



RoadReader

Leiden Road Runners Club



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

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Van het bestuurs scherm	6
De benen mogen weer Kerstwensen	7 7
Tussen dag & nacht en oud & nieuw	9
Online trainen bij de Leider Road Runners	10
Clubtraining in coronatijden, een kijkje achter de schermen	11
Wandelen in de herfst	12,13
Ik loop dus ik hoop	15
Uitgehold	15
Op weg naar de virtuele Runnersworld Leiden Kerst Run	16,17
Recept voor de wintermaanden	19
That's What Friends Are For...	20,21
Decemberwensen	23
Kerstmis 2020	23
Vloed	23



Agenda

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

- Zaterdag 12 december – Zondag 27 december: Virtuele Z&Z loop
- Donderdag 24 december: Sluiting club. Geen training van 24 dec t/m 2 jan (za) 2021
- Maandag 4 januari: Nieuwjaarsreceptie

Zie de website voor meer informatie over de virtuele lopen van Het Circuit.

Van de redactie

Zondagochtend langs de Rotte. Ik jaag mijn fiets tegen de wind in, zet nog even aan, want straks word ik naar huis geblazen. Hier lijkt iedereen duursporter. Lopers, fietsers, roeiers en wandelaars. Overal fluorescerende stipjes onder de grijze lucht. We blijven in beweging, gewoon maar wat op weg.

'Op reis zonder bestemming. Gewoon maar wat op weg. Een soort van doel.' (De Poema's)

Ook de Road Runners lopen door, al hebben we geen idee waar de komende weken en maanden ons brengen. De Road Reader is dit jaar standaard bij verschijnen alweer achterhaald.

Maar of je nu in isolatie onder de kerstboom zit, of met je geliefden aan tafel, warm je aan de tijdloze verhalen en wensen van je clubgenoten. Lees over hoop of nieuwe digitale en sportieve ontdekkingen en bind daarna als het kan weer lekker de loopschoenen onder.

Ik wens jullie veel lees- en loopplezier én alle geluk en gezondheid toe!

Hartelijke groet,
Leone de Voogd



HEMA
FAVOURITES



dat wordt
rennen naar
Hema Katwijk
& Rijnsburg

HEMA

Van de voorzitter

Beste allemaal,

Het is alweer bijna kerstmis. Tijd voor reflectie. Het jaar is voor mijn gevoel voorbij gevlogen.

*When you walk through a storm
Hold your head up high
And don't be afraid of the dark*

Veel was in 2020 hetzelfde. De zon kwam op (en ging enige tijd later ook weer onder). Het voorjaar en de zomer waren mooi en warm. Ook de herfst viel meestentijds mee. We konden er regelmatig op uit, om te lopen, te wandelen of simpelweg buiten te zijn. In de duinen, de polders rondom Leiden, dwars door Leiden of langs de Vliet. Het is altijd genieten van de mooie omgeving rondom onze LRRC, ook nu.

*At the end of a storm
There's a golden sky
And the sweet silver song of a lark*

Helaas was en is veel ook heel erg anders. Verplichte sluiting van het clubgebouw. Tijdelijk minder of enige tijd geen trainingen. Afgelaste evenementen. Als het tegenzit blijft het ook nog enige tijd anders dan anders. Maar we

zitten niet bij de pakken neer. We blijven positief en hoopvol.

*Walk on through the wind
Walk on through the rain
Though your dreams be tossed and blown*

Met nog maar een paar dagen te gaan in 2020 duurt het ook niet lang meer voordat de dagen weer gaan lengen. Is het tijd voor warmte en gezelligheid. Tijd voor goede voornemens en mooie plannen. Kunnen we vooruit kijken naar het nieuwe jaar. Dromen van de geur van warme appeltaart (als je terugkomt van een mooie loop of wandeling). Je proberen voor te stellen hoe het voelt, als je op een vroege lente ochtend sporen trekt door het dauw.

*Walk on, walk on
With hope in your heart
And you'll never walk alone.
Want een Roadrunner loopt nooit alleen.*

We wensen jullie fijne feestdagen en een voorspoedig nieuw jaar.

Niek Hoogwout



Van het bestuursscherm

Sinds 14 oktober vergadert het bestuur weer uitsluitend via het scherm en zoals het er op het moment van schrijven uitziet zal dat waarschijnlijk tot midden januari volgend jaar zo blijven. Dat heeft de Corona ons inmiddels geleerd, de situatie kan zo snel wisselen dat zelfs de RoadReader op het moment van verschijnen niet meer actueel is.

Het mag duidelijk zijn, voor de meest actuele situatie ALTIJD de website raadplegen!

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, de kantine en kleedruimtes weer open waren werd alles teruggedraaid. Sporten in clubverband is (weer: op het moment van schrijven) waarschijnlijk niet mogelijk tot medio januari.

We zijn erg blij dat de trainers dit voortvarend hebben opgepakt: ze zijn begonnen met on-line lopen! Elders in deze RoadReader lezen jullie daar meer over.

Kerstwensen

Aan de Trimloopcommissie, alle trimloopvrijwilligers en de deelnemers

Helaas hebben we in 2020 maar 1 trimloop mogen organiseren, maar gelukkig was dat wel meteen een hele leuke eerste editie van de appeltaartloop!

Op naar 2021 waarin we dit succes hopelijk weer mogen evenaren en we wellicht nog meerdere lopen kunnen organiseren.

Ik wens jullie fijne dagen en veel gezondheid voor 2021!

