



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.2 juni 2015



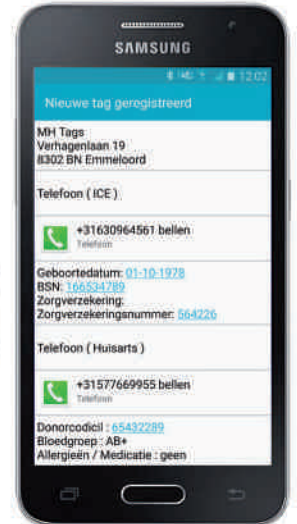


DE HARDLOOPWINKEL

Laat weten wie je bent!



- De MH-Tag is een persoonlijke chip voor op je schoen
- Op deze chip staan al jouw persoonlijke gegevens die kunnen worden gelezen door de meeste smartphones
- Super handig voor als je gaat sporten
- Ook praktisch voor ouderen, kinderen en huisdieren
- Nu ook verkrijgbaar als sleutelhanger
- Introductieprijs: € 9,95



Voor meer informatie: www.mhtags.nl

Veilig op weg met een MH-Tag!



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

. Jur Buijs, jur@jbuijs.nl

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 .

. Clarianne Jut, jolly.4@live.nl

donderdag Karin Knol, karinknol@oostenveld.com 06 10321154

Inhoud

Pagina

Agenda	4
Guy analyseert de leeftijd van LRRC	5
Bijdrage uit LRR-fonds	5
Bevrijdingsvuur estafette 2015	6
RABO doneert voor Running Blind	7
Oproep voor inzameling	9
Van de bestuurstafel	9
Vrijwilliger(s) gezocht	10
De ZZ loop	11
Monique en Corrie onze nieuwe trainsters	12
Sportweekend 2015	13
Clubshirt geeft vleugels	14
Leiden Marathon 2015	16
Voor de lens	17
Wat een weekend	18
Massages nóg gezonder dan gedacht	20
De atletiekunie over Jan Reinders	22
Verslag ALV	24
Uitslag ZZ circuit	25
Jaarverslag 2014	26
Eb en Vloed	26

*De volgende RoadReader verschijnt 9 oktober 2015
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 18 september 2015***

Agenda

27 juni	Leiden Wandelmarathon
4 juli	BBQ en uitreiking prijzen clubkampioenen Leiden Marathon en Runners
	World Run Classic Runs
11-13 september	Sport weekend
13 september	Runners world Run Classic Run 142

Ons ledenbestand - een analyse

Alweer een tijdje geleden heeft een zeer bij de club betrokken lid - naar aanleiding van een artikel in het NRC van 27 november 2014 met als titel "We sporten ons suf, maar wel minder bij een sportvereniging" - de vraag opgeworpen of onze club niet "aan het vergrijzen" is en in dat kader of we ons niet zorgen moeten maken over een (op termijn) teruglopend aantal (met name hardlopende) leden.

Deze vraag is aanleiding geweest voor het bestuur om het ledenbestand te analyseren. Uit deze analyse is het volgende gebleken.

Totaal aantal leden

Als we kijken naar de laatste 5 jaar dan zien we dat het totaal aan hardlopende leden en wandelaars gestegen is van 478 leden in 2010 naar 547 leden in 2014.

De wandelafdeling is aanzienlijk gegroeid van 75 wandelaars in 2010 tot 105 in 2014 (+ 30).

Het aantal hardlopende leden is eveneens behoorlijk gestegen, en wel van 403 in 2010 tot 442 in 2014 (+ 39).

Anders dan wellicht gedacht is de hardloopafdeling dus nog steeds groeiende. De trend zoals die in het artikel uit de NRC gesignaleerd wordt (te weten, een afnemend ledenaantal), herkennen wij niet.

Gemiddelde leeftijd van de huidige leden

Vervolgens is interessant om te zien hoe het zit met de gemiddelde leeftijd van de hardlopende en de wandelen

de leden.

Het blijkt dat de gemiddelde leeftijd van alle leden is opgelopen van 50,2 jaar in 2010 tot 51,8 jaar in 2014. Dat is 1,6 jaar in 5 jaar tijd.

Als we deze cijfers nader bekijken dat blijkt dat de gemiddelde leeftijd van de hardlopende leden door de jaren heen gestegen is van 47,9 in 2010 naar 49,0 in 2014. Dit is iets meer dan 1 jaar over een periode van 5 jaar.

Voor de wandelaars is dit 62,7 in 2010 ten opzichte van 64,1 in 2014. Dit is een stijging van 1,4 jaar over een periode van 5 jaar.

Op zichzelf valt hieruit de conclusie te trekken dat de gemiddelde leeftijd van de hardlopende leden en de wandelaars aan het stijgen is.

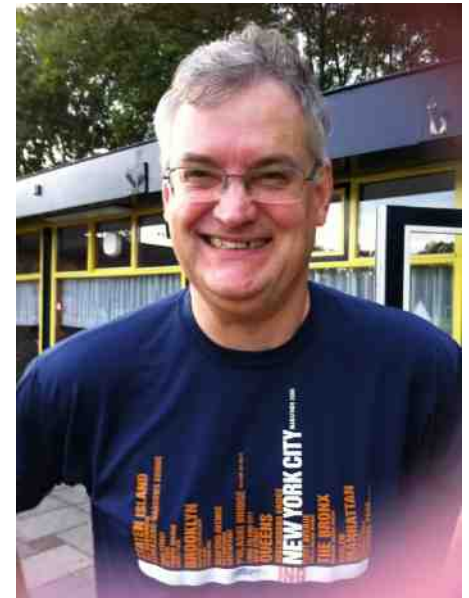
Gemiddelde leeftijd van de nieuwe leden

Maar de vraag is of we aan het "vergrijzen" zijn. Daarvoor moeten we ook kijken naar de gemiddelde leeftijd van de instromende leden.

Als we die gegevens nader onder de loep leggen dan blijkt dat over de periode 2010 - 2014 de gemiddelde leeftijd van de nieuwe hardlopende leden 41,8 is en de gemiddelde leeftijd van de nieuwe wandelende leden 58,8.

Uit deze cijfers valt af te leiden dat de gemiddelde leeftijd van de aanwas aan wandelaars (-5,3 jaar) en hardlopers (-7,2 jaar) aanzienlijk lager ligt dan de gemiddelde leeftijd van de bestaande leden.

En dat is positief nieuws!



Slotsom:

Als we alles overzien dan kunnen we uit de cijfers van de laatste vijf jaar een aantal conclusies trekken:

1. het ledenaantal van zowel de hardloopafdeling (+ 10%) als de wandelafdeling (+ 40%) vertoont een stijgende lijn;
2. de gemiddelde leeftijd van alle leden, hardlopers en wandelaars, is licht gestegen;
3. de gemiddelde leeftijd van de nieuwe leden, hardlopers en wandelaars, ligt een stuk onder de gemiddelde leeftijd van alle leden.

Moeten we ons zorgen maken als vereniging? Nee. Positief is zonder meer dat het ledenaantal stijgt. Maar we kunnen er ook niet omheen dat de gemiddelde leeftijd van ons ledenbestand toeneemt. Dat hoeft echter geen probleem te zijn, als we maar als vereniging ook aantrekkelijk blijven voor nieuwkomers. En gezien het feit dat wij als vereniging nog steeds nieuwe jonge(re) leden trekken, heb ik daar alle vertrouwen in!

Sportieve groet,
Guy Seelen
Voorzitter LRR

Bijdrage uit LRR-FONDS

Floor van Ameyde (18 jaar, Oegstgeest) is een groot skitalent. Zij is nationaal jeugdkampioen 2014 op de slalom, daarmee werd ze derde van Nederland overall. Ze heeft (tot eind dit jaar) een beloften status vanuit het NOC*NSF. Floor heeft in januari van dit jaar een

blesure opgelopen: een kruisband is afgescheurd. Zij volgt nu een intensief revalidatieprogramma. Dit kost veel geld: €2.500. Zij heeft pas €500 binnen.

Floor wil graag als deelnemster naar de Olympische Spelen van 2018. Om Floor bij haar revalidatie te steunen

en haar zo te helpen haar doel te realiseren, heeft het Leiden Road Runners Fonds besloten Floor te steunen met een donatie van € 1.000.

Guy Seelen,
namens het bestuur van de Stichting LRR-Fonds

Bevrijdingsvuur estafette 2015

Van Wageningen naar Leiden, elk jaar opnieuw een belevings

Een half uur later dan gepland valt ons op 5 mei bij de club een warm welkom ten deel door Els, familieleden en clubgenoten. De vriendin van Evert verrast ons met een prachtige roos. We krijgen tien minuten om ons op te frissen en op weg te gaan naar het slotstuk, het overhandigen van het bevrijdingsvuur aan de burgemeester. We arriveren op de plek waar het bevrijdingsvuur in Leiden zal worden aangestoken middenin een wolkbreuk. Het vuur is uitgegaan, weer aangestoken en uiteindelijk wint de stortregen. Het is te nat. De burgemeester heeft er alle begrip voor dat we zo snel mogelijk een warme douche gaan pakken en droge kleren aantrekken. Ook de burgemeester van Oxford verwelkomt ons kort. Op de vraag hoe het was antwoordt Trix kort en bondig "fantastisch". Na het Wilhelmus en God save de queen terug naar club en na een lunch in zwembad de Vliet, slaat de moeheid toe.

We hebben dan zo'n 15 uur met elkaar doorgebracht, roadrunners en een aantal Britse oorlogsveteranen die met ons de estafette gelopen hebben. In het kader van de stedenband Leiden-Oxford heeft de organisatie 'Help for heroes' deze jonge oorlogsgetroffenen aan onze club toegevoegd.

