

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

**Verzonden:** zaterdag 12 april 2025 15:33

**Aan:** Roel Leeuwis <rleeuwis@xs4all.nl>

**Onderwerp:** Sponsormail 6 : .... zoek een plaatsje in de zon.....

Lieve mensen, goedemiddag

We beginnen uiteraard met het sponsornieuws!

Het gaat goed, de stand op dit moment is **€ 2.533,11** het eerste Pallieter Robotje hebben we dus, als de prijzen door de huidige handelsoorlog niet te veel gestegen zijn 😊

Al zouden ze ook kunnen dalen natuurlijk 😊

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

Maar alle sponsors, super bedankt allemaal, ook namens Inge uiteraard

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 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!

... Zoek een plaatsje in de zon....., mijn jaarlijkse mail. Trouwe supporters bij mijn marathons herkennen deze titel en kennen waarschijnlijk ook de inhoud van deze mail.

Maar even allereerst:

vandaag, zaterdag is het gelukt, het vinden van dat plaatsje in de zon, bij het afhalen van de startnummers:



Vorig jaar kregen jullie deze samenvatting:

**Samenvatting:**

- mijn eerste marathon als opa van Hannah Manja
- het weer op zondag 14 april ( Kortom, een mooie dag voor supporters én alle deelnemers )
- thuis de marathon volgen; op TV (NOS en TV Rijnmond) en volg live je favoriete loper(s) via de app:  
Download [hier](#) de gratis app voor Android  
Download [hier](#) de gratis app voor iOS
- wat is je startnummer Roel en welke tijd ga je lopen? **480** (4.14.24 of een tijd tussen de 4.20.42 en 4.42.42)
- Hoe ging de voorbereiding Roel? Best goed !  
'de kracht van een dansende paardenstaart'  
'manifesteren'  
'ben je marathon-master moet je je eigen startnummer inpakken'
- "Be part of history" / <https://www.nnmarathonrotterdam.nl/info/kelvin-kiptum-foundation/>
- Na afloop Biertje wijntje frisje bij George? (George Cocktails & Food, Lijnbaan 36-42, 3012 EP Rotterdam)

en daarna 15 pagina's aan tekst en foto's. Jullie zijn vast al wel een beetje moe van al die lange mail, dus laat ik het proberen kort te houden.

Eerst nog wel even wat foto's van het startnummer en shirts ophalen (nb: wij lopen niet in dit marathonshirt, maar in ons witte sponsorshirt).

En.... mijn lieve moeder van 92 had dit weekend andere plannen, die is een weekendje naar haar geboortegrond, dus die bakte dit jaar geen pannenkoeken.

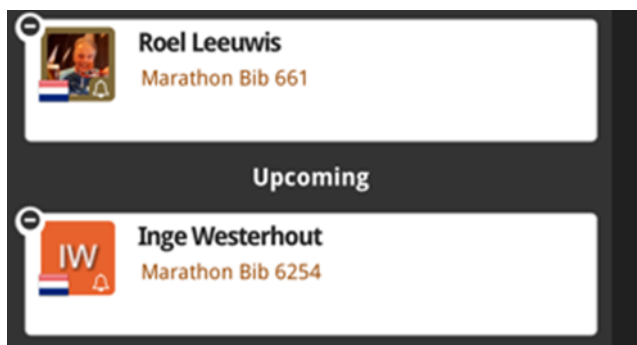
Gelukkig heb een lieve en hele goede vervangster getroffen 😊





Maar hier gaan we dan, ff snel:

## Onze startnummers :



**Thuis de marathon volgen Op TV (NOS en TV Rijnmond) en volg je favoriete lopers live via de app:**

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

## **Het weer op zondag 13 april**

Of dat plaatsje in de zon is, dat is nog maar de vraag?  
Met nog 2 dagen te gaan:



# WEERBERICHT ZONDAG 13 ARPIL

 april 2025

## UPDATE 11/04

In de ochtend is het tamelijk bewolkt met wat regen of een bui. Er wordt tot 4 mm aan neerslag berekend! Tijdens de start van de marathon om 10.00 uur is het ongeveer 15 graden — prima loopweer qua temperatuur, maar het kan dus nog wel even nat zijn door een wat regen of een bui.

In de middag lijkt het in Rotterdam grotendeels droog te blijven en komt de zon er steeds vaker bij. Tegen het einde van de middag wordt het zelfs behoorlijk zonnig. De temperatuur loopt dan op naar zo'n 17 graden.

