



RoadReader

Leiden Road Runners Club

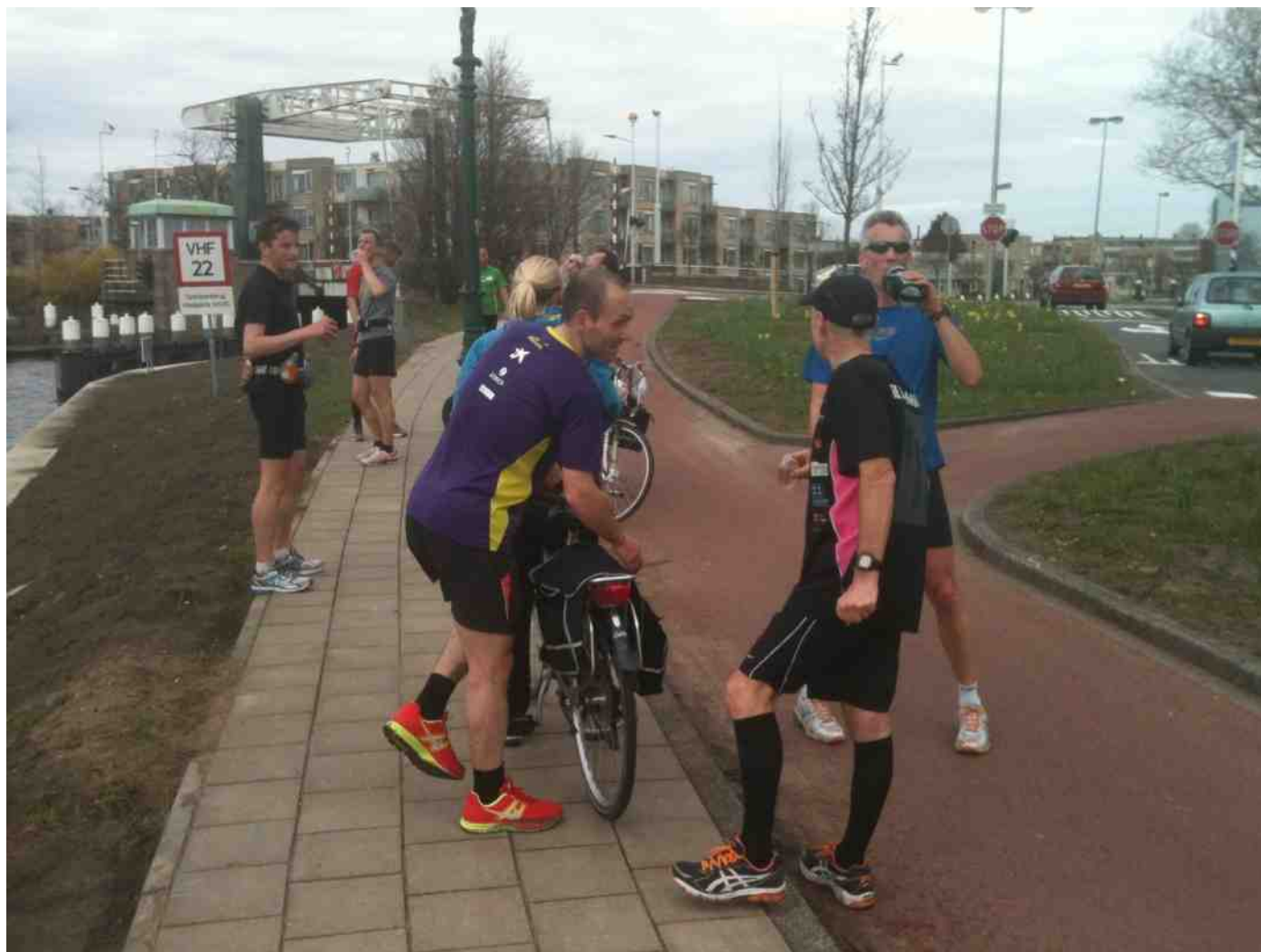
nr.1 maart 2014



Op naar de volgende marathon



LRRC nu ook lid van KNBLO



Pitstop tijdens het trainen



DE HARDLOOPWINKEL.

WIN 5 JAAR LANG GRATIS HARDLOOPSCHOENEN!



**Zou dat niet ideaal zijn.
Dat je 5 jaar lang gratis
hardloopschoenen zou
krijgen.**

Hoe werkt het?

- Koop een paar hardloopschoenen bij De Hardloopwinkel Leiden vóór 17 mei 2014.
- Je krijgt gewoon je clubkorting en punten voor de klantenpas.
- Laat je naam en je e-mail adres achter.
- De winnaar wordt in de week na de Leiden Marathon 2014 bekend gemaakt.
- De winnaar krijgt elk jaar 1 paar hardloopschoenen naar keuze voor eigen gebruik.

Voorwaarden:

- De hardloopschoenen zijn voor eigen gebruik en dus voor 1 persoon.
- Je kan zelf je model schoen kiezen.
- Je kan in elk kalenderjaar 1 paar hardloopschoenen komen halen.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65

Gevestigd tegenover parkeergarage Breestraat-Hoogvliet - Openingstijden: Ma. 13.00 - 18.00, Di. t/m Vr. 10.00 - 18.00, Do tot 21.00, Za 10.00 - 17.00

Olympisch Stadion 3 - 1076 DE Amsterdam - Tel.: 020-671 63 80

Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683

Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17

Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557

Groenendaal 33F - 3011 SL Rotterdam - Tel.: 010-404 74 35

Colofon & adressenlijst

RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex De Vliet aan de Voorschotenseweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924. Postadres: Burg. Hemmingsonstraat 6, 2381 XE Zoeterwoude. www.lrrc.nl

Redactie RoadReader

Eindredactie	Carin Bobeldijk, bobeldijk@casema.nl	071 - 5760315
Advertenties	Ruud van Delft, ruudenjosevandelft@hotmail.com	071 – 5416490
Opmaak	Cobie Huisman, cobie.huisman@ziggo.nl >	06 - 42927010
Drukwerk	Editoo, Arnhem, www.editoo.nl	085 – 7737742
Bezorging	John de Vrind, ledenadministratie@lrrc.nl	071 – 5769979

Bestuur*Voorzitter*

Guy Seelen, Snoeklaan 191, 2215 XE Voorhout, g.seelen@gl-advocaten.nl 0252 231479

Secretaris

Hans van Ommeren, Wasstraat 53, 2313 JH Leiden, secretariaat@lrrc.nl 071 5144864

Penningmeester

Piet van der Plas, Beetslaan 50, 2252 TV Voorschoten penningmeester@lrrc.nl 071 5610847

Technische zaken

Wil Ooijendijk, Zonnegaarde 63, 2381 LJ Zoeterwoude wil.ooijendijk@kpnmail.nl 06 15682639

Pr- en communicatie

Ariëtte van Hesperen, pr@lrrc.nl 06 49746611

Ledenadministratie, vrijwilligerscoördinatie, horeca:

John de Vrind, Leidseweg 411, 2253 JE Voorschoten ledenadministratie@lrrc.nl 071 5769979

Trainersstaf/hoofdtrainers**Hardlopen**

technische zaken	Marcel Mesman, Terry van Velthooven, hoofdtrainer@lrrc.nl	
algemene zaken	Annet Pelleboer, annet.pelleboer@hetnet.nl	071 5721787