Het is dit jaar extra druk in Wageningen, 5000 sportievelingen die al lo-



pend of fietsend het vuur naar hun eigen dorp of stad brengen. Het jubileumjaar, 70 jaar na de bevrijding, zal daaraan bijgedragen hebben. Door de drukte is de organisatie nogal rommelig. Gelukkig kunnen onze Britse medelopers die in een rolstoel (lichte wendbare wheelers) meegaan hun weg goed vinden in het gedrang.

De ceremonie voorafgaand aan het ontsteken van het vuur bestaat dit jaar uit vele variaties op het Europees volkslied, gespeeld door de koninklijke militaire kapel. Grote schermen zorgen ervoor dat we het mee kunnen maken. Het regent inmiddels al geruime tijd voordat de burgemeester aan het overhandigen van het vuur toe is, maar dan gaat het ook in een rap tempo. We zien Voorschoten, Oegstgeest, Voorhout, Warmond en Leiderdorp zich ook opmaken om te vertrekken. Helaas krijgen onze Britse collega's geen extra aandacht, jammer, maar we kunnen op weg, een half uur

later dan gepland, 108 kilometer voor de boeg. Voor de loper een estafette van 5 maal 3 kilometer, voor de fietsers en de chauffeurs van onze busjes het hele eind op het zadel en aan het stuur. We lopen twee aan twee, met een clubgenoot of met een van onze Britten, (zeg geen Engelsen, want er



zijn ook twee Schotten bij). Gelukkig weten zij ook wat het is om in de regen te lopen. Dus geen klacht. Het is vreselijk druk op de weg en zeker op de Grebbeberg, waar men toch even stopt om de gevallen en te betonen. Dat betekent chaos op de weg, zelfs zo dat onze twee lopers er nauwelijks doorheen komen. Gaandeweg wordt het rustiger en komt er wat meer structuur in ons estafettegedrag. Aankomende lopers worden met gejuich en geklap binnengehaald



en de vertrekkende lopers aangemoedigd. Het go-go-go zal deze nacht nog vele malen klinken. Waar voor de lopers de kracht uit de benen moet komen, is dat voor de wheelers uit de handen. Er mag van hen alleen geduwd worden bij een helling. Zo loop je daar in de nacht met een voor jou onbekende Brit die al zoveel heeft meegemaakt in de oorlog in Afghanistan, Irak of waar dan ook, geestelijk en/of lichamelijk gewond, maar met een geweldige wilskracht. Zo is Lee een marathonloper geweest. Hij ziet zich ook in de toekomst meedoen aan grote wedstrijden in zijn wheeler. De samenwerking tussen de verschillende groepen- twee busjes met roadrunners en één met onze heroes – gaat voortreffelijk. Tijdens het lopen en de stops wordt ervaring uitgewisseld. De veteranen hebben allen een sportief verleden. 'Help for heroes'

zet zich, met geld van donaties, onder andere in om met sportieve evenementen de veteranen weer sterk te maken, te doen geloven in een toekomst.

Als we rond drie uur in de nacht aan onze tweede estafetteronde beginnen, krijgen we een cadeau. De lucht breekt, de regen stopt en op de prachtige Utrechtse heuvelrug schijnt de maan door de bomen. Dat is extra genieten, zeker met het prachtige geluid van een bosuil erbij.

Zo gaan we verder door de nacht. Langzaam wordt het licht en beginnen de vogels te fluiten. Er is geen sprake van moeheid. De adrenaline doet zijn werk.

Langs de route soms vragende blikken, zo van: wat moet dat daar met die busjes en die opgewonden mensen. We ontmoeten begrip en enthousiasme zoals bij de oudere vrouw aan

wie Sylvia uitlegt wat we aan het doen zijn. Zij opent spontaan de deur voor toiletgebruik. Maar ook afwijzende blikken en opmerkingen. De busjes staan voor hun uitrit of "nee, geen gebruik van de wc, dat doen we hier niet".

Na afloop van de drijfmatte ceremonie in Leiden, genieten we, opgefrist en droog, nog van een gezamenlijke lunch in zwembad De Vliet. We zijn het erover eens dat het een mooie beleving is geweest.

De Britten vertrekken naar hun hotel. Zij vertrekken de volgende dag weer naar huis. Het zijn twee bijzondere dagen geweest dankzij ieders inzet en met een speciale dank voor onze begeleiders op de fiets: Riek en Frans en de bestuurders van de busjes: Rik, Ruud, Roger en Ton. Liesbeth Rensman



RABO Leiden-Katwijk doneert voor Running Blind

Via Chris Dijkmans heeft de Rabobank Leiden-Katwijk kennis genomen van de activiteiten die onze vereniging ontwikkelt in het kader van Running Blind. De Rabobank sprak dat zo aan dat zij besloten heeft een donatie van

€ 500,00 aan de LRRC te doen als bijdrage aan de opstartkosten van Running Blind.

Deze donatie zal een bijdrage leveren aan het uiteindelijke loopplezier voor

mensen met een visuele beperking. Wij zijn de Rabobank Leiden-Katwijk zeer erkentelijk voor de donatie.

Guy Seelen,
Voorzitter LRRC



Ontdek de New Reflective Monochrome Pack van ASICS

Een schitterende collectie met innovatieve reflectie technologie. Daarmee ben je beter zichtbaar in het donker. Met deze hightech schoenen combineert ASICS veiligheid met een ideale pasvorm en groot loopcomfort. Een verschil tussen dag en nacht.

De lite show lijn van ASICS is in diverse kleuren en modellen te verkrijgen. Elk model heeft zijn eigen specifieke kleur en is uitsluitend verkrijgbaar bij hardloopspecialisten zoals Runnersworld. De lite show lijn bestaat uit: GEL-Cumulus 17, GEL-Nimbus 17, GT 2000-3 en GEL-Kayano 21.

Kom langs bij de Runnersworld vestiging bij jou in de buurt voor deze nieuwe ASICS collectie. We geven je een gratis voet- en loopanalyse, persoonlijk trainingsadvies, hardloopschema's, kleding- en voedingsadvies van je eigen runningmate bij Runnersworld. Onze experts zorgen ervoor dat jij kunt hardlopen op de manier die bij jou past. Dat is de service van Runnersworld.

runnersworld.nl/asics

**RW** RUNNERS
WORLD

Ooproep!

Aan de laatste Z&Z loop bij de club deden ook lopers van het AZC mee. Een groep mannen, die zich deels ook bezighouden met Run voor Rio, heeft deze groep lopers onder de hoede genomen en traint met ze voor diverse loopjes. Waaronder de CPC en onze Z&Z dus.

De lopers liepen op schoenen die niet echt geschikt zijn, en in shirts die dat eigenlijk ook niet zijn. Ondanks dat hebben ze een mooie ochtend gehad. En wij Roadrunners kunnen eraan bijdragen dat hun volgende loop nog meer voldoening geeft. Er is namelijk dringend behoefte aan loopschoenen en loopkleding. I.o.m. het bestuur staat er weer een doos in de garderobe bij de toiletten, waarin je nog bruikbare schoenen en kleding kunt deponeren. Ik zorg ervoor dat die dan bij de begeleiders van de loopgroep voor asielzoekers terecht komt.

Om duidelijk te maken wat het lopen voor de asielzoekers betekent en waaraan behoefte is, hierbij een deel van de mailwisseling met één van de begeleiders:

Het hardlopen met de asielzoekers is geëvalueerd met als belangrijkste conclusie dat de asielzoekers erg enthousiast zijn en enorm trots zijn op hun prestaties over de loop in Leiden en de CPC. Naast het feit dat zij een dag invulling hebben aan het hardlopen en hun prestaties met elkaar delen, zien we de eigenwaarde en trots toenemen. De geïnteresseerde lopers zijn een doorsnede van de totale groep asielzoekers. Ieder met zijn of haar eigen verhaal. Voor een enkeling is het duidelijk dat hij mag blijven, voor sommigen is het duidelijk dat zij terug moeten naar hun eigen land als de situatie daar weer rustig is, voor anderen loopt het onderzoek nog.

De hardloopgroep bestaat nu uit 24 mannen en 1 vrouw. Asielzoekers zijn over het algemeen mannen. Zo sprak ik tijdens het lopen een Syrische man van 38 jaar. Hij is met zijn gezin de bergen in gevlucht, omdat zijn broer had gekozen om mee te vechten. De man heeft zijn vrouw en twee kinderen moeten achterlaten en is zelf via Turkije en Duitsland in Nederland gekomen. Nu, na een jaar, weet hij dat hij mag blijven. Hij is aan het probe-

ren om zijn gezin ook naar Nederland te halen. Dat is nog zeer onduidelijk en vergt veel tijd.

De samenstelling van de hardloopgroep wisselt met het vertrek en de komst van asielzoekers. Uiteraard mogen de vertrekkende hardlopers hun kleding en schoenen meenemen, zodat zij gestimuleerd blijven om te lopen. Er is dus een continue behoefte aan hardloopkleding en schoenen.

Er is behoefte aan hardloopkleding en schoenen. Vooral voor mannen dus. Dat kunnen heel goed gebruikte schoenen en kleding zijn, mits ze nog goed te dragen zijn natuurlijk. Als er even iets over is, wordt het uiteraard bewaard totdat er een passende loper bij is.

Heb je kleding/schoenen die je toch niet meer draagt? Deponeer ze in de doos in de garderobe!

Alvast bedankt, namens de lopers
Helga Develing

Van de bestuurstafel

- * Naar aanleiding van de ALV:
- * het bestuur steunt het standpunt dat het aan de lopers zelf is om te beslissen om te gaan trainen op zaterdag voor een clubloop. Deze trainingen zijn en blijven reguliere trainingen, dus met ondersteuning van clubtrainers
- * signalering voor Running Blind leden bij de deuren wordt besproken met bouwteam en uitgevoerd
- * de mogelijkheden van energiebesparing middels zonneboilers/collectoren worden verkend
- * er wordt werk gemaakt van het 'renoveren' van de wegmarkeringen op de looproutes van de LRRC in Leiden
- * Er zijn keuzes gemaakt voor nieuw meubilair (tafels, stoelen en barkrukken) voor de kantine. Komende tijd zullen deze gerealiseerd worden door het team dat zich bezig houdt met het opknappen van de kantine.
- * De clubwebsite wordt vernieuwd, niet alleen de inhoud maar ook de looks.
- * Er wordt gekeken of het mogelijk is om ook singlets in de clubkleuren aan te schaffen.

