



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.2 juni 2014

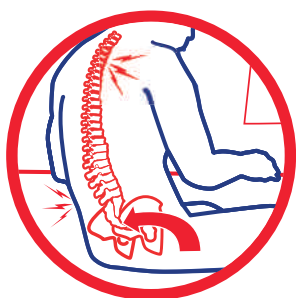




DE HARDLOOPWINKEL®

BACKJOY POSTURE+

€39,95



VOOR

- PIJN •
- DRUK •
- SLECHTE HOUDING •



NA

- COMFORT •
- STABIELE CORE •
- CORRECTE HOUDING •



Fuchsia



Rood



Oranje



Zwart



Blauw

Verbeter loopprestaties, verlicht en voorkom klachten door een correcte zithouding

BackJoy Posture+ corrigeert je zithouding, waardoor klachten worden verlicht en voorkomen. De gepatenteerde vorm kantelt je bekken en ondersteunt de spieren, zodat het lichaam automatisch de correcte zithouding aanneemt. Met een correcte zithouding wordt druk op wervels en spanning verlicht. De lordose (de holling onder in de rug) krijgt weer de natuurlijke vorm waardoor de rug op de juiste manier belast wordt.

BackJoy is gemakkelijk mee te nemen en overal te gebruiken; op het werk, thuis of in de auto.

BackJoy 

CHANGE YOUR POSTURE | CHANGE YOUR LIFE

Leiden - St. Jorissteeg 8 - 2311 JA - T: 071-5126365

(Gevestigd tegenover parkeergarage Breesstraat-Hoogvliet)

Amsterdam - Olympisch Stadion 3 - 1076DE - T: 020-6716380

Bodegraven - Doortocht 3a - 2411DS - T: 0172-650683

Den Haag - Schoolstraat 33 - 2511AW - T: 070-3625417

Noordwijkerhout - Havenstraat 41-43 - 2211EG - T: 0252-376557

Rotterdam - Groenendaal 33F - 3011SL - T: 010-4047435

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

Colofon & adressenlijst

RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex De Vliet aan de Voorschotenseweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, www.lrrc.nl

Redactie RoadReader

Eindredactie	Leen Ooms, leen.ooms56@hotmail.com	06 - 21217039
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

Ronald Gerrits, Bram Limburgstraat 74, 2251 RR Voorschoten tz@lrrc.nl 06 23892039

Pr- en communicatie

Ariëtte van Hespren, 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 Harry Went, caz@lrrc.nl

Sportief wandelen Frans Kortekaas, ftpjkaas45@ziggo.nl

Activiteitencommissie Ruud Segaar

Trimloopcommissie Ronald Gerrits tz@lrrc.nl 06 23892039

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

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
25 jaar LRRC	5
Ditjes en datjes van de trainers van de bestuurstafel	6
Rotterdam marathon - Report to a friend	8
Zorg en Zekerheidcircuit 2013 - 2014	11
Sportweekend LRRC	12
Bevrijdingsvuur estafette 2014	14
Wandelweekend Limburg 2014	17
Informatie over nieuwe trainingen	18
Notulen ALV 2014	19
Jaarverslag 2013	21
Van Rode Tulp naar Rode Lantaarn in 3.14	23
Lustrum nieuws	24
Oud papier	24
Bon voor gratis massage	24
Trimlopen bij LRRC - een ervaring	25
In memoriam Wil Ooijendijk	26
Eb en Vloed	26

De volgende RoadReader verschijnt 14 oktober 2014
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 19 september 2014**

Agenda

Agenda

7 sept	RunnersWorld Run Classics Run 137
20 sept	Lustrum Galadiner
2 okt	Taptoe meelopen LRRC in het kader van het lustrum
11 okt	Lustrumfeestdag met estafetteloop, borrel, uitreiking cheques aan goede doelen, maaltijd en feest
26 okt	RunnersWorld Run Classics Run 138
15 nov	Medewerkersavond

25 jaar LRRC

Beste RoadRunners,

In 1989 was een grote groep gelijkgestemden al enige tijd aan het trainen voor de marathon van New York. Zoals jullie weten, wordt die elk jaar op de eerste zondag van november gelopen. Op een gegeven moment kwam er bij een van deze mensen spontaan het idee op om gezamenlijk een hardloopvereniging op te richten. Dit idee kon op ieders bijval rekenen. En zo geschiedde. Nog voordat de hele meute van zo'n kleine zestig man op reis ging naar New York, was de LRRC geboren. Blijkens de statuten van onze vereniging is onze geboortedatum 12 oktober 1989.

Inmiddels zijn wij als vereniging (bijna) 25 jaar oud. Maar hoe staan we er eigenlijk voor? Wat is er al die vijftwintig jaren gebeurd?

Natuurlijk moest er - na de onvergetelijke ervaringen van het lopen van de marathon in New York - ook in Leiden een marathon komen. De schouders werden eronder gezet, en in het tweede jaar van het bestaan van onze vereniging was het voor elkaar. Een heuse marathon, in Leiden. Huub Pragt, een Leienaar, won 'm de eerste keer - in 1991 - in een tijd van 2.20.43. Het begin van een successtory. Maar de (financiële) risico's voor de vereniging, gemoeid met de organisatie werden te groot. En er werd voor gekozen om de marathon onder te brengen in een aparte stichting. De Stichting Marathon Leiden heeft de marathon inmiddels "groot" gemaakt. Alle hulde aan Tjeerd en Mok Scheffer. En toch zal de marathon altijd ook een beetje ons kindje blijven.

Na wat omzwervingen hebben we als vereniging een vast honk aan de Voorshoterweg gevonden. Op 19 november 1991 konden we onze huidige optrek kopen van de Leidse voetbalvereniging VTL (Vlug-Trouw-Lening). Dat optrekje is de afgelopen jaren meermaals verbouwd (toiletgroep bij kantine, uitbreiding dameskleedkamer,

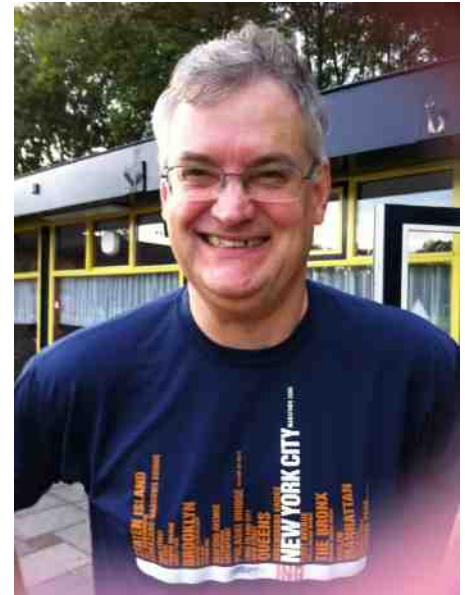
nieuwe vloer in de kantine en bestuursruimten, nieuwe cv-ketel, nieuwe ramen met dubbel glas) en ondergaat thans wederom een metamorfose. Dit alles met dank aan de bouwcommissie onder leiding van Peter Blom. Veel andere verenigingen zijn stinkend jaloers als zij zien hoe wij erbij zitten.

Vanaf den beginne heeft onze club altijd een geweldig trainers- en masseursgilde gehad. Jarenlang hebben o.a. Frans Kortekaas en Chiel Houtman de scepter gezwaaid. Zij hebben de paden geëffend en wij hebben daar ons voordeel mee gedaan. Maar het is mooi om te zien dat er opvolgers zijn opgestaan. De "jonkies" hebben het inmiddels overgenomen van de "oude garde". Terry van Velthooven en Marcel Mesman moeten het nu doen, en doen het ook. Top dame en heer! Frans kan het niet laten en houdt zich nu nog bezig met de wandelaars. Onze masseursafdeling heeft andere verenigingen geïnspireerd om iets vergelijkbaars aan te bieden. Wij mogen maar wat blij zijn met zo'n geweldige afdeling.

De vereniging hield zich oorspronkelijk alleen maar bezig met hardlopen. Maar de tijden veranderen. Sportief wandelen trekt massaal leden. Zoveel zelfs, dat er binnen de club een speciale afdeling voor is opgericht, en wij ons als vereniging ook aangemeld hebben bij de KNBLO.

De communicatie met de leden verliep en verloopt nog steeds via de RoadReader. Het is geëvolueerd tot een "glossy" blad. De atletiekunie wist niet wat ze zagen, toen ze ons clubblad voor het eerst onder ogen kregen.

Inmiddels verloopt de communicatie met de leden ook via de social media. Er is een e-nieuwsbrief, er wordt getwitterd en de website is gerestyled. Ook in dit opzicht gaan we met onze tijd mee.



We laten ons als vereniging ook in het maatschappelijk leven niet onbetuigd. Zo doen we mee aan de bevrijdingsvuurestafeteloop (waarmee wij van 4 op 5 mei het bevrijdingsvuur uit Wageningen naar Leiden brengen), hebben we een Stichting Leiden Road Runners Fonds waar mensen uit Leiden subsidieaanvragen kunnen doen, en houden we elk lustrum "De Uitdaging", met als inzet geld in te zamelen voor goede doelen. Als vereniging blijven we niet onopgemerkt en staan we regelmatig in de krant met van alles en nog wat dat wij organiseren. Ariëtte, goed werk!

We doen mee aan allerlei initiatieven, zoals Start to Run, Run to the Start en Hollen met Han.

Kortom, we zijn als vereniging nog steeds jong van geest en springlevend.