Sportief wandelen Frans Kortekaas, ftpjkaas45@ziggo.nl

Activiteitencommissie Ruud Segaar

Trimloopcommissie Wil Ooijendijk, wil.ooijendijk@kpnmail.nl 06 15682639

Sponsorcommissie Guy Seelen, g.seelen@gl-advocaten.nl 0252 231479

Complexbeheer Frans en Els van den Broek, elsenfransvandenbroek@gmail.com 071 3016643

(Els) 06 13419809 (Frans) 06 54716146

Internet Rinie van Pijpen, webmaster@lrrc.nl 071 5790080

Massageteam

maandag Ed Pronk, edpronk62@gmail.com 06 28167792

Ria van Hal, pieri@casema.nl 071 – 5125703

dinsdag Nico Fakkkel, n.fakkkel@casema.nl 071 – 5720053

Jan Groenewegen, j.groenewegen@versatel.nl 071 – 5897586

woensdag Marion Dreef, riesenmarion@casema.nl 071 – 5012291

Rik Hasselbach, rikhas@zonnet.nl 071 – 5663675

donderdag Karin Knol, karinknol@oostenveld.com 06 10321154

Inhoud

Pagina

Agenda	4
Een kwart eeuw LRRC	5
Voorlopige agenda ALV	6
De trainers trainen	6
Avondwandeling door sprookjesstad Leiden	7
Najaarsmarathon New York, Terschelling en Dublin!	8
Van de bestuurstafel	8
Bevrijdingsvuurestafette 2014	9
Eindredacteur af	11
Eindredacteur Leen stelt zich voor	11
Goede doelen van het lustrumjaar	12
De bikkels gaan naar Schoorl	14
Bijdrages van de Vrienden	17
25 jaar Leiden Road Runners Club	18
Eb en Vloed	20
Tot ziens	21
In memoriam Arie Wijfje	22

*De volgende RoadReader verschijnt 8 juli 2014
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 13 juni 2014***

Agenda

11-13 april lustrum sportweekend

15 april Algemene Leden Vergadering

27 april Henk Hakker Memorial en Runnersworld Run Classic Run 135 met taartverkoop voor de 'Uitdaging'

4-5 mei Bevrijdingsvuurestafette

17 mei lustrum pastaparty

1 juni Runnersworld Run Classic Run 136 met taartverkoop voor de 'Uitdaging'

21 juni lustrum BBQ

28 juni lustrumevenement: wandel het parcours van de Leiden Marathon

Een kwart eeuw LRRC

Het lijkt nog maar zo kort geleden dat we ons vorige lustrum vierden. Het was een prachtig jaar met vele hoogtepunten. In het kader van de Uitdaging werd een immens bedrag bij elkaar gerend, gegeten, gefeest etc. Een lustrum om niet snel te vergeten! Inmiddels zijn we al weer 5 jaar verder. Een nieuwe lustrumcommissie is geformeerd:

Annemone, Annette, Corrie, Els en Frans, Jean Michel, Joke, Jose, Krijn, Leonoor, Mac, Martin, Monique, Pauline, Ruud en Ariette.

De commissie heeft een jaarvullend programma bedacht met als hoogtepunt een wandelmarathon op 28 juni a.s. Zie voor het hele programma verderop in deze RoadReader.

Zoals gebruikelijk tijdens ieder lustrum van onze club dagen we onszelf uit om zoveel mogelijk geld bij een te brengen voor een of meerdere goede doelen. Ook dit keer. De goede doelen voor de Uitdaging zijn geworden: Xenia, het Vrouwkindcentrum De Spiegeling, Huis ter Does en vrouwen-sportgroep van gezinscentrum Slaaghwijk/Merenwijk. Zie voor een nadere omschrijving van de goede doelen verderop in deze RoadReader. Het wordt ook dit jaar ongetwijfeld een fantastisch lustrumjaar. Zeker als jullie in grote getalen aan de diverse festiviteiten deelnemen.

Aan de lustrumcommissie zeg ik bij deze alvast enorm dank voor al hun inspanningen. Top mensen!

Nieuwjaarsreceptie/Vrienden van de LRRC

Het lustrumjaar werd geopend met een ongekend drukke nieuwjaarsreceptie. Het was erg gezellig, niet in de laatste plaats vanwege de 'champagne' die rijkelijk vloeide.

Voorafgaand aan de receptie hadden de Vrienden van de LRRC hun jaarlijkse bijeenkomst. Het door de jaarlijkse bijdrage van 50 euro bijeengebrachte geld werd besteed aan de aanschaf van 2 Dyson handdrogers, een schrob-machine, en veiligheidsverlichting voor de trainers. Allemaal zeer welkome extra's voor de club. Vrienden en Vriendinnen, namens de LRRC zeer

veel dank!

KNBLO

Gezien de stormachtige groei van het aantal wandelaars binnen onze vereniging hebben wij aan het einde van het afgelopen jaar de LRRC officieel als lid aangemeld bij de koninklijke nederlandse wandelbond. Inmiddels hebben wij van de KNBLO de bevestiging ontvangen van ons lidmaatschap. Daarmee hebben wij nu binnen onze vereniging een hardloop- en een wandelafdeling! Een geweldig mooie ontwikkeling! Voorwaar een prestatie van onze wandeltrainers-staf. Gefeliciteerd met deze mijlpaal.

Algemene Leden Vergadering

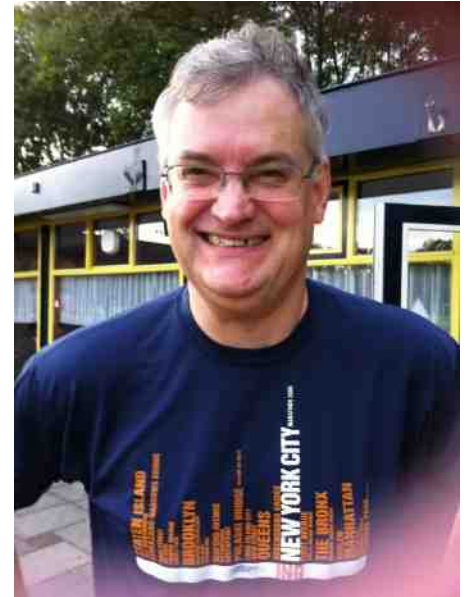
Doordat de voorjaarsvakantie dit jaar vroeg valt, wordt de ALV dit jaar ook iets eerder gehouden en wel op: dinsdag 15 april vanaf 20.30 uur in de kantine van ons clubgebouw. Zie voor de agenda van de vergadering verderop in deze RoadReader.

Tijdens de vergadering zal de bouwcommissie (olv Peter Blom) een toelichting geven op de verbouwplannen van de kantine. Zoals jullie misschien gemerkt hebben is met het opknappen al een voorzichtige start gemaakt. De opknapbeurt zal in fases uitgevoerd worden om zo min mogelijk overlast te veroorzaken.

Wij hopen – en niet alleen vanwege de toelichting door de bouwcommissie op de verbouwplannen - op een hoge opkomst tijdens de ALV. Als bestuur zouden wij dat zeer op prijsstellen.

