



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.3 oktober 2014





DE HARDLOOPWINKEL.



HOKA ONE ONE

TIME TO FLY

Hoka One One werd ontworpen door twee Franse trailrun-avonturiers. Ze wilden een schoen ontwerpen die problemen als vermoeidheid, spierpijn en impact op het lichaam kan verminderen.

De schoenen onderscheiden zich door hun dikke zolen, gemiddeld 2 tot 3 x de dikte van een normale loopschoen en evenredig veel schokdemping.

Hoka One One betekent in het Maori 'Time to Fly'. De schoenen geven zo veel demping dat het inderdaad aanvoelt als zweven over de grond. Hoka One One schoenen zijn ook nog eens uitzonderlijk licht. Lopers die geplaagd worden door kuit-, achillespees-, knie-, hielspoor en lage rugklachten zijn zeer positief over de Hoka One One.



Hoka One One Bondi 3 - Heren € 150,-



Hoka One One Stinson Tarmac - Heren € 175,-



Hoka One One Stinson Tarmac - Dames € 175,-

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, 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
Zilver	5
Van de bestuurstafel	6
Outdoor Fit	6
Start2Run cursus najaar 2014	6
Sponsors bedankt!	8
Lustrum update	8
Reacties op (halve) marathon wandelen	9
A Roadrunners tale about Dublin	10
Hollywood lustrum gala	12
Een nieuwe RoadRunner stelt zich voor	14
Leiden Marathon trainingslopen	15
Oud papier werkt!	16
Hutspot op zondag	17
Uitkomsten leden enquete	19
Eb en Vloed	19
We zijn er bijna	20
Bedankt firma Kriek	21
Mea's mailbox	22

De volgende RoadReader verschijnt 16 december 2014
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 21 november 2014**

Agenda

26 okt	RunnersWorld Run Classics Run 138
8 nov	Medewerkersavond
15 nov	Pop quiz

Zilver

Wat een galadiner! Absoluut een hoogtepunt tijdens de viering van ons 5e-zilveren-lustrum.

Het thema was Hollywood style. En de meer dan 80 aanwezige Roadrunners wisten daar wel raad mee. In het bijzonder Frans van den Broek en Terry van Velthooven. Frans maakte de 'blitz' met een smoking, waarvan het colbert bestond uit zilveren lovertjes, en een vlinderdasje in de kleuren van de Amerikaanse vlag met dito sjaal. De kers op de taart vormden zijn 'kekke' zilveren schoenen. Speciaal voor de gelegenheid gekocht. Frans, I loved your outfit!

En dan Terry. Wow, wat een diva. OMG (Oh My God) wat zag ze er oogverblindend uit in een donkerpaarse strapless (lange) jurk met dito wikkelsjaal voor om de schouders. Sorry Rob, kon het niet laten. Moest met deze 'natural beauty' ff alleen op de foto. Volledig terecht dat Terry en Frans door alle aanwezigen uitgekozen werden als 'for the occasion best dressed' Roadrunners!

En dat is nog maar het begin. De kantine was omgetoverd tot een chique restaurant. Er lag meer servies en bestek op tafel dan dat ik ooit bij ons op de club gezien had. Maar het was allemaal nodig. Want Masterchef Martin met zijn crew hadden een heerlijk 7 gangen menu bereid. Martin, misschien een idee om de 7 gangen nog op de website te zetten voor al diegenen die er niet bij waren?

Wat bij voorbaat al een kansloze miserie leek, namelijk einde diner om 22.30 uur, werd bewaarheid. Het was ruim na middernacht voordat het galadiner teneinde was. Dat kwam niet alleen door een intermezzo van 'Moe-der's mooiste' (een theatersportvereniging die improviseerde op ter plaatse aangereikte thema's) en een spetterend optreden van So Fine (drie dames die a cappella Engelse en Franse liederen ten gehore brachten), maar vooral door een veiling ten behoeve van de goede doelen.

De rol van veilingmeester was Mac op het lijf geschreven. Alle items, die Annette bij elkaar gesprokkeld had (An-

nette, knap werk!), werden voor 'astronomische' bedragen geveild. Boottochtjes, etentjes, hardloopschoenen, noem maar op, alles ging weg voor bedragen waarvan zelfs Mac stil werd. En dat gebeurt niet snel!

De teller stond aan het einde van de avond stil op : € 3030!

Lustrumcommissie en alle anderen die meegewerkt hebben aan deze onvergetelijke avond: enorm dank.

De thuisblijvers hebben weer eens ongelijk gekregen!!

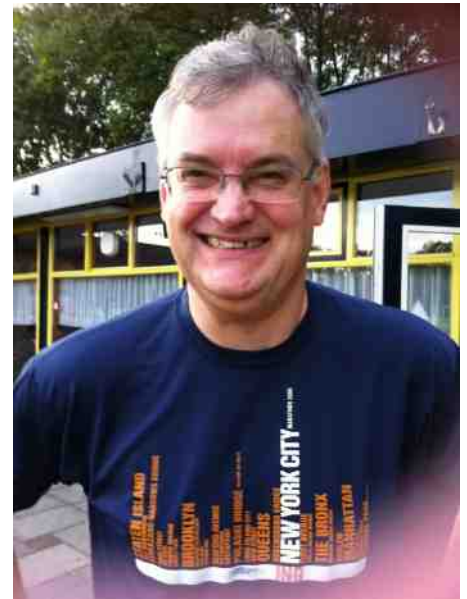
Maar - gelukkig voor de thuisblijvers - het feest is nog niet voorbij. De viering van ons zilveren jubileum nadert zijn climax. En daar kun je gewoon bij zijn!

Eerst lopen we als vereniging mee met de Taptoe, en wel op 2 oktober. Het thema van de Taptoe is 'Een lint van licht door Leiden'. Dus neem een zaklamp of iets anders dat licht geeft mee. Er wordt om 18.00 uur bij De Hardloopwinkel aan de St. Jorissteeg 8 verzameld. Het zou leuk zijn als we met zoveel mogelijk LRRC-ers meelopen. Natuurlijk in onze clubkleding, en als het ff kan in onze lustrumtrui.

11 oktober is het D-day: we vieren dan ons 25 jarig bestaan. Wie wil kan de hele dag 'losgaan'. We starten om 11.00 uur. Er is dan in de kantine een feestelijk welkom met koffie en taart. Van 12 tot 16.00 uur is er een estafette lustrumclubloop met als thema: zo ga je toch niet hardlopen of wandelen! Dat wil je niet missen, daar moet je bij zijn.