Vrijwilliger(s) gezocht - Zorg & Zekerheid circuit. TEAM TIJDREGISTRATIE

De Leiden Road Runners Club doet al jaren mee met het circuit. Sportief gezien is dit een goede beslissing geweest en heeft de Leiden Road Runners Club regionaal stevig op de kaart geplaatst. De circuitorganisatie wordt verzorgd door vrijwilligers van de 8 deelnemende verenigingen. Een belangrijk onderdeel daarvan is de tijdregistratie. Het resultaat is een uitstekend verzorgde klassement uitslag waarin de deelnemende lopers hun resultaten kunnen terugzien.

Een van de teamleden, onze Chris Dijkmans die bij elke loop de tijdregistratie verzorgd, heeft aangekondigd dat hij met 'pensioen' gaat. De Leiden Road Runners Club is gevraagd om in de vereniging een vrijwilliger (m/v) te zoeken die de open plaats gaat innemen. Dit initiatief loopt bij meerdere verenigingen. Het doel is om een aantal extra vrijwilligers beschikbaar te hebben die een paar loopjes per jaar verzorgen. Buiten de kwaliteit om met een laptop om te gaan is andere spe-

cifieke kennis is niet noodzakelijk. Wilt je meer weten over deze activiteit? Neem of direct met Chris contact op of met:
Ronald Gerrits
tz@lrrc.nl
Tel. 06-23892039.
Ronald is mede met Chris Dijkmans namens de LRRC betrokken bij de circuitorganisatie.

Namens het bestuur van Leiden Road Runners Club

BANKZAKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

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

Hypotheken
Pensioenen
Verzekeringen
Bankzaken

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

van marwijk
ADVIESGROEP

De Z&Z loop 2015

De Z&Z loop is wel het belangrijkste "in house" evenement van de LRRC, al moet ik voor de volledigheid zeggen dat het er natuurlijk een uit een reeks is. En de leukste manier om van dit evenement te genieten is meelopen, toch? Mogelijk. Toch zijn er veel lopers die er op een andere manier van genieten: als vrijwilliger.

Nu zijn er vele manieren om je als vrijwilliger verdienstelijk te maken, een staat er wel met stip bovenaan: wordt verkeersregelaar. Ik spreek uit ervaring. Het begint allemaal heel modern met eLearning. Daarmee raak je in een half uur van novice naar expert, inclusief examen en compleet met di-

ploma's en getuigschriften, dat spreekt voor zich. De techniek staat voor niets. Een week later ben je in het bezit van een heuse verkeersregelaarspas (onthoud dat woord maar voor scrabble). En was het moeilijk? Valt reuze mee. Multiple choice examen. Een tip: antwoorden met de zinsnede "wettelijk voorgeschreven" zijn opvallend vaak het juiste.

En dan begint het. Je krijgt de magische letters VKR achter je naam. En een opzichtig hesje (ook wettelijk voorgeschreven) waarmee je je omgeving duidelijk maakt dat jij met belangrijker dingen bezig bent. Dat geeft je ruim de tijd om overal rond te

kijken, mee te praten. En als het evenement eenmaal loopt (letterlijk dus) mag jij er met je snufferd boven op staan.

Zo had ik vooraf de mogelijkheid me wat in de lopers te verdiepen wat vooral bij de kidsrun een grappig gezicht is. Tref je bij de volwassenen regelmatig een fanatiekeling aan, bij de kids is dat vrijwel zonder uitzondering zo. Ze gaan allemaal winnen, allemaal voor de hoofdprijs. Zo al pratend zie ik een alleraardigst meisje en vraag aan haar moeder of ik haar mag fotograferen voor de Roadreader. Dat mag.

Even later gaat de kidsrun van start.



Een honderdtal kleintjes maakt zich op om het voornemen waar te maken: te winnen! Het fanatisme is groot, evenals de teleurstelling als winnen niet lukt. Ook mijn kleine vriendin weert zich kranig en haalt met gemak de eindstreep. Een podiumplaats zit er nog niet in, maar deze meid zou zomaar eens een van onze toekomstige kopstukken kunnen zijn!

Voor de volwassenenloop ben ik zo ingedeeld dat ik zowel de 5, de 10 en de 15 km langs zie komen. Ik zorg voor orde en veiligheid in park Cronesteijn. Gelukkig zijn de weergoden mij gunstig gezind: er staat een enorme wind en vrijwel niemand waagt zich in het park. Van verkeersregelaar wordt ik wederom toeschouwer.

De wind die mij zo goed uitkomt, is

een ware verschrikking voor de lopers. Ik zie rode hoofden, vermoeide gezichten, de worsteling. Het is duidelijk, de meesten lijden. Tijdens zo'n zware loop doet een aanmoediging wonderen. Het aangeven van de juiste looprichting levert steevast een "-dankjewel meneer". En dat is dan weer een opsteker voor mij!

De toplopers lijken als enige geen last te hebben van de wind, wat niet gezegd kan worden van de daarvoor rijdende fietsers. Ik zie Frans zwoegend en ploeterend proberen "zijn" loper voor te blijven, wat hem net wel lukt....maar zijn pet niet. Gelukkig heb ik even later de gelegenheid dat ding op te rapen.

Als de laatste loper langs is gekomen, wat gezien de omstandigheden wat

langer heeft geduurd dan normaal, voeg ik me weer bij de andere vrijwilligers op de club en ben dan net op tijd om de prijsuitreiking te zien. Voor de gelegenheid is wethouder sport Frank de Wit bereid gevonden dit ter hand te nemen. Dat vind ik zo knap, dat we dat soort dingen altijd weer voor elkaar krijgen. Blijkbaar hebben we de juiste connecties!

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagd event, mogelijk gemaakt door een waar leger aan vrijwilligers. Voor mij is het duidelijk, ik ben volgend jaar weer verkeersregelaar, ik kan het iedereen aanraden. En mocht u dat echt niet zien zitten.....er zijn nog genoeg andere dingen te doen!

Rob van Heijster



Monique en Corrie, onze nieuwe trainers

Even voorstellen: Monique en Corrie. Van beroep? In ieder geval sinds eind maart officieel trainer. Monique deelt haar leven met man Wim die barista is en twee mooie dochters. Vanzelfsprekend sportief en ze laat zich makkelijk overhalen om aan die sportiviteit op een bijzondere wijze invulling te geven, oplettende lezers zijn haar zeker tegen gekomen in de verslagen over Parijs en Terschelling. Corrie, tja daar kan ik minder over zeggen, maar wel dat ze een man heeft die van de Eagles houdt en naar hun concerten gaat. Met zo iets heb je met de schrijver dezes meteen een klik, als je me niet hardlopend treft, dan wel met een koptelefoon op. Nu wordt je natuurlijk niet "zomaar" trainer. Ten eerste moet je gevraagd worden en dat is bij beide dames blijkbaar gebeurd. Daarna volgen jaren van cursus, training en 's avonds leren. En natuurlijk oefenen! En daar zijn lopers voor nodig. Dus mocht de zondagslopergroep zich in de warme belangstelling van Monique verheugen, warming up en vooral ook loop-scholing werden met grote regelmaat, eigenlijk bijna altijd, door haar verzorgd. En toen dat een beetje wilde lukken volgde de woensdagavond. Toch was dat nog niet genoeg en heeft Monique een select groepje om haar heen verzameld om verder mee te oefenen en uiteindelijk het examen met af te leggen. Ik zat ook in dat

groepje, hoogstwaarschijnlijk omdat mij op loopgebied nog veel te leren valt.

Zo ontstaat op een wondere wijze een symbiose tussen trainer en lopers. Monique die druk bezig is een steeds betere trainer te worden. En wij die steeds betere lopers worden, alhoewel, eigenlijk wij die steeds betere leerlingen worden. Zelfs de meest querulante lopers ondergingen een metamorfose naar de aandachtige leerling die gretig de aanwijzingen van de trainer opvolgde. En Monique die met steeds groter gemak steeds weer de juiste hints en tips paraat had op het juiste moment.

De laatste weken voor het examen zagen de trainingen er model uit. Lopers die in een V-vorm staan om met zijn allen de trainer goed te kunnen horen én zien. Buikspieren spannen, romp rechthouden, korte passen, we deden het allemaal. We hielden ons aan de baanregels, zelfs als we niet op de baan liepen. Dat alles werd door Monique met welhaast chirurgische

precisie georkestreerd. Ze voorzag ons van loopschema's. Tempo's werden tot op de seconde nauwkeurig berekend, vanzelfsprekend toegespitst op ieder persoonlijk en rekening houdend met je actuele conditie. Hartslag, och, u raad het al, idem. Een heel bijzondere ervaring om conform zo'n strak schema te lopen.

Dan is daar niet het uur maar wel de dag van de waarheid.... 28 maart 2015. Monique moet op examen. En wij zijn degenen die tijdens het examen getraind worden. Dat betekent dus ruim op tijd zijn, niets mag aan het toeval overgelaten worden. Het is verplicht 12 lopers te hebben. Goed, wij zijn er, op tijd, in hardlooptijd en laten nog even de belangrijkste aandachtspunten de revue passeren. Dan mogen we met Corinne de baan op, zij zal onze warming up verzorgen.

Monique komt vergezeld van haar examinator de baan op lopen. Bijna automatisch nemen we de V-opstel-



ling aan, ze mocht het eens vergeten te vragen! Natuurlijk niet, fijn dat julie al in V-vorm staan, dank je.