Enquête

Zoals jullie weten is er vanuit de trainersstaf (samen met het bestuur) een enquête gehouden. Jullie hebben massaal aan de enquête meegewerkt: van de 480 actieve leden hebben 260 de enquête ingevuld. Oftewel: 54%! Een ongekend hoog percentage dat maar weer eens de betrokkenheid van onze leden bij onze club onderstreept. Aan de analyse/uitwerking van de enquête wordt nu gewerkt. De uitkomsten worden in onder andere de RoadReader gepubliceerd



Vervanging Carin Bobeldijk en Wil Ooijendijk

In verband met de ziekte van Wil wordt er gezocht naar een vervanger voor Wil in het bestuur voor de technische zaken.

Voor Carin is dit haar laatste RoadReader. Na vele vele jaren als eindredacteur opgetreden te hebben, draagt zij nu het stokje over en wel aan Leen Ooms. Leen heel veel succes.

Carin, het was niet altijd makkelijk om de RoadReader op tijd vol te krijgen. Je hebt er vaak aan moeten sleuren en trekken maar het is je altijd weer gelukt. De RoadReader is onder jouw handen tot iets heel moois uitgegroeid, een 'glossy' clubblad waar andere verenigingen jaloers op zijn. We zijn je als vereniging veel dank verschuldigd voor je jarenlange inzet en kritische blikken op alle aangeleverde teksten.

Tenslotte

Beste RoadRunners, ik hoop dat het een geweldig lustrumjaar mag en zal worden en dat we dat samen met elkaar kunnen vieren.

Graag tot bij een van de komende lustrumevenementen.

Beste groet,
Guy Seelen
Voorzitter

Voorlopige agenda ALV

Algemene ledenvergadering LRRRC op dinsdag 15 april 2014.
Aanvang 20.30 uur in de kantine van het clubgebouw.

Voorlopige Agenda

1. Opening
 2. Ingekomen stukken
 3. Notulen algemene ledenvergadering van 18 april 2013
 4. Jaarverslag van de LRRRC 2013
 5. Financieel jaarverslag 2013
 6. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
 7. Begroting 2014
- PAUZE
8. Uitreiking van de Houthakkerbokaal
 9. Uitkomsten enquête onder de leden van de LRRRC
 10. Toelichting op de bouwplannen
 11. Bestuursverkiezing:
Voorzitter: Guy Seelen, aftredend en herkiesbaar
Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend en herkiesbaar
Horeca: John de Vrind, aftredend in 2014 en herkiesbaar
Technische zaken: Wil Ooijendijk, afgetreden in januari 2014. Het bestuur zal zsm een voorstel doen voor de functie bestuurslid technische zaken.
 12. Rondvraag
 13. Sluiting

De definitieve agenda zal uiterlijk twee weken voor de vergadering beschikbaar zijn in het clubgebouw en te vinden zijn op de website.

De trainers trainen

Vier looptrainers zijn bezig met de opleiding voor (Basis) Looptrainer 3 van de Atletiekunie. Op 15 maart hopen Corinne Wagner en Arie Duiker met succes hun opleiding af te ronden.

Op 5 april hopen Harry Went en Kees Van dezelfde opleiding af te ronden. Zij hadden een andere cursuslocatie gekozen (Alphen ad Rijn i.p.v. Den Haag), waardoor hun examen een maand later valt.

De praktijkbegeleiding wordt gedaan door Terry van Velthooven, Peter Weeda en Marcel Mesman. Er is inmiddels ook bij iedereen een begeleider van de Atletiekunie op bezoek geweest.

Die waren positief over de gegeven training van de cursisten. Alle lopers en trainers veel succes op hun examens!

De interne opleiding voor assistent looptrainer wordt momenteel gevolgd door Margreet Sluimer, Corrie Lansing en Jessica Luiten. De begeleiding wordt gedaan door Annet Pelleboer, Rob van Bladel en José Mesman.

Wil Ooijendijk heeft om gezondheidsredenen helaas zijn functie als trainer moeten neerleggen. Jan Reinders regelt als coördinator van de ochtenden het invallen voor Wil. Dat is met name de vrijdagochtend en de zondagochtend.

Het aantal wandelaars groeit gestaag. Daarom is Wim Schrama door Frans Kortekaas gevraagd om in te vallen op dinsdagmorgen wanneer één van de 'vaste' wandeltrainers verhinderd is. De groepen zijn inmiddels te groot om 'even bij elkaar' te doen.

Wanneer de RoadReader verschijnt zijn de wandeltrainers op 8 maart naar de Landelijke Wandeltrainersdag geweest.

Alle trainers gaan op 14 juni naar de jaarlijkse LRRRC trainersdag om de kennis en vaardigheden 'fris' te houden.

Groet, Annet Pelleboer, coördinator algemene zaken

Avondwandeling door sprookjesstad Leiden

De wandelgroep van Leiden – Road – Runners werd verrast op een avondwandeling door de binnenstad getooid in kerstsfeer met een kerstmarkt en een ijsbaan op de Nieuwe Rijn op het water.

Dank je de koekoek zul je zeggen, een ijsbaan is toch altijd op het water, maar met een temperatuur van rond de 9 graden boven nul is dat toch niet zo heel gewoon zou ik zo zeggen. Nee lieve mensen, zo gek is Leiden nog niet en zeker niet de mensen die hiervoor verantwoordelijk zijn.

Het kost een aardige euro, maar we krijgen er wel wat voor terug zou ik zo zeggen nietan?

Ik ben er vanmiddag nog langs gefietst, het was er vrij druk want er

waren zeker 60 schaatsers op het ijs en een paar begeleidende opa's. Maar terug naar de wandeling die begon om half zeven vanaf ons clubhuis onder leiding van wandeltrainer Wim Schrama. Hij wist een hele leuke route via oude straatjes en steegjes en niet te vergeten de mooie grachten die Leiden rijk is zoals; Herenstraat – Douzastraat – Rapenburg – Beestenmarkt – Oude vest – Lange mare – Oude rijn – Burcht van Leiden, waar de groep verrast werd met een verzorgingspost bemand door Frans K en Frans B.

Hier werden geen sportdrankjes of warme thee uitgedeeld maar warme chocolademelk en dampende gluhwein.

Drie liter wijn en twee liter chocolade-

melk waren in zeer korte tijd van fles naar maag verhuisd waarna de groep verrast en voldaan het laatste gedeelte van de wandeling via de Breestraat – steenschuur – Douzastraat – Herenstaat – Vijf-Meilaan – Churchillaan aflegde.

Teruggekomen in het clubhuis aan de Voorschoterweg werd er nog even een uurtje nagepraat onder het genot van een lekker bakje koffie en nog het een en ander.

We hebben nog even de lege thermoskannen schoongespoeld en opgeruimd en rond half tien waren we thuis en konden terug zien op een geslaagde trainingsavond.

Groet Frans Kortekaas en Frans van der Broek

BANKZAKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Kijk voor meer informatie op onze internetsite:
www.vanmarwijkadviesgroep.nl

Hypotheken
Pensioenen
Verzekeringen
Bankzaken

Van Marwijk Adviesgroep
Burggravenlaan 1, 2313 HM Leiden
T. 071 516 24 62, F. 071 516 24 68
E. info@vmag.nl

van marwijk
ADVIESGROEP

Najaarsmarathon New York, Terschelling en Dublin!

