturen maar het geeft mij het gevoel dat we het samen doen, en dat motiveert mij enorm.

Maar het begin is er, dat is mooi. Teun, Leen en Ruud gaan ook thuis knutselen en hebben in no-time een alternatief. Eventueel om ook naast elkaar te lopen op een grote parkeerplaats, atletiek- of skeelerbaan of het strand. Maar ja: moet je er toch eerst naar toe samen. Ik wacht het allemaal even af. En stiekem begint het te kriebelen.

Dan mailt broer Ruud ons: vanuit Running Blind landelijk wordt er een online training gegeven door Annemiek Verbeek. Of we geïnteresseerd zijn als afdeling Leiden. Via een Zoomlink kun je dan lekker thuis zweten. Laat ik dat eens proberen. De donderdagochtend training in je eigen woonkamer. Met koffiepraat vooraf. Geinig.

'Hallo... horen jullie mij!' Ik tuur naar het scherm, en hoor een hoop gekwetter en zie lachende koppies. 'Hallo... Hallo...!' Niemand die er reageert. Pff, wat een gedoe. Ik zie Annemiek op de pc rommelen. 'Ja, je geluid stond nog uit..'. Ok. Maar dan heb ik contact. 'Hoi, tijd niet gezien allemaal, leuk!' Of: 'He Ruud, kapper geweest?' Ik hoor gelach als mijn broertje vertelt dat hij het gewoon zelf gedaan heeft, vandaar die bijna kale kop :-)

En dan gaan we beginnen. Eerst dribbelen op de plaats, dan springen en nog heel veel meer. ('Lekker branden die spieren...') Heel erg pittig! Maar wel lekker, en mooi om toch samen zo te trainen. En voor mij een signaal dat ik toch echt wat aan mijn conditie moet gaan doen.

Ik heb mijn thuisbuddy geappt, of we het weer samen op kunnen pakken. Minuutjes maar, want o, o ik vrees het ergste. Broer Ruud brengt een paar stokken om uit te proberen. Rustig mentaal voorbereiden op het lopen, eigenlijk beviel het wandelen ook wel. En dan stuurt Terry een berichtje, de trainingen kunnen misschien vanaf eind mei weer opgepakt worden. 'Je mag nog even van je rust genieten, het einde is in zicht'. Zegt ze grijnzend. Eind mei al! Dan ben ik nog lang niet op orde, ik schaam me diep.

Gelukkig gaat het niet alleen om het lopen. Het is meer. De gezellige trainers, buddy's, lopers en wandelaars. Het dollen, mogen 'mopperen', of de serieuze 1 op 1 gesprekjes met je buddy, die soms zo op kunnen luchten, het is het hele plaatje. De voldoening na de training en, heel belangrijk, natuurlijk de koffie van Enzo en Gerard.

Een Running Blind cluppie aan de Voorschoterweg. Daar kan Strava niet tegenop.

Tekst: José de Jong-Warmerdam  
Tekening: Eline Wagemaker



*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](http://www.vanbemmelenoutdoor.nl)  
Dan zorgen wij voor de koffie en de thee!*



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

## Vanuit het clubhuis

Hallo Road Runners, hoe is het met jullie, maken we nog wel wat wandelingen met elkaar? Hopelijk doen we dat wel, maar dan in kleine groepjes met voldoende afstand van elkaar.

Ik moet wel toegeven dat dit lang niet zo gezellig is als met z'n allen lekker naar ons cluppie. Lekker om een uur of negen naar de Voorschoterweg, koppie koffie en dan beginnen met onze kaakspieren los te maken. Waarbij mij opvalt dat jullie daar geen begeleiding bij nodig hebben, want dat gaat jullie verschrikkelijk goed af zo te horen.

Tegen de tijd dat de trainingen dan aanvangen, is het wel eens moeilijk om terug te keren naar de werkelijkheid, d.w.z. een heerlijke wandeling maken door cronesteynpark, of langs de vliet naar de blauwe brug en via de krimwijk terug, of naar de stevenshof, Wegen genoeg zullen we maar zeggen. En ze leiden allemaal na een goede anderhalf uur weer terug naar de Voorschoterweg.

Zo'n acht weken geleden werd er door de regering via het nieuws geadviseerd om niet meer met grote groepen gezamenlijk te sporten en zeker

niet in sportkantine bij elkaar te komen vanwege de komst van de coronavirus waardoor al meerdere mensen besmet waren. Dus na bestuurlijk overleg ging de deur van ons clubhuis op slot, niet wetende dat dit nu nog steeds zo is.

De eerste week vond ik het eigenlijk niet zo heel erg, want we moesten de vloer van de kantine toch een keer goed schrobben, dus hadden we nu mooi de gelegenheid om dit te doen. Maar toen dat karwei was geklaard en de eerste week erop zat, kon de kantine wel weer open dacht ik. Alleen was dit wel een beetje te voorbarig, zoals ik nu wel begrijp.

Dus heb ik m'n aandacht maar naar andere zaken verlegd, zoals een grote opknopbeurt voor onze tuin achter het huis. Een heel hardhouten bordes gesloopt en daarvoor in de plaats tegels uit een ander gedeelte van de tuin weer gelegd. Het uiteindelijke stuk wat daarna overbleef is nu met planten bezet en is best mooi. Op de club hebben we al een paar weken last van een groep jongeren die zich te buiten gaat aan het gebruik van bepaalde middelen om denk ik in hoger sferen te vertoeven. Ze

schijnen het ook leuk te vinden om zo af en toe ook maar eens een paar ramen van het clubhuis van onze overburen de Leidse Boy's te vernielen. Om dit te voorkomen zijn de toegangshekken nu afgesloten en wordt er wat meer toezicht gehouden door Politie en Handhaving. Nu maar hopen dat dit resultaat heeft.

Ik zorg ervoor dat de plantenbakken op tijd water krijgen en Rob Broer en Nel hebben de boompjes in de kolommen weer gesnoeid en vorm gegeven. Peter Blom heeft inmiddels alweer de nodige reparaties verricht en de gasmeterkast aan de zijkant van ons clubhuis vakkundig vernieuwd, dus er gebeurt nog wel het een en ander. En zo proberen we maar om deze vervelende tijd door te komen en hopelijk mogen we straks weer wat meer. Maar laten we niet op de dingen vooruit lopen, want onze gezondheid is toch wel het belangrijkste zou ik zeggen. Om met onze geneeskundige adviseurs te spreken: Dont Give Up.

Groetjes Frans B.

## Alleen, maar toch samen

Het hysterische gelach van een groene specht schalt me tegemoet terwijl ik mijn weg over het Laarzenpad in de buurt van Brielle zoek. Lammetjes spelen haasje over. De zon schijnt en ik geniet van de mooie, afwisselende route en de omgeving. Mijn schenen reageren goed op de stukjes onverhard, dus dat is een mooie bonus.

Thuis in Leiden rol ik mijn matje in de huiskamer uit voor krachttraining, rekken en strekken. Ik kom erachter dat het afronden van al mijn oefeningen meer dan twee uur in beslag neemt, dus besluit ik om er binnenkort mooie uitgebalanceerde blokken van ongeveer een uur van te maken. Meer dan twee uur krachttraining per dag is wat veel. Zo hoop ik er ook voor

te zorgen dan mijn heup- en scheenbeenblessures de tijd en aandacht krijgen die ze verdienen.

De trainingsschema's van de LRRC website zorgen voor de nodige balans en afwisseling in het type looptraining, zodat mijn rondjes meer variatie kennen dan de interval- en duurlooptjes die ik zelf bedenken. Ook merk ik dat ze me helpen met het afremmen bij het te snel op willen bouwen van mijn training, waar ik mezelf op betrap. Het liefst zou ik natuurlijk hard als een noordwesterstorm door de straat gieren, maar voorlopig hou ik het wel bij standje vrolijk, speels zomerbriesje. Past ook nog eens prima bij het seizoen. Af en toe komen er appjes en berichtjes van Roadrunners voorbij. Leuk om te horen dat het goed gaat en om te lezen hoe iedereen toch een draai aan zijn of haar training weet te geven. Ook lees ik met plezier over alle nieuwe initiatieven en creatieve

ideeën die ontstaan om ook in deze bijzondere tijd bijvoorbeeld een wedstrijd te kunnen lopen.

Langs het zacht klotsende water van de Vliet en onder de prachtige bomenrij met de uitbundige roze bloesem van de Japanse kers voeren mijn voeten me door een bevreemdend rustig en stil Leiden. Mijn hoofd is heerlijk leeg, maar af en toe borrelen er toch de vele tips over loophouding en techniek van trainers en medelopers in me op. Zo is het soms toch bijna alsof ik weer samen loop. Alleen, maar toch samen. Hopelijk binnenkort weer echt samen. In de tussentijd hou ik mijn ogen open om te kijken of ik een Roadrunner in het wild kan spotten.

Cristel Metsch



## Hardlopen in corona tijd

We zijn er inmiddels aan gewend, we doen alles vanaf thuis, achter de PC. Alleen, hoe doe je dat met hardlopen? Dat is en blijft een buitensport en dus vooruit de schoenen aan en maar eens proberen in "Corona land".

Dan blijkt dat de crisis ook zijn voordelen heeft. Je bent al thuis en het is dus veel makkelijker om in je agenda een slot vrij te houden om te lopen. Dat geeft dan weer aanleiding tot grappige taferelen, je kleedt je voor een skype vergadering om, zodat je daarna meteen kunt gaan lopen. Wat zou het, ze zien alleen je hoofd en schouders. Wel een neutraal shirtje aantrekken natuurlijk!

Nog één puntje oplossen: een RoadRunner loopt nooit alleen. En daar ben ik geen uitzondering in, ik moet een maatje hebben. Drie of meer samen is (was) verboden, dus twee mag! Een appje aan Olga gestuurd, zij stond er hetzelfde in en dus zijn we samen gaan lopen.

Het grote moment is daar, de eerste loop in corona-tijd. Echt wennen, het is heel tegennatuurlijk om afstand te houden als je gewend bent naast elkaar te lopen. Gelukkig zijn er veel wegen en paden breder dan 1,5 meter, en dan is aan twee kanten van de weg lopen best prettig, je houdt afstand en kunt elkaar toch aankijken. Moet het natuurlijk niet te druk zijn. Wel merk je dat je harder gaat praten. De ander is steeds op een afstand, soms naast je, soms ook een eind voor



je of achter je. Wij bereiden ons er al op voor: na de crisis zal iedereen wat harder praten.

Nu kun je afstand houden wat je wilt, maar wat als je een "medemens" tegenkomt? De meesten lijken de toespoken van Mark Rutte gehoord te hebben en realiseren zich dat ook zij afstand moeten houden. Niet dat dat altijd goed gaat, met als absolute top- per het ieder naar een andere kant opzij gaan. Goed bedoeld, maar je kunt er nog niet langs. Een kleine groep echter moet het zonder TV en dus ook zonder Mark Rutte stellen. De begrippen "opzij" en "afstand" zijn hun vreemd. Gelukkig voelt de gemeente Oegstgeest met ons mee. Bij mooi weer wordt de Klinkenbergerplas, een van onze favoriete looproutes, hermetisch afgesloten voor auto's.

Maar zoals gezegd, het is makkelijk om een gaatje in je agenda te vinden om te lopen. Olga en ik lukt dat meestal zelfs drie keer in de week. En ongemerkt gaat het lopen dan beter, zo goed zelfs dat we vanmorgen er al lopend maar drie kilometer bij deden! Toegegeven, het weer en het prachtige uitzicht waren ook wel heel erg uitnodigend!

