



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2021 4 dec



GARMIN®

THIS
STARTED

AS A PART
OF MY
DAY

NOW

IT'S A PART
OF ME

WHY DO YOU RUN?



FORERUNNER® 55

De GPS-smartwatch voor hardlopers van alle niveaus. Voor diegenen die de eerste kilometers maken tot de loper die gestelde hardlooptoelen wil bereiken.

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	Vivian Huisman	vivianhuisman@gmail.com	
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
Wandeltrainer geslaagd	7
De 31 van Leiden	9-11
Yeeeeaaaahhhh...	12
Van het bestuursscherm/de bestuurstafel Inleveren cadeaubon €35	13 13
Magische marathon	14-16
De Berenloop	17-18
Vrijwilligers gezocht!	19
De kop is eraf	20
26e Zorg en Zekerheid Circuit	21
Rotterdam Marathon	23-24
Notulen ALV d.d. 12 oktober 2021	25-26
Fijne feestdagen! Vloed	27 27



Agenda

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

Houd er rekening mee dat onder de momenteel geldende maatregelen een QR code nodig is om het clubgebouw binnen te kunnen.

Zaterdag 15 januari Midwinterloop

Bij deze loop staan de thema's winter en gezelligheid centraal. De loop is dan ook in de late middag waar we al een stukje van de avondschemering meepakken. Daarna is er een gezellig samenzijn in de kantine (indien mogelijk).

Zondag 13 februari 2022 Z&Z Valentijnsloop

Hier geldt een extra voorbehoud: de bouw activiteiten rond het zwembad/de schaatshal kunnen hier roet in het eten gooien. Ook kunnen we mogelijk geen kledruimte aanbieden.

Zondag 27 maart Trainingsloop 1

We gaan ons weer voorbereiden op de Leiden Marathon!

Zondag 24 april Trainingsloop 2

Inclusief de fameuze Henk Hakker Memorial run (30 km)



Van de redactie

We blijven in beweging... Drie stappen vooruit, twee stappen terug. Het is geen sprint, maar een marathon, zegt men wel over uitdagende situaties.

Daar kunnen wij lopers ons iets bij voorstellen. Hoewel? Wij genieten van marathons en dat is meestal niet wat er bedoeld wordt...

En of er genoten is de afgelopen maanden. Van 10 kilometers tot marathons. Van voor het eerst weer startvakken, publiek en medailles. Als eigen uitdaging, of als maatje of pacer voor een ander. De Road Runners doen hun motto weer eer aan!

Ondertussen pakken zich alweer donkere wolken samen aan de horizon. Waar ook altijd weer nieuwe stippen verschijnen.

Houd ondertussen oog voor die mooie luchten. We hoeven niet altijd ergens naartoe. We lopen omdat we lopers zijn.

Leone de Voogd

Van de voorzitter

Beste loopvrienden, leden, lopers en wandelaars,

Dit is alweer de laatste Roadreader van een bewogen sportjaar 2021 met 'ups' en 'downs'.

Als ik me beperk tot onze eigen club, dan was het natuurlijk jammer dat we aan het begin van het jaar geen trainingen mochten geven of volgen. Jammer was ook dat de Leiden Marathon in het voorjaar geen doorgang kon vinden en dat de Glibbertrail niet gehouden kon worden. En er zijn vast nog wel meer teleurstellingen te noemen.

Maar waarom daar nog langer bij stil staan, als er ook zoveel mooie herinneringen aan dit korte sportjaar zijn? We konden individueel genieten van het 'virtuele' Z&Z circuit. Bij de Olympische spelen hebben de Nederlandse Atleten topprestaties geleverd. Bij zowel de Rotterdamse als de Amsterdamse marathon zijn fantastische nieuw parcoursrecords gelopen. De Leiden Marathon is in het najaar als nog gehouden, met als resultaat dat Leone de Voogd van de LRRC 2e werd bij de dames. Fantastisch! Bij de heren waren de 1e en de 3e plek ook voor een Leidenaar! Geweldig!

Vooruitblikken is altijd afwachten, maar met Covid 'in het land' is het nu extra koffiedik kijken. We wachten niet af, maar kijken en plannen gewoon vooruit. Hollen met Han is weer gepland. Er staan weer diverse trimlopen en een Z&Z-loop voor 2022 bij de LRRC op de kalender. Of we de lopen ook echt mogen organiseren zullen we zien, maar we hopen van wel (al was het maar om de kerst en Corona kilo's er vanaf te lopen). Als het meezit, dan kunnen we in het najaar van 2022 ook weer een Glibbertrail lopen en kunnen we in het najaar het clubweekeinde organiseren. Mooie vooruitzichten.

Op deze plaats ook nog aandacht voor de toekomst van onze clublocatie. Zoals jullie wellicht gezien hebben, is de gemeente recent gestart met de bouw van de nieuwe ijsbaan en het nieuwe overdekte zwembad vlakbij ons clubhuis. De komende periode slaat de aannemer circa 1.000 palen de grond in. We verwachten daar weinig hinder van. Onbekend en onzeker blijft nog steeds wat de uitkomst van de plannen voor het middendeel van het terrein zal zijn, waar ook ons clubhuis gevestigd is. We zijn daarover in gesprek met de gemeente. Zoals jullie wellicht in de media gelezen hebben



heeft de gemeente in ieder geval het belang van een goede locatie voor onze club uitgesproken. Wat dat inhoudelijk zal betekenen blijft (eveneens) koffiedik kijken.

Wat de (nabije) toekomst ook brengt: keep on running and walking!

Fijne feestdagen en een gezond en voorspoedig 2022! We hopen jullie allemaal komend jaar (op enig moment) weer op de club te zien.

Groet,
Namens het bestuur,
Niek Hoogwout



Wandeltrainer geslaagd

Corrie Lansing is geslaagd voor haar wandeltrainer 3. Corrie is ook trainer op de hardlooptroep maar gaf aan dat ze ook wel de opleiding wandeltrainer wilde gaan doen.

Wel een uitdaging in corona tijd. Corrie begon de opleiding in april, toen wij weer open mochten met 4 mensen. Dat was een uitdaging voor iedereen. Langzaam ging het weer naar normaal en heeft ze haar opleiding afgerond.

Op zaterdag 23 oktober was haar examen in Vucht. Daar zijn wij naartoe gegaan met Lony, Jeanette, en ik. Daar mochten wij meedoen voor haar examen. Het was een leerzame dag.

Maar wat belangrijker is, ze is geslaagd!!!
Corrie, heel veel succes met training geven.

Jose Mesman



Winter wandelbroek nodig?



van
BEMMELLEN
OUTDOOR

RIJNEKE BOULEVARD
ZOUTERWOUDE

De 31 van Leiden

Het was al begin maart dat door de organisatie van de Leiden Marathon werd aangekondigd dat er een nieuwe datum was voor de Leiden Marathon editie 2021. Wat fijn dat er weer licht aan de horizon was en dat we daar naar uit konden kijken. Nadat in het buitenland ook steeds meer grotere hardloopevenementen doorgang konden vinden, was het fijn om te zien dat ook in Nederland weer meer mogelijk was. Stel je voor, straks kunnen we in ons eigen stadje weer gaan hardlopen.

Herinner je het je nog? Het sfeertje en drukte van de start op de Breestraat. Vervolgens door Leiden en omgeving genieten van de polders. Bij de halve marathon het altijd gezellige Zoeterwoude gevolgd door de polders naar Hazerswoude, over de pontonbrug door het oude Leiderdorp weer terug naar Leiden. Bij de hele marathon als extraatje door Koudekerk, Hoogmade, Roelofarendsveen en Nieuw Wete-

ring, Rijpwetering en Oud-Ade. En bij de tien kilometer over de singels en met de nieuwe route door het Matilopark. Omdat het virus natuurlijk altijd nog roet in het eten kan gooien, besloot ik om niet in te schrijven en toch even te wachten hoe de ontwikkelingen zouden gaan zijn. Plus ik wilde even kijken hoe ik me na de marathon van Berlijn zou voelen (twee weken eerder).

