

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

Verzonden: maandag 7 april 2025 12:39

Aan: Roel Leeuwis <rleeuwis@xs4all.nl>

Onderwerp: sponsormail 4: .. gewoon de bezemwagen voor blijven..

Lieve mensen, goedemiddag

Wat een mooi begin van onze sponsoractie. We hebben de € 1.000- grens inmiddels al ruim overschreden.

Dank aan alle sponsors 🙏🙏

Ik probeer alle sponsors (ook) persoonlijk te bedanken, maar dat lukt uiteraard niet bij de anonieme sponsors en sponsors waar ik geen gegevens van heb.

Maar nogmaals dank 🙏 allemaal, ook namens Inge uiteraard.

Ik heb met Inge afgesproken dat zij geen verdere activiteiten hoeft en mag verrichten voor de sponsoring, behalve wat reclame maken in haar eigen directe omgeving 😊

Een drukke baan en gezin en dan ook nog een marathon willen lopen, dan blijft er niet veel tijd over.

Als pensionado heb ik natuurlijk meer dan tijd genoeg om mijn hobby's, hardlopen en lekkere lange mails maken, uit te oefenen.

Op onze sponsorsite: <https://www.pallieterhelpt.nl/sponsor-roel-en-inge>

vinden jullie alle informatie over de stand van zaken en alle berichten die er verstuurd zijn.

En... er kan uiteraard ook nog gesponsord worden 😊 en dat kan natuurlijk ook nog na de marathon. Want ja, Inge en ik moeten het nog wel gaan doen allemaal natuurlijk!

Dat zou tot de vraag kunnen leiden: hoe gaat het met de trainingen Inge en Roel??

Nou, dan kom ik op het onderwerp van deze mail: '....gewoon de bezemwagen voor blijven....'

Dit was een mailtje van Inge afgelopen donderdag:

Hoi ome Roel,

Wat knap zo'n korte mail!

Ik ga dat ook proberen.

Ben heel benieuwd naar het shirt.

Mijn voorbereiding is zeer matig, maar ik heb er wel zin in.

Groetjes,

Inge

Ik heb Inge ook nog gevraagd verslag van haar laatste langere training met de Partners in Crime (

Brothers In Arms had ook gekund) op Sportrusten te delen, maar dit was haar reactie:

Je vroeg mij of ik op partners in crime mijn training in wilde vullen, maar vanwege mijn zere heup train ik een beetje op mijn eigen wijze. Ik heb gisteren 6 km getraind en na 3 km kreeg ik al wat last.

Mijn schema zit vol met gaten. I.p.v. 100 dagen zijn het er een stuk of 30. Theoretisch gezien is het wellicht onverantwoord om de marathon te gaan lopen, maar ik wil er zo ontzettend graag bij zijn zondag.

Ik heb er zo enorm veel zin in, dat ik mijn verstand aan de kant zet en puur vanuit mijn hart van start ga. En dan zie ik wel waar ik beland. En nu met Pallieter in mijn achterhoofd wil ik al helemaal van start gaan.

Ik ga van start, puur uit vreugde omdat ik er na 18 jaar er weer bij mag zijn 😊.

En dit was mijn verslag op Sportrusten na mijn laatste langere training zondag:

Partners in crime

**Roel Leeuwis**
Vandaag

Schema: Marathon

**Dag 93**

**11,2 km**

**126**

**1:22:08**

**7:19**
min/km

Goede generale voor volgende week! Er ging van alles mis, voelde van alles, zo nu en dan even gewandeld om te kijken of het niet serieus was. Maar al met al eigenlijk best lekker gelopen. Volgende week zal het waarschijnlijk ook zo iets worden, het is niet anders. Ik heb er ongelooflijk veel zin in! Ik ben overigens weer aan de wandelwol, die de pijn onder mijn voeten iets lijkt te verminderen. En met wandelwol is het ook logisch dat je zo nu en dan stukje wandelt, toch!? Succes allemaal deze laatste week, geniet van de spanning op de benen en omarm de onzekerheid die bij de marathon hoort!

 3 fikkies

 3 reacties

Naast een knie die inmiddels weer aardig mee hobbelt, maar zeker nog niet optimaal is, heb ik de laatste weken ook flink last van pijn onder mijn voeten. Het klinkt misschien raar, maar dat loopt echt niet lekker. Mijn podoloog heeft 'vetkamerschade' geconstateerd en daar is niet heel veel aan te doen op de korte termijn voor de marathon, dus zijn advies:

Je zult de marathon op karakter kunnen lopen en ergens aan de horizon begint je lichaam te waarschuwen! Je zult nu dus 'even' door moeten bijten, ben ik bang

Wandelwol helpt de pijn wat te verlichten. Bij de CPC heb ik het ook gebruikt, maar toen was het na een km of 15 toch klaar, in die zin dat het pijnlijk werd. CPC wel uitgelopen. Al had ik het toen niet op de juiste plekken aangebracht, dus er is nog hoop. Er is altijd hoop, overal waar je gaten graaft is hoop!