De training verloopt vlekkeloos, althans in onze ogen, maar wij zijn geen examiner. Af en toe maakt de man foto's en dat zet toch vraagtekens. Fotografeert hij omdat het goed gaat? Of wordt een stomme fout van een van de leerlingen genadeloos vastgelegd? Toch niet mijn fout? Wie weet. Dan komt het ons bekende deel van de training. Tien keer 400 meter, waarbij we ons strak aan de individuele richttijden van Monique proberen te houden. En de hartslag in de gaten houden. We beginnen en alles loopt volgens plan. Rondje na rondje wordt afgelegd, steeds stipt gevolgd en beoordeeld door Monique. Dan, na drie rondjes, ineens schrik! De examiner lijkt er genoeg van te hebben. Hij laat ons naar Corinne sturen en verlaat



met Monique de baan.

Daar staan we dan, nat van zowel regen als zweet. We lopen wat uit en gaan naar binnen. Gelukkig duurt de spanning niet al te lang, een dolgelukkige Monique komt naar ons toe! Ze is uitgelaten en wij met haar! Knuffels, felicitaties, bloemen, waarderende woorden van Guy en de vaste begeleidsters Arie en Corinne. We heffen het glas, we hebben wat te vieren, we zijn twee trainers rijker! Twee fantastische vrouwen met een hart voor lopen, die je enthousiasmeren en die je uitdagen net dat ene stapje harder te lopen. Daar mogen we trots op zijn in onze club!

Rob van Heijster

Sportweekend 2015

In 2015 staat het altijd gezellige sportweekend weer op de agenda. Een weekend vol gezelligheid, hardlopen, wandelen, activiteiten en mooie natuur.

Dit jaar gaan we, net als vorig jaar, naar Kampeerboerderij Peppelenburg

in Otterlo (<http://www.peppelenburg.nl/>). Een prachtige locatie op de Veluwe en op loopafstand van het Otterlose bos.

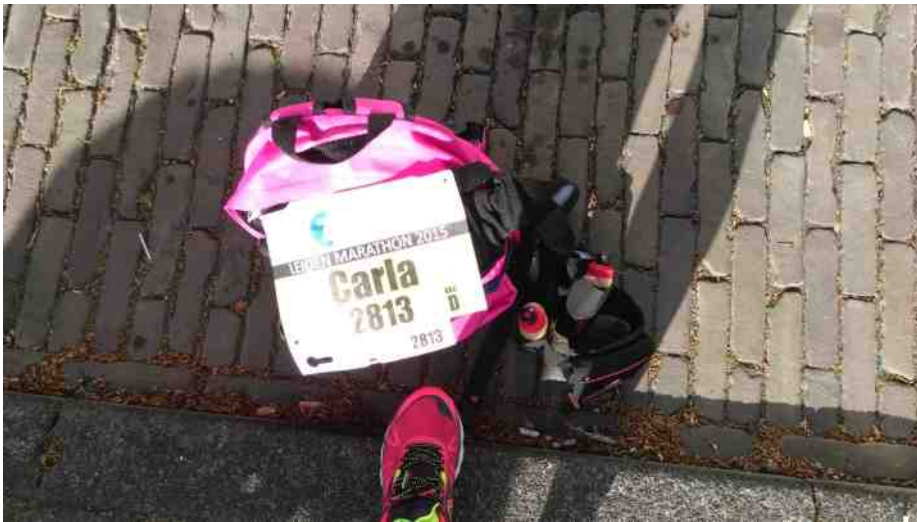
Het sportweekend vindt plaats op 11-12-13 september 2015. Hou deze datum dus alvast vrij in je agenda!

Kosten voor het weekend zijn € 75 per persoon.

Binnenkort kan er ingeschreven worden voor dit weekend.

Let op: maximaal aantal deelnemers is 50 personen en, VOL = VOL.

Marathon Leiden 2015.... Clubshirt geeft vleugels!



Na een voorproefje in februari van de halve in Schoorl, waren we na de laatste duintraining op 9 mei helemaal klaar voor de halve van Leiden. Zaterdagochtend klokslag 12 uur liep ik door de regen naar het tentenkamp op de Garenmarkt om m'n startnummer op te halen. Daar spreek ik John de Vrind en hij vertelt me dat alles zo goed als klaar is. Nu maar duimen dat het weer de komende uren beter gaat worden, want het komt inmiddels met bakken uit de hemel!

Wij "duinmeiden" hadden zondagochtend om 9.35 uur met elkaar afgesproken aan de Steenschuur, vlakbij het inleverpunt van onze tassen. Aangezien ik vanuit Wassenaar niet te laat wilde komen vertrok ik om 8.15 uur op de fiets naar Leiden. Ruim op tijd om mijn tas af te geven, in de rij te staan bij de Dixi (toch wel last van een beetje gezonde spanning) en in mijn nieuw aangeschafte clubshirt te wachten op mijn hardlooptmaatjes. Op de afgesproken tijd was ons groepje compleet en vertrokken Corina, Monique, Annette met haar dochter Nikki en ik richting startvak E. Onderweg diverse clubleden en bekenden gesproken en succes gewenst. De sfeer van Leiden vind ik altijd weer bijzonder. Ondanks dat het een echte stad is, voelt het tijdens de Leiden Marathon aan als een dorp. Veel mensen bij de start en er hangt een gezellige sfeer. Het weer zat ook mee en de verwachting was dat de zon een uurtje na de start zou verdwijnen (wat ik absoluut niet erg vond).

Het was uit de zon best fris in de Breestraat, maar door de aanwezigheid van al die lopers met een interne verwarming van 37 graden, viel het afkoelen mee. Na het startschot vertrokken we om 10.00 uur richting de polders. Onze groep had afgesproken om in ieder geval samen te starten, maar elkaar daarna vrij te laten. Ik zat lekker in mijn vel en het lopen voelde goed, waardoor ik de eerste twee kilometer sneller liep dan verwacht. Zo snel zelfs dat mijn hardlooptmaatje Corina (waarmee ik samen de vorige twee halve marathons had gelopen) mij maar heeft "weggestuurd". Daarna heb ik heel even met een clublid opgelopen, totdat zij een plaspauze moest houden. Vanaf dat moment liep ik alleen verder en zocht ik telkens weer een doel in het parcours voor mij. Wat handig zijn dan onze clubshirts! Telkens wanneer er weer een clubshirt in mijn vizier kwam, probeerde ik daar weer naartoe te lopen. Dat hielp mij de volgende 10 kilometer enorm goed.

Hoe makkelijk is het ook voor supporters en clubgenoten om de Road Runners van veraf te zien aankomen. In Zoeterwoude-Dorp stonden vele bekenden (o.a. van de Bevrijdingsvuurfafette) mij aan te moedigen. Wanneer ze mij niet van naam kenden, dan was het altijd nog: "Hup Road Runner" of zoiets. Dit gaf mij energie om door te blijven gaan. Vlak voor Hazerswoude-Rijndijk loop ik mijn "hardlooptmamma" Jannie voorbij. Ik roep in het voorbijgaan: "Ik ga te hard!" en zwaai nog even boven mijn hoofd.

Het volgende doel is de Rijnkele Boulevard waar mijn ouders bij de pontonbrug staan aan te moedigen. Door miscommunicatie zoeken zij naar het jubileumshirt van de Marathon.... dus zag ik hun wel staan, terwijl zij mij natuurlijk veel te laat doorhadden en dus alsnog geen foto's hebben kunnen maken. Erg jammer, maar....ze hadden mij in ieder geval voorbij zien vliegen.

De pontonbrug is altijd weer bijzonder, vooral goed uitkijken voor de gaten die in de brug zitten. Na deze brug ga ik links af, net zoals iedereen voor mij, want de marathonlopers zijn ons nog niet voorbij gekomen. Na een paar kilometer heb ik het zwaar....ben ik dan toch te hard van stapel gelopen? Ook de zon verdwijnt niet, dus blijft het warm. Gelukkig zijn er wat extra waterposten en ook van de tuindouche maak ik dankbaar gebruik om mijn handen af te koelen en wat water in mijn nek te gooien. Plotseling hoor ik van boven iemand mijn naam roepen. Sylvia had op haar balkon een prima overzicht over de lopers en stond vanaf haar balkon alle Road Runners aan te moedigen. Na een gil terug ga ik weer op zoek naar Road Runners waar ik naartoe kan hobbelen.



Bij mijn drinkpauze op 16 km had ik het zwaar en moest langer bijkomen dat de bedoeling was. Met een blik op oneindig ga ik weer door. Ik reageer niet meer op het roepen van "Zet 'm op Road Runner!", maar als Lia dan ook mijn naam roept dringt het alsnog tot mij door en begin ik weer een beetje om me heen te kijken. In de verte zie ik Ivonne, de dochter van Jannie en heel langzaam kruip ik dichterbij. Helaas (voor mij dan) kreeg zij vlak erna "bijvoeding" van haar familie en ging ik toch wéér alleen door. Op de Lage Rijndijk wordt weer mijn naam geroepen. Sylvia zit heerlijk relaxed in het zonnetje samen met een vriendin de lopers aan te moedigen. Oh, wat had ik op dat moment graag met haar geruild! Maar....niet zeuren, we gaan gewoon weer door.... Eindelijk zie ik de schoorsteen van het energiebedrijf, dat betekent dat ik bijna bij de singels ben en het einde in zicht komt.

Op de singel staan vrienden van mij die mij wel op tijd zien en leuke actiefoto's kunnen schieten. Voor de foto lach ik wel, maar ik ben eigenlijk wel heel erg moe en wil bijna gaan wandelen. En dan....toch weer een Road Runner in het zicht. Jelle zie ik in de verte en trek mij aan hem op en haal hem uiteindelijk in. Het volgende doel

worden Trix en Sylvia. Dan ben ik inmiddels bij de Morspoort waar opgegeven geen optie meer is met al die mensen langs de kant van de weg. Het helpt je om de laatste kilometer vol te houden. In de verte zie ik mijn schoonzus al staan, die zich voor de zoveelste keer staat te verbazen over ongeduldige en gevaarlijke voetgangers en fietsers die vlak voor de lopers persé over moeten steken en daardoor al diverse botsingen hebben veroorzaakt. Na een gil van mij ziet ze me net op tijd en ook zij kan nog net een foto schieten.