Jessica

Aan alle loopmaatjes van de dinsdagavond

Al weken geen trainingen voorbereid, al weken geen flauwe grappen tijdens de WU, al weken geen lopers om te overtuigen van de schoonheid van mijn mooie dorp, al weken geen gezelschap tijdens het lopen (nou ja, op een verdwaald schaap na..), al weken geen ideeën voor de fitnessmatjes kunnen uitvoeren, kortom: al weken mis ik jullie!!

Hopelijk mogen we snel weer met elkaar op pad, dan haal ik het bovenstaande dubbel en dwars in ;)

(Mochten jullie de groep nou ook heel erg missen, meld je dan aan voor onze app-groep via hoofdtrainer@lrrc.nl)

Fijne dagen en een top 2021 toegewenst!

Jessica

Aan het blessurecafé/duincafé

Gelukkig hebben we de app nog, maar liever zie ik jullie in real life.

Dat we in 2021 maar weer samen kunnen en mogen lopen en hopelijk ook weer een keer een drankje kunnen doen om er een echt café van te maken.

Fijne dagen en een sportief 2021!

Jessica



De benen mogen weer

Beste Road Runners,

Voor de tweede keer een bijdrage voor de Road Reader. Op 19 oktober j.l. had ik een snotneus en hoestte licht...test bij de GGD...Corona...Twee weken quarantaine! Tot mijn grote opluchting bleven de klachten zeer mild :) Op vrijdag 6 november mocht ik weer uit quarantaine. Met Jan, mijn echtgenoot, ben ik meteen naar buiten gegaan, genoten op de fiets (geen probleem op mijn E-Bike) en wandelen.....mijn benen zaten op slot....na twee rondjes knalhard werken lukte het mij om de derde wandeling, na wat startproblemen, vlot te lopen. Ik wens jullie alle goeds en hoop dat we elkaar snel weer zien in goede gezondheid.

Hartelijke groet,
Toinet (wandelgroep D, Clemens)





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

Tussen dag & nacht en oud & nieuw

Al lopend door het blauwe uur is het me een paar weken geleden opgevallen dat de tijd op dit moment van de dag even stil lijkt te staan. Mensen lopen diep in gedachten door de schemering. Iedereen even helemaal in zijn eigen wereld. Terwijl ik op mijn heerlijke comfortabele hardlooptoffels langs draaf in de deemstering, schrikt de een op en reageert de ander totaal niet op de wereld om zich heen.

Nu, een paar weken later, lijkt het alsof aan het eind van de dag het licht bruut eensklaps uit gedaan wordt. De overgang tussen dag en nacht is kort, maar krachtig. In het donker is het een stuk rustiger op straat, maar toch lopen er nog aardig wat hardlopers rond. Toch leuk om niet helemaal alleen door de straten te crossen. Vooral het rondje om de singels lijkt populair te zijn.

Zo aan de vooravond van de virtuele Leiden Marathon denk ik na over de route die ik ga lopen. Mijn voorkeur gaat uit naar een route waarvan ik weet wat de afstand is omdat ik dan gewoon lekker door kan lopen zonder steeds op mijn horloge te kijken. Gelukkig weet ik wel een paar leuke vijf kilometer routes te verzinnen.

In de tussentijd lees ik dat de looper uit het oorspronkelijke verhaal waarnaar de marathon vernoemd is zijn avontuur niet overleefd heeft. Na twee dagen hardlopen wist Pheidippides weliswaar Athene te bereiken en woord te brengen van de overwinning en/of het niet hoeven rekenen op hulp van Sparta (afhankelijk van de versie van het verhaal die je leest) maar stortte daarna van uitputting in elkaar. Mijn volgende gedachte is dat ik blij ben dat we tegenwoordig niet meerdere dagen over een marathon doen. De afstand is dan ook wat korter. Marathon – Athene is ongeveer 40 kilometer. Ook nog even op en naar naar Sparta maakt die afstand ongeveer 480 kilometer langer. Dat is

dus een afstand van pak hem beet 500 kilometer in twee dagen tijd. Juist.

Nu heeft dat zich vertaald in de Spartathlon, een ultramarathon van 246 kilometer. Het record staat op de naam van Yiannis Kouros (een Griek, heel toepasselijk), stamt uit 1983 en staat op 20 uur en 25 minuten. Wow en Ouch. De 2 kilometer en 195 meter extra van de huidige marathon hebben we overigens te danken aan het Britse koningshuis. Ze hadden namelijk bij de Londense Spelen van 1908 vanaf hun plaats geen goed zicht op de finish. In plaats van een paar plaatsen op te schuiven, werd besloten de lopers langer te laten lopen.

Goed, weer even terug naar het hier en nu. Het is een bijzonder jaar. Helaas kunnen we het niet terug sturen naar de fabrikant omdat er een fabricagefout in zit. Toch mooi om te zien hoeveel er nog mogelijk is met veerkracht, creativiteit en flexibiliteit. Ook sta ik er zo aan het eind van het jaar even bij stil hoeveel er nog wel kan en hoeveel leuke en mooie dingen ik de afgelopen jaren gedaan en meegeemaakt heb. Als 2020 me iets gebracht heeft dan is het wel een grotere dankbaarheid en waardering voor wat ik wel (gehad) heb. Ook heb ik met ver-

wondering en bewondering mogen meemaken waar wij als mens onder grote druk toe in staat zijn. Best bijzonder om mee te maken. Leuk is weer iets anders, maar toch.