Om 16.00 uur begint een loterij en borrel, om 18.30 uur gevolgd door een overheerlijke, niet te versmaden - stampotmaaltijd van onze Masterchef.

Om 19.00 uur vindt de uitreiking van de cheques aan de goede doelen plaats. Aansluitend wordt bekend gemaakt wie de Roadrunner van het jaar geworden is. Een bijzonder eervolle titel, die maar eens in de vijf jaar wordt toegekend en waaraan een geldbedrag verbonden is van €2.500,- (door de Roadrunner van het jaar weg te schenken aan een of



meerdere door hem of haar zelf te bepalen goede doelen).

Onze lustrum dag wordt vanaf 20.30 uur afgesloten met een spetterend slotfeest. Ook dat wil en mag je niet missen. Zie voor verdere details onze website.

Nieuwe kantine

Als de viering van onze lustrum dag op zich al niet voldoende reden is om op 11 oktober van de partij te zijn, dan is dat onze volledig gerestylede kantine zeker wel! Die moet je gewoon gezien hebben.

Met een schitterend nieuw barblad (kost wat maar dan heb je ook wat!), prachtige nieuwe (rol)gordijnen, smaakvolle nieuwe wandverlichting, nieuwe vensterbanken, een gerestylede achterwand, nieuw meubilair, alles strak in de verf, en nog veel meer, beschikken we nu weer over een kantine die '2.0 proof' is.

Dit alles is in een tijdsbestek van een maand of 6 gerealiseerd. Echt, een waanzinnige prestatie van onze bouwcommissie. Zeer veel dank aan jullie allen!

Roadrunners, laten we ons 5e lustrum groots afsluiten. Dus zorg dat je er 2 en 11 oktober bij bent.

Tot dan!
Met sportieve groet,
Guy Seelen
voorzitter

Van de bestuurstafel

- Na de vakantie zijn de nieuwe trainingen van start gegaan op de Atletiekbaan. Een keer per maand wordt er op dinsdag bij Leiden Atletiek getraind.
- Ook de pilot met de late donderdagtraining om 19 is van start gegaan. Deze loopt van 1 september tot 1 januari.
- De opknopbeurt van de kantine is nog steeds in volle gang. Het wordt steeds mooier. Dank aan het bouwteam.

Outdoor Fit

De Outdoor Fit trainingen op zaterdagochtend in Meijndel zijn inmiddels weer van start gegaan. Jammer genoeg kunnen we deze training nog maar 2 x per maand aanbieden.

In de **oneven** week is er Outdoor Fit onder leiding van Marcel of Terry. De andere week spreken de "Outdoor Fitters" af om op eigen gelegenheid met elkaar een duurloop te lopen. Dan worden er dus geen materialen gebruikt.

Verzamelen bij de club om 8.15 uur. Vertrek naar Meijndel 8.30 uur.
Start training vanaf parkeerplaats bij de boerderij om 9.00 uur.

Overzicht Outdoor Fit najaar

27-09-2014 Outdoor Fit
04-10-2014 Duurloop
11-10-2014 Lustrum
18-10-2014 Duurloop
25-10-2014 Outdoor Fit
01-11-2014 Duurloop
08-11-2014 Outdoor Fit
15-11-2014 Duurloop
22-11-2014 Outdoor Fit
29-11-2014 Duurloop
06-12-2014 Outdoor Fit

Start2Run cursus najaar 2014

Zaterdagochtend, zo rond kwart over 9. De eerste deelnemers druppelen binnen. Er staat een kan koffie en een kan heet water klaar, theezakjes en andere ingrediënten.

O ja, de bekertjes, helemaal vergeten ;-) 'Hoe ging je huiswerk-training?' Er klinken enthousiaste verhalen, maar ook met een veel vragen. Ook vragen over pijntjes en (lichamelijke) klachten.

Dat sluit mooi aan bij de theorie, het 'praatje', voor de gemeenschappelijke training van week 3 - hoe om te gaan met blessures? Na een kwartiertje gaan we naar buiten, al wandelend / dribbelend richting park Cronesteijn. Op het schema vandaag : 2 - 4 - 5 min. in rustig tempo 'dribble', en 3 x 2 min. in iets vlotter tempo 'jogble'. Telkens 2 minuten wandelen tussendoor.

Ik heb de route goed uitgemikt - al zeg ik het zelf - want we komen uit bij het bushokje op de Voorschoterweg, ter hoogte van de Rooseveltstraat. We wandelen terug, iedereen is met elkaar aan het praten, er wordt gelachen, er is ontspanning. Voor het clubhuis nog wat rekoefeningen, cooling down. Tijd voor koffie en thee. Er is een jarige job in ons midden, de stroopwafels zijn lekker!

Ik noem voor de zekerheid nog even de huiswerktraining door en met een 'tot zaterdag' is de training weer voorbij. Uiteraard heb ik iedereen even in de kantine laten kijken, die omgebouwd klaar staat voor het galadiner in het kader van het lustrum. Ook de glanzende tafels op het terras vielen op!

Wie weet, binnenkort weer een paar nieuwe leden erbij?

Annet Pelleboer, looptrainer en contactpersoon voor Start-to-Run

THE EASIEST WAY TO IMPROVE™



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

TOMTOM

RUNNER CARDIO

GPS-SPORTHORLOGE

Nu verkrijgbaar bij
Runnersworld
Burgsteeg 7 2312 JR
Leiden

 **RUNNERS
WORLD**
BURGSTEEG 7 - LEIDEN

WWW.TOMTOM.COM/SPORTS



Sponsors bedankt!

Van de lustrumcommissie

Namens de lustrumcommissie willen we alle leden die hebben meegewerkt aan de veiling tijdens het gala hartelijk bedanken. In het bijzonder bedanken we alle bedrijven die hebben bijgedragen om onze opbrengst voor de goede doelen mogelijk te maken, dit zijn :

- Pasta Pizza Bar Zucca
- Bar Eetcafé Terras Einstein
- Auto XL
- Runnersworld
- Sauna Warmond
- De hardloopwinkel
- River of Ink
- Personal Training Excellent
- Belgisch Biercafé Olivier
- Kippenbar "Kippenvel"
- Paaldansschool Leiden
- Café De Plantage
- Eet- Drink- en Kunstlokaal Vooraf en Toe
- Jochem Myer.