Inmiddels hebben we ons doel, de 10 km weer eens lopen, gehaald. Nu wachten op een leuk moment om de online-marathon (=10 km) te lopen. Even uitkijken, Corrie wil mee om foto's te maken, dus dat belooft weer een bijdrage voor de volgende RoadReader!

Rob van Heijster



## Lopen in gedachten

Zondagochtend 10 mei.

Eigenlijk had ik nu in het startvak voor de marathon moeten staan... Het is het 3e jaar op rij met deze gedachte, maar dit jaar is het onbereikbaar dan ooit. Het eerste jaar liep ik alsnog een halve marathon. Vorig jaar stond ik met pijn in mijn voet én hart langs het parcours de vele Roadrunners en andere vrienden aan te moedigen. Nu is de binnenstad grotendeels verlaten en heb ik al ruim drie maanden niet kunnen hardlopen door een scheenblessure.

Vanochtend maak ik mijn kilometers op de fiets. Compleet andere tempo's en afstanden. Terwijl de dorpjes, duinen (oja, dat bankje waar ik vorig jaar uit moest stappen...) en de laatste nog niet onthoofde bollenvelden voorbijflitsen, filosofer ik over de marathon. 'Drie keer is scheepsrecht', had ik gezegd, maar telt een afgelaste marathon dan mee? Dat het in november alsnog gaat gebeuren, lijkt mij wat optimistisch, maar wie weet. Anders volgend jaar. Ontelbare keren heb ik in gedachten die laatste kilometers over de singels en over het bruggetjes bij het Galgewater gebuffeld en een euforisch 'eindelijk!' naar Mac geroepen bij de finish.

Het parcours kan ik grotendeels dromen. Als ik nu met mijn racefiets Rijpwetering binnenrijd, ben ik al bijna thuis. Wat is mijn bereik vergroot. Waar het fietsen eerst toch vooral een tweederangs alternatief voor het hardlopen was, geniet ik er inmiddels volop van. Ik maak kennis met nieuwe uitdagingen. Niet alleen de wind die altijd harder is en uit een andere richting komt dan gedacht, maar ook het afstand houden van tegenliggers, langzamere fietsers en die verfoeide hardlopers ;)

Het zwemmen had ik al ontdekt als alternatieve en aanvullende sport, maar die optie viel half maart ook in het water. Sindsdien ontmoeten we elkaar elke zaterdagochtend via Zoom, om ieder op ons eigen stekje aan core-stability te werken. Sowieso rol ik bijna dagelijks mijn matje uit, of pak ik de gewichtjes of weerstandsbanden die hier rondslingeren, om hopelijk 'sterker terug te keren'.

Maar wat te doen bij gebrek aan zwembad in de tuin? Na de aanschaf van een racefiets (met deskundig advies van Aniek), werd een wetsuit mijn volgende goede investering. Bibberend van de spanning en de kou ging ik half april voor het eerst te water in het Valkensburgse meer, maar inmiddels heb ik al meerdere keren met plezier in open water getraind. Inmiddels gaan ook de zwembaden voorzichtig weer open. Met mijn badpak onder mijn kleren toog ik deze week naar Poelmeer, waar ik tussen de afzetlinten mijn baantjes mocht trekken. Ik kon het nog!

Verder is het een kwestie van geduld hebben tot mijn blessure hopelijk weer herstelt. Moeilijk, maar het went, in deze periode die sowieso een groot beroep doet op ons geduld en het vermogen om te gaan met onzekerheid. Ik wandel nu de routes van mijn kortere duurlopen en heb daarbij meer oog voor detail. Twee op de drie ochtenden ga ik de deur uit met een springtouw. Het opbouwen van sprongoefeningen moet uiteindelijk leiden tot de stap naar het echte werk: rennen als een lammetje dat de wei weer in mag...

Leone de Voogd





**Scheffer**  
**SPORTPRIJZEN**  
**& BORDUURSERVICE**  
V.O.F

**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](http://www.scheffersportprijzen.nl)  
[info@scheffersportprijzen.nl](mailto:info@scheffersportprijzen.nl)

## Corona-dip

Mijn naam is Nel Broer en ik ben trainster op de dinsdag- en vrijdagochtend bij de wandelgroepen. Toen mij gevraagd werd een stukje voor de Roadreader te schrijven, zei ik gelijk dat ik dat wel wilde doen. De volgende ochtend dacht ik: waarover moet ik dan schrijven?

Heel Nederland ligt plat. Mark Rutte zei in het begin van de crisis dat we in een nachtmerrie zitten. Alles moet op slot. De club, strandtentjes, barretjes, restaurants. Men moet thuis werken met de kinderen om zich heen, want zij mogen ook niet naar school. Gelukkig mogen de kinderen intussen weer naar school en kunnen sommige mensen weer naar hun werk.

De kappers, tatoeageshops en nagelstylistes mogen weer open en misschien over niet al te lange tijd ook de kroegjes en restaurants. Op vakantie gaan zit er even niet in. Wat overblijft is thuiszitten en dat doen we met z'n allen. Als we boodschappen gaan doen krijgt iedereen een ontsmet karretje en de 1,5 meter regel.

Wat ik nu na al die weken merk, is dat ik de ochtenden op de club mis. De wandelaars, de lopers, het eerste bakkie van die ochtend. Ik wandel dan wel met mijn dochter op de woensdag en loop met Rob op de vrijdag, het is toch anders. Ik schrijf dit stukje trouwens net na moederdag. Ook zo iets. De kinderen mochten niet allemaal tegelijk komen. Rare moederdag. Die doen we nog wel een keertje over. De kleinkinderen mogen helemaal niet komen. Goh, wat mis ik die. Dit jaar hebben we ook geen Pasen gehad, geen Koningsdag, geen Bevrijdingsdag en als het zo doorgaat ook geen verjaardag. Ik moet niet zo zeuren, want het valt voor veel Nederlanders niet mee. Denk hierbij maar eens aan de ouderen in de tehuizen. Die hebben het uitermate zwaar. Ik heb veel respect voor de verzorgers. Die moeten toch maar weer iedere dag klaarstaan en weten niet wat de volgende dag hen zal brengen.

Ja, je vermoedt het zeker al: ik zit in een corona-dip. Als alles goed gaat, kom ik er binnenkort weer uit. Ik heb Jose Mesman telefonisch gesproken

en ze zei dat er 15 mei een bespreking met de trainers is. Dan wordt bekeken hoe de trainingen weer opgestart kunnen worden met inachtneming van de corona-maatregelen. Dat zal best nog een hele kluit worden en de nodige zweetdruppeltjes kosten, want hoe krijgen we lopers en wandelaars op 1,5 meter van elkaar? De tijd zal het leren. Ik hoop zo dat het gaat lukken, want ik mis jullie allemaal en vooral de gezelligheid met elkaar.

Zoals Mark Rutte meermalen heeft gezegd, we redden het niet door eigenwijs te zijn en lekker bij elkaar op een bankje in het park te gaan zitten, want zo krijgen we dit virus niet onder controle. Dus lieve mensen, hou zoveel mogelijk afstand, hou je zoveel mogelijk aan de RIVM-regels, dan kunnen we elkaar weer snel ontmoeten.

Ik wens jullie het allerbeste en hou nog even vol.  
Groetjes, Nel





## Lopen in corona tijd

Vóór 2020 kreeg je van Corona hooguit een flinke kater. Nu weten we dat de nieuwe corona variant, niet alleen voor wat betreft gezondheid ernstige risico's heeft, maar voor de meeste mensen ook het dagelijkse leven bepaalt. Ook in Nederland is sinds maart 2020 niets meer hetzelfde.

Mijn eerste ervaring met de corona crisis was het niet doorgaan van de Marathon van Tokio. Ondanks een langdurige blessure sinds maart 2019, was mijn planning om samen met een aantal andere Road Runners in Tokio de 42,2 km te gaan lopen en vervolgens nog een paar 1000km te gaan rondreizen door Japan. Helaas ging zowel de marathon als de vakantie niet door.

Nadat ik de annulering van Tokio en vakantie enigszins verwerkt had, heb ik een paar weken rustig aan gedaan met lopen om verder te herstellen. Na een weekje skiën in Oostenrijk, ben ik weer gaan opstarten. Omdat ik door coronamaatregelen inmiddels verplicht thuiswerkte en na 12 maart de club ook op slot ging, ben ik mijn trainingen op dinsdag en donderdag anders gaan invullen.

In plaats van 's avonds training ben ik 's morgens vroeg gaan lopen, voordat ik inlog op het bedrijfsnetwerk. Niet door Cronesteijn of Vlietland maar

door de Bollenstreek waar ik woon. Door het zonnige weer, kwam de Bollenstreek steeds meer in kleur, en ben ik, wat ik normaal nooit doe, onderweg foto's gaan maken.

Om te voorkomen dat ik niet 9 uur achter elkaar achter de laptop blijf zitten, zorgde ik dat ik rond lunchtijd een blokje ging wandelen. Ook tijdens het wandelen maakte ik foto's.

Met een fotoactie op mijn werk heb ik met de foto's ook nog een prijsje gewonnen, nog geen idee wat, pas als ik weer op kantoor mag komen, worden de prijzen uitgereikt. Wie weet is de organisatie van de actie het dan al weer vergeten.

Sinds eind maart volg ik de trainingen van de LRRC, eerst op DA tempo, maar inmiddels hanteer ik het CB schema. De duintrainingen doe ik op de heuveltjes bij de Klinkerbergplas, zo'n 3km bij mij vandaan. Om nu om 7:00 uur 's morgens al naar Meijndel of de duinen in Noordwijk te gaan is me net even te veel moeite.

In het weekend doe ik een rustig duurlooptje, in eerste instantie door de kleurrijke Bollenstreek, maar door de komst van vele toeristen, uit o.a. Wassenaar en Leiden en de rest van Nederland, zijn de tulpen vervroegd gekopt. En omdat de narcissen en hyacinten al uitgebloeid zijn, wordt de



Bollenstreek nu wat saai en probeer ik wat te variëren door ook richting Warmond / Leiden en Noordwijk te lopen. Het is nu wel wat saai om in je eentje te lopen.

Verder houd ik de duurconditie op peil door regelmatig een fietstochtje te maken van 60 – 110km.

Dit was bedoeld als voorbereiding op Limburgs Mooiste, echter inmiddels is duidelijk dat ook deze niet door gaat door de corona maatregelen.

Ik mis inmiddels wel de gezelligheid van samen lopen, dus hopelijk dat na 19 mei de regels het toestaan om weer gezamenlijk in clubverband te gaan trainen.

Een selectie van de foto's van de bollenvelden heb ik meegestuurd met dit artikel, zodat jullie ook nog even kunnen genieten van de Bollenstreek.

Harry Went



## De route naar de marathon van Tokio ...

### Even geduld aub.... Deel 2

Waar ik nog in volle overtuiging was dat de marathon van Barcelona wel door zou gaan toen ik het vorige verslag schreef, weten we nu inmiddels door de “noot van de redactie” dat deze ook niet is doorgegaan. Balen natuurlijk, maar inmiddels leer je hierdoor wel met teleurstellingen omgaan. Waar er bij Tokio vooral woede en ongeloof was, had ik hier veel meer gelatenheid over. De kans dat het door zou gaan was gezien de ontwikkelingen immers minder groot dan dat het niet door zou gaan. Alhoewel het toen nog een soort van rustig was - niet dat we in oorlog zijn - in Spanje omtrent het coronavirus.

