



RoadReader

Leiden Road Runners Club

juni 2023



GARMIN®

JEZELF EEN HARDLOOPDOEL STELLEN?

WAT ALS KLEINE GETALLEN JOU HET INZICHT GEVEN OM BETER TE PRESTEREN? WAT ALS EEN HARDLOOPTRAINING SPECIAAL VOOR JOU GEMAAKT WORDT? EEN TRAINING GEBASEERD OP JOUW DOELEN EN PRESTATIES. WAT ALS JE ZO KUNT TRAINEN VOOR JE EERSTE OF DE VOLGENDE WEDSTRIJD? WAT ALS JE WEET DAT OOK JE LICHAAM ER KLAAR VOOR IS? DE FORERUNNER 255 SERIE - IN TWEE MATEN - GEEFT JOU DE INZICHTEN OM GRENZEN TE VERLEGGEN EN DOELEN TE BEHALEN.

FORERUNNER® 255 SERIE



© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries.

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	Denise Mieremet	roadreadermagazine@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	06-43829767
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Ronald Gerrits	penningmeester@lrrc.nl	06-23892039
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	06-19923132

Commissies ea

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	moniquegeerts@hotmail.com	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-14556343
Sponsorcommissie	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
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	Jan Reinders	jw.reinders@planet.nl	06-53132332
	Peter de Jong	apdejong@ziggo.nl	06-34908629
	Clubgebouw		071-3016643

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Aanrader...Molse 60	7
Singelloop vanuit de toeschouwer	9
Nieuwe sponsor slijterij Adegeest!	10, 11
Glibbertreel zoekt jou!	11
Bevrijdingsvuur Wageningen	12, 13
De laatste keer dat ik het Pacing Team coordineer	15, 16
Leiden Marathon	17, 18
Vijf jaar walking blind: een kleurend en geurend veldboeket	20, 21
Voorstellen nieuw lid	22
Najaarsuitdaging 2023	23

Agenda

Agenda

- Zaterdag 2 september: Opening clubseizoen

Na het zomerreces openen we het seizoen weer, op naar nieuwe uitdagingen!

- Zondag 17 september: Glibbertreel

De enige echte Leidse urban trail, door en langs markante gebouwen en plaatsen in de binnenstad van Leiden.

- Donderdag 28 september: Hutspot maaltijd

Traditiegetrouw houden we weer een hutspot maaltijd als opmaat naar 3 oktober!

- Zondag 15 oktober: Bockenloop

Zoals jullie van ons gewend zijn houden we dit najaar weer onze fameuze Bockenloop, uiteraard met Bokworst en bokbier!

- Vrijdag 22 december: laatste training 2023.

Laatste training vrijdagochtend, hierna sluiten we het clubhuis tot na nieuwjaar.

- Zaterdag 20 januari 2024: Appeltaartloop

Voor alle lopen is inschrijving via onze website noodzakelijk. Houd voor het laatste nieuws en inschrijving de website van de Leiden RoadRunners Club in de gaten.

Van de redactie

Het zonnetje is alweer volop aanwezig, de temperaturen stijgen, de dagen worden langer. Dat is niet alleen goed nieuws voor de zonzonbidder. Het is ook goed nieuws voor alle Roadrunners. Het wandel en hardlooptseizoen is namelijk echt begonnen.

Er zijn weer veel leuke activiteiten ondernomen door alle leden en er komen nog veel leuke activiteiten aan.

In deze editie lees je over een aantal uitdagingen die zijn ondernomen of er nog aankomen. Denk aan de Marathon van Leiden en de bevrijdingsloop. Ook is er een mooie uitdaging geweest in België. Een uitdaging die voor de wandelaars een mooi streven zou kunnen zijn voor volgend jaar. Ook komt de Glibbertreel er weer aan en de montferlandrun.

Zelf sta ik voor de uitdaging om goed te luisteren naar mijn fysio en het hardlopen op een laag pitje te zetten. Hopelijk kan ik snel weer opbouwen en bij de club gaan hardlopen. Ik zal aankomende tijd vaker te zien zijn bij de wandelgroepen om wel lekker te blijven bewegen. Zeker geen straf met deze mooie avonden.

Naast alle uitdagingen was de maand april voor Walking Blind een feestmaand. Het 5 jarig bestaan werd gevierd.

Zoals jullie in de vorige editie konden lezen in de eb en vloed hebben veel leden hun lidmaatschap opgezegd. Gelukkig krijgen we er ook weer nieuwe leden bij. Eén van deze leden wil zich graag even voorstellen in deze editie.

De zomervakanties staan voor de deur. Maak er een leuke, gezellige en sportieve zomervakantie van. Doe je een leuke tochtje tijdens de vakantie en heb je een leuke foto? Stuur hem in. Een leuke collage van de zwetende Roadrunner op vakantie lijkt mij een top idee

Groetjes,

Denise



**I DON'T
SWEAT I**
sparkle.

Van de voorzitter

"Beste (Off) Roadrunners, hardlopers, wandelaars, supporters, vrienden, vrijwilligers en (ere) leden,

Bij het verschijnen van dit nummer is het alweer (bijna) zomer.

Op het gebied van huisvesting zijn we nog niet veel wijzer waardoor er op dit moment helaas geen nieuws te melden is, behalve dan dat we op regelmatige basis in overleg zijn met de gemeente over andere huisvesting. Dat doen we ook met de LCKV, omdat zij in hetzelfde traject zitten. Als er wat dat betreft nieuws is, dan delen we dat zo spoedig mogelijk.

Bij de ALV op 20 april jl. is ingestemd met aanpassing van de statuten uit 1989 in overeenstemming met het actuele model van de Atletiek Unie. Het bestuur zal dat verder laten uitvoeren en vastleggen door een notaris.

