



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.3 oktober 2015





DE HARDLOOPWINKEL

- WANDEL -

ONZE MERKEN WANDELSCHOENEN

HOKA - NEW BALANCE - ASICS - HI-TEC - LOWA



GRATIS WANDELSOK

Bij aankoop van 1 paar wandelschoenen (min € 100,-) op vertoon van deze advertentie 1 paar wandelsokken van Falke (t.w.v. € 17,50) **GRATIS**.

Deze sokken zijn ook te koop voor een speciale introductieprijs van € 15,- per paar.

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

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 Hesperen, pr@lrrc.nl 06 49746611

Ledenadministratie, vrijwilligerscoördinatie, horeca:

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

Trainersstaf/hoofdtrainers**Hardlopen**

technische zaken Marcel Mesman, Terry van Velthooven, hoofdtrainer@lrrc.nl

algemene zaken 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
"Rondje zwembad" weer veilig	5
Van de bestuurstafel	6
Sponsor actie voor behoud van zicht en gehoor	7
Stage	7
Montreux	8
Op weg naar Helsinki	10
3 x recht is scheepsrecht	13
Werk aan de kantine	13
Running Blind . . . een jaar later!	14
Duintraining	15
Vloed	15
Clubkampioenen, winnaars LRRC Run Classics 2015 en Age Graded rangschikking	17

De volgende RoadReader verschijnt 11 december 2015
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 20 november 2015**

Agenda

25 oktober	Runnersworld Run Classic Run 143, geen 10EM en 21KM ivm wegwerkzaamheden
14 november	Medewerkers avond
24 dec tm 3 jan	Sluiting club, geen training
4 januari	Nieuwjaarsreceptie

"Rondje zwembad" kan weer veilig gelopen worden!

Beste RoadRunners!

Ik hoop dat jullie allemaal een goede zomervakantie hebben genoten, en veilig en gezond zijn teruggekeerd van jullie vakantieadressen. De tijd van het met een pina colada aan de rand van het zwembad liggen is helaas echter voorbij.

De eerste loop van het Runnersworld Run Classics 2016 heeft alweer plaatsgevonden, dus je hebt je jezelf kunnen testen. Mocht dat tegengevallen zijn, op 25 oktober a.s. is er een nieuwe kans om te kijken hoe je er conditioneel voorstaat. Let op: op die dag wordt er alleen een 10 km verlopen. De 16,1 km en 21 km gaan niet door in verband met wegwerkzaamheden bij de Lammeschansbrug.

Sinds de vorige RoadReader is het nodige gebeurd. Daar wil ik eerst nog kort bij stilstaan.

Wandelmarathon 27 juni 2015

Op zaterdag 27 juni is voor de tweede keer de wandelmarathon georganiseerd. Het was prima wandelweer en het evenement trok - mede vanwege de prachtige looproutes - weer de nodige lopers van buitenaf. Veel mensen die de 42 kilometer liepen gaven aan deze afstand te gebruiken als training voor de Vierdaagse van Nijmegen.

De lopers hadden alle lof voor de organisatie. Die was dan ook in goede handen van:

- Frans Kortekaas, algemeen coördinator;
- Corrie Botermans, Tom Botermans en Frans Kortekaas, verantwoordelijk voor de wandelroutes;
- Ruud van Delft, verantwoordelijk voor het binnen halen van sponsors;
- Ruud van Delft en Gerard Heemskerk, verantwoordelijk voor het regelen van de vrijwilligers langs het parcours;
- Corrie Botermans en Gerard Heemskerk, algehele coördinatie tijdens het evenement;
- Karel Tiekemeijer, Tom Botermans en Frans van den Broek, op de dag zelf op het parcours aanwezig met de fiets ter controle en begeleiding van de laatste wandelaars per afstand;

- Els en Frans van den Broek, verantwoordelijk voor het regelen van de barmedewerkers tijdens de dag zelf.

Iedereen, ook degenen die ik hierboven niet genoemd heb maar wel betrokken waren bij de organisatie van deze dag, enorm dank! Zonder jullie inzet was dit evenement niet mogelijk geweest.

Wandelmarathon 25 juni 2016

Oorspronkelijk was dit evenement bedacht als onderdeel van de lustrumviering van onze vereniging. Als bestuur zijn wij er heel blij mee dat het de wandelafdeling gelukt is om de wandelmarathon andermaal te organiseren, en hopen dat het een blijvertje wordt.

Daar ziet het wel naar uit. Van Frans Kortekaas heb ik begrepen dat de wandelmarathon ook in 2016 weer georganiseerd wordt. Noteer maar alvast de datum: zaterdag 25 juni 2016.

Om het evenement nog aantrekkelijker te maken zullen de wandelroutes worden vernieuwd; deze zullen door "het Groene Hart" van Zuid Holland gaan leiden. De afstanden die uitgezet gaan worden zijn ongeveer 12,5 km, 21 km en 42 km.

Uitbreiding technische staf van de wandelafdeling

In verband met het groeiende aantal wandelleden zal er uitbreiding van de technische staf in de toekomst nodig zijn. De wandeltrainers zijn dus naarstig op zoek naar wandelaars die tijd hebben en gemotiveerd zijn om de technische staf aan te vullen zodat de continuïteit van het kader gewaarborgd is voor de toekomst.