Maar goed, Barcelona ging ook niet door, maar ik had nog een troef achter de hand: Rotterdam. Omdat het best wel druk was op werk, besloten om wel met Koos en Roel naar Barcelona af te reizen, want hoe kan je beter teleurstellingen verwerken dan in de zon? Harry zou later komen. Barcelona was heerlijk, de zon scheen, het was er warm en het hostel basic en het buurtje fantastisch multicultureel en vriendelijk.

De eerste dag in Barcelona lekker rondgelopen, op zoek gegaan naar de start en finish locatie, wat er goed uit zag overigens! Ijsjes gegeten, over de boulevard geflaneerd en de lokale horeca bezocht, maar vooral van de zon en de warmte genoten. We wilden de volgende dag een stukje gaan hardlopen dus vroeg gaan slapen. Aniek had in de omgeving van Barcelona een berg gezien, de Montjuïc, en als je Aniek kent weet je dat als Aniek een berg ziet, Aniek de berg op wil. Gelukkig zijn Koos en Roel niet zo moeilijk en zo gezegd zo gedaan zijn we hardlopend – oké dat is best zwaar- de berg opgerend om daarna van het uitzicht te genieten. Fantastisch!

Op de berg kwamen we nog wat meer Nederlanders tegen die ook de marathon zouden gaan lopen. Nog even wat staan kletsen over tijden - want ja dat is toch waar je voor getraind hebt

- hoe rottig het allemaal is, maar hoe het genieten is hier en blij zijn dat we gegaan zijn. Zij zouden morgen lekker gaan hardlopen en hadden er ook zin in. Wat is Barcelona toch een mooie stad en wat is het heerlijk om ook even in de natuur te zijn. Daarna afgedaald richting het centrum waar we nog even langs een verlaten olympisch stadion uit 1992 (zonde!) liepen om daar nog op snelheid een rondje fontein te doen.

Inmiddels was in Spanje de sfeer wat “grimmiger” geworden. Ik weet niet of grimmig het juiste woord is voor wat er speelde, maar de kans dat er een complete “lock down” zou komen was inmiddels aanwezig. En dat je dan niks zou mogen, vreemd gevoel, maar zo ver zou het toch niet komen besloot ik. De horeca en dus de terrasjes waren inmiddels al gesloten; alleen de supermarkten waren nog open. Mede daardoor besloot Harry dat hij toch maar liever thuis bleef. We vonden dat echt zonde want het was zo fijn hier in Barcelona in de zon.

Na het hardlopen koffie en een broodje. Bij ons om de hoek zat een prachtig plein waar je goed in de zon deze koffie en broodje kon eten, echt genieten. De lokale jongeren waren daar aan het skateborden waardoor er lekker veel (leed) vermaak was. Heerlijk! Toen wij daar lekker zaten te zitten kwam er een politieauto het plein oprijden en sommeerde de jongeren om weg te gaan en ons om naar ons hotel terug te keren. Een beetje beduusd deden we dat dan ook maar. Roel en ik moesten toch nog de finale van Wie is de mol kijken (ook belangrijk) en Koos vermaakte zich wel met Netflix. Maar toch was het niet zo best om zo op je kamer opgesloten te zitten, want zo voelde dat toch wel. En eigenwijs als ik ben, was ik er na een uurtje wel klaar mee en gingen we weer op het pleintje een koffie doen.

De vraag was nu wel “wat gaan we nog doen de komende dagen?” nu

alles dicht is, alhoewel ik nog steeds dacht dat het allemaal wel mee zou vallen, naïef en rebels (en een beetje dom) als ik ben. Aldaar kletsend over het “op slot gooien van Spanje” en een lock down -waar ik overigens nog nooit van had gehoord- kwamen er ineens van alle kanten ME/politiebusjes aanrijden. En oké dan kan je heel stoer zijn maar kozen we toch eieren voor ons geld en vluchtten we onze hotelkamer in en was ik zelfs even niet meer heel stoer. Maar dit voelde wel echt als een domper en bevestiging dat we maar beter naar huis konden. Door de noodtoestand had de politie veel macht.

Waar ik zelf eerst nog het idee had om langer te blijven samen met Koos en Roel hebben diezelfde middag Koos en Roel een vlucht terug naar Nederland geboekt voor die maandag na het weekend. In deze situatie wilden we vooral naar huis en niet langer in Spanje blijven. Alles was dicht, je mocht je alleen op straat begeven om boodschappen te doen. Dus een beetje saai was het wel. De zon scheen, dus in de middag toch maar de straat op gegaan om “boodschappen” te doen, te bewegen en toch nog even snel de Sagrada Família van buitenaf te bekijken. Deze was nog niet af dus eigenlijk was er nog weinig veranderd. Zelfs het strand was afgesloten met linten en daar wemelde het van de politie. Omdat de horeca dicht was wat lekkere dingen gekocht in verschillende kleine winkeltjes om op de kamer op te eten en via social media “3x kloppen op de deur” bij een kroeg wat bier mee gekregen. Zo maakten we er echt het beste van. In de avond was er om 20 uur oorverdovend applaus inclusief muziek van alle balkons voor de hulpverleners, magistraal en ontroerend om mee te maken.

We hadden nog een dag, en ook deze gevuld met wat rondwandelen, wat we inmiddels “boodschappen doen” noemde. Maar echt leuk was het niet meer inmiddels. Het koffietentje om de hoek wist inmiddels onze ochtend





bestelling en de mensen waren echt heel vriendelijk. Maar toch was er een soort onbehaaglijk gevoel dat alles wat je buiten deed fout was. Alsof je een misdadiger was om buiten te lopen, strafbaar was het. Dat gevoel mensen, dat wens ik echt niemand toe. Het feit dat je vrijheid wordt afgenomen is echt heel erg en dat hoop ik dan ook niet nogmaals mee te maken.

Maandag zijn we met wat vertragingen hier en daar gelukkig allemaal gezond en wel thuis gekomen. Het gevoel van Spanje nog achtervolgend. In die zin dat toen ik (maar Roel en Koos hadden het ook naar buiten ging om boodschappen te doen het gevoel had dat ik fout en strafbaar bezig was en dat het niet mag. Als je een politie auto ziet je je verantwoording al klaar hebt wat je aan het doen bent en het liefst er met een boog omheen loopt. Het is lastig onder woorden te brengen, maar dat gevoel is echt niet tof!

### Even geduld aub... Deel 3

Na Barcelona kwam het nieuws dat ook Rotterdam afgelast werd. Dit was natuurlijk te verwachten, dus dat maakte dan ook dat er geen sprake meer was van een teleurstelling, boosheid of verdriet. Hierdoor was er geen sprake meer van een hardloepdoel en ook de fitheid nam daardoor met de dag af door minder beweging en meer snoepen door het thuiswerken. En daarnaast was de alcoholconsumptie na drie maanden onthouding weer opgang gekomen.

Het leven lijkt te zijn afgelast, zoals ik al eerder schreef. Dus ja hoe ga je om met geen doel? Het is natuurlijk niet dat je dan als mens of als sporter of als menselijke sporter geen doelen meer in je leven hebt en het leven zinloos is. Oké misschien kan het wel soms even zo voelen. Maar ik vind het nogal een gek gevoel. Waar ik vroeger - ik was een fanatiek voetballer - al vanaf mijn 5de mij oplaadde voor elke voetbalwedstrijd in het weekend, deed ik dat nu ook nog steeds maar dan als hardloper. Er was nog één soort van doel: het Zorg en Zekerheid circuit, ik sta 2de in het klasement, maar ook die is inmiddels stopgezet.

Dus niks meer, de vraag komt dus terug, hoe ga je daarmee om? Ik weet het antwoord niet, alleen dat het lastig is. Blijven bewegen, gezond eten, fit zijn is belangrijk, maar niet alles van jezelf vragen, balans! Juist nu, in deze omstandigheden is fit zijn het belangrijkste. Maar hoe blijf je fit als je het nodig hebt om te presteren en dus ook die druk te voelen? Hoe blijf je trainen als je nergens naar toe traint? Hoe hou je jezelf scherp als je je niet kan meten met je hardloepmaatjes tijdens de trainingen? En al met al hoe blijf je dus jezelf motiveren? Ik vind het lastig hoor!

Gelukkig schijnt de zon en vraagt de natuur om naar buiten te gaan. Gelukkig mag dat nog gewoon (jippie) ook en gelukkig kan ik daar echt intens van genieten. Dus ik wandel wat, ik loop wat hard, soms doe ik een trai-

ning wat intervallen ofzo maar vooral duurloopjes. En natuurlijk klim ik soms lekker op de racefiets om een ommetje te maken en mijn hoofd leeg te maken en dat alles met mate zonder grote inspanningen.

Sinds een klein jaartje woon ik in Wassenaar en dat is echt fantastisch wonen! De natuur hier is zo prachtig; bossen, strand, duinen en rust. Het hardlopen is dan ook zo fijn om hier te doen. Dat maakt ook dat ik wel eerder naar buiten ga om een ommetje te maken. Inmiddels heb ik een aantal favoriete rondjes hier en ontdek ik elke week - soms elke dag - weer nieuwe paden maar gelukkig verdwaal ik nog regelmatig, misschien hangt dat ook wel met elkaar samen. Kortom ik blijf wel in beweging - stilzitten zit ook niet echt in mijn natuur- en de kilometers blijven lekker stabiel hoog.

Ik ben een fanatiek Instagram en strava gebruiker en de afgelopen weken zag ik hier en daar bij vrienden een nieuw verschijnsel voorbijkomen: de solomarathon. Een marathon rennen gewoon omdat het kan, omdat je er toch al voor getraind hebt en je gezond en fit bent. Zonder medaille. Mijn eerste primaire reactie was dat ik het stom vond, waarom zou je dat gaan doen? En hoe zit dat dan met je weerstand? Maar aan de andere kant kriebelde het wel om gewoon de kilometers te gaan maken. Beetje in dubio zat ik wel, zeker omdat ik niet heel fit meer ben vroeg ik me af of ik het zou kunnen en of



het verstandig was. Maar aan de andere kant, als niemand het wist zou ik ook niet falen als het niet zou lukken. En eigenlijk was ik stiekem nog best fit gezien mijn hartslag gezondheid en de kilometers trainen. Dus twijfel...

Echt goed kan ik niet met druk omgaan. Ik heb wel druk nodig, die leg ik mijzelf wel op, maak je daar geen zorgen over. Maar druk van buiten af, "Aniek jij kan makkelijk 3'15 lopen" vind ik heel lastig. Vandaar dat ik tegen iedereen ook zei "ik ga hem onder de 4 uur lopen". Dat helpt mij om het voor mijzelf eventueel goed te praten als het niet zou gaan lukken. Anders slaap ik de weken erna niet zo best en ben ik weken sjaggo.

Dat was dan ook (voor de mensen die dat niet weten) dat ik mijn eerste marathon stiekem ben gaan lopen. Ik ben samen met Eelco stiekem gaan trainen en heb verder niemand verteld wat mijn plan was. Mijn doel was dan ook uitlopen en er vooral niet als een malle vandoor gaan op de eerste 21km. Eerst was het doel om de halve onder de 1'30 te gaan lopen maar besloten dat dat nog te vroeg was om daar een poging voor te gaan doen. Met mijzelf had ik ooit eens afgesproken dat mijn eerste marathon in Leiden moest zijn, en omdat ik inmiddels Tokio had geboekt, moest het nu wel gebeuren. Het was fantastisch om in het startvak te staan en zoveel verraste gezichten van de Roadrunners te zien. Heerlijk! Eelco heeft het toen fantastisch gedaan door me steeds af te remmen en ben met een grote glimlach over de finish gekomen in 3.46. Ik zou het zo weer doen en op dezelfde manier! Heerlijk!