Let wel op de wind! De zuidwestenwind is matig, kracht 4, maar voelt zeker onderweg nadrukkelijk aanwezig. In open stukken of op bruggen kan het pittig aanvoelen, want er worden windvlagen verwacht tot zo'n 45 km/uur. Dat staat gelijk aan windkracht 6.

Bron: Ed Aldus

<https://nnmarathonrotterdam.nl/weerbericht-zondag-13-arpil/>

## Welke tijd ga je lopen Roel ?

Ik heb eerlijk gezegd geen idee. Als ik zondagavond op de bank zit met een biertje in mijn hand en een medaille om mijn nek ben ik tevreden.

Zie voor uitleg bericht 4 op de sponsorsite: “gewoon de bezemwagen voorblijven”.

Het trainingsschema dat ik gevolgd heb, is gebaseerd op een 10 km tijd van 60 minuten en mijn maximale hartslag van 153.

## **Vul je 10 kilometer tijd in:**

|                     |                                 |         |
|---------------------|---------------------------------|---------|
| Je 10K tijd:        | <input type="text" value="60"/> | minuten |
| Je marathontijd:    | 5u17                            |         |
| Snelheid in min/km: | 7:31                            |         |
| Snelheid in km/u:   | 7,98                            |         |

Daar komt dus een tijd van 5.17 uit, waarbij mijn lage marathonhartslag 121-125 is.

Met die hartslag moet ik starten en dan zal die na verloop van tijd (15-20 km) langzaam maar zeker naar mijn middelste marathon hartslag gaan (126-130).

En dan zo vanaf 30 -35 naar mijn hoogste marathon hartslag 131-136 en uiteindelijk waarschijnlijk hoger, mede afhankelijk wel klap de man met de hamer in gedachte heeft.

Ik heb 3 schema's gemaakt (A,B,C).

A, is het trainingsschema en komt dus op een totaal tijd van 5 uur 17 minuten uit.

B, is wat ik verwacht – hoop dat het gaat worden op basis van de trainingen van de laatste weken, die niet allemaal even soepel gingen.

C, zou ook kunnen, mijn uitgangspunt is finishen en dat doe ik hier dan ook

|              |           |                         |       |          |          |
|--------------|-----------|-------------------------|-------|----------|----------|
|              |           | <b>A</b>                |       |          |          |
|              |           | door-<br>komst-<br>tijd |       | per 5 km | totaal   |
|              | start     | 10:28:00                | kanon |          |          |
| Kilometer    | startlijn | 10:35:00                |       |          |          |
| 5            |           | 11:12:35                |       | 00:37:35 | 00:37:35 |
| 10           |           | 11:50:10                |       | 00:37:35 | 01:15:10 |
| 15           |           | 12:27:45                |       | 00:37:35 | 01:52:45 |
| 20           |           | 13:05:20                |       | 00:37:35 | 02:30:20 |
| halve (21,1) |           | 13:12:51                |       |          | 02:37:51 |
| 25           |           | 13:42:55                |       | 00:37:35 | 03:07:55 |
| 30           |           | 14:20:30                |       | 00:37:35 | 03:45:30 |
| 35           |           | 14:58:05                |       | 00:37:35 | 04:23:05 |
| 40           |           | 15:35:40                |       | 00:37:35 | 05:00:40 |
| hele (42,2)  |           | 15:52:12                |       | 00:16:32 | 05:17:12 |

|              |           |                         |       |          |          |
|--------------|-----------|-------------------------|-------|----------|----------|
|              |           | <b>B</b>                |       |          |          |
|              |           | door-<br>komst-<br>tijd |       | per 5 km | totaal   |
|              | start     | 10:28:00                | kanon |          |          |
| Kilometer    | startlijn | 10:35:00                |       |          |          |
| 5            |           | 11:11:30                |       | 00:36:30 | 00:36:30 |
| 10           |           | 11:49:00                |       | 00:37:30 | 01:14:00 |
| 15           |           | 12:27:45                |       | 00:38:45 | 01:52:45 |
| 20           |           | 13:06:30                |       | 00:38:45 | 02:31:30 |
| halve (21,1) |           | 13:14:30                |       | 00:08:00 | 02:39:30 |
| 25           |           | 13:46:30                |       | 00:40:00 | 03:11:30 |
| 30           |           | 14:26:30                |       | 00:40:00 | 03:51:30 |
| 35           |           | 15:07:45                |       | 00:41:15 | 04:32:45 |
| 40           |           | 15:52:45                |       | 00:45:00 | 05:17:45 |
| hele (42,2)  |           | 16:12:25                |       | 00:19:40 | 05:37:25 |