Na vorig jaar gezamenlijk voor de Leiden Marathon te hebben getraind, is op het marathonfeest na afloop bij de AB-groep het plan ontstaan om dit jaar weer gezamenlijk voor een marathon te gaan trainen. Afgelopen november ontstond het idee om naar de marathon van Dublin te gaan. Deze marathon wordt een week voor Terschelling en New York georganiseerd, namelijk op maandag 27 oktober. Dus is het eenvoudig om de training te

combineren met lopers die voor deze of andere marathons (Amsterdam, Eindhoven) in oktober of november gaan trainen. Degene die interesse hebben om mee te trainen voor een snelle najaarsmarathon rond eind oktober en een halve marathon kunnen lopen onder de 1:40 kunnen een mail sturen naar kees.van@c1000.nl, laat meteen even weten of je ook mee naar Dublin wil. Kees regelt de trainingen op basis van

de schema's van Marcel en Jose Mesman en Koos van den Wijngaard coördineert samen met Nico Meeuwenoord het verblijf in de hotels in Dublin op inloopafstand van de start en uitstropel-afstand van de finish. Alle mensen die interesse hebben worden uitgenodigd om ergens in april alvast lers bier te leren drinken in een Ierse pub in Leiden, om het lichaam reeds te laten acclimatiseren Nico, Koos, en Kees



Op naar de volgende marathon

Van de bestuurstafel

- Er is een nieuwe eindredacteur voor de Roadreader gevonden in de persoon van Leen Ooms! Daar zijn we erg blij mee en we wensen Leen veel succes.
- Aansprakelijkheid: via de website en de e-nieuwsbrief is aandacht gevestigd op het volgende: Deelnemers aan door de LRRC georganiseerde (loop)evenementen doen dat geheel op/voor eigen rekening en risico. De LRRC is niet aansprakelijk voor ongevallen die deelnemers aan door de LRRC georganiseerde (loop)evenementen overkomen.
- De opkomst tijdens de nieuwjaarsreceptie was ongekend groot. Een teken dat de sfeer in de club uitstekend is. Komend jaar is een jubileumjaar met veel mooie activiteiten voor de club en voor het goede doel. Mac heeft tijdens de receptie de eerste aftrap gedaan voor het lustrum. Een uitgebreid stuk hierover is te vinden elders in deze Roadreader.
- 'De vrienden van' kwamen voorafgaand aan de receptie bij elkaar en hebben gestemd waar het geld van de vrienden komend jaar aan besteed zal worden. De extra's voor de club die gekozen zijn: 2 Dyson handdrogers, een schrobmachine, veiligheidsverlichting voor de trainers.
- Er is een start gemaakt met het opknappen van de kantine. De opknapbeurt zal in verschillende fases uitgevoerd worden. Het bouwteam probeert zo min mogelijk overlast te geven voor de leden.

Bevrijdings- vuurestafette 2014

Na de oproep begin februari op de trainingsavonden en ochtenden zijn we ook dit jaar weer een enthousiast team aan het samenstellen voor het lopen van de Bevrijdingsvuurestafette 2014.

Met een blik op de inschrijfflijst in de hal van de kantine zitten er dit keer veel 'zondagslopers' bij.

Dat komt goed uit, want de estafette start de nacht van zondag 4 mei op maandag 5 mei.

De volgende mensen doen mee:

Lopers LRRC

Mea van der Poel, Olga van Marion, Jelle Batstra, Liesbeth Rensman, Wietske de Gunst, George van Gorp, Ruud van Delft, Monique Geerts, Henque van Maanen, Rob van Haaster met als chauffeurs Rik van der Geest en Ruud Marchand (Sportbedrijf Leiden).

Riek de Nobel en Frans van den Broek zullen meefietsen (en zorgen meteen voor de veiligheid onderweg, de navigatie en de gezelligheid in het donkere landschap).

Met deze groep zullen we een route gaan afleggen van ongeveer 105 km. Dit jaar komen we langs de traditionele Grebbeberg, het zuiden van Utrecht en Zoeterwoude (voor een kaartje kun je terecht op: http://www.sportbedrijfleiden.nl/sportstimulering/bevrijdingsvuur_estafette). Volgens de routeverkenner weer schitterend, "maar jammer dat het 's nachts toch donker is".

Eenmaal weer in Leiden zullen we ook dit jaar weer ontvangen worden door de Burgemeester Lenferink van Leiden. Hij zal in de Doezastraat rond 13.00 uur het vuur van ons in ontvangst nemen en ontsteken. Hierbij zullen ook de bekende rolposters te zien zijn, vol met foto's van de afgelopen jaren. Ze zullen ook als voorproefje getoond worden in de hal van de kantine!



Het lijkt ons leuk om met een grote groep aan te komen. Het laatste stukje van de route, van de club naar de Doezastraat, willen we iedereen daarom weer van harte uitnodigen om mee te lopen. Waarschijnlijk zullen we rond 12.30 uur verzamelen bij het clubhuis, maar te zijner tijd zullen jullie hier zeker meer over horen. Aanmoedigen onderweg of bij de finish mag natuurlijk ook! Wij hebben er in elk geval weer zin in!

De Bevrijdingsvuurgroep, namens LRRC:

Frits van Beukering - Annet Pelleboer - Riek de Nobel



日本
本物
革新

WAVE INSPIRE 10 "LIMITED COLOUR EDITION"

THE U4iC RUNNING FORMULA

FEEL LIGHT / FEEL SMOOTH / FEEL EUPHORIC



U4iC

30% LICHTER IN GEWICHT

5% SOEPELERE DEMPING

100% EUFORISCH, TIJDENS ELKE RUN



"LIMITED COLOUR EDITION"
EXCLUSIEF VERKRIJGBAAR BIJ

RW **RUNNERS
WORLD**

WWW.RUNNERSWORLD.NL

mizuno
www.mizuno.nl

Eindredacteur af

Dit is mijn laatste RoadReader.

Ik ben 10 jaar de eindredacteur van de RR geweest. Ik vond en vind het heerlijk om als bijna een van de eerste op de hoogte te zijn van het nieuws, activiteiten en weetjes van de club. Van daar dat ik ook gewoon doorga met de e-nieuwsbrief die een keer per maand uitkomt en als het nodig is meerdere keren per maand.

Ik ben begonnen met kopij op floppies naar de eindredacteur te brengen waarbij we discussies hadden over de volgorde van de stukjes in het blad. Ik had steeds meer floppies nodig want er kwamen steeds zwaardere foto's aan te pas. De floppies werden memorsticks en

ook dat is niet meer nodig. Ik zet de kopij inclusief foto's op de site op van de drukker.

Daar kan Cobie dan weer bij om de stukjes samen te smeden tot een mooi nummer.

De tien jaren stonden garant voor verhalen over blessures, ledenvergaderingen en heel veel loopjes en wedstrijden. Ik smulde het meest van verhalen over de eerste marathon, de trainingen vooraf, het lijden tijdens de 42 km en de totale extase na de finishlijn. Daar doe je het allemaal voor. Prachtig toch?! Ik hoop dit soort verhalen te blijven lezen.

De stukjes in de RR waren soms aanleiding tot geroddel, commentaar en

soms zelfs ruzie! Gelukkig is dat altijd bijgelegd.

De meeste reacties heb ik gekregen op mijn stukje over het Haagse Bos en wat ik daar al hardlopend tegenkwam: drollen, zoenende mannen en andere pikante zaken. Dat smaakt naar meer. Ik blijf natuurlijk lopen in die omgeving.