Toen kwam eind augustus het bericht van Terry of ik weer wilde pacen. Voor de editie van 2020 had ik me al opgegeven en ook in 2019 heb ik meegelopen als pacer. Dat was goed bevallen en Aniek wilde het ook wel een keer doen. Dus zodoende hebben wij ons allebei aangemeld voor zowel de halve marathon als de tien kilometer. Wij krijgen als doelstelling voor de halve marathon een tijd van 1.55 uur mee (zeg maar 5:27 min/km). Voor de tien km was het doel 50 minuten (5:00 min/km). Uiteraard loop je iets

sneller zodat je net onder deze tijden uitkomt, maar onze bedoeling was wel zo constant mogelijk te lopen.

Helaas ging de Berlijn marathon niet helemaal zoals gepland (zie vorige Road Reader), het was wel geweldig om dat sfeertje weer mee te maken. Dus ik was van plan gewoon te gaan pacen in Leiden. In het ergste geval zou ik moeten uitstappen maar dan kon Aniek het altijd nog overnemen. In het weekend voor de marathon nog even een lange duurloop gedaan om te kijken hoe de benen zich voelen en of ik geen last had opgelopen na de marathon van Berlijn. Het lopen ging wat zwaar, maar dat mocht ook wel zo een week na de marathon.

Een aantal dagen voorafgaand aan de Leiden Marathon krijgen we van Terry nog de laatste informatie over indeling, welke kleur ballon we mogen meenemen en hoe laat we moeten verzamelen. Voor de halve marathon



is dat al om half tien. Voornamelijk zo vroeg voor de start (11.00uur) omdat we dan ruim op tijd in het startvak kunnen gaan staan zodat mensen zich bij ons kunnen aansluiten.

Op de dag zelf op tijd vanaf huis naar de Stadsgehoorzaal. Daar kom ik al meerdere Road Runners tegen die ook de halve gaan pacen. Ik heb nog even tijd dus ik ren even snel de Breestraat in om te kijken of ik aantal Road Runners die de hele marathon gaan lopen nog succes kan wensen. Vervolgens weer terug om om te kleden, hesje van pacer aan, startnummer opspelden en natuurlijk de ballon aan je hesje vastmaken waar je ook je tijd en je naam op kan zetten. Aniek en ik hadden bedacht dat we het Pinguïn-Power-Pacing team zouden zijn dus ook dat ging nog even op de ballon. Nadat iedereen klaar was en een zenuwplasje had gedaan, gingen we naar buiten. Zoals de meeste zich wel kunnen herinneren was het een zonnige dag dus het was niet erg om vroeg buiten te zijn.

Eenmaal in het startvak sluiten steeds meer lopers zich bij ons aan die allemaal op dezelfde tijd willen finishen of willen proberen ruim onder de twee uur te lopen. Ook een aantal loopmaatjes van Aniek uit Wassenaar willen voor de gezelligheid met ons meelopen. De groep wordt steeds groter met veel verschillende mensen met allemaal hun eigen verhaal. De ene gaat voor een PR, de andere voor de eerste keer een halve marathon, weer iemand gebruikt het als training voor een marathon over een paar weken (het marathonseizoen was begonnen) en sommige lopen gewoon omdat het weer kan.

Ik stel mijn horloge in op een eindtijd van 1.54 uur zodat ik nog een minuutje speling hebben als het parcours iets langer is. Dan is het om 11.00uur zover, het startschot klinkt en we kunnen weg. Met zijn allen richting ieder zijn eigen prestatie. Langs de kant is het gezellig druk met supporters en ik begin gelijk het publiek te enthousiasmeren zodat ze iedereen aanmoedigen. Omdat het tempo (voor mijn doen) vrij laag is, doe ik dat gedurende het hele parcours. Overal waar ik publiek zie staan, probeer ik de handen op elkaar te krijgen en ik merk dat de lopers die met mij meelopen ervan

genieten. Enthousiast publiek zorgt nou eenmaal ervoor dat lopers net even die extra boost krijgen.

De kilometers vliegen voorbij, in de polders Zoeterwoude/Hazerswoude geef ik nog even een rondleiding. “- Links ziet u koeien en rechts.... Ja daar ziet u ook koeien.” We gaan richting de Rijnkeke Boulelevard voor een verfrissend bekertje water of sportdrink en dan gaan we alweer richting Leiderdorp. Op de hoofdstraat merk ik dat mensen het wat zwaarder beginnen te krijgen (misschien ook omdat het wegdek daar iets minder prettig loopt) dus ik probeer het publiek nog wat meer enthousiast te krijgen en zo de lopers er doorheen te slepen.

We gaan richting de Houtkamp en uit voorgaande jaren weet ik dat daar een waterpost staat, dus ik geef aan dat er straks een waterpost komt zodat men zich al vast kan voorbereiden. Helaas bij het opdraaien van de Van Diepingenlaan is er geen waterpost te bekennen, dus ik denk misschien staat het bij de Santhorst maar ook daar niet. Pas in de Splinterlaan is weer een waterpost. We lopen rustig door zodat lopers water kunnen pakken en gaan richting de Singels voor het laatste stuk richting Leiden.

Op de Singels heerst een gezellig sfeertje en ook daar vliegen de kilometers voorbij. Lopers geven elkaar tips om de binnenbocht te nemen om zo nog een paar meter af te snijden. Dan komt op een gegeven moment een van de zwaarste punten van de Leiden Marathon, de Rembrandtbrug met zijn steile klimmetje. Altijd een kuitenbijter in de laatste kilometer. Hierna is het over het Galgewater en de Botermarkt richting de finish. Ik kijk op mijn klokje en zie dat ik ruim onder schema loop dus ik loop wat langzamer om ook in het finishgebied het publiek de handen op elkaar te laten krijgen voor de lopers achter mij en even later kom ik met een grote glimlach zelf ook over de finish in een tijd van 1:54:08.

Even de medaille ophalen en napraten met wat lopers en daarna weer snel naar de Stadsgehoorzaal want er staat nog een afstand op de planning. Ik heb van tevoren nog even het plan gehad om tussendoor de vijf kilometer ook nog te lopen, maar door de



vroege verzameltijd voor de tien kilometer ging dat niet lukken. In de Stadsgehoorzaal even schone kleren aan, nieuw hesje, nieuw startnummer, nieuwe ballon en ook dan weer naar buiten richting het startvak. Ook hier vormt zich snel een groepje om ons heen van mensen die onze tijd willen gaan lopen. Het viel op dat het wel een andere doelgroep was. Deze groep was wat meer getraind en wilde meer voor een tijd gaan in plaats van de afstand uitlopen en zo voor het eerst een tijd neerzetten. Het was ook wel opvallend dat er nu meer mannen met ons mee liepen.

Om 14.30 uur is het zover en gaat de eerste groep van start voor de tien km. In tegenstelling tot de halve marathon wordt in meerdere delen gestart zodat lopers die klaar zijn ook de Breestraat kunnen oversteken om naar de tassengarderobe te gaan bij de Garenmarkt. Even later kunnen wij ook weg. Het tempo moet nu wel wat hoger liggen maar de afstand is gelukkig ook wat korter. Wederom probeer ik gelijk het publiek mee te krijgen zodat de lopers, maar ook ik zelf, nog meer genieten.

De eerste kilometers vliegen voorbij en voor ik het weet gaan we richting het Matilo park. Alleen daar worden we plots tegen gehouden. De Romei-

nenbrug waar alle lopers over heen moeten blijkt niet stabiel genoeg om met een groot aantal lopers tegelijk over heen te gaan. Aniek liep iets voor mij en mocht nog doorlopen maar daarna moesten we allemaal stoppen om er een-voor-een over heen te gaan. Gevolg is dat door het stilstaan het tempo omlaag gaat en dus daarna even versnellen om de verloren tijd goed te maken. Het gaat tenslotte om de tijd op de klok van de marathon en die tikt gewoon door.