Hulde verder voor de grote groep lopers van onze club die in de nacht van 4 op 5 mei hebben deelgenomen aan De Nationale Bevrijdingsvuurestafette. Al sinds 1948 wordt het Bevrijdingsvuur vanuit Wageningen verspreid. Dit jaar hebben circa 2.000 lopers van bijna 100 loopgroepen uit het hele land zich in de avond van 4 mei verzameld in Wageningen. Nadat om 00:00 uur het Nationaal Bevrijdingsvuur is aangestoken steekt vervolgens een vertegenwoordiger van iedere loopgroep een fakkel aan, om het vuur vervolgens naar de eigen gemeente te brengen. Onze club heeft het Bevrijdingsvuur in één stuk vanuit Wageningen naar Leiden gelopen en in Leiden overhandigd aan de Burgemeester. Daarna konden de lopers moe maar voldaan genieten van een hapje en een drankje.

De week daarna is de Leiden Marathon verlopen. De trainingen in de af-

gelopen weken hebben duidelijk hun vrucht afgeworpen. Onze trainers hebben op diverse afstanden het tempo bepaald en al hun volgers veilig en tevreden over de finish gekregen. Allen die hebben meegelopen bij een of meer afstanden: van harte gefeliciteerd! Met de uitslag van de Leiden Marathon kunnen nu de clubkampioenen bepaald worden. De prijsuitreiking zal gedaan worden bij de afsluiting van het seizoen op 24 juni 2023. Daaraan voorafgaand is nog een trimloop vanaf de club. Daarna volgt de prijsuitreiking op de club en vervolgens is er een borrel en een gezellige BBQ waar je je voor kan aanmelden. Komt allen!

Met het mooie weer in het vooruitzicht is het een feest om te mogen trainen in het groen gedurende al die lange dagen.

Zet alvast in je agenda dat begin september de seizoen opening is met voorafgaand weer een trimloop en na afloop een borrel en eten. De aanmelding daarvoor wordt binnenkort opengesteld.

Op 17 september a.s. is daarnaast een nieuwe editie van de Glibbertreel. Langs, in en door bijzonder plekken in Leiden. De inschrijving daarvoor is al open. Wees er snel bij, want er is maar een beperkt aantal plaatsen beschikbaar.

Hetzelfde geldt voor het trainingsdoel van komend najaar waar we de trainers in het najaar traditioneel naar toe werken.

In de herfst organiseert onze trimloop commissie weer een Bockenloop. Januari zal weer een Appeltaartloop ge-



houden worden. Nadere informatie over beide loopjes volgt z.s.m.

Ten slotte hierbij een oproep aan alle leden: we zijn benieuwd naar jullie ervaringen bij de trainingen, belevenissen bij een loopje dichtbij of ver weg. Heb je mooie route gelopen? Deel het met de andere leden. Heb je iets leuks meegemaakt voor, bij of na het wandelen en hardlopen? Schrijf het op, zodat we het in de RoadReader kunnen plaatsen.

Fijne zomer, keep on running and walking en tot ziens bij de trainingen, een van de komende trimlopen, op de massagetafel, aan de bar, bij de club BBQ, de seizoensopening of bij een loopje.

Groet,
Niek Hoogwout

Aanrader...Molse 60

Vorig jaar, ik meen ergens in november, zei Ben dat hij het wel leuk vond om weer een wandeluitdaging aan te gaan.

Dit sprak mij ook wel aan. Het eerste plan was de ronde van Texel. Helaas werd deze loop pas in 2024 georganiseerd. Wat nu want we wilden nu wel een wandeluitdaging. Na een zoektocht kwamen we op de Molse 60 in België.

15 weken lang hebben we op de zaterdagen extra getraind. In totaal hebben we 396 km gelopen op deze zaterdagen. Ben zorgde voor zeer afwisselende routes en koffiestop tijdens de langere duurlopen.

Zaterdag 22 april was het dan zover.

We hebben een huisje geboekt bij een vakantiepark waarvandaan pendelbussen reden naar de start van het evenement. Carla en Fons waren voor de gezelligheid ook mee gegaan. De hele dag reden de pendelbussen heen en weer, dat was echt top geregeld.

Zaterdag om 05.30 uur stonden we klaar om in de pendelbus te stappen. Een polsbandje als startbewijs was snel opgehaald en startten we om 06.00 uur.

De route bestond uit 3 lussen, 32 – 18 en 10 km. totaal 61.5 km. Voor de rekenaars onder jullie welke lus nou langer was weet ik niet.

Onderweg waren er ruim voldoende verzorgingsposten met fruit, soep, broodjes, heerlijke koeken, snoepjes, zoutjes en niet onbelangrijk sanitair en watertappunten.

Aan plasticflesjes deden ze niet, wel zo goed voor het milieu.

De mooie bosrijke route was zeer goed aangegeven met duidelijke pijlen. Dan moet je natuurlijk na ruim 50 kilometer niet achter een paar andere wandelaars aanlopen naar links als het bordje rechtdoor staat.

Gelukkig hadden we dit na een minuut of 2 in de gaten en was dit de

enige keer dat we verkeerd liepen.

Het weer deed mee aan de wandelvreugde. Bijna helemaal droog en zelfs lekker zonder jas kunnen lopen. Om 11.15 kwamen we moe maar zeer voldaan over de finish.

De start en finish was op het terrein van de plaatselijke scouting, die ook de organisatoren waren van de loop. Na elke lus kwam je op het start-finish terrein terug waar in de loop van de ochtend allerlei activiteiten voor kinderen, muziek, horeca en verzorging was.

Helaas ging het regenen toen we voor de laatste keer over de finish kwamen waar Carla en Fons ons stonden op te wachten. In plaats van lekker bijkomen op het terrein, een snel biertje en met de bus naar het vakantiepark en de warme douche.

De Molse 60 is zeker een aanrader voor alle wandelaars!!!!

