



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2020 3 September



Rini Karstens Koninklijk onderscheiden



WHY DO
YOU RUN?

Geeluk



FORERUNNER® 745

Geavanceerde GPS hardloop- en triatlon smartwatch

GARMIN®

RW RUNNERS
WORLD
BURGSTEEG 7 · LEIDEN

Colofon & Contact

De RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex de Vliet aan de Voorschoterweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, www.lrrc.nl. De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

Redactie RoadReader

Eindredactie	Leone de Voogd	leonedv@gmail.com	
Advertenties	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	corrieverdoold@hetnet.nl	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

Bestuur

Voorzitter	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

Pagina

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Van de bestuursscherm	6
Opening clubseizoen	7
Wijziging aanvang ochtendtrainingen	9
Massage in Covid-19 tijd	9
Polderwisselduurloop	10
Hospice Issoria is op zoek naar vrijwilligers	12
En nu?	13
Lintjesregen	15
Rondje Klink	17
Row row your boat	19
Eb en vloed	19

Agenda

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

- Donderdag 24 december: Sluiting club. Geen training van 24 dec t/m 2 jan (za) 2021
- Maandag 4 januari: Nieuwjaarsreceptie

Van de redactie

Zoals onze voorzitter Niek ook schrijft, gaat alles dit jaar anders dan verwacht. In de eerste plaats door corona, dat ons als club en persoonlijk raakt. De vorige Road Reader stond vol met verhalen over 'lopen in de tijden van corona'. Die tijden zijn helaas nog niet voorbij, maar we lopen op het moment van schrijven weer iets 'normaler'. Laten we hopen dat de aanzwellende golf in onze regio rustig uitrolt en we niet opnieuw alleen hoeven te lopen.

Zelf heb ik door een hardnekkige blessure van de sluiting van de club weinig meegekregen. Bijna werd dit alweer de derde Road Reader onder mijn redactie zonder ook maar één stap met jullie gezet te hebben. Maar vorige week reed ik met gezonde spanning naar de club: voor het eerst sinds acht maanden weer samen trainen. Na het rustig opbouwen van duurloopjes het tempo eens wat opvoeren.

Geen clubjes lopers aan tafels, maar een bonte verzameling mensen op het sportveld, losjes gegroepeerd rondom professionele borden die de tempogroepen aangeven. Het roept een mengeling van herinneringen aan sportdagen en toernooien op. Rustig dribbelend bijpraten, een serieuze warming-up en testen of ik de kaatssprong nog onder de knie heb (jazekeer :)), en dan mogen we los in de polders.

Eenieder blijkt nog steeds op eigen wijze uitdagingen op te zoeken. Virtuele runs, zelf uitgestippelde alternatieve hele, halve of kwart marathons, of onderlinge wedstrijdjes. Maar bovenal blijkt dat we vooral lopen om het lopen zelf. Waarom? Daar geeft een advertentie in deze editie volgens mij het beste antwoord op.

Leone de Voogd



HEMA
FAVOURITES



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



Van de voorzitter

'Que sera, sera'

Beste allemaal,

Tot voor kort leek het erop dat in november van dit jaar de Leiden Marathon gelopen zou kunnen worden. - Maar 'whatever will be, will be, the future's not ours to see'. Het mocht helaas niet zo zijn.

Omgekeerd had ik niet verwacht dat de 'Tour de France' dit jaar verreden kon worden. Maar kijk en zie, 'que sera, sera, what will be, will be'.

Als mens, als wandelaar, als loper, als lid, als trainer, als activiteitencommissie, als vrijwilliger, als barmedewerker, als kookteam, als vereniging, als sponsor en als bestuur, allemaal hebben we ervaren dat het jaar totaal anders verloopt dan anders. Desondanks blijven we als vereniging, als bestuur, optimistisch en hoopvol en proberen we - voor zover dat met de geldende regels nu mogelijk is - er met en voor jullie het beste van te maken.