Na het Matilopark via de stierenbrug weer richting de Splinterlaan. Nu weet ik waar de waterpost staat en kan ik de lopers alvast informeren over wat komen gaat. Via de Lage Rijndijk gaan we richting de Singels. Ik merk wel dat het publiek wat minder enthousiast is en probeer dus de nog aanwezige mensen aan te sporen om de handen op elkaar te zetten voor al die toppers.

Bij het negen kilometer punt merk ik dat ik toch wel even moet versnellen om binnen de 50 minuten te lopen dus nog een klein tandje erbij. Uiteindelijk kom ik over de finish in een tijd van 49:55 minuten maar ook wel met een afstand van ruim 100 meter langer. Dat verklaart ook waarom ik het gevoel had dat ik het laatste stuk moest versnellen. In het finish gebied

nog even een biertje en weer terug naar de Stadsgehoorzaal. Aldaar hoor ik de verhalen van pacers die achter ons liepen die minder dan tien kilometer hadden gelopen omdat zij werden omgeleid omdat de brug helemaal niet meer gebruikt mocht worden.

Na een verfrissende douche is het tijd voor het traditiegetrouwe biertje bij Van Engelen (tegenwoordig Raphael) op de visbrug. Er sluiten meer en meer lopers aan en je ziet dat iedereen heeft genoten van de dag. De volgende dag geniet ik nog steeds na van alles van die dag. Het is voorbij gevlogen en ik weet zeker dat ik het volgende jaar weer ga doen. Dan 31 kilometer bij de 31e editie en hopelijk gewoon weer in mei.

Roel de Jong

Yeeeeaaaahhhh...

Misschien herinnert u het zich nog, de euforie begin dit jaar, de Leiden Marathon gaat door! Ik werd erop geattendeerd door een mailtje “Yeeeeaaaahhhh...” van mijn loopmaatje Olga. En zoals te verwachten hebben we ons meteen ingeschreven!

Het doorgaan van de Leiden Marathon is tot het laatste moment spannend gebleven. De Corona regels veranderen veel sneller dan een gemiddeld mens kan plannen. Met een duwtje in de rug van onze burgemeester Lenferink kon gelukkig tijdig groen licht worden verkregen!

10 oktober. Ik haal Olga op en we gaan naar de Garenmarkt. Het is er weer, het enthousiasme, het “Runnersvillage”, de garderobe, alles ademt de sfeer van hardlopen! Het startvak waar we spontaan gesprekjes met willekeurige lopers hebben. En natuurlijk hetgeen we voor komen: het startschot!

Er lijkt wat mis gegaan te zijn bij de organisatie. Ze hebben de snelle lopers achteraan gezet en de langzame vooraan, precies verkeerd om dus. Of stonden wij niet in het juiste vak? Dat is uitgesloten want we werden streng gecontroleerd. Hoe het ook zij, voor ons loopt een heel conglomeraat wat nog langzamer op gang komt dan wij, terwijl we uitgebreid ingehaald worden door zeer fanatieke lopers. Later blijkt dat we (op dertig seconden na) precies onze aangegeven tijd hebben gelopen.

De eerste kilometers is het balanceren tussen inhouden, inhalen en tempo vasthouden. Daarna volgt het “piece de resistance”, het vasthouden van



ons tempo. We hebben veel getraind op deze afstand en ik moet Olga telkens vertellen waar we nu zouden zijn als we ons eigen rondje zouden lopen. Dat helpt enorm om te visualiseren hoe snel de finish dichterbij komt! En dat doet hij, voor we het weten zitten we op één kilometer voor de finish. Het is nu een kwestie van uitlopen.

Uitlopen? Voor ons doemt een blokkade op, gevormd door drie stevig gebouwde lopers die twee hobby's hebben: naast elkaar lopen en in het midden lopen. Erachter blijven is een optie, maar echt snel gaat het niet. Olga, die altijd rechts naast me loopt, zie ik ineens in mijn linker ooghoek. Het is duidelijk, zodra er een gaatje komt piepen we er voorbij!

De snelheid gaat omhoog, missie geslaagd! Helaas vergeten we dat daarna het gas er weer af moet. Niet alleen het tempo, maar ook onze hartslag en ademhaling vliegen omhoog.

Het wordt nog even duwen maar we houden vol! Wat staat die boog ver weg! Olga suist als eerste over de finish, recht in de armen van Monique die medailles staat uit te delen. “Die laatste kilometer was niet leuk” krijg ik te horen. Wat maakt het uit, we hebben het gehaald!

Na hard werken volgt beloning. En dat heeft de Leiden Marathon prima voor elkaar, want voor iedere looper is er een glas bier! Medaille om, vermoeidheid zakt weg, endorfine loopt op, bier in de hand, wij zijn de gelukkigste lopers van de wereld! Eindelijk weer een echte wedstrijd.

Rob van Heijster

Van het bestuursscherm/de bestuurstafel

Op het moment van schrijven (29 november) zijn de nieuwe Corona regels ingegaan. De anderhalve meter is weer verplicht en de horeca moet om vijf uur dicht. Het gebruik van het Corona ToegangsBewijs(CTB, ook wel QR code) is in veel gevallen verplicht.

Dit heeft gevolgen voor onze club. Voor het betreden van het clubgebouw is in alle gevallen een QR-code nodig. De avondtrainingen komen te vervallen en in plaats daarvan komt er extra training op zaterdag. Deze maatregelen duren in ieder geval tot 18 december. De massage is ook, in ieder geval tot 18 december, gesloten.

Wij hebben besloten de controle op de QR-code te doen bij aanvang van de trainingen. En ja, als de betrokken medewerker jou niet kent mag hij/zij ook naar je ID vragen. Na afloop van de training wordt niet opnieuw naar je CTB gevraagd (de meesten zullen hun telefoon immers binnen hebben liggen). Wel rekenen we er op dat ieder zijn verantwoordelijkheid in deze neemt, het je je CTB niet bij je, dan ga je ook na de training niet naar binnen.

We realiseren ons dat dit, zeker in clubverband, een vervelende maatregel is. We hopen op jullie medewerking om dit proces zo soepel mogelijk te laten verlopen.

Met betrekking tot de huisvesting is er goed nieuws, de gemeenteraad van Leiden heeft met algemene stemmen (dus unaniem) een motie aangenomen waarin het college van B&W is opgeroepen zich voor een drietal verenigingen in de Vlietzone in te spannen om (indien nodig) ervoor te zorgen dat de verenigingen goed gehuisvest kunnen blijven. De Leiden RoadRunners Club is een van die verenigingen.



Inleveren cadeaubon €35

Samen met onze sponsors Van Bemmelen Outdoor en Runnersworld Leiden hebben we jullie een cadeaubon ter waarde van 35 € aangeboden (te vinden in het juninummer van de Road Reader).

Voor degenen die deze bon nog niet hebben ingewisseld is er goed nieuws: hij is geldig tot 1 maart 2022!

Let op: Voor het kopen en passen van schoenen moet een afspraak worden gemaakt.





Magische marathon

'Ik heb niet eens gehuild', verklaar ik enigszins verbaasd als ik met mijn supporters richting huis loop. 'Had je dat verwacht dan?' Misschien wel, al zou dat ook voor mij nieuw geweest zijn. Maar geen hardloopwedstrijd was met zoveel emotie omgeven als de Leiden Marathon. Vier jaar ambitie, hoop, verlangen, frustratie en teleurstelling hadden deze marathon tot iets magisch gemaakt.

