



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.1 maart 2015







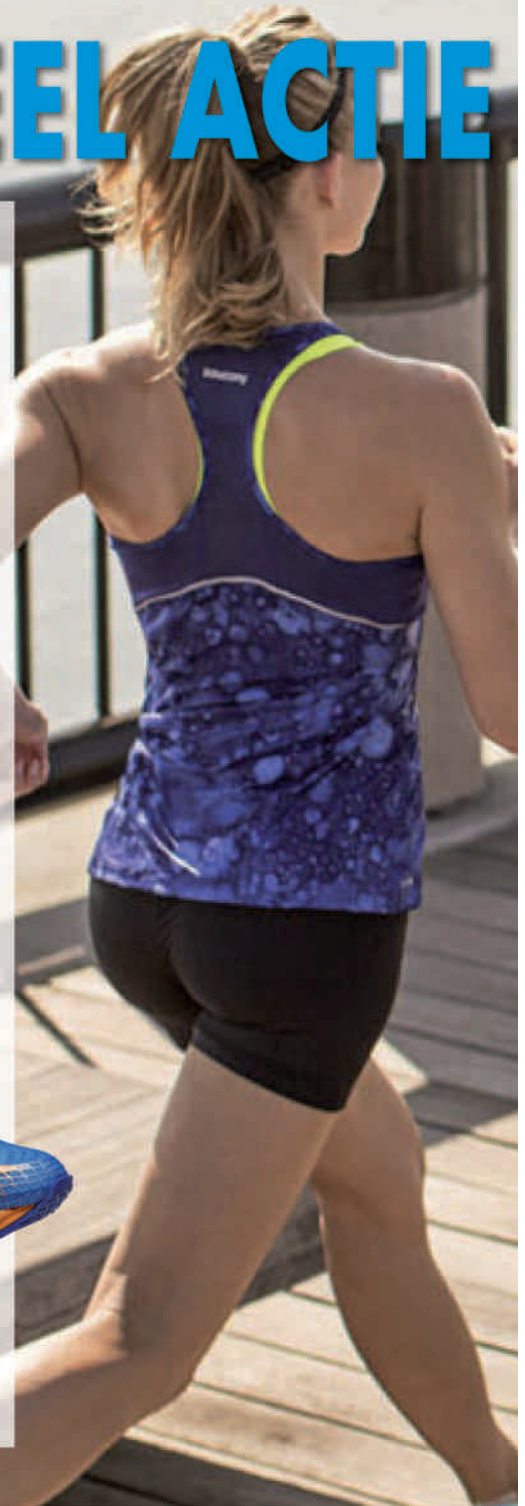
DE HARDLOOPWINKEL

# LENTE VOORDEEL ACTIE

BIJ INLEVERING  
VAN DE WAARDEBON  
**20% KORTING\***  
OP ÉÉN ARTIKEL



*\*Niet in combinatie met andere kortingen.  
Uitgezonderd van deze actie zijn:  
Hoka, Herzog, Compress sports en voeding.  
Actie geldig t/m 2 mei 2015.*



**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

**20% KORTING**  
WAARDEBON  
OP ÉÉN ARTIKEL  
GELDIG  
T/M 2 MEI 2015



**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](http://www.lrrc.nl)

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Leen Ooms, <a href="mailto:leen.ooms56@hotmail.com">leen.ooms56@hotmail.com</a>	06 - 21217039
Advertenties	Ruud van Delft, <a href="mailto:ruudenjosevandelft@hotmail.com">ruudenjosevandelft@hotmail.com</a>	071 – 5416490
Opmaak	Cobie Huisman, <a href="mailto:cobie.huisman@ziggo.nl">cobie.huisman@ziggo.nl</a> >	06 - 42927010
Drukwerk	Editoo, Arnhem, <a href="http://www.editoo.nl">www.editoo.nl</a>	085 – 7737742
Bezorging	John de Vrind, <a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	071 – 5769979

**Bestuur***Voorzitter*

Guy Seelen, Snoeklaan 191, 2215 XE Voorhout, [g.seelen@gl-advocaten.nl](mailto:g.seelen@gl-advocaten.nl) 0252 231479

*Secretaris*

Hans van Ommeren, Wasstraat 53, 2313 JH Leiden, [secretariaat@lrrc.nl](mailto:secretariaat@lrrc.nl) 071 5144864

*Penningmeester*

Piet van der Plas, Beetslaan 50, 2252 TV Voorschoten [penningmeester@lrrc.nl](mailto:penningmeester@lrrc.nl) 071 5610847

*Technische zaken*

Ronald Gerrits, Bram Limburgstraat 74, 2251 RR Voorschoten [tz@lrrc.nl](mailto:tz@lrrc.nl) 06 23892039

*Pr- en communicatie*

Ariëtte van Hespren, [pr@lrrc.nl](mailto:pr@lrrc.nl) 06 49746611

*Ledenadministratie, vrijwilligerscoördinatie, horeca:*

John de Vrind, Leidseweg 411, 2253 JE Voorschoten [ledenadministratie@lrrc.nl](mailto:ledenadministratie@lrrc.nl) 071 5769979

**Trainersstaf/hoofdtrainers****Hardlopen**

technische zaken Marcel Mesman, Terry van Velthooven, [hoofdtrainer@lrrc.nl](mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl)

algemene zaken Harry Went, [caz@lrrc.nl](mailto:caz@lrrc.nl)

**Sportief wandelen** Frans Kortekaas, [ftpjkaas45@ziggo.nl](mailto:ftpjkaas45@ziggo.nl)

**Activiteitencommissie** Ruud Segaar

**Trimloopcommissie** Ronald Gerrits [tz@lrrc.nl](mailto:tz@lrrc.nl) 06 23892039

**Sponsorcommissie** Guy Seelen, [g.seelen@gl-advocaten.nl](mailto:g.seelen@gl-advocaten.nl) 0252 231479

**Complexbeheer** Frans en Els van den Broek, [elsenfransvandenbroek@gmail.com](mailto:elsenfransvandenbroek@gmail.com) 071 3016643

(Els) 06 13419809

(Frans) 06 54716146

**Internet** Rinie van Pijpen, [webmaster@lrrc.nl](mailto:webmaster@lrrc.nl) 071 5790080

**Massageteam**

maandag Ed Pronk, [edpronk62@gmail.com](mailto:edpronk62@gmail.com) 06 28167792

. Jur Buijs, [jur@jbuijs.nl](mailto:jur@jbuijs.nl)

dinsdag Nico Fakkkel, [n.fakkkel@casema.nl](mailto:n.fakkkel@casema.nl) 071 – 5720053

Jan Groenewegen, [j\\_groenewegen@versatel.nl](mailto:j_groenewegen@versatel.nl) 071 – 5897586

woensdag Marion Dreef, [riesenmarion@casema.nl](mailto:riesenmarion@casema.nl) 071 – 5012291

Rik Hasselbach, [rikhas@zonnet.nl](mailto:rikhas@zonnet.nl) 071 – 5663675 .