Groetjes Pauline



EEN MOOIE WANDELING BEGINT MET **GOEDE SOKKEN**



3 HALEN = 2 BETALEN

De sokken van Point6 zijn een must-have voor elke wandelaar. De sokken zijn op een speciale manier gesponnen met merinowol waardoor ze super duurzaam, comfortabel en sterk zijn. Daarnaast geven zij demping aan de voet waardoor jij heerlijk wandelt zonder pijn aan de voeten!

Ook fijn: Merinowol heeft een zelfreinigend vermogen waardoor vieze geurtjes niet in het materiaal trekken. Geen stinkvoeten dus! Last but not least heeft merino wol een antibacterieële werking.

DEZE ACTIE IS GELDIG T/M 31 AUGUSTUS 2023

Je krijgt het goedkoopste paar gratis | knip deze bon uit of laat het magazine zien | niet in combinatie met andere acties



 **VAN
BEMMELEN**
OUTDOOR

RIJNEKE BOULEVARD
HOGE RIJNDIJK 295
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK

De singelloop vanuit de toeschouwer

Wij lopers kennen het allemaal: de geest staat altijd open voor een uitdaging, de volgende loop. Spieren, longen en vooral pezen en gewrichten denken daar soms anders over. En dus besluiten Olga en ik dat het beter is niet mee te doen met de Singelloop. Maar wat dan wel? Aanmoedigen is de beste optie!

Actie nummer één is zorgen dat de singelloop langs het huis van Olga komt (mijn huis valt af, want dat ligt in Oegstgeest). Die actie kost ons weinig moeite, de loop komt al sinds jaren langs haar huis. Natuurlijk moet van veraf al duidelijk zijn dat hier echte loopfans staan, dus tooien we ons stekkie met vlaggen en slingers. Een bluetooth speaker rond het geheel af.

Al snel komt de eerste loper in zicht, en even snel is hij alweer uit zicht. Aanmoedigen is bij de eerste lopers zinloos, ze stuiven met blik op oneindig voorbij en horen je niet. De enkeling die je wel hoort is bijna beledigd, toppers hebben geen aanmoediging nodig!

Als de eerste tien lopers voorbij zijn veranderd het spel. Ook deze mensen zijn snel maar de blik is niet meer op oneindig. We krijgen en lach of een duimpje als we aanmoedigen, waar wij dan weer enthousiast van worden.

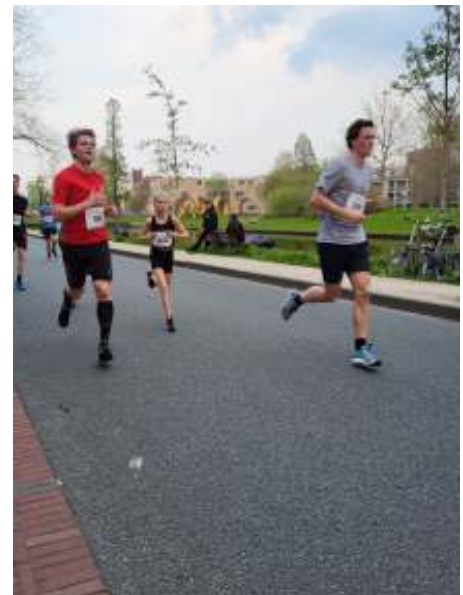
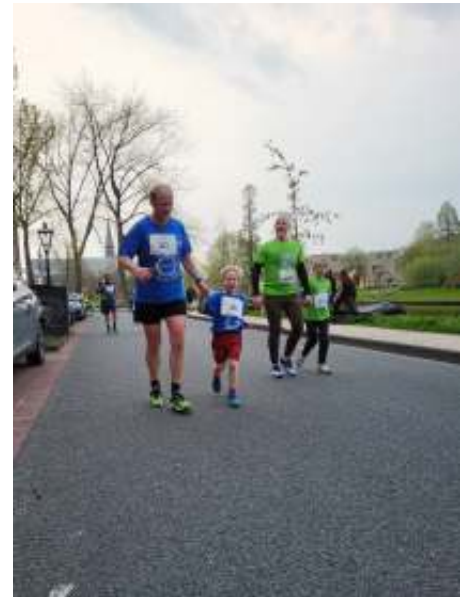
De drukte neemt toe en de diversiteit ook. Dik en dun, jong en oud, groot en klein, alles loopt door elkaar en alhoewel het voor sommigen een serieuze bezigheid lijkt, geniet het merendeel zichtbaar van de loop en de gezellig-

heid. De lachjes en duimpjes krijgen gezelschap van opmerkingen als “-dankjewel” en “gaat lukken!”.

Oeps, wat is dat? Daar wandelt iemand. De afstand verkeerd ingeschat. Te snel begonnen. Misschien te weinig getraind. Wie zal het zeggen? In ieder geval focussen we onze aanmoediging op hem. “Kom op, je kunt het!”, gevolgd door “Je bent er bijna, nog even volhouden!”. De man lacht, zet de gedachte opzij dat de laatste loodjes het zwaarst zijn en gaat in looppas. Beduusd van het succes realiseren we ons dat dit “the way to go” is. Tientallen vrouwen en mannen krijgen we op die manier weer in beweging!

Het leuke aan de Singelloop is dat hij voor iedereen is, ook de kleintjes doen mee en die zijn vaak nog fanatieker dan de ouders. Het inschatten van het juiste tempo is op die leeftijd nog een hele opgave, ook voor mama en papa. We zien regelmatig kinderen die even rustig aan doen. U raadt het misschien al, ook die krijgen we weer op gang! Met onder andere “Papa heeft nu lang genoeg mogen wandelen” en “Help mama nu eens even”.

Voor we het weten zien we de laatste loper gevolgd door de bezemwagen. Dan kijken we naar boven. De weergoden hebben ergens onenigheid over, het ziet er al heel de tijd dreigend uit wat kracht bijgezet wordt door onheilspellend gerommel. De boodschap is duidelijk, in sneltreinvaart breken we de boel af en rennen naar binnen. Meteen daarna gaan de hemelsluizen open.





