



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
Wandelgroet	6
Steun aan de Leiden Marathon	8
Yeeeeaaaahhhh...	9
Midwintermarathon	10,11
Van het bestuursscherm	12
Clubhuis en bar	12
Bewegen voor en na de transplantatie	13
Bankjes	14
Lopen na Corona	15
Two Rivers marathon	16, 17, 18
Hallo wandelaars	20
Corona jaaroverzicht, ter land ter zee en in de lucht	21
De Coopertest	22
Hoe blijf je fit en happy in Corona-tijd	24
Aar is klaar	25
Wiskundig loopje	26
Wonderen bestaan	27
Stel je voor	27

Agenda

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

Zaterdag 18 september: Leiden Marathon Walking

Zondag 10 oktober: Leiden Marathon Running

Zie de website www.marathon.nl voor meer informatie over de Leiden Marathon.

Van de redactie

‘Ook in 2021 laat de lente zich niet tegenhouden’, schreef ik in de vorige Road Reader. Inmiddels wordt een rondje singels weer opgefleurd door voorjaarsbloemen en stuiteren de lammetjes door de wei. En wij lopen door.

Lopen als medicijn tegen allerhande kwalen, tegen de verveling of het eindeloze schermstaren in tijden van lockdown, of gewoon omdat we lopers zijn...

Dus maakt de één lange wandelingen en loopt de ander een eigen marathon, omdat het kan. In appgroepen delen we onze loopervaringen en hilariteit en geregeld duikt er ergens een haas op. Het virtuele Zorg- en Zekerheid Circuit daagt ons uit om nog even een tandje bij te zetten en de Leiden Marathon heeft een stip op de horizon gezet.

‘Opbouw 2021’ heet mijn eigen trainingsschema/-logboek momenteel. Zonder officiële doelen, maar vol van dromen. Met steeds verder toenemende afstanden en tempo’s heb ik het ‘revalideren’ ongemerkt achter me gelaten en durf ik zelfs voorzichtig ‘I’m back’ te fluisteren...

In afwachting van het moment dat we allemaal weer terug zijn op de club. Voor nu weer veel leesplezier en blijf - in Jessica’s woorden – fit & happy!

Leone de Voogd



Van de voorzitter

Beste leden, lopers en wandelaars.

Een refrein uit een liedje uit de jaren tachtig van de vorige eeuw gaat ongeveer zo: 'Het zit wel vaker eens tegen, gewoon blijven bewegen'. Dat is een mooie boodschap en een goede uitdaging. Het heeft namelijk geen zin om te somberen over alle plannen die we het afgelopen jaar hadden, maar niet door konden gaan. Jammer de bummer, maar dat is geen reden om een 'flatliner' te worden.

Ook nu zijn er nog genoeg dingen waar je energie van kan krijgen. Zoals een rondje door de stad wandelen en verrast worden door een mooi muurgedicht. Of lekker hardlopen en daarna een verfrissende douche. Of het lentegevoel: de dagen worden langer, de natuur wordt wakker, de vogels fluiten en we kunnen weer meer naar buiten.

Hopelijk lukt het jullie om bij jezelf de spirit aan te wakkeren en gaat het met jullie (daarom) naar omstandigheden allemaal (nog steeds) goed.

Los van de lente hebben we in ieder geval een horizon om naar uit te kijken, want als het meezit dan mogen we binnenkort weer meer. Zoals lopen met meerdere personen tegelijk, in een comfortabel tempo terwijl we gezellig babbelen (zonder dat we bang hoeven zijn dat er 'iets overspringt'). En na afloop met z'n allen, of in verschillende groepjes, nog even napraten met wat fris of thee. Dat zou leuk en fijn zijn. Laten we daarom hopen dat het geven van de vaccinaties zo voorspoedig verloopt zoals de regering hoopt, dan mogen wij als het goed is op betrekkelijk korte termijn ook steeds meer.

En in de tussentijd? Loop eens een rondje extra, of wandel de andere kant uit, neem een route waar je nog niet eerder bent geweest. spreek met een loopmaatje halverwege af. Probeer alle straten in de buurt in alfabetische volgorde, of juist van Z naar A. Daag je zelf uit, door een route te bedenken met zoveel mogelijk bruggen. Of nee, met zo veel mogelijk groen. Of, waarbij je geen drukke of hoofd-



wegen mag kruisen. Kortom: schud de 'winter blues' uit je kleren en op naar buiten! Wat het fijn dat we kunnen en moge bewegen, niet alleen voor je gezondheid maar ook voor je gevoel of simpelweg vanwege de 'ommetje' app.

Hopelijk tot snel.

Groeten uit Leiden,
Niek Hoogwout

Wandelgroet

Beste Road Runners,

Toen ik enkele jaren geleden lid werd van de LRRC was mijn doel om weer enkele dagen achter elkaar ruim 30 km per dag te kunnen wandelen. Wat een jaar Corona brengt... bijna alle dagen wandelen of fietsen en dan kom je een heel eind, letterlijk en figuurlijk!

Hartelijke groet, blijf gezond en ik zie jullie weer in betere tijden.
Toinet





**Van
BEMMELLEN**
OUTDOOR



Kies voor milieubewust en duurzaam. Kies voor Vaude outdoor kleding.

Als zijnde dé Vaude store van de omgeving, vertellen we u maar al te graag waarom onze klanten en wij dit merk zo hoog hebben zitten. De vier redenen waarom je voor Vaude zou moeten kiezen leest u hier. De producten van Vaude zijn gemaakt onder eerlijke omstandigheden.

Daarnaast worden ze duurzaam en milieubewust geproduceerd én zijn ze niet gebaseerd op korte trends. U heeft te maken met tijdloze designs. En tot slot: écht goede kwaliteit waardoor u enorm lang plezier zal beleven van uw aankoop.

Maak een afspraak op onze website en kom vrijblijvend shoppen voor uw nieuwe Vaude wandeloutfit!

Van Bemmelen Outdoor
Hoge Rijndijk 295, 2382 AN Zoeterwoude
www.vanbemmelenoutdoor.nl



Steun aan de Leiden Marathon

Zoals we jullie al via de nieuwsbrief gemeld hebben, heeft de Leiden Marathon het moeilijk. Vorig jaar kon de loop niet doorgaan en ook dit jaar zal hij later dan oorspronkelijk gepland plaatsvinden. Als LRRC voelen we ons sterk verbonden met de marathon en met jullie instemming heeft het bestuur dan ook besloten 2500 Euro over te maken. Ook de vrienden van de LRRC en het LRRC fonds hebben besloten eenzelfde bedrag over te maken.

Normaal zouden we in het bijzijn van jullie tot een feestelijke overhandiging van dit bedrag zijn over gegaan. Een evenement als de nieuwjaarsreceptie of de Runnersworld Run Classic zou daar prima geschikt voor zijn geweest. We zouden dan de pers hebben uitgenodigd om hier breed bekendheid aan te geven.

Om dit PR moment niet te missen hebben we een Corona-proof event georganiseerd. Op de plek waar normaal gesproken de finish is (de Vis-

markt) kwamen Niek Hoogwout (voorzitter LRRC), Guy Seelen (vrienden) en Jan Karstens (fonds) samen om Leiden Marathon voorzitter Tjeerd Scheffer de cheques te overhandigen.

Tjeerd memoreerde dat de Leiden Marathon een crowdfundingactie heeft gehouden om toch de vaste kosten te kunnen betalen. Het doel was om 25.000 euro binnen te halen, wat met onze bijdrage gelukt is. Het gebaar zegt ook iets over de warme relatie met de hardloopclub. Hij onderstreepte dat, mocht de LRRC ooit in zwaar weer terecht komen, de Leiden Marathon aan onze zijde zal staan.

Niek gaf aan dat de gift van de LRRC logisch was: "Aan de marathon doen jaarlijks een paar honderd van onze leden mee. Veel lopen er hard of wandelen en anderen zetten zich weer in als vrijwilliger. Bovendien houden wij tijdens de Leiden Marathon altijd onze clubkampioenschappen. Dus voelen wij het als onze marathon en helpen wij als het nodig is."

