



RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.1 maart 2016



RUNNING BLIND LEIDEN 1JAAR



ROADRUNNER IN ITALIE



HARDLOOPWINKEL VALENTIJSLOOP



ROADRUNNER IN MONTFERLAND



TRAINEN VOOR DE MARATHON



ROADRUNNERS BIJ DE JUMBO
(KROEG WAS HELAAS GESLOTEN)



DE HARDLOOPWINKEL



DE NIEUWE VOORJAARSCOLLECTIE IS BINNEN!



Leuke prints en
frisse, vrolijke kleuren

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 & Contact

De RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex de Vliet aan de Voorschoterweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, www.lrrc.nl. De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

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
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

Bestuur

Voorzitter	Guy Seelen	voorzitter@lrrc.nl	06-29018771
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Technische zaken	Ronald Gerrits	tz@lrrc.nl	06-23892039
PR en communicatie	Ariëtte van Hespen	pr@lrrc.nl	06-49746611
Ledenadm. horeca	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936

Hoofdtrainers

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	hoofdtrainer@lrrc.nl
	Arie Duiker	hoofdtrainer@lrrc.nl
Hardlopen algemeen	Harry Went	caz@lrrc.nl
Sportief wandelen	Frank Kortekaas	ftpjkaas45@ziggo.nl

Commissies ea

Activiteitencommissie	Ruud Segaar	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-12762916
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	tz@lrrc.nl	06-23892039
Sponsorcommissie	Guy Seelen	voorzitter@lrrc.nl	06-29018771
Massageteam	Jan Groenewegen	massage@lrrc.nl	071-5897586
Website	Rinie van Pijpen	webmaster@lrrc.nl	071-5790080
E-nieuwsbrief	Carin Bobeldijk	carin.bobeldijk@gmail.com	071-5760315
Complexbeheer	Frans en Els vd Broek	elsenfransvandenbroek@gmail.com	071-3016643
			06-54716146 F
			06-13419809 E

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Pagina

Agenda	4
Het zit er bijna op	5
In memoriam Jan Smeele	6
Nationale Bevrijdingsvuurestafette	8
Power to Run!	9
De Hardloopwinkel Valentijnsloop	10
Roadrunner in Italië	11
Marathon van München?	11
Voorlopige agenda Algemene Ledenvergadering LRRC	12
Vrijwilliger bij de Valentijnsloop	13
Een oma	15
Van de bestuurstafel	15
Wandelmarathon	16
Trainen voor de marathon	17

*De volgende RoadReader verschijnt 23 juni 2016
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 3 juni 2016***

Agenda

11 maart	Klaverjassen
7 april	Algemene Leden Vergadering
1 mei	Runnersworld Run Classics Run 145 / Henk Hakker Memorial Run
4/5 mei	Bevrijdingsvuur estafette
14 mei	Breakfastrun / high tea/brunch
21-22 mei	Leiden Marathon
29 mei	Runnersworld Run Classics Run 146
4 juli	LRRC BBQ / prijsuitreiking clubkampioenen

Het zit er bijna op...

Een raar idee: het is vrijdag 26 februari 2016 als ik mijn laatste voorwoord als voorzitter van de Leiden Road Runners Club schrijf. Het geeft mij een beetje een weemoedig gevoel.

Op 7 april a.s. is de ALV en dan treed ik af. Dan heb ik er tien jaar op zitten. Een hele tijd, maar - hoewel een cliché, is het toch echt zo - de tijd is omgevlogen.