Bij deze een oproep aan wandelaars: lijkt het je leuk om als wandeltrainer aan de slag te gaan, meld je dan bij Frans Kortekaas.

Clubkampioenen en winnaars "Runnersworld Run Classics" 2015

Op zaterdag 4 juli jl. zijn onze clubkampioenen en de winnaars van het RRC gehuldigd tijdens een zonnige en gezellige barbecue. Organisatoren van



fotografie: Buro JP

de barbecue: dank! Het was uitstekend verzorgd.

De namen van de clubkampioenen (1e tot en met 3e plaats in de verschillende categorieën) en de winnaars van het RRC staan elders in het clubblad vermeld. De prijzen (een beker voor de clubkampioenen en een handdoek met geborduurde tekst voor de RRC-winnaars) werden door sommigen aan hun collectie van handdoeken toegevoegd, maar desalniettemin in dank aanvaard.

Ook de door Wil Ooijendijk geïnitieerde Age-Graded-rangschikking werd bekend gemaakt. Deze rangschikking geldt alleen voor de 10 km. De winnaars kregen de - eveneens door Wil Ooijendijk ingestelde - prijs: kaas van kaasboerderij Captein gelegen in de landelijke Weipoort bij Zoeterwoude.

Iedereen van harte gefeliciteerd!

"Rondje zwembad"

Al een hele tijd werd het zogenaamde "rondje zwembad" gelopen - als er al mensen waren die daar nog plezier in hadden - met gevaar voor eigen ledematen.

Inmiddels is daarin verandering gekomen. Wellicht hebben jullie dat zelf ook al ervaren of daarover iets gelezen hebben in de lokale pers. In de Stadskrant van Leiden van 16 september jl. is namelijk een artikel gepubliceerd over het nieuw geasfalteerde

Delftse Jaagpad. Het is nu ook veilig voor onze lopers van Running Blind, zoals te zien is op de mooie foto die bij dit artikel is geplaatst.

Het laten opknappen van het Delfts Jaagpad heeft enige moeite gekost, maar het resultaat mag er zijn. Langs deze weg dank aan de gemeente Leiden.

Neerleggen van functie als voorzitter per april 2016

In het najaar van 2005 werd ik benaderd door Jan Karstens, onze toenmalige voorzitter, met de vraag of ik hem wilde opvolgen. Na kort beraad heb ik daarin toegestemd. Vanaf december 2005 ben ik in het bestuur gaan meedraaien. In de ALV van april 2006 ben ik voor de eerste keer als voorzitter gekozen. Tijdens de afgelopen ALV heb ik aangegeven me voor het laatst (dus tot april 2016) verkiesbaar te stellen. Na 10 jaar voorzitterschap is

het tijd om het stokje over te dragen aan een opvolger (m/v).

Het bestuur is inmiddels gestart met de procedure voor het vinden van een opvolger (m/v). In mijn volgende voorwoord hoop ik jullie hierover meer te kunnen berichten.

Met sportieve groet,
Guy Seelen, Voorzitter LRRC

Van de bestuurstafel

Bouwzaken 1

De volgende fase van het opknappen van de kantine breekt aan. 17 oktober wordt een start gemaakt met de vervanging van het plafond, inclusief verlichting. Ook het meubilair in de kantine zal vervangen worden. Hulde aan het bouwteam dat er druk mee is.

Bouwzaken 2

Er zijn aanbevelingen gedaan door Koninklijke Visio (expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen) voor aanpassingen in het clubhuis voor de deelnemers aan Running Blind. Deze aanbevelingen worden opgepakt door het bouwteam.

Atletiekbaan

Vanaf oktober zal er weer op de baan bij Leiden Atletiek getraind worden. Telkens op de eerste dinsdag van de maand, van 18.30 tot 20.00 uur. Ook volgend jaar zal er weer training gegeven worden op de baan van Leiden Atletiek.

Voorzitter

We zijn hard bezig om een opvolg(st)er te vinden voor Guy Seelen, onze voorzitter die er volgend jaar helaas mee gaat stoppen. We houden jullie op de hoogte!



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

Sponsor actie voor behoud van zicht en gehoor

Ik ben Collin Eisema en ben sinds eind vorig jaar aan het hardlopen geslagen bij Running Blind Leiden op de LRRC. Ik heb het Ushersyndroom waardoor mijn zicht en gehoor steeds slechter worden. Hierdoor was hardlopen voor mij nooit mogelijk, maar dankzij Running Blind nu dus wel! Een geweldige ervaring, want ik merk nu dat mijn lijf steeds sterker wordt en mijn conditie ook steeds meer vooruit gaat. En het houdt me positief ondanks de beperkingen die ik elke dag trotseer door mijn aandoening.

