

Van: rleeuwis@xs4all.nl <rleeuwis@xs4all.nl>

Verzonden: zondag 23 maart 2025 19:02

Aan: Roel Leeuwis <rleeuwis@xs4all.nl>

Onderwerp: Roel 30e marathon van Rotterdam Sponsor mail 2: Ik heb een (loop) maatje !!

Lieve mensen,

Het is **LENTE** 🌻🌻🌻🌻

Graag deel ik deze ode aan de LENTE en het LEVEN met jullie: [Maarten van Roozendaal - Mooi \(Live\)](#)

En ik deel ook graag deze mooie quote met jullie:

“Zo blijkt maar weer waar we toe in staat zijn als we echt iets heel graag willen”

Kom ik straks nog op terug.

Op mijn eerste mail ‘vooraankondiging sponsoractie’ (bijgevoegd voor de nieuwe adressen in de verzendlijst) heb ik diverse positieve reacties gehad, dankjewel 🙏 hiervoor.

Afmeldingen heb ik nog niet ontvangen, ook dankjewel 🙏 hiervoor. Mocht je nu denken” ‘oh ja’ dat wilde ik nog doen”, dat kan natuurlijk nog steeds, voel je vrij!!

Aan onze sponsorsite op de website van <https://www.pallieterhelpt.nl/> wordt nog gewerkt, zodra die bereikbaar is, horen jullie dat uiteraard.

We zijn nog bezig met de laatste aanpassingen en het belangrijkste: het definitieve project voor Rijndam kinderrevalidatie te bepalen.

Met een beetje pijn in het hart moet ik jullie mededelen dat we geen maatje voor Zora, de zorgrobot, gaan sponsoren.



Zora heeft dat maatje namelijk al gevonden en is daar zeer gelukkig mee. Evenals alle kinderen bij Rijndam, die door Zora en maatje enthousiast gestimuleerd worden bij hun oefeningen.

Maar er blijven natuurlijk nog genoeg prachtige projecten over om te sponsoren.

Ik heb overigens wel een maatje gevonden, een LOOPmaatje wel te verstaan!



Mijn lieve nicht Inge Bons Westerhout gaat haar (tweede) 1^e marathon van Rotterdam ook lopen voor Pallieter en dus het project van Rijndam kinderrevalidatie!

Haar “(tweede) 1^e marathon van Rotterdam”, dat moet ik natuurlijk even uitleggen: Op 15 april 2007 stond Inge, met haar vriendin Anja, aan de start van wat de naam zou krijgen: de tropische marathon van Rotterdam in 2007.

ZONDAG 15 APRIL 2007, 14:12

DEEL DIT ARTIKEL:



Marathon Rotterdam gestaakt

De wedstrijd van de 27e Rotterdamse Marathon is gestaakt. De organisatie vond het niet langer verantwoord om de mensen in deze weersomstandigheden te laten lopen.

Bij de Erasmusburg werd het parcours van de marathon van Rotterdam veranderd in verband met de warmte. Deelnemers die op de terugweg de Erasmusburg passeerden, konden meteen recht door de Coolsingel op richting de finish. De lus om het Kralingse bos werd hiermee uit het parcours gehaald.

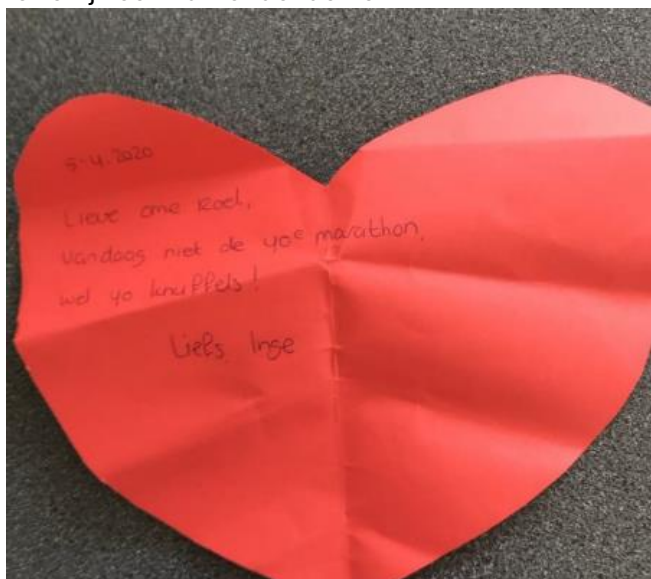
Gewoon in een lange trainingsbroek, want daar hadden ze ook de hele winter in getraind. Dat was mijn schuld, ze hadden (te) goed naar mij geluisterd: ome Roel zegt: “gewoon doen, wat je altijd doet”.

Ze zouden de hele marathon zeker hebben uitgelopen in hun rustige gestage tempo. Maar helaas ze kregen de kans niet, de marathon werd afgelast.