Toch hoop ik dat 2021 voor ons allen weer enigszins terugkeert naar het oude zodat we weer met volle teugen kunnen genieten van onder andere reizen, horeca, musea, bioscopen, evenementen. Ik wens jullie dan ook allemaal alvast een gelukkig, gezellig en sportief nieuw jaar toe. In Columbia is het een traditie om met Oud & Nieuw, voordat de klok het nieuwe jaar in luid, een blokje om te rennen met een koffer, La Maleta. Het schijnt dat je zo in het nieuwe jaar naar de plekken gaat waar je onder het rennen aan aan het denken was. Misschien dat ik dat dit jaar maar eens uit probeer.

Christel Metsch



Online trainen bij de Leider RoadRunners

“Online trainen, dat kan niet”, hoor ik u nu denken. En eerlijk gezegd, ik had dezelfde associatie. Ik zag het al voor me, Roel die weer bij Fit-for-free twee loopbanden regelt en de trainers die je via Skype of WhatsApp beeldbellen bemoedigend toespreken. Ach, en het kan ook niet. De sportscholen mogen inmiddels weer open, maar onze club is nog steeds dicht. En om de loopbanden nu buiten te zetten?

Helaas, u en ik zitten er flink naast! We hebben buiten de inventiviteit van onze trainers gerekend! Een smartphone is alles wat je nodig hebt, en dat hoeft niet de duurste iPhone te zijn! Ook NFC (wat dat precies is weet ik ook niet, maar de verkoper zei dat dat belangrijk was) en 5G heb je niet nodig.

Sinds begin november kun je je opgeven voor online training in je eigen loopgroep. Je komt dan met je loopmaatjes in een WhatsApp groep waar je eigen trainer iedere week de loop-schema's uitlegt en je voorziet van de nodige tips. Vragen stellen kan natuurlijk ook. Het is eigenlijk net of je je eigen “personal trainer” permanent bij je hebt! Contact met je loopmaatjes kan natuurlijk ook en dat is best handig, tips over en weer waar je een geschikte looproute kunt vinden of een stevige helling. Zeker nu de



vroeg invallende duisternis ons als looper toch enige beperkingen oplegt, zijn die tips meer dan welkom.

Nu leggen bepaalde oefeningen best wel lastig uit. In woorden wel te verstaan. In beeld is het allemaal een stuk makkelijker. Dat weten de trainers ook en ze zijn dus verwoed aan de slag gegaan met korte instructiefilmpjes. Die filmpjes vind je op de website onder /hardlopen/instructiefilmpjes.

Op het moment dat ik dit schrijf staan er al twee filmpjes online. Jessica heet ons welkom in haar tuin, wat het geheel meteen een persoonlijk tintje geeft. Vervolgens wordt een heel hoofdstuk loopscholing wel heel bondig samengevat: “Je moet lopen alsof je je pistolen uit de holsters haalt!”

Ook Terry gunt ons een blik in haar tuin, maar kiest daarna voor het weidse Zuid-Hollandse landschap. Daar legt ze uit hoe je de oefeningen Corona proof met zijn tweeën kunt doen (“Een RoadRunner loopt nooit alleen” zit diep!).

Nodeloos te zeggen dat ik het fantastisch vind dat onze trainers dit doen! Elders lezen jullie mijn ervaringen.

Rob van Heijster



Clubtraining in coronatijden, een kijkje achter de schermen

Niet geheel onverwacht werden 13 oktober opnieuw strengere maatregelen aangekondigd, waardoor de hoofdtrainers en TZ (ik dus) ons genoodzaakt zagen om, in ieder geval tijdelijk, de trainingen te annuleren.

In de weken hierna hebben wij onderling en met de trainersstaf overleg gehad over hoe nu verder. Hierbij bleek bij een aantal trainers twijfels te bestaan over het continueren van de trainingen. Ook zelf had ik er geen goed gevoel bij om in deze tijden training te geven. Op mijn werk, als IC-verpleegkundige, zag ik de beddendruk toenemen en tegelijkertijd de reguliere zorg afgeschaald worden. Dit was geen goede ontwikkeling en ik voelde mij, en voel mij nog steeds, verplicht om het aantal besmettingen met het juiste gedrag proberen tegen te gaan.

Kortom; in overleg hebben wij besloten om tot nader order de trainingen te blijven annuleren.

Dit betekende niet dat wij rustig achterover zijn gaan zitten. De hoofdtrainers en TZ hebben gekeken naar manieren waarop de lopers toch in contact met de club kunnen blijven en zo goed mogelijk kunnen blijven doortrainen.

De trainingsschema's zijn door de schemamakers van extra uitleg voorzien, zodat de lopers niet na hoeven te denken over de invulling van de training.

Voor een ieder die dat wil zijn er app-groepjes aangemaakt per trainingsgroep. Op deze manier kun je makkelijker contact leggen met mede-lopers om bijvoorbeeld samen te gaan trainen, maar ook kun je sneller vragen stellen bij je eigen trainer over bijvoorbeeld het trainingsschema.

Als laatste zijn we instructiefilmpjes gaan maken. In korte filmpjes geven we uitleg over de meest uiteenlopende zaken, die met hardlopen en/of sportief wandelen te maken hebben. De filmpjes zijn op de website te vinden.