Zebravis

Sinds enige tijd zet ik mij in als vrijwilliger voor Ushersyndroom.nl. Deze organisatie heeft als doel wetenschappelijk onderzoek naar een behandeling te stimuleren. Momenteel wordt er in het Radboud UMC in Nijmegen hard gewerkt aan een behandeling. Men is een behandelingsmethode aan het ontwikkelen en test deze op zebravisjes. Deze visjes hebben dezelfde genetische eigenschappen als een mens en

daardoor kunnen ze goed bestuderen of de behandeling aanslaat. De eerste resultaten zijn veel belovend en een behandeling om het proces van blind en doof worden te stoppen ligt nu binnen hand bereik. Er is alleen nog veel geld nodig eer dat het zover is. Steentje bijdragen

Om mijn steentje bij te dragen heb ik een sponsor actie opgezet. Ik ga namelijk op 14 november, in het donker, dus zonder zicht, de 7 Heuvelennacht in Nijmegen lopen met buddy Toon van Vlimmeren. Dit is een hele uitdaging maar ook een mooie ervaring! En deze ervaring wordt alleen maar mooier als ik een grandioos sponsor bedrag bij elkaar kan lopen! Helpen jullie mij mee? Mail of bel me dan aub! Dank je wel.

Met jullie steun ga ik voluit het donker in!

Met sportieve groet,
Collin Eisema
06 26719388
Collineisema@gmail.com



Stage

Hallo,

Ik ben Sarah van Lierop en ben 16 jaar oud. Ik ben in augustus begonnen aan mijn MBO niveau 4 opleiding, Sport en Bewegen. In dit eerste leerjaar moet je stage lopen. De Leiden Road Runners Club leek mij een hele leuke plek om veel leerervaring op te doen. Komend schooljaar ga ik met 1 of meerdere trainers meelopen en kijken hoe het is om training te geven. Ook ga ik zelf onder begeleiding trainingen maken en geven. Hier heb ik heel veel zin in!

Ik zal nu even kort iets over mezelf vertellen. Ik woon in Leiden, met mijn vader, moeder en zus. Ik heb in het verleden veel verschillende sporten gedaan. Zo heb ik op turnen, judo en atletiek gezeten. Ook heb ik deze zomer meegetraind met de Leiden Ladies Run. Dit vond ik erg leuk om te doen en zo kwam ik ook op het idee om bij deze club stage te gaan lopen. Ik hoop veel van deze stage te leren en ook dat jullie misschien nog wel iets van mij leren. Tot op de training!

Montreux

“Rob, je mag naar Montreux” zegt mijn collega. Iets verraad me dat ik dit moet wantrouwen. Moet ik meteen volgende week? Of misschien voor een half jaar? Het eerste blijkt het geval. Gelukkig kost de voorbereiding weinig tijd, zo langzamerhand weet ik wel wat ik in moet pakken. Natuurlijk zitten daar sinds ik met lopen begonnen ben standaard mijn loopschoenen en een “hollen met Han” shirt bij. De keuze voor “hollen met Han” is niet toevallig, het enige wat buitenlanders ervan kunnen lezen is de kreet “marathon team” en dat dwingt toch wat respect af.

Montreux is een stad met “grandeur” zoals de Fransen dat treffend uitdrukken. Alles is groot en heeft uitstraling, of het nu huizen, hotels of restaurants zijn. Of vervoermiddelen. Met de boot er op uit is hier gebruikelijk, getuige de aanlegsteigerijtjes bij restaurants. Montreux is bekend van het Jazz festival. Zo ongeveer alles wat je tegenkomt is verbonden met muziek. Hekjes van bloemperken hebben de vorm van een notenbalk. En grote musici worden geëerd met een standbeeld. Voor dat festival trekken ze maar liefst 14 dagen uit en op het moment dat ik aankom is de voorbereiding in volle gang. Jammer genoeg ben ik net te vroeg om er een stukje van mee te pikken, het festival begint pas over twee weken. Wat dat betreft was die optie van een half jaar beter geweest. Gelukkig ben je als loper flexibel, wij kunnen onze sport iedere dag beoefenen. En, zolang je in Nederland bent, ook vrijwel overal. In Montreux wordt dat moeilijker, aanzienlijke hoogteverschillen dwingen je naar de oever van het meer. Nu is Montreux een welvarende stad om het maar zacht uit te drukken en die oever is dan ook voorzien van riante lanen die alleen toegankelijk zijn voor voetgangers en



fietzers.

Als ik na een dag hard werken (..) me aan het hardlopen wil wagen kom ik er achter dat de oever al vol staat met tenten, toiletcontainers, stalletjes.... De brede lanen hebben duidelijk een dubbelfunctie: festivalterrein. Toch zijn ze nog niet breed genoeg, met steigermateriaal worden er schiereilandjes in het water gebouwd om nog meer mensen te kunnen laten genieten van muziek. Mijn looptocht begint dus al zigzaggend tussen tenten, pallets, bouwmetaal. Naarmate ik het centrum nader wordt het drukker en dan blijken de “locals” (tja, hoe noem je nu inwoners van Montreux?) een wat vreemde houding jegens lopers hebben. De hond kort houden, kind waarschuwen, ruimte maken, niets van dat alles. Boze blikken in de trant van “let toch op” dan? Ook niet, ze negeren je gewoon. Blijkbaar zijn lopers in Montreux erg behendig in het ontwijken....