Heerste er een vloek op deze marathon? Zou me inschrijven, gericht trainen, ambities uitspreken opnieuw tot een blessure leiden? Ik wachtte tot eind augustus voor ik me inschreef, nog langer met erover vertellen. Geleidelijk schroefde ik mijn ambities op, van 'heel in het startvak staan', via '-uitlopen', naar 'een mooie tijd' en '-liefst natuurlijk een pr'. En toen kwam daar die mail dat 'regionale toppers' dit jaar kans maakten... (omdat er geen toplopers werden 'ingekocht'). Nee, daar behoor ik niet toe, geen druk.

Zondag 10 oktober. Ik fiets door een nog slaperige stad met een prachtige zonsopgang richting Garenmarkt. Magisch is deze stilte voor de storm. Het parcours staat klaar, ik krijg het startnummer in mijn hand. Het gaat gebeuren.

Twee uur later sta ik in het startvak en wordt ineens mijn naam genoemd. Als 'outsider' die heel misschien kans maakt op een podiumplek. Tralalala,

nog steeds geen druk... Wel scan ik vak A op de andere dames. Ik kijk - blijkbaar wat bezorgd - naar een zwaar afgetrainde dame die vooraan op en neer hupst. Beoogd winnaar Maikel Stolwijk fluistert met toe dat ze zijn haas is en straks uitstapt. Pfiew. Ik geniet nog even van het startvak: doel 1 is behaald!

We mogen los. Het is even zoeken naar mijn tempo, maar al gauw loop ik in een stabiel groepje met een dame aan mijn zijde. Een voorfietser voor de 3e dame voegt zich bij ons. Ik loop aan de ambitieuze kant van de range die ik in gedachten had, maar het gaat lekker. We kletsen wat en informeren als maatjes én concurrentes voorzichtig naar elkaars doelen, die globaal hetzelfde blijken te zijn. 'Lekker buitenspelen!' vangt iemand uit ons groepje op uit het publiek. En of het lekker buitenspelen is! De prachtige polders, windstil, een voorzichtig zonnetje en nog wat ochtendnevel. "Kijk me lachen man, hier loop ik nou." (de songtekst van Acda en de Munnik's 'Vandaag ben ik gaan lopen' is zo'n mooie loop- en levenssoundtrack).

De zon breekt nu goed door en een fietser moedigt ons aan de schaduw op te zoeken. Grapjas, geen schaduw te bekennen op de polderwegen. Ook de verwachte waterpost blijft uit. Mijn zorgvuldig geplande getletje spoel ik net als mijn buurman dan maar weg met wat vocht uit een

spons. Hygiënisch is vast anders, maar corona zal je er niet van krijgen...

De kilometers tikken weg. De voetzolen gaan het voelen. Het tempo is nog altijd strak, maar ik hoop dat er naast mij geen versnelling meer in zit. We passeren de 21km op een mooie 1:33:36. En dan zijn er ineens twee voorfietzers... Ik vertel mijn clubje nu ook maar dat wij allang voor de 3e én 2e plek liepen. De haas is gevlogen. In strakke formatie lopen we door, de fietsers gezellig babbelend voor ons.

Op het lange kale fietspad langs de A4 zie ik mijn buurvrouw stapje voor stapje uit mijn ooghoek verdwijnen. Gaat ze lossen? Net voor Roelofarendsveen moeten ook de fietsers uit elkaar. 'Zo, nu ben je tweede dame' bevestigt 'mijn fietser' nog even. 'Er kan nog vanalles gebeuren', reageer ik, meer tegen mezelf dan tegen haar. 'Nou, 1e ga je niet meer worden, die dame loopt al 10 minuten vooruit...'. Daar ging ik ook zeker niet vanuit, maar goed om te weten dat ik vooral deze positie vast moet houden. Gek eigenlijk, om ook een marathon ineens als wedstrijd te lopen. Al ben ik ook nog steeds zo blij om hier überhaupt te lopen dat elke uitslag goed is.

De extra support die je als tweede dame ontvangt is wel een fijne boost. De dorpen zijn niet zo druk en feestelijk als ze andere edities schijnen te zijn, maar het mag de pret niet drukken. Een gezin met boombox in de tuin, clubjes publiek in onverwachte bochten en her en der een bekende

Road Runner of ZVL'er. Ze houden de lach op mijn gezicht, nu de spieren duidelijk laten weten dat de 30km in zicht komt. Het wordt zwaar, natuurlijk, ik had niet anders verwacht, maar de 'blessurepijntjes' blijven uit.

De laatste 13 kilometer heb ik ontelbare keren gefietst de afgelopen 1,5 jaar. Dan is het 'bijna thuis'. Natuurlijk dacht ik dan vaak aan dit moment; hoe ik hier zou lopen, al vermoeid, het zwaarste deel nog voor de boeg, maar toch ook 'bijna thuis'. Rijpwetering door, Oud Ade en dan 'de hel' in. Alles doet pijn nu, ik vecht om mijn tempo vast te houden ('je loopt strak hoor', hoor ik naast me), maar ik geloof inmiddels in een goede afloop. Niet meer versnellen, want de kramp voelt ook dichtbij. In de Boterhuispolder staan Bart en Erik (met wie ik ooit mijn eerste marathonplan maakte) voor de zoveelste keer langs het parcours, die topsupporters fietsen wat af!

Vlak voor we Leiderdorp bereiken, licht mijn voorfietser nog even de route toe. 'Die kan ik dromen', vertel ik haar mijn verhaal. 'Genieten hè!' roept ze me dan ook toe als we de Lage Rijndijk opdraaien. Plotseling loop ik niet meer alleen, maar tussen massa's 21km-lopers. Ze worden zo goed en zo kwaad als het kan opzij gesommeerd - 'Marathonloper!' - maar ik pak hier toch wat extra slalom-meters. Kippenvel, lachen, zwaaien en de pijn verbijten wisselen elkaar af. Op het steile bruggetje over het Galgewater bal ik mijn vuisten: wat heb ik naar dit moment verlangd.





Fotograaf: Reinout van Gulick

De laatste paar honderd meter durf ik toch nog wat aan te zetten. Hier is het publiek als vanouds toegestroomd. Ik hef mijn armen de lucht in, trots, maar vooral intens dankbaar. Daar is Mac, in zijn vertrouwde gele pak. Ik veroorloof me een seconde extra om hem een high five te geven - me in een flits realiserend dat dit misschien niet mocht (sorry Mac! ;)) - en storm dan de finish over. De tijd heb ik gemist, maar onder de 3:10 is zeker gelukt. Ik krijg een jack toegestopt en het verzoek in de buurt te blijven voor de prijsuitreiking. Mag ik wel wat drinken halen?! Stapje voor stapje doorkruis ik de finishzone, waar ik van Aniek een knuffel krijg. Hoe lang heb ik niemand anders geknuffeld dan mijn vriend? Vandaag lijkt corona even heel ver weg...

Wachtend op onze prijzen, klets ik met de nummers 1 en 3. De winnares komt uitgerekend uit Münster, waar ik mijn eerste marathon liep. Zij liep die een maand geleden nog, en vandaag nog even 5 minuten sneller, bizar. Ook de nummer 3 leverde een onverwachte topprestatie. Het blijkt niet mijn 'maatje', maar een dame die eerst rustig 4:50/km liep en er een gigantische versnelling in heeft gegooid

toen ze doorkreeg dat er een podiumplek in zat. Inmiddels weet ik ook mijn eigen tijd: 3:08:39. Een dik PR, ondanks de korte en alternatieve voorbereiding met veel minder loopkilometers.

Wat verwaasd, licht strompelend en met een grote glimlach loop ik door het zonnige hardloopefeest dat centrum Leiden nu is. 'Je wordt bekeken' zeggen mijn vrienden. Die gigabeker en bos bloemen die ik in mijn armen klem, vallen wel op ja. Eenmaal thuis en gedoucht crash ik op de bank. Ik had de 10-kilometerlopers graag nog aangemoedigd, maar de benen willen niet meer. 'Herstel first'. Dat is de komende periode mijn nieuwe uitdaging...