Hoe dan ook: tot ziens tijdens de trainingen en ik wens mijn opvolger veel plezier met zijn nieuwe klus. En ik blijf gelukkig op de hoogte door de e-nieuwsbrief. Dus hot news kunnen jullie blijven mailen naar bobeldijk@casema.nl

Carin Bobeldijk

Eindredacteur Leen stelt zich voor

Ik ben Leen Ooms, ik woon in Leiden, ik LAT met Peggy, ben 58 jaar jong, heb drie kinderen en twee kleinkinderen.

Ik loop sinds bijna twee jaar bij onze club met veel plezier op de zondagmorgen.

Afgelopen jaar heb ik de halve marathon voor het eerst in mijn leven gelopen in Leiden.

Ik vind het leuk om een bijdrage te leveren aan deze mooie club door mee te werken aan de RoadReader.

Groetjes, Leen



Leen Ooms

Goede doelen van het lustrumjaar

xenia

HOSPICE VOOR JONGEREN EN JONG VOLWASSENEN



XENIA

Midden in het leven in het hart van Leiden aan de Kloosterpoort zal Xenia dit voorjaar haar deuren openen. Het is het eerste hospice in Nederland voor jongeren en jongvolwassenen (16 tot 35 jaar) die aan een ernstige, levensduurverkortende, ongeneeslijke ziekte lijden zoals een oncologische of neurologische aandoening, een spierziekte of stofwisselingsziekte. Zij vallen wat palliatieve zorg betreft buiten de boot. Ze zijn te oud voor het kindhospice en te jong voor het reguliere hospice.

Het is niet altijd mogelijk dat de noodzakelijke zorg door familie en vrienden in de thuissituatie kan worden geboden. In dat geval kan Xenia al dan niet tijdelijk een uitkomst bieden. Xenia wil deze jongeren een 'thuis' bieden waar, naast intensieve zorg, veel aandacht is voor een omgeving afgestemd op hun leeftijd, met een zo hoog mogelijke kwaliteit van leven voor de tijd die hen nog rest. Er zal niet alleen terminale zorg worden verleend maar ook respijtzorg (het tijdelijk ondersteunen van de thuissituatie) en overbruggingszorg (als de jongere niet direct uit het ziekenhuis naar huis kan).

De kostbare inrichting van Xenia dient geheel door geldelijke donaties bijeen gebracht te worden. Hierbij staat, naast de verpleegkundig noodzakelijke voorzieningen, het karakter van een 'thuis' voor de jongere of jongvolwassene voorop.

Als donatie wordt gedacht aan een audio-installatie en spelcomputer voor de woonkamer.

Vrouwkindcentrum 'De Spiegeling'

Het Vrouwkindcentrum (VKC) 'De Spiegeling' is een vrijwilligerscentrum met als doel om vrouwen uit Leiden en omstreken te helpen zich te ontplooiën en te ontwikkelen. Het centrum zet zich vijf dagen per week in voor vrouwen met allerlei verschillende culturele en etnische achtergronden die veelal op of rond het financieel minimum leven. Voor sommigen is een eigen bijdrage van één euro voor activiteiten al te veel. Het ontplooiën en ontwikkelen kan op verschillende gebieden zijn. Zo hebben we lessen Nederlands en computerlessen, maar ook bv een cursus 'Klussen in en om het huis'.

Een zeer populaire cursus die in het verleden werd aangeboden was 'Sportenderwijs' (<http://www.danswerk.nl/dansen/sportenderwijs/>). Dit was een serie lessen waarbij vrouwen door sporten en adviezen over voeding, gewicht konden verliezen.

Helaas is deze cursus gestopt omdat er geen subsidie meer voor was. Dit is een groot gemis voor ons centrum omdat dit juist een cursus is waar veel behoefte aan bestaat en waar veel vrouwen baat bij hebben. Vaak ontbreekt het de vrouwen aan kennis over gezonde voeding en hebben ze niet het geld om naar een sportschool te gaan.

Ook is een bekend gegeven dat, om af te vallen, motivatie een zeer belangrijke voorwaarde is. Deze motivatie kregen de deelnemers door de enthousiaste en zeer professionele docente Liza Soffner en ook door het sporten in een vaste groep en op een vertrouwde locatie.

Het centrum wil graag deze cursus Sportenderwijs in 2014 opnieuw aanbieden aan de vrouwen zodat zij gezonder worden en meer leren over voeding en beweging en deze kennis kunnen delen met hun omgeving. Hiervoor heeft het centrum geld nodig om dit te realiseren.

Gezinscentrum Slaaghwijk

In de Slaaghwijk/Merenwijk Leiden is sinds 2008 een bijzondere sportgroep voor vrouwen. Bijzonder in die zin, dat de deelnemers bestaan uit vrouwen die in hun land van herkomst (buiten Europa) niet of nauwelijks gesport hebben in hun jeugd.

Ze komen uit diverse landen, bijvoorbeeld Afghanistan, Irak, Turkije,



Vrouwkindcentrum 'De Spiegeling'



Marokko, Somalië, Burundi, Rwanda, Soedan.

Velen van hen waren nog nooit in een gymzaal geweest. Hun leeftijden variëren van 25 jaar tot 75 jaar. Het wreekelijke sportuur bestaat uit: muzikale warming-up, conditietraining, looptraining, spierversterking- en lenigheidsoefeningen, en daarna een ontspannend spel zoals lijnbal, volleybal, badminton. De vrouwen ervaren dat sport en spel goed is voor hun gezondheid en dat sporten ook een vrolijk en sociaal gebeuren is, dus weer goed voor hun geestelijke gezondheid. Jullie zouden ze eens bezig moe-

ten zien !

Door het zelf ervaren gaat men zo ook het belang van sport inzien voor hun kinderen.

Eigen sportmateriaal is er niet veel. Aanvulling hierop zou zeer welkom zijn. Denk hierbij aan halters, dumbel, ballen, houten stokken en dergelijke.

Huis ter Does

Huis ter Does I en II aan de Klaprooskamp in Leiderdorp is een complex voor ouderen vanaf 55 jaar, van Woonzorg met daarnaast een complex van Rijnhartwonen, in totaal 150 appartementen.



Gezinscentrum Slaaghwijk

Gezinscentrum Slaaghwijk

Woonzorg heeft ± 2 jaar geleden de recreatieruimte vernieuwd met daarin ook een mooie keuken.

Het recreatieteam bestaat uit 11 dames, die zeer actief zijn met het verzorgen van gezellige middag/ochtend en avonden in de week, lunches, kerstdiner enz.

Er wordt steeds een kleine bijdrage gevraagd om het betaalbaar voor ouderen te houden, dus veel geld is er niet voor bijzondere dingen zoals onze grote wens: een beamer plus computer voor films, presentaties en dergelijke.



Huis ter Does

De bikkels gaan naar Schoorl

Een aantal lopers van de C-groep is in training voor twee voorjaarsmarathons. Rinie en Roel voor de marathon van Parijs op zondag 6 april en Arie, Corinne, Harry en ik (Lia) voor de marathon van Rotterdam op zondag 13 april.

In onze voorbereiding zit ook de 30 van Schoorl, een leuk loopevenement in de Schoorlse duinen. Naast de 30 km kun je ook deelnemen aan de halve marathon of 10 km. Later in de middag vindt ook het Nederlands kampioenschap 10 km plaats.