Lustrum update

Het lustrumjaar is in volle gang, er zijn al veel leden gesignaleerd in de lustrumkleding. De Uitdaging loopt goed en het ziet ernaar uit dat de doelen ruimschoots gehaald worden. Er zijn al een heleboel lustrumactiviteiten geweest en op het moment van het schrijven van dit stuk komen

er nog een paar aan.

In deze Roadreader vind je een stuk over het wandelevenement dat een groot succes was en over de gala avond. In de volgende Roadreader zal uitgebreid verslag gedaan worden van de Taptoe en het eindevenement

op 11 oktober.

Tijdens het eindevenement wordt een estafette gelopen, is er een borrel met (oud)leden, een stampot buffet, een feestelijke uitreiking van de cheques aan de goede doelen, bekendmaking van de Roadrunner van het jaar en een schitterend eindfeest!




**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

Reacties op (halve) marathon wandelen

Wat een mooi initiatief om de hele en halve marathon ook een keer te organiseren voor de wandelaars.

Aangezien we de halve voor ons clubje genoeg vinden gaan we daarvoor. We besluiten zo vroeg mogelijk te starten en dat is 7.30 uur. Het is droog en hopelijk blijft het dat ook. Als we om 7.15 uur bij het clubgebouw komen, staan er al vele wandelaars te popelen om te vertrekken, maar dat mag echt pas om 7.30 uur. Nadat de routebeschrijvingen zijn uitgedeeld zijn de vroege vogels in een mum van tijd vertrokken.

We lopen eerst naar Zoeterwoude. Mooi, vooral langs het Watertje komt het oude dorp goed tot zijn recht. In de Weipoort worden we door Lony uitgenodigd op de koffie. We zitten daar heerlijk in de tuin aan het water. Een paradijsje in de Weipoort.

Na de koffie vervolgen we onze weg, richting Hazerswoude over de boerenlandwegen. Daar hangt de rust boven de weilanden. We passeren de eerste controlepost. Op de Hoge Rijndijk scheiden we van de hele marathon lopers. Wederom is daar een controlepost. Vervolgens richting Leiderdorp. Via de Hoofdstraat en de wijk Ouderzorg kunnen we het niet laten even uit te rusten bij Brasserie Park.

Hier gunnen we onze voeten even de frisse buitenlucht, waar ze erg van genieten en wij genieten van de koffie en de thee. Via de Splinterlaan richting Zijlkwartier. Bij Karwei is de volgende controlepost.

Later lopen we door het centrum van Leiden, waar juist de drakenboottraces gehouden worden. Leuk om dat even mee te pikken. Langs de marktkramen gaan we richting de Lammenschansweg naar de laatste controlepost. Om ca. 13.15 uur zijn we weer terug.

Het was een mooie tocht met prachtig wandelweer. We willen de organisatie en de bemensing van de vaak winderige controleposten heel hartelijk bedanken. Het was prima georganiseerd. Elke controlepost was voorzien van een hapje en een drankje.

Onze complimenten.

Elly Vink, namens Eva Hendrixx, Nellize Hogervorst, Rita Mallee en Angeline van Velzen.



Prima training en verzorging!

Als vierdaagse loper ben ik altijd op zoek naar mooie en goede trainingstochten en zo las ik op de digitale wandelagenda dat er op 28 juni 2014 in Leiden een wandelmarathon werd georganiseerd. Een prima laatste lange training voor de vierdaagse van Nijmegen.

Ik moet zeggen dat het echt een hele mooie tocht was. Een wandeling door het groene hart. Niet alleen de omgeving was goed, maar ook jullie organisatie. Tijdens de wandeling werd er goed voor ons gezorgd. Wat erg opvallend was, is dat de organisatie erg goed geregeld was. Ik loop veel en vaak, maar dit was echt super. Ik hoop dat jullie deze tocht vaker gaan organiseren en dat er veel vierdaagse wandelaars voor deze training kiezen.

Nogmaals dank voor de goede organisatie en tot juni 2015?

Peter van den Berg



A Roadrunners tale about Dublin

(uit de Dubliners blog)

Vandaag (zondag 17 augustus jl) vertrekken we met z'n allen vanuit Oud Ade. Voordeel is dus dat ik mijn benen om 7.45 uur naast het bed slinger en weet dat ik tot 9.30 uur nergens heen hoef. Geen haast, geen stress, gewoon niets anders dan zorgen dat ik klaar ben als de eerste lopers voor de deur staan. Vraagstuk is wel wanneer zullen die er zijn?!

Rond 8.50 uur sta ik in de keuken om wat gelletjes en drinken klaar te zetten wat straks bij de trainer in de tas mag. Ik vang een glimp op van een fluor geel jack in een auto. Het is een auto die vertrekt dus ga ik er vanuit dat het één van mijn lopende burens is die vertrekt naar zijn/ haar training. Niets blijkt minder waar want om 9.00 uur wordt er aarzelend aangebeeld en maakt de eerste loper van vandaag zijn entree.

Hij is niet lang alleen, want al vlot daarna komt een volgende groepje lopers aan en dat gaat zo door tot iedereen er is. Behalve één ... die wel al gespot is in de omgeving zo'n 15 minuten geleden maar die zijn auto nog even ging parkeren. Nu moet je weten dat Oud Ade echt 3 huizen en een kerk is dus waar hij 15 minuten later is?! Vorige week miste hij de start van de training met als gevolg dat hij zijn lange training alleen gelopen heeft. Deze keer zal dat niet gebeuren; we wachten en houden ons ondertussen bezig met wat ik voor het gemak het "Mpetsi Mysterie" noem.

Rond 9.30 uur zijn we compleet en klaar voor vertrek. Maar, als je met zo'n grote groep bent mag een groepsfoto niet ontbreken. Gezien het feit dat er niet zo veel tijd is om even uit te dokteren hoe de zelfontspanner werkt op mijn telefoon ontbreek ik zelf op de foto. Of toch niet, gezien de vriendin van één van de lopers echt hééééé erg handig is met photoshop. Voila!