Nieuw sponsor slijterij Adegeest!

Wij zijn Petra & Michel en hebben onze slijterij aan de van Beethovenlaan in Voorschoten. Voor een aantal van jullie niet onbekend. Wij leveren al een aantal jaren de frisdranken, verschillende bieren en wijnen aan jullie club. En sinds kort mogen wij ons ook een trotse sponsor noemen van de LRRC.

Op 1 juni 2023 hebben wij onze winkel 22 jaar. Naast dat wij allebei ons slijtersvakdiploma hebben. Zijn wij ook allebei 'Liquorist' (specialist van binnen- en buitenlands gedistilleerd en likeuren) en hebben we diverse wijn en bier specialisaties gevolgd.'

Die specialisatie is te zien in het uitgebreide assortiment gedistilleerd in de winkel. Zo hebben wij een uitgebreid assortiment whisky's. 'We kopen producten van over de hele wereld in. Van Schotland tot Ierland, Taiwan, Australië en hebben zelfs Nederlandse whisky's. Het pronkstuk wat wij hebben is een Little Mill van 32 jaar oud. Deze distilleerderij is al een aantal jaren gesloten. En bijna niet meer verkrijgbaar.

En wat te denken van de ruim 300 verschillende speciaalbieren. 'We richten ons vooral op Nederlands en Belgisch bier, en bier uit de regio. De lokale bieren van Brouwerij Cave uit Voorschoten en Brouwerij Pronck uit Leiden hebben natuurlijk een speciale plek.' Wie een bijzonder cadeau wil geven kan bij Slijterij Adegeest terecht voor een prachtig ingepakt, maar vooral zelf uitgezocht, bierpak-

lijk een speciale plek.' Wie een bijzonder cadeau wil geven kan bij Slijterij Adegeest terecht voor een prachtig ingepakt, maar vooral zelf uitgezocht, bierpakket. Verder is er een uitgebreid assortiment wijnen van slobbertje tot gerenommeerde namen uit de oude en nieuwe wereld.

In 2017 wonnen wij 'De Sterkste Schakel Trofee' van de afdeling Rijnland waarbij er gekeken wordt naar de klantvriendelijkheid en service gerichtheid. En in 2018 werden wij, samen met alle andere winkeliers op de strip, ondernemer van het jaar bij de Ondernemersvereniging Voorschoten.

Hebben wij u aandacht gewekt? Dan wij u graag terug in onze winkel aan de van Beethovenlaan 17 in Voorschoten.
Petra & Michel Smit, Slijterij Adegeest

Glibbertreel zoekt jou!

Wijs jij de lopers de weg? Geef je op als vrijwilliger voor de Glibbertreel!

Op 17 september dit jaar vindt voor de vierde keer de Glibbertreel plaats. We hebben een superleuk thema: 'Oneindigheid'.

Ook dit jaar hebben we weer een leuke route met mooie en verrassende locaties. Onderweg worden de lopers getraceerd op muziek van verschillende bandjes, acteurs en natuurlijk ook iets lekkers.

Om dit allemaal in goed banen te leiden hebben we zeker 100 vrijwilligers nodig. Die hebben we nu helaas nog niet. We zijn op zoek naar jou!!!!!!

Heb jij op zondagochtend 17 september tussen 9.00 – 13.00 uur tijd om je handen uit de mouwen te steken? Wil je de lopers langs de route de weg wijzen of bij de gebouwen staan om aan te geven waar ze naar binnen moeten? Meld je dan aan via glibbertreel@lrrc.nl. Je ontvangt vooraf een instructie en op de dag zelf krijg je een superlekker lunchpakket en natuurlijk heel veel gezelligheid. Alle deelnemers zullen zeer dankbaar zijn voor je inzet!!!

Vragen? Bel met Jolanda Joossen op 06-18466077.





Bevrijdingsvuur Wageningen

Lopend de zon op zien komen, hoe mooi is dat?

Toen José vroeg wie er dit jaar mee wilde om het bevrijdingsvuur op te halen in Wageningen, dacht ik al meteen, dat lijkt me nou mooi om eens te doen.

Donderdagavond werden we in het LRRC-clubhuis verwacht. Vóór 8 uur, of later, als de twee minuten stilte voorbij waren. Ja ja, de instructies van José en Riek waren strak en duidelijk. Daarom ook had ik een dik gevulde tas meegenomen. Shirtjes, schoenen, handdoek en een dikke trui voor het wachten. Eten voor onderweg, daar zorgde Riek voor. Je hoefde alleen maar de bestelling door te geven. Kortom, deze dames gingen niet over één nacht ijs. Er was sprake van jarenlange ervaring. Er kon niets misgaan.

Rond negen uur vertrokken we in drie busjes richting Wageningen. Ik bevond me in het gezelschap van Krijn, Liesbeth, Eltjo, Sander en Rob. Eén ex-buurman, één medeloperster van de zondagochtend en drie 'vreemden'. Maar dat zou snel veranderen. 15 uur samen met elkaar in een busje schept al snel een band.

In Wageningen moesten we eerst het nummer ophalen, bij het Arboretum, halverwege de Wageningse berg. Zowel bij Eltjo als bij mij kwamen er allerlei herinneringen boven. We hebben beiden in Wageningen gestudeerd en daar dus heel wat jaren doorgebracht. Nummer 32, kregen we toebedeeld. En dat is belangrijk voor de volgorde van starten. Hoe verder weg, hoe eerder je van start mag. We werden begeleid naar het startvak door een oud Wageningen student die in Wageningen 'was blijven hangen' en werkzaam was op de universiteit. Ik spuide even al mijn vragen op hem af. Hij beantwoordde ze allemaal geduldig en dirigeerde ons in de tussentijd naar het startvak. We waren vroeg, maar we waren in goed gezelschap van Leiderdorp en Oegstgeest. Die liepen weliswaar een andere route maar vertrokken wel bij ons in de buurt.