Ooit zijn we met een man of vijftig begonnen. Inmiddels is dat het tienvoudige. En we groeien nog steeds!

Ons bestaansrecht hebben wij in al die jaren meer dan eens bewezen. Daar mogen we trots op zijn. En daar kunnen we op bouwen, ook naar de toekomst toe.

Sportieve groet,

Guy Seelen
voorzitter

Ditjes en datjes van de trainers

Ditjes en datjes van de trainers

Wist U dat Harry Went, Kees Van, Arie Duiker en Corinne Wagner met vlag en wimpel zijn geslaagd voor hun BLT 3 examen? Wij daar enorm blij mee zijn en hun heel veel succes wensen met het trainerschap?

Wist U dat Rob van Bladel per 1 mei is gestopt met training geven en zijn collega trainers en medelopers dat zeer jammer vinden?

Wist U dat we heel blij zijn met Corrie Lansing als nieuwe hulptrainster bij de club en zij zich met veel plezier en inzet op de trainingen stort?

Wist U dat we deze zomer tijdelijk stoppen met de Outdoor Fit trainingen op zaterdag? En dat we in september weer verdergaan?

Wist U dat Rachel van der Zeeuw in juli weer moeder gaat worden? Wij haar veel sterkte wensen met de laatste loodjes?

Wist U dat de trainers ieder jaar een interne bijscholingsdag volgen? Deze op 14 juni was gepland maar helaas niet is doorgegaan? Maar nu in het najaar plaats gaat vinden?

Wist U dat Terry per juli stopt met training geven op de maandagavond? Annet deze trainingen grotendeels gaat opvullen?

Wist U dat Margreet Sluimer zich momenteel intensief bezighoudt met loopscholings oefeningen? Zij hierna bijna de interne opleiding afgerond heeft?

Wist u dat Jessica Luiten voortvarend bezig is met haar interne opleiding tot Assistent Trainer en naar verwachting tijdens de zomerperiode zelfstandig training mag gaan geven?

Wist U dat de wandelafdeling al uit 100 leden bestaat.

Wist U dat er drie niveau groepen zijn voor de wandelaars.

Wist U dat hardlopers die terugkomen vanuit een blessure periode bij de A-groep bij de wandelaars weer aan hun conditie kunnen werken!!

Wist U dat Monique Geerts heeft besloten dat zij in het najaar de cursus Basis Looptrainer 3 wil gaan volgen? En wij haar natuurlijk veel sterkte willen wensen!

Terry, Marcel en Frans

Van de bestuurstafel

· Ronald Gerrits heeft de taken van Wil Ooijendijk als bestuurslid Technische zaken overgenomen. Ook zal hij de trimlopen en de Z&Z loop coördineren. De coördinatie van Hollen met Han wordt door Jan Reinders en Terry van Velthooven overgenomen. Dank en veel succes.

· Annet Pelleboer gaat helaas stoppen met haar taken als coördinator algemene zaken. Ze heeft zich vele jaren zeer actief ingezet voor de club waarvoor we haar uiteraard enorm dankbaar zijn.

Harry Went gaat haar taken overnemen. Geweldig dat er al weer zo snel

iemand gevonden is die het over wil nemen. Harry, veel succes!

· Hollen met Han is ook deze editie weer succesvol afgerond. Alle Hollen met Hanners krijgen een aanbod om de rest van het jaar tegen een gereduceerd tarief lid te worden van de LRRC. Hetzelfde geldt voor de lopers die hebben mee gedaan met Start-to-Run.

· Het clubhuis heeft al een ware metamorfose ondergaan. Het ziet er mooi uit. Het interieur- en bouwteam is nog steeds hard bezig om dit verder af te maken.

· Dit jaar een warme editie van de

Leiden Marathon. Ondanks dat zijn er toch ook persoonlijke records gelopen. Enkele bestuursleden en Terry gaven een radio interview bij Unity FM tijdens de marathon. 's Avond werd er in het clubhuis voor alle vrijwilligers en leden een succesvolle afterparty gegeven.

· Momenteel wordt er een nieuw initiatief uitgewerkt. De LRRC gaat in samenwerking met de Stichting Trainingslopen en de Leiden Marathon in het voorjaar van 2015 vier trainingslopen organiseren. Afstanden: 20 km, 25 km, 30 km, 34 km.

THE EASIEST WAY TO IMPROVE™



- Ingebouwde hartslagmeter
- Train in je optimale hartslagzone
- Zie realtime hardlooppinformatie

TOMTOM

RUNNER CARDIO

GPS-SPORTHORLOGE

Nu verkrijgbaar bij
Runnersworld
Burgsteeg 7 2312 JR
Leiden

 **RUNNERS
WORLD**
BURGSTEEG 7 · LEIDEN

WWW.TOMTOM.COM/SPORTS

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

Hypotheeken
 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

vanmarwijk
 ADVIESGROEP

Rotterdam Marathon - Report to a friend

Report to a friend

Afgelopen zondag ben ik naar Rotterdam gegaan samen met Arie, Corinne, en Hans. Daar hebben we Harry en Eric ontmoet. Corinne en Hans waren zo aardig geweest om ons allemaal te steunen gedurende de hele marathon. Wat voor een indrukwekkende demonstratie van loyaliteit!

Voor ons hardlopers was het prima: mooi weer, niet te warm, weinig wind. Onder vier leden van de LRRC, ben ik de laatste gekomen—maar de onderscheid was niet zo groot. (Mag ik toevoegen dat ik ook de oudste ben?)

Die was een prachtige ervaring, de hoogtepunt van vijf maanden training met de Leiden Road Runners Club. Jammer dat ik op 30 april moet verhuizen!

Hier volgt het bericht dat ik naar een vriend in Austin, Texas, heb gestuurd. We hebben merdere marathons samen gedaan. Komende maandag loopt hij in Boston. Ik heb hem inmiddels wat achtergrond over de Leiden Road Runners Club uitgelegd.

My time last Sunday in Rotterdam was 3:39. One of my slower times, Not as abysmal as my last San Antonio time (3:50) [in November, 2012], and not as good as my last Austin time (3:34) [in February, 2013], but of course, since it was a much easier course than Austin's, the difference is greater than those five minutes might make it appear. Still, I feel quite encouraged about it, as will become clear.

The Leiden Road Runners Club formed originally, 25 years ago, when a bunch

of people from this area all did the New York Marathon and decided that they might want to hang out a bit closer to home! They have practices four evenings during the week, and two mornings, and then Saturday at the dunes (the sea is closeby), and Sunday, usually in town. You choose what practices you want to join and just come along. There are a number of trainers, all of them nice. These people being go-getters, Dutch, enthusiastic, and committed, they all donated money and built themselves a clubhouse with a café, lounge, changing room and showers. So after a practice, you shower and change and then sit around and schmooze and eat treats and enjoy yourself. I've never met so many committed runners with beer bellies. Oh, and they're all ages, but most of them are at last in their forties and more are in their fifties, plus a few of us in our sixties. There's a fair range of speeds, all rigorously classi-

fied. I for example, am in Group C; in the course of the past five months, I have managed to move up from Group C b to Group C a.

So a group of about eight of us started training in January for Paris (April 6) or Rotterdam (April 13). We did Friday evening runs (about 15 km) in the dark, cold, often rainy nights. These people are tough. Then we did long runs on Sunday mornings. By February, we were doing 24, 28, then 30, then a couple of 32 km runs, then back down to 26, and a couple of 20s. But the great part of it was that one person would take responsibility for planning a route. We'd all meet at their place, run from there, run back--and then have tea or coffee with an apple tart. (The host took responsibility for the refreshments, too!) The Dutch have a word they much insist upon: *gezellig*. It ends with that hair-raising guttural sound that is the distinctive feature of their language, but refers to the warm and cozy feelings you should experience when sitting and snacking with your friends. I was not usually able to follow the conversation, yet I certainly appreciated how *gezellig* it all was. Truly a pleasure. So civilized!

Unfortunately, a number of people had to change their plans, so some of our buddies shifted their schedule to do Leiden's marathon (in May, after I leave), and others have injuries and are probably going to have to wait to do Amsterdam in the fall. But four of us, Arie, Eric, Harry, and I, got into our corrals on Sunday for the race, and two of our colleagues, Corinne and Hans, came along as our cheering squad. We met at the Leiden station and rode together from there. The train filled with marathoners as we went through Den Haag and Delft before getting to Rotterdam. The fabulous Dutch train system got us all to walking distance from the starting line, a great way to get to the start of a marathon.

It's amazing how often I think to myself, Yes, right, of course: why is it only the Dutch that think to do things so

sensibly? This crossed my mind when I looked about for the port-a-potty lines and saw that...there weren't any. Well, yes, there was a short one. But it was mostly just women. For men, there were port-a-pissoirs: funny little portable plastic things with four urinals, unenclosed but facing inward, with a single plastic column in the middle. So it all went very fast but was perfectly modest. Indeed, not only did they have them distributed around the starting area; they also had them in all of the corrals, so you could just walk to the side and have that last pee while you waited for the starting gun. (There were also standard-issue port-a-potties for women and men with stomach problems at the side of the corrals, too.)

The start was at 10:30. I had decided that, since I had to leave my place at 8:30 a.m., I should go ahead and eat my usual cereal and granola plus a banana breakfast, which I did, just leaving out the two cups of tea I usually have and instead drinking a short glass of orange juice. I know you're supposed to guzzle water before a marathon, but I no longer want any part of that. Old men have to pee too often as it is; taking time to do so during a marathon is exasperating. --And trying to pee when you're feeling exasperated makes it take even longer!