Die laatste 500 meter zijn altijd zwaar. Het is een lang stuk en ik kan écht geen seconde harder rennen. Even wordt het een wisselspelletje tussen Trix en mijzelf en dat helpt mij de laatste 100 meter door te komen. Aan de kant staat nog een onverwachte supporter. Senna is speciaal naar Leiden gekomen om mij aan te moedigen, terwijl haar vader met koorts in bed ligt en de marathon daardoor helaas moet overslaan. En dan ben ik eindelijk bij de finish, aangekondigd door onze eigen Mac. Over de finish word ik door de drukte naar rechts geleid en ontvang ik op de brug mijn medaille. Ik kijk met verbazing op mijn horloge 2:00:15 en constateer dat ik dus ruim 6 minuten sneller was

dan mijn vorige PR. Niet zo gek dat ik het zwaar had!!

Daarna wacht ik met een gescoorde Aquarius mijn trainingsmaatjes op. Iedereen komt heelhuids binnen. De een iets sneller en de ander iets langzamer dan de bedoeling was. Maar allemaal hebben ze de missie volbracht. In een flits zie ik de fotograaf van het Leidsch Dagblad en vraag of hij een foto van ons wil maken. Een leuk aandenken voor deze bijzondere editie. Ik fiets mee met Corina en na de heerlijke koffie vertrek ik met mijn fiets richting Wassenaar, maar na 2 minuten kom ik bij de Julius Caesarbrug en hoor dat net het startschot is gelost voor de 10 km. Ik blijf dus maar staan wachten op de eerste lopers en moedig alle Hollen met Hanners en Road Runners aan die mij voorbij rennen en probeer nog wat actiefoto's te maken. Pas na de laatste loper en de bezemwagen pak ik mijn fiets en vertrek alsnog naar huis om uit te rusten. Het was weer een mooie dag met dank aan al die vrijwilligers die zowel zaterdag als zondag voor ons aan het werk zijn geweest! Bedankt trainers voor de leerzame trainingen en bedankt meiden voor alle gezelligheid! Carla Meershoek-Onderwater



Leiden Marathon 2015

Wil jij een stukje over de marathon schrijven Rob? Dat was de vraag van Leen, 5 minuten nadat ik moe maar voldaan over de finish was gelopen. Over timing gesproken! Maar ja, wat vertel je over een evenement dat zo nauw met onze club is verweven? Alles is bekend, sommigen lopen hem al voor de vijfentwintigste keer. Mijn loopmaatjes bekijken per 100 meter of ze de route leuk vinden of niet. Toch voelt de Leiden Marathon daarmee heerlijk vertrouwd. Een thuiswedstrijd, maatjes onder elkaar. En onze eigen spreekstalmeester (of hoe zo iemand heten mag) Mac, die ons met zijn woorden vrolijk op weg helpt bij de start en door die laatste zware meters heen praat bij de finish. Maar die ook Olga, Monique en mij genadeloos terecht wijst als wij vergeten zijn ons club-shirt aan te trekken (Nee, niet dit jaar, vorig jaar!). Maar goed, dichterlijke vrijheid kan ik in dit geval dus wel vergeten, één fout en de halve LRRC valt over me heen.

Gelukkig gaan alle goede dingen in drieën en dat geldt zeker ook de editie van dit jaar! Het begint allemaal met het weer. Was vorig jaar een afvalrace tegen de warmte, dit jaar leek het hele parcours wel van airco voorzien. Een prettige looptemperatuur en een lichte bries, wat wil een loper nog meer. Misschien een wolkje om tijdelijk de zon af te dekken, maar goed,

dan ligt dat vervelende regenbuitje weer op de loer. Nee, dit jaar was het jaar van de PRs, als je getraind had tenminste.

En dan is er een prachtig jubileum, het is de 25e editie! Een bijzondere loop dus, met veel extra festiviteiten. Als toefje op de pudding krijgen we het Nederlands Kampioenschap. Daarbij is voor de 21 km gekozen, waarschijnlijk omdat ik hem ook loop. U begrijpt, dat heeft bij velen een euforisch gevoel teweeg gebracht, eindelijk meelopen met de groten, eindelijk de kans om met één succesvolle loop in de professionele atletiek gekatapulteerd te worden. Die ochtend toch met wat spanning opgestaan, een extra banaan voor de broodnodige energie. Voorzichtig inlopen bij van der Werf, niet te veel geven. De startvakken werden met zorg gekozen, de chip andermaal gecontroleerd op juiste ombuiging en vervolgens de oren gespist op het startschot. Eindelijk is het dan zover! Helaas, niet iedereen kon dit hoge tempo waarmaken, ikzelf kwam ook net een paar tiende te kort, per meter wel te verstaan. Weg carrière! Maar dat mag de pret niet drukken, er zijn zoveel redenen de Leiden Marathon te lopen, van de omgeving te genieten, de entourage, de muziek, het publiek! En die tijd? Maakt het uit, mijn chip deed het toch niet, blijkbaar niet goed omgevouwen.

Nu zit u waarschijnlijk al op het puntje van uw stoel om te lezen wat dat derde goede ding is. Ik noem het als derde, maar het hoort in mijn ogen op een onverdeelde eerste plaats: dit jaar liepen er voor het eerst blinden mee, onze eigen "running blind"! Als je er over nadenkt te mooi om waar te kunnen zijn.....en toch is het zo. Met blinden getraind, niet alleen om conditie op te bouwen, dat moeten u en ik ook. Nee, ziende en blinde moeten een band opbouwen, moeten vertrouwen in elkaar hebben. Ieder hobbeltje, ieder bochtje, ieder afstapje, het is alleen te nemen in perfecte coördinatie tussen blinde en ziende. Zoets in een half jaar opbouwen verdient respect! Respect voor de blinde die zijn handicap opzij zet om zijn (ongetwijfeld vurige) wens in vervulling te laten gaan. Die zich overgeeft aan zijn begeleider. Respect ook voor de begeleider, vrijwilliger ten voeten uit, zich volledig inzetend voor zijn medemens. Een pluim voor allen die dit mogelijk hebben gemaakt! Al met al kijken we terug op een prachtig jubileum! Een evenement dat uitdaagt tot nog een keer 25 herhalingen. Dat ook zeker top-lopers op zal leveren, zij het niet op de door mij geschetste wijze. En waarvan ik hoop dat er voortaan ieder jaar een "running blind" is. Ach, en een warme dag nemen we dan wel op de koop toe! Rob van Heijster



Voor de lens

Foto's maken is bijna net zo leuk als zelf meelopen. Ik ga altijd eerst even bij de start kijken, vervolgens op twee plaatsen langs het parcours, en tot slot nog even naar de finish. Zo krijg je alles mee van de sfeer en het verloop van de wedstrijden. Uitdaging is altijd om zoveel mogelijk bekenden te fotograferen. En als ze dan ook nog in het clubshirt lopen dan zijn ze gewoon niet te missen.

Ab Huisman



Wat een weekend!

En hiermee bedoel ik het wandel weekend in Dwingeloo. Vrijdagmorgen 10 april was het dan zover; rond 9 uur 's morgens waren we allemaal zo'n beetje in onze kantine bij elkaar.

Nog even een lekker kopje koffie (gezet door ons aller Els) en wat laatste gegevens voor de rit.

Alle TomToms nog even in de goede richting ingesteld en klaar voor de start waren we.

Het eerste gedeelte van de reis vermeldde een tussenstop in Emmeloord waar we bij het bekende restaurant met de Toekan in top konden genieten van koffie met een heerlijke punt appeltaart met slagroom.

Zoals gewoonlijk als Frans Kortekaas de leiding heeft is alles weer perfect geregeld want de tafels voor de groep van zo'n 40 wandelaars stonden weer keurig klaar.

We hebben daar dan ook een aardig poosje gezellig zitten kletsen over alles en nog wat.

Na een kleine 3 kwartier gaf Frans te kennen dat het wel weer mooi genoeg was geweest en dat we weer verder gingen.

Volgens de navigatie in de auto's waren er vele wegen die ons naar Dwingeloo brachten.

In gereden kilometers waren er bijzondere verschillen maar in aankomsttijd bijna niet.

Aangekomen op onze bestemming was de eerste indruk die we kregen van ons hotel vrij goed; mooi gelegen aan een groot plein met prachtige bomen.

Aan de overkant van het plein stond een grote kerk met een nogal opvallende torenspits in de vorm van een enorme ui. Ja, je leest het goed, het was een Ui. Als je er lang naar stond te kijken moest je bijna huilen, haha. Onze kamers waren nog niet op orde dus regelde Frans dat we onze tassen tijdelijk in een afgesloten ruimte in het hotel kwijt konden, want er stond nog een wandeling van ongeveer 12 kilometer op het programma (ik schrijf ongeveer omdat dat bij Frans nog wel eens een onsje meer wordt). Maar alle gekheid op een stokje, het was een goed begin van ons weekend.



We hebben op deze tocht weer eens kunnen zien hoe mooi de natuur in ons kleine landje is.

Het ene moment loop je in een prachtig bos om kort daarna weer te kunnen genieten van een wijds uitzicht over een heide vlakte met daarin mooie vennen.

Na ruim 2 uur wandelen kwamen wij weer terug bij het hotel en konden we onze spullen naar de kamers brengen, een lekkere douche nemen, makkelijke kleding aan en genieten van een heerlijk drankje op een zonnig terras. Rond half zeven werd ons gevraagd aan tafel te komen voor het diner. Dit kwam ons erg goed uit want na de wandeling hadden we toch wel een beetje trek gekregen.