De trainers zijn nog steeds kundig en enthousiast. De trainingen zijn al weer enige tijd bezig en worden weer goed bezocht (maar, geen zorgen, er is nog plek over, zelfs met 1,5 meter!). Na afloop kunnen we weer douchen, gemasseerd worden en/of een drankje drinken aan de bar (ook als je niet getraind hebt). Gelukkig kon de activiteitencommissie met het kookteam begin september een reuze gezellige seizoensopening organiseren. Heel veel dank daarvoor!

Hopelijk kunnen we vanaf zaterdag 10 oktober a.s. ook weer de zeven weken durende Start-2-Run-training aanbieden voor beginnende lopers (inschrijven via S2R).

Na afloop van de cyclus van Start-2-Run-trainingingen proberen we voor de deelnemers een testloop te organiseren op of omstreeks 22 november a.s.. Wellicht kunnen we dat dan - op gepaste afstand - combineren met een clubloop.

Verder proberen we in het najaar ook nog de ALV te organiseren, maar dat levert nu nog wat hoofdbrekens op in



verband met de nu maximaal toegestane capaciteit in de kantine. Wellicht is een andere locatie en/of een video vergadering nog een optie, dat wordt nog uitgezocht. Nader bericht over een ALV volgt echter zo spoedig mogelijk.

Blijf opgewekt en gezond en - als je lijf, omgeving en het weer het toelaat - sportief bezig.

Groet,
Niek Hoogwout

Van het bestuursscherm

Het bestuur vergadert wisselend aan de bestuurstafel of via het scherm, afhankelijk van de actuele situatie rondom de Corona-crisis.

Als bestuur zijn we vooral bezig geweest met de vraag: hoe kunnen we het verantwoord en veilig sporten zoveel mogelijk faciliteren. De resultaten daarvan kennen jullie: nadat we weer konden sporten en de kantine weer open was, werd alles teruggedraaid. Momenteel breken we ons het hoofd hoe we toch in clubverband kunnen sporten, uiteraard met inachtnemen van de strenge regels!

Bij deze nogmaals de oproep je aan de regels te houden, alleen dan blijft onze sportbeoefening veilig!

Ook de Algemene Leden Vergadering is op het moment van schrijven nog een punt van zorg. Enerzijds moet ieder lid in de gelegenheid worden gesteld de vergadering bij te wonen. Anderzijds kunnen we ons clubgebouw voorlopig niet gebruiken. We zijn druk doende na te gaan wat statutair gezien mag en niet mag, welke mogelijkheden er zijn uit te wijken naar een groter complex en of online vergaderen een optie kan zijn.

Momenteel zijn veel zaken "onder voorbehoud" en kunnen op het laatste moment nog wijzigen. Houd dus altijd de website in de gaten!



5 SEPTEMBER 2020



OPENING
CLUBSEIZOEN





B

**Genieten hé?
In de natuur.**

Geniet van buiten zonder last te hebben van de kou, wind en regen. Onze nieuwe collectie is binnen met herfst- en winterjassen van merken als Didriksons, Tenson, Columbia, Vaude en nog veel meer. Kom je snel langs?

www.vanbemmelenoutdoor.nl

Wijziging aanvang ochtend trainingen

In verband met de veranderingen in corona tijd en de groeps grootte, zijn wij genoodzaakt de hardloop/wandel-aanvangstijden van de ochtendtrainingen aan te passen.

Mede door de toenemende drukte op de ochtenden gelden vanaf **vrijdagochtend 2 oktober** de volgende tijden voor de wandelgroep:

De **A en B groep** vertrekken om **9.30 uur** van de club, je kan je melden om **9.20 uur**.

De **C en D groep** vertrekken om **9.45 uur**, melden om **9.35 uur**.

Zoals het er nu uit ziet mogen de kleedruimten wel open blijven.

De **hardlooptgroep** gaat **dinsdag 6 oktober** starten:

Voor de hardlooptgroep geldt: vertrektijd om **9:15 uur**, vanaf **9:00 uur** kan je je melden.

Oproep van de trainers:

Als wij samen afstand houden en alleen komen als je geen klachten hebt, dan moet het goed komen.