Guy vatte het als volgt samen: "Er staat altijd zo'n mooi evenement, pure promotie voor de stad Leiden. Het is onze thuiswedstrijd die wij moeten koesteren en waar wij altijd erg naar uitkijken."

Jan voegde daar aan toe: "De Leiden Marathon is aan zijn dertigste editie bezig. Het kan toch niet zo zijn dat deze mooie wedstrijd verloren gaat. Dus ben ik blij dat wij hier met z'n drieën staan om onze marathon te steunen."

Met deze korte ceremonie hebben we de goede relatie tussen de Leiden marathon en de LRRC kunnen benadrukken. Daarnaast heeft het ons de mogelijkheid gegeven om via de pers bekendheid aan onze actie te geven. Onder andere het Leids Dagblad en het Leids Nieuwsblad hebben hier aandacht aan geschonken.

Op de collage vlnr Tjeerd, Niek, Jan en Guy.

Rob van Heijster

Yeeeeaaaahhhh... Wij zijn weer open!

Na veel overleg over onze datum mogen wij op zondag 10 OKTOBER 2021 eindelijk los in Leiden. Als de vaccins hun werk doen, denken we dat er een redelijk 'ouderwetse' Leiden Marathon kan worden gehouden, waar jij aan de start kunt staan. Is dat een STIP OP DE HORIZON of niet? Wij zijn helemaal blij. Daarom hebben wij de inschrijving geopend per 1 maart 2021. Dus schrijf in en droom alvast lekker van jouw start, jouw kilometers in en om Leiden en een glorieuze finish. Hoe mooi kan het leven nu al zijn met die voorpret?

Misschien zijn het ook de lentekriebels, maar wij hebben er zin in. Er zijn wel een paar wijzigingen. Zo mogen wij alleen maar alles op één dag doen, dus wordt ook de 5 van Proefpersoon.nl, normaal gesproken op zaterdagavond, op zondag (14.15 uur) gehouden. En maken we geen gebruik van de Pieterskerk en is daarom het Hart van

Yeeeeaaaahhhh...

Zit ik rustig te werken, komt er een mailtje binnen. "Yeeeeaaaahhhh...". Kijk ik straks wel naar. We hebben een goed spamfilter maar aankondigingen van nieuwe producten, congressen en dergelijke komen natuurlijk wel door.

Weer "Yeeeeaaaahhhh...". Blijkbaar sta ik twee keer in het systeem. Dan valt het me op dat de afzender Olga is. Ehh, die mailt nooit, ons standaard medium is de app. Toch maar snel even kijken, niet te lang want tenslotte moet het werk ook nog af.

Ik lees het mailtje: "Yeeeeaaaahhhh... Wij zijn weer open! Schrijf je nu in!". De Leiden Marathon!! Op 10 oktober kunnen we weer een echte wedstrijd lopen! Geen wonder dat Olga dat meteen naar me doorstuurt! De laatste keer dat we samen een wedstrijd liepen? Ik weet het niet meer, ik was op school al slecht in geschiedenis.

Zullen we de tien doen, vraagt Olga. Ja, natuurlijk, prima idee! Man Ton is er ook onmiddellijk voor te porren. En omdat ik nu toch uit de concentratie ben schrijf ik me meteen in. Het zal mij niet overkomen dat de inschrijving vol is! Ook mijn loopmaatjes schrijven zich meteen in, zelfde eindtijd want dan sta je in hetzelfde startvak.

Nu kan de voorpret, maar ook het trainen beginnen! Ach we hebben nog 7 maanden dus dat gaat zeker goedkomen! We hopen jullie natuurlijk allemaal te zien! Nog niet ingeschreven? Dan snel naar marathon.nl!
Rob van Heijster





Midwintermarathon

In het huidige corona tijdperk vragen mensen wel eens waarvoor ik train. En soms vraag ik het mijzelf ook wel eens af. Pre-corona waren er diverse wedstrijden waar je naar toe kon leven, waarbij je met zijn allen in het startvak stond en dan de wedstrijdspanning voelde. Je trainde toe naar een doel, om op die ene dag die 5km, 10km, halve marathon of hele marathon te lopen waar je zo naar toe geleefd had. Nu is dat even niet zo; nu zijn er geen wedstrijden waar je naar toe traint.

Toch zie ik op sociale media veel loopmaatjes die alleen of met een klein groepje blijven lopen. Lopers die meedoen aan virtuele uitdagingen, zoals bijvoorbeeld het Zorg en Zekerheid circuit. Of uitdagingen op Strava. Op een of andere manier worden wij, als lopers, toch altijd ergens door getriggerd om te blijven lopen. Om toch een doel te blijven houden of soms om gewoon lekker te gaan lopen omdat dat is wat we doen. Met lopen zijn we niet gebonden aan een sportschool of een team. Lopen kunnen we alleen doen of met een (momenteel nog) klein groepje.

Soms krijg je ineens een idee om jezelf uit te dagen, je eigen doel te stellen. Omdat je geïnspireerd wordt door iemand anders. Voor mij was die trigger dat Aniek en Marleen virtueel de two rivers marathon wilde gaan lopen (zie

elders in dit blad voor het verslag). Ik had de eer om mee te mogen fietsen en zodoende de dames te begeleiden op hun tocht van ruim 42 km. Om goed support te kunnen leveren, leek het me toepasselijk om zelf ook een marathon te gaan lopen. Des te beter zou ik weten hoe het ook alweer voelt om 42km hard te lopen. Wat er door je lichaam heen gaat en zeker als de benen zwaar beginnen te worden. De laatste keer was alweer een tijdje geleden met Nico en Aniek.

Mijn inspiratie kwam ook deels voort uit wat Aniek vorig jaar had gedaan. Zij was gestart in Wassenaar en vervolgens via de duinen naar Leiden gelopen om, als verrassing, bij mij voor de deur na ruim 42 kilometer te finishen. Ook ik wilde het een verrassing laten zijn maar ik wilde wel iets anders qua parcours. Mijn plan was om vanuit Leiden via mijn ouders in Zoeterwoude, mijn zus in Gelderswoude en aansluitend een lusje door de duinen in Wassenaar te finishen.

Als datum had ik voor 13 februari gekozen, dat was precies een week voor de marathon dag van Aniek en Marleen. En aangezien Aniek toch aan het trainen was met lange afstanden kon ik gezellig meelopen zonder de verrassing te verklappen. Alles verliep volgens plan en ik was er helemaal klaar voor. Maar plannen zijn er om gewijzigd te worden. Want ik had geen re-

kening gehouden met het weer. Het weekend dat ik wilde gaan lopen kwam koning winter een bezoekje brengen aan Nederland en besloot heel Nederland om te gaan schaatsen. Zo ook Aniek. En als je d'r kent weet je dat ze niet na een rondje klaar is... Ze wist daardoor alleen niet precies hoe laat ze thuis zou zijn en ik gaf haar geen ongelijk. Zo vaak kan je niet in Nederland op natuurijs schaatsen. Alleen finishen in Wassenaar was nu geen optie meer.

Na wat balen omdat de verrassing eraf was, vervolgens het plan omgegooid en besloten om in plaats in Wassenaar te finishen, bij Aniek langs haar huis te lopen en te finishen in Leiden. Achteraf gezien een veel betere keuze, want nu kon ik nog meer ontspannen lopen. Ik had geen afspraak dat ik op een bepaalde tijd ergens zou gaan zijn. En als het niet ging, kon ik gewoon afbuigen en de afstand inkorten. Ik hoefde alleen maar te gaan genieten van het lopen. En genieten dat ging wel lukken!

Op een ontspannen manier vertrok ik vanuit huis, niks moet alles mag. Koning Winter was al enige tijd in Nederland dus fietspaden waren inmiddels weer goed begaanbaar. De polders waren nog steeds strak wit van de sneeuw die er nog lag. Het zonnetje scheen waardoor het niet koud aanvoelde, van binnen voelde het als lente. En vanwege de strenge vorst in de dagen daarvoor was het prachtig

om te zien hoeveel mensen aan het genieten waren van het natuurijs alsmede ik tijdens deze ontspannen duurloop. Dan misschien wel niet van het ijs maar wel van de witte wereld en de ontspannenheid mede veroorzaakt door het prachtige weer. Onderweg heb ik dan ook prachtige foto's gemaakt waarvan ik in dit stukje er een aantal met jullie wilde delen.