We started out in weather probably in the 50s. It was pretty sunny, a bit windy. I forgot to take off my long-sleeved shirt, as I had intended to do, just keeping on my bright blue and yellow Leiden Road Runners Club short-sleeved shirt (which I had paid a fabulous 35 euros for--about 50 bucks, just to show my loyalty) I had on over it. It was supposed to be sunny for most of the race. As it turned out, it was mostly cloudy and cooler than predicted. In the end, I wasn't sorry I was a bit overdressed.

We started by going over a spectacular Calatrava bridge. Hey, but it was uphill! I had heard about how this was a super-flat course. Well, only someone who has spent several months

in the Netherlands (not only flat, but most of it below sea level) would ever gripe about that slight rise. What I did feel more justifiably frustrated by was that in so many places, especially during the first half of the race but even at later points (including at 40 kms!), the roads were just too narrow for such a huge number of runners. So, like our experience in Brooklyn [in 2007], it was often a matter of trying to get by people who were just a bit slower than me--but formed a phalanx like in a game of *Parcheesi*. I don't know if my time would have been much better without the human obstacles in my path, but I did feel held back at times.

As is my custom, I didn't look at my watch. I did hear someone say something about "four hours" about 10 km in, and passed a guy with a flag who may have been the 4 hour pace group leader. Hm, well at least I was ahead of him. But I wasn't going to be very happy if I was pushing up against 4 hours. I just kept tooling along, though. I had safety-pinned 6 Power Gel packs to my running shorts. But I had neglected to think about how the pair I had on lacked a draw-string, causing the extra weight to pull them down in a way I found distracting. So I took my first gel soon after the start, already messing up my plans. (I was planning one pack every 8 km.) It helped keep the pants from falling down quite so insistently, but then I had to re-strategize. But it worked out fine in the end. I couldn't be bothered taking the sixth gel pack in the end. It seemed like tending to it would just slow me down.

Another great Dutch idea: the plastic cups with water they hand you have a piece of foam over the top with two v-shaped openings on opposite sides. Have you ever seen this? That way, you can drink out of them without sloshing the water all over you, or choking on it, or otherwise getting into trouble doing something you could normally do without any trouble--but that's because you're not usually running when you're doing it. It's a brilliant solution to a problem

I've often confronted.

The two-person cheering squad, Corinne and Hans, two people who had to give up plans to run Rotterdam, kept popping up at a number of points. I would just about pass them and suddenly realize they were calling my name. It was *great* to see them giving me thumbs up. The route doubles back on itself in various places, so that helped them reposition themselves a number of times. I think only people who have run a marathon can appreciate what a difference it makes to have friends cheering you on.

At about 25 km, I thought, Hey, I feel pretty good. Maybe I should try picking it up a little. So I did. As you know, it takes me a long time to warm up, and I guess I had finally gotten there. What was strange was that I seemed to feel better and better. At 32 km (which I think is the 20 mile mark, when the going usually really gets tough), I started passing people on a really nice, broad stretch running around a lake. I felt really good. Then at 38 km a young guy passed me. (Okay, pretty much everyone is young compared to me in a marathon, but this guy was in his early 30s at most.) I

thought I should try to keep up with him, since there were only 4 km left. I couldn't quite do so, but I kept him in my sights, trying not to just give up, so that was a help. Then at 41 km *he* kind of gave up and I passed him. Then I saw another Leiden Road Runners Club member, Lia, an imposing and delightful woman with bright white hair who looks 35 and is 51, cheering and yelling for me from the sidelines, which helped propel me for the last half a km or so.

A few yards beyond the finish, I saw the other LRRC man, Arie, whom I had trained the most with. It turned out he came in at 3:38:58, and I came in at 3:39:32. He was delighted we came in so close, and maybe even more delighted he came in ahead of me. He's 57, so 7 years younger than I am. In my mind, that means we came in about even.

But here's what I'm most pleased about. When I saw the results posted on the web site, I found that almost all of my splits were negative: for the fourth, fifth, sixth, seventh, and eighth, each one was faster than the one before. And the last 2 km may have been even faster than the 35 to

40 km split. (I kept thinking, mistakenly, that I was just about at the finish and was pouring it on the way you do when you think you have the finish in your sights.) Sure, I was tired, but not that utter exhaustion I have often felt during the last few miles of a marathon. So I feel like I may have a few more marathons in me after all.

And not too sore afterwards--just in my thighs. Tough going down the steep Dutch stairs at the office on Monday and Tuesday, but not too bad. I've gone for a couple of runs now, and I have felt pretty good.

So hats off to the Leiden Road Runners Club who kept me honest ever since I found them just two days after I got here last November and made the whole event so much fun.

Note:

Ward Keeler was lid van onze club van november t/m april. Hij is antropoloog en komt uit Texas, Austin. Via google heeft hij onze club gevonden, een dag nadat hij aangekomen was in Nederland. De derde dag, op 3 november, deed hij mee met de zondag training.



Ward Keeler, Harry Went, Erc Went, Arie Duiker

zorg en zekerheid circuit 2013 - 2014

Zorg en Zekerheid circuit – Verenigingenklassement – LRRC 3^e Prijs!

#	Punten	Vereniging	Deelnamen	Prijs
1	120.00	AV '47	7	€ 250,-
2	119.00	Leiden Atletiek	6	€ 150,-
3	114.00	Leiden Road Runners Club	6	€ 100,-
4	93.00	Noordwijkerhoutse Strandlopers	5	
5	86.00	Voorschoten '97	5	
6	39.00	AKU	2	
7	36.00	LV Plantaris	2	
8	17.00	Triathlonvereniging Bollenstreek	1	

Dit lustrumjaar is LRRC 3^e geworden in het verenigingenklassement van het Z&Z-circuit 2013/2014. Een mooie prestatie – iedereen die daar aan mee heeft 'gelopen' – heel erg bedankt!
De prijs is in Noordwijkerhout in ontvangst genomen door Martin vd Bijlaardt en Lenie Hoogweg. De prijs van 100 euro is gestort in de pot van de Uitdaging!

We zijn ook wel eens 1^e geworden, en dat had – naar mijn mening - dit jaar vrij eenvoudig **ook** gekund als er wat meer lopers naar **Uithoorn** waren gegaan. Ik weet het, het was toen prutweer (regen), en het parcours is niet het allerleukste van het circuit. Er ontbrak toen een tweede loper bij de heren 5km en twee lopers bij 10EM dames. De dame die onder LRRC geregistreerd stond op die afstand is geen clublid meer.

Voor de volledigheid het Circuitreglement op dit punt:

- Per loop wordt een verenigingenklassement opgemaakt;
- Om in het klassement van de loop opgenomen te worden moeten op alle drie de afstanden **twee dames** en **twee heren** van de vereniging finishen;
- Het totaal van de tijden van deze 12 lopers is de score voor de vereniging;
- Per loop krijgt de vereniging met de kleinste totaal tijd 20 punten, de volgende 19 punten enzovoorts;
- Het totaal van de punten van de **acht** lopen is de eindscore en bepaalt de plaats in de eindrangschikking.

#	Datum	Plaats van de loop	Dagklassement
1	04 nov 2013	Mijdrecht	x
2	01 dec 2013	Lisse	3e
3	05 jan 2014	Bosloop - Leiden	2e
4	26 jan 2014	Uithoorn	x
5	02 mrt 2014	LRRC - Leiden	1e
6	16 mrt 2014	Voorschoten	2e
7	06 apr 2014	Roelofarendsveen	1e
8	04 mei 2014	Noordwijkerhout	3e

Zoals je aan het begin van dit stukje kon zien heeft 'niemand' als vereniging alle 8 lopen met voldoende lopers meegedaan.

Winnaar AV '47 uit Boskoop was er niet op de eerste loop in Mijdrecht – maar dat is wel logisch als je weet dat hun Floracross in datzelfde weekend zit. Ook voor ons als vereniging geldt dat begin november veel lopers op Terschelling zitten. Wat ik zelf wel grappig vind is dat 1 december in Lisse voldoende lopers opleverde om in het klassement voor te komen, terwijl er toch een buslading + wat auto's met lopers van de vereniging naar de Montferlandrun waren. Kortom – neem Uithoorn mee in je goede voornemens voor 2015, en we winnen weer die 250 euro!

Annet Pelleboer

Sportweekend LRRC

Sportweekend LRRC van 11-13 april 2014 in Otterlo.

We zijn vele jaren lid van de Roadrunners maar waren nog nooit op sportweekend geweest. De enthousiaste verhalen waren wel bekend maar ondanks dat kwam het er steeds niet van.

Voor een degelijke warming up besloten we met de fiets naar Otterlo te gaan. Na een halve dag werken stapten we om 13.15 uur op ons fietsje met wind in de rug en zon in het gezicht. Wat een weelde!

We hadden ingeschat omstreeks 19.00 uur aan te komen maar zonder Tom-Tom wil je nog wel eens een stukje omrijden. 120 km fiets je nou eenmaal niet iedere week dus het zadel liet zich op den duur ook wel voelen. Als een speer tot de nieuwbouwwijken van de Nieuwe Rijn, en



daar was het even zoeken. De lange weg in Otterlo naar het verblijf viel ook wat tegen omdat de tijd begon te dringen..

Om 19.30 uur zou de warme hap op tafel staan en we konden dan ook meteen aanschuiven toen we 19:33 aankwamen. Mary van Polanen heette ons van harte welkom en daarna vielen we hongerig maar tevreden aan op de heerlijke pasta. Eten na arbeid smaakt zo veel lekkerder!