Om half negen vertrekken we vanaf de club vergezeld door een aantal clubgenoten die de halve marathon zullen gaan lopen.

De weersvoorspelling geeft niet veel goeds aan. Jammer, vorig jaar was het schitterend, toen had het gesneeuwd en zat er rijp aan de bomen. In combinatie met de strak blauwe lucht was het een schitterend plaatje. Vandaag zou anders zijn, maar gedeelde smart is halve smart ...toch ;-)

Na geparkeerd te hebben op het grote grasveld dat vandaag als parkeerterrein dient, volgt een wandeling van 2 km naar de sporthal. Een warming-up kun je het niet noemen, er worden al natte voeten gelopen en het waait akelig.

Bij aankomst eerst maar even een bakje koffie en thee voordat we ons klaar maken voor deze barre tocht.

We gaan met z'n alle richting de startvakken..... maar waar zijn die?

Doordat iedereen, in verband met het slechte weer, op het laatste moment naar de start vertrekt, loopt de boel nogal vast. Gelukkig is het maar een trainingswedstrijd dus geen paniek en met de chip op de borst krijgen we de tijd die we verdienen.

Harry en Roel gaan elkaar uitdagen en zetten direct een "tandje bij", Arie, Rinie, Corinne en ik zullen gezamenlijk lopen.

Met ons clubshirt aan trekken we de aandacht, van de kant worden we aangemoedigd.....wat een dapper publiek om met dit weer aan de straatkant te staan!

Geregeld haken er lopers aan, opmerkingen als "ik blijf even achter dit Leidse treintje hangen" zijn geen uitzondering. Ik meld dat het prima is dat ze achter ons hangen wanneer ze ons bij de laatste kilometer maar niet opeens voorbij gaan.

Soms valt het mee met de wind, soms hebben we zoveel wind in de rug dat je achterover moet hangen, m'n benen slingeren alle kanten op. Een ander moment hebben we 'm VOL tegen op een stuk waar de duinen kaal geworden zijn door de bosbranden.

Na een ronde van 20 km gaan de halve marathon lopers rechtsaf richting finish en volgt er voor de 30 km lopers een tweede rondje van 10 km. In dit rondje loop je ook een stuk

"heen en weer". Dit stuk is handig om te kijken waar je concurrentie zit (..... of om je clubgenoten een High Five te geven)

Inmiddels zijn we tot op de huid zeiknat, is het koud geworden en verlangen we naar de finish. De enige manier om daar te komen is ...precies doorlopen... stevig doorlopen... dan ben je er sneller van af!

Arie plaatst nog even een versnelling en wij volgen. Na de laatste bocht vormen we een mooie "4-op een rij", er volgt nog een eindsprintje want we willen geen andere lopers voor ons in verband met de finish foto.

Ondanks de barre omstandigheden hebben we alle zes goed gelopen. De halve marathon lopers zijn ook tevreden.....oh ja.....er was ook nog een clublid die nog een nieuwe afstand heeft toegevoegd aan het evenement! Eenmaal terug bij de auto was het grasveld natuurlijk een modderbende, Corinne en ik hebben ons daarom maar even de auto voor laten rijden. 's Avonds op de bank, met de kachel lekker hoog, kijkend naar het journaal hoor ik dat de eerste storm van 2014 een feit is.

Code geel en oranje en wij Road Runners gaan een rondje hollen in de duinen!

Bikkels zijn we!

Sportieve groet, Lia van Gameren

Groet Uit Schoorl Run



Foto : Aktiefoto

9 februari 2014



VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



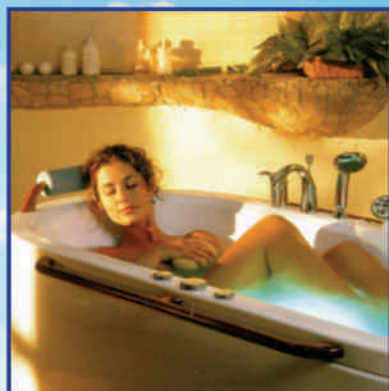
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Bijdrages van de Vrienden

De Vrienden van de LRRRC hebben gekozen voor de aanschaf van 2 Dyson handdrogers voor de toiletten, een vloerschrobmachine en veiligheidsverlichting voor de avondtrainers. Dit besluit werd genomen tijdens de jaarlijkse vergadering die voor de nieuwjaarsreceptie plaatsvond.

De Vrienden van de LRRRC betalen naast de contributie jaarlijks een bedrag van 50 euro om daarmee extra financiën bijeen te brengen voor "de extraatjes die het verenigingsleven

leuk maken".

Vorig jaar is voor circa 400 euro een magnetron gekocht en is er voor 300 euro naar trainingsmaterialen gegaan. Het restant van zo'n 2.500 euro is in een spaarpot gegaan. Er zijn momenteel 55 vrienden die in 2013 een bedrag van circa 3.200 euro bij elkaar hebben gebracht. Met het bedrag in de spaarpot van vorig jaar maakt dit in totaal een te besteden bedrag van zo'n 5.700 euro.

Voor een bijdrage van (minimaal) € 50,- per jaar ben je ook Vriend van de LRRRC en mag je meebeslissen over de aanwending van de Vriendenkas. Deze extra financiële armslag wordt besteed aan een zichtbaar doel dat ten goede komt aan alle leden van de LRRRC en dat binnen één jaar gerealiseerd kan worden.

Je kunt je aanmelden als Vriend door een mailtje te sturen naar de ledenadministratie (ledenadministratie@lrrc.nl) of naar de secretaris van de club





Scheffer

SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE

Het adres voor al uw sportprijzen, bekens en KERSTPAKKETTEN

- medailles
- erelinten en vanen
- rozetten
- relatie geschenken
- bedrukte mokken en glazen
- tegels
- T-shirts
- enz.

Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel. 071 - 514 42 66
www.scheffersportprijzen.nl

OPENINGSTIJDEN:
di.-wo.-vrij 11.00 - 18.00 uur
donderdag 11.00 - 21.00 uur
zaterdag 09.30 - 16.00 uur



25 jaar Leiden Road Runners Club

Het begon in januari 1989 met een aantal medewerkers van 3M Nederland die trainden voor de New York marathon op 5 november 1989. Deze groep werd aangevuld met vrienden en familie van de 3M deelnemers. De eerste trainers waren Teun de Reede en Chiel Houtman die ook masseur was. De trainingen werden vanuit 3M in Zoeterwoude gegeven. Bijna alle hardlopers hadden geen of een minimale ervaring met hardlopen maar alle deelnemers hebben toen de marathon uitgelopen.

Een week voor het vertrek naar New York werd er tijdens een pasta party met algemene stemming besloten de Leiden Road Runners Club op te richten.

Na de New York marathon, en dus aan het begin van de Leiden Road Runners Club, hadden we nog geen beschikking over een clubhuis. Er werd toen getraind vanuit Docos waar we de beschikking hadden over een kleedkamer. Niet veel later verhuisden we naar het clubhuis van Korfbalvereniging Ons Eiland.

Vrij snel kochten we een clubhuis op Sportpark de Vliet. In ons eerste clubhuis zit nu de Hengelaarsvereniging en het ligt pal tegenover de fietstunnel van de Churchillaan. Hier hebben we twee jaar in gezeten, maar het was al snel te klein. Toen hebben we

in juni 1990, ons huidige clubhuis gekocht dat later verder uitgebouwd werd richting LCKV.