De benen bleven wonderbaarlijk goed voelen en bij het passeren van station Leiden centraal kon ik de laatste twee kilometer zelfs nog versnellen. Even verderop op de Maresingel gaf mijn horloge aan dat ik de marathon afstand had voltooid. Nog een klein stukje doorgelopen om de totale afstand op 42,24 kilometer te brengen (want dan is het een mooi symmetrisch). En toen zat mijn tocht erop. Helaas geen onthaal, geen medaille, maar ik heb er niet minder van moeten.

Dus als mensen mij volgende keer vragen waarvoor ik train dan zeg ik: "Om lekker te kunnen lopen en te genieten van het lopen." En die evenementen, waarbij we met zijn allen naar toeleven? Die komen wel weer. Er zijn stippen gezet op de horizon en daar lopen we naar toe.

Tot die tijd, blijf genieten. Hoeveel je ook loopt, geniet van het lopen!
Roel de Jong



Van het bestuurs scherm

Sinds 14 oktober vergadert het bestuur weer uitsluitend via het scherm. Op dit moment is het niet duidelijk wanneer daar verandering in zal komen. 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 met de vraag: hoe, onder welke condities en vooral: wanneer kunnen we het verantwoord en veilig sporten weer hervatten. De regels daaromtrent zijn (weer: op het moment van schrijven) niet erg duidelijk. In de nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte van de actuele situatie.

Ook de Algemene Leden Vergadering lijkt op zijn vroegst pas in het najaar plaats te kunnen vinden, ook hier houden we jullie via de nieuwsbrief op de hoogte.

Clubhuis en bar

Frans van den Broek

Zoals velen van jullie weten, is de gezondheid van Frans van den Broek in het afgelopen jaar flink achteruitgegaan. Na geruime tijd konden de artsen een herstelproces opstarten. Gelukkig gaat het met Frans nu al een stuk beter. Hij fietst weer, loopt elke dag zijn rondje en is zelf ook alweer op het clubhuis geweest. Maar Frans is er nog niet helemaal en zal de komende maanden verder aan zijn herstel moeten werken.

Daarom heeft Frans begin dit jaar aangegeven dat hij niet meer de functie van clubhuis beheerder kan vervullen zoals hij dat wil en daarom deze taak heeft neergelegd. Erg jammer voor Frans, want hij kon hier helemaal zijn ei in kwijt en werd door eenieder geroemd.

Jan Reinders

Jan Reinders heeft in de afgelopen maanden het beheer van het clubhuis op zich genomen en zorgt er sinds een aantal maanden voor dat bijvoorbeeld de verwarming (thermostaat) goed werkt, er geen schade is aan het clubgebouw etc. Aangezien Frans nu definitief het beheerderschap neerlegt, hebben we Jan bereid gevonden deze taak voorlopig in de komende maanden op zich te blijven nemen.

Piet van der Plas

Echter, Jan zal geen technische aangelegenheden op zich nemen zoals on-

derhoud, vervanging van alarm/camera's etc. Deze taak heeft Piet van der Plas in de afgelopen maanden op zich genomen.

Inmiddels zijn er vier nieuwe bewakingscamera's geplaatst waarvan de beelden thuis via een smartphone kunnen worden bekeken. Ook het alarm heeft een upgrade gehad en kan nu van huis uit worden bediend. Door deze aanpassingen is het bij een nachtelijke alarmmelding niet meer nodig om 's nachts naar de club te gaan om te kijken wat er aan de hand is en het alarm te resetten.

De opstalverzekering eist in verband met de brandveiligheid dat de elektrische installatie één keer per vijf jaar wordt gekeurd door een daarvoor gecertificeerd bedrijf. Deze keuring heeft in december plaatsgevonden en hieruit zijn enige afkeerpunten naar boven gekomen. Alex van Driel heeft deze tekortkomingen inmiddels verholpen.

Jan en Piet zijn in nauw contact met elkaar en deze samenwerking verloopt vlotjes.

Bar coördinatie/inkoop

Afgelopen jaar heeft Jan Reinders al de inkoop en reilen & zeilen achter de bar van mij overgenomen. Dit in verband met mijn drukke werkzaamheden op gebied van werk en de verenigingen waar ik, als vrijwilliger, actief in ben. De barschema's worden nog wel door mij verzorgd, maar Jan is

1ste aanspreekpunt. Jan en ik hebben regelmatig contact. Ook werkt Jan nauw samen met Els van den Broek. Deze driespan werkt naar ieders volle tevredenheid.

Een mooi resultaat is bijvoorbeeld dat de derving qua bar voorraden in dit Corona jaar minimaal is. Een goede houdbaarheidsdatum controle ligt hieraan ten grondslag. Dankzij deze goede controle heeft onze dranken leverancier Slijterij Adegeest de aanwezige voorraden teruggekocht. Waarvoor ik Slijterij Adegeest graag wil bedanken. Een mooi partnership op diverse fronten dus!

Een welgemeende dank.

Frans, via deze weg wil ik je alvast hartelijk bedanken voor al jouw goede zorgen/vrijwilligerswerk in de vele jaren achter ons. Heel veel sterkte met je herstel en dat je met een paar maanden maar weer helemaal de oude mag zijn.

Jan en Piet, heel veel dank dat jullie de hierboven benoemde taken op jullie hebben genomen.

Afgelopen maanden heeft aange-toond dat er een goed team bezig is!

Graag kijk ik uit naar een goede samenwerking in de komende maanden/jaar.

John de Vrind

Bewegen voor en na de transplantatie is goed voor de getransplanteerde organen

Ik zal mij eigen even voorstellen voor de leden die mij niet kennen. Ik ben Henny Tolboom, 62 jaar. En ik ben lid vanaf 1993 van de Leiden Roadrunners club, en de laatste jaren donateur van de vereniging en lid van de vriendenclub.

In 2013 heb ik een dubbellongtransplantatie ondergaan en dat gaat nog steeds heel goed, ik doe drie loop trainingen per week en daarbij ook nog krachttrainingen. En ik kan wel zeggen dat de club veel met mij meegedeeld heeft in de moeilijke periode van voor de transplantatie.

Een maand geleden heb ik een moeilijke en onzekere tijd doorgemaakt, door de afstotingsmedicijnen had ik als bijwerking een te snelle celdeling van de huid op mijn hoofd. Hierdoor zijn er 2 plekken uitgegroeid door

huidkanker en moesten deze verwijderd worden, en werden mijn lymfeklieren van het hoofd gecontroleerd door middel van een echo. Deze waren allemaal goed, echter op één plek was een klier iets opgezet vlakbij mijn sleutelbeen, en dat was vlakbij de ingang van ECMO slang tijdens de Transplantatie. En is er een punctie uitgevoerd.

Na één week in onzekerheid kwam het goede nieuws. Hij is schoon en na twee keer opereren waren de plekken ook schoon en was verder opereren niet nodig. Nu zal de grote wond op mijn hoofd vanzelf weer moeten genezen en dat kost even tijd. Waarschijnlijk waren de engeltjes nog niet op na de transplantatie. Voor de snelle celdeling van de huid heb ik nu een pilletje om het in de toekomst te voorkomen. Mijn goede conditie en ge-

zond eten heeft mij hier toch weer snel op de been gekregen.

Nu dat ik nog niet veel kan doen door mijn hoofdwond, ben ik aan de wandel geslagen en gebruik ik de wandelschema's van de Roadrunners, wat ik ook heel leuk vind, en het houdt je conditie op peil. En mijn doel is nog steeds om op de Europese Hart Long Transplant Championchip spelen in Oostende (België) 2022 goud te halen op de 400 meter.

Ik wens alle lieve Road Runners een mooie zomer, blijf gezond en vooral bewegen ook.
Groetjes Henny

Foto van de Virtuele 10 km Leiden marathon 2020 en een foto tijdens de wandeling samen met mijn Kleinzoon.