Voor de wandelgroep: neem een paraplu mee. Als het dan regent en je nog niet vertrekken kan, dan kan je onder je eigen paraplu droog staan. De kantine blijft gesloten.

Verder wil ik alle wandelaars bedanken hoe jullie vanmorgen hebben meegedacht en begrip toonden.

Samen moeten wij het doen.

Namens alle trainers, Jose Mesman

Massage in covid-19 tijd

Algemeen

- Er is maar 1 masseur aanwezig
- Er worden voorlopig geen hotstones gebruikt
- Er is geen laken op de massagetafel, wel het papier
- Er worden geen handen geschud
- Er wordt niet meer spontaan de massageruimte ingelopen door sporters en trainers

De masseur

- is niet ziek, heeft geen covid-19 en is niet in contact geweest met iemand die covid-19 heeft
- zorgt voor goede hygiëne
- wast de handen extra vaak
- maakt de massagetafel, en de deurknoppen etc. telkens schoon na de massage
- heeft (bij twijfel van de klachten) het recht om een massage te weigeren

De loper

- is niet ziek, heeft geen covid-19 en is niet in contact geweest met iemand die covid-19 heeft
- blijft buiten de massageruimte wachten tot hij opgehaald wordt
- belt af als hij zich niet lekker voelt, desnoods op de dag zelf
- heeft voor de massage gedoucht
- heeft handen gewassen
- betaalt zoveel mogelijk contactloos, bij de masseurs waar dat niet kan wordt het geld op de plank gelegd

Polderwisselduurloop

Dinsdagavond 1 September stond er een wisselduurloop op het programma. Trainster Jessica Luiten heeft ons al gewaarschuwd dat ze deze training iets anders wil aanpakken. In plaats van over de weg, had Jessica een route bedacht door de polders. En dan niet over de asfaltpaden door de polders, maar echt dwars door de polders.

Inlopen was tot aan het klooster en na een korte warming up gingen we op weg richting Swetterhage. Daar begon de route door de polders. Jessica legde uit welke bordjes we moesten volgen en zodoende gingen we met de groep dwars door het weiland.

Aangezien foto's meer zeggen dan duizend woorden, hierbij een fotocollage van het avontuur.





De route:



Na afloop was er door Jessica zelf gemaakte dadeltaart.



Hospice Issoria is op zoek naar vrijwilligers

Hospice Issoria is een woonhuis voor mensen die binnen korte tijd verwachten te sterven. Een huis met liefde en aandacht voor de kwaliteit van het leven. In Issoria is de verzorging afgestemd op de wensen en behoeften van de gasten, waarbij de zorg voor lichaam en geest even belangrijk zijn.

De vrijwilligers zijn van groot belang in de hospice. Zij nemen de meeste dagelijkse werkzaamheden voor hun rekening. Zij helpen bij de verzorging en proberen een sfeer te scheppen waarin de gast zich op zijn of haar gemak kan voelen. We begeleiden