We hadden keus uit twee of drie gerechten; dat weet ik niet meer zo zeker, zal de leeftijd wel zijn denk ik, maar wat ik wel zeker weet is dat het erg lekker was en ruim voldoende. De bediening was erg goed en iedereen kon bijna gelijktijdig aan de maaltijd beginnen en er werd regelmatig gevraagd of alles naar wens was en of je nog wat bij wilde hebben.

Na het eten kon iedereen doen waar hij zin in had dus dat hebben we dan ook gedaan en onder het genot van een heerlijk drankje lekker wat zitten kletsen of een ommetje door het dorp gemaakt.

Zo rond half elf was iedereen wel naar de kamer vertrokken om lekker het bed in te duiken en van een heerlijke nachtrust te genieten want de volgende dag stond er een wandeling van 22 kilometer op het programma.

De volgende morgen konden we om 8 uur gebruik maken van een ontbijt buffet.

Je kon kiezen uit een aantal soorten brood en beleg; gewoon te gek om op te noemen en ook weer prima verzorgd, koffie – thee – sinaasappelsap – melk – karnemelk, echt af hoor! Na het ontbijt nam Frans nog even het programma van de dag door betreffende de wandeling.

We gingen dit keer naar de omgeving van Appelscha waar we konden genieten van een heerlijke wandeling door de natuur op z'n mooist. Prachtige stukken door de bossen met mooie vennen, om daarna weer in het open veld te lopen met z'n weidse uitzicht, ja dan is ons kleine landje toch wel de moeite waard.

Na ongeveer 12 km te hebben gelopen, zijn we bij een restaurantje gestopt en hebben we ons de koffie met gebak goed laten smaken. Tijdens deze pauze viel er een enorme hoosbui dus hebben we ons vertrek daar even uitgesteld. Tegen een uur of vier waren we weer terug in Dwingeloo na een wandeling van rond de 22 km.

Na een heerlijke douche te hebben genomen en lekker schone kleding aan zijn we beneden in het hotel lekker gaan zitten napraten onder het genot van een lekker drankje.

Om half zeven zijn we aan tafel gegaan voor weer een goed verzorgde maaltijd. Zeer welkom na een pittige wandeldag.

Na het eten zijn we met de hele groep naar een feestzaal aan de overkant

van het hotel gegaan waar we een heel gezellige avond hebben gehad met karaoke optredens van eigen artiesten.

Een aantal zangnummers uit verschillende musicals werden behoorlijk de nek omgedraaid maar dat werd door anderen weer goed gemaakt.

Oma's woonboot die in de Amstel lag hebben we met z'n allen de grond in geboord.

Nadat we in de kleine uurtjes waren beland begon de inspanning van de dag een beetje z'n tol te eisen en zijn

we tevreden op gaan ruimen en lekker ons bedje opgezocht.

Ik moet zeggen dat ik met in slaap komen geen moeite heb gehad. Ik vond het alleen vreemd dat mijn kamermaatje s morgens met gehoorbeschermers in bed lag want ik had echt geen overmatige geluiden gehoord. Zal wel goed zijn denk ik.

Inmiddels was het alweer de dag van onze terugreis naar ons cluppie in Leiden maar niet voordat we nog een heerlijke wandeling hebben gemaakt in de mooie omgeving van Dwinge-

loo.

Daarna spullen pakken en in de auto op weg naar ons clubhuis waar Martien Arbouw en Els ons nog verrasten met een heerlijk diner waar voor een ieder heerlijke gerechten waren.

Kortom we hebben genoten van elkaars gezelschap en een geweldig wandel weekend.

Bedankt fijne clubgenoten en in het bijzonder ons opperhoofd Frans K. Frans B.



**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

MASSAGES NÓG GEZONDER DAN GEDACHT

Wie wil er graag een deugdlopende, ontspannende, heerlijke massage? Je hebt net een zware training achter de rug? Of je voelt je gewoon wat futloos?

Moe na een zware week en... je hebt nood aan een verse cocktail energie om er weer tegenaan te kunnen... De beste remedie? Een massage!

De tot nu gekende voordelen van een massage

Dat massages een ontspannende en heilzame werking hebben voor het lichaam was al langer bekend. Wielrenners laten zich al jaren behandelen om de knoesten en spierlittetekenvorming weg te werken na een zware inspanning.

Zo voorkomen ze dat de spierpijn zich verspreidt door het hele lichaam. Het helpt om pijnlijke spieren te verzachten, afvalstoffen af te voeren en het houdt de spiervezels soepel.

Voordelen massages nog sterker dan gedacht

Nieuw onderzoek van de Universiteit van Illinois in Chicago toont dat voordelen van een massage nóg sterker zijn dan eerst gedacht, zelfs voor degenen die geen zware inspanningen doen.

De studie bevestigt in eerste instantie dat massages zorgen voor een verbeterde algemene bloedcirculatie en de spierpijn verzachten na inspanningen. De studie toont ook een verbeterd bloedvaatstelsel aan bij mensen die geen zware inspanningen deden, wat aantoont dat een massagebehandeling voordelen heeft voor u en mij, onafhankelijk van de fysieke activiteit.

Het Onderzoek:

Deel 1: Het effect bij sportende mensen: enorm doeltreffend

Een eerste groep gezonde personen werd gevraagd hun benen sterk te belasten met een leg press toestel. De helft van deze personen kregen na de inspanning een beenmassage, gebruikmakend van de conventionele massagetechnieken.

Voor deze studie werd de algemene vasculaire gezondheid, gemeten in de bovenarm, getest na 90 minuten, 24,

48 en 72 uren na de inspanningen.

Bij deze personen verdwenen pijnlijke spieren 90 minuten na de massage.

De personen uit de andere helft, die niet het geluk hadden een massage te krijgen, hadden gemiddeld nog 24 uur lang last van spierpijn.

Bij de groep die inspanningen deed én een massage kreeg, werd een verbeterde

bloedcirculatie gemeten bij elke meting, wat toont dat de massage tot 72 uur

lang werking heeft. De groep die geen massage kreeg had tot 48 uur lang een verminderde bloedcirculatie, met een herstel naar normaal niveau pas na 72 uur.

De bevindingen tonen aan dat een lokale (been)massage meer dan enkel een lokale helende werking heeft, maar een reactie van je hele vasculaire systeem.

Deel 2: Het effect bij minder sportieve mensen: even doeltreffend

Hier komt de grootste verrassing van het onderzoek. Een andere groep werd gevraagd geen zware inspanningen te doen, maar kregen toch een massage toegediend.

Dit toonde een even sterke verbetering in bloedcirculatie als de groep die wel inspanningen deden en een massage kregen. Dit veronderstelt dat massages de gezondheid voor lichaam en hart sterk verbeteren, voor iedereen.

Een bijna dwingende reden om een massage te krijgen, zelfs al fiets of sport je niet hard.

De voordelen van massages gaan nog veel verder:

Massages zorgen bij elke persoon, onafhankelijk van de inspanning, voor een heerlijke, diepe lichamelijke ontspanning: de spieren zijn losgemaakt, de bloeddruk is genormaliseerd, de bloedcirculatie is gestimuleerd, de aanmaak van adrenaline is vermindert, een snelle ademhaling is vertraagd en de afvalstoffen worden snel afgevoerd.

Je bent kalmer, meer ontspannen en je voelt je gewaardeerd door de aangename vorm van aanraking en aandacht: persoonlijk, warm en respectvol.

Ontspannen mensen kunnen helder-

der en positiever denken dan gespannen mensen die onder stress gebukt gaan. De hersenen en emoties van ontspannen mensen zijn beter uitgebalanceerd, daar beide functies profiteren van rust, wat doffe pijn en verstopping tegengaat.

Ook op langere termijn.

Als je je regelmatig laat masseren ga je je op langere termijn beter in je vel voelen.

Je krijgt een verbeterde vorm van zelfkennis, wordt zelfverzekerder en dus aangenamer in omgang. Kortom, je komt sociaal steviger te staan.

Voor sporters: Wanneer heb je een massage nodig?

Zoals hierboven beschreven is een massage voor iedereen goed, ongeacht de tijd of locatie. Voor wielrenners is timing wel heel belangrijk. Te lang wachten na de inspanning en de 'adhesie' zal zich vastmaken en vermenigvuldigen.

Voor de inspanning

Ga om te beginnen voor een diepgaande massage drie tot vijf dagen voor een wedstrijd of belangrijke inspanning, om je spieren helemaal vrij te maken. Voeg hier wat rustige inspanningen aan toe zodat de spieren in beweging blijven. Herhaal een minder diepgaande massage 1 of 2 dagen voor de belangrijke dag om een boost te geven aan je bloedcirculatie en alle afvalstoffen af te voeren.

Na de inspanning:

Je spieren zullen pijnlijk aanvoelen, dus ga voor een lichte massage binnen de 48 uur na de inspanning. Ga voor een diepere massage 3 tot 5 dagen later, eens je spieren minder kwetsbaar zijn, om adhesievorming en verminderd comfort tegen te gaan.

Als je meerdere keren per week traint, volstaat een maandelijkse massage om je spieren soepel te houden. Train je heel hard, zorg dan voor een tweewekelijkse massage.

Het Massageteam

Bronnen:

University of Illinois at Chicago, Bicycling Magazine, Seniorennet



VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



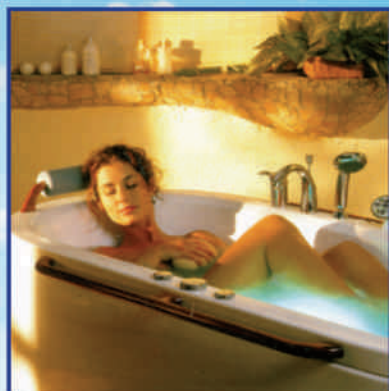
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



De Atletiekunie over Jan Reinders

Stille Kracht

Buiten, op het pleintje voor het clubgebouw, doen de lopers en wandelaars hun cooling down. Binnen heeft Els van den Broek de koffie al klaar.