|              |           | C                       |       |          |          |
|--------------|-----------|-------------------------|-------|----------|----------|
|              |           | door-<br>komst-<br>tijd |       | per 5 km | totaal   |
|              | start     | 10:28:00                | kanon |          |          |
| Kilometer    | startlijn | 10:35:00                |       |          |          |
| 5            |           | 11:11:30                |       | 00:36:30 | 00:36:30 |
| 10           |           | 11:50:15                |       | 00:38:45 | 01:15:15 |
| 15           |           | 12:30:15                |       | 00:40:00 | 01:55:15 |
| 20           |           | 13:11:30                |       | 00:41:15 | 02:36:30 |
| halve (21,1) |           | 13:20:00                |       | 00:08:30 | 02:45:00 |
| 25           |           | 13:54:00                |       | 00:42:30 | 03:19:00 |
| 30           |           | 14:37:45                |       | 00:43:45 | 04:02:45 |
| 35           |           | 15:22:45                |       | 00:45:00 | 04:47:45 |
| 40           |           | 16:11:15                |       | 00:48:30 | 05:36:15 |
| hele (42,2)  |           | 16:34:10                |       | 00:22:55 | 05:59:10 |

Hieronder de eerste en laatste doorkomsten volgens deze schema's:

|              |           | A                       |              | B                       |              | C                       |
|--------------|-----------|-------------------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------------------|
|              |           | door-<br>komst-<br>tijd |              | door-<br>komst-<br>tijd |              | door-<br>komst-<br>tijd |
|              | start     | 10:28:00                |              | 10:28:00                |              | 10:28:00                |
| Kilometer    | startlijn | 10:35:00                | Kilometer    | 10:35:00                | Kilometer    | 10:35:00                |
| 5            |           | 11:12:35                | 5            | 11:11:30                | 5            | 11:11:30                |
| 10           |           | 11:50:10                | 10           | 11:49:00                | 10           | 11:50:15                |
| 15           |           | 12:27:45                | 15           | 12:27:45                | 15           | 12:30:15                |
| 20           |           | 13:05:20                | 20           | 13:06:30                | 20           | 13:11:30                |
| halve (21,1) |           | 13:12:51                | halve (21,1) | 13:14:30                | halve (21,1) | 13:20:00                |
| 25           |           | 13:42:55                | 25           | 13:46:30                | 25           | 13:54:00                |
| 30           |           | 14:20:30                | 30           | 14:26:30                | 30           | 14:37:45                |
| 35           |           | 14:58:05                | 35           | 15:07:45                | 35           | 15:22:45                |
| 40           |           | 15:35:40                | 40           | 15:52:45                | 40           | 16:11:15                |
| hele (42,2)  |           | 15:52:12                | hele (42,2)  | 16:12:25                | hele (42,2)  | 16:34:10                |

In de bijlage het parkoers en die kan je ook hier vinden:

<https://nnmarathonrotterdam.nl/parcoursen/>

Dan kan je een beetje beoordelen waar ik wanneer ongeveer kan – zal zijn.

## Na afloop Frisje -Wijntje- Biertje ??

Ja, leuk natuurlijk , maar waar ?

Afgelopen jaren was het een soort van traditie om dat bij George te doen, maar blijkbaar is onze klandizie niet voldoende geweest:

### George Cocktails & Food

4,1 ★★★★★ 932 reviews ⓘ ⋮

€ 20-30 · Cocktailbar

Permanent gesloten

Dus ergens anders? Een rasechte Rotterdammer adviseerde:

<https://www.meliefbender.nl/>

Inderdaad een prachtig café met veel historie, wij zijn er afgelopen zomer met de Tour Femmes een aantal keren geweest.

*Adres* : **Oude Binnenweg 134 B** op circa 600 meter lopen van het Schouwburgplein.

En zoals je ziet, plaats genoeg, maar of dat zondag ook zo is??





Er zijn natuurlijk mogelijkheden genoeg in Rotterdam, dus we vinden vast wel een plekje.  
Lastiger is denk: hoe vinden we elkaar?  
Dat komt meestal ook wel goed.  
We zouden ff een groepsapp kunnen maken. Laat maar weten als je daarin wilt, als we  
een beginnetje hebben, volgt de rest vanzelf.

Andere vraag is natuurlijk of jullie zoveel geduld om op mij te wachten??  
Komt vast weer ook weer goed.

Veel plezier allemaal!

Hartelijke groet,  
Roel