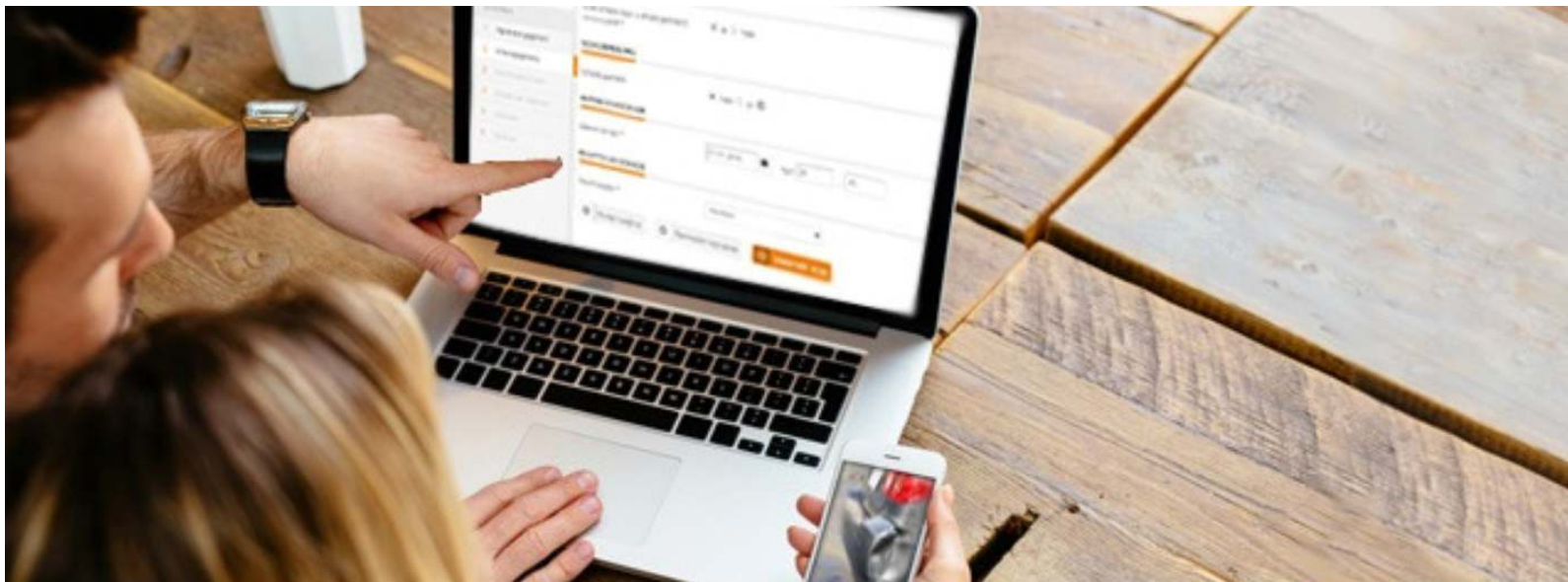
onze gasten naar het toilet, we zetten koffie of thee, we koken voor de gasten en we kijken eventueel samen naar de televisie. Als een gast ergens behoefte aan heeft, kan dat aan de vrijwilligers kenbaar gemaakt worden. Dat mag van alles zijn. Van een praatje, een wandeling tot het doen van een boodschap.

Nieuwe zorgvrijwilligers zijn van harte welkom. Vrijwilligers hoeven geen achtergrond in de zorg te hebben. Het enige is dat je interesse in mensen hebt, dat je mee kunt voelen wat mensen in hun laatste levensfase doormaken en inzetbaar bent voor

minimaal 4 uur per week en een weekenddienst per maand. Iedereen doorloopt een uitgebreid inwerkprogramma, krijgt praktische scholing en volgt een introductie cursus.

Interesse? Neem bij vragen over of naar aanleiding van dit artikel contact op met: Marieke Zebregs (directeur) of Hans van der Graaf (coördinator) telefoonnummer: 071 514 22 75 of per e-mail: info@issoria.nl.

Hospice Issoria
Burggravenlaan 11
2313 HM LEIDEN
Tel. 071-5142275



van  marwijk
ADVIESGROEP

En nu?

Misschien, maar misschien ook niet, is dat een vraag die vele van ons bezig houdt. De trainingen zijn opgestart, we zijn weer aan het opbouwen en voorzichtig misschien zelfs doelen aan het stellen? Helaas zijn er eigenlijk nog geen evenementen die doorgang vinden. De herinneringen die je soms krijgt op social media (najah ik dan) geven een gevoel van weemoed.

Tokio staat weer gepland, dit maal op 7 maart 2021. Geen idee of het door gaat, ik en de rest van ons "Road to Tokio groep" hopen natuurlijk van wel. Een marathon kan je niet zomaar op één dag lopen, dat vergt voorbereiding, fitheid en dus planningsvaardigheden. Doelloos zijn vergt energie, door de onrust in relatie met alle ontwikkelingen rondom COVID-19 op dit moment. Maar goed, ik dwaal af. Die herinneringen... Vorig jaar liep ik rond deze tijd zowel de halve in Katwijk als de halve in Haarlem. Roel was toen in training voor de Berenloop marathon.