Bankjes

'Geweldig!' Ik roep het uit, terwijl ik naar de tekening op mijn mobiel kijk. Het pingelde al een poosje heen en weer op de Running Blind app, maar dat het uit zou groeien tot dit resultaat is fantastisch. Hier word ik zo blij van! En ik merk, gezien de reacties, dat ik niet de enige ben...J

Deze trainingsweek begon al mooi met het instructie filmpje van onze trainers Terry en Corrie. Daar stonden ze weer naast elkaar in hun Running Blind jacks, leuk!

'Training van deze week is een duurloop. En gebruik onderweg een bankje om je (kracht)oefeningen op te doen', begint Terry. Vervolgens zie ik ze beiden planken bij een bankje. Of stoer doen met steps. 'En let ook op je core', hoor ik Corrie nog zeggen. We weten wat ons te doen staat.

Hé heerlijk dat ik ze weer 'live' zag en hun stemmen hoorde. Het voelde alsof ik er weer bij stond, klaar om mee te doen. Niet alleen rennen met zijn allen, maar ook kletsen en lachen om daarna met een bezweet hoofd koffie te drinken bij Gerard of Alfons in de kantine op de club. Ja, de club... Wat een tijd geleden alweer. Nu lopen we thuis de trainingen met een vaste buddy, volgen elkaar op Strava of op de RB app, geven kudo's en zetten zelf koffie. Een beetje stil en saai zo.

De training. Collin (post Corona) is de eerste die op de app meldt dat die volbracht is. 'Lekker gelopen, en ben blij dat er weer 5 km uitkwam', klinkt het enthousiast. En een filmpje van hem met Fred tijdens een bankoefening in duin. Ruud heeft weer met Erik gelopen. Ze zijn helaas geen bankje tegengekomen, 'anders waren we er wel op gaan zitten', zegt de leukerd. Helma heeft met een nieuwe buddy gelopen, en ook Michel heeft heerlijk getraind.



Rik spant de kroon door trots te melden dat hij en Henk tijdens hun duurloope alle bankjes meegenomen hebben.

'Meegenomen?', zegt er een. 'Zware loop met al die bankjes', reageert Gonnie gevat. En dan barst het los bij Running Blind. De appjes schieten heen en weer, de een 'schatert' nog harder dan de ander. Heerlijk, deze lol met elkaar. Ik zie voor me hoe Eline (onze cartoonist) thuis al zit te gniffelen. En Rik begint zich een beetje onveilig te voelen nu.

En ja hoor: 'Hier is tie dan', meldt Eline een dag later op de app. Geweldig, daar is een cartoon, wat een klap-

per! Rik en Henk aan het trainen. Heerlijk, die humor. De groepsapp ontploft en iedereen ligt in een deuk! ('Geweldig', 'Super tof' of 'Chapeau'! is zomaar een greep uit de vele reacties)

En hier word ik dus zo vrolijk en blij van. Ondanks Corona en die afstand voelde het of we toch als cluppie weer even bij elkaar waren. Rik verwoordt het later goed: 'Het is zo fijn dat we in deze tijd naast het hardlopen ook hard kunnen lachen.' Dat dus.

José de Jong-Warmerdam
Tekening: Eline Wagemaker

Lopen na Corona

We hebben het in deze kolommen al vaak gehad over het omgaan met Corona, het online trainen, samen lopen met een maatje. We hebben het echter nog niet gehad over het hebben en overwinnen van Corona, en daarna weer oppakken van het lopen.

Nu zijn ziektebeelden en medische behandelingen niet iets voor de RoadReader, het weer oppakken van de loopsport is dat natuurlijk des te meer. Erg relevant, ook omdat er vele redenen zijn dat je je favoriete sport weer moet oppakken, bijvoorbeeld na een ernstige blessure of een zware operatie.

Zo zit ik aan tafel met Krijn, niet echt maar de tijdsgeest conform online. Hij vertelt over de uitputting door Corona, de ademhalingsmoeilijkheden, het volledig verdwijnen van zijn conditie in het voorjaar van 2020. “Rob, je gelooft het niet, begin november kon ik weer beginnen met 1 minuut hardlopen, 1 minuut wandelen”. Ik moet weer denken aan mijn eerste trainingen, nu meer dan 15 jaar geleden. Ik vond het misschien wel de zwaarste training uit mijn hardloop carrière want je wil zo veel, je kan zo weinig en je bent eigenlijk gewoon bang dat je lichaam je misschien weer in steek laat.

Krijn kleurt zijn verhaal verder in. Hoe hij heeft uitgekeken naar het moment dat hij zijn loopschoenen weer aan kon trekken. De vreemde twist in zijn hoofd, aan de ene kant ooit marathons gelopen, nu geconfronteerd worden met het feit dat al zijn hardloopmaatjes beter, verder en harder lopen dan hij. De lange weg om uiteindelijk weer een kilometer te kunnen lopen, en dat vervolgens uitbrei-

den naar twee, naar drie kilometer. De blijdschap dat je eindelijk het niveau DB bereikt hebt en weer aan kunt sluiten bij de reguliere trainingen!

Dan de teleurstelling. Net als Krijn weer zou kunnen aansluiten bij de DB blijft de club dicht, we schrijven december 2020. Nu was hij marathonloper en eigenlijk meer dan dat met een ultra trail in de benen. Dus doorzettingsvermogen is in voldoende mate aanwezig en hij werkt trouw zijn trainingsschema af. Inmiddels zit hij weer op niveau CB en hoort 17 kilometer weer tot de mogelijkheden.

De belangrijkste les die ik geleerd heb, zo vervolgt Krijn zijn betoog, is dat je je niet moet spiegelen aan de resultaten die je ooit geboekt hebt. Zelf beschouwt hij Corona als een master-reset: het verleden is gewist. Dan kun je

weer blij zijn met iedere vooruitgang die je boekt. Je ziet de snelheid toenemen, de afstanden worden groter. Je hebt weer alle ruimte voor nieuwe PR's!

Hiermee is weer bewezen: lopen doe je niet alleen met je benen, maar ook met je hoofd. Een verhaal dat begint met een uitputtende en langdurige ziekte wordt omgebogen naar genieten van wat wel lukt en van een mooie trainingsopbouw.

Krijn en ik zijn het er over eens: de master reset, de nieuwe start, dat is iets wat we willen meegeven aan iedereen die weer opnieuw begint met lopen, of dat nu door Corona komt of niet.

Rob van Heijster



Two Rivers marathon

In november schreef ik mijn laatste stukje voor de roadreader over de marathon van Nico en sloot ik af met de zin 'That's What Friends Are For..#een-roadrunnerlooptnooitalleen Op naar nieuwe doelen!'

Kerst kwam daarna toch al weer snel en het werd vanzelf 2021 .. Weinig motivatie in die periode om fit te zijn of te blijven en te hardlopen. Beetje gewoon maar af en toe lekker hardgelopen en hersteld van de marathon. Echter in het kader "that's what Friends are for" was ik gevraagd door Marleen om haar tijdens de Two rivers marathon in Zaltbommel op 20 februari te hazen naar een PR en daarmee een tijd onder de 4 uur. Dus ondanks de even motivatie dip moest ik toch weer aan de bak om net zo fit als Marleen aan de start te gaan staan. Nu lijkt het bijna of ik alleen maar marathons loop of naar marathons toe werk...

Maar dat is (gelukkig) niet zo, ondertussen was ook het virtuele Zorg en Zekerheid circuit gestart en heb ik mij samen met Roel voor alle lopen op de lange afstand ingeschreven. Dit bleek dan ook een goede zet en stok achter de deur om doelgericht op snelheid te trainen. De eerste Zorg en Zekerheid heb ik met Roel gelopen. Toen even de maat gezet -het was toch een soort nulmeting- voor nog snellere tijden.

Toen Leone aanbood om met haar mee te gaan, heb ik daar natuurlijk geen nee tegen gezegd. Leone heeft in de Broekpolder een prachtig parcours uitgezet dat we meerdere malen als wedstrijd parcours hebben gebruikt. Mede door het fantastische haaswerk van Leone (ze is echt te snel) heb ik inmiddels een mooie PR van 1.05 op de 15km behaald. Dat was heftig, maar super fijn om toch weer iets van wedstrijd gevoel, ritme en snelheid te gaan krijgen. Overigens gaf dit ook wel de mentale boost die ik écht miste en blijkbaar ook nodig had.