En er is natuurlijk ook nog altijd: [Pretty Paracetamol](#)

Het uitlopen van de marathon dat was ons doel toen we begonnen en dat is het dus gewoon nog steeds, daaraan is niks veranderd.

Vorig jaar heb ik al aardig wat ervaring opgedaan om met pijn de marathon uit te lopen, dus die ervaring kan ik wel gebruiken.

Overigens altijd binnen de grenzen van : “..en morgen gezond weer op” (en dat heb ik uiteraard ook Inge op het gedrukt!)

Of zoals oud-collega Sandra het mooi verwoordde bij haar sponsorbericht:

Zet hem op Roel! Mooi doel, maar ook zelf letten op je eigen blessures/gezondheid :-).

Want het is niet de bedoeling dat ik na de marathon zelf moet gaan revalideren bij Rijndam.

Vrijdag of zaterdag ontvangen jullie de gebruikelijke mail “... zoek een plaatsje in de zon.... met alle informatie over mijn schema, startnummers, de app enz.

In plan B – C of D wordt daarbij ook zeker dit schema opgenomen:

Jemima Reinke

Bib #28001 ,  GB , Female

 Photo

 Share

CHIP TIME	NAME	SPLITS KM.	PACE	TIME
06:05:35	5k	5 km	07:37 min/km	00:38:03
Gun time 06:09:13	10k	10 km	08:23 min/km	01:19:59
Finished 42.195 KM	15k	15 km	08:28 min/km	02:02:19
Speed 6.93 km/h	20k	20 km	08:36 min/km	02:45:19
Pace 08:40 min/km	21.1k	21.097	09:05 min/km	02:55:17
NettoCatRank 2051	25k	25 km	08:47 min/km	03:29:35
	30k	30 km	08:56 min/km	04:14:13
	35k	35 km	09:24 min/km	05:01:14
	40k	40 km	08:53 min/km	05:45:41
	Finish	42.195	09:04 min/km	06:05:35

De laatste loper, loopster, van de editie 2024. Niet dat ik van plan ben om de laatste loper te worden, nee zeker niet.

Ik hoop toch wel een halfuurtje tot 3 kwartier eerder te finishen, maar...

.....met deze tijd ben je dus nog in de wedstrijd, kom je in de uitslag en kan ik dus mijn 30^e marathon van Rotterdam bijschrijven.

En dat is mijn doel en voor Inge is het dat zij haar eerste volledige 42,2 kilometer uitloopt.

Dit schema heb ik opgezocht om niet te hoeven te gaan paniekeren als de tijd per km ver boven de tijd volgens mijn basisschema van 7.30 min/km gaat uitkomen.

Mijn mantra wordt dan “**Niet paniekeren Roel, tijd genoeg**”. Inge, jij mag uiteraard je eigen naam dan invullen 😊

Overigens: laatste loper worden in Rotterdam is wel een feestje. En iemand moet het zijn, dus ja, als het zo is, dan is het zo.

<https://www.rijnmond.nl/nieuws/1813816/laatste-loper-marathon-rotterdam-had-een-wens-geen-laatste-worden>

Vandaar het onderwerp van deze mail: ‘....gewoon de bezemwagen voor blijven....’

Want dat is letterlijk wat je als loper moet doen. Het is in Rotterdam fantastisch georganiseerd, een fantastisch gezicht ook.

Het is geen bezemwagen, maar een hele stoet van bezemwagens en medewerkers van de afvalreiniging Rotterdam.

Word je door ze ingehaald dan word je uit de wedstrijd gehaald, althans dat is de bedoeling.

Er zijn natuurlijk altijd lopers die dan stug doorlopen, maar de wegen worden dan ook alweer vrijgegeven, dus je kan niet meer overal het parkoers volgen.

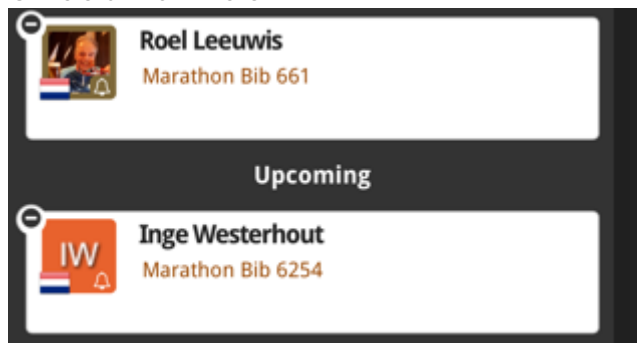
Niet doen dus !

<https://www.facebook.com/gem.Rotterdam/videos/reinigers-lopen-achter-de-renners-van-de-nn-marathon-aan/10155709669996656/>

Okay dat was die voor deze keer. Donderdag de volgende met de titel: “**13 april**”

Nog even wat toegiften:

Onze startnummers:



Onze shirts :



En hier kan je alvast de marathon app voor op je telefoon downloaden:

<https://nnmarathonrotterdam.nl/download-de-vernieuwde-event-app/>

Hartelijke groet,
Roel en Inge