Maar goed terug naar nu, zondag 22 maart stond met Harry, Koos en Roel de Barcelona afterparty gepland. Gezellig en ongedwongen - op afstand - onze ervaringen in Spanje gedeeld en al onze trauma's verwerkt onder het genot van een hapje en een drankje. Met de mannen nog wat over hardlopen gehad en dat ik op sociale media hier en daar een marathon voorbij zag komen. De heren vonden dat allemaal ook een beetje raar en zouden dat niet zo snel doen.

Voor mij was dat eigenlijk de doorslag. Oké mooi, ze verwachten niet dat ik dat ga doen, dus ik ga het doen.

Die zaterdag had ik op lage hartslag een halve marathon gelopen en liet ik Pieter al weten dat ik dit wel twee keer zo lang zou kunnen volhouden op een rustig tempo met lage hartslag. Dus die avond toch maar wat minder biertjes gedronken en de hele week nog wat serieuzer het trainen weer opgepakt. Hier en daar een interval afgewerkt en eindelijk de Konijnenlaan gevonden en het stravasegment op de Konijnenlaan gepakt!



Nog een leuke hint op Strava gepost met mijn voeten bij de 4 en de 2 van iemand die hink-stap-sprong op de stoep had gekrijt. Goed geslapen en nog gezonder gegeten. Ik was er klaar voor, ik voelde me goed en sterk. Rondje getekend op Strava en besloten dat ik wilde finishen voor het huis van Roel (mijn vriend). Die zat toch thuis te werken en ik hoopte dat hij die dag wel even thuis zou blijven. Vanuit Wassenaar zou ik via Meijendal langs de kust (niet over het strand) naar Noordwijk lopen. Ik had al een stukje van de route gewielrend en wist dat ik dan op een halve zou zitten. Vanuit Noordwijk, alleen daar wist ik de weg niet zo goed, naar Leiden.

Vrijdag 27 maart zou het lekker warm worden, mijn weer! Dus vroeg uit de veren (voor sommigen onder ons is het dan al middag), goed ontbijten en aankleden. Met uiterste zorgvuldigheid mijn trailvest ingepakt want ik moest toch wel zelfvoorzienend zijn onderweg en het was warm. Met water, gelletjes, reepjes, ov-chipkaart, mouwtjes, sleutels en mijn ICE armbandje om was ik er klaar voor rond 12 uur. Ga ik dit echt doen? Ja dit ga ik echt doen! Ik ben getraind, ik ben fit en gezond, de kilometers zitten in de benen en mijn lichaam zegt dat het kan. En overigens, ik ga gewoon genieten van de zon, de omgeving en het feit dat ik dit kan. Ik heb geen doel qua tijd alleen de kilometers, in pure

ontspanning lopen en als het niet lukt is er niemand (oké op Pieter na) die weet dat het niet gelukt is. Daarnaast ben ik gezond en wil ik gezond blijven en niet mijn lichaam uitputten. Plus het feit dat ik dan niemand een verantwoording verschuldigd ben voelt goed. Ik heb het ook ooit zo eens gedaan met mijn rijbewijs, niemand vertellen dat je gaat afrijden, heel fijn!

De benen voelden goed, mijn horloge ingesteld op de marathon afstand en oké ik geef het toe, met een eindtijd van 3.44 want onder de 3.45 zou toch wel moeten lukken... ook op het gemakje. Stukje gedribbeld en toen gestart, gek om geen officiële start mee te maken, maar wel zo ontspannen op deze manier. En dat voelde dus echt heel fijn, geen muziek mee, ik heb toch altijd wel een lekker deuntje in mijn hoofd. En vandaag was dat "vandaag ben ik gaan lopen" van Acda en de Munnik. Deze heb ik wel vaker als een soort mantra in mijn hoofd en het is heerlijk om ontspannen mee te lopen.

*Vandaag ben ik gaan lopen  
Ik was het maanden al van plan  
Maar pas toen iedereen gezegd had  
dat het niet kon ging ik lopen  
Kijk me lopen toch  
Hier loop ik dan*

*Vandaag ben ik gaan lopen  
Ik heb de meningen geteld  
En heb bedacht dat het niets uitmaakt  
Ook als men niks vind wordt zelfs dat  
nog als een mening je verteld*

*Vandaag ben ik gaan lopen  
En waar ik loop is van nu af aan een  
weg*

Het is heerlijk om iets stiekem te doen. Dat fijne gevoel van vroeger als je een snoepje pikte of een geheimpje had dat niemand wist. Dat doet iets met een mens en oké pikken mag niet, maar met een geheimpje hebben is niks mis. De eerste kilometers gingen allemaal iets sneller dan ik van plan was. Ik had de strenge stem van Eelco nog wel in mijn hoofd van een jaar geleden "niet te snel starten!". Ja sorry Eelco, maar het voelde lekker en ontspannen. In Meijendal was het weer ouderwets warm (waarom is het daar altijd 5 graden warmer?) en ik was bang dat ik te warm gekleed was. Echter zodra ik het kustpad opdraaide

naar Noordwijk kwam er een goede wind opzetten en viel dat te warm aangekleed wel weer mee. Aldaar ging het tempo ook als vanzelf wat omlaag, mede door de hoogtemeters - waar ik mij toch wel in vergist had - en het stevige tegenwindje. Maar dat gaf niet omdat de eindtijd en dus het tempo niet belangrijk was.

Maar al met al niks te klagen, ik klaag sowieso niet snel, zonneschijn, dieren geluiden en rust, meer heeft Aniek niet nodig. Onderweg kwam ik bij Noordwijk nog een hardloop- en fietsmaatje tegen die me uitgebreid begroette, en ik dacht alleen maar "je moet eens weten". Heerlijk dat gevoel! Later nog een wielrenster die heel hard mijn naam gilte, maar tot op heden heb ik geen idee wie dat was. Maar ik was wel echt ontzettend blij dat ik in Noordwijk was, een halve marathon en vanaf nu aftellen en wat meer wind mee. In Noordwijk wist ik de weg niet helemaal meer, ik wist nog dat ik vooral niet langs SJC moest gaan lopen want dan zou ik kilometers te kort komen. Maar helaas toch die weg ingeslagen dus ik kwam langs SJC vanaf daar wist ik wel veel wegen die naar Leiden zouden leiden, maar welke het langste was maar niet té lang is toch lastig inschatten. Misschien moet ik toch eens vaker mee doen met een prognose loop (een training dat je de afstand of tijd moet inschatten) maar daar ben ik zo slecht in (behalve als George mee doet, dan zeg je gewoon wat hij zegt hij heeft het toch altijd goed), dat ik deze trainingen vaak bewust ontloop. Onderweg om de vijf kilometer gedronken, ook dat moet van Eelco, en bij een halve zelfs een gelletje op gewoon omdat dat nodig schijnt te zijn, maar ik vind het maar niks. Bij 30 kilometer voelde ik me nog erg goed maar toch maar even lekker genoten van een reepje met nootjes en wat chocolade. Ik had wel echt behoefte aan cola dus dat gaat de volgende keer nog even mee. Onderweg kleine sommetjes opgelost en hondjes geteld om mijzelf te testen of alles goed ging en ik niet te veel van mijzelf vroeg. Dat is belangrijk en werkt ook nog eens afleidend.

Zo'n marathon in je uppie lopen is nog best lastig, ook gezien het feit dat er verkeerslichten zijn en de wegen niet afgezet zijn voor jou. Dus overall



door rood gelopen (sorry) ik wilde echt niet stoppen. Uiteraard voelde dat niet fijn maar het was maar even zo. Na SJC "ergens" naar links gegaan en via Sassenheim was ik al ernstig snel in Warmond en mocht ik genieten van de bloemenvelden.

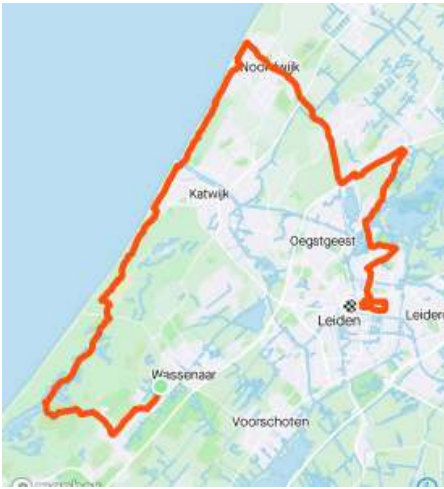
Ik moest nog 9 kilometers! Oeps ik ben niet zo goed met getallen en afstanden dus, maar ik wist wel dat het geen 9 kilometer was naar Roel zijn huis. In Warmond kwam ik nog een collega tegen, ook leuk! Maar goed ik had wel een probleem. Dus een rondje golfbaan en wat slingeren door de Merenwijk en daarna nog wat meer slingeren door de Kooi. Mijn horloge gaf inmiddels aan dat een eindtijd onder de 3.40 haalbaar zou kunnen zijn, dus daar ging ik ook wel voor! Het stabiele rustige tempo ging me goed af en ik liep mooi constant zonder enige vorm van extreme inspanning doordat mijn hartslag laag bleef. Om eerlijk te zijn was dat slingeren echt niet tof. Ten eerste gaat de snelheid eruit, ten tweede moest ik dus daardoor weer tegen de wind in en ten derde gaat alles toch wel pijn doen na 32 kilometer en dan is slingeren en opletten waar je loopt geen pretje.

Ik wist gelukkig nog in het nieuwe stukje van de Kooi een soort van 800m baan dus daar heengelopen om nog een rondje te draaien. Inmiddels op de singel aangekomen - waar het huis van Roel zich bevindt en de laat-

ste meters nog flink met gemak kunnen aanzetten. Dat sprintje deed wel iets pijn maar ik ging niet echt voluit want dat wilde ik ook niet zoals toen tijdens de Leiden marathon. Maar wat was ik blij dat mijn horloge zei: "doel bereikt" en met 3.38 was ik meer dan tevreden. Zelfs onder de 3.40! Dat had ik die ochtend niet voor mogelijk gehouden.

Wat was dit een gave tocht, wat heb ik genoten van elke kilometer, zwaar heb ik het niet echt gehad, behalve het stukje waarin ik wat moest draaien. Daar stond ik dan op de Singel in Leiden in mijn uppie tegenover het huis van Roel. Onderweg bedacht wat ik zou doen, hem appen en vragen of hij het laatste stuk met me mee wilde lopen. Maar ik wist niet precies hoe ik zou gaan lopen en ik wilde het ook wel erg graag alleen doen. Dus belde ik hem, hé Roel kijk eens naar buiten? Toen hij me zag zwaaide hij heel lief, toen ik vertelde dat ik net 42 kilometer en 195 meter had gelopen, moest hij toch wel even bijkomen. Maar met de mededeling "ik heb wel zin in cola" wist hij genoeg en stormde met de cola fles naar buiten. Hij trots maar ik vooral blij!

Ik heb gewoon in mijn uppie een marathon gelopen en daarnaast nog een vette PR neergezet. En dat allemaal in en op de ontspanning. Ik ben echt een hele blijde hardloper.. Eigenlijk maakt de tijd ook niet uit, het gaat erom dat je het kan en mag doen, dat je gezond



bent en gezond blijft en daarnaast geniet van de vrijheid onderweg op je eigen weg. En dat gevoel heb ik 42km en 192 omarmd.