Klaar voor de start ... op naar de kerk! En zo geschiedde. Om 9.30 uur stapten er 15 mensen uit mijn woning. (Dat is bijna 50% van het Oud Adese inwoners aantal.) We gaan op weg naar de kerk voor een zeer korte warming up ge-

zien het nu niet bepaald warm is en de wind hier op het platte land behoorlijk kan spoken. Al snel zijn we dus echt op weg voor de duurloop van vandaag. 23 km stond er op het schema; volgens de trainer zou dit rondje 25 km worden en dat had hij behoorlijk dicht bij de ware afstand ingeschat.

Mijn benen zijn stijf en doen "zeer" of voelen gewoon niet juist. Ik twijfel of ik dit wel aan moet vangen maar besluit het toch zeker de eerst 6 km aan te kijken. Lopende naast wat ondertussen mijn vaste loopmaatje is gaan de eerste 6 km vertrouwde grond onder mijn loopschoenen door. Ondanks de ongemakken zijn ze zo voorbij en staan we ineens "tussen Kaag en Braassem" voor de eerste stop, alwaar een serveerster van de brasserie naar de deur komt om ons welkom te heten. Helaas mevrouw, deze 15 personen gaan werkelijk hun eigen consumptie nuttigen binnen 1 minuut of zo en gaan dan weer door. Lang stilstaan is niet aan te raden. Het waait en het spettert en sommige van ons hebben het echt wel koud.

Blessure leed in de tweede 6... Helaas moeten we halverwege de 2e serie van 6 km afscheid nemen van Koos die acute achilles klachten krijgt en terug gaat naar Oud Ade. Na de training hoor ik van Astrid dat hij dit niet hardlopend kon volbrengen, zo veel last had hij. Ik hoop werkelijk dat het met een sissert af gaat lopen en dat hij snel weer op de been is!

Ook mijn benen voelen nog niet fris... ik twijfel lichtelijk of ik terug zal lopen met Koos en het er voor vandaag bij zal laten zitten. Toch heb ik geen echte pijn (denk ik) en ik besluit door te lopen. De tweede stop (hoe weet hij het te plannen) staat wederom voor een restaurant/ bar/ eetgelegenheden. Het ritueel van de eerste stop herhaalt zich, inclusief de hoopvolle kijkende serveerster. Icecream makes you happy... en we zijn weer op weg! Zo getuigen ook de foto's

Tegenwind...

En dan, ja, dan begint de tegenwind en het is nog best een aardig stukje voor we weer in Oud Ade zijn. Het

stuk(je) tegenwind is dan ook aanzienlijk. Dank aan Marcel, die mij (weer) uit de wind houdt. Het lijkt een herhaling van een rondje rond de Hoep maar dan met een stuk minder regen.

Toch is iedereen goed te spreken op het voorlaatste bij tank punt "checkpoint Charlie". Ons aller Liesbeth waant zich reeds in Berlijn voor haar marathon!

Het blijft een gevaarlijk punt... De wind doet het checkpoint om de oren waaien, maar dat mag de pret toch niet drukken?! De groep wordt bij elkaar geroepen voor een gezamenlijk vertrek wat door de trainer op de film wordt vastgelegd. Dat filmpje staat ook zo ergens op mijn Facebook en er is zeker te zien dat wij allen in opperste stemming zijn!

Het laatste stukje met stop op marathon tempo...

Nog zo'n 7 km voordat we weer voor de deur staan. In die 7 km gaan we nog een keer "stoppen" om de laatste sportdrank, gel en weet ik veel wat naar binnen te gieten. Hoewel er van echt stoppen geen sprake meer is. Het punt waar er stil gestaan wordt geeft geen enkele beschutting en de weergoden lijken het niet best met ons lopers voor te hebben op dat bewuste moment. Geen van ons wil/ kan lang stil staan. Het is te fris, het waait te hard, we willen naar huis. Voordeel is dat de voordeur nog maar 2,5 km van ons verwijderd is. Dus met 10 minuten zijn we daar ook.

Op het dorp, tussen de huizen, is de wind een stuk minder en nemen we even wat tijd om te rekken en strekken en de dixie om te duwen alvorens ons in de Italiaanse koek en zopie te verschansen. Met ijsjes, espresso, stroopwafels, Friese reepkoek en gezelligheid :)

We praten wat na, eten en drinken wat en dan is het weer om, 1 voor 1 verlaten de lopers ons huis en waar het net nog een drukte van belang was is het nu weer stil. Wij kijken elkaar tevreden aan. Wat ons betreft mogen jullie altijd langskomen en mag de training vaker bij ons vandaan starten. Zijn we er tenminste ook op tijd.

Annette van Reijn en de Dubliners

Hollywood Lustrum gala

Wat een GEWELDIGE gala avond hebben we gehad!

Het thema Hollywood nodigde natuurlijk uit tot een letterlijk schitterend feest. Dat begon al bij aankomst waar iedereen op de rode looper verwelkomd werd met een feestelijk glas Kir Royale.

De kantine was onherkenbaar (dat is hij natuurlijk al sinds de grote opknopbeurt) veranderd in een glamoureuze gala locatie. Grote ronde tafels, prachtig gedekt, sfeervol kaarslicht, gouden stoelen, spotlights, filmposters en de sfeer van glitter en glamour werd versterkt door de gasten die er allemaal prachtig uit zagen. Smokings en galajurken werden uit de kast getrokken en voor de mooist geklede gasten werd een 'gouden tuinkabouter' uit gereikt.

Terry, in een prachtige paarse gala jurk, kreeg de kabouter voor best geklede dame en Frans van de Broek, in glitterjasje en op zilveren schoenen, voor best geklede heer.

De avond werk geopend door Moeders Mooiste, een theatersportgroep die met hulp van het publiek een leuke act neerzette. Bij het diner dat daarop volgde hebben Martin en zijn team zichzelf overtroffen door een fantastisch 7 gangen diner te bereiden met daarbij een bijzonder wijnarangement.

De bediening was in handen van een hockeyteam van Roomburg, de heren hebben goed werk verricht en veel werk uit handen genomen van het keukenteam en de galacommissie. Tussen de gangen door hebben de dames van het zang trio So Fine gezorgd voor een smaakvolle muzikale omlijsting.





Last but not least was er natuurlijk de veiling van items voor de goede doelen. Annette Kemerink heeft al haar energie gestoken in het verzamelen van de veiling items en ze is daarin meer dan goed geslaagd.