Na de Erasmusbrug moesten ze direct doorlopen naar de finish. Ze finishte en kregen ook gewoon de medaille. Dus dat is de (eerste) 1^e marathon van Rotterdam van Inge.

18 jaar lang droomde Inge er echter van om in haar tweede 1^e marathon van Rotterdam de totale 42,195 kilometer te volbrengen. Dit jaar gaat ze haar droom verwezenlijken!

Inge is met haar man Marcel, die een perfecte marathonstem heeft en mij met zijn **“Roel”** onderweg bijna altijd weet te bereiken, een van mijn trouwe marathonsupporters. Ook toen mijn geplande 40^e marathon op 5 april 2020 niet doorging vanwege Corona, stak zij mij letterlijk een hart onder de riem.



Overigens is die tropische marathon van 2007 ook de reden dat ik nu nog steeds marathons loop. Ik startte die marathon namelijk met het idee dat het mijn laatste zou worden.

Uit “Roelof Leeuwis, mijn 25^e marathon (2011)”:

Ook in 2006 liet ik de marathon niet lopen en omdat ik dat jaar ook nog weer onder de 4 uur liep (heel nipt: 3.59.06), had ik al mijn marathons nog binnen de 4 uur gelopen.

Het stoppen met marathonlopen spookte nog steeds door mijn hoofd. In 2007, voordat ik 50 word, nog eenmaal een marathon onder de 4 uur leek me een mooi afscheid.

Op 15 april 2007 tijdens de marathon liep de temperatuur op tot zo'n 27 graden. Eigenlijk veel te warm om te lopen, zeker de afstand van een marathon en extra omdat je in april dergelijke temperaturen ook nog helemaal niet gewend bent.

Na 2 à 3 kilometer realiseerde ik me dat ik heel attent zou moeten lopen, bewust (genoeg) zou moeten drinken om deze marathon tot een goed einde te brengen. Een tijd van onder de 4 uur kon ik toen al uit mijn hoofd zetten.

Ik heb nog nooit zoveel sirenes gehoord tijdens een marathon en ik testte mezelf meer dan normaal of het allemaal nog wel goed ging met me.

Ik liep al in het Kralingse Bos toen de marathon werd afgelast en heb dus wel de hele marathon kunnen lopen. Ik finishte uiteindelijk (officieel met tijdregistratie, medaille en certificaat) in 4.38.54 en had een fantastische marathon gelopen.

De balans en samenwerking tussen lichaam en geest was zo optimaal, fantastisch!

Dus ook boven de 4 uur is het heel leuk om een marathon te lopen. Waarom zou ik dan stoppen?

Ongeveer ter plekke besloot ik om, zo lichaam en geest het kunnen, minimaal tot mijn 70^e elk jaar een marathon te lopen.

Als ik elke 5 jaar dat ik ouder word ongeveer een kwartier aan tijd inlever, loop ik op mijn 70^e zo omstreeks de 5 uur. Lijkt me leuk en zeer acceptabel.

Terug naar het nu, terug naar de quote van hierboven: **“Zo blijkt maar weer waar we toe in staat zijn als we echt iets heel graag willen”** .

Die quote is van Inge. Inge traint, net als ik overigens, volgens het 14 km-schema van Sportrusten : <https://www.sportrusten.nl/hoe-loop-je-marathon-terwijl-je-maar-14-km-traint/> Een schema over 100 dagen, waarbij je 4x in de week traint. 3x op marathonhartslag (laag – hoger – hoogst) en 1x ‘vogels kijken’. De langste afstand die je traint is 14 kilometer.

Ook ademhalingsoefeningen zijn onderdeel van het programma: dagelijks 10 minuten (ook om je rusthartslag te bepalen), 2 minuten voor en 2 minuten na elke training en als het lukt, tijdens de training.

Aan het eind van elke maand staat er een “10 km VOLUIT” op het programma.

Herstellende van mijn knieblesure loop ik dan gewoon een rustige 10 km, maar Inge ging op zondag 9 maart helemaal VOLUIT!!

Hieronder haar verslag voor de ‘partners in crime’ -rubriek op de site van Sportrusten.



Inge Westerhout

Gisteren

Schema: Maratho



10 km



154



58:26



5:50
min/km

Voluit de 10 km bij de Vestingloop van Gorinchem gelopen. Mijn missie was om deze binnen het uur te lopen en het is gelukt! De voluit training vind ik tijdens het lopen niet zo heel leuk, omdat ik steeds op de rand van mijn kunnen loop, maar als het dan uiteindelijk lukt om je doel te halen, dan is de euforie prachtig natuurlijk. En zo blijkt maar weer waar we toe in staat zijn als we echt iets heel graag willen. Ook mooi om mee te nemen in het dagelijks leven.

Een mooie quote om af te sluiten! Tot de volgende mail.

Hartelijke groet,
Roel (ook namens Inge)