*Waar ik gelopen heb  
Is van nu af aan een weg*

Aniek Honsbeek

*Kijk me lopen, zeven sloten  
Hoogste bergen, andersom  
Ik ben hoe dan ook gaan lopen  
Ik zie wel waar ik kom  
Diepe dalen, mooie paden  
Ik glim bij wat ik zachtjes  
Haast onhoorbaar fluisterend zeg*

## Wij blijven fit

Via de elektronische postduif werd ik door José benaderd om een verhaaltje te schrijven voor de Road Reader, over hoe wij in deze tijd omgaan met het coronavirus, zowel op het werk als met het hardlopen.

De één genietend van zijn pensioen, maar werkend als vrijwilliger in een verpleeghuis in onze woonplaats Zoetermeer, die dit dus niet meer mag doen. Een trieste zaak voor alle bewoners, in welke instelling zij ook verblijven, die niet begrijpen waarom dit gebeurt.

Voor mij (Lenie) geldt dat ik gelukkig een buitenbaan heb als postbezorger bij PostNL. Ook voor ons gelden de regels van het RIVM. Afstand van 1,5 meter van elkaar en er mag maar één persoon in het depot zijn. Afstand houden als je een pakket(je) moet afgeven. En verder is het stil op straat, maar wel opletten dat de afstand wordt bewaard. Soms is de reactie van mensen op straat zo overdreven dat ik moet denken aan de Middeleeuwen en de pest. Niet dat ik deze periode zelf heb meegemaakt, maar toch.

En kinderen die normaal enthousiast naar mij roepen of naar mij toe komen voor een praatje en vragen of ik post voor ze heb. De kinderen zijn blij als ik post heb, maar zij begrijpen nog niet dat hun ouders minder blij zijn met mijn komst. Vooral brieven met een blauwe kleur zijn niet populair!

Ook in een heel klein winkelcentrum (geen Madurodam, maar weinig winkels) waar ik de post bezorg, is er een rare situatie ontstaan. Er zitten hier

DRIE kappers die gesloten zijn. Blijkbaar groeit het haar van de Zoetermeeders harder. Fysio en snackbar zijn ook gesloten. En verder weer oppassen als mensen buiten staan te wachten om de winkel in te komen.

En dan nu het "hard"lopen. Alle wedstrijden zijn afgelast, waaronder het Zorg en Zekerheid circuit waar wij al jaren en jaren meedoen. Het sportweekend waar wij dit jaar mee wilden gaan (ik had al vrij gekregen), gaat niet door. De club is dus ook gesloten. Hoorde van Els dat zij samen met Frans alles hebben schoongemaakt. Petje af en veel waardering hiervoor. Maar wij blijven in beweging. Op donderdag gaan wij met de auto naar Meyendel Wassenaar. Parkeerterrein vlakbij De Kievit. Uiteraard trainen wij op een rustig tijdstip. Iedereen die wij tegenkomen, en dat zijn er gelukkig niet veel, houdt afstand. Waar mogelijk zoeken wij snel een passeer zijweg, desnoods in de struiken om passanten door te laten gaan. Wij lopen naar plekken die wij ontdekt hebben door o.a. duintrainingen van José, zoals Ganzenhoek. En verder naar het Laarzenpad. Daar passeren wij Hotel Duinoord, eerst gesloten maar nu inmiddels open. Martin wil een biertje, dat mag mits hij een overnachting erbij boekt. Dan maar géén biertje en doorlopen!

Ook al een aantal keer over het strand gelopen naar Wassenaarse Slag. Op het strand ruimte zat!!! En op zondag trainen wij thuis, ieder apart. Bekenden roepen, hé waar is Martin? Dan roep ik terug: hij is te snel. Of heeft het toch een andere reden??? Kortom

wij blijven wel fit.

Maar toch hopen wij elkaar gauw te zien, of op de club, of bij een hardloopwedstrijd. En verder wensen wij iedereen sterkte die een dierbare heeft verloren of die kampt met gezondheidsproblemen.

Lenie Hoogweg

Verder een gedicht gemaakt door Han van Zweden:

*Je zou het over willen dragen,  
aan iedereen, aan jong en oud,  
maar moeilijk wordt het als ze je vragen,  
waarom je zo van lopen houdt.*

*Je wilt proberen te verklaren,  
wat je zo boeit in deze sport,  
aan hen die het zelf niet ervaren,  
waardoor het al onmogelijk wordt.*

*De adem, ritmisch als de benen,  
heel het lichaam in cadans,  
geest en lichaam vormen enen,  
soms helder, soms in trance.*

*Je voelt je één met de natuur,  
je maakt er deel van uit,  
je laat de wereld los een uur,  
je bent er tussenuit.*

*Je voelt het bloed gaan door je heen,  
de stenen van de straat,  
een spiertje in je bovenbeen,  
je hebt het even te kwaad.*

*Je voelt waarof je lichaam is,  
je spieren, je organen,  
je voelt dat alles er nog is,  
geluk, bloed, zweet en tranen.*



## Hardlopen tijdens corona

Wat voelt het lang geleden dat ik bij de Road Runners heb meegetraind. Een check in mijn gegevens van mijn Garmin laat zien dat dit inderdaad voor het laatst was op dinsdag 3 maart. En toen ging het net weer lekker. De snelheid was weer aan het terugkomen en de Zorg & Zekerheid circuit loopjes gingen steeds fijner. Het weer werd ook beter. En toen kwam daar het bericht dat er niet meer op de club getraind kon worden in verband met corona. Wat vervelend zeg.

De eerste paar dagen was het gewoon veel binnen blijven, maar ja je wilt wel een beetje in beweging blijven. Zeker met de dagen in huis. Gelukkig heb ik snel door dat ik het rondje wandelen heel snel kan omzetten naar een relax duurloopje. Met wat planning vooraf is het zeer goed te doen om te hardlo-

pen met de kinderwagen en afstand tussen mensen te bewaren. Ik krijg veel positieve reacties als ik met haar onderweg ben. Sommige mensen grappen al dat het een nieuw onderdeel kan worden bij de Olympische Spelen. Dat is misschien nog een brug te ver, maar het is zeker gezellig om haar te horen kletsen in de wagen en zelf te genieten van het lopen.

Op zondag loop ik gewoon voor mijzelf een tempoloop en probeer daar ook goed te letten op welke route ik kies. Met het mooie weer van de afgelopen weken is het soms toch wel lastig om de meest favoriete wegen te laten liggen (lees: de weg naar de Vlietlanden is soms behoorlijk druk met lopers en fietsers), maar je komt ook weer op plekjes van Leiden die je niet kent.

Ik probeer wel af te wisselen in tem-

po's en soms nog een interval te pakken, maar dat schiet er naast het werk nog wel eens bij in. Daarnaast zit ik vaak op de fiets voor een rondje met mijn dochtertje. Het is toch beter om af en toe naar buiten te gaan.

Van de week is het weer toegestaan om te gaan sporten en de Road Runners hebben aangegeven dat het weer mogelijk is vanaf 25 mei om te gaan lopen op de club. Wedstrijden zullen nu vooral virtueel zijn en ik denk dat dat ook leuk kan zijn. Maar waar ik vooral weer zin in heb is om een leuke training te hebben met de trainers en de groep. Dan daag je jezelf toch meer uit. Nu nog zien of de conditie goed genoeg is om de tempo's weer aan te kunnen.

Jurrian van der Dussen



van  marwijk  
ADVIESGROEP

## Groeten uit Friesland

De tijd vliegt om, we wonen alweer ruim 4 maanden hier in Easterein. Het lijkt nog zo kort, maar voelt ook al zo vertrouwd. Hoe is het me vergaan?

Rond kerst zijn we verhuisd. Letterlijk: de dag voor kerst werd alles ingepakt, de dag na kerst werd alles in Friesland neergezet. En omdat ik nog vakantie had, konden we direct aan het uitpakken en inrichten. We hadden hulp van vrienden en Katinka, de vrijdagochtend lopers kennen haar goed, dus het werd een vruchtbare en gezellige week. En na die week konden we al echt goed wonen, veel dozen waren al leeg, kasten waren in elkaar gezet, spullen stonden op hun plek.

Nadat alle hulp vertrokken was, kon ik dan ook eens rustig een rondje gaan hardlopen. Achter ons huis beginnen 3 wandelroutes, en op goed geluk liep ik een rondje. Achter ons huis begint ook de polder, dus ik loop hier het weiland in, langs wat boerderijen en af en toe langs of door een dorpje. Leeg, ruim, weids en meestal windrig.

Na alle gedoe met mijn voet (het glas is in september operatief verwijderd, maar er waren wat complicaties en ik bleef lang klachten houden), was het heerlijk om het hardlopen op te starten. Maar ik had nog geen goed ritme. Doordat ik nu 5 dagen werk op best wat kilometers afstand lukte het doordeweeks trainen niet zo goed. Ik had bedacht op mijn werk 's middags te gaan lopen, maar alleen heb je snel een excuus om over te slaan. Dus toen een collega liet vallen dat hij eigenlijk weer eens iets moest gaan doen, zei ik snel dat ik nog een hardloopmaatje zocht. En voor ik het wist had ik ineens 2 hardloopgroepjes, waarvan de deelnemers mij als 'trainer' zien.

We begonnen met 2, die collega en ik, en toen kwam er iemand bij, die inmiddels alweer gestopt is, maar die wel anderen enthousiast maakte. En omdat ik op 2 locaties werk, sloeg het hardloopvirus over, vóór corona, naar de andere werkplek. En zo heb ik circa 8 collega's verdeeld over 2 locaties, die wisselend meelopen. Maar zo liep ik dus elke dinsdag en vrijdag met een groepje. Dankbaar voor alle trainingen: ik zorg voor een rustige opbouw en ik heb ze geleerd te 'stofzuigen' zodat we samen starten en samen aankomen, ook al zijn de verschillen best groot. We lopen voor de lol en de minst fitte bepaalt het tempo. Waarbij anderen dus soms even los mogen, maar dan moeten komen stofzuigen. Zo werd ik dus toch weer een beetje '-voorzitter'.

Ondertussen hoopten Wouter en ik op langere dagen en mooier weer. Als wij uit werk kwamen was het al donker, dus mensen in het dorp leren kennen was lastig, iedereen zat binnen. Óf het was al donker (de polder is niet verlicht) óf het was slecht weer. Of allebei. We hebben een paar keer de voetbalclub bezocht, want zo was ons idee, daar gaan we vrijwilligerswerk doen en zo komen we gemakkelijk in contact met dorpsgenoten. En net toen dat een beetje op gang kwam, kwam corona. Geen voetbal, dus geen vrijwilligerswerk. Iedereen houdt afstand. Dus onze integratie gaat niet heel hard. Toch leren we steeds meer mensen kennen en we voelen ons zeker thuis hier.

Door corona moest ik ook vanuit huis gaan werken. Dat scheelt ruim 2 uur reizen per dag, dus wat zou ik veel gaan hardlopen en wandelen, dacht ik. Maar het thuiswerken vraagt veel meer tijd en energie dan naar school gaan. Ik begon aardig: 3x per week

hardlopen, tussen de 6 en 9 km, met af en toe een uitschieter naar 15 km. En als ik niet ging hardlopen, ging ik minimaal 45 min wandelen. Maar het kostte me steeds meer moeite en uiteindelijk wandelde ik alleen nog maar. Wel bijna elke dag. Ik voelde me ontzettend moe. Ik begreep er niets meer van. Ik zou juist energiek moeten zijn.