De slaapvertrekken waren verdeeld in een mannen- en een vrouwenzaal. Of er gesnurkt werd weten we niet want rozig van fietsen, het eten en de drank sliepen we heerlijk! Bij de dames had iemand een spoor van verlichting van waxinelichtjes aangestoken. Wat een romantiek; gelukkig sliepen de mannen en vrouwen apart! Bij de heren was t zoeken op de tast naar je bed, behalve voor een enkele onverlaat die het licht aan deed ;-)

De die-hards zaten tot laat in de nacht te klaverjassen en te drinken. De volgende dag echter stond vermoedelijk iedereen weer fris (althans zo leek het) beneden waar het ontbijt ons opwachtte.

Op naar de training op de zandverstuiving waar we door Arie aan het werk gezet werden in het mulle zand. Hij deed er alles aan om ons af te matten, leek het. Berg op, berg af en als toetje een circuit met touwtje springen in het zand (probeer dit nooit), paaseieren zoeken, opdrukken etc.

Erg leuk allemaal en fijn dat de mannen voor sportdrank en iets te eten hadden gezorgd.

's Middags zijn we gaan klootschieten op een zandpad tussen de heideplanten. Eigenlijk was het meer een wandeling in de zon, heerlijk! De kloot ging bij sommigen onverwachte richtingen op en het knapste waren de mensen die exact de verkeerde richting op gooiden, dan moesten we



wegduiken voor een bal die een leuke bult zou veroorzaken.

Eenmaal weer op het tijdelijke clubhuis hadden we een BBQ en een quiz, met als quizmaster Roel. Wie Joost in de groep had, werd automatisch winnaar, werd er vooraf gefluisterd. En dat kwam uit, een rennende encyclopedie! Na een nachtje en een lekker ontbijt hebben we de fietsen beladen en zijn op weg gegaan, wind tegen... dat duurde dus iets langer dan de terugreis... We hebben het erg leuk gehad en we gaan promoten om volgende keer met een nog grotere groep te gaan! Veel hulpvaardige renners en bijzonder veel dank en complimenten voor de organisatie! Dankjewel Mary, Belinda, Ruud en Roel!!! (en iedereen die heeft meegeholpen)

Mea en Jean Michel

Bevrijdingsvuur estafette 2014

Sinds de Roadrunners een jaar of zes geleden gingen meelopen met de Bevrijdingsvuur estafette heb ik altijd al mee willen doen. Ook omdat ik, door verhalen van mijn ouders en ook mijn schoonouders, veel over de oorlog gehoord heb waardoor de bevrijding een belangrijke gebeurtenis was, waar je niet zomaar aan voor bij kon gaan. Ik ben dan weliswaar geboren in de oorlog, maar van de bevrijding, ik was toen nog geen twee jaar, weet ik helemaal niets.



De drie oorlogskindjes in onze loopgroep: Henque, Liesbeth en ondergetekende.

Dit jaar heb ik me, min of meer collectief met een aantal andere zondagslopers, opgegeven voor de bevrijdingsestafette. Die deelname voelt extra speciaal omdat je toch tot een minderheid behoort, die de bevrijding nog heeft meegemaakt, hoe jong ik ook was.

Een goed begin is het halve werk. Wij hadden daarbij een prima verdeling: Annet Pelleboer en haar team deden de voorbereiding, wij hadden de voorpret. Die voorbereiding was grondig, het hele traject werd een aantal keer "voorgereiden" en "voorgefietst". En zo moesten nog veel meer organisatorische probleempjes worden opgelost. Er is een draaiboek én een loopschema in drie varianten: zonder vertraging, met vertraging, en zoveel vertraging dat we meteen naar de Douzastraat door moeten. Wij kregen dat allemaal mee via de mail wat als een

uitstekende warming up werkte en ons steeds meer deed uitkijken naar de estafeteloop zelf.

Zondag 4 mei was het dan zover. Om half acht liep ik het clubhuis binnen waar we de dodenherdenking op de TV volgden. Als de slagen van de grote bourdonklok op de Waalsdorpervlakte verstommen is het ook in het clubhuis muisstil.

Na de 2 minuten stilte druppelden de ander lopers binnen en werden fietsen, "lunch" pakketten, kleding en verzorging ingeladen in de busjes en kon de reis naar Wageningen beginnen. Daar aangekomen hadden we nog even wat problemen om de inschrijving te vinden. Als keerzijde kwamen we daarbij wel weer langs een toilet.....het laatste wat we voor Leiden zouden zien....

We gaan op weg naar Hotel De Wereld, waar een show wordt gepresenteerd die om 12 uur wordt afgesloten met de Last Post. Na twee minuten stilte volgt het Wilhelmus. De ploegen krijgen stuk voor stuk door de burge-meester de bevrijdingstoorts uitgereikt. Eindelijk kan de estafette beginnen.

11.00- 11.30 uur. We kregen het vuur om 00.45 en na het omkleden bij de busjes ging Monique met Frans en Riek als fietsende begeleiders als eerste op pad. Liesbeth als tweede loopster kreeg de zwaarste etappe met de beklimming van de Grebbeberg met een hoogte van 52 meter. Daarna op toerbeurt de andere lopers voor hun deel van de estafette.

De sfeer in het team was geweldig, aan het begin en het eind van iedere etappe werd de loper toegejuicht en in de busjes werden, tijdens de rit naar de volgende wisselplaats, de ervaringen uitgewisseld. Het weer was geweldig, 's-nachts bijna geen wind, droog, wel een lage temperatuur, 4 tot 5 graden op zijn koudst, en overdag perfecte loopomstandigheden met een zonnetje en een beetje wind van achteren.

Ik zag zelf erg op tegen het wakker blijven de hele nacht, maar dat was geen enkel probleem, de adrenaline klotste bij iedere stop de busjes uit, waardoor je vanzelf wakker bleef.



Liesbeth neemt voor Leiden het bevrijdingsvuur in ontvangst

We lopen een afstand van 103 km, met 12 lopers, in stukjes van 3 km. Vertrek uit Wageningen tussen 00.30 en 01.00 uur, aankomst in Leiden rond

Heel bijzonder was dat Ton, de chauffeur van busje 2, bij iedere stop de loper tegemoet liep en hardlopend de laatste paar honderd meter de loper door z'n moeilijkste stuk hielp. Ton, op gewone schoenen, gewone kleding, een geweldige steun voor de lopers en

een geweldige prestatie. Wat een indrukken: de Grebbeberg, in het donker langs de Lek, met zonsopgang langs het Amsterdam Rijnkanaal en in de ochtend langs de Oude Rijn van Bo-degraven naar Leiden!



Hardlopen in een schitterende omgeving, als altijd onder begeleiding van Frans en Riek.

De laatste etappe, van Zoeterwoude naar het clubhuis, was de etappe voor Wietske en die etappe hebben we gezamenlijk gelopen.

Het tempo van de lopers lag hoog, over de hele estafette liepen we bijna een uur sneller dan gepland was. Het goede weer en de goede voorberei-

ding zijn daar zeker debet aan geweest.

Niettemin moet Annet nu nog een loopschema maken: het een uur te vroeg schema.

De aankomst bij de club in Leiden was geweldig, er stonden leden om ons te verwelkomen, er hingen fraaie banners die Rina had gemaakt, Jean-Michel had voor champagne gezorgd, wij als lopers voelden ons echt overweldigd. Na opfrissen en een lekkere kop koffie zijn we naar het officiële deel in Leiden gegaan, hollen was gezien tijd even niet nodig.



Ton (in het wit) haalde iedereen binnen



Estafette ten top! Mea geeft door aan Olga

Op de Douzastraat zijn we ontvangen door burgemeester Lenferink. Hij memoreerde dat vrijheid meer is dan het einde van die ene oorlog. Dat vrijheid een van onze grootste verworvenheden is en dat we daar, misschien vreemd, vaak geen vrije dag meer aan op willen offeren. Liesbeth overhandigde namens de lopers de fakkel en sprak haar waardering uit voor de invulling die onze burgervader zelf aan het begrip "vrijheid" geeft. Vanaf nu brandt ook in Leiden het vrijheidsvuur.

Wat waren de meest indrukwekkende momenten van de loop? Natuurlijk de ceremonie in Wageningen, met het Wilhelmus, de kring van buitenlandse studenten die allemaal in hun eigen taal het woord vrijheid uitspraken, het moment van stilte bij het monument bij de Grebbeberg en de prachtige, donkere nacht, hardlopend langs de Lek.

De etappes waren bijna 3 km lang, precies een rondje zwembad. Eigenlijk bestond de estafette loop uit 36 rondjes zwembad Ik geef de voorkeur aan de estafette loop!

Vervolg pagina 16

Vervolg pagina 15

Terugkijkend, een fantastisch evenement, een team met een geweldige sfeer, en een uitstekende organisatie door Annet, Frits en Ruud, een prachtige samenwerking met sportbedrijf Leiden, een superbe begeleiding tijdens de tocht door Frans en Riek en een speciale dank voor de chauffeurs Ton, Rik en Ruud.