Bij Hotel de Wereld aangekomen had José bedacht dat Eltjo en ik het vuur in ontvangst mochten nemen, gezien onze verbondenheid met Wageningen. Dat vonden we beiden een grote eer. Met het vuur renden we terug naar de bussen. Toen kon de tocht echt beginnen.

De eerste etappe voerde naar de top van de Grebbeberg. Zo'n zes kilometer bergopwaarts, tot aan het Militaire ereveld, waar zo'n 850 Nederlandse militairen begraven liggen. Vanaf daar gingen we in estafette lopen. Ieder liep steeds 2 kilometer, voordat de volgende het overnam. Met 12 lopers liepen we zo'n 120 kilometer. En dat alles steeds onder begeleiding van twee fietsers, José en Riek. Ze wezen ons de weg, waarschuwden voor oneffenheden, hielden ons wakker en kletsten gezellig twee kilometer lang. En dat een hele nacht en ochtend. Chapeau!

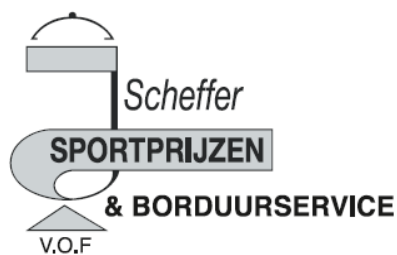
De sfeer in de bus was opperbest. Van slapen kwam niet veel. En veel van onze lopers liepen meestal nog even door als hun 2 kilometer voorbij waren. Dan hielden ze de volgende loper gezelschap. De leus is niets voor niets: een Roadrunner loopt nooit alleen. Dat werd in onze bus erg letterlijk genomen. En hoe mooi is het als je de maan ziet verdwijnen en de zon op ziet komen terwijl je op een dijkje langs de Lek loopt. Wonderschoon! Terwijl de eerste boer de stal in ging, liep er een groepje fanatiekelingen de benen vanonder hun lijf. Het zal een raar gezicht zijn geweest. Maar je zult er maar bij mogen horen.

En dan even een lofzang op de chauffeurs. Jan Mesman, Jan Reinders, Rob, Hans en Ton leidden de drie busjes, de helen nacht en ochtend, vakkundig over de smalle paadjes. Steeds op zoek naar een geschikte plek om te stoppen en te wisselen van loper. Dat viel soms helemaal niet mee.

Mooi op tijd bereikten we Leiden. De burgemeester stond ons al op te wachten. Voor de laatste keer begeleidde hij ons naar de Doezastraat, in een legerjeep. Daar aangekomen overhandigden Eltjo en ik de vlam aan hem en ontstak hij het vrijheidsvuur. De missie was volbracht. We konden terugkijken op een hele mooie tocht, perfect georganiseerd en daardoor een feestje om te mogen meemaken.

Jolanda





**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

OOK VOOR SPORTBRILLEN

ONZE SPORTBRILLEN ZIJN OOK OP STERKTE VERKRIJGBAAR



VAN DER WIEL
OPTIEK

Nieuwe Rijn 62, 2312 JH Leiden
071 512 4108 | info@vanderwieloptiek.nl
www.vanderwieloptiek.nl

De laatste keer dat ik het Pacing Team coördineer

Eindelijk is het zondag 15 mei. De dag waar menigeeen naar uitkijkt; De Leiden Marathon!

Achter de schermen is het aanpoten voor het Leiden Marathon Buro. Gelukkig worden zij ondersteund door vele trouwe vrijwilligers.

Ik ben dus ook zo'n vrijwilliger. Lang geleden werd mij gevraagd of ik het Pacing Team wilde coördineren. Dat leek mij wel leuk en inmiddels zijn we 17 jaar verder.

In het begin werden er alleen nog maar pacers ingezet op de hele marathon. Na dit succes werden er ook pacers op de 21km en 10 km. Bij elkaar zijn dat zo'n 45 vrijwilligers.

Waar komen al die pacers vandaan zul je denken. Het is eigenlijk een klein wereldje. Veel pacers zijn ultralopers en zien een marathon als een fijne rustige duurloop. In januari ga ik ze mailen: Save the date...want de meesten hebben een drukke loopagenda.

Na jarenlange organisatie hebben we een flink bestand met pacers. Zowel uit Nederland, België en natuurlijk uit onze eigen club. Nieuwe pacers worden gekoppeld aan ervaren pacers. Het 'vlak' lopen per kilometer is echt niet zo makkelijk als het lijkt.

Een goede pacer probeert dus onder alle omstandigheden (warm, heuvelig, winderig) vlak te lopen, zeker niet te snel te starten, de groep proberen bij elkaar te houden, iets onderweg te vertellen, en maximaal 30 sec voor zijn streeftijd te finishen. Het is een sport onder elkaar om dat zo dicht mogelijk bij de eindtijd te krijgen.

De pacers krijgen geen vergoeding maar zij worden wel goed opgevangen en verzorgd zodat zij elk jaar weer graag terugkomen naar Leiden. Alle pacers komen bij elkaar in de prachtige Stadsgehoorzaal. Ze lopen zo het startvak in, ideaal. Daarnaast krijgen ze het LM shirt. Vroeger mocht iedereen zijn pacer



shirt houden maar dit had veel om handen als er mutaties waren en ook niet erg duurzaam. De ballonnen zouden ook duurzamer kunnen zijn met beach-flags/banners.

Voor mij begint de dag vroeg in de Stadsgehoorzaal op de Breestraat. Afgelopen tijd heb ik het nodige voorbereid; werven, indelen, mailen, iedereen inschrijven, shirts bestellen en ophalen, weer gaatjes opvullen en in de laatste week voor elke pacer een persoonlijk pakketje maken. Het zijn weer aardig wat dozen vol.