Ik lijkt het gevonden te hebben: ik moest 3 á 4x per week hardlopen, ik moest de andere dagen wandelen, ik moest weer gaan fietsen, ik moest... Nu moet ik niet zo veel meer. Ik wil wel elke dag actief buiten zijn: wandelen, tuinieren, hardlopen, fietsen. Maar ik moet niet perse 6 of 9 km, ik moet niet een bepaald tempo lopen, ik moet niet steeds verder. Ik heb er weer plezier in. Loop te genieten en corrigeer mezelf nog regelmatig: je moet niks!

Aan de omgeving ligt het niet, die is prachtig. Zeker nu het voorjaar is. Er verschijnen steeds meer koeien en paarden in de weilanden, schapen liepen er al. Er zijn nu lammetjes, veulens en overal zien we vogels broeden. Volop meerkoeten, wat zwanen en hier vlakbij zit een futen echtpaar. We hebben kikkers zien paren en futen zien baltsen. Roofvogels hangen regelmatig boven de weilanden en in het gras zien we hazen rennen. Je kunt hier heel ver kijken en je hoort hier vooral vogels, en nu dus ook kikkers, koeien en schapen. Of helemaal niets.

Nee, ik mis Leiden niet. Ja, ik mis jullie wel (een beetje). Ik heb alweer 1x meegetraind, een keer op zondag toen ik een weekend in Leiden was. En ben van plan dat zeker nog eens te doen. Tot dan!

Helga



## Running Blind: En toen was daar corona...

Een training op een donderdagochtend. 'Ontspan...' Regelmatig hoor ik buddy Jan Reinders dit tegen me zeggen. Want het gaat weer moeizaam vandaag met mijn ademhaling. En dan is het heel prettig om een buddy bij je te hebben voor de motivatie.

Een beetje opgelucht ben ik weer als de training erop zit, maar het voelt ook wel weer lekker.

'Wat zie je er moe uit.' Patricia komt naar me toe lopen. Ik plof aan tafel, met een bak koffie, daar doe ik het voor. Mijn wekelijkse uitje, zoals ik het eerder heb genoemd. En dan, om half twaalf weer een bespreking over de Vlam, waar ik als sfeerproever bij mag zijn. Een gewone doordeweekse ochtend met gezellige mensen.

Hoe anders is het dezelfde avond. De club gesloten voor een paar weken. En niet alleen de club gaat dicht, het coronavirus zet steeds meer de hele wereld op zijn kop. Zo ook De Vlam die nu niet doorgaat vanwege corona. Wat een teleurstelling! Zoals het er nu naar uitziet gaat dit naar volgend jaar verplaatst worden, maar ja. Ik had ook nog willen schrijven over RB-ers. Daniëlle, die begin mei samen met buddy Gonnie de Camino zou gaan lopen. Of de surf-dag op 28 mei, waarin Martijn een grote rol in speelt. Het is ook nog maar de vraag of dat al weer kan plaatsvinden. Om maar wat te noemen. Allemaal voor later.

'Ik mis mijn hardloopvrienden!' Collin schreeuwt het bijna uit op zijn selfie tijdens een hardloopronde in zijn eentje. Ook het lopen met een buddy wordt afgeraden. Inmiddels zitten we een paar weken thuis en het is stil geworden rond de club.

Na het lezen van het artikel over de Vlam en de prachtige tekeningen erbij in de Roadreader begint het toch te

leven op de app. 'Ik word er nog verdrietiger van dat het niet doorgaat,' schrijft Hans. 'Kunnen jullie geen maandelijks feuilleton over RB maken?' 'Goed idee!' schrijft Chris. Of Nienke: 'Wekelijks iets posten op de app?'

Ik heb zelf samen met Nienke, Helma en Gracia een koffiepraat-app. Zo houden wij toch contact met elkaar. Want het wekelijkse bakkie is toch een gemis. Beeldbellen hebben we al eens gedaan ('Hoi!, ook aan de koffie?'). En ik kan zo mooi bijhouden hoe de anderen doorgaan met sporten of bewegen.

Op die app zie ik ook een foto van Gracia op haar hometrainer, in de deuropening met uitzicht op de zonnige tuin. Verder loopt ze hard, met haar partner als buddy. Ik lees wat voor training buddy Nienke gelopen heeft en op een hardloop app zie ik dat ze zo haar nieuwe woonplaats Valkenburg aan het verkennen is.

Ook Helma blijft actief. Ze wandelt veel, want Day moet, als geleidehond, ook veel blijven werken. Daarnaast roeit ze op een roeiapparaat in hun 'sportzaal', en probeert zij 3x per week met haar hond Day te hardlopen. Een band om haar middel, met daaraan een elastische riem met de hond, die in een tuigje loopt. En voldoende hondenbrokjes mee natuurlijk...

Zelf heb ik het hardlopen op een laag pitje staan, ik volg de instructies van de trainers op. ('Wandelen is ook goed, in ieder geval niet te zwaar trainen')

En het is gauw te zwaar voor me. Nu zeker, met wat stress van deze crisis en stijgende bloeddruk. Om afleiding te zoeken ga ik daarom maar eens lekker schrijven over dit cluppie. Het gaat nog een tijdje duren voor we weer aan de koffietafel zitten denk ik, en er weer een buddy naast me loopt. Hoe is het bijvoorbeeld met 'verdrietige' Hans, wandelbuddy Jeanette van Rijn, of Willem en Rik die allebei blind zijn. Genoeg tijd om hier over te fantaseren. Straks kan ik weer 'pruttelen' tegen een buddy. Nu eerst gezond blijven!

Tekst: José de Jong-Warmerdam  
Tekening: Eline Wagemaker







# VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469  
[www.vannesenoon.nl](http://www.vannesenoon.nl) - [info@vannesenoon.nl](mailto:info@vannesenoon.nl)



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



## Leiden Marathon 2020

Het is vandaag 10 mei 2020, naast dat het Moederdag is, staat waarschijnlijk bij iedere Road Runner dit weekend omcirkeld. Want dit weekend is het weekend van de Leiden Marathon. Althans, dat was het geval tot een paar weken geleden de overheid besloot dat grote evenementen geen doorgang mochten vinden. Dus ook de Leiden Marathon organisatie was genoodzaakt om het weekend te verplaatsen naar een later tijdstip in het jaar. Zelf heb ik mij ingeschreven voor drie afstanden; de 5 kilometer nightrun, de halve marathon en ik was door Terry gevraagd of ik weer wilde pacen op de 10 kilometer. Nou ben ik niet voor een gat te vangen en aangezien ik gelukkig gezond en fit ben, leek het me leuk en haalbaar om alle drie de afstanden te gaan lopen.

Het is zaterdagmiddag en ik heb net een stuk -80 kilometer- gefietst. Volgens de oorspronkelijke marathon organisatie planning zou ik vanavond om 22.30 uur de 5 km moeten gaan lopen. Echter, ik ken mezelf en als ik straks eenmaal op de bank zit, dan heb ik geen zin om zo laat -want dat is de starttijd eigenlijk wel- nog te gaan lopen. Dus zodoende maar gelijk mijn racefiets schoenen en kleding verruild voor mijn hardlooptkleding en gaan met die banaan! De officiële start is in de Doezastraat. Helaas ken ik het bochtige parcours niet zo heel goed en leek het mij mede daardoor niet echt noodzakelijk om naar de Doezastraat te lopen voor de start. Plus dat ik er ook gewoon geen zin in had en starten vanuit huis voor een rondje van 5 kilometer is ook prima.

Ik ga op weg en om een beetje warm te draaien loop ik eerst 500 meter in. Ik denk nog bij mezelf; "Hmm, dit valt best mee na het fietsen." Omdat 5 kilometer voor mij een korte afstand is, mag het tempo best hoog liggen. Ik zet mijn horloge aan en ga van start. De eerste kilometers gaan lekker, al zegt het tempo op mijn horloge wel iets anders, maar mijn horloge heeft de eerste kilometers altijd wat moeite. Nadeel van het tijdstip is wel dat het nog behoorlijk warm is, dat is rond 22.30 uur wel een stuk beter. Bij vier kilometer merk ik dan ook dat de energietank toch wel leeg begin te

raken. De fietsbenen beginnen wat zwaar te worden. Ik zie op mijn horloge dat ik nog iets minder dan een kilometer moet en zet de tanden nog even op elkaar en tevreden klok ik de 5 kilometer af in een tijd van 21.49 minuten.

Het is zondagochtend en vandaag zou ik de halve marathon en de 10 kilometer gaan lopen. Aangezien er toch geen officiële start is, besluit ik nog wat langer in mijn bed te blijven liggen en rustig aan te doen. Ik trek op mijn gemak mijn clubkleding aan en vul mijn waterzak want ik verwacht niet dat ik onderweg verzorgingsposten ga tegenkomen. Aangezien het parcours toch langs mijn huis loopt, start ik vanaf huis en loop zodoende het laatste stukje van het parcours als eerste.

Ik heb mezelf geen doel gesteld voor de halve marathon, puur alleen de afstand. Via de singels loop ik richting de Vismarkt langs de officiële finish lijn. Helaas geen Mac die je door de laatste meters heen sleept of publiek wat je aanmoedigt. Ondanks dat dit voor mij pas de eerste kilometers zijn mis ik dat nu al. Na de "officiële finish" sla ik rechtsaf richting het officiële startpunt op de Breestraat. Via de Lammenschansweg, of eigenlijk de parallelbaan, want op de weg lopen leek me niet helemaal veilig, ga ik richting Zoeterwoude. Het is warm, maar gelukkig staat er een windje ter verkoeling.

Ik doorkruis de polders van Zoeterwoude en ga gestaag door richting de Rijnke Boulevard. Daar sta ik alleen voor een uitdaging, want er ligt geen pontonbrug. En zwemmen is dan ook weer zo'n uitdaging, het is immers geen triatlon. Dus dan maar via de Hoge Rijndijk naar de fietsbrug bij Leiderdorp. Gevolg dat ik nu de lus ter hoogte van de Hoofdstraat mis. Ik ga richting de Splinterlaan, ook altijd een gezellige straat waar je nog een (water) boost kan krijgen voor de laatste 5 kilometers. Nu zijn de straten helemaal leeg op een enkeling na die zijn hond aan het uitlaten is. Bij het opdraaien van de singels zie ik op mijn klokje dat ik nog een kleine 1600 meter moet. Op de Driemanschapkska-

de pak ik een extra lusje en vlakbij huis geeft mijn horloge aan dat ik mijn doel van de halve marathon heb voltooid met een eindtijd van 1.47.31. Gezien de warmte en de wind, ben ik tevreden met mijn tijd.

Even thuis op het balkon goed drinken en bijkomen en rond half 3 besluit ik toch dat het tijd wordt voor mijn volgende afstand. Dit keer ga ik niet in clubshirt maar in mijn trainers shirt. Zowel als trainer als pacer heb je als doel om anderen naar een prestatie te helpen. In tegenstelling tot mijn andere twee lopen, stel ik mijn horloge in, op een eindtijd van 55 minuten op de 10 kilometer, wat ook de pace eindtijd zou zijn.

Wederom vertrek ik vanaf huis richting de Vismarkt en de Breestraat. De eerste kilometer gaat iets te langzaam voor het schema van 5.30 min/km. Maar dat mag, want je moet rustig beginnen zodat je niet gelijk de hele groep kwijt bent. Ik kijk om mij heen en zie dat ik de groep al kwijt ben geraakt helaas... De volgende kilometers gaan allemaal in een mooi stabiel tempo dus dat compenseert de verloren tijd. Mijn verwachte eindtijd ligt nog steeds iets onder de 55 minuten, dus mooi op schema.