Mac zorgde in een gouden glitter outfit voor het veilen van alle topstukken die in de weken voor het gala al te zien waren in de kantine. Hij deed dat op zijn onnavolgbare wijze en er werd flink geboden. De veiling heeft een recordopbrengst voor het goede doel opgeleverd van € 3.030 euro. Geweldig, een diepe buiging voor Annette en Mac.

Al met al dus een onvergetelijke avond, 25 jaar Roadrunners waardig, die je niet had willen missen.

Ariëtte



Een nieuwe RoadRunner stelt zich voor

Ik ben Connie van der Post, geboren in Korteraar (in de gemeente Ter Aar) op 23 december 1969. Op school gegaan in Aarlanderveen en Nieuwkoop. Gewerkt bij oa. een boomkweker en in de plaatselijke Spar achter de vleeswaren.

In 1990 examen gedaan op het Rijnland Instituut voor Ondernemers in Leiderdorp waar ik René heb leren kennen. Inmiddels 27 jaar verkering en 2 dochters, Britt van 13 (2e jaar Vlietland) en Elles van 9 (groep 6 Cor-

bulo). 23 jaar als adviseur in financiële dienstverlening gewerkt. Begonnen bij Rabobank, via VSB, Fortis naar AbnAmro maar nu naar een nieuwe uitdaging. Ik ben de 5 jarige hbo studie gaan doen aan de Hoge school voor Natuurgeneeskunde en Homeopathie in Arnhem. Mijn hobby's: lezen, hardlopen, yoga, in de tuin en in huis bezig zijn, verkleed feestjes en werk als vrijwilliger bij de wereldwinkel in Zoeterwoude.

Corrie van der Post



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

Nieuw: Leiden Marathon trainingslopen

Onze club bestaat dit jaar 25 jaar en na het verschijnen van deze RoadReader zullen alle activiteiten voor de Uitdaging achter de rug zijn. Hopelijk is er een mooi bedrag opgehaald voor het goede doel.

In 2015 is het tevens een jubileumjaar voor de Leiden Marathon. Deze 25e editie zal vele extra's met zich meebrengen. Zoals jullie misschien al weten wordt het NK halve marathon in Leiden gehouden. Ook ons clubkampioenschap wordt deze dag gehouden. Wij zijn ieder jaar nauw betrokken bij de Leiden Marathon. Als lid van de LRRC loop je mee of help je mee op die dag. Natuurlijk hopen we stiekem dat er voor deze speciale editie veel leden de hele marathon gaan lopen. Bovendien is nog iets te melden. Wij gaan namelijk met de Leiden Marathon en Stichting Trainingslopen vier trainingslopen organiseren.

Korte toelichting: de Stichting Trainingslopen is ontstaan in Amsterdam. Deze stichting bestaat uit een groep vrijwilligers die voor diverse marathons als tempomaker worden ingezet. In Amsterdam bekend geworden door de goed georganiseerde Trainingslopen in het Amsterdamse Bos met start en finish in het Olympisch stadion. Al jaren komt er een hele delegatie pacers vanuit Amsterdam naar Leiden. Tja en van het een komt het ander...

In het voorjaar van 2015 kunnen marathonlopers dus onder begeleiding van een pacer een aantal lange duurlopen meedoen als voorbereiding op de Leiden Marathon. Want zeg nou zelf: het is toch veel leuker om die lange duurlopen gezamenlijk te doen?

De start en finish zijn bij de Leiden Road Runners Club. De routes gaan

over de fietspaden door Recreatiegebied de Vlietlanden. Om de 5 à 6 km zijn er goed gevulde drankposten. - Vooraf en na afloop van de training kunnen de deelnemers gebruik maken van de kleedruimtes en douches. In de kantine staat de sportdrink, verse koffie en koek klaar. Veel pacers van de trainingslopen zullen ook op zondag 17 mei 2015 de marathongroepen begeleiden.

Noteer alvast de data en afstanden:

Zondag 1 februari 2015 20 km

Zondag 22 februari 2015 25 km

Zondag 22 maart 2015 30 km

Zondag 19 april 2015 30/35 km

Binnenkort volgt er meer nieuws via de Nieuwsbrief hoe je kan inschrijven. Ook zoeken we nog wat helpende handen voor die 4 zondagen. Heb je een vraag stel die gerust! Terry van Velthooven



Oud papier werkt!



Bedankt garage- en bergingsbedrijf van Oosten

Bij het clubgebouw staan 3 containers voor oud papier. De opbrengsten van het oude papier komen ten goede aan de club. Dit is elk jaar weer een

mooi bedrag.

Afgelopen tijd hebben we er een substantiële papierverzamelaar bij gekregen. John Heij, zoon van clublid Jannie Heij, werd er door zijn moeder op attent gemaakt dat er bij 'haar' hardloopclub papier wordt ingezameld, waarbij de opbrengst ten goede komt aan 'haar' club.

John de Heij werkt bij garage- en bergingsbedrijf van Oosten in Alphen aan den Rijn. Hij heeft de oud papier actie bij alle medewerkers, hun familie, vrienden etc. onder de aandacht ge-

bracht en gevraagd of zij in het vervolg al hun oude papier bij van Oosten willen brengen. Van Oosten wilde hier graag zijn medewerking aan verlenen. Dit heeft als resultaat gehad dat John gemiddeld één keer per week met twee grote gevulde Klikbakken vanuit Alphen aan den Rijn naar de LRRC rijd en ze daar in de containers leegt om zo ook een steentje bij te dragen aan de clubkas. Geweldig! John en firma van Oosten, enorm bedankt hiervoor!

BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

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

Hutspot op zondag

3 oktober

Rob, schrijf jij iets over 3 oktober? Ik? Een rasechte Brabander? Meen je dat nu Leen? Wat moet ik daar nu mee. Ik weet van Carnaval, niet van 3 oktober. Alhoewel? Voor beide feesten geldt dat je er mee opgegroeid moet zijn, anders begrijp je er niets van. In beide gevallen drink je een biertje en ook dat is mij wel toevertrouwd. Er is helaas ook een groot verschil, bij 3 oktober eet je hutspot. Jagggh. Als mijn moeder dat klaarmaakte kwam ik vaak te laat thuis....., dan kreeg ik voor "straf" geen eten.....

Waar begon het allemaal mee? Vanochtend, we schrijven 28 september, deelde Frans mede dat we na het hardlopen hutspot gingen eten. Dat had je nu niet moeten zeggen Frans. Koortsachtig ben ik gaan denken of ik niet meteen na het rennen weg kon. Nada! Krijg je ook nog zo'n draak van een pyramidelooptocht. Ik weet niet waar ik meer tegen op zag.