Voorbij het centrum is het plots gedaan met de tentjes en de drukte. Wat blijkt? Privé terrein, opengesteld voor voetgangers. Rechttuit lopen wordt mogelijk en als bonus is er schaduw van bomen. Het tempo kan

een klein tandje omhoog alhoewel de warmte toptijden duidelijk in de weg staat. Weer wat verder kom ik bij een jachthaventje en dan loop ik meteen door naar een van de bezienswaardigheden van Montreux: het kasteel. Daar aangekomen vertelt een bord me dat ik niet verder mag. Het alternatief is een stukje weg en omdat ik al 5 km van huis, of beter, mijn hotel ben vind ik het mooi geweest en draai om. Dat is een klein nadeel van een route langs het meer: dezelfde weg terug.

Is Montreux nu een loopstad? Ik heb niet echt veel lopers gezien, maar met 30 graden is een uur of zes 's avonds niet maatgevend. En die houding? Ik loop normaal nooit in zo'n drukke omgeving, misschien is het in Nederland wel net zo. In ieder geval kent de stad geen loopevents, daarvoor moet je uitwijken naar omliggende steden zoals Lausanne. Maar wat doet het ertoe. Het is heerlijk af en toe in den vreemde te lopen, kilometers onbekend terrein voor je, alleen maar lopen, kijken en genieten!

Rob van Heijster



Night Run

Schrijf
je nu in!

€ 2,⁵⁰

PER INSCHRIJVING
GAAT NAAR HET
LONGFONDS

Vannacht is
de stad ons
parcours!

Datum: Zondag 27 december 2015

Kosten: €10

Kijk op runnersworld.nl voor meer
informatie over de Night Run bij jou
in de buurt **en schrijf je in!**

Ontvang een gratis hoofdlampje
en glow goodies* bij deelname.

*Zolang de voorraad strekt.

Tip: Wil je tijdens de Runnersworld Night Run goed
zichtbaar zijn, kom dan naar één van onze vestigingen
voor de nieuwe collectie reflecterende kleding,
accessoires en de ASICS lite show modellen.

Mede mogelijk gemaakt door:



Op weg naar Helsinki

Op weg naar Helsinki - de Europese kampioenschappen voor long- en hart getransplanteerden in Vantaa van 11 tm 16 juli 2016.

In het vorige verslag heb ik jullie verteld dat alles goed gaat. En ik kan u ook vertellen dat het elke dag beter gaat; op het Erasmus zijn ze zeer tevreden en apetrots op mij. Om de drie maanden ga ik voor controle bij de arts en worden de bloeduitslagen en de longfunctie besproken en word ik onderzocht. Einde van het jaar krijg ik weer een APK dat houdt in CT-scan, longfoto, 6 minuten wandelen en dan zover mogelijk komen (dan moeten zij de deuren openzetten), longfunctie, fietstest, bloedprikken en een ECG van het hart. Dit onderzoek gebeurt één keer per jaar.

Op sportief gebied gaat het voortvarend. Zo heb ik de 5 km gelopen van Kamerik, Wassenaar en de Vlietloop. Tijdens de Vlietloop heb ik mijn tijd op de 5 km verbeterd in 31.36. Dat is 3.22 minuut sneller, wat top is. Ik kreeg de felicitaties van het Erasmus.

Afgelopen zaterdag 12 september heb ik meegedaan aan de estafette mara-



thon van Roelofarendsveen en heb dat samen gedaan met de Vlietlijn. Elk team had 4 lopers en ik was ingedeeld bij de ijzervreters. Ik heb 4 rondes van 3.01km gelopen en dat is goed gegaan.

Het Team de ijzervreters van de Vlietlijn... Ilonka, Henny, Erma en Liesbeth. Ilonka, Erma en Henny hebben ieder 4 x drie kilometer gelopen en Liesbeth 5 x drie kilometer. De sfeer was daar prima en we hebben allemaal goed gelopen.

Mijn week ziet er als volgt uit: ik doe twee looptrainingen per week bij de Vlietlijn onder toezien van Ed Zijl en Tim Brouwer. Het zijn altijd kwaliteits trainingen en worden gehouden in Cronesteynpark of het parkje bij de Hoogkamerbrug. Verder 1 training in de duinen bij Katwijk en daar hoort dan ook de zandhevel bij. Ik loop dan samen met Kees Vermeulen die mij vrijdags ophaalt. En bij de Vlietlijn doe ik ook nog krachttraining en Zumba.



De zandheuvel die wordt genomen is de tweede opgang van Willy Zuid vanaf het fietspad. Die loop ik in één keer omhoog zonder te wandelen en ga daarna naar het strand en zal deze heuvel nog drie keer omhoog nemen tot maximale hartslag. Elke week kom ik verder de heuvel op. Ik ben bijna op de top. Na de heuvel maken wij de training verder af. De totale ronde is 7 km.

Tijdens de Europese kampioenschappen wil ik de 5 km doen. Dat is de langste afstand. En ook de 1500 meter. De trainingen gaan in ieder geval goed.

Bij Sport en Transplantatie train ik één keer per maand op de baan in Hilversum en dat doe ik dan samen met mijn lotgenoten. Ik kan dan ook mijn ervaringen delen.