Gedurende de Zorg en Zekerheid loopjes heb ik genoten van duurlopen in en om het prachtige Wassenaar waar ik woon. In Nederland klagen we vaak over het weer, maar voor een voorjaarsmarathon heb ik echt goed kunnen trainen in prachtig weer. Ook tijdens de periode dat het zo sneeuwde heb ik mij erop kunnen aanpassen en op de trail schoenen samen met een paar loopmaatjes uit Wassenaar lange afstanden afgelegd die goed waren voor de marathon training. Ook ben ik een keer door een vriend in Bodegraven uit de auto gegooid en ben ik naar Wassenaar terug gelopen. Uit het hoofd, dat is het voordeel van wielrennen, dan weet je inmiddels overal de weg. Kortom het waren heerlijke trainingsweken zo voor aanvang van de marathon.





Tijdens de voorbereidingen zelfs nog een keer samen met Marleen een duurloop gedaan over de Strijbeekseheide omdat ik toch in de buurt op vakantie was. Daarnaast heeft Marleen mij flink gemotiveerd om ook naast het hardlopen en wielrennen de krachttraining weer op te pakken. Ook Marleen had keihard getraind en zodoende voelden we ons goed fit en waren we klaar voor de marathon op 20 februari.

Om goed aan de start te verschijnen op vrijdag al samen met Roel richting Breda gegaan om bij Marleen en Peter te overnachten. Roel was gevraagd om mee te fietsen als begeleider, materiaalman, wegafzetter, route aangever en om te zorgen voor de nodige drank en andere voedingsmiddelen die we eventueel nodig zouden hebben. Na een overheerlijke pasta maaltijd van Marleen en nog even een avondwandeling op tijd naar bed. Want we wilden op zaterdag op tijd richting Zaltbommel met de auto. Het duurde even voordat we in het pitoreske Zaltbommel een goede parkeerplek konden vinden, overal betaald en kort parkeren, dus dat zorgde even voor wat gedoe en stress.

Eenmaal gevonden even warmlopen naar de startlijn, alwaar Roel het 'Shosholozza', het traditioneel Zuid-Afrikaanse lied dat net vóór de start wordt gespeeld, afspeelde. Dit zorgde voor kippenvel en een goed wedstrijd gevoel. We waren er nu helemaal

klaar voor en hadden er zin in! De start ging goed, we gingen lekker weg op een prima marathon tempo dat Marleen wilde lopen. Het weer was heerlijk, lekker in de zon, voor mij lekker voor Marleen net even te warm eigenlijk, zeker na de sneeuw en kou van de afgelopen weken. Tot aan kilometer 15 was het genieten van het mooie parcours door de polders en kleine dorpjes.

Bij kilometer 15 gingen we de dijk op langs de Waal. Hier was het even bikelen omdat er toch wel een flink windje was, het tempo liep iets terug. Wat op zich niet erg was omdat we toch nog veel kilometers voor de boeg hadden. We liepen op een iets rustiger tempo maar prima nog steeds lekker door. Marleen begon het steeds ietsjes zwaarder te krijgen en haar maag begon op te spelen. Bij het halve marathon punt was er een klein gat ontstaan tussen mij en Marleen. Marleen had het helaas echt heel erg zwaar gekregen. Helaas voor haar kon ik, zowel als vriendin of als haas, niet zo veel meer voor haar betekenen. Het tempo was inmiddels flink gezakt en onder de vier uur was eigenlijk al amper meer haalbaar. Dat was jammer zeker omdat het in het begin zo goed ging en Marleen super hard heeft getraind voor deze marathon en het echt haar dag en dus PR moest gaan worden.

Bij kilometer 25 ben ik in overleg langzaam maar zelf gaan doorlopen en is

Roel bij Marleen gebleven. Ik kon echt niks meer betekenen en misschien was het maar beter ook dat ik er van door ging juist om haar niet nog meer te frustreren omdat ik nog vrij lekker liep? Ik weet het niet of dat nou het juiste was, zulke beslissingen zijn altijd lastig en het was ook jammer dat die PR voor haar verkeken leek, ik voelde ontzettend met haar mee.

Na een kilometer of 35 begon ik toch wel wat dorst en honger te krijgen, ik had niks meer bij me want dat had Roel in zijn fietstas zitten. Inmiddels was het ook goed warm geworden. Maar ik moest écht iets eten... Dus besloten maar iemand te aan te spreken – zonder te stoppen – voor wat te eten. Even goed nagedacht wat voor iemand ik zou aanspreken, wielrenners gingen te hard, bejaarden die gingen te traag of te hard op hun e-bike en wandelaars gaan ook te traag. Gelukkig fietste er een sportieve vrouw op een toerfiets voorbij en in de gauwigheid kon ik haar vragen of ze wat te eten had en ik deelde haar gelijk mede dat ik niet kon stoppen. Ze begreep het en zei dat ze ging zoeken in haar fietstassen en er zo aan kwam.

Echter duurde en duurde dat maar, zeker 1,5 km. Ik dacht waar is die vrouw, ik heb honger! En een vrouw hardlopend en honger, dat wil je niet meemaken. Ze kon ook niet weg zijn, want het was een dijk zonder zijwegen. Gelukkig kwam ze er ineens aan, ze was een vriend tegen gekomen en die hield haar aan de praat. Al verontschuldiging gaf ze mij het dadelreepje aan en ik voelde gelijk de suikers in mijn hoofd en lichaam trekken, wat was dat fijn en écht levensreddend (oké dat is overdreven maar zo voelde het wel). Die vrouw ging vervolgens lekker aan de klets en vertelde over haar man dat de marathon ook eens gelopen had, dat ze dat zelf niet deed maar het wel snapte.

Ik had inmiddels mijn situatie uitgelegd en ook dat ik geen GPX had en Marleen en Roel verloren was onderweg. Ze zei toen uit zichzelf dat ze wel de laatste kilometers met mij mee zou

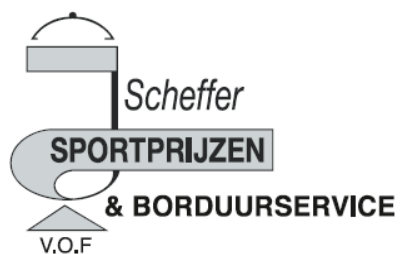
fietsen, begeleiden en de weg zou wijzen want die wist ze wel. Dat was echt een geschenk uit de hemel! Voordeel van lopen op een dijk is dat je al snel de toren van Zaltbommel ziet liggen en dus ook weet waar je naartoe moet lopen. Maar dat is met het geslinger op een dijk nog best een *** eind kan ik je vertellen. Inmiddels was het tempo ook wel flink toegenomen naar 5 min/km, dus ik was wel toe aan finishen!

Nog 2km, dat zijn voor mij altijd de zwaarste kilometers tijdens een marathon, je bent er bijna maar nog net niet helemaal. En bij deze marathon moet je ook nog eens in die laatste twee kilometer een heuvel op bij een toren en dan over klinkertjes slingerend tussen de mensen naar de finish. Gelukkig hield die mevrouw andere mensen tegen en kreeg ik applaus van de mensen in Zaltbommel die aan het genieten waren met een ijsje van deze zonnige dag. Uiteindelijk liep ik in een tijd van 3 uur en 47 minuten over de finish! Ik heb die mevrouw uitgebreid bedankt en Peter (de man van Marleen) is snel wat lekkers te drinken gaan kopen want ik had me toch een dorst! Held!

Voor Marleen was het helaas allemaal wat minder fijn, ze was flink misselijk geworden onderweg en heeft op karakter de marathon wel afgemaakt. Ik vond het erg jammer dat ik haar niet goed heb kunnen hazen en heb kunnen ondersteunen. Maar ben echt super mega trots op Marleen dat ze hem wel uitgelopen heeft! Het was toch een onvergetelijke ervaring om dit samen te doen en te beleven. En ondanks dat het niet gelukt is hebben we er beiden veel van geleerd en heeft het onze vriendschap alleen maar sterker gemaakt. En wat is dit een mooi parcours, aanrader voor iedereen!