. Clarianne Jut, [jolly.4@live.nl](mailto:jolly.4@live.nl)

donderdag Karin Knol, [karinknol@oostenveld.com](mailto:karinknol@oostenveld.com) 06 10321154

Agenda	4
Terugblik op 2014 / vooruitblik naar 2015	5
Beste hardloophouders	6
Van de bestuurstafel	7
Actievelingen gezocht	7
Algemene Ledenvergadering LRRRC	7
Regen	8
Paasloop in Noordwijkerhout	8
Start to Run	10
Revalideren na een dubbele longtransplantatie	11
Klaverjassen bij de LRRRC	12
LRRRC wandelmarathon	12
Planning RoadReader	12
Mondferlandrun 2014	13
Night Trail	14
Nieuwe contributiebedragen	14
De nieuwjaarsloop	15
Eerste stappen met Running Blind bij LRRRC	17
Leiden Road Runners Fonds	18
Kantine- en andere zaken	19
Trainingslopen Leiden Marathon	21
De oogvereniging met LRRRC actie in Cronesteijn	21
Eb en Vloed	22

De volgende RoadReader verschijnt 26 juni 2015

Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 5 juni 2015**

## Agenda

22 maart	Trainingsloop Marathon 3
27 maart	Workshop sushi maken
16 april	Algemene Leden Vergadering
19 april	Henk Hakker Memorial en Runnersworld Run Classic Run 140 + Trainingsloop Marathon 4
24 april	Klaverjassen
20, 21, 24, 25 april	Wandeltrainingen in Cronesteyn in het kader van de Nationale Sportweek
4,5 mei	Bevrijdingsvuurestafette
31 mei	Runnersworld Run Classic Run 141
27 juni	Leiden Wandelmarathon
4 juli	BBQ
11 september	Sportweekend
13 september	Runnersworld Run Classic Run 142



# Terugblik op 2014 / vooruitblik naar 2015

Bij de eerste RoadReader van het jaar is het goed om toch nog even terug te blikken op het afgelopen jaar, en vooruit te blikken op het nieuwe jaar.

## 2014

Het was een enerverend jaar met vele hoogtepunten. Ik noem er zes.

In de eerste plaats bestonden we als vereniging op 23 oktober 2014 25 jaar! We hebben onder leiding van de lustrumcommissie een geweldig zilveren jubileum gevierd. Middels De Uitdaging werd circa € 3.900,- voor vier goede doelen (Xenia, het eerste hospice in Nederland voor jongeren en jongvolwassenen - een audio-installatie en spelcomputer; VrouwKindCentrum "De Spiegeling" -cursus sportonderwijs; Huis ter Does - computer met beamer; en Vrouwensportgroep Slaaghwijk - sportmaterialen) ingezameld. En een bedrag van zo'n € 3.500,00 is overgemaakt aan het Leiden Road Runners Fonds (waarover elders in deze editie meer).

In de tweede plaats is onze vereniging vanaf 1 januari aangemeld bij de KNBLO en kent onze vereniging vanaf die datum formeel een afdeling sportief wandelen. Deze afdeling heeft direct maar liefst 105 leden!

In de derde plaats is de eerste fase van de verbouwing van de kantine afgerond. De bouwcommissie onder leiding van Peter Blom heeft fantastisch werk geleverd. We mogen nu al trots zijn op de metamorfose die de kantine heeft ondergaan.

In de vierde plaats zijn we gestart met een prachtig mooi project, te weten Running Blind. Trekker van dit project is Terry van Velthooven. De start was gelijk succesvol. Er hebben zich negen visueel gehandicapte lopers aangemeld en de nodige buddy's. Er wordt gelopen op de donderdagochtend.

In de vijfde plaats is ons ledenaantal weer gegroeid. Wij telden 105 sportief wandelende leden en 429 hardlopende leden. In totaal dus 534 leden. Ten

opzichte van 2013 zijn we met circa 3% gegroeid. Ten opzichte van 2010, toen we nog maar 478 leden hadden, zijn we zelfs met meer dan 12% gegroeid.

In de zesde plaats doet de jukebox het weer! Menigeen heeft al een plaatje opgezet en de voetjes zijn al van de vloer geweest.

Maar we hebben ook stilgestaan bij verdrietige gebeurtenissen. Twee leden zijn ons ontvallen: Hanneke Vrijenhoek en Wil Ooijendijk.

We herdenken ze.

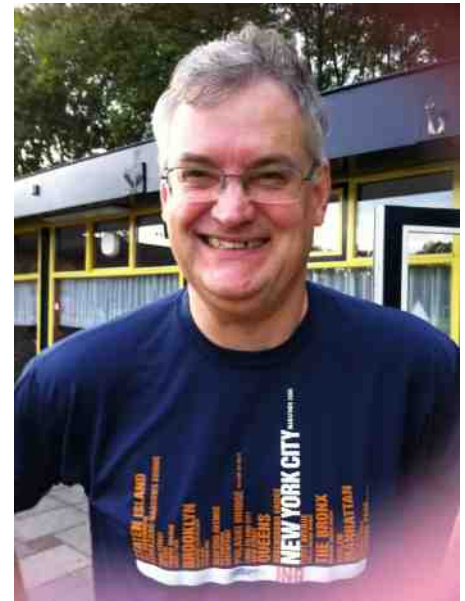
## 2015

Vooruitblikkend op 2015 volsta ik met de vier belangrijkste zaken te noemen die ons te wachten staan, waarvan er één inmiddels al is gestart.

In de eerste plaats staat de tweede fase van de verbouwing van de kantine op het programma. Dit keer gaat de bouwcommissie aan de slag met het plafond, de verlichting en het meubilair. Het wordt een enorme klus. Heel veel succes!

Wat dit laatste betreft zij opgemerkt dat de Vrienden van de LRRRC voor de aanschaf van nieuw meubilair een bedrag geschonken hebben van maar liefst € 3.725. Alle vrienden en vriendinnen zeg ik daarvoor langs deze weg heel veel dank!

In de tweede plaats is er een samenwerkingsverband aangegaan met de Stichting Trainingslopen uit Amsterdam. Gezamenlijk met onze vereniging worden er ter voorbereiding van de Leiden Marathon vier trainingslopen georganiseerd. Hieraan kan ook door mensen van buitenaf worden deelgenomen. Er hebben inmiddels twee trainingslopen plaatsgevonden. De resterende trainingslopen zijn op 22 maart en 19 april a.s. Er wordt telkens om 9.30 uur gestart. De afstanden bedragen zo'n 30 kilometer. De samenwerking verloopt prima. Er is een licht stijgend aantal deelnemers. Organisatie: bedankt!



In de derde plaats gaat er weer een wandelmarathon georganiseerd worden. Hopelijk wordt dit een jaarlijks terugkerend evenement. Ik heb er vorig jaar zelf aan deelgenomen. Het was een prachtige tocht (ondanks de blaren). Ik kan iedereen aanraden om ook een keer mee te lopen. Is het niet de volledige afstand, dan maar een kortere.

In de vierde en laatste plaats gaat in april/mei het Jaagpad langs de Vliet opnieuw geasfalteerd worden. We kunnen dan weer veilig een rondje zwembad doen. Na inspectie van de zijde van het cluster Onderhoud van de gemeente Leiden bleek de staat van onderhoud van het Jaagpad dermate slecht, dat men besloten heeft om direct maatregelen te treffen. Wethouder Frank de Wit ben ik hiervoor bijzonder erkentelijk.

Ter afsluiting. Onze vereniging floreert in alle opzichten. We staan er als vereniging financieel goed voor. Ons ledenaantal is groeiende. Onze organisatie is op orde. We zijn een gesprekspartner van de gemeente maar ook van de Atletiekunie.

Ik zie het komende jaar dan ook met veel plezier en vertrouwen tegemoet.

Met sportieve groet,  
Guy Seelen  
Voorzitter

## Beste hardloophvrienden

Trixi heeft mij in 2003 naar de Road Runners gestuurd en met Rob heb ik mijn eerste kilometers gelopen. Na een eerste persoonlijke uitdaging in Linschoten tijdens een mooie winterloop met Henk was de Leiden Marathon nog een ver doel.

De Moskou halve in 2005 was een prachtig evenement op weg daar naar toe. Dankzij Terry en vele anderen die mij steun gaven en hun tijd voor mij inleverden was dat doel, samen met Annette, in 2007 bereikt.

Dan was daar nog dat mooie rondje IJsselmeer en vele prachtige trainingsavonden, de mij uit het kantoor gehaald hebben en waarna ik geestelijk en lichamelijk gerevitaliseerd naar huis kroop...

Dat alles gaat door mijn hoofd als ik

de deur van het ziekenhuis uitloop.

Op het papier in mijn colbert staat het nu zwart op wit:

"niet verder hardlopen!"

Het voelt niet lekker, maar ik zag het aankomen. Vanaf 2008 heb ik afwisselend hardgelopen en mijn knie rust gegeven. Nadat ik ook van fietsen last kreeg, ben ik naar de sportarts gestapt... en dat was het dan.