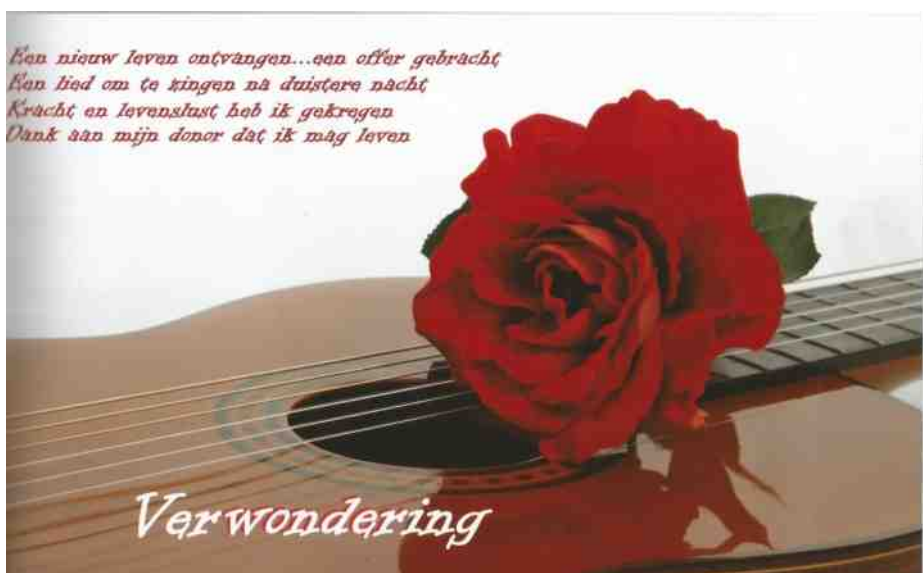
's-middags na de lunch ga ik altijd even een uurtje rusten op bed zodat ik wel voldoende rust neem.

Op 16 oktober ga ik weer college geven voor de leerlingen van de Erasmus Universiteit in Rotterdam. De lezing wordt gegeven in de collegezaal van het Erasmus MC samen met de longarts. De universiteit heeft dit weer gevraagd aan de longarts omdat de leerlingen bij de eerste keer onder de indruk waren van het verhaal en de ervaringen. Er mogen toeschouwers bij zijn.

Voor de Road runners doe ik nog veel vrijwilligers werk zoals bardienst draaien en de bordjes uitzetten en ophalen bij de trimlopen. De Road Runners blijft toch mijn club. Zoals jullie lezen gaat het goed op weg naar de Europese kampioenschappen Vantaa in Finland. En dat alles maar goed mag blijven gaan. Ik dank elke keer mijn donor voor de geleverde prestatie en toon aan dat er toch een tweede kans is na een transplantatie.

Tot de volgende keer. Ik wens iedereen een goede gezondheid.
Henny Tolboom

Tijdens de longfibrose





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



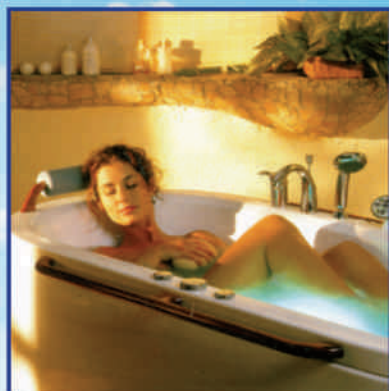
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



3x recht is scheepsrecht

En weer staan we, 16 mei om half 11 's avonds in Leiden, te wachten voor de ultieme uitdaging: de 5 km hardlopen. Maar dan in het donker! Als je dan weet dat de oogziekte Retinitis Pigmentosa, waar ik last van heb, begint met nachtblindheid... Overdag kan ik nog iets zien door mijn restvisus, maar 's nachts... Spannend dus. Ik ben dan ook ietwat zenuwachtig voor de start want ik moet me nu volledig overgeven aan mijn buddy Annet. Maar ik heb het volste vertrouwen in haar. Zij loopt regelmatig met vriendin José en loopt vanavond met mij. In het centrum wordt als voorbereiding live-muziek gespeeld, dus verstaan doe ik niets meer.... maar het is gezellig. Trainster Terry haalt me op; 'Helma, kom eens'. Ze neemt me mee naar een paar reporters van radio I love Leiden. Deze dames willen wat vragen stellen maar helaas hoor ik het niet, maar Terry weet een oplossing en neemt de reporters en mij mee naar een rustiger plekje waar ik met behulp van Terry, die tolkt, de vragen kan beantwoorden. Of het niet spannend is als je praktisch blind bent (en zeker 's nachts) om dan hard te lopen. 'Ja, dat is het zeker, temeer omdat je verkeersdrempels e.d. niet ziet. Maar met behulp van m'n buddy... en de kick als je het gedaan hebt naderhand...'. Terry beantwoordt nog wat vragen en we roepen met z'n tweeën 'I love Leiden'.

Ok! Naar de start. Annet neemt me mee. We staan in een groep met Leidse en Haagse lopers van Running Blind. Om half 11 wordt er afgeroepen..... 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, goooo! En - daar gaan we...