Leone de Voogd

De Berenloop

Vijf man sterk zijn we naar Terschelling gereisd. Drie van ons stellen zich tevreden met een “kleintje Berenloop”. Monique en Jim gaan echter voor het maximaal haalbare: de hele marathon!

De dag van de marathon is het weer onstuimig en onvoorspelbaar. Dat blijkt 's ochtends al, als het volgens buienradar regent, is het bij ons droog en andersom. Duidelijk, regenkleding moet mee, zowel voor onze lopers als voor Ariëtte, Leen en mij.

Als we op weg gaan naar West Terschelling zijn we getuige van het gevecht tussen zon en regen. Dan weer zon, dan weer wat regen en als het tegenzit allebei te gelijk. Bij de start lijkt het er allemaal redelijk uit te zien en nadat heel het eiland weer is opgeschrikt door een enorm hoorngeschal gaan onze lopers van start, nog ongewis van hetgeen hun te wachten staat.

De eerste kilometers verlopen zoals te verwachten. Wij fietsen van aanmoedigingsplaats naar aanmoedigingsplaats. Monique heeft locatiedelen aan, dus voor ons een makkie om na te gaan af ze al voorbij zijn.

Nu mogen de lopers de hoofdweg nemen, en worden wij als fietsers gedwongen om via allerlei omwegen het parcours te volgen. Het onvermijdelijke blijft natuurlijk niet uit, bij Midsland zijn we voor het laatst op tijd bij

onze aanmoedigingsplaats. Geen nood, we passen het plan aan en kiezen een locatie op de terugweg. Dat geeft meteen ruimte voor een kop koffie.

Bij onze aanmoedigingsplaats, de marathon zit daar in zijn vijftiengste kilometer, treffen we een familie die duidelijk geniet van het evenement, en dat terwijl ze niemand kennen die meeloopt. En ze zijn zeer muzikaal, zo ongeveer iedereen bespeelt een instrument. En dan bedoel ik niet alleen dat ze een instrument kunnen bespelen, nee, ze doen het ook! We genieten van de muzikale omlijsting en zien dat het ook door de lopers gewaardeerd wordt. Wel wordt daarmee de aandacht afgeleid van de strijd die de elementen met elkaar voeren. Het is duidelijk, de wolken hebben de afgelopen tijd goed geoefend en zijn duidelijk aan de winnende hand!

Daar zijn Jim en Monique! Het deelnemersveld is inmiddels zo uitgedund dat het verantwoord is om mee te fietsen en dat doen we dan ook. De weergoden hebben voor dit besluit totaal geen begrip, onmiddellijk worden we getrakteerd op een enorme hoeveelheid regen en wind. En zij zijn in het voordeel, in de duinen hebben we totaal geen beschutting.

Ariëtte ziet als eerste het probleem en gaat tussen onze lopers en de wind in rijden. Daar hebben de weergoden niet van terug! Mis! De regen voelt fel





snijdend aan, in mijn beleving is dit hagel! (Als ik dit de volgende ochtend bij het ontbijt ter sprake breng krijg ik een viervoudig “ja”). Zo ploeteren we kilometer na kilometer voort, de hemelhuizen zijn vandaag onuitputtelijk!

Bij een bocht staan twee mannen in regenkleding en een auto met “organisatie”. “Je moet binnen twintig minuten in Midsland aan Zee zijn” klinkt het onder de capuchon. Paniek! Slechts twintig minuten! En hoever is Midsland aan Zee? Monique en Jim proberen een tandje erbij te zetten en dat is extra moeilijk nu het lood hun in de (hardloop)schoenen zinkt. Het blijkt een kilometer verderop. Als de capuchon dat er nu bij gezegd had....

In Midsland aan Zee hebben we de eerste (en ook enige) meevaller op het parcours. We hoeven niet over het strand. Door vloed en vooral door de harde wind staat het water tot aan de duinen (en het is een marathon, geen triatlon).

Bij West aan Zee draaien we de Longway op. Die naam heeft hij niet voor niets, in mijn beleving is hij alleen al goed voor een halve marathon. Het is koud, het is nat en de harde wind is geen seconde van onze zijde geweken. De duisternis begint in te vallen. Eindelijk komen we tussen de bomen waardoor de wind ineens een stuk milder lijkt.

Zwijgend gaan we verder. Alleen als we een medeloper treffen is er een “-zet hem op”. Alle tijd voor overpeinzingen en dan valt het me op dat de cadans van Jim en Monique wel erg

constant is. Ik hoor die al vele kilometers zonder variatie. En ook op de ademhaling is nog niets aan te merken. Als dat zo doorgaat gaan deze twee toppers het helemaal redden!

Bij de laatste kilometer worden de begeleiders van het parcours gehaald en moeten de lopers het alleen redden. De beloofde rode loper lonkt.....alleen hij is er niet, bij het uitrollen dreigde hij al weg te waaien. Dus zien we onze helden gewoon over straatstenen de laatste meters maken. 'Daar zijn Jim en Monique uit Leiden' wordt er omgeroepen. Of was het Monique en Jim?

Na de finish, met een regencap om en een warme bouillon in de hand zien wij twee stralende lopers. Vriendschappelijk vliegen ze elkaar in de haren of er nu Jim en Monique of Monique en Jim is omgeroepen. Who cares? Het is volbracht! Trots worden de medailles getoond, en trots, dat zijn ook wij, op onze twee toppers!

In cafe “De Brandaris” vinden we wonder boven wonder een tafeltje dat nog vrij is. We grijpen meteen de gelegenheid aan om, voor zover mogelijk, wat droogs aan te trekken. De overwinning moet gevierd worden!

De naam Berenloop is een verwijzing naar Willem Barentsz, die noodgedwongen op Nova Zembla overwinterde en in leven bleef door beren te schieten. Dat moet een hel geweest zijn. Wat dat betreft deed deze Berenloop zijn naam eer aan, ook deze loop was een hel.

Rob van Heijster

Vrijwilligers gezocht!

Bardiensten

Voor het clubhuis zoeken we een aantal bardienstmedewerkers. Het betreft de volgende taken:

Inname waardevolle spullen.
 Uitgifte waardevolle spullen.
 Achter de bar de leden van een drankje voorzien.
 Met de leden gezellig een praatje maken.

Een bardienst start plm 18:10 uur. De trainers openen het clubhuis. Inname van de waardevolle spullen is dan de 1ste - taak. Zodra de leden aan het wandelen en hardlopen zijn is er tijd om koffie en thee te zetten. Na terugkomst van de hardlopers en wandelaars kunnen de waardevolle spullen weer teruggegeven worden. En natuurlijk ook de leden voorzien van een drankje. Meestal sta je met zijn 2-en, maar soms ook alleen. Dit is mede afhankelijk van de gemiddelde drukte.

De meeste barmedewerkers staan eens in de 4 weken, maar anderen eens in de 3 of 2 weken. Je zult – als vanzelfsprekend – ingewerkt worden door een andere barmedewerker. Het betreft de avonden op maandag, dinsdag, woensdag en donderdag.

Aanmelden

Je kan je als vrijwilliger aanmelden bij John de Vrind, ledenadministratie@lrrc.nl
 Geef svp aan om welke baravond gaat.
 Alvast bedankt voor je aanmelding en we spreken elkaar daarna.

John de Vrind





Scheffer
SPORTPRIJZEN
& BORDUURSERVICE
 V.O.F

Bekers
Naamplaten
Medailles
Vaantjes
Glas graveren
Koelers

Tevens borduren wij
handdoeken, sjaals, kleding etc.