Met name het laatste punt was iets waar ik enthousiast over was, maar tegelijkertijd nul ervaring in had. Ik ben eerst maar eens wat tutorials op Youtube gaan kijken, waar ik praktische tips heb opgedaan. Voor het opnemen van mijn eerste filmpje wilde mijn moeder wel als cameravrouw fungeren en is de buurman zo vriendelijk geweest om zijn luidruchtige activiteiten voor een half uurtje te pauzeren.

Daarna kwam het meest uitdagende gedeelte; het editen van het filmpje. Wederom iets wat ik nog nooit gedaan had. Ik ben echter met de Pippi Langkous houding (ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het kan) aan de slag gegaan en ik was zowaar heel tevreden met het eindresultaat.

Heeft de corona-periode mij, in de vorm van deze nieuwe vaardigheid, toch iets positiefs opgeleverd!

Ook andere trainers wilde graag hun bijdrage leveren aan de filmpjes, dit leverde een gevarieerd aanbod op, waar de lopers hopelijk iets van leren of inspiratie bij opdoen.

We begrijpen dat alle bovenstaande acties niet een volledige vervanging voor het echte trainingswerk is, maar we hopen jullie toch enthousiast aan het lopen te houden tot het moment dat we de trainingen weer mogen en kunnen hervatten. Tot die tijd; Blijf gezond en blijf lekker lopen!

Hopelijk tot snel!

Jessica

Slijterij 
Adegeest

Wandelen in de herfst

Wie de oude RoadReaders nog eens doorbladert vindt in nummer twee van 2019 een verslagje over Peggy, Olga en Corrie die de wandelmarathon hebben gelopen. Hebben zij daarna de loopsport in de wilgen gehangen? Nee! Wekelijks staat er een parcours op het programma. Onder strikte voorwaarden zijn partners ook welkom in dit selecte gezelschap. Gelukkig is een ter plaatse bereide cappuccino, zeker in Corona tijd, een probaat middel om door de ballotage te komen!

Schrijf je bij hardlopen over trainingsschema's, tijden, afstanden, bij wandelen draait het daar niet om, in ieder geval niet in dit loopgroepje. We lopen soms respectabel afstanden. Het tempo, dat ligt op een echt onvoorstelbaar niveau!! Uitgedrukt in minuten per kilometer wel te verstaan.

Een paar jaar geleden heb ik Corrie een echte outdoor-sport GPS gegeven. Gewapend met het programma basecamp struint ze sindsdien het internet af naar leuke routes, die dan stevast in de GPS terecht komen. U raadt het al, wij zien alleen de mooiste stukjes van Zuid Holland en ik kan u verzekeren, dat zijn er veel!

Met zo'n overdaad aan pracht, of het nu architectuur of natuur is, het kan niet anders of we staan weer eens ergens te kijken. Een verslag van onze wandelingen ontardt dan ook stevast in een fotocollage en die worden dan ook niet zelden gemaakt. In de herfst ontkom je dan niet aan een veelheid aan paddenstoelen.

Dat is nu het charmante van onze loopsport. Het heeft zoveel kanten, zoveel verschillende manieren waarop je ervan kunt genieten!

Rob van Heijster







**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



van  **marwijk**
ADVIESGROEP

Ik loop, dus ik hoop

En nee, dan bedoel ik niet die vorm waarvoor je een bosje op moet zoeken (die er overigens veel te weinig zijn op mijn loop- en fietsroutes, maar dat terzijde).

Ik bedoel die hoop die sprankelt, of die zo pril is dat ik alleen mijn mondhoeken een beetje voel krullen achter mijn mondkapje, of mijn blik onwillekeurig omhoog voel gaan.

Ik loop weer. Niet de minuutjes van het begin, maar echte kilometers, eerst vijf, toen tien, en vanochtend zelfs de virtuele halve marathon van Leiden (waarbij ik mijn ego heb overwonnen; nog nooit liep ik een 'officiële run' zo rustig). Ik ben voorbij het slakkentempo van het voorzichtig opbouwen en probeer weer echte tempoblokken, waarbij mijn benen door alle alternatieve training sterker voelen dan ooit. En duinlopen, aanzetten bergop en onbesuisd het strand op stuiteren.

Als je maar geduld hebt. Natuurlijk gaat dat niet voor alles op, maar toch... Het leek écht alsof mijn lichaam niet meer wist hoe te landen en af te zetten. Alsof er nooit een einde aan die blessure zou komen. En nu mag ik weer, bevrijd uit mijn hardloopstop. Terwijl ik door de polders hol, kan ik de associatie met de lock-

down niet altijd voorkomen. Ook die lijkt eindeloos, soms intelligent, soms gedeeltelijk en soms beperkt. En toch, als we geduld hebben, zullen we ooit wel weer 'bevrijd' zijn. Hoop ik.

Ik durf in ieder geval weer te dromen. Van geleidelijk mijn vorm terugvinden. Van marathons, trailruns, of misschien toch eens een triatlon. Natuurlijk hoop ik nog eens een PR of een podiumplek te scoren, maar veel meer nog droom ik van een vol startvak. Van honderden begerige atleten, zo dicht op elkaar dat ze alleen nog wat kunnen hupsen. Van kinderen die elke passant een plakkerige highfive geven en van lopers en supporters die elkaar na de finish om de hals vliegen.

Vanochtend fantaseerde ik dit alles erbij. Ik voelde mijn blik onwillekeurig richting de blauwe hemel gaan en glimlachte naar andere lopers. Waren zij ook deel van het onzichtbare genootschap van de Leiden Marathon?