Jelle Batstra

De lopers:

- Jelle Batstra
- Roy van Dam
- Ruud van Delft
- Monique Geerts
- George van Gorp
- Wietske de Gunst
- Rob van Heijster
- Henque van Maanen
- Olga van Marion
- Mea van der Poel
- Guido Radix
- Liesbeth Rensman

De Fietsploeg:

- Frans van den Broek
- Riek de Nobel

De chauffeurs:

- Ruud Marchand (Sportbedrijf Leiden)
- Rik van der Geest (Sportbedrijf Leiden)
- Ton van der Wouden

De organisatie:

- Frits van Beukering
- Annet Pelleboer
- Riek de Nobel

Support:

- Rina van Maanen
- Jean-Michel Saint Martin



Aankomst bij de club



Burgemeester Lenferink en de lopers onder toezien oog van onze voorzitter

Wandelweekend Zuid Limburg

Wandelweekend Zuid Limburg 18 t/m
20 april 2014



Op vrijdagochtend om 9:00 uur vertrokken we met 25 wandelaars richting Zuid Limburg. Vol verwachting klopte ons hart, wat zou het weekend ons brengen. Na zo'n 200 km hadden we bij van der Valk in Urmond een koffiestop. Sommigen van ons gingen al meteen aan de taart want het was per slot van rekening "vakantie". Na de koffie stelde Frans voor om het laatste stuk maar te gaan lopen omdat het korter was dan met de auto (slechts 30 km). We moesten toch ook niet te vroeg bij het hotel aankomen. Na wat protesten hier en daar gingen we toch maar met de auto richting Epen. Aangekomen bij Hotel Eperland werden de kamersleutels uitgedeeld.

Een aantal wandelaars hadden dezelfde kamergenoot als vorig jaar en ook ik lag weer bij mijn vaste slapie op de kamer. Wij hadden een mooi uitzicht op de begraafplaats en met zulke rustige overburen zouden we vast en zeker lekker slapen. Na het inspecteren van de kamers gingen we in de vroege middag voor de eerste wandeling van start. Dat was genieten want het weer was prima en de natuur schitterend.

Onderweg hoorden we plots een hoop kabaal en toen het dichterbij kwam bleek het een enorme kudde schapen te zijn die door de herder met zijn honden naar een andere plek werden gebracht. Dat was grappig om te zien, een stelletje luid blatende schapen waarvan sommige zich tegoed deden aan de heg langs het bospad. Onderweg bij "de Oude brouwerij" in Mechelen hebben we nog een terrasje gepakt.

Na terugkomst kregen we Limburgse vlaai aangeboden van het hotel en een uurtje later gingen we aan tafel. Na een heerlijk goed verzorgd 3-gangen menu zocht iedereen een plekje om een kaartje te leggen, een spelletje te doen of een krantje/boekje te lezen of gewoon gezellig te kletsen.

Zaterdagochtend was iedereen al weer vroeg uit de veren om zich te goed te doen aan een heerlijk ontbijtbuffet. Degene die een lunchpakket hadden besteld konden hun eigen broodjes smeren om mee te nemen. Anderen gingen even shoppen in het dorp om wat brood/beleg en andere zaken te scoren. Daarna begonnen we aan een mooie wandeldag. Het was een genot om

door het prachtige Limburgse land te lopen met mooie bloemenweiden, kabbelende riviertjes, grazende koeien en leuke dorpen. Door het prachtige weer konden we heerlijk langs de kant van de weg in het zonnetje onze lunch op eten. Ook was het zeer aangenaam op een terras met uitzicht over de omgeving, waar we een drankje namen, wat er best wel in ging.

Omdat op zondag de Amstel Gold Race werd gehouden en deze ook door Epen zou komen had Frans het programma voor die dag omgegooid. We zouden voor alle drukke vertrekkers en de wandeling vanuit een andere plaats starten. Na het ontbijt dus de koffers meteen in de auto en richting Lemiers. Onderweg alvast even de auto's voltanken voor de terugreis en daarna geparkeerd bij Grand Cafe Het Moment. We mochten daar nog niet aan de koffie want die moesten we wel eerst verdienen, dus wij op weg. Het zonnetje werd steeds warmer dus binnen de kortste keren werden de broekspijpen afgeritst en kwamen de blote armen tevoorschijn. Het leek wel zomer!

De koffiestop was op een idyllisch plekje, met in de verte uitzicht op de uitkijktoren van het Drielandenpunt. Daar gingen we nog maar weer eens aan de Limburgse vlaai. Tijdens de koffie werden we nog verrast met "live" gitaar muziek waar een paar van ons nog een dansje op maakten. Toen we de wandeling voortzetten kwamen we de Amstel Gold Race tegen en hebben we even langs de kant gewacht tot het peloton voorbij was. Leuk om dit nog even mee te maken. Toen de laatste fietser voorbij was begonnen we aan het laatste stuk van de wandeling. Uiteindelijk kwamen we weer aan op de plek waar we begonnen waren en namen we nog een laatste versnapering op het terras.

Met nog zo'n 240km voor de boeg werd het nu toch echt tijd om aan de thuisreis te beginnen, dus de auto's in en rijden maar!
vervolg pagina 18

vervolg van pagina 17

Rond 17:00u waren we weer op de club waar een deel van ons nog achterbleef voor een buffetje "Woo Ping". Het was weer een zeer geslaagd weekend met een uitstekend hotel, heerlijk eten,

het mooiste weer dat we maar konden wensen, een schitterende omgeving en last but not least : Frans en Truus die er weer voor gezorgd hebben dat het allemaal op rolletjes liep. Overal is aan gedacht om het tot een geslaagd weekend te maken. Frans en Truus, bedankt voor alles en

als het volgend jaar weer gaat gebeuren (en ik denk het wel) schrijf mij dan maar alvast op de lijst want ik ben van de partij!

Nellize Hogervorst

Informatie over nieuwe trainingen

Informatie over nieuwe trainingen

Van 1 sept tot 1 jan 2015 wordt er op de donderdag proefgedraaid met een training voor C, D en E-lopers om 19.00 uur naast de gewone training.

Het doel is meer lopers te hebben op de 2 momenten bij elkaar dan hiervoor bij één trainingsmoment. Eind november zal er een tussenevaluatie plaatsvinden.

Er is veel animo voor een baantraining. De mogelijkheden worden verkend voor een baantraining 1x per maand bij Leiden Atletiek. Ook dit naast het bestaande trainingsaanbod, voor D tm AB lopers.



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

Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club

Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 15 april 2014

Aanwezig: 53 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Jan Reinders, Terry van Velthooven en Helga Develing

1. Opening

Guy opent de vergadering en heet alle leden van harte welkom. Hij vraagt een kort moment van stilte ter nagedachtenis aan Arie Wijfje, Hanneke Vrijehoek en Wil Ooijendijk.

2. Ingekomen stukken

De enige ingekomen stukken waren de afmeldingen van de leden zoals hierboven vermeld.

3. Notulen Algemene Ledenvergadering d.d. 18 april 2013

Over de notulen die in 2013 vermeld stonden in de Roadreader, waren geen vragen of opmerkingen waarmee ze door de vergadering zijn goedgekeurd en vastgesteld.

4. Jaarverslag 2013 van de secretaris

De secretaris leest het jaarverslag 2013 voor. Guy merkt op dat dit elk jaar weer een mooi beeld geeft van wat er allemaal gebeurt binnen de LRRC, hij bedankt Hans hiervoor. Dit jaarverslag zal gepubliceerd worden in het eerst volgende clubblad dat verschijnt in juli 2014.

5. Financieel jaarverslag 2013

Piet van der Plas geeft een toelichting op de jaarrekening en balans, die aan alle aanwezigen is verstrekt. Samenvattend is 2013 in financieel opzicht een mooi jaar geweest, er is een positief resultaat van ruim €6.000,-. De kosten van het gas waren lager, waarschijnlijk door nieuwe cv ketels, de kosten van de beveiliging en het onderhoud van het clubhuis zijn iets hoger dan begroot. De kosten voor de trainerscursussen zijn hoger en ook de administratiekosten zijn éénmalig hoger door de aanschaf van nieuwe software.

6. Begroting 2014

Piet geeft aan dat de begroting van 2014 is gebaseerd op de resultaten van 2013 en waar nodig aangepast naar de verwachting voor 2014. Bijvoorbeeld de gemeente Leiden gaat het gebruik van water doorbelasten. N.a.v. de opmerking van Peter Blom dat wij geen "eigen" watermeter hebben zal Guy actie ondernemen en zo nodig bezwaar aantekenen. Er wordt een reservering gemaakt van €10.000 voor groot-onderhoud. Binnen 5 tot 10 jaar zal het dak van het clubhuis vervangen moet worden, de kosten worden geschat op €50.000. Het is de prognose van Piet dat het resultaat lager zal zijn volgend jaar. De ALV vindt de toelichting van Piet helder. Er zijn geen vragen, waarna de begroting is goedgekeurd.

7. Kascommissie

De kascommissie 2013 bestond uit Arie Duiker en Ronald Gerrits. Arie Duiker geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen. Daarom stelt hij namens de kascommissie de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2013, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen. Guy bedankt Arie en Ronald voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2014 wordt gevormd door Arie Duiker, Koos van de Wijngaard en Kees Van (als reserve-lid). Ronald wordt bedankt voor zijn werk door de voorzitter, hij bedankt ook Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

8. Voorstel aanpassing contributie per 1 januari 2015

De afgelopen jaren is de contributie niet verhoogd, maar zijn de kosten wel gestegen. Het bestuur stelt voor een inflatiecorrectie toe te passen en de contributie te verhogen met €2 per jaar. Guy toont aan dat onze contributie dan nog laag is in vergelijking met vergelijkbare atletiekverenigingen in de regio. Lia van Gameren noemt op wat zij allemaal krijgt aan trainingen en faciliteiten voor dit bedrag en vindt

het zeker dit geld waard. Astrid vraagt waarom de contributie niet met bv €5 verhoogd wordt, Guy geeft aan dat zo'n verhoging op dit moment niet nodig is. De ALV gaat akkoord met het voorstel.