Annet doet het flitsend. We rennen samen, ze kletst zo nu en dan over wat er allemaal te zien is, ik knik ja of nee, want ik heb geen adem over om terug te kletsen. Annet geeft aan waar de verkeersdrempels zijn, ver-smallingen, bruggen. Patricia, een 'losse' buddy cirkelt wat om ons heen om de weg voor ons vrij te maken en zo lopen we gestaag aan de 5 km uit. Lichtjes in m'n schoenen, lichtjes op mijn mouwen, lichtjes in mijn petje, lichtjes in mijn ogen;-). Het publiek 'ziet' ons lopen, is zeer enthousiast en klapt en joelt, geweldig. Voorbij de finish komen we Greg (mijn echtgenoot) tegen die zijn duim opsteekt. Hij glimt van trots.

We hebben het weer gedaan en zoals ik eerder zei, de kick, super!

Annet:

Voor de zekerheid had ik het parcours de voorafgaande avond rond 22.30 uur – de starttijd van de 5km – even voorgefietst. De route stond op de site van de marathon, dus dat leek me wel zo handig. Even 'zien' waar de verkeersdrempels en de uitstekende putdeksels en steile bruggetjes zitten. Dat scheelt weer voor mijn eigen rust en concentratie op de dag zelf – onze

vuurdoop! Want concentreren moet je je, ik ben er helemaal voor Helma. Als we richting startvak wandelen over een smalle stoep, met Helma 'aan mijn arm', laat ik haar per ongeluk tegen een tegemoetkomende wandelaar botsen, omdat ik een bekende aan de andere kant groet – oeps! Foutje! Gelukkig zonder gevolgen. Onderweg roep ik van tijd tot tijd 'drempel op' of 'drempel af', of 'we gaan over 50 meter rechtsaf'. Achter me hoor ik zeggen 'die is zeker nachtblind', en de ander zegt 'ja, dat staat op hun shirt'. Nou ja, bijna goed, denk ik dan. Op onze shirts staat toch geen 'Running nightblind'? Hoe dan ook, ik waardeer de asfaltgedeeltes van het parcours meer dan anders, en gelukkig voor Helma en mij is de laatste kilometer op het nieuwe asfalt van de Breestraat.

Voor de liefhebbers van tijden – we liepen 7 min 30' gemiddeld per kilometer (8km/hr), en kwamen uit op 37.29'.

Het verslag (met Helma en Terry) van ILoveLeiden.com, Marathon by Night, is ook te vinden op YouTube : <https://www.youtube.com/watch?v=w3F2LNr7twc>

Je ziet in het filmpje nog meer lopers van de groep Running Blind Leiden voorbij komen en de Haagse Running Blind lopers worden aan het einde geïnterviewd.

Helma

Werk aan de kantine eind oktober

We zijn inmiddels zover dat de plannen voor het aanpassen van de kantine, deel-2, zijn uitgewerkt en besproken met het bestuur.

Zoals bij de meesten bekend waren er drie actie punten over naar aanleiding van het totale plan voor de kantine en dat waren;

- 1 Verbeter de akoestiek in de kantine.
- 2 Aanpassen van de huidige verlichting. Geen TL balken meer.
- 3 Aanpassen van het meubilair.

We zijn dus nu aangekomen in de uitvoeringsfase en onze planning ziet er als volgt uit:

Op zaterdag 17 Oktober gaan we beginnen met de werkzaamheden wat

in eerste instantie zal zijn het verwijderen van de oude plafonds en verlichting in de kantine en keuken.

Vooraf zal dus de gehele ruimte leeggehaald worden.

Vervolgens zullen dan in de week van 19 tm 24 oktober diverse werkzaamheden worden uitgevoerd aan de elektrische installatie en waar nodig zullen er andere bouwkundige aanpassingen gemaakt worden.

Op 26 en 27 oktober zal dan het nieuwe plafond geplaatst worden, waarna we in het resterende gedeelte van deze week de verlichting op zullen hangen. We hopen aan het eind van die week ook het nieuwe meubilair te

ontvangen, wat financieel mogelijk werd door de ondersteuning vanuit de vrienden van de LRRC.

Kortom een aantal weken waarin het even anders zal zijn in de kantine dan jullie gewend zijn, en hiervoor vragen we jullie begrip. Maar wij zullen proberen het binnen de perken te houden en iedere avond zo schoon mogelijk achter te laten.

Vanaf begin november hoop ik dat jullie tot de zelfde conclusie komen die wij nu al voor ogen hebben en dat is dat we weer iets mooi hebben toegevoegd aan de LRRC.

Namens alle bouwers
Peter Blom

Running Blind...een jaar later!

20 november 2014 opende onze club de deuren voor visueel gehandicapte lopers.

Nu bijna een jaar later draait Running Blind Leiden op volle toeren!

Na een begin van aftasten, rustig opbouwen, twijfel en doorzettingsvermogen hebben we in april onze eerste wedstrijdjes gelopen. De minimarathon in Rotterdam en daarna de Singelloop in Leiden. Dit was spannend voor zowel de lopers, buddy's en trainers. Maar het ging hartstikke goed en het was super gezellig. Iedereen was enthousiast en dit smaakte naar meer.