Via Instagram kwam ik erachter dat deze beiden dit jaar waren afgelast. Gelukkig had de organisatie in Haarlem besloten er een 22km wandeltocht van te maken. En laat dat nou naast hardlopen, wielrennen en voetballen ook een hobby van mij zijn. Dus snel ingeschreven, want er waren maar een aantal plaatsen beschikbaar. Tussendoor kwam een organisatie die trails organiseert in België ook met een leuke trail in Brussel, waar Roel en ik ons heel snel voor opgegeven hebben. Eindelijk weer een echt

evenement met een medaille, wat wil een mens nog meer?! Dus lekker aan het wandelen geslagen en de trainingen weer opgebouwd de afgelopen weken. Want wowieeee we hebben weer een doel, en dat geeft echt rust. Via het Tri-team van Wassenaar (waar ik ook lid van ben) werd er een oproep gedaan om een alternatieve halve van Katwijk te gaan hardlopen. Nou dat moet je niet twee keer aan mij vragen...

Zaterdag 26 september stond zodoende dus de halve van Katwijk op het programma. Mede omdat ik straks 33km moet kunnen hardlopen wilde ik er een duurloopje van maken. Zodoende vanuit huis vertrokken naar hotel Duinoord (4km) waar de start zou plaatsvinden. Aldaar op mijn medehelden gewacht, want inmiddels kwam het -zoals het hoort bij de halve van Katwijk- met bakken uit de hemel. Wat een regen en kou, vorige week liep ik nog in een hemdje. Na het startshot op een lekker rustig tempo begonnen aan de 21km, samen met een teamgenootje (haar 2de halve marathon) genoten van het mooie Panbos en de duinen. Het wk plassenstampen was er niks bij, zo nat was het, maar dat maakte de pret niet minder en de regenbogen niet minder mooi.

Onderweg kwamen we af en toe een groepje hardlopers tegen die ook duidelijk de halve van Katwijk aan het lopen waren. De organisatie had de route iets aangepast – omdat wij in Wassenaar startten- dus het laatste stuk was vanuit Katwijk over het strand weer naar Wassenaar. Vlak

voordat we het strand op draaiden lag nog de rode loper op de officiële start klaar, waar we vorig jaar zo ontzettend nat werden door een soort moesson. Gelukkig begon het zonnetje te schijnen en met het windje in de rug was het genieten en niet vervelend om zo terug naar Wassenaar het laatste stuk van de halve marathon te voltooien. Terug bij de start zat ik op 25 km, dus (de meeste mensen kennen mij inmiddels) even een lusje gemaakt om er een mooie 30-er van te maken. Die trail de Brussel gaat wel goed komen, denk ik zo.

Zondag 27 september stond gelijk de halve van Haarlem op het programma, gelukkig niet hardlopend want mijn benen zijn toch wel iets moe van de vorige dag in Katwijk. De start was strak gepland, tussen een bepaalde tijd, 1,5m afstand, stempelen en doorlopen. Super goed geregeld, ik ben nog nooit zo snel gestart. Gelukkig was het heerlijk droog, zelf warm, beter weer dan de zaterdag. De wandeling was ontzettend mooi, dwars door het duingebied zuid-Kennemerland. Goed uitgepijlt en de stempel-posten in de horeca goed geregeld. Helaas had de organisatie geen rekening gehouden met mijn spierpijn en hamstrings en zaten er goede klimmetjes in. Maar ach daardoor was er wel een prachtig uitzicht te aanschouwen. Met een goed gevulde maag bij de "hemelse pannenkoek", want je kan gewoon lekker lunchen tijdens het wandelen, wat tijdens hardlopen niet kan. Na de duinen nog over het strand en weer door een prachtig bosgebied en duinen terug naar Haarlem. Van de organisatie kregen we allemaal een wit rugzakje, hilarisch al die witte rugzakjes, maar dat voorkwam wel dat je (als je een pijl miste) verdwaalde. Helaas bij de finish toch geen medaille, ze bleken nog bij de douane te liggen want ze waren in China besteld. Jammer dus geen medaille voor medalmonday, maar dat maakte de wandeling en het evenement niet minder leuk. Heerlijk om weer deel te nemen aan een evenement en een doel te hebben! Ik gun het iedereen!