In het eerste jaar van ons bestaan (1990) heeft de LRRC de eerste Leiden Marathon georganiseerd. De toenmalig hoofdsponsor was 3M Nederland. Het doel van de marathon was om de lopers een New York gevoel te geven en dus moest er veel publiek langs de kant van de weg staan. Daarom waren er ook in de eerste editie al veel bandjes langs de kant. In de eerste editie bestond het parcours uit één hele ronde die door Oegstgeest en Wassenaar liep. De Leiden Marathon werd in de eerste jaren georganiseerd met de huidige Leiden Atletiek vereniging.

Er wordt nog steeds elk lustrum jaar een New York marathon reis georganiseerd vanuit de LRRC. Maar ook in de jaren daartussen werden er vele (ook halve) marathon reizen georganiseerd, oa naar Honolulu, Melbourne, Athene etc.

En hoe is het verder gelopen?

De club groeide en groeide en momenteel hebben we 550 leden waarvan 450 hardlopers en 100 sportieve wandelaars. Zij worden begeleid door 25 gediplomeerde trainers, ondersteund door hulptrainers, wegkapiteins en masseurs. Trainen kan elke

dag van de week in de ochtend of avond, vanaf de club of in de duinen, sportief wandelen, hardlopen en outdoorfit. Elk jaar worden er 5 trimlopen georganiseerd (al 134 in totaal), de Henk Hakker memorial, Start-to-Run, Hollen met Han, de Bevrijdingsvuur-estafette, een loop in het Zorg en Zekerheid Circuit en ga zo maar door. De club heeft momenteel 2 hoofdsponsors: de Hardloopwinkel en Runnersworld en daarnaast meerdere adverteerders. Er zijn 130 vrijwilligers actief die zich op alle fronten inzetten voor de club, en niet te vergeten de 56 Vrienden en meerdere andere donateurs die geld geven voor de leuke extra's binnen de club. We hebben een prachtig clubgebouw dat dit jaar een facelift krijgt. Te veel allemaal om op te noemen en iets om met zijn allen trots op te zijn!

En nu: het 25 jarig lustrum
Omdat de LRRC een hardloop- en sportieve wandelclub is met hart voor de maatschappij wordt er tijdens elk lustrum een 'Uitdaging' georganiseerd. Een evenement waarbij de leden 'zichzelf uitdagen' om zoveel mogelijk geld op te halen voor uitgekozen goede doelen in de Leidse regio. Uitgangspunt is dat de doelen iets te maken hebben met sport of bewegen.

Vervolg pagina 19

Tijdens vorige lustrums werd er o.a. geld bijeen gebracht voor een speeltoestel in speeltuin de Speelschans en een tent voor de Scouting. Als er meer geld wordt opgehaald dan nodig is voor de gekozen doelen dan wordt dat gestort in het Leiden Road Runners Fonds.

Bij het LRR Fonds kunnen doorlopend aanvragen ingediend worden voor goede doelen. In 2012 zijn er door het Fonds schenkingen gedaan aan de rolstoelbasketballers van de Leiden Rollers, gezinscentrum Slaaghwijk, Theo v Doesburg, Dierenmeldpunt en Droomdag.

De organisaties en doelen waarvoor de club zich dit lustrumjaar gaat inzetten zijn:

1. Xenia, het eerste hospice in Nederland voor jongeren en jong volwassene wil graag een audio-installatie en een spelcomputer voor de woonkamer aanschaffen.
2. Het Vrouwkindcentrum 'De Spiegeling' kan een bijdrage goed gebruiken om een cursus Sportonderwijs te organiseren voor vrouwen met allerlei verschillende culturele en etnische achtergronden.
3. Het Huis ter Does is een complex voor ouderen in Leiderdorp dat een financiële bijdrage vraagt voor de aanschaf van een computer met beamer die in gezet kan worden bij activiteiten die georganiseerd worden voor ouderen.

4. Vrouwensportgroep van het gezinscentrum Slaaghwijk/Merenwijk organiseert een sportuur voor vrouwen en kan een bijdrage goed gebruiken om sportmaterialen aan te schaffen. De goede doelen worden elders in de RR toegelicht. Het geld voor deze doelen wordt bijeen gebracht door de organisatie van diverse activiteiten.

Er staan voor dit jaar verschillende activiteiten gepland omdat de LRR naast sportief bezig zijn, ook gezelligheid hoog in het vaandel heeft staan. Bij een aantal van deze activiteiten zal dus geld worden bijeengebracht voor de goede doelen.

De lustrumcommissie draagt zorg voor de organisatie van deze activiteiten die hieronder te zien zijn:

Januari

2 Nieuwjaarsreceptie: feestelijke aankondiging lustrum

12 Trimloop met taart

Maart

2 Hardloopwinkel Roadrunnersloop Z&Z circuit met taart

14 Bierproeverij

22 Goed doel steunen in natura NL--doet: opknappen speeltuin Zuiderkwartier

April

11-13 Lustrumsportweekend

27 Henk Hakker Memorial en trimloop met taart

Mei

17 Pastaparty

Juni

1 Trimloop met taart

21 Lustrum BBQ

28 Wandelevenement 42 km Marathon Leiden – 21 en 10 KM

September

7 Trimloop met taart

20 Galadiner en veiling

Oktober

2 Meelopen met de Taptoe

11 Estafetteloop voor teams van de club, maaltijd en feest

Naast de gekozen doelen voor de 'Uitdaging' mag er ook nog 1 extra doel gekozen worden door de Roadrunner van het jaar (eigenlijk van het lustrum). Deze Roadrunner van het jaar krijgt 2.500 euro beschikbaar van de club om te besteden aan het door hem/haar gekozen doel.

De Roadrunner van het jaar wordt gekozen door het bestuur en de lustrumcommissie. Leden kunnen medeleden nomineren als Roadrunner van het jaar.

Enkele activiteiten zijn inmiddels al gerealiseerd maar er volgen er nog genoeg. De lustrumcommissie heeft er ontzettend veel zin in en we hopen op enthousiaste deelname van alle leden aan de activiteiten die nog komen. Voor meer informatie kun je terecht op www.lrrclustrum.nl. Tot bij de volgende lustrumactiviteit!