Marleen je bent een topper! That's What Friends AreFor...
#eenroadrunnervoorhetlevenlooptnooitalleen

Aniek Honsbeek

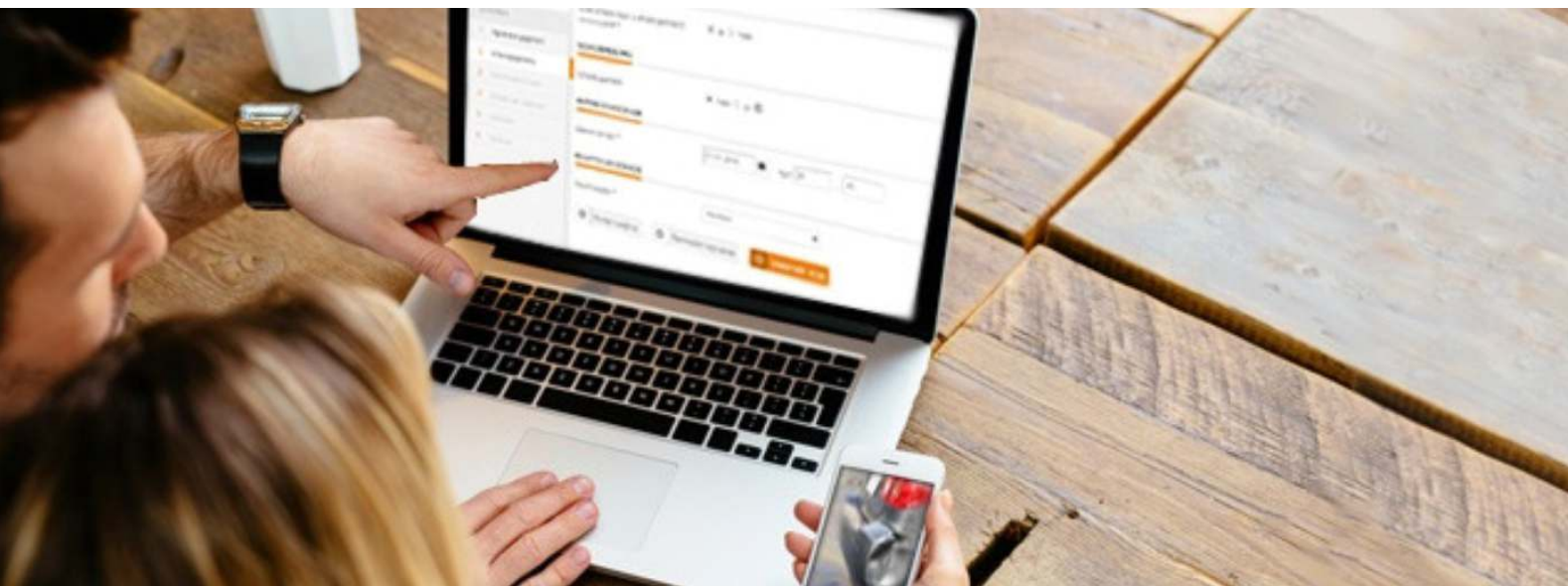


Bekers
Naamplaten
Medailles
Vaantjes
Glas graveren
Koelers

**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**
A D V I E S G R O E P

Hallo wandelaars

Wij zijn alweer vanaf woensdag 7 oktober 2020 dicht. Dat konden wij ons vorig jaar niet voorstellen dat het zo lang zou duren.

Even maar een terugblik vanaf de eerst lockdown, dat was in maart 2020. Toen moesten wij dicht en 25 mei mochten wij weer open. Met alle voorbereiding was dat gelukkig goed gegaan, en zijn wij de zomer gelukkig goed door gekomen. Na de zomer/najaar op 7 oktober, de tweede lockdown, tot nu toe.

Ik hoop dat het met iedereen goed gaat en dat jullie gezond en wel deze tijd doorgekomen zijn. Tijdens onze wandelingen ben ik gelukkig wel heel veel wandelaars en hardlopers tegengekomen. Alleen en samen, wat super belangrijk is. Samen wandelen is ook gezelliger.

Ikzelf probeer om de dag te wandelen met Jan. Ook mijn dochter is aan de wandel geslagen en zo kunnen wij buiten lekker bijpraten. Verder wan-

del ik ook met loopmaatjes van de club. Wij lopen dan elke keer een andere route, hoever wij ook van huis zijn, wij komen altijd wel LRRC-ers tegen, Grietje Brugman en Ruud die waren aan het fietsen. Super fijn om elkaar dan even te zien.

Als ik de foto's zie van de wandelaars was dat een leuke afleiding. Ik ben zelfs ook naar de waterleidingduinen in de Zilk geweest, samen met Riek de Nobel en Annie Schlagwein. Wij hebben super genoten van de sneeuw, wat ziet de natuur er dan anders uit. En ook daar kwamen wij een Road Runner tegen, Corinne, dan sta je toch weer raar te kijken.

Ik hoop jullie toch snel weer te zien, gelukkig gaan wij weer naar het voorjaar toe. Ook zijn er weer meer mensen die gevaccineerd zijn, zodat we straks wat meer mogen. Samen moet het toch goed komen. Wens ik jullie veel wandel plezier en tot gauw.

Groetjes van Jose (Mesman)



Corona jaaroverzicht, ter land ter zee en in de lucht

We zitten inmiddels een jaar door Corona in een bijzondere situatie. Tijd dus voor een jaaroverzicht. Ik heb gekozen voor een jaaroverzicht over de verschillende manieren van verplaatsen die ik zo doe in een oud normaal jaar. En hopelijk ook weer grotendeels kan doen in een nieuw normaal jaar.

Verplaatsingsmiddel	Corona jaar	Oud Normaal jaar	
Vliegtuig	0	1 – 2 keer per jaar	Marathon-/rondreis / Duiken
Ski's	0 dagen	6-12 dagen	:-(
Auto	Ca 2900	Ca 13500	
Racefiets	Ca 5100 *)	2100 (1e jaar)	*)waarvan 1300 in 2 weken
Hardloop schoenen	Ca 1000	Ca 1800-2200	Lang geblesseerd
Duikuitrusting	3 duiken <2m zicht	10 duiken >20m zicht	:-(:-(

:-(Voor het eerst sinds bijna 30 jaar dat ik niet heb geskied begin maart. Vorig jaar zou ik naar Tokyo gaan voor de Marathon, maar doordat die geannuleerd werd, kon ik alsnog een weekje gaan skiën in maart.

:-(:-(Het was ruim 20 jaar geleden dat ik in Nederland had gedoken, weet ook gelijk weer waarom. Omdat er soms moeilijk gedaan wordt als je langer dan een jaar niet gedoken hebt, heb ik in september 2020 toch nog maar een paar duikjes gemaakt in Nederland. Niet alleen het zicht is een stuk minder, ook de watertemperatuur is minimaal 10 graden kouder.

De racefiets heb ik in 2019 gekocht omdat ik toen geblesseerd was aan mijn rechter achillespees. Zo kon ik toch nog aan mijn conditie werken. December 2019 kon ik weer gaan opstarten met hardlopen, en voorbereiden voor Tokyo begin maart 2020. Ik was nog niet helemaal hersteld, maar had, mede door de geplande rondreis door Japan, besloten wel te starten in Tokyo. Doordat deze niet doorging, kon ik verder herstellen en in de loop van 2020 ging mijn opbouw goed tot zo'n 28km in augustus. Na een weekje fietsen met start en finish in Breda, waren we door een voormalig Road Runner uitgenodigd voor een gasttraining bij LGU. Helaas (vermoedelijk) hier geblesseerd geraakt aan mij linker achillespees. - Geluk bij een ongeluk was de Marathon van Berlijn eind september inmiddels ook geannuleerd.

Een jaar na de opstart van de blessure ben ik in december 2020 weer gaan opstarten met hardlopen voor, ja voor wat eigenlijk? Tokyo 2021 was al verschoven naar oktober 2021, en inmiddels ook naar maart 2022. Gelukkig kwam het Zorg en Zekerheid Circuit met een virtuele editie. Deze kan ik goed gebruiken als opbouw naar een eerste echte trimloop of wedstrijd.