Aniek Honsbeek



*Ze wilde nog zoveel jaren leven...
maar door de omstandigheden is dat haar niet gegeven.*

In haar slaap is rustig overleden
onze moeder, oma en overgroot-oma

*L*eny van Leeuwen-van Haaster

's-Gravenhage,
11 november 1934

Voorschoten,
2 augustus 2020

weduwe van Piet van Leeuwen

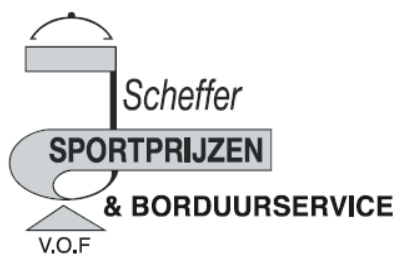
Pierre en Emma
Brendan en Barbara
Floor en Melissa
Kim en Alex

René en Mariëtte
Sarah en Jeroen
Joas, Guusje
Sophie en Lenny

Marijke en Rob
Martijn en Rean
Liam
Dennis en Amanda
Ties, Luuk
Jelco en Doowy

Correspondentie-adres:
Duivenvoorde Uitvaartzorg, t.a.v. familie van Leeuwen
Papelaan 85XX, 2252 EG Voorschoten

Het afscheid vindt plaats in besloten kring.



Bekers
Naamplaten
Medailles
Vaantjes
Glas graveren
Koelers

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

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

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

Lintjesregen

Mocht ik vorig jaar nog aanschrijven bij een enorme menigte om de Leidse lintjesregen te aanschouwen, zit ik nu met een kersvers Lid in de Orde van Oranje-Nassau aan tafel. Van een volle Hooglandse kerk naar een heerlijk terras op de derde verdieping. De weergoden hadden het belang van deze dag onderkend en het koude wisselvallige weer voor een dag afgewisseld met zon en warmte.

Tegenover mij zit Rini Karstens, lid sinds “het eerste uur” van onze club. Ik heb met haar afgesproken bij haar thuis in Warmond. Ze vertelt over de “telefonische verrassing”, de burgemeester die opbelde om haar het heuglijke nieuws te melden. En over man Jan die met geen mogelijkheid was te bewegen even de telefoon aan te nemen (Jan was natuurlijk op de hoogte). De sobere uitreiking, ze mocht 8 personen meenemen.

Rini blijkt een makkelijke prater. We hebben het over van alles, en bij Rini gaat het dan vooral over het heden, wat houdt haar nu bezig. Daarmee staat ons gesprek een beetje haaks op het onderwerp, dat lintje krijg je vooral voor zaken die je in het verleden hebt gedaan. Dus we hebben het over haar werk voor de kerk, de verhuur van de pastorie, de vereniging van eigenaren, maar liefst drie bridgeclubs, en zoals trotse oma’s betaamt, over kleinkinderen. In ieder geval leidt Rini nog steeds een druk leven, zoals ze zelf zegt, dat houd je fit, daar blijf je jong bij!

Dan komt het gesprek ook op lopen. Over het ontstaan van de club, de reis naar New York waarmee het (het ontstaan van de club) allemaal begonnen is, de fameuze 100e editie van Boston in 1997. Ook onze eigen Leiden Marathon komt aan bod, met het marathonbureau dat Rini heeft opgezet. Op de club is ze actief: dinsdagavond staat ze achter de bar (dat wil natuurlijk zeggen als die open is). Ondanks haar leeftijd, ze is pensionado, loopt Rini nog steeds, niet meer op de club maar samen met Jan. Ze heeft het niet gezegd, maar volgens mij is dat de tweede reden dat ze jong en fit blijft.