Ik heb geen idee hoe de komende tijd eruit zal zien. Maar langs de Haarlemertrekvaart plant een vrouw bloembollen. Ook in 2021 laat de lente zich niet tegenhouden.

Leone de Voogd



Uitgehoud?

De humor ligt op straat, zeker in Coronatijd. Het zou een beetje flauw zijn om te zeggen dat er - in deze tijd van economische stabilisatie - nog wel meer dingen op straat zijn komen te liggen - of staan - maar dat zou te zuur zijn. Ik bedoel natuurlijk dat de humor - als je er bevattelijk voor bent - in elke situatie terug te vinden is.

Wat was het geval? Net als de meesten van jullie heb ik in deze thuiswerktijd ook meer tijd en aandacht voor wat onderhoud. In mijn geval ging dat over onderhoud van lijf en leden.

Hoewel ik op een leeftijd ben waarop een gemiddelde Galapagos schildpad

net uit de pubertijd komt, heb ik mijn ambities voor het verbeteren van mijn hardloop PR's al even achter mij gelaten.

Of - korter door de bocht - ik kon eigenlijk niet meer hardlopen zonder "-pijn in mijn lijer".

Rug, bilspieren, heupen, allemaal kerkende delen waar je de eerder genoemde reptielen op die prille leeftijd niet over hoort kreunen. Dat kunnen ze overigens wel, maar dat terzijde.

Dussss..eindelijk eens een keertje via huisarts naar de sportarts en vervolgens samen staren naar een niets verhullende foto van mijn heupgewrichten. "U bent een beetje uitgehoud", was zijn oordeel. Om maar in de

beeldspraken te blijven: echte humor mag een beetje schuren.

Na 20 jaar en (veel) meer dan 30.000 km doorzwabberen betekent dit "geintje met een seintje" voor mij het einde van een geweldige fijne periode als actieve hardloper bij LRRC.

Rust roest, dus ik ga zeker niet stilzitten en zal ook zeker in beweging blijven voor - en waar mogelijk bij - onze mooie club. En zingen...doe ik voortaan thuis onder de douche.

Rest mij voor dit moment verder niets anders dat jullie alle gezondheid en (loop) plezier toe te wensen. Hou de boel heel en tot snel weer ziens! Zwabbertje

Op weg naar de virtuele Runnersworld Leiden Kerst Run

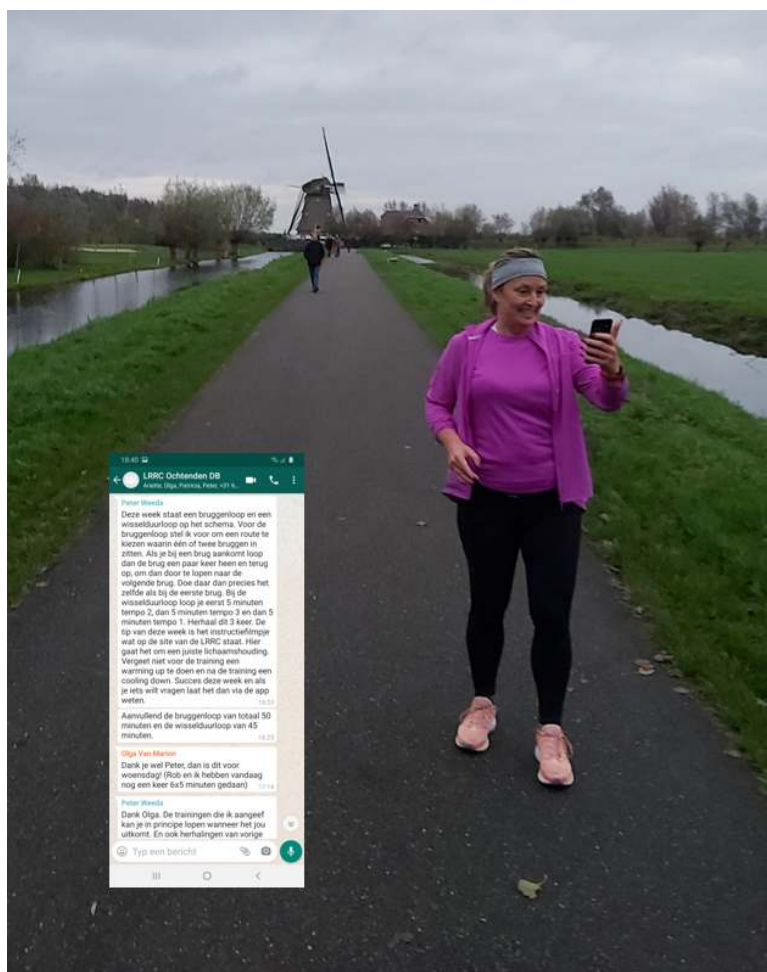
Het najaar is traditioneel het spannendste loopseizoen! Voor mij althans, denk maar aan de vele artikeltjes over de Berenloop, le 20 km de Paris, de Montferlandrun, de Zevenheuvelen loop. En wat te denken van onze eigen Bockenloop en Z&Z pepernotenrun? Het heeft zo zijn voordelen, bijvoorbeeld als je je artikel een titel wilt geven.

Dit jaar moeten we het doen met net iets minder evenementen. Gelukkig hebben we het virtuele Z&Z circuit met onze Runnersworld Leiden Kerst Run, dus de titel van mijn verhaal is gered! Alhoewel, op het moment dat ik dit schrijf kan hij nog niet gelopen worden, 12 december is de eerste mogelijkheid en dan ligt ons favoriete blad al bij de drukker. Geen probleem, de voorbereiding is misschien nog meer pret dan de loop zelf.