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

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

De kop is eraf

We zijn weer begonnen! Nadat vorig jaar het Zorg en Zekerheid Circuit in zijn geheel virtueel gelopen moest worden, lijkt dit jaar toch meer mogelijk. De berichten zijn goed en ook de versoepelingen laten toe dat er weer wedstrijden georganiseerd mogen worden. Na de succesvolle editie van de Leiden Marathon (en later ook nog de marathons van Amsterdam en Rotterdam) lijkt het erop dat ook het Zorg en Zekerheid Circuit weer in real-life gelopen kan worden.

Op het moment dat de inschrijving open gaat, schrijf ik mij gelijk in voor de lange afstand van het hele circuit. Om niet voor verrassingen te staan, schrijf ik gelijk alle data in mijn agenda. Dan weet ik in welke periode ik kan gaan knallen. Traditiegetrouw is de eerste loop de Zilveren Turfloop in Mijdrecht. Omdat deze altijd gelijk valt met Terschelling heb ik deze nog nooit gelopen, maar eens moet de eerste keer zijn. Aangezien ik toch al had besloten om dit jaar een keertje niet naar Terschelling te gaan, was dit een mooi alternatief.

Op zondagochtend zeven november is dan eindelijk de dag dat we weer mogen. Samen met mijn vader (die de vijf kilometer gaat lopen) en Aniek (ook lange afstanden) rijden we naar Mijdrecht. Bij de sporthal wordt je QR-code gescand en krijg je een polsbandje zodat je niet elke keer opnieuw gecontroleerd hoeft te worden. Daarna kunnen we het startnummer ophalen en even een bakkie koffie (of thee) doen. Al snel zie ik steeds meer bekenden binnenkomen. En je ziet aan iedereen dat men zin heeft om weer aan een wedstrijd mee te doen.

Ik ga op tijd naar buiten omdat ik nog even goed wil warmlopen. Aldaar hoor ik dat door alle maatregelen - rondom het virus- de start met een kwartier is uitgesteld zodat iedereen rustig de tijd heeft om zijn tas af te geven en om te kleden. Geeft mij mooi de gelegenheid om nog iets langer in te lopen en warm te worden. Ik voel aan mezelf dat ik gezonde wedstrijdspanning heb en door wat warm te lopen, krijg ik wat meer rust in mijn lichaam.

Nog even kijken bij de start van de tien kilometer en wat laatste rekoefeningen en dan ga ik ook mijn startvak in. Nadat het de hele ochtend zonnig is geweest, begint de lucht nu toch te betrekken. Ik hoop dat we het droog houden. Helaas zijn we nog geen twee minuten onderweg of het begint gelijk keihard te regenen. Reken daar ook nog bij dat we het eerste stuk tegenwind hebben dus dat was gelijk bikkelen tegen de elementen.

Gelukkig zegt een wijsheid dat als je wind tegen hebt dat je op een gegeven moment ook wind mee hebt. Plus dat na regen er ook nog weer wat zonneschijn komt. Alleen het nadeel is dat als je bepaalde stukken twee keer loopt dat je dus na de wind mee ook weer wind tegen krijgt en met het weer was na die zonneschijn ook weer regen. Ik laat me niet uit het veld slaan en ik weet mijn tempo, ondanks de wind en regen, goed vast te houden. Aniek loopt nog maar een klein stukje voor mij en ik merk dat ik inloop op haar.

Rond de tien kilometer pak ik een beertje water en krijg ik nog een extra boost. Ik versnel nog wat, haal Aniek in en zie nog een aantal lopers voor me waar ik ook op inloop. Dat geeft me nog meer een boost en ik haal ook hen in. Daarna wordt de afstand tot de volgende loper wat groter toch kan ik mijn tempo in de laatste kilometers blijven vasthouden richting de finish.

Ik kijk op mijn klok en ben zeer tevreden met mijn tijd. Ik merk dat ik het wedstrijd lopen wel heb gemist maar nog niet ben verleerd. Op naar de volgende. Tegen de tijd dat je deze Road Reader aan het lezen bent, is ook de tweede loop van het circuit geweest. Ook bij de Leiden Road Runners Club zijn we druk bezig. Dus hou 13 februari alvast vrij in de agenda. Niet om te lopen natuurlijk maar om te helpen als vrijwilliger. Want zonder vrijwilligers kunnen nergens lopen als deze georganiseerd worden. Wil je meehelpen? Stuur dan even een berichtje naar zz@lrrc.nl.

Roel de Jong

26e Zorg en Zekerheid Circuit in oude vorm met fysieke start

Tweeëntwintig maanden na de laatste fysieke loop van het Zorg en Zekerheid Circuit begint de 26e editie van het grootste recreatieve loopcircuit van Nederland op 7 november met de 30e Zilveren Turfloop in Mijdrecht. Traditioneel de opening van ons Circuit.

Na de zeer succesvolle virtuele editie van 2020 – 2021 organiseren alle acht verenigingen met een loop binnen het Zorg en Zekerheid Circuit dit seizoen weer een fysieke loop. Wij kunnen niet wachten totdat alle deelnemers aan de start verschijnen en we hopen dat dit ook geldt voor alle lopers in onze regio.

Inschrijven

De online inschrijving voor het Zorg en Zekerheid Circuit start op 1 oktober en eindigt op 1 november. De kosten zijn € 50,00 p.p. Deelnemers krijgen hiervoor acht startnummers met geïntegreerde chip en ontvangen traditiegetrouw een gratis hardloopshirt. Bij minimaal zeven keer deelname, ontvangen zij na afloop van het Zorg en Zekerheid Circuit een mooie herinnering. Meedoen? Inschrijven kan via www.zorgenzekerheidcircuit.nl

Coronamaatregelen

Bij onze lopen houden we rekening met de dan geldende coronamaatregelen. Want in het half jaar dat de acht lopen plaatsvinden zal er vast nog wel één en ander veranderen. Alle actuele informatie over het Zorg en Zekerheid Circuit is te vinden op de website, social media en in de nieuwsbrieven.



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Rotterdam Marathon

Road to... Tokio... Die is zo lang (inmiddels wordt het 2023) dat het allemaal niet meer uitmaakt. Er lijkt misschien geen weg meer te zijn, het lijkt nu zelfs meer op een virtueel ticket. Maar wat boeit het, wat maakt het uit als er weer lichtpuntjes zijn op hardloopgebied, lichtpuntjes in de vorm van hardloopevenementen, zoals die in Leiden.

Leiden, ooit (lang geleden) had ik mij samen met Roel opgegeven om te gaan pacen op zowel de tien kilometer als de halve marathon, gewoon omdat het kan, omdat het leuk is, omdat we die afstand kunnen lopen. En toen bekend werd dat Leiden definitief doorging en de vraag kwam of we nog steeds wilde pacen, twijfelde we geen moment. Roel had inmiddels zelf net twee weken geleden de marathon van Berlijn gelopen, die wist (gelukkig) al wat het is om weer een evenement te lopen.

Voor mij was het mijn eerste evenement weer sinds tijden. En wat was het een feestje, gezamenlijk met veel TRI-teamers maar ook tevens mijn LRRC hardloopmaatjes hebben we er een feest van gemaakt. Wat is het leuk om mensen te motiveren tijdens het lopen naar hun top prestatie en vaak een PR! Zo gaaf dat met Roel en mij veel TRI-teamers mee liepen, voor een prachtig PR (die van Esther!), als training richting Rotterdam (Benjamin, Ronald en Dimitri) of voor de gezelligheid (Myriam). Ik heb die hele dag met een glimlach gelopen, alles ging te snel en eigenlijk in een waas

aan mij voorbij. Ik heb echt te veel mensen niet lang genoeg kunnen spreken, wat was dat een gave dag!