Vanaf 8.30 uur komen de pacers van de hele marathon binnen. Het voelt als een reünie want veel lopers ken ik al vanaf het begin.

Op de marathon dag krijg ik hulp van Corinne Wagner. We houden een strak schema aan; omkleden, ballon opspelden, op tijd naar de wc, tassen wegbrengen, naar buiten voor de groepsfoto en hup naar het startvak.

Als alle pacers zijn gestart hebben Corinne en ik even tijd voor een bakkie koffie. We lopen daarna naar het finishgebied om de snelle lopers te zien finishen.

Hierna gaan we snel terug naar de Stadsgehoorzaal want de 10KM pacers komen zich aanmelden. Ik ga nu zelf ook meelopen als pacer met Jan Reinders op de 65 minuten. We begroeten weer veel clubgenoten en delen de spullen uit. Sommige pacen zelfs twee keer. Die moeten we dus even helpen om op tijd klaar te staan.

In het startvak staan grote groepen om de pacers heen. Helaas haken er onderweg altijd mensen af maar haken er anderen vaak bij de laatste kilometers juist aan. Het is mooi te zien hoe blij de medelopers zijn als ze het gehaald hebben. Sommige zijn wat sneller gefinisht en wachten dan toch na de finish om de pacer te bedanken.

Jan en ik hebben een groep van 25 mensen om ons heen waarvan veel Hollen met Han deelnemers. We vertellen dat we bij de waterposten even rustig gaan wandelen en dan weer door zullen gaan. Gespannen gezichten om ons heen met knikkende knieën. We gaan ervoor; jullie gaan het halen mensen! Maar het is warm en ik zie na 6 km dat de groep kleiner is geworden. Een groepje van 10 lopers zijn er nog over als we over de finish komen.

Hierna ga ik weer snel naar Corinne in de Stadsgehoorzaal. Ik neem afscheid van diverse mensen, we ruimen de troep weer op, vullen de vuilniszakken met kletsnatte shirts en hesjes, zeggen Cecile van het Marathonburo weer gedag.

Geloof het of niet: dit was nu echt de laatste keer ... want ik ga stoppen als Coördinator van het Pacing Team. Niet omdat ik het niet leuk vind maar om iemand anders ook de kans te geven deze super leuke en dankbare taak op te pakken.

Mocht je interesse hebben; mail dan even naar PacingLeiden@outlook.com

En voor al die Roadrunners die in Leiden als pacer hebben meegelopen; DANK JULLIE WEL !

Jullie hebben heel wat mensen blij gemaakt en vertrouwen gegeven.
Terry van Velthooven



Leiden Marathon

Het grootste Leidse evenement van het jaar waar veel Roadrunners aan deelnemen. Een grote groep is vertegenwoordigd in het wandelen, hardlopen, pacen, organiseren, aanmoedigen en als vrijwilliger.

Dit jaar was het wederom een warme dag, gelukkig minder warm dan vorig jaar. Dit jaar zijn er geen grote incidenten geweest, dus veel plaats voor plezier.

De Roadrunners hebben ook laten zien dat ze plezier hebben gehad. Natuurlijk de dag is lang en soms ook best zwaar maar toch zie je overal de glimlach van de Roadrunner overall.

Het evenement bestond ook dit jaar weer uit twee dagen.

Op zaterdag was het één groot feest voor de wandelaars en op Zondag was het één groot feest voor de hardlopers. De vrijwilligers hadden twee dagen feest! Veel deelnemers gaven aan dat het weer een gezellige loop was. De sproeiers en waterpistolen werden zeer gewaardeerd.

Ook werden de vrijwilligers erg gewaardeerd. De vrijwilligers die allemaal duidelijk herkenbaar waren in hun crew-jasje bij de tasafgifte, de verzorgingsposten en langs de route zijn onmisbaar. Elke vrijwilligersplek heeft zo zijn eigen handelingen en instructies. Het aangeven van een bekertje water lijkt zo simpel maar er is toch echt een speciale techniek en de lopers komen in grote groepen tegelijk, het wijzen van de weg maar misschien wel belangrijker het afsluiten van de weg en mensen vriendelijk te woord staan en alternatieve routes aanbieden en het zoeken van de tassen bij de uitgifte. Zoveel tassen dat je de weg kwijt raakt. Als vrijwilliger lever je ook een sportieve prestatie. Je staat de hele dag en loopt ongemerkt best een stuk. 15000 stappen of lang stil staan op dezelfde plek is niet niets. HULDE aan de vrijwilligers. De pacers op alle afstanden worden ook door vrijwilligers geworven en begeleid. De pacers komen niet alleen uit Nederland en België. Het pacer team wordt opgezet en begeleid door Terry van Velthooven. In Januari begint haar taak al om de pacers te vragen of ze ook dit jaar weer willen pacen. Daarna is het een gepuzzel om zowel ervaren als onervaren pacers te koppelen. Stabiël lopen is namelijk best moeilijk. De sfeer onder de pacers zit er altijd goed in. De pacers worden altijd goed verzorgd en ontvangen een Leiden Marathon shirt als bedankje. De week voor de marathon worden alle materialen en lunchpakketjes klaargemaakt. Op de dag zelf begint de dag om 08.30 in het Stadsgehoorzaal. Alle pacers komen uitgelaten





en vrolijk binnen. Samen met Corinne. Iedereen kent elkaar eigenlijk al jaren. Zelf heeft ze ook gelopen als pacer. Ze startte met een groep van 25 waarvan er uiteindelijk 10 samen met haar en Jan op tijd over de finish kwamen.

Astrid Suurmond wil haar Pacers graag bedanken met het volgende verhaaltje: Vandaag liep ik voor de zoveelste keer de 10 kilometer. Al vaker had ik lopers met ballonnen gezien en een stukje met ze meegelopen. Het begrip pacer kende ik wel.