Het begon allemaal met een rondje bosbaan. Eens in de zoveel tijd stap-

pen Olga en ik Corona-proof met mondkapje in de auto en trakteren onszelf op een rondje bosbaan. Voor de minder ingewijden, die ligt in het Amsterdamse bos, op de grens van Amsterdam en Amstelveen. Wat is er nu zo bijzonder aan het Amsterdamse bos? De afmetingen. Brede wandelen fietspaden. Een rondje van 10 km past er moeiteloos in, zonder dat je je circuit moet opvouwen. Cronesteyn maal tien zal ik maar zeggen. Olga en ik lopen er graag rond de bosbaan, dat is precies 5 km maar om een of andere reden voelt het als veel minder. Laatst ging het erg goed, zo goed zelfs, dat we besloten dat we, ondanks dat er geen loop gepland stond, toch onze trainingen maar moesten intensiveren.

Dan komt de online trainingsmogelijkheid van onze club natuurlijk als geroepen. We hebben ons meteen ingeschreven en niet veel later zien we de eerste opdracht op de app. Ge-





schreven door onze “trainer van vrijdag” en nu “personal coach” Peter Weeda.

Normaal op vrijdag is het een gekwebbel van belang, zo erg dat Peter ons menigmaal tot stilte moet manen omdat hij de training gaat uitleggen. Dat is nu handig van zo’n app, je kunt het rustig nalezen. Dat dacht u, maar ja, wij hebben zoveel te bespreken dat de app hetzelfde lot treft, we hebben er te weinig aandacht voor. Als dat dan 5*6 minuten lopen is in plaats van 6*5, dan is dat niet zo’n probleem. Erger wordt het als je een piramide-loop van 50 minuten inkort tot 30, wat ons laatst overkwam. Ons streven is om 3 keer per week te lopen, dus er is altijd wel een herkansing mogelijk.

De instructiefilmpjes bekijken beter. Regelmatig staat bij ons het Park van Noord op het programma, daar hebben ze een mooie 400 meter baan, die ook nog eens verlicht is. Heel geschikt voor revolverhelden in spe!

Ons bevalt dat online trainen. De opdrachten geven een leidraad voor een goede trainingsopbouw en je hebt het gevoel dat je “bij bent met trainen” als je ze volgt. En het motiveert als je leest dat Patricia en Ariëtte er net zo hard tegenaan gaan! En helpt het nou, al dat online trainen? Wij denken van wel! Nu kan ik u begraven onder de statistieken die sporthorloges

heden ten dage uitspugen. We hadden onlangs echter een duidelijk wapenfeit: laatst merkten we dat ons grootste rondje, het “rondje Klink”, te klein werd! Lang geleden dat we die plas twee keer moesten ronden!

Zijn we nu helemaal verknocht aan online trainen? Een beetje wel. Het biedt veel flexibiliteit en dat is best handig als je een drukke baan hebt. Daar staat tegenover dat niets leuker is dat je loopmaatjes en trainer in levende lijve te zien, zelfs al is dat op anderhalve meter afstand. Is online trainen een blijvertje? Ik hoop het wel, ik denk dat velen en in ieder geval wij gebaat zijn bij een mix van online en op de club trainen. Ik realiseer me wel dat al die appgroepen en trainings-schema’s uitwerken een flinke belasting voor de trainers is. En ook het maken van een filmpje kost heel veel tijd weet ik uit ervaring.

Tja, hoor ik u nu denken, en hoe zit het nu met die Runnersworld Leiden Kerst Run, gaan jullie die lopen? Als u zich mijn artikeltjes over de virtuele Leiden marathon herinnert, zult u begrijpen dat ik daar geen uitspraak over doe.

Rob van Heijster

VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Recept voor de wintermaanden

Zwitserse Notentaart

Vulling:

150 g suiker

150 g noten (b.v. 125 g walnoten / 25 g amandelen)

2 dl room ev. koffieroom

1 eetlepel honing

Suiker licht branden in gietijzeren pan: regelmatig schudden tot alles smelt en begint te schuimen. Licht bruin laten worden, dan de gehakte noten toevoegen, 1-2 min mee verwarmen (de suiker mag niet donkerbruin verbranden). De room toevoegen (kan schuimen!) en verder verwarmen tot de caramel oplost. Nu nog de honing erdoor roeren en laten afkoelen.

Deeg:

275 g bloem ev. geheel of gedeeltelijk zelfrijzend bakmeel

175 g (room)boter

125 g witte basterdsuiker

1 ei (losgeklopt - beetje bewaren voor bestrijken deksel van taart)

(mespuntje zout)

Alle ingrediënten door elkaar kneden. Een zandtaartbodem (22 cm) voeren met aluminiumfolie (tenzij het een tefal-vorm is). Deeg in 3 porties verdelen: deel voor de bodem, voor rand en voor de deksel. Na de bodem en de rand de vulling in de vorm doen. Vervolgens de deksel er boven op leggen. Deze bestrijken met de rest v.h.ei. Oven voorverwarmen op 180°C. De taart in 50 à 60 min bakken. Wanneer de deksel zandkleurig is deze ev. nog bedekken met aluminium-folie. Wanneer de taart gaar is meteen laten afkoelen. Verpakt in folie is de taart 2 à 3 maanden houdbaar.