Ik heb door de jaren veel plezier met jullie gehad en nu hoor ik bij de "Eb". Jammer!

Ik ben zeker niet de meest communicatieve loper geweest; ik vond het altijd moeilijk te lopen en te praten - deze techniek heb ik nooit op het trainingsschema gevonden en dus niet kunnen leren - en na de training was

ik meestal totaal op.

Dank aan alle trainers die zo'n luie zak als ik van de bank hebben kunnen halen. Dank aan alle hardlopers van de club voor de gezelligheid, aanmoedigingen en ook de zachte sociale controle. Zonder dat zou ik zeker niet zo ver gekomen zijn;-).

Ik ben gerustgesteld dat collega's als Giovanni blijven lopen, zodat de Leiden Road Runners ook in de toekomst een internationale club kan blijven.

Ik zal alleen nog in mei aan de zijlijn te zien zijn, als ik jullie tijdens de Leiden Marathon in het Club T-shirt zal aanmoedigen.

Tschüss  
Thorsten Siwitza



**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](http://www.scheffersportprijzen.nl)

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

## Van de bestuurstafel

In het nieuwe jaar zijn er, naast de 'gewone' trainingen, weer diverse (nieuwe) activiteiten van start gegaan bij de LRRC of waar de LRRC bij betrokken is:

trainingslopen voor de Leiden Marathon (4x)

trainingslopen voor de Leiden Ladiesrun (10x)

er is een start gemaakt met Running Blind

Start-to-Run is weer begonnen

de baantraining bij Leiden Atletiek loopt nog steeds goed elke 1ste dinsdag van de maand

de Bevrijdingsvuur estafette komt er aan

27 juni wordt de tweede LRRC wandelmarathon georganiseerd

de Hardloopwinkel Roadrunnersloop van het Z&Z circuit is weer geweest

Hulde voor de trainers en de andere vrijwilligers die dit allemaal mogelijk maken.

De Vrienden van hebben besloten het geld dit keer te besteden aan nieuw meubilair voor in de kantine. Het beschikbare bedrag is €3.725!

Er is tijdens het lustrum vorig jaar zoveel geld bij elkaar gebracht dat er na het uitreiken van de cheques aan de goede doelen nog een restant bedrag van €3.508,20 over was. Dit bedrag is in de kas van het Leiden Roadrunners Fonds gestort. Meer informatie over het Fonds vind je in deze Roadreader.

De club is betrokken bij de herinrichting van Cronesteijn. Er zullen wandel- en looproutes uitgezet worden. Tijdens de Nationale Sportweek van 18 tm 25 april zullen er in Polderpark Cronesteyn enkele wandeltrainingen door de LRRC aangeboden worden.

## Actievelingen gezocht

De activiteiten commissie kan nog steeds wel wat nieuwe leden gebruiken voor het organiseren en uitvoeren

van activiteiten voor onze mooie club.  
Aanmelden kan bij: Mary van Polanen  
Roel de Jong

Belinda Dubbeldam  
Mascha Roodackers en  
Ruud Segaar

## Algemene ledenvergadering LRRC

Algemene ledenvergadering LRRC op dinsdag 16 april 2015.

Aanvang 20.30 uur in de kantine van het clubgebouw.

Voorlopige Agenda

Opening

Ingekomen stukken

Notulen algemene ledenvergadering van 15 april 2014

Jaarverslag van de LRRC 2014 (zie roadreader juni 2014 – lrrc.nl)

Financieel jaarverslag 2014

Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie

Begroting 2015

PAUZE

Uitreiking van de Houthakkerbokaal

Vaststelling technisch beleidsplan wandelen

Toelichting op de bouwplannen

Bestuursverkiezing:

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend en herkiesbaar

PR en communicatie: Ariëtte van Hesperen, aftredend en herkiesbaar

Rondvraag

Sluiting

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

## Regen

Het is nu bijna een jaar geleden en ik had dit artikel al eerder in de roadreader willen hebben. Maar Leen had allerlei visioenen van een dubbeldik zomernummer met zon en warmte als centraal thema. Een artikel over regen, dat past daar niet bij. Ach, de werkelijkheid is dat ik gewoon te laat was met mijn kopij.

We schrijven 4 juni 2014 en ik heb me voorgenomen die avond op de club te gaan hardlopen. Collega's reageren met een meewarig lachje, of dat nu wel zo'n verstandig idee is? Onzin, ik heb wel vaker met wat regen gelopen, meestal valt het reuze mee. Zo ook die avond, een korte check van de buienradar leert dat het zelfs niet nodig is een regenjackje aan te trekken. Echt niet? Laat ik het voor de zekerheid toch in de auto leggen.

Aangekomen op de club blijkt mijn angst ongegrond, niemand heeft een regenjack aan. Tuurlijk niet, iedereen heeft de buienradar diepgaand gecheckt!

Opgewekt gaan we richting Cronesteyn. Bij de warming up wat spatjes, maar ach, wat deert dat ons. Wel opvallend dat het snel donker wordt. Rond deze tijd van het jaar gebeurt dat normaalgesproken veel later. We lopen het park in.

Plotseling openen zich de hemelsluisen. De voorste lopers houden in, ze willen nog even onder de beschutting van wat bomen blijven. Doch die actie is volstrekt zinloos. Binnen 50 meter zijn we allemaal doorweekt. Schuilen helpt niet, teruggaan evenmin. Dus hakt Terry de knoop door, we gaan door! Gewoon het rijtje intervallen afwerken!

De paden vullen zich snel met plassen. Krampachtig proberen we ze te ontwijken, tot iemand bedenkt dat als je eenmaal nat bent, je niet nog natter kunt worden. Je kunt net zo goed recht door een plas lopen. Bovendien, steeds meer plassen worden zeg maar pad-breed. Het is dus nog praktisch ook! Klein minpuntje: we worden wel steeds vuiler....

Mijn naamgenoot Rob van Bladel is wegkapitein. Met GPS in de hand weet hij tempo, tijd en rust precies aan te geven. Waar de meeste trainners er moeite mee hebben om ons na de rust weer op gang te krijgen.....hier is het precies andersom. Als Rob na een veel te lange minuut rust eindelijk "we gaan weer" roept, is zelfs de langzaamste van ons groepje hem al 50 meter vooruit gehold. Het is koud! Het wordt donkerder en donkerder. Tot onze schrik zien we een paar reflecterende schoenen aankomen lopen. Wat is dat? Zijn we bevangen door de kou? Spookt het hier? De schrik slaat ons om het hart! Gelukkig

blijken die schoenen bij onze eigen, toegegeven erg donker gebruide, Terry te horen. Opluchting! Ook omdat dit het einde van de training inluidt, we gaan weer terug! Inmiddels zijn we helemaal gewend aan plassen en water. We draven er dwars doorheen! Zo ook bij het door de uitbundige regenval blank staande fietstunneltje. Daar staat een verdwaasde fietser te schuilen, gehuld in een meer dan king-size regenpak. Stormen wij daar twintig man sterk als een kudde losgeslagen runderen langs.

De hele tunnel is één watermist! De fietser krimpt ineen, dit had hij nu juist willen voorkomen!

De regen is aan het afnemen als we bij de club komen, het aantal plassen nog niet. Helemaal wild staan we te dansen in het water. Van plezier. Al terugkijkend was dit een van de leukste trainingen ooit! Prima zet Terry, om door te gaan!

Rob van Heijster



## Paasloop in Noordwijkerhout

De Noordwijkerhoutse Runners vroegen ons hun Paasloop op tweede paasdag, 6 april, onder de aandacht van jullie te brengen.

De Paasloop start bij Nederzandt aan de Langevelderslag

De start is om 9.30 uur

Inschrijfkosten voor kinderen € 2,50

en voor volwassenen € 5,00

De kinderen lopen 1 of 2 rondjes van 500 meter en de volwassen kunnen kiezen uit 6 of 9 km.