Deze keer had ik me voorgenomen om een toptijd (voor mijn doen) te lopen. Daarom had ik al weken geleden met pacer Maarten (55') afgesproken dat ik bij hem in de buurt zou blijven. En later bleken trainer Eline en Harry ook pacers met dezelfde tijd te zijn. De gehele route heb ik achter Harry en Eline aan gelopen en voor Maarten uit. Na 8 kilometer kon ik echt niet meer maar het is toch gelukt bij te blijven. Met de finish in zicht haalde Maarten me alsnog in, maar ik dacht: het gaat me echt niet gebeuren dat ik ze alsnog moet laten gaan. Gelukkig bleek achteraf dat ze een eindsprintje hadden ingezet: ik was keurig en ruim binnen de 55' binnen. Dankzij de pacers. Pacers bedankt.

Ook als je niet mee kan doen, ben je belangrijk. Annet Pelleboor heeft de 10 km aangemoedigd:

Door een blessure kon ik niet mee-rennen met Leiden Marathon; dan maar de knop omgezet, en aanmoedigen bij de 10km. Op twee plekken (had ik gedacht) ergens aan het begin, bij het 2km punt (Kanaalweg, Julius Caesarbrug naar Roomburg) en ergens aan het eind, zo'n 800m voor de finish (Weddesteeg/Galgewater, met zicht op de Rembrandtbrug / Molen de Put). Dan kon ik de lopers twee keer aanmoedigen. In de praktijk zat er bijna 25min verschil tussen de eerste voor mij bekende loper uit de AB-groep, en de laatste loper uit de E-groep. Dus dat was nog aanpoten om van post 1 naar post 2 te fietsen!! Maar het was de moeite waard. Uit ervaring weet ik dat het leuk is om je naam te horen, laat staan twee keer! Al die verbaasde blije en lachende gezichten, onbetaalbaar.

Alhoewel deze 'experience' voor herhaling vatbaar is, hoop ik volgend jaar weer gewoon mee te doen, dat is het enige wat nog leuker is.

Volgend jaar 12 mei is de volgende editie! Het aftellen is alweer begonnen!

VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Vijf jaar walking blind: een kleurend en geurend veldboeket

Walking Blind bestond in april 2023 5 jaar!

April was dus een feestelijke maand. Na de eerste training van april hebben we iets lekkers gegeten en was er een mooie toespraak. Halverwege april hebben we een flinke feestelijk wandeling gemaakt door de bollenvelden van Noordwijkerhout. 14 km door de geurende velden, want we zijn natuurlijk WANDELAARS!

Eind april is er bij Midvliet FM special voor de wandelaars van walking blind het nummer "You never walk alone" gedraaid.

De toespraak over ons prachtige veldboeket van Waling Blind: Walking Blind kon 5 jaar geleden van start gaan als wandelende tak van Running Blind, toen Lony alle tijd aan zichzelf kreeg bij haar pensioen. Het uitgangspunt was: vrijwilligerswerk doen is leuk maar alleen als het buiten kan. En Lony heeft groene vingers. Dat associeerde ik met bloemen. En ook bij een feestje horen bloemen. De beschrijving van Walking Blind volgt het samenstellen van een boeket. Omdat we veel in de natuur lopen wordt het grotendeels een veldboeket, met een enkele gekweekte bloem.

Bij Lony denk ik dus aan een Winterakonetje. Als eerste uit de grond en met een felle gele kleur om op te vallen.

En dan buddy Cor. Man van het eerste uur. 7 april 2018 stond je paraat. Je verzaakt nauwelijks en je doet denken aan een Dovenetel. U kent die als familie van de brandnetel, maar dan met prachtige witte bloempjes en zonder de rode bulten.

Buddy Joanne is een prachtige rozenbottel, eerst zoet geurende rozen en in de herfst de eetbare bottels. Je creativiteit is grenzeloos. Joanne maakte de hesjes voor de buddy's, deed mee aan het Leidsche Laken project en is nu trouwe kracht bij het project de Leidsche Deken.

Buddy Marga doet me denken aan een Lelietje van Dalen. Heerlijk geurend, prachtig om te zien en waar ze ook heen reist over de hele wereld,

toch weer vaste grond onder de voeten in Leiden.

En ook sinds 2018 al buddy en dus ook een vroegbloeiër is Marjolein H als Narcis. Maar eigenlijk kan Marjolein ook gewoon als kruid, een smaakmaker.

Mies is weer terug als buddy na een kort uitstapje naar de voedselbank. Een Papegaaien Tulp. Complex van uiterlijk, prachtig om te zien, velden vol in het voorjaar, en.... het hart op de goede plek en vol vaart.

Dorien past naadloos als buddy. Tussen haar afspraken i.v.m. werk door, is ze er trouw. Altijd een praatje klaar. Lekker duidelijk over de mogelijkheden met een opspelende blessure. Ze doet me denken aan een Anjer. Veelkleurig, chique prinselijke uitstraling, maar die knietjes die overal in de steel zitten. En die dan allemaal maar aandacht geven.

Veel wandelaars hebben door het jarenlange virus van het Nieskruid, afscheid genomen van Walking Blind. Maar we hebben toch een aantal vaste lopers. Wandelaars... daar draait het om.

Farzanah heeft haar plekje gevonden, is een duurloper en stelt beschrijvingen van de omgeving enorm op prijs. Zij is onze Daslook. Farzanah gebruikt het ook zelf in de keuken als kruid.

Een open geest die overal over mee kan praten.

Huib doet mij denken aan een beuk die met zijn beukenblad een boeket kleur geeft. De Nestor van onze groep. Maar eigenlijk is hij Papyrus. U weet wel, waar ons woord papier vandaan komt. Hij leest in Nederlands en Engels, boeken om te bespreken. Anderhalf uur wandelen is te kort als je met Huib op pad gaat.