Niek Hoogwout



That's What Friends Are For...

Strava: het medium waarop we momenteel elkaar motiveren, stimuleren en kuddo's uitdelen na elke wandel-, hardloop-, fiets- of wat dan ook voor activiteit. Zo blijven we in deze tijden met elkaar verbonden, online. Samen hardlopen, kletsen, drankje aan de bar, het is nu allemaal al genoemd, het kan nu gewoon even niet. Dat is balen, maar goed, uit het oog betekent niet uit het hart en zeker niet uit Strava.

De ene loopt gewoon maar wat, de anderen volgen braaf de schema's van de LRRC die inmiddels uitgebreid zijn beschreven, zelfs met filmpjes voor goede WU en loopscholing ideeën. Zo kunnen we fit blijven en blijven trainen, maar dan komt wederom de volgende vraag; waarom of waarvoor trainen we nog? Ja oké om fit te blijven, conditie te behouden. Juist nu is de lichamelijke en geestelijke gezondheid belangrijker dan ooit. Echter is doelen stellen niet voor iedereen weggelegd.

Maar goed ik dwaal af. Strava, je volgt elkaar, je moedigt elkaar aan en soms zie je ineens een "gekke" training voorbij komen waarvan je toch even drie keer achter je oren krabt. Ik bedoel 30+ kilometers, die loop je toch niet voor de lol? Sommigen wel, maar over het algemeen niet. En zo ook Nico die op Strava een duurloop ging doen over onverharde wegen, als generale "gewoon omdat het kan" (goede quote ook). "Lekker gelopen en aan het eind nog wat over. Op naar volgende week", stond erbij vermeld... tja dan is de nieuwsgierigheid gewekt, dus als snel (op Strava kan je gezellig reageren) "Lekker Nico, wat staat er volgende week op het programma?"

De vragen en vermoedens stroomden binnen op deze activiteit. Ik reageerde impulsief zoals ik ben met: "Marathon dus? Lekker! Haas nodig?" Ik heb namelijk de eer gekregen Marleen Pijpe-link te gaan hazen voor een mooie PR in februari tijdens de two rivers marathon. Waarbij ik steady een tempo moet gaan lopen om zo onder de vier

uur uit te komen. Marleen mengde zich ook nog even in het gesprek door goede referenties af te geven voor mij als haas. Nico vermeldde even nog: "Prima, we spreken deze week nog wel wat af, leuk en gezellig". Ja, hallo.. oké.. (***) nu kan ik niet meer terug. Maar oké ik ben de beroerdste niet, Nico een goede vriend. Het is een goede training voor mij en daarnaast heb ik wel een vergelijkbaar steady tempo net als Nico. Dus ach waarom ook niet?!

Nico had mij inmiddels al geappt en afspraken gemaakt. We zouden de virtuele marathon van Leiden gaan lopen, het originele parcours. Het tempo rustig zodat we precies onder de vier uur uit zouden komen. Verder ging het gewoon om uitlopen, want het zou Nico zijn 20ste marathon - die

hij ooit gelopen heeft - gaan worden en die wilde hij toch wel nog even in 2020 gaan aftikken! Logisch ook! Inmiddels had ik het nog even voor mij gehouden dat ik dit van plan was. Ik moest toch zelf nog even aan het idee wennen.

De vrijdag voor de marathon vertelde Roel ineens dat hij misschien wel van plan was om de marathon van Leiden te gaan lopen. Het leek hem wel een stiekem en goed plan, waar heb ik dat eerder gehoord? Hilarisch! Dus daarna vertelde ik het plan van Nico en mij. En dat ik Roel wilde gaan vragen om mee te fietsen. Wat is er nu mooier dan dat je samen dezelfde plannen hebt om stiekem een marathon te gaan lopen?! Zodoende nodigde ik Roel uit om gewoon met Nico en mij mee te gaan lopen, want samen Nico





kunnen begeleiden naar zijn twintigste marathon en samen een marathon lopen dat zijn toch levensdoelen! Samen is altijd beter dan alleen!

Helaas hadden we nu geen fietser of begeleider meer, maar gelukkig hebben we Harry (iedereen zou een Harry in zijn leven moeten hebben). Helaas is Harry geblesseerd en kan hij zelf niet lopen. Echter is Harry altijd bereid om ons en alle roadrunners te helpen dus dat was snel geregeld. En zo zou alles binnen de RIVM richtlijnen blijven met maar liefst drie trainers.

Zondag 22 november, Leiden marathon! Verzamelen bij het huis van Roel en vanuit daar lekker rustig dribbelend naar de start op de Breestraat. Dat rustig moest ook wel echt even want ondergetekende had nog even gepoogd een PR te lopen op de 10km. Helaas mislukt maar die zat nog wel goed in de benen. Gelukkig is een marathon zo lang dat je rustig aan ook wel warm kunt worden en de spierpijn juist eruit kan lopen.

Vanaf 8 uur in de ochtend mag je starten, wij startten gelukkig niet zo vroeg, maar rond een uurtje of 10. Bij de start troffen we Richard die met al zijn charmes ons succes wenste, de eerste kilometer fietste hij nog even gezellig met ons mee. Deze eerste kilometers gingen natuurlijk veel en veel te snel. Maar dat hoort erbij tijdens een wedstrijd. Het parcours van de Leiden marathon is prachtig door het mooie Zoeterwoude, Hazerswoude waar we een lusje maakten omdat we geen zin hadden om te zwemmen naar Koudekerk.