PAUZE

9. Uitreiking HoutHakkerbokaal

Hennie Hakker, die aanwezig is op de ledenvergadering leest het Houthakker rapport voor:

Vandaag is het de 22ste keer dat Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

Voor de Houthakker bokaal 2014 was er dit jaar geen lange lijst met kandidaten waaruit een keuze gemaakt moest worden. Nee, we kregen een voordracht van iemand, die een nieuwe winnaar van de Houthakker bokaal voorstelde. Het bestuur was er daarna snel uit, deze persoon verdient deze waardering echt.

Tijdens een gesprek van John de Vrind met een van de leden kwam het op een gegeven moment op de verdiensten die sommige leden voor onze club hebben. Die verdiensten zijn vaak onzichtbaar, maar voor de club van grote waarde. Dat geldt ook voor onze winnaar dit jaar, hij, ja dat verklap vast, dat het een hij is. Hij is lid van de LRRC sinds 1990 en heeft voor de club al zeer veel klussen gedaan en doet dat nog steeds.

Onder andere heeft hij heel veel voor ons gedaan op het gebied van de beveiliging van ons clubhuis: het lassen van alle roestvrije stalen roosters voor de ramen aan de achterzijde en zijkant van ons clubhuis en de beveiligingskooi in de massage ruimte – alle reparaties aan de barkrukken – roosters op de afvoerputten – en nog vele klussen, eigenlijk te veel om op te noemen in de loop der jaren.

Het is dan ook terecht dat Aad Pleij voor zijn jarenlange inzet voor onze club eens in het zonnetje wordt gezet door middel van de uitreiking aan hem van de Houthakker bokaal 2014.

Aad, van harte. Je hebt de bokaal met recht verdiend.

Hierna overhandigt Hennie de bokaal aan Aad en is er een fotomoment. Guy bedankt Hennie Hakker voor zijn aanwezigheid en hoopt hem binnenkort weer te zien bij de Henk Hakker Memorial Run.

10. Uitkomsten enquête onder de leden van de LRRC

Marcel presenteert de uitkomsten m. b.v. een powerpoint.

- De trainingstijden; ruim 50% wenst de huidige aanvangstijd te handhaven, maar een behoorlijke - aantal lopers wenst een later aanvangstijdstip van de trainingen. Na een uitvoerige discussie wordt de volgende proef voorgesteld: in de periode van 1 sept tot 1 jan 2015 op de donderdag naast de gewone training een training voor C, D en E-lopers om 19.00 uur. Eind november evalueren, het doel is meer lopers te hebben op de 2 momenten bij elkaar dan hiervoor bij één trainingsmoment.
- Baantraining; er is veel animo voor een baantraining. Het voorstel is ook een proef op de dinsdagavond te doen, 1x per maand in de periode 1 sept tot 1 april, naast het bestaande trainingsaanbod. Voor D t/m AB lopers, dus niet voor wandelaars en de E-groepen. Guy overlegt met Leiden Atletiek over de mogelijkheden voor dit moment.
- Wandeltraining op zondag, er is zeer beperkte interesse; conclusie nu niet doen. Suggestie is wel: 'Wandel met Frans' (een soort Hollen met Han) te organiseren.
- Outdoorfit, animo is beperkt, maar wel constant. Dus voorlopig handhaven in de duinen tot de zomer, geen outdoorfit vanuit de club. Voor de zomer geven de trainers advies aan het bestuur over het vervolg van out-

doorfit.

11. Toelichting op de bouwplannen

Peter Blom heeft namens het bouwteam een toelichting gegeven op de herinrichting van de kantine. Veel veranderingen zijn al zichtbaar. In deze eerste fase van de herinrichting is €10.000 vooral besteed aan materiaalkosten. Doordat het werk door vrijwilligers wordt uitgevoerd zijn de kosten voor arbeid zeer beperkt. De reacties waren zeer positief, maar er was ook een positief kritische opmerking over de schrootjesmuur. Waarom deze niet stuken of iets dergelijks? De bouwcommissie wil de muur vooralsnog laten zoals die is, maar wel verven. De ALV volgt de plannen van de bouwcommissie. Guy dankt de bouwcommissie en de vrijwilligers voor hun werk.

12. Bestuursverkiezing

Guy geeft aan dat dit zijn laatste termijn van 2 jaar wordt als voorzitter. Jan, Chris en Helga worden bedankt voor het opvangen van de taken van Wil.

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, afgestreden in januari 2014. Het bestuur stelt voor Ronald Gerrits te benoemen voor de functie bestuurslid technische zaken.

De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten.

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:

Voorzitter: Guy Seelen, aftredend 2016

Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend 2016

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2015

Technische zaken: Ronald Gerrits, aftredend in 2016

PR en communicatie: Ariëtte van Hes-

pen, aftredend in 2015

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2016.

13. Rondvraag.

De volgende onderwerpen werden naar voren gebracht tijdens de rondvraag.

- Aad Pleij vraagt nav de ALV 2013 de reactie over zijn vraag naar de massagemogelijkheid voor wandelaars. Dit is indertijd besproken binnen het massageteam. Er bleek onvoldoende belangstelling voor te bestaan van de zijde van de wandelaars.

- Willem van de Wal constateert dat we als LRRC een nogal "witte" club zijn, hij doet het voorstel om bv bij de taptoe te flyeren met info in bv Turks en Arabisch. Ariette zal contact met hem opnemen om eea te bespreken.

- Peter de Jong vraagt of we bij nieuwe leden het oud-papier inzamelen onder de aandacht kunnen brengen. Ariette zal dit opnemen in de nieuwsbrief en in de Roadreader.

- De koelkast achter de bar maakt veel herrie, John geeft aan dat hij over een paar maanden met de nieuwe vertegenwoordiger van Coca-Cola in gesprek gaat om de mogelijkheden van vervanging van de koelkast door een ander model te bespreken.

- Roel de Jong doet de suggestie om de notulen van de ALV op de website te plaatsen. Hans zegt toe dit te regelen. (nb zijn beschikbaar via het juli-nummer van de RR).

- Mac van der Klaauw doet een oproep om mee te doen aan de lustrum activiteiten dit jaar.

- Jan Karstens blikt kort even terug, in 1990 begonnen we met een forse schuld, inmiddels beschikt de vereniging over een aanzienlijk eigen vermogen.

14. Sluiting

Guy sluit de vergadering met het aanbieden van een drankje aan alle aanwezigen.

Hans van Ommeren
Secretaris LRRC

5 mei 2014

Jaarverslag Leiden Road Runners Club 2013



Het jaar 2013 was voor onze club een mooi jaar, maar er zijn ook enkele dieptepunten te herkennen. Wij hebben bij het begin van deze vergadering stilgestaan bij het overlijden van een aantal leden van onze vereniging. Het is mooi om te zien dat bij de crematie van Wil Ooijendijk vele roadrunners aanwezig waren. Dit geeft denk ik een goed beeld dat de LRRC meer is dan zomaar een sportclub. Wil stond voor energie en positiviteit en zo gaan wij als LRRC de toekomst in. Maar eerst wil ik nog even terugblikken op het afgelopen jaar, want het was me het jaartje weer wel.

Hardlopen en sportief wandelen

Het trainingsaanbod voor sportief wandelen en hardlopen is nog steeds groot, op elke dag is er wel iets. Naast de reguliere trainingen vanuit het clubgebouw zijn er bijzondere trainingen, bijvoorbeeld de duintrainingen, start2run, hollen met Han en outdoorfit.

Voor dit grote aanbod hebben we veel trainers nodig, heel veel trainers. En die hebben we ook en dat onder leiding van Frans, Terry, Annet en Marcel. Het is fijn om te constateren dat ook dit jaar de trainers staf weer versterkt is met mooie talenten.

Corrie en Jessica zijn de interne opleiding begonnen en 4 trainers hebben kortgeleden hun looptrainer 3 diploma gehaald. Nogmaals Kees, Corinne, Arie en Harry gefeliciteerd.

Naast het trainen is het behandelen en het voorkomen van blessures de taak van onze masseurs. Het massage team heeft het afgelopen jaar weer veel lopers en wandelaars behandeld. Mijn advies is ga bij ze langs en maak een afspraak; voor 6 euro krijg je een

behandeling van een 1/2 uur.

Ook dit jaar hebben er veel roadrunners deelgenomen aan wedstrijden en wandeltochten. Natuurlijk aan de bekende Runnersworld Run Classics Runs, op 27 april editie 135!. Maar ook aan Leiden Marathon en nog 40 andere lopen gedurende het jaar 2013, dank aan Annet voor het bijhouden van al deze prestaties op de website.

Naast hardlopen en sportief wandelen

Door onze leden zijn buiten het wandelen en hardlopen ook dit jaar verschillende andere activiteiten georganiseerd en met veel succes. De nieuwjaarsreceptie, de jaarlijkse BBQ, de bevrijdingsvuurloop, de popkwis, het wandelweekend in de Eifel, samen naar de Montferlandrun enzovoort, enzovoort.

Op de jaarlijkse medewerkers avond zetten we onze vrijwilligers in het zonnetje door hen een vorstelijk diner aan te bieden. Hiermee willen we hen bedanken voor hun bijdrage en inzet voor de club.