Die 31 kilometer kwam nu erg goed uit en was nog een soort van subdoel, eigenlijk voor Tokio maar dat verhaal duurt te lang. De Rotterdam marathon kwam eraan binnen drie weken na Leiden. De afgelopen weken had ik er, met name samen met Dimitri, voor getraind. Mede omdat we hetzelfde doel hadden, onder de 3.30 lopen. Veel (wissel)duurlopen hebben we samen op marathontempo afgelegd, elke zondag ook nog met een deel van groep A. Gezellig met een grote G van al het geklets onderweg, want iedereen weet hoe meer je praat hoe sneller die lange duurlopen van dertig kilometer afgelegd worden. Het duurde even voordat ik de motivatie voor de duurlopen, het pittige trainen en de focus terug gevonden had, maar mede dankzij Dimitri en geheel groep A is dat gelukt. Het duurde dus ook even om dat tempo te omarmen. Ik ben niet van de schema's en kon zo af en toe op het schema van hun mee liften. Het is zo fijn om samen met deze lieve mensen te trainen, het is niet onder woorden te brengen hoe veel dit voor mij betekent.

En toen was het ineens 24 oktober, de dag van de Rotterdam marathon, het komt altijd sneller dan je denkt. Na een heerlijke vakantie waarbij ik op twee lieve honden mocht passen en dus lekker veel kon wandelen was het dan echt zo ver. Met de auto vanuit Wassenaar naar Rotterdam, alles was

super goed geregeld. Mijn lieve vriendje zorgde voor de koffie en de pannenkoeken en het omkleden kon om de hoek van de start bij de ouders van Dimitri, hoe fijn! Niet alleen Dimitri liep vandaag maar ook Bas, Fleur, Ronald en Benjamin waren gezellig van de partij! En dan sta je ineens met weet ik veel hoeveel mensen in het start vak, die vibe; kippenvell!!! Lee Towers die zijn you never walk alone zingt – ook dit ging een beetje aan mij voorbij, ik moet wat doen aan mijn concentratie – en dan het officiële startschot. Wij startten in wave twee en na zeven minuten mochten ook wij met elkaar van start. Het is zo fijn om dit met een lieve groep mensen te doen.

De eerste kilometers voelden heel zwaar, lome benen, een soort van gelukkig zei mijn horloge de eerste kilometer 4:50 en dat was precies het tempo wat ik wilde gaan lopen. Dus blijkbaar ging het best oké, hartslag was laag en ik liep gezellig met Dimitri. De eerste kilometers gingen dan ook als vanzelf met aanmoedigingen van Roel, Myrjam, Harry en Esther. Tevens stond good old Koos ook ineens tussen het publiek (lang verhaal) maar hij geeft mij altijd wel wat extra power. Het was zo genieten, de kilometers vlogen voorbij, Dimitri en ik hebben heerlijk bijgekletst, grapjes gemaakt en genoten van de muziek onderweg. Lang heeft naast ons nog een dame in jurk gelopen, prachtig en super knap!

Ik kan het misschien niet vaak genoeg zeggen, maar het publiek maakt een hardloopevenement echt compleet! De aanmoedigen van de Tri-teamers was ook echt zo fijn onderweg dat geeft zo veel extra veerkracht. Zoals gezegd de eerste kilometers vlogen voorbij. Toen daar het moment was dat Dimitri het wat zwaarder kreeg door kramp, moest ik hem laten gaan. Spijtig, jammer, kut en nog wat andere krachttermen, maar ik zat in een heerlijke flow en cadans dat ik door wilde op dit tempo. En we hadden afgesproken voor onszelf te lopen. Want door Dimitri kon ik heel makkelijk een stabiel tempo blijven lopen en alleen is het altijd maar zien hoe dat gaat. Bij de dertig kilometer zou Nico



(de beste vriend die je kan wensen) klaar staan om mij door de laatste twaalf kilometer te loodsen. De afspraak was dat ik zou aangeven hoe het met mij zou gaan en dan zouden bepalen wat te doen.

Toen ik Nico zag staan voelde ik mij goed en sterk. Dus dat was het teken voor Nico -gelukkig had hij wat cola bij zich- om langzaam te gaan versnellen. Dat deed even zeer maar het gaf wel een boost. Zeker omdat ik eindtijden zag op mijn horloge waarvan ik alleen maar kon dromen. Het Kralingse bos, voor zoveel lopers verafschuwd, vond ik even heerlijk, die rust, wat natuur, even weg uit de drukke stad. Daarna weer richting de stad, inmiddels had Nico het tempo nog wat verder opgeschroefd. En dan is dat publiek toch wel weer fijn! Dat geeft mij zoveel energie, ik loop daar gewoon op. We haalden de ene na de andere loper in, soms heb ik mij maar even verontschuldigd want het voelde wat lullig ofzo.

Ook hoopte ik dat de rest en Dimitri hier ook van zouden kunnen genieten op dit moment. Myriam zou inmiddels ook ingestapt zijn om Bas te hazen naar zijn mooi tijd op de marathon. Op de 34 kilometer werd ik nog aangemoedigd met video boodschappen van mijn lieve hardloopmaatjes, wat was dat fijn zeg, wederom kippenvol en een grote glimlach. Niet dat die glimlach gedurende de 42,195 kilometer weg is geweest... Maar toch! De laatste kilometers richting de finish waren best nog wel even pittig, mede ook omdat ik volgens mijn horloge nog maar 800 meter moest maar toen mijn horloge doel behaald aangaf ik nog ruim een kilometer moest afleggen naar de finish... Nico ging lekker samen met mij – tegen een meisje - de eindsprint aan. Het deed immers toch al flink pijn, en dan kan je er maar beter vanaf zijn, dus sprinten tot je leven er van af hangt naar de finish!

En dan jeetje, die emotie, dat gevoel... niet onder woorden te brengen. Het is gewoon gelukt onder de 3.30 en niet een beetje ... Ruim 3:25:35. Tijden waar ik alleen over kon dromen, mijn horloge zegt zelfs 3:22 maar goed ik heb echt een beetje te veel gelopen (zoals dat normaal is bij een marathon). Ik heb Nico kapot geknuffeld,



hij moest me ook wel echt even over-eind houden, want wat is het gaaf om dit laatste stuk met hem af te leggen. Wat een ervaring, wat een tijd, ik ben er eigenlijk nog steeds wat beduusd van. Dat het gewoon gelukt is, ik had dat van te voren alleen durven hopen, maar echt vertrouwen had ik niet zo.

Daarna kwam ik al snel in het uitloopvak Benjamin tegen, hij had ook geweldig gelopen en super snel. We zijn -vanwege de kou- bij een café naar binnen gegaan. Daar hebben we gewacht op de andere marathonners. Eerst kwam Dimitri binnen hij had een mooie vijftien minuten van zijn PR afgelopen dus ook een mega PR. Daarna kwam Bas huppelend en onvermoeid binnen met haas Myriam en ook Bas had ruim vijf minuten van zijn PR afgelopen. Helaas vernamen we dat Ronald uitgestapt was.... Jammer! Daarna maakte Fleur het groepje weer compleet, die had gewoon keurig de marathon binnen de vier uur voltooid, een knappe prestatie! Hoe gaaf is het dat je dit gewoon met vrienden kan doen! Bizar toch eigenlijk?!

In het café voegde al onze fans zich nog toe en werd er flink geproost op onze prestaties. Wat is het gaaf om dit weer te doen. Onderdeel te zijn van deze fantastische groep hardloopmaatjes maar vooral vrienden! Bedankt allemaal! Zonder jullie was het nooit zo'n feestje geworden en was het niet gelukt!

Aniek Honsbeek

Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 12 oktober 2021

Aanwezig: 28 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Jan Karstens, Chris Dijkmans en Frans van der Broek

Opening

Ingekomen stukken

Notulen algemene leden vergadering van 11 april 2019 (zie Roadreader juni 2019)

Geen opmerkingen

Jaarverslag van de LRRC 2019/2020 - Terugblikken of vooruitkijken

Door de Corona pandemie is deze ALV bijna 1 1/2 jaar later dan gepland en is er sinds april 2019 veel gebeurd met onze club. Of toch niet? In de wereld is veel gebeurd, dat heeft veel impact gehad op ons allemaal. Alles wat normaal was, was opeens bijzonder en vrijheden kregen nieuwe betekenissen. Ook de lopers en wandelaars van de LRRC kwamen tot stilstand, zowel letterlijk als figuurlijk. Trainingen werden later weer hervat en toch weer gestopt, de deuren gingen dan weer open dan weer dicht. Verwarrende tijden in veel opzichten. Dus ga ik geen opsomming geven wat er allemaal wel of niet gebeurde.