De loop was zwaar, mijn benen nog zwaarder, en ik doorweekt van het zweet. Jaap zag het en begon me moed in te praten: "Vooruit Rob, nog even volhouden, bij de club wacht de hutspot op je". Mijn benen werden nog eens zo zwaar. Doe even rustig aan Rob, het is ook zo warm. Toegegeven, het was niet koud, maar daar ging het niet om.

Bij het clubhuis aangekomen kondigt Frans de maaltijd aan. Alsof hij mijn gedachten kan lezen mag ik met Olga de spits afbijten.....

Dan neemt alles een verrassende wending. De maaltijd is klaargemaakt door Els en Martin, die twee kunnen goed koken. Ik verdenk ze er zelfs van dat ze eten nog niet kunnen verprutsen al zouden ze het willen. En ik zie een grote gietijzeren pan vol gehaktballen. Andermaal neemt mijn vochtproductie toe, nu is het water wat me in de mond loopt.

U, beste lezer, hebt het natuurlijk al lang door, alle ingrediënten voor een gezellige zondagochtend zijn aanwezig.



De tafel stond al gedekt, en in no time zit iedereen met een dampend bord voor zich, hier en daar geflankeerd door een glas wijn.

Geweldig dat Frans, Els en Martin dit voor ons doen. Dat moet natuurlijk met een luid applaus beloond worden, en ach, onze Els wordt er een beetje verlegen van.

Al met al een leuke opstap naar 3 oktober. Zo overtuigend dat ik me spontaan opgeef voor de taptoe op 2 oktober. Weer een overeenkomst: In Breda hebben we ook een taptoe. Ik blijf tenslotte Brabander.

Rob van Heijster





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



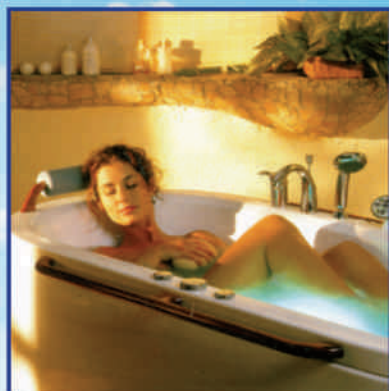
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Uitkomsten Leden Enquete

In december 2013 is er naar alle leden een enquête verstuurd en de resultaten van deze enquête zijn gepresenteerd tijdens de laatste ledenvergadering. Hierover heeft echter nog niets in de Road Reader gestaan, dus van daar alsnog dit stukje.

Allereerst moeten wij zeggen dat de enquête een groot succes is geweest. Ruim 54% van onze leden hebben de enquête ook daadwerkelijk ingevuld, waardoor wij nu een goed overzicht hebben van de wensen van onze leden.

De enquête was voornamelijk bedoeld om antwoord te krijgen op 3 belangrijke vragen.

Wat is de meest ideale trainingstijd, hoe staan onze lopers tegenover een baantraining en wat is de animo voor wandelen op zondag.

Starttijd van de avondtrainingen

Een vraag die tijdens het bestaan van de club meerdere malen gesteld is. En nu uiteraard weer gesteld moest worden. Jullie antwoorden waren duidelijk, 55% van de lopers loopt het liefste om 18.30uur. Echter, dat betekend wel dat 45% van onze leden op een later tijdstip zouden willen lopen. En dat zou dan wel weer de moeite

waard zijn om te proberen. Aangezien we niet alle huidige 18.30uur lopers willen kwijtraken, hebben we besloten om tot het eind van dit jaar een proef te houden op de donderdagavond met een starttijd van 19.00uur. Deze trainingen zijn toegankelijk voor de groepen E t/m C

Baantrainingen voor de LRRC

De vraag over de baantrainingen is nieuw voor de LRRC. Een veel gehoorde kreet is dan ook: als ik op de baan wil trainen wordt ik wel lid bij Leiden Atletiek. Toch denken wij als trainers-staf dat een baantraining een aanvulling kan zijn op ons huidige aanbod. Toen wij de cijfers gingen bekijken vanuit de enquête, werd duidelijk dat ongeveer 48% van de leden het leuk vind om op de baan te trainen. Wij hadden er echter geen rekening mee gehouden dat hierin de wandelaars ook een stem hebben. 92% van de wandelaars geeft namelijk aan geen interesse te hebben in een baantraining. Als we dit dan ook berekenen voor de Hardlopers geeft 58% van de lopers aan interesse te hebben in een baantraining. Wat inhoudt een meerderheid van de leden, en dus een goede kans van slagen. Door te kijken naar de grootste hoe-

veelheid geïnteresseerden per trainingsavond, en na contact met Leiden Atletiek i.v.m. beschikbaarheid van de baan, hebben wij dan ook besloten om voor de periode September t/m Maart 2015, elke 1e dinsdag van de maand te gaan trainen op de baan bij Leiden Atletiek. Deze trainingen zijn toegankelijk voor de groepen D t/m AB.

Tijdens deze baantraining wordt er ook training gegeven vanuit ons eigen clubhuis, mensen mogen dus kiezen.

Wandeltrainingen op zondag

Het antwoord op deze vraag was eigenlijk direct duidelijk. 80% van de leden geven aan geen interesse te hebben in wandeltrainingen op zondag. Met zo een kleine groep geïnteresseerden lijkt het ons dan ook niet verstandig om hiermee te gaan starten.

Tot slot

Wij hopen met deze 2 initiatieven een nog beter aanbod van trainingen aan onze leden te kunnen aanbieden. Wij hopen uiteraard ook dat beide initiatieven zich positief ontwikkelen en dat we hier volgend jaar een vervolg aan kunnen geven.

Marcel Mesman

Eb en Vloed

Vloed

Hendrik Orië
Peter Romijn
Lin Shawky
Daniële Velders
Dianne Vroon
Petra Blöte
Nathalie Zoer

Fiona Hancox
Sandra Nolen
Sanne Maclean
Floor Slag
Diana van den Broek
Chris van der Geest
Fred van der Leek
Gerda de Ruiters

Debby Toornvliet
Olivier Brouwer
Ron van Meeteren
Anneke van Santen
Maartje van Weele

We zijn er bijna



Het was September 2013 dat ik de vraag kreeg van het bestuur of ik wilde kijken of we de kantine vanwege het komende jubileum een ander aanzien konden geven. En eerlijk gezegd heb ik hier even over na moeten denken omdat dit niet simpel een verbouwing is maar hier kwamen ook aspecten naar voren waarbij vrouwelijk inzicht zeer gewenst was. Gelukkig waren er diverse mensen bereid om mee te hepen en mee te denken, waardoor we een team beschikbaar kregen.