Zo pratend wordt het me duidelijk, het is haar enorme maatschappelijke betrokkenheid die tot het lintje geleid heeft. En ze vertelt nog even verder, over haar tijd als bestuurslid/lid van de raad van toezicht van het Diaconessenhuis (wat nu Alrijne heet).

Met een paar spatten regen kondigen de weergoden het “hora est” aan. Rini heeft het druk en moet “nog even” een contract voor de kerk doornemen. “Ja” grapt ze, “na zo’n lintje kun je natuurlijk moeilijk nee zeggen”. Iets in mij zegt dat ze in de jaren daarvoor ook niet al te vaak “nee” heeft gezegd. Je bent maatschappelijk betrokken of je bent het niet.

Rob van Heijster



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Rondje Klink

Hardlopen is anders geworden. Evenementen zijn er niet of nauwelijks en van de Leiden Marathon hebben we alleen de “on-line” variant gehad. Met die laatste eindigde ik mijn vorige bijdrage: Olga en ik hadden ons beiden ingeschreven voor deze loop.

Destijds had ik het zo verwoord: “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!”. Uiteraard had ik bij Leone al het middenkatern gereserveerd met extra ruimte voor foto’s!

Het “uitkijken” bleek moeilijker dan gedacht. Voor de foto’s willen we mooi weer. Voor het lopen juist weer niet te warm want we wilden een goede prestatie neerzetten (zij die de zomer nog vers in het geheugen hebben voelen nu al nattigheid). Als je dan ook nog bedenkt dat Corrie en Olga een drukke baan hebben en alleen ik als deeltijd pensionado een vrije beschikking over mijn tijd heb, dan raad je het al: die tien kilometer is niet gelopen. Zelfs niet toen de deadline naar achteren geschoven werd.

Tja, hoor ik u nu denken, er zijn compactere methoden om te zeggen dat je niets te melden hebt. Gelukkig is

dat niet helemaal waar. We zijn blijven lopen, al gebiedt de eerlijkheid mij te zeggen dat we daarbij niet iedere week de tien kilometer grens zijn gepasseerd.

Voor onze loopjes kunnen we kiezen uit een heel scala aan mogelijkheden. De korte intervaltrainingen doen we op de 400 meter baan in het Park van Noord. Moet het iets langer, dan nemen we de Haarlemmer trekvaart, daar hebben we een mooie 800 meter. De duurloop van 6 kilometer doen we stevast op ons favoriete “rondje Zijl” en moet het nog verder, dan wordt het een “rondje Klink”, daar kan alles vanaf 7 km.

Op een zonnige woensdagmorgen, we hadden allebei flink tijd, stond een “rondje Klink” op het programma. Opgewekt en met het vaste voornemen weer eens een stevige prestatie neer te zetten beginnen we aan de warming up. Warm en soepel vervolgen we onze weg naar het park, die eerste kilometers vliegen moeiteloos onder onze voeten door! Ook het rimpelloze water van de Klinkenbergerplas lacht ons zoals gewoonlijk weer toe.

Dan merken we toch een verandering. Schermen. Tafels. Stoelen. Een heus terras! Jarenlang is ervoor gestreden, nu is het er! We staan bij de ingang, het terras is leeg. De kilometerteller staat nog niet heel hoog..... Maar ja,

de gedachte aan een heerlijke mok cappuccino is sterk. We kijken elkaar aan: zullen we het proberen?

Zijn jullie al open? “Net” is het korte antwoord. We gaan zitten en bestellen het felbegeerde drankje. Handig, alles gaat met je SmartPhone. We genieten van het uitzicht over de plas en ach, als het bestellen zo makkelijk is, waarom zou je het dan tot één mok beperken? Dan schrikken we op. Zo laat? De plicht roept! Hardlopen zit er niet meer in, vrolijk koutend wandelen we terug.

Het terras is een samenwerking van een decorbouwer met de Oegstgeester horeca. De tafels zijn door de decorbouwer speciaal gemaakt om ook met vier man op 1,5 m afstand te kunnen zitten. Ook bij de inrichting van het terras is hier rekening mee gehouden.