Op de bar staat een flinke schaal met koek en cake. Zo gaat dat elke dinsdag-, vrijdag- en zondagochtend bij de Leiden Road Runners Club (LRRRC). Gemodelijk, gezellig. 'Soms iets té gezellig,' zegt Jan Reinders. 'We hebben wel eens moeite om het gekakel stil te krijgen.'

Hij lacht. Natuurlijk is gezelligheid belangrijk. 'Toch moet de discipline er wel zijn. Je moet,' aldus Reinders, 'de doelstelling van de training niet uit het oog verliezen. Voor mijn part kletsen ze over alle wereldproblemen, maar je moet wel trainen om te trainen. Anders heeft het ook geen zin. Vanmorgen deden we een piramide. Ik zeg altijd: hoe hard of langzaam ook, als ze maar versnellen. Alleen dan heeft training effect. Als ze maar een beetje blijven dribbelen heeft het geen zin. En die zin moet je als trainer uitleggen. Dat wordt wel opgepakt hoor, want fanatiek zijn ze nog. Dat is niet aan leeftijd gebonden.'

Het zijn veelal wat oudere lopers die aan de ochtendtrainingen van de LRRRC meedoen. 'Ook wel mensen die werken. ZZP'ers bijvoorbeeld, die hun uren indelen op die ochtendtrainingen. Maar ook artsen, een kok en een rechter.' Een succes dus. Reinders: 'Je kunt het niet meer wegdenken.'

Een verklaring voor dat succes heeft Reinders niet echt. 'Het is licht 's morgens, dat speelt een rol. En voor mensen met een gezin is het soms makkelijker om er 's ochtends even tussenuit te knijpen dan 's avonds om half zeven te gaan trainen. Het is ook handig voor mensen in wisseldiensten, die de ene keer 's ochtends en dan weer 's avonds meetraineren.'

Jan Reinders (70) coördineert die ochtendtrainingen (schema's, trainers, barbezetting). Ook is hij zelf nog dikwijls de trainer. 'Als Cees Spek en Chris Dijkmans met vakantie zijn of een keer zelf willen meetraineren. Cees

is ook over de zeventig. Superfanatiek, die gaat nog als een speer.' Zo'n dertig lopers melden zich op dinsdag en vrijdag om half tien 's ochtends.

'Dan trainen we met alle niveaus samen in één of twee groepen. Op zondag zijn we met veel meer, dan delen we in naar drie, vier niveaus.' Er is behoefte aan die ochtendtrainingen. Het past ook prima in deze tijd, waarin mensen meer en meer hun eigen tijd indelen. Toch ontstond het idee toen Reinders en anderen bij de LRRRC stopten met werken. 'We kunnen net zo goed 's ochtends gaan trainen, zeiden we. En zo groeit dat dan. Eerlijk gezegd deed Frans van de Broek toen al een training op de dinsdagochtend. Daar is toen de vrijdag en later zondag bijgekomen. Toen Frans te oud werd, zei hij: "Jan, neem het maar van me over. Ik ga wandelen." Dat zie ik voor mezelf in de toekomst ook wel, als het lopen niet meer gaat. Bij ons heeft Frans Kortekaas dat opgepakt. Ze trainen daar volgens de schema's die we ook bij het hardlopen kennen. Mooi, zo hou je mensen die niet meer kunnen hardlopen toch bij de club.'

Reinders was er vanaf het begin bij, toen de LRRRC in 1989 werd opgericht. Ontstaan vanuit de personeelsvereniging van de 3M-fabriek in Zoeterwoude. 'Tjeerd Scheffer, die ook al 25 jaar de Leiden Marathon organiseert, had heel enthousiast 60 startbewijzen gekocht voor de New York Marathon. Toen in de aanloop veel lopers afhaakten, werden mensen van buitenaf toegelaten. Zo ben ik meegegaan. In die tijd ook ontstond het idee een vereniging op te richten.'

Jan Reinders had twee jaar eerder - in 1987 dus - al de marathon in the Big Apple volbracht. 'Via een formuliertje dat ik uit de Volkskrant had geknipt. Ik trainde als voetballer, dus ach... Wist ik veel hoe lang 42 kilometer zou zijn. Ik liep 'm in viereneenhalf uur. Op verkeerde schoenen ook nog.' Tot zijn vijftigste deed hij het nog een poosje samen, toen stopte hij met

voetballen. 'Soms deed ik 's ochtends een halve marathon en 's middags voetbalde ik dan nog een helft mee bij de veteranen. Ach ja, dan ben je nog jong... Ik zie ze hier zondags wel voetballen en dan denk ik, potverdorie, ik loop ze er nog uit! Dat valt in de praktijk natuurlijk tegen.

Maar ja, zo was ik; klein en snel, altijd een lopertje geweest. Ze zeiden vroeger wel: Jan doet mee, zet het hek maar open.'

Inmiddels heeft hij 16 marathons gelopen. 'Met een clubje van de LRRRC gingen we elk jaar naar een andere marathon. Barcelona, Lissabon, Hamburg, Athene. En Leiden natuurlijk. Ik heb nu gezegd dat ik het niet meer doe. Tenzij mijn zoon het wil, dan lopen we 'm samen. Ik mijn allerlaatste en Arjan z'n eerste. Dat moet dan wel snel gebeuren. Eerlijk gezegd hou ik mijn hart vast. Ik ben nog steeds fanatiek genoeg, maar kijk enorm op tegen de training die ik er voor moet doen.' Dat wil zeggen, zoals hij het wil doen: echt trainen voor een doel, met discipline en focus. 'En daar zie ik dus een beetje tegenop.'

Behalve coördinator van de ochtendtrainingen is Reinders bij de LRRRC ook de regelneef (zoals hij het zelf noemt) voor Hollen met Han, de jaarlijks clinics - opgehangen aan de naam van Han Kulker - in aanloop naar de Leiden Marathon. Het is een samenwerking met Leiden Atletiek, het Leidsch Dagblad en twee hardloopwinkels. Dat doet hij al voor de zeventiende keer op rij. Met recht een Stille Kracht. 'Dat mag zo zijn,' zegt Reinders zelf, 'maar weet wel dat het hier bij de LRRRC wemelt van de Stille Krachten.' Hij verheugt zich dat bij de ochtendtrainingen in Monique Geerts een nieuwe, wat jongere trainster erbij krijgt. Ook Hollen met Han doet hij dit jaar voor het eerste met Terry Veldhoven. 'Verfrissend,' zegt Reinders, 'ze heeft gelijk wat dingetjes vernieuwd. Ik stimuleer dat ook, ik voel me echt niet aangevallen. De inschrijving gaat dit jaar voor het eerst digitaal via

www.inschrijven.nl. Dat loopt gesmeerd. Ook de betaling. Ik heb hier zestien keer gezeten achter een stapel bankbiljetten op de dag dat de deelnemers kwamen betalen.'

'Ik ben onlangs zeventig geworden en heb ook niet het eeuwige leven.' Kortom, het is goed bijtijds het stokje door te geven. Logisch dan ook dat hij zijn blik op het sportief wandelen heeft laten vallen.

Bij de LRRRC hebben ze hem al gevraagd mee te lopen in Nijmegen, de

Vierdaagse. De vijftig kilometer. 'De dertig kilometer doe ik wel, dat heb ik al zes of zeven keer gedaan. Vorig jaar had ik daar weinig voor getraind en dat merk ik. Ik haal het wel, maar niet zo makkelijk. Meer trainen gaat niet. In mei loop ik altijd nog de halve marathon in Leiden, dan ga ik op vakantie en heb te weinig tijd om nog voor die vijftig kilometer te trainen. En dat moet, vind ik. Het hart wil het wel, die langste afstand. Maar ik wil verstandig zijn.'

Zeventig jaar en nog zo druk. 'De agenda is inderdaad flink gevuld,' vertelt hij. Reinders had lang een supermarkt in Leiden, nu nog helpt hij enkele dagen per week een vriend in Amsterdam die daar een winkel in noten en zuidvruchten heeft. En dat merkt hij soms wel, als hij die smalle trap daar keer op keer moet oplopen. 'Als ik dan 's avonds thuis kom... Ik kan beter een marathon lopen.'

Tekst: Pim van Esschoten



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

ALV LRRC 16 april jl

Aanwezig: 31 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Jan Karstens, Chris Dijkmans, Rinie van Pijpen, Mac van der Klauw en Helga Develing

Opening

Guy opent de vergadering en heet alle leden van harte welkom. Hij vraagt een bijzonder welkom voor Hennie Hakker, het erelid Frans Kortekaas en de 2 leden van Running Blind.

Ingekomen stukken

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

Guy wijst alle aanwezigen op het artikel van de AU over Jan Reinders.

Notulen Algemene Ledenvergadering d.d. 15 april 2014;

Over de notulen die in 2014 vermeld stonden in de Roadreader, waren geen vragen of opmerkingen, waarmee ze door de vergadering zijn goedgekeurd en vastgesteld.

Jaarverslag 2014 van de secretaris

De secretaris draagt het jaarverslag 2014 voor. Guy merkt op dat dit elk jaar weer een mooi beeld geeft van wat er allemaal gebeurt binnen de LRRC.

Dit jaarverslag zal gepubliceerd worden in het eerst volgende clubblad dat verschijnt in juli 2015.

Financieel jaarverslag 2014

Piet van der Plas geeft een toelichting op de jaarrekening en balans, die aan alle aanwezigen worden getoond. Samenvattend is 2014 in financieel opzicht een mooi jaar geweest, er is een klein positief resultaat van bijna €5.000,-. De kosten van de vergoedingen aan masseurs en trainers waren, zoals begroot, hoger. De kosten van gas waren hoger en ook de drukkosten van de Roadreader waren (eenmalig) hoger.

Naar aanleiding van een vraag van Joost ligt Piet toe dat een deel van de sponsoring van de Hardloopwinkel en Runnersworld bestaat uit een vergoeding aan de trainersstaf.