De route gaat door het duin en over het strand

De opbrengt van deze loop is voor Stichting Roparun voor de palliatieve

zorg voor mensen met kanker.

Meer informatie vindt u op [www.noordwijkerhoutserunners.nl](http://www.noordwijkerhoutserunners.nl) en [www.roparun.nl](http://www.roparun.nl)

Hartelijk dank voor uw medewerking Namens de Noordwijkerhoutse Runners



## TRAINER

CADENCE

182

HEART RATE



156 bpm

GROUND CONTACT



VERTICAL OSCILLATION



## MOTIVATOR

VIRTUAL ASSISTANT

TIME

57

CALORIES

340

## PLANNER

CADENCE

182

Recover

Time

1

# Een coach in elk horloge

Uw eigen persoonlijke coach om de pols met de Forerunner hardloophorloges, **nu tijdelijk in prijs verlaagd!** De horloges houden alle essentiële hardloopegegevens bij zoals afstand, tempo en calorieën en geven motiverende feedback tijdens trainingen. Via de gratis online fitnesscommunity Garmin Connect™ kunt u uw activiteiten uploaden, delen en uitgebreid analyseren.

Bezoek [Garmin.nl](http://Garmin.nl) voor meer informatie.

# GARMIN

## ACTIEPRIJZEN

### Forerunner 10



### Forerunner 15 HRM



NON-HRM VAN €149,- VOOR €119,-

### Forerunner 220 HRM



### Forerunner 620 HRM





# START TO RUN

powered by atletiekunie

Bij de Leiden Road Runners Club (LRR-C) begon zaterdag 7 maart in samenwerking met de Hardloopwinkel een nieuwe cursus Start to Run. In 7 weken bouw je op van 1 naar zo'n 20 minuten hardlopen, dat is ongeveer drie kilometer aan één stuk. Je krijgt 7 zaterdagochtenden om 9.30 uur training in het polderpark Cronesteyn. Goed voor je conditie en elke kilometer verbrand je een flinke hoeveelheid calorieën. Wie heeft er nog een excuus om op de bank te blijven zitten? Naast de training krijg je ook een hardloopshirt, drie edities van Runner's World en het speciale Start to Run Magazine, vol beginnerstip en weetjes. Je bent voor vier maanden lid van de Atletiekunie zodat je verzekerd bent tijdens de trainingen en je krijgt korting op producten van de

Atletiekunie.

Start to Run is al jaren dé manier voor beginnende lopers om daadwerkelijk de eerste stap te zetten. Op laagdrempelige manier maak je kennis met het lopen begeleid door goede trainers van de LRR-C.

Wil je ook samen trainen met Renate Wennemars?

Dan is de Running Coach© iets voor jou! Met de Running Coach© krijg je om de zoveel minuten motiverende aanwijzingen, lekkere loopmuziek en een verantwoord hardloopschema eenvoudig via je koptelefoon van je smartphone. Renate Wennemars, je persoonlijke trainer, laat het je weten. De trainingen zijn op 7, 14, 21, 28 maart, 4, 11 en 18 april.

Op 18 april, de 7e keer wordt de afsluitende 3 km: 'Start to Finish'



gelopen.

Locatie: Kantine LRR-C op Sportcomplex de Vliet, Voorschoterweg 8d, 2324 NE Leiden (vlak bij Bastionhotel).

Tijdens trainingen telefonisch bereikbaar op 071 - 5765924

Inschrijven op de website van de Atletiekunie ([www.starttorun.nl](http://www.starttorun.nl)). Nadere informatie is te verkrijgen bij de Hardloopwinkel in Leiden en bij de Leiden Road Runners Club ([www.lrrc.nl](http://www.lrrc.nl)).

Contactpersoon LRR-C : Annet Pelleboer - [annet.pelleboer@hetnet.nl](mailto:annet.pelleboer@hetnet.nl)



**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](http://www.verfhuis.nl) - [info@verfhuis.nl](mailto:info@verfhuis.nl) - [@Verfhuis](https://twitter.com/Verfhuis)



## Revalideren na een dubbele longtransplantatie

Hierbij een bericht over de voortgang van de revalidatie na de dubbele longtransplantatie op 8 september 2013. Bij Vissersport Fysio heb ik één jaar lang, drie keer per week krachtoefeningen en conditieverbetering gedaan. In dat jaar heb ik toe gewerkt naar de 5km van de Marathon Leiden, samen met mijn fysiotherapeut Henny Hakker.

18 mei 2014 heb ik samen met het begeleidingsteam van Visser Fysio de 5 km volbracht. Ik kan u wel vertellen dat er een gelukkig mens over de finish is gekomen. Ik werd bij de finish onthaald door familie, vrienden en collega's. Een onvergetelijk dag en



een overwinning na mijn ziekte. In september stopte mijn revalidatie bij Vissersport fysio. Ik ben toen direct daarna lid geworden bij een sport-school om verder mijn conditie op te bouwen. En daarbij doe ik veel interval trainingen en eventueel duurlooptjes van 5 km of 10 km wandelen. In totaal ben ik nu 6x per week bezig. In oktober heb ik nog een radio interview gedaan bij de NCRV, tijdens de donorweken. Een uitzending van Schepper en Co.

Voor het Erasmus MC heb ik samen met de longarts ook nog een college



gedaan voor de medische studenten. Dit college hebben zij gefilmd om het te gebruiken bij nieuwe patiënten. De studenten en de artsen waren erg onder de indruk van het verhaal. Bij dit interview was ook mijn werkgever, Vissersport fysio, familie en mijn vrouw aanwezig. Ik vond het gewel-

genloop mee te doen in Rotterdam. Maar dan moest ik wel vanaf mijn bed gekoppeld aan de ecmo (dat is een machine die zuurstofarm bloed uit je lichaam haalt en er weer zuurstofrijk bloed van maakt) naar de gang lopen. Dat heb ik toen gedaan. 7 December was het zover; ik werd samen met mijn vrouw door de taxi opgehaald om naar de Kuip te gaan. Ik moest mij melden bij het Maasgebouw. Daar werd ik door de dokter opgewacht. Het startnummer was speciaal geregeld voor die loop; alle deuren gingen er voor mij open. TV-Rijnmond was aanwezig voor een interview en voor de film reportage tijdens de loop. Het AD is ook aanwezig om een reportage te maken voor de krant. Er werden foto's gemaakt tijdens het lopen. Het weer was slecht; veel regen en wind. De wedstrijd ging goed en ik had niet veel last van het weer. Na 2 uur ging ik samen met de dokter over de finish. TV Rijnmond was daarbij aanwezig en ik heb toen wel een traantje gelaten van geluk. Ik ben mijn donor dan ook zeer dankbaar.

Mijn volgende doel is om in 2016 mee te doen aan de Europese kampioenschappen voor getransplanteerden in Helsinki. Om dit te bereiken heb ik al een eerste training gehad op de atletiek baan in Hilversum, samen met mijn lotgenoten.

Ik vond het harstikke leuk en het ging allemaal goed. Ik ben nu ook uitgenodigd om in april deel te nemen aan de trainingen in Amersfoort.

*vervolg pagina 13*

dig. Verder had ik nog een weddenschap met de IC arts van het Erasmus. Hij had mij uitgedaagd om aan de brug-





## Klaverjassen bij de LRRC!!!!

Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen dat ze wel kunnen klaverjassen maar het nooit meer doen?

Daar waar het vroeger in heel wat gezinnen geregeld gespeeld werd begint het om diverse redenen een "vergeten" spel te worden.

Jammer, want het is zo leuk!

Omdat meer mensen dat vinden hebben we besloten een avondje klaverjassen te organiseren op

24 april 2015 om 19.30 uur!

De toegang is gratis.

Er wordt wat lekkers bij de koffie geserveerd en er is natuurlijk een hapje en een drankje.

Je speelt niet met een vaste maat maar je wordt iedere ronde aan een nieuw partner gekoppeld.

Inschrijven kan via de inschrijfformulieren die in de kantine zullen liggen.