Via 5km Wandelen bij onze eigen Runnersworld Leiden Kerstloop, 3km (Virtual Winter Run), 5km (Runnersworld Leiden Nieuwjaarsloop), 10km (Uithoorn), 10 EM (Voorschoten) is mijn eerst volgende doel de halve marathon tijdens Omloop van Noordwijkerhout. Vervolgens door naar de Berlijn Marathon die vooralsnog gepland staat voor september 2021.

Als ontspanning tussen het (thuis)werkweken door met dagelijks 6-8 uur meetings via Teams kan ik mijn weekenden gelukkig weer invullen met opbouwen voor hardlopen (doel halve marathon eind april) en fietsen (doel Limburgs Mooiste 130 km begin juli). De dag dat ik dit schrijf 's morgens 17km gelopen, en de volgende dag staat er zo'n 120km fietsen (route van Joop Zoetemelk Classic) op het programma.

Hopelijk tot snel op de club,
Harry Went

De Coopertest

Zoals u wellicht weet zijn Olga en ik fanatieke deelnemers aan het online trainingsprogramma van onze club. Van onze trainer Peter Weeda krijgen we wekelijks nieuwe opdrachten die we dan nauwgezet uitvoeren. Althans, dat proberen we, soms gooit het weer of het parcours wel eens roet in het eten. En “per ongeluk” blijven hangen op terras De Klink met een dikke cappuccino kan al maanden niet meer.

Onvermijdelijk komt in het trainings-schema ook de Coopertest voorbij. Wij zijn vastbesloten een goede tijd neer te zetten en dat vraagt een gedegen voorbereiding. De dag wordt zorgvuldig gepland, geen gekke dingen de dagen ervoor. Ook de laatste loop ervoor doen we rustig aan. We bekijken welk tempo we de bewuste 12 minuten vol kunnen houden en rekenen uit dat we dan ruim 2 km moeten lopen. Waar zou dat kunnen? Vlak, geen scherpe bochten, niet oversteken, geen fietsers en liefst ook weinig wandelaars. De aandachtige lezers van ons blad voelen hem al aankomen, het wordt de Klinkenberger plas, ofwel kort “een rondje Klink”.

Dat van die weinig wandelaars is geregeld! Wat dat betreft zijn de weer-goden ons gunstig gezind. Niemand waagt zich buiten. Misschien weet u het nog, het was kort voor de strenge vorstperiode dit jaar en we werden

getrakteerd op kou en aanzienlijke hoeveelheden regen. Een deel van “ons” parcours was zelfs onbegaanbaar, gelukkig bleef er nog wel voldoende over voor onze test.

Het laatste deel van de voorbereiding, hoe trotseren we kou? We gaan altijd met de fiets naar de afgesproken plek en met name de terugrit is dan koud! We kiezen voor luxe, we gaan met de auto. We stappen warm in, blijven ook warm en dat levert ons een een-nul voorsprong bij de warming up. Bovendien, we lopen niet met jasjes rond onze middel, kan allemaal in de kofferbak.

Die ochtend is het toch een beetje spannend. Dat 3 minuten inlopen, dat gaat lukken! En ook die 6 minuten op tempo hebben we eerder gedaan. Maar 12 minuten is best lang, vooral als je een tempo probeert te lopen dat je het net vol kunt houden. Dat kan zomaar in “net niet” ontaarden.

De timer wordt gezet en we starten. Het valt niet tegen en de “stroop” die we vaak in de aderen voelen (zo noemen wij dat als het lopen niet wil) blijft uit! Net als ik denk dat het lekker gaat is daar al het verlossende piepje, klein stukje wandelen. Oeps, nu scheiden ons nog slechts zes minuten van de test! Klokje-piepje en we starten weer. Ook de zes minuten lijken peanuts! Het is bekend, hardlopen doe je

niet alleen met je benen maar ook met je hoofd. Je weet dat het zwaarste nog moet komen.

Dan is het zover. We wandelen iets te langzaam naar een kei en prenten ons de afstand in (de Klink heeft “100 meter keien”). We starten en hebben vooral in het begin moeite het juiste tempo te vinden. Niet te snel weten we, anders halen we het niet. Regelmatig controleren we het tempo en geven we elkaar aanwijzingen om zo constant mogelijk te lopen. En om de drie minuten berekenen we snel of we op schema liggen, na negen minuten blijkt dat nog steeds zo te zijn! Dan slaat toch de vermoeidheid toe en lijken de keien steeds verder uit elkaar te liggen. Ook het klokje van Olga lijkt steeds langzamer te lopen. Buffelen. Duwen. Nu niet opgeven, we moeten dadelijk de stand doorgeven aan Peter en die moet goed zijn! Voor mijn gevoel veel te laat komt het verlossende piepje! We zitten op meer dan 2 kilometer! Nog nahijgend meldt Olga dit meteen aan Peter!

Op een sukkeldrafje gaan we terug naar de auto. Die auto heeft nog een voordeel, naast een warme jas staan er ook thermoskannen met melk en koffie in: ter plekke trakteren we ons op een warme cappuccino om ons succes te vieren.

Rob van Heijster



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Hoe blijf je fit en happy in Corona-tijd

Inmiddels leven we al iets meer dan een jaar met soms minder en soms weer toenemende beperkende maatregelen. Dit heeft een behoorlijke invloed op ieders leven en geluk, waarbij een ieder probeert op eigen manier hier mee om te gaan. Voor mijzelf heb ik gemerkt dat sporten en buiten zijn mij goed doen, dus hierbij beschrijf ik hoe ik deze periode doorkom.

Ondanks dat ik veel aan het werk ben en omdat ik in de zorg werk ook niet thuiswerk, heb ik een hoop vrije tijd over omdat mijn sociale leven op een laag pitje staat. Deze tijd besteed ik voornamelijk aan sporten. Sporten zorgt dat ik fit ben en mij fit voel en mede door mijn werk op de IC besef ik dat dat in deze tijd superbelangrijk is.

Ik volg zo goed mogelijk de trainings-schema's, met 2x in de week een 'clubtraining' en in het weekend een lange duurloop. Ik verkeer niet topvorm, maar ik ben tevreden met mijn conditie en tempo. De afgelopen maanden heb ik bijna altijd alleen getraind. Ondanks dat ik het sociale aspect van het lopen bij de club mis, zag ik hier ook de voordelen van. Ik loop nu vaker op momenten dat het mij qua werk en/of fitheid uitkomt. Hoewel ik niet veel moeite heb om mij aan de opgegeven tempo's of inhoud te houden, denk ik wel dat ik in een clubtraining mijzelf wat meer uit-

daag. Ik verwacht en hoop dat mijn tempo zal verbeteren zodra de clubtrainingen weer gaan starten.

Voor de lange duurloop heb ik een vast ritueel ontwikkeld, waar ik veel baat bij heb. Ik loop het liefst op zaterdagochtend en luister dan tussen 10.00u-12.00u naar mijn favoriete weekend-radioshow; Het Oor Wil Ook Wat op Radio 2. Er wordt leuke muziek in deze show gedraaid en er zitten grappige programma-onderdelen in. Ik moet regelmatig hardop lachen tijdens het lopen, wat helemaal niet erg is aangezien ik toch in mijn eentje in de polder loop ;) Ik kijk er wekelijks naar uit om mijn zaterdagochtend rondje te mogen lopen.

Deze winter ben ik in tegenstelling tot voorgaande jaren veel aan het fietsen. Ik heb een interactieve fietstrainer aangeschaft en heb mijn racefiets nu pontificaal in de woonkamer staan. Via de app Zwift doe ik races of een work-out. Het fijne is dat ik daarbij niet afhankelijk ben van het weer, avondklok of drukte op de weg en daarnaast is het een goede afwisseling met het lopen.

Naast alle conditionele trainingen probeer ik ook wat krachttraining te doen. Normaal gesproken volg ik hiervoor Pilates les bij een sportclubje op werk, maar nu dit stil ligt doe ik dit via Zoom. Het was even zoeken in huis

naar plek met voldoende ruimte voor het matje (iets met een fiets in de woonkamer..), maar nu werk ik mij wekelijks voor de iPad in het zweet.