Op 16 en 17 mei liepen we natuurlijk mee in Leiden. Met name het lopen in het donker was een belevenis en een extra uitdaging. Een ander hoogtepunt volgde op 21 mei. Toen hebben we tijdens de training een mooie cheque opgehaald bij de ABN AMRO bank. Dit geld is bij elkaar gebracht door personeelsleden van de ABN AMRO die ook de Singelloop hebben gelopen en een bijdrage van ABN AMRO Foundation. Zij doneren dit geld voor aanschaf van Running Blind loopkleding en PR activiteiten.

Na de vakantie zijn we weer met nieuwe energie begonnen aan de trainingen en zelfs duintrainingen kwamen op het schema te staan!

De meeste RB lopers trainen nu 2 x per week. Soms van huis uit met een buddy. Maar ook worden er nu op de reguliere trainingsochtenden en -avonden Running Blind lopers gespot. Bij dit enthousiasme horen ook weer nieuwe doelen.

Afgelopen september hebben een aantal dames meegedaan aan de Ladies Run en de heren aan de Vlietloop. De conditie gaat met sprongen vooruit dus de doelen worden voor sommigen al snel groter en verder.

Op 4 oktober zijn we uitgenodigd met een aantal lopers voor de 15km van Wassenaar en op 14 november lopen we met de hele groep de 7,5 km tijdens ZevenHeuvelenNACHT!! In Nijmegen. Er zijn komend najaar nog voldoende uitdagingen voor onze lopers en buddy's.

Ook de trainers zitten niet stil. Terry en ik zijn in april naar de ZIEZO Beurs geweest, een nationale beurs voor iedereen die niet of niet goed kan zien. Dit was heel interessant maar ook best confronterend. We hebben daar een mooie film gezien over Running Blind en ik kan iedereen aanraden deze een keer te bekijken op de site van Stichting Running Blind Nederland.

Zaterdag 12 september zijn we, samen met Jan Reinders en Joost van Gent (RB Loper), naar een workshop RB geweest. Hier hebben we ervaringen en praktische tips uitgewisseld met andere Running Blind afdelingen en ook trainingstechnieken geoefend. Vooral de oefeningen op de baan, met een simulatiebril op waardoor je niets ziet, waren zeer leerzaam. Probeer het zelf maar eens een keer! Kortom onze RB lopers zijn kanjers.....

Corrie Lansing



Duintraining

Opgewekt ga ik woensdagavond op weg. Lekker hardlopen! Op de club hangt een wat vreemde sfeer. Weinig deelnemers die in startblokken lijken te staan (wat voor lopers op zich niet vreemd is, maar toch). Er is spanning en men heeft het over auto's. Auto's. We zijn een loopclub! Even krijg ik visioenen, met de auto langs de route rijden en dan achteraf doen alsof je hem gelopen hebt, dat lijkt mij wel wat. Onder de douche even wat warme druppels scoren en iedereen denkt dat je op en top bezweet bent. Toch vraag ik me af wat er precies gaande is. Naast mij staat Monique en die helpt me uit de droom: het is vandaag duintraining! Dat had ik natuurlijk kunnen weten, het staat op de website, maar ja, ik ben van het schrijven, niet van het lezen. Hans biedt mij genereus een plaats aan in zijn auto en we gaan op weg. Aangekomen op de loopplek blijkt dat ik niet de enige ben met visioenen. Moeder natuur sluit zich bij mijn gedachtegang aan, zij het dat we een klein verschil van mening hebben over de temperatuur van het water: het regent! De hele groep ziet er meteen uit als een stel marathonlopers bij de 41e kilometer. Het wordt afzien! Van alle soorten zand is duinzand met een nat bovenlaagje het zwaarst om doorheen te ploeteren, althans dat is mijn idee terwijl ik voort zwoeg. Zonder dat er een woord gewisseld wordt lijken mijn maatjes dit gevoel alle-

maal te onderschrijven. Iedere bocht lijkt meer van dat zand te bevatten en tot overmaat van ramp lopen we in een gedeelte waar 80% uit hellingen naar boven lijkt te bestaan. Gelukkig lijkt moeder natuur onze martelgang te zien en besluit dat het genoeg geregend heeft. Dat lucht op! Met hernieuwde kracht zetten we onze loop voort en we gaan steeds meer genieten van de heuvels, de dalen, de route, de inspanning. Heerlijk! We passeren een theehuis, lopen kris-kras door het gebied, soms over paden, soms daarbuiten. We komen bij de laatste duinenrij en gaan we het strand op waar we even lekker een kilometer of wat tempo draaien! En dan weer terug de duinen in. Zo genietend van de natuur heb je niet meteen door hoever je al gelopen bent. Ik realiseer me ineens dat je in dit gebied onbelemmerd kunt lopen tussen Wassenaarse slag en Katwijk. Toch mooi zo'n 15 km. Je kan hier dus aardig verkeerd lopen. Verkeerd lopen? Dat kan dus makkelijk 30 km worden, want je moet ook terug?! Het gevoel bekruipt me dat we al de hele tijd van de parkeerplaats af aan het lopen zijn... Maak je niet druk Rob. De trainers zijn dit gewend, ze doen niet anders, aldus een loopmaatje. Waarom kennen we nergens de weg beter als bij Leiden zuid-oost? Schelpenpad, Elfenpad, korte kerkepad, we kennen ieder hoekje. En wie heeft ons daar wegwijs

gemaakt? Juist ja. Ik knik opgelucht en vrolijk koutend lopen we verder. Als even later een derde zich meldt met dezelfde zorg stellen we hem snel gerust.