Introducees zijn welkom maar in-

schrijven is wel verplicht zodat we weten op hoeveel mensen we kunnen rekenen.

We hopen op een grote opkomst waarbij we willen benadrukken dat de gezelligheid bovenaan staat!

Annette Kemerink

Mac vd Klaauw

Mea van der Poel

Voor info: bel of mail Mea

06-13847504 / mea62@live.nl



## LRRC Wandelmarathon

27 juni is het zover, de tweede LRRC Wandelmarathon! Zet de datum vast in je agenda. Net als vorig jaar is het mogelijk 42, 21 of 10 km te wandelen. Een mooie voorbereiding op de Vierdaagse. Meer nieuws over dit evenement volgt nog. Houd de website in de gaten en maak je medewandelaars vast enthousiast.

## Planning Roadreader 2015

Wil je een bijdrage aanleveren voor de Roadreader lever je copy dan in voor of op de volgende data:

Vrijdag 5 juni

Vrijdag 18 september

Vrijdag 20 november

Graag je foto's afzonderlijk aanleveren als JPEG bestand!

vervolg van pagina 11

Bij de Club zal ik ook regelmatig komen. Ik draai nu al bardiensten en zal deelnemen aan de trainingen van de dinsdag ochtend, en dan alleen de kwaliteitstrainingen.

14 dagen geleden ben ik weer gekeurd op het Erasmus; alles was weer goed. Er is een echo gemaakt van mijn hart en een hart filmpje. De uitslag was goed en heb daar nu geen belem-

meringen meer mee. Verder heb ik een bronchoscopie gehad. Daarbij was te zien dat er nieuwe bloedvaten zijn aangemaakt in de longen, wat uitstekend is. De longen zijn nu goed doorbloed.

In het vervolg zal ik iedereen op de hoogte houden over mijn voortgang. En ik wil iedereen bedanken voor de steun tijdens mijn ziekte periode in de

vorm van kaarten en ziekenhuis bezoeken. Het heeft ons zeer gesterkt om dit te bereiken.

Henny Tolboom

## Montferlandrun 2014

De laatste jaren staat bij onze LRRC de Montferland run op het programma. Na lange tijd de drukte van een van 's lands grootste lopen, de Zevenheuvelen loop, te hebben getrotseerd richten we ons nu op een kleinschalige loop in hetzelfde landschap, én, naar mijn bescheiden mening, met hetzelfde aantal stijgingsmeters. De locatie heeft nog een voordeel, mijn zusje woont (op een paar honderd meter na) aan de route. Dus om negen uur draai ik me nog eens lekker om, tegen 10 uur ontbijt met broodje-koffie-sapje-eitje, en toch op tijd voor de loop. Dan blijken andermaal de voordelen van kleinschaligheid. Mijn maatjes heb ik zo gevonden!

Het is die dag best koud. Erg koud zelfs! En de omroeper geeft telkens redenen om te moeten wachten met de start....het gaat aan ons voorbij, we staan ons warm te springen. Een enkeling haalt het devies van een ander in Leiden zeer bekend loopevenement aan: NLML. Eindelijk klinkt het startschot!

Het toeval wil dat in Stokkum enige belangrijke sponsors van het evenement wonen. Althans, dat denk ik, want de race is nog maar net begonnen, draaien we linksaf de Stokkumseweg in. We gaan een ommetje van zo'n 2,5 km maken, waarna we op (bijna) precies hetzelfde punt weer terugkomen. Met dat vreemde gevoel, een weg verderop zie je iedereen al teruglopen terwijl jij nog heen moet.....

Na ons ommetje zijn we prima opgewarmd voor het serieuze werk, er staan ons een paar pittige colletjes te wachten (om in wilertermen te spreken). We spreken af rustig naar boven

te lopen alhoewel Olga daar een iets ander beeld bij heeft als mijn GPS. Gelukkig, in ieder geval voor mij, komt de top precies op het juiste moment. Bergaf loopt toch lekkerder.



En de organisatie heeft blijkbaar oog voor onze welhaast bovenmenselijke inspanning, want na heuvelaf krijgen we een muzikale traktatie. Wie denkt dat dat naar goed gebruik boer'nrock á la Normaal is heeft het mis, ze hebben hier meer op met fanfares. Dat past ook beter bij het midwinterhoornblazen, wat een paar kilometer verderop ten gehore wordt gebracht. Nu zult u zich misschien afvragen of 7 december midwinter is. Ik heb het even uitgezocht, de traditie staat het blazen toe tussen de eerste zondag van de advent en driekoningen. Na zo'n onderdompeling in de Achterhoekse cultuur zou je bijna vergeten dat we ook nog eens door een prachtig stuk natuur lopen. In ieder geval

vliegen de tijd én de kilometers, Zeddam komt in zicht (dat laatste moet u met een korrel zout nemen, door de bebossing zie je Zeddam pas als je het dorp zowat binnenloopt). Zeddam staat bekend om zijn publiek langs het parcours. Waarschijnlijk omdat het parcours daar op het fietspad is waardoor looper en kijker vlak bij elkaar zijn. Handen worden uitgestoken voor high-fives en het ene na het andere bemoedigende woord is je deel. Grappig is de discussie tussen vader en kind waar ik een flard van opving: waarom hebben wij het koud en lopen zij in een T-shirt?

Voor we het weten lopen we 's Heerenberg weer in, het laatste deel is een makkie, bergaf tot de finish! Heerlijk gelopen, genoten van natuur, cultuur, de Achterhoek! Bijna iedereen gaat de bus weer in, op weg naar de tweede topper van de dag, het diner! Rob van Heijster



## Night Trail

Een modderbad, maar dan net even anders....

Soms is het tijd voor een nieuwe uitdaging. Eens iets anders dan een "gewoon" loopje over het asfalt. En wat doe je dan? Juist, naar Bergschenhoek voor de Petzl Night Trail.

Zaterdag 7 februari was het dan eindelijk zover. Eind van de middag wat kleine paniekmomentjes; ineens de hoofdlamp kwijt (Melanie), hoofdlamp op de grond uit elkaar laten vallen (Jackelien). Gelukkig werd de hoofdlamp weer gevonden en deed de hoofdlamp van Jackelien het nog, dus daar gingen we. Kan zeggen dat het wel wat begon te kriebelen; wat stond ons te wachten.....?!

Om 19.20 uur was het dan zover, wij mochten starten. En daar gingen we,

vol goede moed. Hoofdlamp op, schoenen strak om de voeten ivm de zuigende modder. Dan zijn elastische veters niet het meest handig, toch Jackelien?

Het eerste gedeelte werden we nog getraceerd op wat asfalt, maar dat veranderde snel in glibberende modderpaden en hellingen. Kleine zigzag paadjes door het donkere bos, ook spannend (vooral op het moment dat ik niemand meer voor én achter me had, zat ik nog wel goed...?).

Tot je enkels in de modder, op handen en voeten omhoog, op je billen naar beneden....dit was inderdaad iets heel anders dan de loopjes die we allemaal gewend waren J.

Ik moet zeggen, die 16KM voelde als 30KM, maar het was het waard! Wat



een beleving!  
Melanie, Jackelien, Mascha, Terry, Krijn en Rob: volgend jaar weer, toch?  
Belinda Dubbeldam



## Nieuwe contributiebedragen

De contributie bedragen voor de LRRC en het lidmaatschap voor de KNBLO zijn aangepast. Hieronder de nieuwe bedragen:

Jeugd (16-18 jaar)	€ 44,50 per jaar
Senior (>18 jaar)	€ 84,50 per jaar
Donateur	€ 38,50 per jaar
Lidmaatschap AU jeugd	€ 15,25 per jaar
Lidmaatschap AU senior	€ 16,45 per jaar
Lidmaatschap KNBLO	€ 16,45 per jaar
AU Wedstrijdlicentie	€ 22,25 per jaar
Administratiekosten LRRC	€ 7,50 éénmalig
Administratiekosten AU	€ 5,75 éénmalig



## De nieuwjaars - loop

Op vier januari is het dan zover, de enige onvervalste echte nieuwjaarsloop. Georganiseerd door Piet, onze penningmeester. Dat is dan letten op de pegels, zou je denken. Enerzijds, klopt. Geen vlaggen bij de start, geen triomfboog bij de finish. Geen tijdwaarneming, geen inschrijving, niets van dat alles. Maar wel een goede voorbereiding inclusief een uitgebreide beschrijving van de loop met toelichting op de vele markante punten waar we langs gaan.