Kascommissie

De kascommissie 2014 bestond uit Arie Duiker en Koos van Wijngaard. Arie Duiker geeft aan de boeken te

hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen.

Daarom stelt hij namens de kascommissie de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2014, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen.

Guy bedankt Arie en Koos voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2015 wordt gevormd door Koos van de Wijngaard en Kees Van met Carla van Meershoek als reserve lid. Arie wordt bedankt voor zijn werk door de voorzitter, daarnaast bedankt hij Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

Begroting 2016

Piet geeft aan dat de begroting van 2016 is gebaseerd op de resultaten van 2015 en waar nodig aangepast naar de verwachting voor 2016. Er wordt gevraagd een inschatting van de kosten voor water in de begroting op te nemen. Piet zegt dit toe.

De ALV vindt de toelichting van Piet helder. Er zijn geen vragen, waarna de begroting is goedgekeurd.

PAUZE

Uitreiking Houthakkerbokaal

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

Rapport Houthakker bokaal 2015
Vandaag is het de 23ste keer dat de Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

Voor de Houthakker bokaal 2015 was er maar eigenlijk één kandidaat dit jaar dus geen lange lijst met kandidaten waaruit een keuze gemaakt moest worden. Nee, we kwamen als bestuur direct op deze naam, deze persoon verdient deze waardering echt.

Ik stel de naam nog even uit, maar ik wil wel alvast verklappen dat deze persoon ook trainingen geeft. Ik zie al een aantal teleurgestelde, maar ook

gezichten waarop ik spanning nu kan aflezen.

De ontvanger van de bokaal is te typeren als een echt sportmens en echt niet alleen hardlopen en wandelen. Daarnaast komt deze winnaar over als open, initiatiefrijk en altijd positief. Ik zie altijd een glimlach op zijn of haar gezicht.

Vorig jaar zijn we bij de LRRC gestart met Running Blind, dit kan jullie niet ontgaan zijn. Ook organiseren we samen met de stichting Trainingslopen speciaal voor Leiden Marathon vier trainingslopen. Dit zijn 2 voorbeelden van initiatieven die we heel erg waarderen. En wie heeft deze initiatieven genomen en ervoor gezorgd dat zij ook uitgevoerd worden? Terry van Velthoven!!

Het is dan ook terecht dat Terry van Velthoven voor haar inzet voor onze club eens in het zonnetje wordt gezet door middel van de uitreiking aan haar van de Houthakker bokaal 2015.

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

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

Vaststelling technisch beleidsplan wandelen

Vorig jaar is de technische staf o.l.v. Frans Kortekaas gewerkt aan dit plan. Uit dit plan blijkt de ambitie en de plaats van het sportief wandelen binnen de LRRC. Frans licht het plan op hoofdlijnen toe. De ALV is blij met dit plan en geeft haar akkoord.

Toelichting op de bouwplannen

Peter Blom heeft namens het bouwteam een toelichting gegeven op het tweede deel van de herinrichting van de kantine.

De boeidelen van het gebouw moeten vervangen worden. Voor het meubilair presenteert Peter een voorstel voor het vervangen van de stoelen, tafels en barkrukken. Het bestuur zal o. b.v. de offertes op korte termijn een beslissing nemen voor het vervangen van het meubilair.

Koos vraagt of een leestafel tot het

nieuwe meubilair kan behoren. Nee deze keer niet is de reactie. Dit voorstel is niet gekozen tijdens de selectie van de vrienden.

Voor de verlichting, het plafond en de akoestiek zal een plan gemaakt worden.

Guy dankt de bouwcommissie en de vrijwilligers voor hun werk. Voor de plafondwerkzaamheden heeft Guy de toezegging gedaan om te helpen. Ik citeer Guy: 'je kan op mij rekenen'.

Bestuursverkiezing

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2015 en herkiesbaar.

PR en communicatie: Ariëtte van Hesen, aftredend in 2015 en herkiesbaar.

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

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:

Voorzitter: Guy Seelen, aftredend 2016

Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend 2016

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2017

Technische zaken: Ronald Gerrits, aftredend in 2016

PR en communicatie: Ariëtte van Hesen, aftredend in 2017

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2016.

Rondvraag.

De volgende onderwerpen werden naar voren gebracht tijdens de rondvraag.

Kees Van: probleem van het deelnemen aan clublopen en het trainen op zondag of zaterdag voor de clubloop. Hoe kunnen we het deelnemen aan de clublopen stimuleren? In het verleden is vanuit de club de aanbeveling gedaan aan de leden zoveel mogelijk deel te nemen aan de clublopen. Alle lopers maken zelf hun keuze en Guy vindt het lastig de trainers te verbieden bv op de zaterdag voorafgaand training te geven. Lia van Gameren stelt voor een poll te houden, Arie Duiker vindt dat de keuze aan de lopers is. Bestuur zal na overleg met trainersstaf een beslissing nemen.

Naar aanleiding van een vraag van Joost Verwey wordt gemeld dat de Dyson drogers functioneren. Jan adviseert om het probleem van de kosten van de Roadreader te melden aan de redactie.

Frans Kortekaas doet een aantal suggesties om het energie/water verbruik te verlagen, zonneboilers of zonnepanelen. De ecotax regeling wordt vervangen door een subsidieregeling. Frans en Peter zijn bereid mee te denken hierover. Bestuur komt hierop terug.

Het advies wordt gedaan om voor de Running blind leden signalering bij de deuren en de opstapjes aan te brengen.

Annet Pelleboer heeft een vraag over de 5 veilige looproutes in Leiden. Ariëtte zal met Clemens van der Klink overleggen hoe deze taak overgedragen kan worden aan iemand anders (mogelijk Jelle Batstra).

Sluiting

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

Hans van Ommeren

Secretaris LRRC

17 mei 2015



Uitslag ZZ Circuit

Verenigingenklassement

#	Punten	Vereniging	Aantal Deelnamen
1	119	Leiden Atletiek	6
2	116	AV '47	7
3	111	AKU	6
4	107	Leiden Road Runners Club	6
5	87	Voorschoten '97	5
6	73	Noordwijkerhoutse Strandls	4
7	33	LV Plantaris	2
8	18	AV De Spartaan	1

LRRC jaarverslag 2014

2014, het jaar van het vijfde lustrum, was dus het jaar dat we samen 25 jaar LRRC hebben gevierd. Dat zullen we niet snel vergeten, ik ga nu niet het hele programma van het lustrum opsommen. Kijk daarvoor op de speciale lustrum site of blader nog eens door de laatste Roadreaders. Bijna €4000 van de uitdaging gingen naar de vier gekozen goede doelen. Ook het Leiden Road Runners Fonds wordt aangevuld met bijna €3000. Het Fonds zal de komende jaren aanvragen voor financiële ondersteuning behandelen. Verdere informatie kan je lezen in de laatste Roadreader.

Het lustrumjaar werd gevierd met verkopen van taarten, meelopen tijdens de taptoe op 2 oktober, de verkoop van speciale lustrum kleding, een veiling en een galadiner. De wandel marathon over het parcours van Leiden marathon was zeer succesvol en krijgt dit jaar een vervolg op 27 juni. Alles hebben de mensen van de lustrumcommissie uit de kast gehaald om geld op te halen voor de goede doelen. Geld voor de goede doelen, dat is elke keer weer de uitdaging.

Fase één van de verbouwing van onze

kantine is klaar, een mooie prestatie voor het bouwteam van Peter. Van- daag horen jullie van hem de plannen voor het komend jaar.

Vorig jaar hebben de vrienden van de LRRC de aanschaf van een aantal Dyson drogers en een schrobmachine mogelijk gemaakt. Dit jaar gaat de bijdrage van vrienden naar het vervangen van het meubilair in onze kantine. Hierover vertelt Peter meer.

Het kiezen van de Roadrunner van het jaar is ook een mooie traditie tijdens het lustrum. Deze keer ging de eer naar Annet Pelleboer. Haar voeten zijn vereeuwigd, ze zijn te zien bij de hoofdingang van ons gebouw. Annet is dit jaar gestopt in de club als coördinator algemene zaken. Harry Went is haar opgevolgd en inmiddels voor 100% operationeel. Ronald Gerrits is het nieuwe bestuurslid technische zaken na het overlijden van Wil vorig jaar.

In het najaar zijn we gestart met baan trainingen bij Leiden Atletiek. Inmiddels zijn deze trainingen door de technische staf positief geëvalueerd. De lopers maar ook de trainers zijn en-

thousiast over deze trainingvorm. De late donderdagavond training was geen succes en is weer gestopt, het aantal deelnemers was te laag. Het is goed dat we ons proberen te vernieuwen, maar het is nog beter als we erkennen als iets niet werkt. Andere vernieuwingen dit jaar zijn Running Blind en de trainingslopen voor Leiden marathathon. Mooie nieuwe initiatieven zijn dit. Nieuw was ook de stylist van het Westen, de lange duurlopen kwamen hierdoor er echt heel anders uit te zien.

Gelukkig blijft ook lekker veel bij het oude, enkele succesnummers zijn het sportweekend, de deelname aan de berenloop, de barbecue, de RunClassicsRuns, Hollen met Han, Start2run, het wandelweekend, de medewerkersavond, de bevrijdingsvuur estafette en de deelname aan de New York City marathon.

Bijzonder om te melden is dat onze jukebox weer speelt. Kortom het was een mooi jaar, waarin we met ieders inspanning ervoor zorgden dat er muziek blijft zitten in onze vereniging.

Hans van Ommeren
April 2015

Vloed

Henk Blanksma

Hans Borsboom

Hannebeth Bosker

Monique Bouffé

Brigitte Bijl

Wendy van Hooven

Marian IJzerman

Jeanette Jansen

Wendy van Ravens

Maria Sherwood-Smith

Ilona Stijger

Dick van Tongeren

Sylvia Vermeulen



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