Tussen Koudekerk en Hoogmade wachtten Ilse en Bram (de hond van Nico) ons -kwispelend- op met wat lekkers zodat we verder onze tocht konden vervolgen naar Roelofarendsveen, alwaar mijn opa en oma woonden, en dat is toch altijd een mooi jeugdherinnering momentje. Aldaar stond Jeroen (een hardlooptmaatje) ons nog even aan te moedigen. Inmiddels hadden we er al een groot deel op zitten en zaten we prima op schema, we liepen eigenlijk wel netjes rond de 5'30 zoals afgesproken. Na Roelofarendsveen richting Rijpwetering, ook wel "de rip" genoemd. Die wegen na 30km in de benen zijn toch altijd weer lang en inmiddels was de wind ook tegen ons gaan blazen.

Overigens mochten we niet klagen over het weer, het was echt prima. Niet super veel wind, een aangenaam zonnetje en echt niet koud. In mei (als normaal de marathon is) kan het veel onaangener zijn. Gelukkig hadden we Harry het windscherm mee dus die kon wat wind voor ons vangen, ook voor hem was het aangenaam op de fiets. Onderweg nog een keer wat lekkere bananen van Ilse en Bram gekregen voor de nodige energie! Bij Oud-Ade is het nog maar een stukje naar Leiderdorp, maar daar is het toch altijd weer zwaar. De benen lopen toch vol, je weet dat je er bijna bent, maar het gaat toch iets meer moeite kosten.

Gelukkig konden wij elkaar blijven oppoppen om door te gaan stabiel te blijven lopen en vooral niet op te geven. Leiden in! Nog ruim drie kilometer. Harry de alleskunner zorgde ervoor dat we gewoon konden blijven doorlopen, blokkeerde wegen, drukte op knopjes hield auto's en fietsers tegen, held! En niet te vergeten alle foto's die hij onderweg ook nog even maakte. De laatste kilometers konden we nog iets versnellen (we waren wel wat stiller geworden) over de singels. Het rembrandbruggetje trotseerden we met alles wat we nog hadden, de finish was in zicht. Nico ging het halen, zijn twintigste marathon in 2020, niet dat daar enige twijfel over was onderweg, maar toch.

Geen Mac, geen publiek, ja winkelend publiek (lees: super druk) en natuurlijk Richard die aanwezig was om ons te zien finishen. Met een ferme eind-

sprint klokten we onze marathon af op 3.53, netjes binnen de 4 uur. Sommige winkelaars hadden wel door dat wij zojuist een marathon hadden gelopen, leuk om te merken. En wat drink je na de marathon in Leiden? Juist bier, gelukkig had Richard ook daaraan gedacht, ook al zo'n topper!

Roel en ik hadden nog even snel de dag ervoor bij Jim een mooie medaille laten maken voor Nico, want een twintigste marathon mag je niet zomaar voorbij laten gaan. Aldaar Nico gehuldigd, mooi om zijn gezicht te zien glimmen van trotsheid. Gewoon gedaan, 20 marathons!. We hebben als team een corona proof prestatie geleverd, goed teamwork onderweg, maar vooral gezelligheid, genieten van het hardlopen, de prestatie en het doel. Saamhorigheid creëren, trots zijn op elkaar in deze omstandigheden, is toch het mooiste wat er is. Nico, gefeliciteerd nogmaals met deze mijlpaal prestatie! En uiteraard stroomden na afloop de kudo's binnen...

That's What Friends Are For...(D. Warwick) #eenroadrunnerlooptnooit alleen Op naar nieuwe doelen!

Aniek Honsbeek



Blessure bij hardlopen?

Binnen 24 uur een afspraak.

071 512 31 11
visserfysio.nl



VISSEER
fysiotherapie en sport

Decemberwensen

Beste allemaal,

Het zijn gekke tijden en helaas kunnen we weer even niet samen lopen, maar gelukkig mogen we weer met 4 mensen wandelen, dus spreek lekker zo nu en dan af met vrienden of mensen v/d club.

Zo blijven we toch lekker in beweging en zien we elkaar nog en dat houdt ons gezond, voor lichaam en geest.

Ik wens iedereen ondanks de Corona een zo fijn mogelijke tijd tijdens de decembermaand en maak er op een verantwoordelijke manier iets moois

en gezelligs van.

Hou jullie taai, blijf gezond en wees optimistisch. Wens iedereen het allerbeste!

Hopelijk snel weer tot ziens.

Hartelijke groet,
José Snijers (Groep A wandelaars)



Kerstmis 2020

Het bestuur wenst jullie allemaal een heel fijn kerstfeest toe. Voor velen waarschijnlijk kleinschaliger, maar daardoor ook meer intens!

2020 was een moeilijk jaar, we hebben veel minder kunnen doen dan jullie van ons gewend zijn. We zijn dan ook erg blij met de steun die jullie ons ondanks dat gegeven hebben! We hopen en wensen dat 2021 een beter jaar wordt en we zullen ons inzetten er zo veel mogelijk van te maken. De realiteit zal waarschijnlijk toch een mix van virtueel, online en "echt" zijn, gelukkig hebben we daar steeds meer ervaring mee.

Voor 2021 wensen we je vooral een goede gezondheid en veel loopplezier! We hopen jullie allemaal snel weer te zien, liefst op het clubhuis, anders op de app.

Vloed

Esther Halm
Fred Voogd

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