Bij de start zit de stemming er meteen goed in, de eerste kilometers doen we met de trein! Even heb ik overwogen of dat geen goede oplossing zou zijn voor al mijn loopjes, maar een ov-kaart is toch aanmerkelijk duurder dan het lidmaatschap van de LRRC (zelfs als je de kosten van de schoenen meerekent). Keurig op tijd loopt om 9:32 de trein het station binnen, spaarzaam gevuld met mensen die, als je het mij vraagt, allemaal nog bezig zijn de grens tussen slapen en waken over te steken. Misschien had bij een enkeling het uitgebreid oud en nieuw vieren zijn tol geëist. Enfin, de betrekkelijke rust in de trein werd wreed verstoord door een dertigtal fanaten bij wie de euforie van de eerste loop van 2015 duidelijk tot lichte stemverheffing leidde.

De loop start bij Den Haag Centraal. Die plek associeer ik met beton. Veel beton. Overal beton. Als we geluk hebben mogen we over strak asfalt lopen, anders wordt het over verkeersheuvels heen tussen auto's door laveren. Als we niet door een van de alomtegenwoordige rode voetgangers oversteeklichten gehinderd worden tenminste. Mis dus. We steken bij CS over en lopen meteen een zandpad op. En het blijft zand tot Wassenaar,



oké, op een enkel oversteekje na dan. Een eerste markant punt is het voormalige onderkomen van de moeder van onze koning. De meesten herkennen het gebouw direct (ik denk dat vrijwel iedereen de beschrijving van de loop beter gelezen heeft dan ik). En dus willen we op de foto. Goed dat er voorbijgangers zijn!

Huizen (zeg maar paleizen), bruggen, waterkeringen, alles trekt aan ons voorbij, steeds vergezeld van een wel erg ruime hoeveelheid groen. Op een gegeven moment wordt zand modder en lopen we vlak lang het water. Dit moet wel iets heel bijzonders worden. Wat denk je dat het is, vraagt Piet (waarschijnlijk wel in de gaten hebbend dat ik de routebeschrijving niet gelezen heb). Ik ga voor een ijs grot. Zo'n ding lieten de gefortuneerden anno 1800 in de winter volgooien met sneeuw en ijs, om er vervolgens in de zomer van te kunnen genieten. Ik heb het mis. Het is de schelpenput, ofwel de hermitage. Een ruimte waar de kasteelheer zich kon terugtrekken, zijn landgoed kon overzien en zich kon wijden aan overpeinzingen.

Op mij heeft dit punt de meeste indruk gemaakt. Waarom? Ik weet het eigenlijk niet. Misschien wel omdat je je hier heel even heel ver van de bewoonde wereld waant.

Al lopende merk je dat een aantal lopers hier hun roots hebben. Je krijgt allerlei anekdotes te horen, in de trant van "dit is de straat waar vroeger..." En "hier gingen we altijd...". Geen wonder dat het stadhuis het hoogtepunt wordt, een plaats waar velen herinneringen aan bewaren, getrouwd zijn of een huwelijksvoltrekking hebben meegemaakt. Ben jij hier ook getrouwd? Wanneer precies? We raken niet uitgepraat!

Na 13 kilometer zijn we terug bij af, bij Piet voor de deur. Dan volgt een allerhartelijkste ontvangst bij hem thuis, zodat we nog even lekker kunnen napraten. Overigens heb ik Piet moeten beloven dat ik over dit samenzijn verder geen mededelingen zal doen, anders is volgend jaar de opkomst veel te groot.

Bedankt voor de mooie loop Piet!  
Rob van Heijster







# VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

[www.vannesenzoon.nl](http://www.vannesenzoon.nl) - [info@vannesenzoon.nl](mailto:info@vannesenzoon.nl)



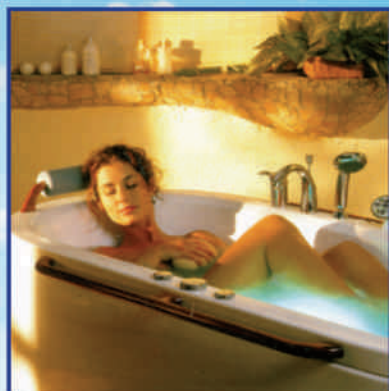
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



# Eerste stappen met Running Blind bij Leiden Road Runners Club

“Heb je de nieuwsbrief van de Oogvereniging, regio Leiden gelezen? Running Blind gaat ook een groep in Leiden starten. Zullen we daar eens gaan kijken? De kick off is op 20 november.”

Dit zegt mijn vriendin, toevallig nadat ik al een poosje loop na te denken om eens te kijken bij een hardloopgroep in de buurt. Wat me telkens tegenghield was het lopen met mijn visuele en auditieve beperking in een ‘normale’ groep. Want dan zal ik mogelijk tegen allerlei obstakels lopen. Hierdoor ben ik veel de omgeving aan het scannen, wat erg vermoeiend wordt. Dit geef ik niet graag toe, maar het is wel zo. Daarbij komt dat ik het ook niet goed kan verstaan als er wat in een groep verteld wordt. Dit alles maakt me gauw erg onzeker. Dus ik zeg: “Ja, lijkt me erg leuk!”

Op donderdag 20 november 2014 gaan we naar de Leiden Road Runners Club. Deze hardloopvereniging heeft het initiatief van Running Blind omarmd, zodat we gebruik mogen maken van hun kantine, kleedkamers, trainers en buddy’s.

Na diverse woordjes en foto’s gaan we een stuk lopen met de buddy’s. Voor beide partijen om even het gevoel te krijgen hoe het is om zo samen te lopen. Regelmatig hoor ik: “Nu een flauwe bocht naar links of rechts” of “hier liggen veel bladeren”. Lekker, ik kan me focussen op het lopen. Ook als ik de trainer tijdens strekoefeningen niet kan verstaan vertaalt de buddy het even voor me. Geen stress omdat ik weer bang ben dat ik dingen gemist heb. En met strekoefeningen heb ik een steuntje omdat ik mijn evenwicht nooit kan bewaren. Het geeft me allemaal het gevoel dat ik niet lastig ben en dat vind ik wel fijn. Ja hoor, ik ga hier proberen te hardlopen. Net als mijn vriendin trouwens. Zij kan haar (geleide)hond met een gerust hart samen met de andere honden in een lokaaltje laten, die daar rustig blijven tot wij weer terug zijn.

Inmiddels zijn we een paar trainingen verder en ik ben veruit de langzaam-

te. Vóór elke training denk ik: “Misschien moet ik er maar mee stoppen, want het is niet leuk voor de buddy en de andere lopers”. Maar het lijkt wel of niemand ermee zit, behalve ikzelf. Mijn buddy geeft me aanwijzingen zoals: “Let op je ademhaling”, “nu even langzamer”, of zelfs “we blijven even wandelen en smokkelen een minuutje”. Ook snijden we stukjes af, zodat we telkens toch weer aanhaken bij de groep en ik weer min of meer meeloop. Natuurlijk ervaart iedereen het anders, maar het feit dat zowel trainster Terry als de buddy’s hun best doen om me volwaardig te laten mee trainen doet me goed.

lopen, bus, trein en bus. Want het is best wel een eindje reistijd voor mij en mijn vriendin. Maar voor een keer in de week heb ik het er voor over, want het is echt mijn uitje geworden. Ook dat is belangrijk.

In ieder geval ga ik proberen thuis ook te lopen met iemand. Want er wordt al gesproken over meedoen met een loop. Slik. Daar moet ik nog even niet aan denken. Blijven trainen dus...