In oktober 2013 hadden we een team bij elkaar bestaande uit: Cobie Huisman, Pauline Delforterie, Mascha Roodackers, van Ruiten, Jacquelien Kuntz, Annelies Leijse, Alex van Driel, Ed Veldhoen, Jan Boogerd, Frans van de Broek en Peter Blom. Tijdens het eerste gezamenlijk overleg bleek al snel dat we allemaal op dezelfde lijn zaten en dat de enige oplossing was om een plan te maken voor de gehele kantine omdat het aanpakken van delen niet tot enig resultaat zou leiden. We hebben toen de taken verdeeld en is er in groepjes gekeken naar de volgende zaken: bouwkundig, verlichting, kleurstelling en meubilair. Nadat deze punten waren uitgewerkt en met het hele team besproken, is er uiteindelijk een totaal plan in december 2013 afgeleverd bij het bestuur. In januari 2014 zijn er vervolgens afspraken gemaakt wat we als eerste

deel van dit plan op zouden kunnen pakken en wat onze opdracht was; we konden beginnen.

We hadden al een grote groep om de plannen te maken maar om het uit te voeren misten we nog bepaalde kwaliteiten. Ik was ook bijzonder blij dat Peter van Veen en Henk van de Poel bereid waren om een groot deel van het schilderwerk op zich te nemen. Dat Els van de Broek ook betrokken raakte zal niemand verbazen; er zijn altijd kleine klusjes waarbij haar hulp welkom is en wat we niet moeten vergeten; als je gaat verbouwen maak je rommel en wordt het smerig. Maar de leden hebben daar niets van gemerkt. Om enig idee te geven wat we in de periode van februari t/m september hebben gedaan hier een overzicht:

- Schilderen kozijnen, vervangen vensterbanken, vervangen verlichting bij de kozijnen, zoeken en plaatsen van rolgordijnen, vervangen 3 raampjes waar nog geen dubbel glas in zat en verwijderen oude raamventilators. En tot slot het verven van de openslaande deuren.
- Omdat we toch bezig waren hebben we ook de kozijnen en de vensterbank in de keuken meegenomen.
- De prijzen kast leeg halen, verven en opnieuw inrichten.
- Het muurtje tussen prijzenkast vlak maken, verven en het gedeelte van de alarminstallatie wat daar zat, aanpassen.
- Bij de middenkoof de oude platen verwijderen, de oude verlichting en alle andere oude kabels verwijderen, nieuwe platen plaatsen en verven. Tevens de palen voorzien van een nieuwe verlaag.
- Van de muren van de ingang tot bij de TV de oude steenstrips verwijderd, de muren vlak gemaakt en voorzien van een nieuwe verlaag, inclusief de deuren in dit gedeelte.
- Bij de lange wand de oude verlichting verwijderd en vervangen door nieuwe. Maar ook enige elektrische aanpassingen gemaakt en de verwarmingspijpen geïsoleerd. De oude platen in de koof vervangen door nieuwe, vervolgens alles voorzien van een nieuwe verlaag, zowel de koof als de gehele wand.
- De posters die op de lange wand hingen weggehaald en opgehangen in de gang van de kleedkamer.



· Bij de bar is de oude bovenbouw verwijderd en is er nieuwe bovenbouw gemaakt en aangebracht. Hierbij zijn ook de nodige aanpassingen gemaakt in de verlichting en nieuwe lampjes aangebracht. En vervolgens is alles in de verf gezet. Ook de muur aan de linkerzijde van de bar. De oude schema kast is vervangen door de nieuwe bakjes.

Tevens is het oude barblad vervangen door een nieuwe; dit laatste is snel gezegd maar het maken van tekeningen, het bestellen en plaatsen was veel meer werk dan het lijkt.

· En dan de muur bij het uitgifte luik, hier hebben we al het oude hout verwijderd, inclusief de oude bovenbouw vervangen door nieuwe platen, en ook hier een blad aangebracht wat hetzelfde is als het barblad. Hierbij was het ook nodig het elektrische ge-

deelte aan te passen en te zorgen dat ook de lichtkrant daar kon hangen. Vervolgens is alles weer in de verf gezet, inclusief de deur.

· Tijdens deze periode is er tevens nagedacht en informatie ingewonnen over een lounge set, die vervolgens in september is neergezet.

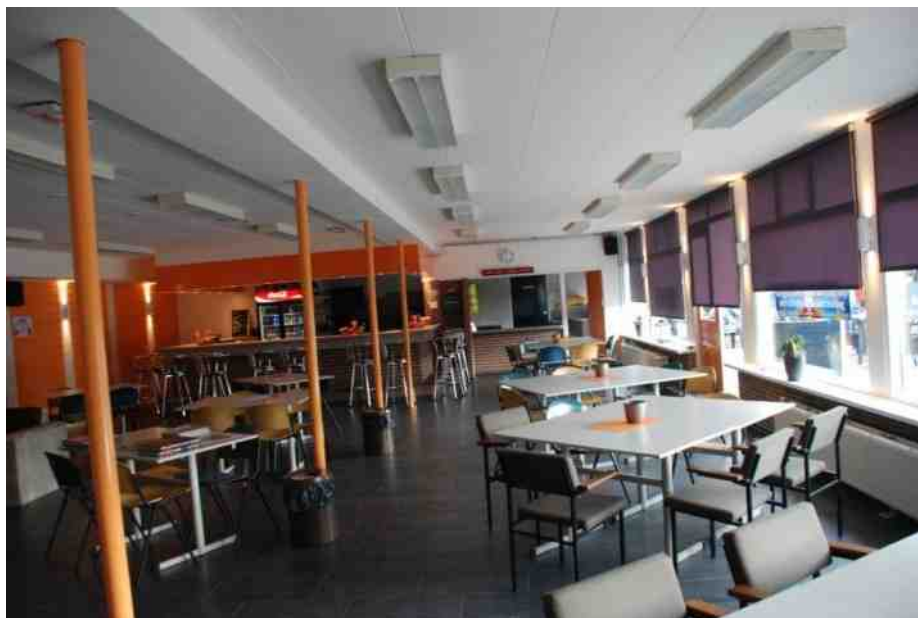
· En om het overzicht compleet te maken: oude tafels en stoelen en diverse andere spullen zijn verwijderd en afgevoerd, maar ook nieuwe spullen gehaald, zoals placemats, afvalbakjes, klokken en enige spullen voor in de vensterbank. En er zijn voorzieningen aangebracht voor het ophangen van diverse zaken.