"Geen idee waar ik ben" klinkt het achter ons. Geen probleem, want de trainer...èh..het is de trainer! Onmiddellijk spookt die 30 km weer door mijn hoofd. Straks wordt het donker! En Hans is ongetwijfeld als eerste bij de auto, hoe kom ik terug? De twijfel remt ons tempo, op wandeltempo denken we na over een uitweg uit onze netelige situatie.

De moderne techniek schiet ons te hulp. Smartphone, runtastic, GPS, we triggeren op die woorden als een stel tieners. We drommen samen om het kleinood wat moeiteloos onze route op een kaartje tovert. Gelukkig zijn we minder ver van de parkeerplaats dan we dachten. En een bof: er blijkt een rechte weg terug naar de parkeerplaats! We hoeven alleen maar om te draaien, dus in de versnelling en op weg!

Op de parkeerplaats aangekomen blijkt Hans er nog te zijn. Er is zelfs tijd om nog even na te praten, hoe zwaar het was, de regen die dwars lag maar ook hoe we genoten hebben van de natuur en het lopen! De keer daarop was ik weer van de partij.....nu gewoon omdat ik het op de website had opgezocht. Heerlijk, die duintraining!

Rob van Heijster

Vloed

Kees van den Berg
Henk Blanksma
Machteld Boot
Roel Dubbeldam
Rooske Eerden
Elsa Fadalti
Joseph Haynes
Wendy van Hooven
Marian IJerman
Annette Knol
Els Kops

Hanna Kuijs
Caja Labordus
Leen Menken
Marieke Menting
Rianne Schinkel
Henk Schraa
Maria Sherwood
Irene van Velzen
Vanessa Verplancke
Gertrud Warmerdam
Carin Westhof



**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](https://twitter.com/Verfhuis)

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

Clubkampioenen, Winnaars LRRC RUN CLASSICS 2015 en AGE Graded rangschikking

Hierbij de resultaten van onze top runners. Lees ook het voorwoord van Guy voor de toelichting.

CLUBKAMPIOENEN GELOPEN OP DE LEIDEN MARATHON

42 kilometer heren

1	Mpetsi Bokondji	03:10:44
2	Wim van der Poel	03:33:33
3	Johan van den Burg	03:47:20

42 Kilometer dames

1	Astrid Schoot	04:08:16
---	---------------	----------

21 Kilometer heren

1	Niek Hoogwout	01:26:11
2	Marc van den Helder	01:27:03
3	Koos van de Wijngaard	01:29:27

21 Kilometer dames

1	Liesbeth van Leeuwen	01:33:51
2	Jessica Luiten	01:44:27
3	Jackelien Kuntz	01:45:18

10 Kilometer heren

1	Frank Serlier	00:36:39
2	Joost Kutsch Lojenga	00:40:55
3	David Ballantyne	00:41:06

10 Kilometer dames

1	Becky Hazlett	00:50:21
2	Maartje van Weele	00:53:56
3	Corrie Lansing	00:54:24

5 Kilometer heren

1	Joost Kutsch Lojenga	00:18:59
2	Roel de Jong	00:22:30
3	Ronald Gerrits	00:24:11

5 Kilometer dames

1	Liz van Ruiten	00:23:40
2	Mascha Roodakkers	00:25:11
3	Mary van Polanen	00:26:48

(zie vervolg pagina 18)

WINNAARS LRRC RUN CLASSICS 2015

6 km dames

1 D50 Mary van Polanen 31:55

10 km dames

1 D45 Helga Develing 52:57

1 D50 Silvia Menken 56:07 (LET OP 2 Winnaars)

1 D50 Lenie Hoogweg 56:07

1 D65 Liesbeth Rensman 56:37

10 km heren

1 D45 George van Gorp 01:14:57

16,7 km dames

1 D45 Jackelien Kuntz 01:26:11

16,7 km heren

1 H50 Rob Visser 01:27:04

1 H60 Hans Visser 01:27:04

21 km heren

1 H45 Nico Meeuwenoord 01:42:58

10 km AGE Graded DAMES (1 prijs!!)

1 Liesbth Rensman 56:37 à 36:04

2 Joke van der Ham 57:38 à 39:06

3 Yu Hua Yeh 1:02:03 à 42:47

10 km AGE Graded HEREN (1 prijs!!)

1 Martin van de Bijlaardt 44:32 à 35:23

2 Jelle Batstra 56:53 à 41:08

3 George van Gorp 1:14:57 à 1:09:12



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

Lange Voort 68 • 2341 KD Oegstgeest • Tel 071 515 40 14 • www.zirkzee.nl

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

Leiden Road Runners Club