José



De trainingen zijn leuk afwisselend. En de koffie erna is nog leuker. “En wie komt er volgende week weer?” is dan de vraag die van Terry komt. Want dan weet ze hoeveel buddy’s ze moet inschakelen. Het vraagt toch wat extra voorbereiding. Niet iedereen kan altijd meelopen met ons, dus het is erg prettig als ze de lijst met vrijwilligers nog wat kan uitbreiden. Ik ga in mijn eigen dorp eens polsen. Kan ik eens meerijden in plaats van



## Leiden Road Runners Fonds

In januari 1995 is het Leiden Road Runners Fonds opgericht. In vervolg op de eerste in 1994 georganiseerde Uitdaging - een grote fundraisingsactie onder de leden van de club - ter gelegenheid van het eerste lustrum van de Leiden Road Runners Club.

Sindsdien is om de 5 jaar, tijdens het lustrum van LRRC, steeds een Uitdaging georganiseerd. Tijdens de laatste Uitdaging is een bedrag van circa € 3500, aan het Fonds overgemaakt.

Op dit moment bestaat het bestuur van het Fonds uit 3 leden: Tjeerd Scheffer, Jan Karstens en Guy Seelen. Een van hen dient -volgens de statuten van het Fonds- ook bestuurslid van de Leiden Road Runners Club te zijn.

Het bestuur van het Leiden Road Runners Fonds streeft er naar om ieder jaar ongeveer 20% van het fondsvermogen te bestemmen voor het verlenen van steun aan personen en/of instellingen in de Leidse samenleving.

Gedurende de afgelopen jaren is achtereenvolgens steun verleend aan Menno Jansen (een jonge atleet van AV Holland, die ten gevolge van een ongeval gehandicapt is geraakt), het Ronald Mc Donald Huis Leiden, het kinderdagverblijf de Walnoot te Leiden, de stichting Ouderen Kerst Inns te Leiden, de darter Arjen van der Meij (beroepsongeluk), de Nederlandse Coeliakivereniging, afd. Zuid-Holland, het kinderfonds L.U.M.C., Hospice Isoria te Leiden, de bowler Jord van Weeren te

Leiden (uitzending Europese jeugd kampioenschappen), Centrum 45 te Oegstgeest, Muziekvereniging K & G te Leiden, Leiden Rollers, Dierenmeldpunt, Stichting Droomdag, Stichting Theo van Doesburg, Stichting Slaagwijk en de Stichting ALS (als gevolg van een actie van een groep Road Runners).

Het lukt niet ieder jaar om aan een deel van het bescheiden fondsvermogen (€ 17.500,-) een bestemming te geven in overeenstemming met de doelstelling. Suggesties van leden van de LRRC zijn daarom van harte welkom.

Voor nadere informatie en toelichting over het Leiden Road Runners Fonds: Jan Karstens, tel: 071-5234350; e-mail: jankarstens1@gmail.com.

BANKZAKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Kijk voor meer informatie op onze internetsite:  
[www.vanmarwijkadviesgroep.nl](http://www.vanmarwijkadviesgroep.nl)

Hypotheken  
Pensioenen  
Verzekeringen  
Bankzaken

Van Marwijk Adviesgroep  
Burggravenlaan 1, 2313 HM Leiden  
T. 071 516 24 62, F. 071 516 24 68  
E. [info@vmag.nl](mailto:info@vmag.nl)

van marwijk  
ADVIESGROEP

## Kantine- en andere zaken

2014, Wat een jaar hebben we achter ons.

Het jubileumjaar van de Leiden-roadrunners is wel een bijzonder druk jaar geweest. Want wat hebben we allemaal hard gewerkt om het jaar niet ongemerkt voorbij te laten gaan. De club was opgedeeld in allerlei commissies die ook allemaal een eigen taak hadden. Er waren bijna communicatiespecialisten voor nodig om alles een beetje in goede banen te laten lopen, maar we zouden de road-runners niet zijn als we die in onze eigen gelederen niet zouden hebben.

Het idee om het clubhuis aan de binnenkant (in het bijzonder de kantine met keuken en de bar) eens een flinke metamorfose te laten ondergaan, is voor een groot gedeelte al tot stand gekomen zoals we kunnen zien.

Maar omdat euro's niet op de club zelf worden gemaakt is er even een korte adempauze ingelast om te kijken wat er dit jaar binnen de mogelijkheden ligt op financieel gebied en op mankracht, want tot op heden hebben we denk ik voor wel 80% de werkzaamheden met eigen mensen uitgevoerd. Petje af zou ik zeggen. Ik ga geen namen noemen van clubleden die zich hebben ingezet om dit allemaal tot stand te brengen.

Maar ik wil toch wel zonder anderen te kort te doen de Firma Kriek met contact-persoon en vakman de roadrunner Ed Veldhoen en elektrotechnicus Alex van Driel van gelijknamig bedrijf of wel onze eigen lampenist even noemen.

Want als het in hun mogelijkheden ligt staan ze klaar om aan onze verzoeken om hulp bij veel vakkundige werkzaamheden gehoor te geven en volgens mij drukt het ook nog aardig de kosten zou ik zo zeggen, tenminste dat denk ik of hoop ik. Eigenlijk weet ik het wel zeker.

Hoewel ik in het begin eigenlijk een beetje sceptisch dacht over de nieuwe kleuren die door het schildersteam werden aangebracht, kan ik nu alleen maar zeggen dat het er heel goed uitziet. Zeker in combinatie met de mooie nieuwe vloer die er een tijdje eerder was ingelegd.

En zeker niet te vergeten het bankstel van steigerhout van zeer hoge kwali-

teit en vakmanschap en gewicht. En dan de nieuwe raamdecoratie; de bin-nenshuisarchitecte's hebben mooi werk geleverd. Toppie!

Ja, zo zie je maar wat je met een flink aantal enthousiaste leden kunt bereiken in zo'n cluppie, want aan enthousiasme heeft het niet ontbroken en ook niet aan zelf gemaakte taarten met diverse smaken.

Ze werden bij tientallen verkocht tijdens de door de LRRC georganiseerde trimlopen en ook de broodjes bal – halve rookworsten en niet te vergeten de verschillende soepen als het weer een beetje guur was.

De deelnemers aan de trimlopen hebben ze zich in ieder geval goed laten smaken.

We moesten op sommige momenten zelfs nee verkopen; jammer voor de lopers maar wel goed voor de doelen die de club in gedachten had.

Tussendoor gingen we ook nog even met vakantie om daarna met een frisse geest de draad weer op te pakken. Ja, dan hebben we natuurlijk ook nog ons eigen kookteam onder leiding van Martien onze eigen meesterkok want die titel is niet misplaatst als ik afga op de grote waardering die hij kreeg van diegenen die aan de diners hadden deelgenomen.

Al die diners hebben er wel voor gezorgd dat ik een paar kilo in lichaamsgewicht was toegenomen, maar die zijn er al weer af.

Het Galadiner op de gelijknamige avond is voor mij eigenlijk een beetje onvergetelijk geworden omdat ik met een van de mooiste vrouwen van onze club als het meest gala geklede personage op de foto mocht.

Terry je zag er natuurlijk ook geweldig goed uit. Het was voor mij een eer om naast je te mogen staan.

Door jou ben ik voor het eerst van m'n leven op de cover van een clubblad komen te staan.

Uitgezonderd natuurlijk het politieb-lad van Rotterdam maar dat was in die goeie ouwe tijd zullen we maar zeggen (ha-ha-ha).

Ja, dan hebben we ook nog Annet Pel-leboer; niet te vergelijken met Terry, maar ook een geweldige clubvrouw. Ik zou willen zeggen dat zij voor veel van onze lopers in vele opzichten een fijn aanspreekpunt was en nog is. Zij is

dan terecht door ons bestuur en leden gekozen tot road – runster van het jaar 2014. Dit is wel een felicitatie waard zou ik zeggen.