Op de Zoeterwoudsesingel twijfel ik nog even of ik wel goed ga en niet een straat eerder had moeten pakken, maar al snel herken ik het weer en weet ik dat ik de goede kant op ga. Het blijft toch lastig als er geen verkeersregelaars zijn die het parcours hebben afgezet. Bij de Julius Ceasarbrug staat het verkeerslicht op rood dus even wachten en dan kan ik weer door. Via het Utrechts Jaagpad loop ik de Stierenbrug op en weer richting Leiderdorp. Ik bedenk me nog; "Hier liep ik net ook." Nu gaat het wel wat makkelijker, misschien ook omdat het tempo iets lager ligt.

In Leiderdorp twijfel ik of ik het extra lusje wat ik net maakte ook nu weer moet maken. Bij twijfel gewoon doen en weer door richting winkelcentrum Santhort maar helaas nog steeds geen verzorgingspost. Jammer genoeg had ik nu geen water bij me en heb ik toch best dorst. Ik moet nog iets meer dan



3 kilometer dus dat moet wel lukken. Wederom de Splinterlaan op en nog steeds geen mensen die aanmoedigen, het blijft gek.

Stukje Lage Rijndijk en rechtsaf de Heensingel op voor de laatste kilometers. In de verte zie ik ineens Aniek staan. Die is mij als verrassing tegemoet gelopen. Oorspronkelijk zouden we ook samen gaan pacen dus op deze manier kunnen we toch samen finishen. Mijn horloge piept en ik heb

mijn doel van de 10 km voltooid in een tijd van 54.52 minuten. Volgens mij waren alle lopers die mee gingen zeer tevreden. Ik heb geen klachten gehoord.

Al met al was het een zeer geslaagd marathon weekend, maar het is toch gezelliger als je met andere mensen kan lopen en als er mensen langs de kant staan. Na afloop even napraten bij café Van Engelen en met velen de laatste looper van de marathon aan-

moedigen. Dat soort dingen heb ik wel gemist dit weekend. Het motto van de LRRRC zegt dan wel; "een Road Runner loopt nooit alleen", dit voelde eigenlijk wel wat alleen. Met een grote groep een prestatie leveren tijdens het Leidse marathon weekend is toch echt veel leuker! Op naar een mooie 30e editie van de marathon in November.

Roel de Jong

## Leiden Singelloop 2020

Vrijdag 17 april 2020 stond de Singelloop gepland. Een loop waar altijd vele Road Runners aan meedoen. Niet alleen Road Runners, ook heel veel andere lopers doen mee en het is altijd een grote drukte tijdens het lopen, waardoor je regelmatig moet slalommen om mensen in te halen. Naast de velen lopers is het ook altijd gezellig omdat er een hoop toeschouwers langs de kant staan om aan te moedigen.

Helaas gooide ook hier het COVID-19 virus de plannen in de war waardoor de organisatie van de Singelloop genoodzaakt was om het evenement te verplaatsen naar een andere datum. Maar ja, een Road Runner laat zich niet zo snel tegenhouden. Dus ik had besloten om toch de Singelloop te gaan lopen.

Zonder startnummer maar uiteraard met clubkleding aan ging ik naar buiten richting de Langegracht. Ik was natuurlijk weer veel te vroeg dus ik kon nog even een beetje heen en weer lopen en wat warming-up oefeningen doen. Veel te vroeg?! Ik hoor je denken "je kan toch gewoon starten wanneer je wilt?" Ja klopt, maar als je het doet, doe je het goed! Dus ik wilde precies om 19.30 uur starten, net zoals de officiële start. Er was alleen een probleem. Er was geen startboog of startstreep aanwezig. Dus ja, waar te starten dan? Op het fietspad was een stukje opengebroken geweest waar nu in plaats van asfalt een strook van klinkers lag. Ideaal om te gebruiken als startstreep voor de Singelloop.

Om klokslag 19.30 uur ging ik van start voor mijn rondje singels. Stiekem voelde ik toch een racegevoel opbor-

relen en aangezien het toch een soort van race was, besloot ik op een lekker tempo weg te gaan en te zien op welke tijd ik zou uitkomen.

Zonder verkeersregelaars moet je alleen wel zelf opletten bij de kruispunten en verkeerslichten, hier en daar had ik voorrang en soms mazzel door een groen licht. Bij het kruisen van de Hoge Rijndijk staat het verkeerslicht op rood, door een stukje de Hoge Rijndijk te pakken kan ik alsnog veilig oversteken en de weg op de singels vervolgen. Ik kom bij de oversteek van de Lammenschansweg en hier moet ik toch echt even wachten totdat het verkeerslicht op groen springt. Veiligheid gaat tenslotte voor alles.

Als het licht op groen springt, versnel ik door en kom ik langs de normaal altijd zo gezellige cafeetjes langs de singels. Nu is het angstvallig stil. Onderweg kom ik weinig mensen tegen, een paar wandelaars of hardlopers die toevallig hun avondronde singels doen linksom of rechtsom.

Aan het einde van de singels duik ik het Noordeinde op en linksaf richting de Rembrandtbrug, elke keer weer een kuitenbijter. Nog even doorbijten en linksaf bij de Morspoort stukje Morsweg en dan de oversteek bij café de Bruine Boon, ook hier helaas geen enthousiaste supporters. Ik steek mijn handen omhoog voor een fotomomentje maar niemand die een foto maakt.

Op de Rijnsburgersingel zie ik mijn huis aan de overkant liggen en twijfel of ik niet gewoon over de Heen en Weer brug zal lopen naar mijn huis toe. Mijn motivatie overwint en ik versnel weer mijn tempo richting de hulpwerfbrug. Nu ben ik er bijna. Nog

twee bochten en ik draai de Langegracht weer op, en trek een sprint tot waar ik was gestart. Totale afstand; iets meer dan 7 km.

Rustig wandelend ga ik richting huis, bij het gebouw van de sleutels zie ik een hardloper op de grond zitten. Gelukkig niets ernstigs aan de hand, hij is aan het bijkomen van zijn inspanning. Ik vraag of hij ook de Singelloop heeft gedaan. Dat blijkt het geval, hij heeft mij zelfs nog gegroet maar dat heb ik niet gezien, door de focus op mijn eigen race. We raken aan de praat en van een van zijn vrienden krijg ik een bekertje water en een chocolaatje aangeboden. Gezien de warmte is dat een welkome verrassing. Even later krijg ik zelfs een echte medaille, nou ja speelgoed medaille dan, wat ik super tof vind.

Later komen nog twee van hun vrienden richting de eindstreep en ik ga richting huis. Thuis beloon ik mezelf met een Leidsch Singelbiertje van de brouwerij Leidsch Bier. Toepasselijker kan haast niet.

Als ik mijn race op Strava zet, blijkt dat ik zelfs 20 seconden sneller ben dan vorig jaar, verbazingwekkend had ik gewoon een PR gelopen.

Achteraf blijkt overigens dat de route dit jaar andersom zou zijn. Nou ja, dan heb ik in september nog een kans om de route andersom te lopen, leuk voor de afwisseling, want wie loopt er nu twee Singellopen in één jaar? Dan hoop ik dat er wel supporters zijn en medelopers want dat is toch net wat leuker.

Roel de Jong





## Bootcampen met Roel en Aniek

Het is belangrijk om naast hard te lopen ook kracht training te doen. En daarnaast is het leuk voor de afwisseling. Maar hoe doe je dat nu? En hoe kan je het voor jezelf leuk maken? Normaal ga ik één keer in de week naar de sportschool voor een body--pump-dans-les (wie mij op strava volgt weet er alles van). Echter moet ik bekennen – vast net als velen van jullie- dat de motivatie om iets zelf aan kracht te doen er gewoon niet is. Dus heb ik samen met Roel een krachttraining bedacht op inspiratie van trainer Niek. Niek mailt ons elke week wat we moeten doen, heel fijn! Maar dan moet je het nog wel zelf doen, dat is dan weer vermoeiend.

Het beste kan je dit ergens lekker in de natuur doen zoals Meijndel of eventueel Cronesteyn, de Bult of een ander park. Het is niet ingewikkeld want je kan het zelf bedenken! Het is leuk en handig om dit samen te doen, mits op gepaste afstand! Het bevat 1 stap en 1 spelregel, makkelijker kan ik het niet maken.

Stap 1: je gaat (samen) lekker lopen (maakt niet uit waarheen en in welk tempo) één iemand begint en bepaalt de route (als je alleen bent mag je dat lekker zelf bepalen). Nadat jullie lekker warm zijn, gaat de bootcamp beginnen.

Spelregel 1: de persoon die als eerste aan de beurt is bepaalt naast de start-route ook de opdracht. Dit kan natuurlijk van alles zijn, met de focus op kracht en het aantal herhalingen van de opdracht. Nadat de oefening geweest is, mag persoon 2 dit bepalen. En zo wissel je het af. Tot je geen zin meer hebt.

Op de pagina's hiernaast hebben Roel en ik wat ideeën gezet met dank aan Niek voor de inspiratie!



### *Jumping jacks*

*Deze oefening is een sprongbeweging waarbij je je benen en armen naar de zijkant laat zwaaien. Dus in feite spring je vanuit een smalle positie naar een brede positie. Je moet alleen je armen met een zwaaibeweging boven je hoofd brengen.*

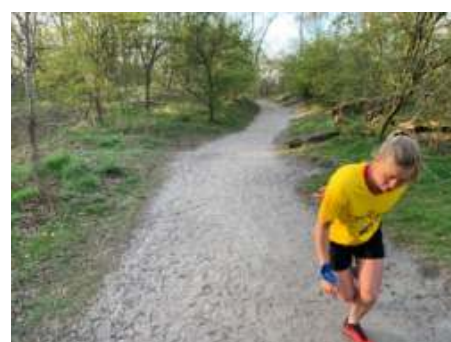


### *Boomstamtikkertje of met de stoep.*

*Iets aantikken en naar de andere kant rennen (zo snel mogelijk) en dan weer terug...*



*Trap op en af rennen...*



*Schaatsbewegingen of een sumo squatje staat breed, armen gevouwen voor je borst, daarna til je je rechter been als het kan tot kniehoogte, omhoog waarbij je linker schouder naar links beweegt, vervolgens doe je hetzelfde met rechts.*





*Paaltjes dans... op een been en dan een squat (even door de knie zakken en omhoog) maken om het nog wat uitdagender te maken..*



*Kruipdoor-sluipdoor*



*Bij elk – in dit geval wit paaltje- omhoog springen..*



*Opdrukken*





*Buikspieroefeningen; doorgeven van een voorwerp naar elkaar toe.*



*Heupstrekkers: met je rechter voet stap je op de stoep, je linker been trek je bij, maar die blijft boven de grond tegelijkertijd strek je ook je linker arm schuin omhoog.*



*Squats, eventueel met elastiek.*

*Lunge - een stap voorwaarts zodat je knie bijna de grond raakt, daarna met je andere been hetzelfde. Dit kan zowel voor als achterwaarts.*



*Als je een bankje ziet, dan kan je daar nog je bi- en triceps trainen, door te gaan 'zitten' naast de bank.*



# Blessure bij hardlopen?

Binnen 24 uur een afspraak.

071 512 31 11  
[visserfysio.nl](http://visserfysio.nl)



**VISSEER**  
fysiotherapie en sport



## Down Under, Up-tempo

Vrijdag 13 maart zou mijn nichtje in Melbourne, Australië gaan trouwen. Peter en ik waren nog nooit 'Down Under' geweest, dus we besloten deze gelegenheid aan te grijpen om naar de bruiloft te gaan en meteen een vakantie eraan vast te plakken. Op 18 april zou ik de marathon in Zeeuws-Vlaanderen lopen en op 6 juni mijn eerste ultratrail (49 km) met 3.000 hoogtemeters in Oostenrijk, de Hochkönigmann. Maar een 'hoogtestage' zou toch alleen maar goed zijn? En over die jetlag kwam ik vast ook wel op tijd heen. Op zondag 8 maart in Den Haag tijdens de CPC dankzij haas Aniek nog een pr gelopen op de halve (1 uur 45 minuten). Ik was in topvorm!