Wandelaar Emine is een Forsythia. Lekker fel van kleur, een vroegbloeiër. Goed vooruitgegaan sinds het begin van haar wandelcarrière. Ze houdt de groep nu bij. Enthousiast de Running Blind dag bezocht. Maar het ontbreken van een tolk heeft nogal eens afzeggen tot gevolg. Jammer genoeg.

Marjolein P associeer ik met een Gerbera. Een bloem waar nog wel eens een ijzertje het bloemhoofd omhoog moet houden. Maar als ze er is doet ze de oefeningen met veel inzet, verbetert zij haar looptechniek en kletst lekker via de tolk.

Wandelaar John laat het zonnetje schijnen met zijn aanwezigheid. Hij staat elke donderdag te trappelen om naar de club te komen. Hij doet me denken aan Bamboe of Riet. Ook bij veel tegenwind moet je zelf toch steeds weer oprichten.

Wandelaar Jose. Iedereen kent haar vanuit Running Blind. Een kievits-





bloem. Prachtige vorm, mooie kleur met paarse spikkels die lijkt op een kievitseï. Nou, wij zijn blij dat we je gevonden hebben. En dankzij de groene vingers van Lony loopt ze als een kievit.

En dan Ans. Geveld door een blessure, dus haar lange staat van dienst als wandelaar heeft ze hier nog niet kunnen laten zien. Maar het is net een Prunus. Rijkelijk bloeiend, prachtige wolk bloemen. We kijken naar je uit.

Onze jongste aanwinst Ton is bijna net zo oud als onze Nestor. Hij loopt de klinkers uit de straat. Flink de vaart erin. Een stoere Zonnebloem. Onder de bloem licht gebogen. Ik hoor Lony al roepen, rechttop en verder voor je uit kijken.

Verder zijn er natuurlijk geregeld diverse klapprozen en korenbloemen vanuit Running Blind te gast.

Leen wil ik noemen als Meidoorn en Patricia als Pinksterbloem. De tijd zal leren of zij in ons boeket aanwezig zullen blijven.

En wie weet of Tom ervoor kiest als een Boterbloempje verder te gaan. En mezelf zie ik toch als het draadje dat om de steeltjes van het boeket zit.

Uw Ranonkel (Jeannette)

Lony en Jeannette

Slijterij 
Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten



Voorstellen nieuw lid

Hallo Roadrunners!

Graag wil ik mijzelf even voorstellen omdat ik een nieuw lid ben.

Ik loop al ongeveer 10 jaar mijn eigen rondje van ongeveer 2,5 km. Elk jaar loop ik de 5 km bij de Leiden marathon en doe ik ook mee aan een loopje bij LRRRC zoals de Bockenloop. Hierbij kom ik altijd als laatste binnen. De Glibbertreel is mijn favoriete loopje. Naast de gezelligheid, de bekende mensen, die nooit aan andere evenementen mee zouden doen, is de intervalloop die zich bij deze loop vanzelf vormt voor mij ideaal.

Waarom ben ik lid geworden?

Door de enthousiaste verhalen van mijn goede vriend Koos en kennissen Peter, Ankie en Jan heb ik een proefabonnement genomen. Mijn twijfel was erg groot. Als je vraagt of ik een hardloper ben dan reageer ik daar ontkennend op omdat mijn tempo meer past bij stevig wandelen. Mijn angst om de groep op te houden leeft bij mij enorm. Daarnaast heb ik een druk leven met mijn gezin, werk, vrijwilligerswerk en mijn sociale leven. Heb ik nog wel tijd om te trainen. Eigenlijk is het antwoord hierop NEE.

Toch heb ik besloten om lid te worden en te komen trainen. De sfeer en het warme welkom bij de clubloopjes en de trainingen die ik heb ervaren heeft mij uiteindelijk de doorslag gegeven.

Ik doe het hardlopen op mijn eigen manier. Soms zal ik op de club zijn, soms loop ik mijn eigen rondje thuis en 1 maal per maand doe ik de parkrun. Ik merk zeer al verbeteringen en dat motiveert mij enorm. Kortom: langzaam, buiten adem, zelden op de club maar toch...een Leidse Roadrunner!

Groetjes Veronica

Najaarsuitdaging 2023

Zondag 3 Dec - Montferland Run 2023

Na een tijdelijke afwezigheid willen wij, de trainers, ons weer inzetten voor de Montferland Run. Voor een aantal al een bekende loop, voor sommigen nog onbekend.

Met zijn allen met de bus naar Montferland, ongeveer 1,5 uur rijden vanaf de club, naar één van de mooiste loopjes van Nederland.

Er zijn twee verschillende afstanden te lopen.

De Midi Run 7,5 km. De route begint in het gezellige dorp en volgt zijn weg

door het montferlandbos. Er zitten drie pittige heuveltjes in het parcours. Na de heuveltjes volgt een heerlijke afdaling naar het kerkje in het dorp waar je de finish zult bereiken.

De Montferland Run 15 km. De route van de 7,5 km zit ook verwerkt in de 15 km route. Verder gaat deze route door allerlei kleine dorpjes waar er veel toeschouwers zijn om je toe te juichen en de gezellige sfeer te brengen.

Het is echt een unieke loop met net geen 3000 deelnemers in totaal.

Na het lopen en de terugreis zal er op de club heerlijk worden gegeten.

Om als club mee te doen met dit evenement is het belangrijk om te weten of er voldoende animo is om een bus te vullen (ongeveer 50 personen)

Vandaar dat wij je willen vragen om mij te laten weten of je interesse hebt. Mocht er voldoende animo zijn dan zal de officiële inschrijving volgen.

Vergeet je niet aan te melden voordat je op vakantie gaat!

Jose mesman

Josemesman1@gmail.com

Als er vragen zijn hoor ik het graag
Tel 0611923132



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