Annemone, Annette, Corrie, Els en Frans, Jean Michel, John, Jose, Krijn, Leonoor, Mac, Martin, Monique, Pauline, Ruud en Ariette

Eb en Vloed

Eb

Alie Segaar
Anita van den Biggelaar
Arie Wijfjes
Astrid Augustinus
Astrid Rijdsdorp
Astrid van Noort
Barbara Boot
Bart Kriek
Caroline Pepermans
Claudia Kerkvliet
Dawn Macfarlane
Elly Veldhoen
Eric van der Meer
Esther Taal
Eva Fontijn
Faiza Dadi
Flip van Velzen
Franca Overdevest
Frank Slingerland
Frank Stolk
Froukje Pijnappel
Gerrie Thomeer

Gustave Muteba
Hans Overdijk
Henk Robbers
Hoso Masaki
Ine Deckers
Ino Cooymans
Jan de Bruijn
Janneke van Gent
John Maarse
Joke van Schie
Judy Nihof
Laura van Albada
Leon van Vliet
Leonie Kulk
Liesbeth Dijkdrent
Maartje Vissers
Marcel Flikweert
Marijke de Boks
Marinus Ouwerkerk
Marlou van Emmerik
Marten Walen
Martijn Smit
Mireille Oostdam
Mirjam Roeleven

Mirte Westerkamp
Patrick Zonderop
Peter Groeneweg
Peter Wijsman
Pieter van Boheemen
Remco Egberts
Richard Tegelaar
Rob Kokkedee
Rob van Rijn
Robert Oechies
Robert Roest
Robert-Jan Brink
Sandra Craandijk
Shirley Groen-Lucas
Simone Liu
Sonja Morgenland
Sonja Speijer
Stefanie Gips
Suzanne Fallaux
Sytse Verstraten
Toke de Kroon
Tosca Winters
Willem Tijssen
Willem van der Ark

Vloed

Andy de Frank
Anna Uit ten Boogaard
Christina Alvarez
Coby van Gerven
Eugene Vink
Fleur van Beek
Frank Bouwman
Gerard Cannoo
Guido Radix

Hans van Gervan
Ibi Csana'di
Ilona Goossens
Lidwien Weitenberg
Lisanne Vink
Marga Frank
Medea Alyasiri
Melinda Jansen
Nathalie van Hemert

Nienke Sipma
Rieneke van der Vooren
Roosmarijn Horowitz
Sinead Hewson
Thomas van den Bos
TimTroost
Tjet Meijer
Ward Keeler
Xander van der Ploeg

Tot ziens!



Ria van Hal

Op 16 december jl. heb ik voor de laatste keer bij de club gemasseerd. Gedurende ongeveer 14 jaar was ik wekelijks te vinden in de massageruimte. Aanvankelijk als invaller op donderdagavond samen met Henny de Jong en later op de maandagavond samen met Carla Meskers.

Ik kwam van Leiden Atletiek, waar ik na de fusie mijn draai niet kon vinden in het nieuw gevormde 'team', en toen Giel Houtman mij vroeg om bij de LRRC te komen masseren heb ik niet lang hoeven na te denken, en heb bovendien geen seconde spijt gehad van mijn 'transfer'.

Al direct bij mijn eerste 'optreden' als masseur bij de LRRC viel mij de goede sfeer op en het gemak waarmee ik door iedereen werd geaccepteerd. Zelf was ik helaas niet meer actief als hardlooperster maar had wel de nodige ervaring op het gebied van de lange afstand t/m de halve marathon, hetgeen ik als een voordeel beschouw omdat je weet waar de mensen het over hebben bij pijntjes, onzekerheden en teleurstellingen.

Er werd en wordt in de massage veel gepraat en gelachen, er hangt altijd een opgewekte sfeer en ik heb nog nooit negatieve reacties gehad, hoe-

wel een massage niet altijd een pretje is.

Gedurende de afgelopen jaren heb ik met veel plezier de kuiten, hamstring, bovenbenen, en ruggen van veel atleten gemasseerd, heb veel gezichten voorbij zien komen, sommigen zeer regelmatig, en anderen maar zo nu en dan.

Van deze gelegenheid maak ik gebruik om mijn collega-masseurs te bedanken voor de vriendschappelijke sfeer in het team, de collegialiteit onder elkaar en het plezier dat we met elkaar hadden om mensen van dienst te kunnen zijn.

Ik dank mijn dierbare vaste klantjes, en verder iedereen die van mijn handen gebruik heeft gemaakt, voor het vertrouwen dat ze al die jaren in mij hebben gehad.

Ik kan terug kijken op een fijne tijd bij de LRRC, dank daarvoor!

Ria van Hal,
Sportmasseur




**VERF - BEHANG - GORDIJNEN - VITRAGES
LAMINAAT - VLOERBEDEKKING- VINYL - PVC
ZONWERING - WONINGINRICHTING
STUC- EN SCHILDERWERK**

Voor ieder probleem een oplossing en deskundig advies!

- Gespecialiseerd in het op maat maken van gordijnen - vitrages - jaloezieën - rolgordijnen - blinds - shades enz. enz.
- Schitterende collectie behang van o.a. Eijffinger - Hooked on Walls - Casadeco.
- Diverse tapijten van o.a. Parade - Dersimo en Heuga.
- Grote, uitgebreide collectie van laminaat - PVC - Novilon en Marmoleum.
- Vakkundige stoffeerdere - schilders - behangers en stucadoors.
- Alle soorten verf in iedere door u gewenste kleur te mengen.

**Komt u gerust eens langs in onze winkel om leuke ideeën op te doen.
De koffie staat klaar!**

Herenstraat 96 - 2313 AM LEIDEN - 071-5133150
www.verfhuis.nl - info@verfhuis.nl -  @Verfhuis

In Memoriam Arie Wijfje

Arie had zich aangemeld voor de eerste wandelclinic georganiseerd door de LRRC in samenwerking met het Leidsch Dagblad. Hij voelde zich al snel thuis bij de clinic en kwam ook al snel naar de avondtrainingen van het sportief wandelen.

Hij werd een trouwe wandelaar en liet alleen verstek gaan als hij als vrijwilliger bij de ouderensociëteit in zijn woonplaats Roelofarendsveen moest helpen.

Hij kwam ook vaak op de fiets naar de

training en was dan soms al een hele dag bezig geweest met allerlei activiteiten.

Arie had met iedereen wel stof voor een wandelgesprek.

Op 2 september 2012 heb ik met Arie de Poldertocht gewandeld in Roelofarendsveen, dit was een paar maanden nadat hij door een ongelukkige val met zijn fiets zijn heup had gebroken en een nieuwe heup had gekregen.

Deze tocht voerde dwars door de pol-

der en ik kan me nu nog steeds verbazen over hoe hij met zijn nieuwe heup over de meest onmogelijke hekken klom.

Ongeveer 8 weken geleden hoorde hij dat hij de ziekte van Kahler had. Hij heeft toen toch nog een aantal keren mee gewandeld maar ging hard achteruit en is op 6 december overleden. We zullen de wandelingen met Arie en zijn gezelligheid missen.

Wim Schrama namens de avondwandelaars.

Ter herinnering aan
mijn lieve vader,
mijn schoonvader en onze opa



Arie Gijsbertus Wijfje

Weduwnaar van
Lida Wijfje-Hogenboom

Geboren 9 september 1938.
Overleden 6 december 2013.

*Zoals hij was:
Zorgzaam voor zijn gezin.
Ging graag op stap met zijn dochter,
schoonzoon en kleinkinderen.
Zijn liefhebberij was kaarten en biljarten in
de Gogherweide.
Koffie serveren deed hij er ook graag bij.
Op zondag ging hij graag opstap,
25 kilometer liep hij met gemak.
Hij stond graag voor iedereen klaar.
Zo laat hij mooie en blijvende
herinneringen bij ons achter.*

Dank je lieve Arie, voor al je zorgen.
We zullen je intens missen.

Voor al uw medeleven danken wij u
hartelijk.

Diana en Jos
Robin
Bianca

Roelofarendsveen, december 2013



G E E L K E R K E N L I N S K E N S
A D V O C A T E N

Samen voor het
beste resultaat!



En wie coacht u zakelijk?



Leiden Road Runners Club

Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

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