Op dit moment, half oktober 2021, is het perspectief gunstig, dit weekend hebben we kunnen genieten van Leiden Marathon. Dat was niet normaal toch.

Maar aan de andere kant, zekerheden zijn er niet, dus laten we genieten van het moment. De Griekse filosoof Heraclitus zei al zo'n 2.500 jaar geleden, 'de enige constante is verandering.'

Dus wij wensen jullie en de LRRC een mooi en normaal jaar, maar dat er dingen toch anders gaan, is zeker. Dus laten we vooruitkijken, vooruitgaan en als je wilt loop en wandel dan met elkaar. Want jullie weten 'een roadrunner loopt nooit alleen'.

Financieel jaarverslag van de LRRC 2019 en 2020

Piet van der Plas geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de jaarrekening en balans. De overzichten zullen in de toekomst via het besloten deel van onze website worden gepubliceerd.

Piet licht toe dat in 2020 zowel de inkomsten als de uitgaven als gevolg van de pandemie aanzienlijk afwijken van de begroting.

Aan de inkomstenkant zijn met name de netto-barinkomsten (na aftrek inkoop) gedaald van €16.050 naar €5.000. De inkomsten uit evenementen waren vrijwel nihil. Ook de sponsorinkomsten waren veel lager dan begroot. Wel hebben we 4.000 Taso subsidie ontvangen.

Maar ook de uitgaven waren flink lager dan begroot. Als gevolg van de lock-down zijn bijvoorbeeld de kosten van het gasverbruik gedaald van 8.000 Euro in 2019 naar 5.600 Euro in 2020.

De uit te betalen trainers vergoedingen waren veel lager, van 19.000 Euro in 2019 naar 11.700 Euro in 2020. Hierdoor is het financieel resultaat in 2020 (€12.113) aanzienlijk beter dan in 2019 (€2.692).

Per 31 december 2020 is het eigen vermogen €137.174 en het banksaldo €117.474.

Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie

De kascommissie 2019/2020 bestond uit Roel de Jong, Koos van de Wijngaard en Bart Portegijs. Koos en Roel geven aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen en ze geven Piet hun complimenten.

De kascommissie stelt de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2019/2020, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen. Niek bedankt Roel, Bart en Koos voor hun werkzaamheden in de kascommissie. Hij bedankt Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

De kascommissie voor 2021 wordt gevormd door Bart Portegijs en Carla Meershoek, Gerbrand Hendrikse is reserve lid. Roel en Koos worden bedankt voor hun werk door de voorzitter.

Begroting van de LRRC 2021

Het 4e kwartaal van het begrotingsjaar is al begonnen, dat maakt dat een groot deel van dit jaar is gerealiseerd. Piet geeft aan dat de begroting van 2021 is gebaseerd op de resultaten van 2020 en waar nodig is aangepast naar de verwachting voor 2021. Begroting is akkoord.

Het grootste verschil in 2021 met 2020 is dat het ledental met 100 is gedaald zodat de contributie inkomsten zijn gedaald van €55.000 in 2020 naar circa €46.000 in 2021. Piet van der Plas geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de

jaarrekening en balans, die worden door interne miscommunicatie niet aan de aanwezigen getoond of gedeeld. Deze overzichten zullen via het besloten deel van onze website worden gepubliceerd. Onze excuses voor deze gang van zaken.

PAUZE

8. Toekomst Sportpark de Vliet, plannen voor zwembad, ijsshal en een bedrijventerrein en de mogelijke gevolgen voor de huisvesting LRRC.

De bouw van de ijsshal/swembad gaat binnenkort starten en op het terrein tussen dit combi bad en de rioolzuivering zal zeer waarschijnlijk een bedrijventerrein komen. De planning is nog niet bekend. Wij hebben als bestuur goed contact met Leidse politici en hun ambtelijke staf. Via de e-nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte.

9. Uitreiking van de Houthakkerbokaal 2020

Hennie Hakker, die aanwezig is op deze ledenvergadering leest het Houthakker rapport voor:

'Vandaag is het de 28ste keer dat de Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet door en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman. Hij is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

Dit verhaal vandaag gaat over de dingen die achter de schermen gebeuren, het werk dat je niet ziet. De dingen die zichtbaar worden als het niet meer gebeurt. De stille krachten van de vereniging. Hij is zo iemand, heeft verschillende rollen binnen de LRRC op dit moment en in het verleden gehad. Was bestuurslid, trainer, barmedewerker en vrijwilliger bij onze loopjes. Wij willen hem vandaag vooral bedanken voor zijn inzet als organisator van de LRRC-loop van het Zorg en Zekerheid – circuit.

Gedurende een groot aantal jaren is Ronald, ja hij ontvangt vandaag deze bokaal, is Ronald de drijvende kracht geweest voor deze loop. Natuurlijk heeft hij dat niet alleen gedaan, dat kan ook niet. Hij heeft hiervoor een grote groep vrijwilligers bij elkaar gebracht, die een aantal jaren met en zonder Sint een mooie loop voor onze club realiseerde.

Het is dan ook terecht dat je voor je inzet voor onze club eens in het zonnetje wordt gezet door middel van de uitreiking aan hem van de Houthakker bokaal 2020.

Ronald, veel dank hiervoor en ik hoop dat je je blijft inzetten voor de club en natuurlijk dat je plezier houdt in het hardlopen.'

Hierna overhandigt Hennie de bokaal en is er een fotomoment. Niek bedankt Hennie Hakker voor zijn aanwezigheid en hoopt hem binnenkort weer te zien bij de Henk Hakker Memorial Run.

10. Bestuursverkiezing

Het bestuur stelt voor Niek Hoogwout te benoemen als voorzitter
Technische Zaken: het bestuur stelt voor Jessica Luiten te benoemen
Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend en niet herkiesbaar
Horeca: John de Vrind, aftredend en herkiesbaar
De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten.

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:

Voorzitter: Niek Hoogwout, aftredend 2023
Penningmeester: vacant, Piet neemt tot 1 januari 2022 waar.
Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2022
Technische zaken: Jessica Luiten, aftredend in 2023
PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2022
Horeca: John de Vrind, aftredend in 2023

11. Rondvraag

Roel bedankt het bestuur voor hun werk voor de club en vraagt een applaus.

12. Sluiting

Niek sluit de vergadering met het aanbieden van een drankje aan alle aanwezigen.

Hans van Ommeren
Secretaris LRRC
19 november 2021



Fijne feestdagen!

Het eind van het jaar is in zicht. Ik wil iedereen fijne feestdagen wensen.

Het is een bewogen jaar geweest voor iedereen, van onze vrijheid terug krijgen en nu weer terug naar af.

Maar gelukkig kunnen wij en mogen wij wandelen. Wel met aanpassingen zoals de corona app. Wat ik wel heel fijn vind, is dat alle wandelaar en hardlopers het geen probleem vinden.

Wens iedereen fijne feestdagen en een gezond en sportief 2022.

Jose Mesman



Vloed

Anton Haak
Maaïke Hofstra
Frederique Hogervorst
Emine Karaca
Kitty Kerkhoff
Annelies Kiel
Femke Koenraads
Fatos Korsan
Mansour Maatoug

Riny van Melzen
Malou van Oers
Brit van Ooijen
Cor Ouwehand
Bas Paddenburg
Marit Ruitenbergh
Ada Vergouwe
Marianne Verplancke
Nicole Wasmoed

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