Het mag duidelijk zijn, het “rondje Klink” hebben we deze zomer iets vaker gelopen. Wel met een kleine aanpassing zodat ook de kilometers gehaald werden.

Inmiddels is de zomer voorbij en is ook het terras gesloten. De organisatie meldt trots dat op het terras (en ook op het zusterterras in het Irispark) geen besmettingen hebben plaatsgevonden.

Rob van Heijster





Blessure bij hardlopen?

Binnen 24 uur een afspraak.

071 512 31 11
visserfysio.nl



VISSER
fysiotherapie en sport



Row row your boat

Op 12 juli werden de leden van Running Blind uitgenodigd door Sloepweesje, om te komen sloeproeien in Hoogmade. Met z'n achten waren we aanwezig die dag. Na ontvangst met koffie en iets lekkers kregen we uitleg over het sloeproeien. De boten konden acht roeiers hebben plus stuurman. De vereniging Sloepweesje heeft 60 leden waarvan een klein aantal ook aan wedstrijd roeien doet. Die kon je er zo uit halen, want die hadden stevige schouderpartijen.

Het leek de leden van Sloepweesje leuk om visueel beperkte sporters kennis te laten maken met hun tak van sport. Ook om te laten zien dat een visuele beperking geen belemmering hoeft te zijn om te kunnen roeien. Na uitleg en indeling van de boten togen we vol enthousiasme onder begeleiding van de ervaren roeiers naar de sloepen. De weergoden waren ons gunstig gestemd. Stralend zonnetje, 21 graden, prima roeiweer. Zij aan zij namen we plaats in de sloepen. Naast elk van ons zat een ervaren roeier. Zij hielpen ons bij het vastmaken van onze voeten in de speciale houders om zo beter af te kunnen zetten. De peddels (riemen) gingen in de dollen.

Dit waren in het begin onhandige dingen van bijna vier meter lang.

Nou, daar zaten we dan, acht man plus stuurman in een sloep en acht peddels buiten boord. Nu was het zaak om weg te komen. De stuurman zou het tempo aangeven. Je voelt het al aankomen! In het begin leek het net Mikado. Alle peddels raakten in de war. Hilariteit alom. Maar na een paar minuten lukte het steeds beter om het tempo van de stuurman en de slagman (1e in de boot bij de stuurman) te volgen. Al roeiend gingen we de Wijde Aa op. De roeiperiodes werden steeds langer en we konden aardig vaart maken. Het was wel hard werken. Roeiden we in het begin nog

met onze armen, later kwam het toch steeds meer uit onze buik en onderrug. Een mooie workout voor onze co-restability.

Na een half uurtje heen gingen we weer terug naar de thuishaven. De andere boot, we waren met twee boten, vaarde voor ons. De stuurman kon het niet laten om ons even flink te laten werken. "Kom op we gaan ze inhalen. Het is maar 100 meter". Sporters als we zijn trokken we uit volle macht aan de riemen. In mooie cadans maakten we snelheid. "Zo gaat ie goed", "Nog maar 50 meter". Alle vezels strak in ons lijf. Nu gaan we ze pakken ook. "Nog 10 meter en we hebben ze". En ja hoor we kwamen snel langs. Higgend en hangend over de riemen genoten we van de inhaalrace.

Naderhand in de kantine hoorde we dat er nog een snelheid gehaald was van 8,5 km/h, wat kennelijk snel was. Na weer veilig aangemeerd te zijn, was het nog gezellig napraten onder het genot van een hapje en een drankje in de kantine. De glazen werden door ons onervaren roeiers voorzichtig gepakt vanwege lichte kramp in handen en vingers. Enthousiast en met een ervaring rijker ging iedereen weer huiswaarts. Dit is voor herhaling vatbaar. Ruud Warmerdam



Vloed

Peter Burger
Onno Doffegnies
Martijn de Jong

Paul Kasteleijn
Lenie Peet
Florien van Rij

Jacqueline Vermeer
Karin van Wijk
Astrid Zijl

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

Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

Leiden Road Runners Club