Kort na de zomer zijn de voorbereidingen gestart voor het Lustrumjaar 2014 en is een groep mensen enthousiast gestart met uitwisselen van ideeën. De resultaten staan op de speciale lustrumsite en hangen hier ook als poster aan de muren.

Eind 2013 is door de hoofdtrainers het initiatief genomen een enquête uit te zetten onder de leden om te peilen over een aantal punten. De respons was boven verwachting groot en zo dadelijk zal Marcel namens de hoofdtrainers de uitkomsten presenteren.

Het clubgebouw

Ook aan het clubgebouw is en wordt weer fors gesleuteld, de kantine krijgt een grote opfrisbeurt. De verbouwing is in volle gang zoals jullie zien, Peter zal straks de plannen verder toelichten.

De beveiligingsinstallatie is vernieuwd en uitgerust met camera's. Dat dit effectief is, bleek recent na een poging tot inbraak door het ingooien van een raam. De inbreker(s)

gingen er toen het alarm afging snel vandoor.

Bestuur en organisatie

Onder dit kopje noem ik een aantal punten die zich voor veel mensen achter de schermen af spelen.

De leden- en financiële administratie van de vereniging is overgebracht naar een nieuw pakket en is nu weer helemaal toekomstbestendig. De Roadreader heeft een nieuwe eindredacteur, Leen Ooms neemt deze taak over van Carin Bobeldijk.

In 2013 is de vereniging LRRC officieel lid geworden van de KNBLO, wij hebben dus nu binnen de LRRC een hardloop- en een sportief wandelafdeling. Het aantal leden op 31 december 2013 is iets hoger dan het jaar daarvoor, we zijn weer op weg naar 500 leden. De sponsorcontracten met Runnersworld en de Hardloopwinkel zijn in 2013 vernieuwd en gaan in per 1 januari 2014, wij zijn heel blij met deze ondersteuning.

Slot

Kortom 2013 was een prima "loop en wandel" jaar, waarin veel werk is verzet door alle vrijwilligers binnen de vereniging. Hierdoor kunnen we ook 2014, ons lustrumjaar, met vertrouwen tegemoet zien.

Hans van Ommeren



VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Van Rode Tulp naar Rode Lantaarn

zondag 25 mei 2014

Van Rode Tulp naar Rode Lantaarn in 3:14

The Red Tulip is het internationale symbool van mijn patiëntenvereniging. Onze houding is niet meer recht-op en om te bewegen moeten we steeds extra nadenken; stappen zetten, voetafwikkeling en arminzetting: niets lijkt meer vanzelf te gaan. En soms beven we ervan.

Mijn doel is als laatste te finishen op de halve marathon. Mok keek mij glazig aan toen ik mijn ultieme doel met haar deelde in de Pieterskerk. En hoeveel mensen hebben hun zorgen geuit over dit project en hoe vaak heb ik moeten beloven te stoppen als het niet meer zou gaan?

Lopen kan ik wel, het is veredeld vallen en als er iets is waar mijn soort goed in is dan is het wel vallen! Mijn valsnelheid op de korte afstand, vooral de bult op, is nog redelijk en dan kan ik mij meten met snelle dames en heren. De duurloop valsnelheid is 7 km/uur. Dat kan ik makkelijk constant heel lang volhouden, drie uur moet toch lukken? En dat is 1/2M.

Met de start met een paar duizend tegelijk verlies ik al zo'n zeven minuten en reeds op de Vrouwenweg krijg ik escorte van de fietspolitie. Gezellig voor een praatje en ik haal zelfs lopers in... Het Watertje is domein van Patricia voor een gezellig meelopen, 'maar pas op, jij moet nog de tien vanmiddag.'

Op de Nieuweweg loop ik voor de quads en ik hoor de drivers zeggen 'hij loopt heel strak op schema.' Prima, dit valtempo volhouden maar. En dan komt als een luchtspiegeling godin Bibi in beeld. Ze heeft het zwaar, later bekent ze te willen opgeven op dat moment en ik denk aan het LRRC-club-motto: 'Niemand loopt alleen!' Ik besef steeds meer dat dat goed voor twee is.... Bibi krijgt water uit een volgwagen.

Bij de Bommelzolder privé persoonlijke verzorging en weer verder door de

eindelozes polders. Het tempo houden we redelijk, al moet ik er wel op wijzen dat de ponton-brug niet eeuwig wacht. We informeren politie en andere officials dat we er tijdig aankomen. 'Geen probleem, wij komen.' En het is heel gezellig! En we buffelen, en opgeven? Dat komt even niet in mij op, dat hoort er ook bij: *woordvindingsstoornis*. Bovendien: de bezemwagens zijn ons ver vooruit dus eigenlijk zijn we in de praktische onmogelijkheid dat te doen waar ik toen even niet op kan komen...



We spreken over hardlopen, passies, studies, werk en over het motto op mijn achterpand: 'Patiënt worden kan altijd nog.' Vandaag in elk geval niet.

Na de Pontonnisten wordt het stil. Aankomend in Leiderdorp is iedereen al weg. Wat is de route? Tegenstrijdige informatie. Een hesje en kaartlezer blijkt twee: 'volgens de kaart is het rechtdoor, maar ze gingen allemaal links!' Dan kiezen we maar voor de straat waar de meeste troep ligt.

In de afgelopen weken heb ik deze race tegen mezelf eindeloos gelopen. Voorbereid op gebrom van quads achter me en een fiets naast me met 'laatste man 21,1 km'. Maar er is Bibi en we lopen *niet* alleen!

Bij de Meerburgkerk zegt Bibi: 'Ik denk

dat daar uw vrouw staat!' Goede ogen en er staat inderdaad één trouwspersoon te wachten op echt de allerlaatste lopers. Ravitaillering en sunblock. Gelukkig weet ik dan al dat Bibi later gestart is dus samen over de finish betekent: 'Ik ben de laatste en jij dus niet,' en daar zijn we allebei gelukkig mee.

Wat duurt dat lang voor we de samenloop met de hele marathon bereiken. Verbazing alom 'zijn jullie er nog?' en we moeten onder de linten door kruipen. 'Ik zie het al, onze benen zijn te kort,' en we grappen over koppoters. Inhouden, energie sparen voor de glorieuze intocht en die begint onder de Morspoort. Nog even een strak tempo en handen in de lucht.

Beseft iedereen wat hier gebeurt? Geen idee. Mac klinkt verbaasd 'Nu echt de laatste 21 km.' Ik kan wel janken. 'Gaat het?' vraagt Jim bezorgd. 'Het is emotie Jim, emotie.' Zo neem ik afscheid van mijn geluksgodin. Met netto 3:14:23 op de klok. Gekker kan het niet worden en ik denk aan het motto van mijn race.

Tom Weeber

Lustrum nieuws

Lustrum nieuws

Na de zomervakantie staan er nog een aantal activiteiten op het programma in het kader van het lustrum: een galadiner op 20 september, meelopen met de Taptoe op 2 oktober en als klap op de vuurpijl een feestdag op 11 oktober.

Galadiner

Het galadiner heeft als thema Hollywood, glitter en glamour dus. Inschrijven kan vanaf 15 juli via de lustrum-website: www.lrrclustrum.nl. Wacht niet te lang met inschrijven, het aantal plaatsen is helaas gebonden aan een maximum. Tijdens het galadiner zal er ook een veiling georganiseerd worden waarvan de opbrengsten voor de goede doelen zijn. Bij deze roepen we jullie op om veiling items aan te melden bij Annette Kemerink ([\[rink@ziggo.nl\]\(mailto:rink@ziggo.nl\)\). Om jullie enig idee te geven wat je zou kunnen doneren volgen hier wat voorbeelden:](mailto:akeme-</p></div><div data-bbox=)

- o Uurtje varen met Ruud
- o Zangworkshop door Annet Pelleboer
- o Schildering van Jean Michel
- o Marin komt bij je koken
- o Literaire stadswandeling met Olga
- o Feestdag 11 oktober

Tijdens deze dag wordt er een estafeteloop georganiseerd waaraan je met een team kunt deelnemen. Aan het eind van de middag zullen de cheques uitgereikt worden aan de goede doelen en zal de Roadrunner van het jaar bekend gemaakt worden. 's Avonds zal Martin een maaltijd voor ons koken en daarna gaan we nog een keer met de voetjes van de vloer om het lustrum te eindigen met een groot

feest.

Roadrunner van het jaar
Je kunt nog steeds een Roadrunner van het jaar nomineren. Dit kan een hardloper, wandelaar of medewerker zijn die zich de afgelopen vijf jaar (2009-2014) op een bijzondere manier heeft ingezet voor onze vereniging! Met deze eretitel mag de Roadrunner 2500 euro schenken aan een goed doel naar keuze en worden zijn of haar voeten vereeuwigd en aan de muur gehangen. De Roadrunner van het jaar wordt gekozen door het bestuur en de lustrumcommissie. Leden kunnen medeleden nomineren als Roadrunner van het jaar. Het gaat over een bijzondere inzet over de afgelopen 5 jaar. Stuur hiervoor een mail met een goede motivatie aan Ariette van Hesperen: pr@lrrc.nl.

Oud papier

Oud papier

Bij het clubgebouw staan 3 containers voor oud papier. Alle leden worden gevraagd hierin hun oud papier te

gooien. De opbrengsten hiervan komen ten goede aan de club. Dit is elkaar jaar weer een mooi bedrag: de afgelopen jaren circa 1.000 euro per

Bon voor gratis massage

Bon voor gratis massage

Omdat de vereniging dit jaar 25 jaar bestaat krijgt elk lid een cadeautje in de vorm van een gratis massage. Onderstaande bon kun je daarvoor gebruiken.