Als je wilt beginnen met het beste voornemen van 2015 meld je dan aan bij start to run en je ontmoet haar in levende lijve (dit hoofdzakelijk voor niet leden natuurlijk) en ik weet zeker dat je daar geen spijt van zult krijgen want je maakt kennis met een leuke vrouw en een nog leukere sportclub.

Dan nog even een onderwerp wat mij na aan het hart ligt; en wel de wederopstanding van een zeer oud apparaat wat bij ons zo'n 23 jaar geleden zijn intrede heeft gedaan. Jukebox geheten.

Het apparaat heeft lange tijd gespeeld op allerlei gezellige avonden op onze club, maar door verschillende omstandigheden heeft hij de aandacht van de club moeten missen.

Tijdens verbouwingen en uitbreidingen van ons clubhuis werd hij eigenlijk een sta in weg en vele malen verbannen naar een of andere uithoek van ons gebouw waar hij (of zij?) onder een stuk plastic verdween.

Het laatste jaar 2014 werd hem bijna fataal. Hij werd bedreigd met verwijdering of totale vernietiging.

Dit werd mij en vele leden van onze club iets te veel van het slechte.

Uiteindelijk heeft dit geresulteerd in de gezamenlijke beslissing om het apparaat weer spelend te maken. Ons clublid Rob van Heijster bood aan om een poging te wagen, maar dat is uiteindelijk toch niet gelukt. Dus heb ik na veel zoeken op de pc en naar verschillende adressen te gaan o.a. Amsterdam en Den Haag uiteindelijk een monteur gevonden die ons apparaat kon repareren.

Maar de goeie man heeft al z'n vakmanschap nodig gehad om het voor elkaar te krijgen. Na elf en een half uur werken op de club, en het vervangen van wat onderdelen wat hij bij hem aan de zaak heeft gedaan was het dan toch gelukt het apparaat weer te laten spelen.

Aan de bar kunnen we kwartjes kopen voor 50 eurocent per stuk en voor ieder kwartje kun je twee nummers spelen; dus zou ik zeggen heel veel plezier met de Roc – Ola. De tevreden road-runner, Frans vd Broek





## Trainingslopen Leiden marathon

Zondag 22 februari was alweer de tweede trainingsloop voor de Leiden Marathon. Een erg leuk initiatief, wat volgens mij een groot succes is onder de lopers. Het deelnemersaantal was hoger dan de eerste keer en hopelijk zet dit door. Er lopen ook veel deelnemers mee die voor de Rotterdam Marathon aan het trainen zijn.

Er wordt gelopen met verschillende pacers (tempomakers) die op een bepaalde tijd per kilometer lopen. Te weten van 4 minuut 45 seconden per kilometer t/m 6 minuut 30 per kilometer (iedere keer met 15 seconden ertussen).

Zelf loop ik mee als pacer van de 5 minuut en 30 seconden (11km per uur), wat mij wel vrij gemakkelijk aangaat. Voor mij zijn de trainingslopen ook

een prima voorbereiding voor de Leiden marathon en hoop deze na 4 jaar weer onder de 4 uur te lopen.

Afgelopen zondag hadden wij een groepje van 8 man, waaronder 3 pacers. Dat was een leuk aantal om voor te lopen.

Na een paar kilometer zei één van de deelnemers dat zijn schema 28 kilometer aangaf om te lopen voor Rotterdam, terwijl er 25 kilometer op het programma stond. Onderweg had ik (waarschijnlijk door de koude wind) helaas twee keer een plaspauze nodig, maar gelukkig hadden we nog twee pacers, zodat mijn afwezigheid niet heel erg gemist werd. Omdat ze 5 minuut 30 liepen, had ik ze snel weer achterhaald.

In Voorschoten liepen wij het rondje

rondom de begraafplaats Rosenburgh verkeerd om, maar dat maakte qua afstand niks uit, en was wel weer grappig, omdat we zo een aantal groepen weer tegenkwamen.

Ik had door dat de groep het tempo prima aankon, dus we liepen iets sneller dan gepland (gemiddeld hebben wij twee seconden sneller gelopen). Eenmaal bijna bij de club aangekomen, zijn we achter het zwembad langs gegaan en zo kwamen wij uit op een afstand van 26 kilometer. Vervolgens ben ik met diegene die liever 28 kilometer wilde lopen nog een rondje rondom het zwembad gaan lopen en kwamen wij uit op precies 29 kilometer. Een mooie afstand.

Charll Hoogstraten

## De Oogvereniging met LRRC actief in Cronesteyn.

Tijdens de nationale week van de sport van 18 tot 25 april is de regio-groep Leiden van de Oogvereniging samen met LRRC actief in het park Cronesteyn.

We organiseren twee sportieve activiteiten in samenwerking met de Leiden Roadrunnersclub voor mensen met een visuele beperking.

Op donderdagochtend 23 april gaan we onder leiding van een professionele trainster hardlopen in het park. Iedere hardloper loopt op eigen

tempo begeleid door een buddy. De training duurt 75 minuten en is ook geschikt voor beginnende hardlopers. Op vrijdagochtend 24 april gaan we sportief wandelen.

Afhankelijk van je tempo wordt je ingedeeld in een van de drie groepen. Ook hier dragen we zorg voor een buddy. De training duurt 90 minuten. Beide activiteiten starten stipt om 9:30 uur en worden afgesloten met een natje en een droogje.

Waar: bij het clubgebouw van de Lei-

den Roadrunnersclub, Voorschoterweg 8, 2314 NE Leiden

Vanaf 9:00 uur bent u welkom.

Belangrijk: om voor voldoende buddy's te zorgen is aanmelden verplicht.

We rekenen op een grote opkomst.

Deze activiteit is gratis, niet-leden zijn van harte welkom.

Bereikbaarheid: halte Roosevelt-

straat bus 45 vanaf Leiden Centraal

Aanmelden kan tot 15 april via mail: [leiden@oogvereniging.nl](mailto:leiden@oogvereniging.nl) of (06)

48971589. Rik Wouters



## Eb & Vloed

### Vloed

Daniëlle Beerenfenger  
Collin Eisema  
Joost Gent  
Liesbeth Hakkenberg  
Bernard 't Hooft  
Anneke de Jong  
José de Jong  
Daniël Knegt  
Leonie Kulk  
Sandra Lijesen  
Marjolijn Mellema  
Birgit Navky  
Helma Pascaud  
Stephanie Schoute ter Horst  
Rik Wouters

### Eb (jaarlijks)

Monica Alkemade  
Fleur van Beek  
Robert Belt  
Soraya Blazquez Odiaga  
Lucie Bloemen  
Mariëlle van Bourgondiën  
Frank Bouwman  
Astrid Brammer  
Cleo Brandt  
Bonni Buenroostro-Hoogwater  
Marianne Devilee  
Wietske van Dijk  
Henriëtte van Dijk  
Peter van Eijk  
Ilona Goossens  
Ria van Hal-Klap  
Elly Heerschop  
Erik van den Hoed  
Roosmarijn Horowitz  
Edo van der Kemp  
Lysanne Klatt  
Jerien Klaver  
Robyn Koster  
Ingrid Koulen  
Ron la Lau  
Evelien van der Leek

Valerie Leidsman  
Jeannette Lindenhovius  
Mansour Maatoug  
Maria Meulenbeek  
Barry van Minnen  
Yvonne Neuteboom  
Edith Nielen  
Tim Otte  
Carla Overdevest  
Arjan Reinders  
Verona de Ridder  
Anneke van Santen  
Aad Schepers  
Anneke van Schooten  
Silvia Seeboldt  
Lin Shawky  
Ronald van der Sluis  
Rob Strietman  
Frans Swaak  
Eugene Vink  
Lisanne Vink  
Rieneke van der Vooren  
Evert-Jan van Vrouwerff  
Bas Wanders  
Marijke van der Wiel  
Nathalie Zoer



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.lrrc.nl](http://www.lrrc.nl)

Leiden Road Runners Club