Wat echt mijn Corona-hobby is geworden, is het luisteren naar podcasts. En het liefst doe ik dit tijdens een wandeling. Ik heb mijzelf al compleet verloren in (waargebeurde) verhalen zoals; 'De brand in het landhuis', 'Bob' en 'De laatste dans'. Wat een echte aanrader voor Leidenaars is, is de podcast 'Leidse onruststokers'. Hierin worden geschiedenisverhalen uit Leiden verteld over onder andere Goeie Mie, een Leidse roofmoordeenaar of een ongelukkig Leids huwelijk. Tijdens het luisteren van al deze podcasts wandel ik inmiddels zoveel af, dat ik maar wandelschoenen heb aangeschaft. Ik heb de ommetje-app niet nodig, de podcast-app is voor mij voldoende. En als iemand nog leuke tips heeft dan hoor ik het graag!

Al met al sport en beweeg ik een stuk meer dan voor de Corona-periode. Ik verwacht niet dat dit post-Corona in dezelfde mate zo zal blijven en verwacht dat ik dan weer eens van een biertje en bitterbal op het terras zal genieten, maar ik ga bepaalde dingen zeker vast houden. De podcast en bijbehorende wandelingen zullen wel een blijvertje zijn!

Jessica Luiten



Aar is klaar

Deze maand hebben een aantal roadrunners stilgestaan bij de pensionering van Arie Duiker. Hij is na een leven vol geldtellen, helemaal uitgeteld op Schiphol. Maar ook hier geen feestjes of afscheidsrecepties (je weet wel COVID-19). Wel een mooi afscheidsgedicht van de stylist met de titel Aar is klaar.

Lieve / beste Aar

Wij hebben voor je een mooi gouden klokkie,
Nee stylist, dat kan niet dat jokkie.
Aar je weet waarom wie hier staan met z'n alle,
Door Corona duh! Soep met ballen.

Aar we zijn omdat je klaar ben, bij de finishlijn gekomen,
Had je dat ooit kunnen dromen?
Wij vieren dit moment graag met elkaar,
Omdat jij een bijzonder figuur ben Aar.

Wat maakt hem dan zo bijzonder zo Aar,
Laat ik dat eens vragen aan mijn vrouw Rine of is dat raar?
Ja dat is raar, ik ga je pluspunten nu benoemen,
Altijd positief, geïnteresseerd in de ander, bescheiden en zorgt voor de groep en geeft Rine elke week bloemen.

Dat laatste weet ik niet zeker en zullen we ff checken,
Een paar mensen trekken hier nu wat vreemde bekken.
Nee Aar is zeker geen heilige hoor,
Gelukkig maar, daar zijn de kerken voor.

Aar gaat na deze finish streven naar een nieuw doel,
De beste leidse roadrunner trainer allertijden is dat niet cool.
Nieuwe plannen nieuwe doelen en telkens een andere finishlijn,
Tuurlijk doet afscheid nemen van Schiphol ook pijn.

Aar gaat weg en er is een verlies van een half miljard euro,
Zijn gouden handdruk is inderdaad wooooo.
Je bent het waard, elke cent,
Omdat je een fijn en goed mens bent.

En nu taart, ja tAART ,
Want een lekker hapje vinden wij allemaal veel waard.
O ja we hebben nog een kado, een souveniertje van pastoor vd Plas,
Ik dacht dat hij al lang dood was.
Doet er niet toe, pak uit,
Twee violen en een trommel en een fluit.

En nu een luid applaus voor mij
en voor de vrouw aan mijn zij.
Niet zo zachtjes maar luid
En toen was het gedicht uit.

Wiskundig loopje

Elk jaar is 14 maart voor wiskundigen een speciale dag. Deze dag wordt internationaal PI-dag genoemd. Voor de mensen die PI (of eigenlijk π) niet kennen: Het is een getal wat de verhouding weergeeft tussen de omtrek en diameter van een cirkel. Dit is een constante en heeft een waarde van 3,14...(en nog heel veel decimalen) Oftewel maart 14 is het PI-dag.

Dit jaar viel het op een zondag en aangezien ik wiskunde gestudeerd heb en een passie heb voor hardlopen, leek het me leuk om dit te combineren. Maar 3,14 kilometer vind ik een beetje weinig om te lopen en $\pi\pi$ ($\pm 36,46$) kilometer vind ik ook een beetje veel. Dan is π^2 ($\pm 9,87$) juist weer een mooie afstand. Ik liep de hele week met dit idee in gedachten en Aniek wilde ook wel meelopen met dit rondje.

Zij had zelfs een idee voor een leuk rondje. Want in Leiden zijn er op een aantal plekken muurschilderingen met formules. Via Google blijkt hier zelfs een site (www.muurformules.nl) van te zijn waar ze allemaal op uitgelegd worden. Het handige is dat ook de locatie wordt aangegeven.

Zo gezegd, zo gedaan. Soms was het even zoeken maar na een mooi rondje door Leiden met iets meer dan π^2 kilometer (zodat het later op Strava ingekort kan worden), waren we weer thuis. Na de foto's bij de activiteit geplaatst te hebben was Jarne enthousiast geworden en toevallig kent hij de initiatiefnemer van dit project en zo kwam het zelfs dat onze activiteit viral ging op Twitter want ook hij was erg enthousiast over ons gedane loopje. Dus wie weet kunnen we dit volgend jaar met meer Road Runners doen.

Roel de Jong

PS: Omdat het internationaal is, ben ik in de middag nog even π miles gaan wandelen in de vorm van π .



Wonderen bestaan

Dat onze leden betrokken zijn met andere leden bleek weer eens te meer toen Frans van de Broek eind november 2020 slecht nieuws kreeg. Frans klaagde al een tijd over zijn kwakkelende conditie maar kreeg er de vinger niet achter.

Nadat een abces in zijn nek werd geconstateerd werd Frans opgenomen in het LUMC en binnenste buiten gekeerd. Hieruit kwam dat Frans een virus had opgelopen en dat het onmogelijk was dit virus te bestrijden. Dit virus tast alle bloedvaten aan en als het zijn hart zou bereiken zou dit 'einde verhaal' betekenen. Vertragen kon wel met antibiotica.

Dit bericht kwam als een schok voor Frans en Els en hun dierbaren en ondanks de coronatijd ook voor vele roadrunners. De kaartjes, bloemen en be-

moedigende woorden stroomden binnen. Dat deed Frans en Els zichtbaar goed. Frans bleef goedlachs en de keer dat ik hem bezocht haalden we fantastische herinneringen op. Uiteindelijk is Frans al ruim 25 jaar lid.

Frans krikte zijn conditie weer op met zijn tweede liefde, namelijk fiesten op de hometrainer. Hij voelde zich iedere dag een ietsie pietsie beter. Ook zijn bloedwaardes werden steeds iets beter. Begin maart kreeg hij zelfs te horen dat het onverslaanbare virus zo goed als verslagen is! Volgens de doc-toren een klein wonder. Als iemand zo'n wonder verdient is het wel onze tevreden roadrunner Frans en natuurlijk ook Els.

Er zit nog wel een addertje onder het gras: het virus heeft schade achterge-

laten en er komt nog een moeilijke hart operatie waarbij een buisje in het hart wordt geplaatst. De artsen hebben er vertrouwen in dat deze gecompliceerde operatie gaat lukken.

Afgelopen zag ik Frans en Els weer. Vrolijke Frans zag er nog tevredener uit en Els was blij en opgelucht. Ondanks de op stapel staande operatie zouden ze het liefst iedereen persoonlijk willen bedanken maar dat is nu om de alom bekende reden lastig. Vandaar dat ze graag iedereen bedanken voor alle steun en lieve berichten. Ze hopen dat 'hun' club weer snel open mag en ze alle leden weer snel kunnen zien.

Mac
Namens de tevreden roadrunners
Frans en Els

Stel je voor

Stel je voor dat er geen hemel is,
Het is gemakkelijk als je het probeert

Geen blessures onder ons
Boven ons alleen maar lucht

Stel je voor dat iedereen
kan hardlopen altijd maar verder

Stel je voor dat er geen marathons
zijn
dat is toch moeilijk voor te stellen

Je zou kunnen zeggen dat ik een dromer ben
Maar, ik ben niet de enige

Ik hoop jullie snel te zien en in de
zomer te zien
dat we samen verder komen op die
weg

Losjes hertaald Imagine John Lennon
Hans van Ommeren



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