De masseurs leveren uitstekend werk maar dit is misschien niet bij iedereen even bekend. Misschien wordt dit zelfs je eerste kennismaking met de masseurs. Meldt even aan de bar dat je een afspraak wilt maken dan leggen zij je uit hoe het werkt.



Trimlopen bij LRRC - een aanrader

Trimloop bij Leiden Road Runners Club, een aanrader!

Om weer wat wedstrijdhardheid te krijgen doe ik mee aan diverse loopjes. Om het nieuwe jaar goed te starten deed ik samen met Wim mee aan de trimloop van de LRRC in Leiden, afstand 21,1km.

Je hebt de mogelijkheid uit diverse afstanden; 2.9 km, 5.8 km, 10 km, 16.7 km, 21.1 km.

Voor de prijs kan je het niet laten, waar vindt je dat nog 21.1 km, met herinnering voor €4,-. Bij inschrijving krijg je geen startnummer, maar wel een lotnummer voor de loterij. Helaas geen prijs voor ons.

We werden allerhartelijkst ontvangen bij de inschrijving. Ik vroeg of er drinkposten waren onderweg. Ik had immers ook mijn belt mee. Ze vertelden dat er drinkposten waren op 5, 10, 14, 18 km met warme thee, diverse soorten fruit en water. Als ik mijn flesjes wilde afgeven dan kon dat ook. Zij zouden ervoor zorgen dat deze op de juiste plek klaarstonden. Wat een service!

Op een tafel lagen alle routes uitgestald. Toch maar even gekeken voor de oriëntatie. Toen we vooraf een bakkie thee namen zag ik dat er

allemaal taarten en gebak binnen kwam. Zelfgebakken door de clubleden en de opbrengst voor het goede doel. Als beloning na de loop zag dat er wel erg aantrekkelijk uit. Ik had er alvast twee besteld en apart laten zetten. Daar kan ik mij dan op verheugen tijdens het lopen. Na afloop stonden ze dan ook keurig in de koelkast voor ons klaar.

Er waren veel vrijwilligers op de been en iedereen had er plezier in en dat met een stralende zon erbij en weinig wind.

Wat ons opviel is dat bij de Leiden Road Runners Club alles zo schoon was, toiletten maak je ook wel eens anders mee. Verder ruime kleedkamers en schone douches.

Het was rustig met het aantal deelnemers op de 21 km maar 12. Dat is wel eens wat anders dan die druk bezochte lopen bij het Zorg en Zekerheid circuit. Onderweg kwamen we ook op gedeeltes van de route uit het Z&Z circuit, een deel van de Voorschotenloop en LRR loop.

De start was richting de Vliet. De gehele route veel langs water (mijn favoriet), landelijk en rustig. Het merendeel over fietspaden. Jammer genoeg

wel op de achtergrond het geluid van de snelweg. Op zo'n moment besef ik weer hoe heerlijk rustig we wonen in Nieuwkoop. Op 18 kilometer werd het zwaar voor mij en liet ik mij afzakken. Al met al dik tevreden met mijn tijd. Wim 1.55.21 en mijn tijd 1.58.15. Na mijn binnenkomst was het nog wachten op de laatste drie lopers.

Terug van het douchen zat Wim al aan de soep en een broodje. Een grote bak goed gevulde soep, daar had ik ook wel trek in. Waar vindt je die prijzen nog, bakkie thee 70 cent en soep €1,50. En als toetje appeltaart. Wat een voldaan gevoel, kilometers in de benen en buik gevuld. In het clubgebouw was het inmiddels erg rustig en daardoor hadden we goed zicht op de posters aan de muur. De affiches vanaf de eerste Leiden marathon hingen daar aan de muur. Wim vertelde dat hij bij de eerste aanwezig was, samen met Ben. Een leuk wist je datje om te vermelden.

We hebben de organisatie bedankt voor alle service en hartelijkheid, het leek wel een familiegebeuren. Ze vonden het erg leuk om te horen dat ik als reclame een stukje zou schrijven in ons clubblad. Bij deze!
Miranda van der Voort.




**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 Wil Ooijendijk

Wil was sinds 30 september 2005 lid van onze vereniging, en vanaf begin 2007 actief als trainer. Wij waren daarmee erg verguld want Wil beschikte over enorm veel kennis en ervaring op meerdere sportgebieden. Zo roeide hij in zijn studentenjaren al op hoog niveau, deed hij later aan triatlons, en fietste en schaatste hij veel. Maar hardlopen was toch wel zijn grote liefde. Marathons liep hij onder de drie uur, anders "telde het niet".

Wil genoot van het training-geven. Hij wilde mensen laten ervaren hoe heerlijk het kan zijn om buiten in de natuur hard te lopen. Hij trainde bij ons op de club met name de ochtendgroepen.

Maar ook buiten onze vereniging verzorgde hij trainingen. Zo zat Wil namens onze vereniging in de organisatie van Hollen met Han, een samenwerkingsverband van de LRRC met Leiden Atletiek en het Leidsch Dagblad. Voor Hollen met Han verzorgde hij onder meer het boekje met trainingsschema's, aan de hand waarvan de deelnemers zelf konden trainen, hield hij vóór de tweewekelijkse bijeenkomst op zaterdag regelmatig een lezing over een bepaald onderwerp, en gaf hij training. Hij trainde dan de beginnersgroep. Dat vond hij het leukste om te doen.

Verder gaf hij training aan een loopgroepje voor jongens met een verstandelijke beperking bij Swetterhage. Het deed hem goed om te zien hoeveel plezier deze jongens in het lopen hadden. Hij nam deze groep ook wel eens mee naar de club, waar ze dan deelnamen aan een wedstrijd. Wil was dan helemaal in zijn element.

Nadat Wil in 2009 met pensioen was gegaan (Wil werkte bij TNO) is hij op 29 juni 2009 als bestuurslid technische zaken toegetreden tot het bestuur. In die functie hield Wil zich onder meer bezig met de organisatie van het zogenaamde Run Classics Run Circuit van onze club. Zoals jullie weten bestaat deze uit vijf wedstrijden die gelopen worden in de periode van begin september tot begin juni. Degene die minimaal drie keer heeft deelgenomen aan een bepaalde afstand en gemiddeld de snelste tijd heeft gelopen, is winnaar op die afstand.

Wil zou Wil niet zijn als hij niet ook een eigen manier had om de winnaar te bepalen, en wel aan de hand van de zogenaamde age-graded berekeningswijze. Bij die berekeningswijze wordt rekening gehouden met de leeftijd en het geslacht van de deelnemer in relatie tot de geleverde prestatie. Hij vond dat het eerlijkste. Hoewel deze berekeningswijze niet algemeen geaccepteerd is binnen de club, rekende Wil stevast uit wie volgens deze methode de winnaar was en maakte de uitslag daarvan zelf bekend.

Wil zorgde ook zelf voor de prijsjes voor de winnaars van het RCR-circuit, en wel in de vorm van echte kaas uit de Weipoort, het trainingsgebied van onze club.

Daarnaast was hij verantwoordelijk voor de organisatie van de loop van onze vereniging in het kader van het zogenaamde Zorg & Zekerheid-circuit. Elk jaar is dat weer een enorme klus, omdat er rond de duizend deelnemers op deze loop afkomen. De organisatie begint al in september, ter-

wijl de loop pas in maart gehouden wordt. Wil was daarbij de spin in het web. Vanwege zijn aimabele karakter was het nooit een probleem om de circa honderd benodigde vrijwilligers bij elkaar te krijgen.

Verder onderhield hij de communicatie met de trainersstaf en de massieurs, en met de gemeente in verband met de benodigde vergunningen voor alle evenementen. Ook was hij verantwoordelijk voor het up-to-date blijven van de looproutes die op verschillende plaatsen binnen de gemeente Leiden door de vereniging zijn uitgezet.

Wil was altijd in voor nieuwe dingen. Zo heeft hij zich sterk gemaakt voor het lopen bij ons op de club op de zondagochtend. Hij zag daar een markt voor. En daarin heeft hij gelijk gekregen. Nu lopen er wekelijks minimaal 25 tot 30 lopers op de zondagochtend. Als initiator van het lopen op de zondagochtend was hij aan deze groep zeer verknocht.

Wil volgde bij het opstarten van dit soort initiatieven niet altijd de koninklijke weg, maar begon gewoon onder het motto: "Laten we er maar eens mee beginnen, en kijken hoe het loopt...".

En zo was Wil: pragmatisch, energiek en altijd positief ingesteld. Een aimabel mens die anderen wist te inspireren met zijn enthousiasme en gedrevenheid. Maar Wil was ook iemand die oog had voor de mens achter de loper; die mensen aan zich wist te binden en te verbinden.

We zullen Wil erg gaan missen!

Eb en Vloed

Vloed

Jess Abbott

Astrid Augustinus

David Ballantyne

Elise van Beest

Remmie Booij

Hilde Egging

Evert van den Eshof

Thies Gehrmann

Rachid Gordijn

Marc van den Helder

Eveline Helder

Els Huisman

Niels Huisman

Sylvia Janssen

Marta Jutglar

Robijn Koster

Jeannette Mariën

Berty Prins

Remco Romeijn

Anneke van Schooten

Elly Vingerling

Sandra Westerdiep

Suzanne Winkler



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?



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

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

Leiden Road Runners Club