Tot slot nog dit: er is gekeken of we iets konden doen aan geluidsdemping. Maar wij kregen de informatie dat alleen een aanpassing van 80%

of meer aan het plafond een merkbaar resultaat zou opleveren dus hebben we dit niet gedaan. Tevens denken we dat door de huidige aanpassingen en mogelijk andere verlichting in de toekomst we al iets zullen bereiken.

Kortom, in 7 maanden is er veel gebeurd en het resultaat is te zien op bijgevoegde foto's. Natuurlijk zijn er altijd nog wat puntjes die moeten gebeuren, maar wij zijn eigenlijk best trots op wat we met elkaar hebben gedaan en hopen dat de leden er net zo van zullen genieten.

Het totale team.



Bedankt firma Kriek

De firma Kriek heeft de club gesponsord door een behoorlijk gedeelte van de materialen die Ed heeft gebruikt voor zijn werkzaamheden bij de kanti-

ne beschikbaar te stellen. De spullen hebben bij elkaar een waarde van meer dan duizend euro. Een schitterend gebaar. Dus firma Kriek bedankt!



G.J. KRIEK BV

AANNEMERSBEDRIJF



Een NVOB initiatief

VERBOUWINGEN,
BETIMMERINGEN,
TEGELWERKEN, KEUKENS,
ISOLATIE, EN ALLE
ONDERHOUDSWERKEN
WINKELBETIMMERING

Wij verzorgen ook Uw
bouwaanvragen met het
benodigde tekenwerk

DOBBEWEG 13
2254 AG VOORSCHOTEN
TEL. (071) 561 61 78
FAX (071) 561 92 59

Mea's mailbox

Af en toe moet je noodgedwongen je mailbox opruimen.....

Als je, net als ik niet zo makkelijk iets weggooit omdat je "het nog wel eens nodig kunt hebben" of "omdat het geen brood eet", word je nogal eens verrast door mails uit het verleden die prettig zijn om terug te lezen of je laten zien hoe snel de tijd gaat.

Zo vond ik onlangs onderstaande mail van onze trainer Wil Ooijendijk die helaas een half jaar geleden overleden is. Zo'n mail krijgt na zijn overlijden voor mij meer waarde en ik dacht dat het een aardig idee was om hem met de rest van de club en in het bijzonder met de leden die Wil goed gekend hebben, te delen.

Zo realiseer ik me dat de zondag training, die als proef begonnen is, nu al zijn vierde jaar in gaat.

We begonnen met een bescheiden aantal lopers maar kunnen inmiddels wel stellen dat de proef geslaagd is! Het is een gezellige groep die nog steeds groeit.

We missen Wil nog steeds want hij was een enorm motiverende en warme persoonlijkheid.

Hij was serieus als het om sporten ging maar gaf zijn trainingen met veel plezier en betrokkenheid. Hij liet ons genieten van de natuur om ons heen en genoot van onze inzet!

Gelukkig heeft hij Monique enthousiast gemaakt om de trainersopleiding te gaan volgen en is ook Chris al een jaar een fijne trainer voor ons. Samen met Jan of een invaller van een andere training kunnen we daardoor toch altijd met drie groepen vertrekken.

Kom eens mee trainen als je op je vaste dag verhinderd bent of gewoon eens op een ander tijdstip wilt lopen!

Er is een trakteeschema waardoor er altijd wat lekkers bij de koffie is na de training.

Misschien tot zondag!!

Mea van der Poel

Van: evenementen [mailto:evenementen@lrrc.nl]

Verzonden: di 9-8-2011 17:12

Aan: Leden LRRC

Onderwerp: Start proef met trainingen op zondag *Beste Leiden Road Runners*

Zondag 14 augustus start een proef om het aanbod van het hardlopen bij de LRRC uit te breiden met trainingen op zondag. De trainers Wil Ooijendijk en Jan Reinders (bekend van de dinsdag- en vrijdagochtenden, Hollen met Han trainingen en Start2Run trainingen) willen hiermee tegemoet komen aan vragen van hardlopers en hardloopsters (verder aangeduid met lopers) om op zondag te kunnen trainen.

Zondag 14-8 gaan wij hier mee starten. Onbekend voor ons is hoeveel lopers willen gaan deelnemen en wat precies de wensen van de lopers zijn.

Wij kiezen ervoor om geen uitgebreide verkenning te houden maar gewoon te gaan beginnen. De bedoeling is om al doende te leren en samen lekker te lopen.

In principe gaat bij de start van de trainingen worden gelopen in 2 niveaugroepen:

Groep 1: de loper die een eerste kennismaking het met lopen wil uitbreiden en gezond bezig wil zijn met het hardlopen.

Groep 2: de loper met ervaring die verder wil werken aan het onderhouden van snelheid en conditie en het gezellig vindt om dat in een groep te doen.

Als er behoefte aan is kan er ook gericht worden getraind naar een bepaald evenement.

Ook kunnen de groepen die op zich voorbereiden op diverse lopen gebruik maken van de beschikbaarheid van de accommodatie.

De trainingen staan open voor alle leden van de LRRC.

Lopers die nog geen lid zijn van de LRRC kunnen voor de rest van 2011 (proef)lid worden van de LRRC voor een bedrag van 35,- euro.

Starttijd van de trainingen is 9.30 uur.

De kantine van de LRRC is open vanaf 9.00 uur.

Op de zondagen dat een LRRC trimloop wordt gehouden is er geen trainingsaanbod (deelname aan de LRRC trimlopen vormt daarvoor een prima alternatief).

Als de proef slaagt (evaluatie december 2011), dan is het de bedoeling dat het zondag trainen een vast onderdeel van het trainingsaanbod wordt.

Wij hopen een flink aantal lopers en loopsters de komende zondagen te mogen verwelkomen.

*Sportieve groet,
Wil Ooijendijk
Jan Reinders*



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