Op dinsdag 10 maart vertrokken we uit Nederland. Ik moest nog denken aan Aniek, Roel, Harry en Koos die de Tokio Marathon vanwege de uitbraak van het coronavirus in Azië moesten missen. Wat waren we toen blij dat we hadden gekozen voor een overstap in Dubai en niet in Hong Kong! Ik had even een angstig moment op Schiphol toen bleek dat bij de visumaanvraag voor Australië iets fout bleek zijn te zijn gegaan. Gelukkig kon dit ter plekke opgelost worden.

Tijdens het huwelijksfeest, op vrijdag de 13e, werd gefilosofeerd over wat als door het virus de grens van Australië zou sluiten. Geruststellend zeiden mijn oom, tante en nichtjes nog dat we 'family' waren en 'family takes care of each other'. Australië heeft echter het beleid dat ze alleen immigranten laten blijven die iets 'toevoegen' aan de arbeidsmarkt in het land. Grappend werd door andere gasten gezegd dat dat ook wel goed zat: Peter als IT projectleider en ik als IT consultant waren 'more than welcome to stay'.

Het lachen verging ons al vrij snel. Daags later werden huwelijksfeesten verboden, restaurants werden gesloten, buitenlanders die Australië binnenkwamen moesten 2 weken in quarantaine, etc. etc. Ook de hardloopwedstrijd in Edithvale waar ik aan zou meedoen werd afgelast. Maar de klap op de vuurpijl was dat we een berichtje kregen van vliegtuigmaatschappij Emirates dat onze vlucht naar Amsterdam gecancelled was: Dubai en Singapore hadden het luchtruim gesloten en dus was voor Emirates geen tussenstop mogelijk om bij te tanken.

Wij meteen naar Melbourne Airport. Een dag lang hebben Peter en ik geprobeerd tickets te regelen via Qatar of Indonesië. Half Europa stond echter ook in de rij om precies hetzelfde te doen. Fransen, Duitsers, Belgen, Nederlanders etc.: de hele EU was vertegenwoordigd. Op een paar tickets naar Keulen, Brussel en Londen voor 12.000 euro (!) na was echter niets mogelijk. En ook die tickets vlogen weg...

Tja, en wat doe je dan als looper in corona-tijd aan de andere kant van de wereld, wanneer bijna alle grenzen gesloten zijn en je niet terug naar huis kunt? Hardlopen natuurlijk! Met die hoogtestage kwam het wel goed. Mijn kuiten hebben het geweten dat wij in een prachtige heuvelachtige omgeving in de Dandenong Ranges zaten. Ik heb de omgeving van het huisje waar we zaten goed leren kennen. Veel verder durfden we op een gegeven moment niet meer. Want wat als we op stel en sprong toch weg konden?

Op 27 maart, 's avonds laat, hebben andere Nederlanders, die we hadden leren kennen op Melbourne Airport, ons gewaarschuwd dat Qatar Airways de volgende ochtend vliegtickets zou gaan verkopen voor extra ingelaste vluchten tegen een redelijke prijs. Na veel vijven en zessen kwamen we zo uiteindelijk op 29 maart terug in Nederland.

Natuurlijk is de marathon in Zeeuws-Vlaanderen inmiddels afgelast en de Hochkönigmann verzet naar september (echt?). Maar ik ben simpelweg blij om weer thuis te zijn. De trainer mailt elke week een trainingsschema met een korte interval, een lange interval en een duurloop en ik volg die braaf. Want wat is er fijner dan na een dag thuiswerken even je gedachten te verzetten met hardlopen? We zijn nog geen jaar verhuisd en met mijn verdwaalcapaciteiten ontdek ik hier in Breda nog genoeg. Voor hardloopavonturen hoef ik niet per se naar de andere kant van de wereld.

Marleen Pijpelink

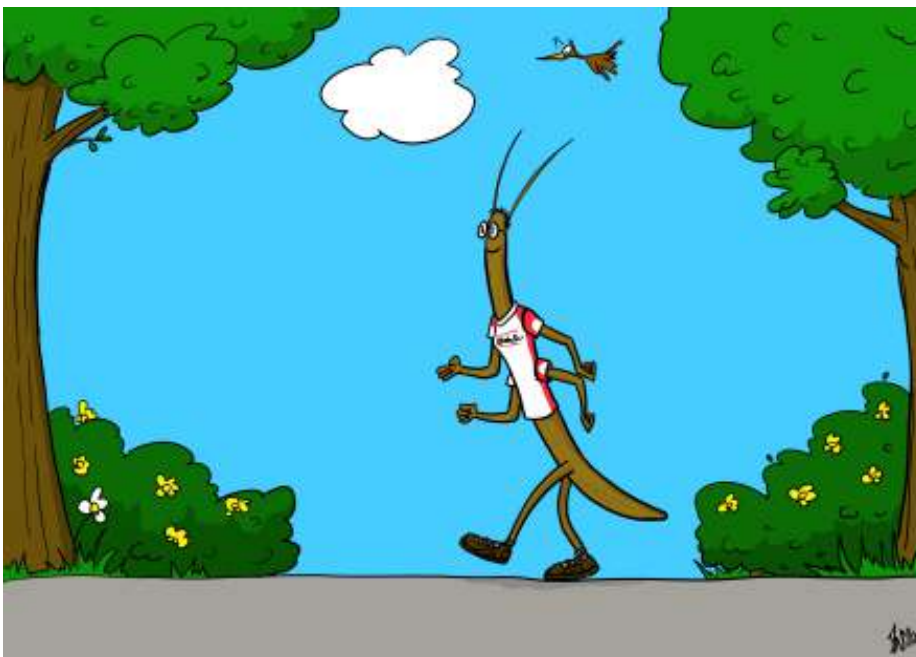


## Running Blind: Buddy's in corona-tijd

Een mailtje van Jeanette van Rijn, wat leuk! Ik zie haar wel eens zitten in de kantine, maar dan bij de wandelaars. Of zoals ze zelf zegt: bij de 'wandelen-de tak van RB'. Walking Blind is een mooie aanvulling op de Runners.

Die keer dat ik geblesseerd was en met buddy Adrie over de bospaadjes door Cronesteyn wandelde; of die training dat er een buddy tekort was bij RB en ik dacht er makkelijk vanaf te komen door met Walking Blind mee te gaan. Wandelen met buddy Cor ('Lony loopt vóór ons en bepaalt het tempo') bezorgde me toen wel heel wat spierpijn...

Jeanette heeft de Roadreader gelezen, schrijft ze: 'Ik heb genoten van de artikelen. De tekeningen erbij waren ontroerend, herkenbaar en geweldig sterk. Ik zat te gloeien van trots op ons cluppie van RB!'



Elke zaterdagochtend wandelen zij en haar man in Meyendel. Op de bewuste 22 maart dachten ze voor de drukte uit te gaan door om 8.30 uur te starten. Er waren slechts een paar auto's op de parkeerplaats, dus het plan leek geslaagd.

'Maar onderweg kwamen we veel wandelaars, hardlopers en wielren-

ners tegen. En na ons verkorte rondje kwamen we terug bij de auto op twee barstensvolle parkeerterreinen!' Ze hebben een zoon die huisarts is, en hij heeft ze op het hart gedrukt om afstand te bewaren. Nu fietsen ze af en toe een rondje, lopen een klein stukje rond lunchtijd of tijdens het 8 uur journaal. Verder in de tuin wieden.

Op het wieden na, kom ik ook zo ongeveer de dagen door. En ik vind dat wel lekker overzichtelijk. 'En ik mis de donderdagochtend bijeenkomsten. De mensen, de trainingen, de koffiepraat, de gezelligheid'. Heel eerlijk, die koffiepraat met de lange volle koffietafel en druk geklets, mis ik nog niet zo erg. Veel nieuwe buddy's erbij die vaak met de snelle lopers meegaan. Ik ken zelfs niet alle namen. Vaak heb ik moeite om een gesprek aan te knopen. Het dollen voor en tijdens de training vind ik heerlijk, maar het sociaal bezig zijn... Die cocon waar ik nu in leef hou ik eigenlijk nog wel een poosje vol.

Maar dan komt er een mail van Hans. Bijna wekelijks komt hij Helma en mij ophalen uit Noordwijkerhout, voor de

training. Een weelde. Scheelt ons een uur reistijd en we hebben erg leuke gesprekken onderweg. Hij denkt veel aan zijn RB vrienden en vriendinnen, schrijft hij. Die voor het echte sporten toch altijd iemand nodig hebben en er niet even alleen op uit kunnen zoals hij.

'Dan zie je hoe beperkend een beper-

king kan zijn. Ik mis ook het extra genoeg dat een buddytraining me geeft omdat je het sportplezier zo intens deelt met een loper of loopster. Er zijn er veel bij onze afdeling Leiden die de smaak echt te pakken hebben gekregen en zich sportdoelen gesteld hebben: een pr lopen, of een grotere afstand.' Nou, zeg dat wel.

Verder: 'En anderen zoals José bij wie het niet om de smaak van het sporten gaat maar voor wie het toch belangrijk is voor de kwaliteit van leven: voor de gezondheid, om de moed er in te houden, voor de gezellige ontmoetingen.'

Goh, die Hans. Dat heeft hij mooi gezien. Want het is inderdaad zo, dat ik het hiervoor doe. Dat het niet alleen goed is voor mijn lijf, maar ook voor mijn (epilepsie) geest. Het lopen met een buddy geeft me ontspanning. Helemaal in de eigen omgeving. De maandagavonden dat ik na een training met Toon of Yasmijn zo heerlijk in mijn vel zit... De minuten-loopjes met Nienke, en daarna een bakkie ('o, is het alweer lunchtijd?', nu moet ik echt gaan hoor...') of de trainingen in duinen met Teun ('even je lijf uitdagen').

De vaste ochtenden op RB en de Z&Z wedstrijdjes geven me een doel om te blijven lopen. De trainers Terry (houdt helaas van aanpakken J), Corrie ('eigen tempo') en Tom ('weer goed gedaan José') en de buddy's. Mijn Z&Z circuitje was in rap tempo volgeboekt, na een berichtje op de app dat ik me hiervoor had opgegeven, poehee. Mijn twee thuisbuddy's, maar ook Joke en Patricia. Mieke greep er helaas naast ('maar ik kom je wel aanmoedigen') net als snelle Chris!

Maar Hans is nog niet klaar: 'Ik mis de sterke verbondenheid en onderlinge betrokkenheid die er elke donderdag weer is in die groep. Maar ik probeer me ook voor te houden: missen betekent dat iets van waarde is. En dit missen is tijdelijk. Als we de crisis goed doorkomen hebben we veel te vieren.'

Wat een mooie woorden. De cocon wordt wat minder makkelijk vol te houden nu.

Tekst: José de Jong-Warmerdam  
Tekening: Eline Wagemaker

# 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

Lange Voort 68 • 2341 KD Oegstgeest • Tel 071 515 40 14 • [www.zirkzee.nl](http://www.zirkzee.nl)

Leiden Road Runners Club  
Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,  
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 [www.lrrc.nl](http://www.lrrc.nl)

Leiden Road Runners Club