Ik kan mij de dag dat Jan (Karstens) mij benaderde om hem als voorzitter op te volgen - in oktober 2005 - nog herinneren als de dag van gisteren. Jan belde mij op en zei: "Guy, ik heb jouw naam zien staan in de ledenlijst. Je lijkt mij geknipt om mij op te volgen". Direct daar achteraan liet hij echter volgen dat hij al een lange tijd naar een opvolger aan het zoeken was, maar dat niemand zich gemeld had. Hij had zelfs een oproep geplaatst in de RoadReader. Jan had aangegeven dat hij inmiddels 65 was, en nu eindelijk wel eens met pensioen wilde gaan. Maar ook dat had niet het gewenste resultaat opgeleverd. Ik was verbaasd door Jan benaderd te worden, omdat ik pas een paar jaar lid was. De nood moest dus wel hoog zijn om mij te vragen. Ik zei nog tegen Jan: "Luister, Jan, ik wil er wel over nadenken, maar ik wil zeker zijn dat ik niet iemand anders voor het hoofd stoot. Ik loop er pas rond, en er zijn vast veel meer mensen die eerder dan ik in aanmerking komen." Jan verzekerde mij dat hij al van alles geprobeerd had, en dat ik mij dus niet bezwaard moest voelen om het verzoek te accepteren. Zonder te weten waar ik aan begon, heb ik ja gezegd, en ik heb daar geen spijt van gekregen. In december 2005 ben ik voor het eerst gaan meedraaien met de bestuursvergaderingen. Een paar maanden later was het dan zo ver. In april 2006 ben ik voor het eerst gekozen als voorzitter tijdens de algemene ledenvergadering. Die eerste ALV kan ik mij

trouwens nog goed herinneren. Op de eerste vraag die mij werd gesteld antwoordde ik keurig met "u" en "meneer". Dat heb ik geweten. Dat waren niet de aanspreekvormen. Het was gewoon "je" en "jij".

En zo heb ik wel meer geleerd door de jaren heen. Het belangrijkste is wel dat je het soms niet iedereen naar de zin kunt maken; dat je keuzes moet maken in het belang van de vereniging die niet iedereen begrijpt. En dan krijg je kritiek. Daar moet je (als voorzitter) tegen kunnen.

Het is ook een geweldig mooie club om voorzitter van te zijn. Er zit enorm veel energie in de vereniging. Er wordt van alles georganiseerd. Mensen staan altijd voor elkaar klaar. Er heerst een gezellige, huiselijke sfeer. Ik heb er het echte verenigingsleven leren kennen. Door de jaren heen heb ik met veel plezier met allerlei mensen samengewerkt. Daarbij heb ik mij verbaasd over de tomeloze inzet van de leden voor de club. Fantastisch! In de tien jaren dat ik voorzitter ben, is het clubhuis bijna volledig verbouwd. Wij zijn begonnen met het wc-blok in de kantine. Daar zat - voor degenen die zich dat nog kunnen herinneren - een soort groenig tapijt op de muur. Lelijk, maar ook niet heel erg hygiënisch.

Daarna was de dameskleedkamer aan de beurt. Die was te klein en er is een stuk van het materiaal hok bijgetrokken. De vloeren van de kantine en de bestuurskamers zijn volledig vernieuwd. Er zijn ramen met dubbel glas in de kantine gekomen en het plafond, de verlichting en het interieur is eveneens volledig vernieuwd. Deze, en nog meer zaken, zijn gerealiseerd dankzij de inzet van mensen met "gouden handjes". Ik noem in dit verband in het bijzonder Peter Blom, Ed Veldhoen en Alex van Driel. Het is nu een clubhuis om trots op te zijn.



Los daarvan, vind ik het geweldig wat er binnen de club allemaal georganiseerd wordt. Van trimloop tot klaverjasavonden, en van een sportweekend tot een popquiz, van een wandelmarathon tot een barbecue, etc. etc. En er zijn zoveel mensen die zich telkens weer met hart en ziel voor de club inzetten. Ik denk aan Frans en Els van den Broek, onze complexbeheerders; aan Martin Arbouw, onze chef-kok; en aan al onze hardloop- en wandeltrainers, die het hart van de club vormen. En zo zijn er nog veel meer vrijwilligers. Ik kan ze hier niet allemaal noemen, maar ik vind het fantastisch om te zien dat er zoveel mensen zijn die de club een warm hart toedragen. Bij heel veel andere clubs zie ik dat er een groot gebrek is aan vrijwilligers. Wij hebben dat niet. Als een functie openvalt, wordt die snel weer ingevuld. Dat is bijzonder, en daar mogen wij als club heel trots op zijn.

Het gaat om verbinding. Mensen voelen zich kennelijk thuis bij onze club, en willen zich daarvoor inzetten. Die verbinding maakt ook dat er warmte is binnen de club. De club is dan ook meer dan een hardloopvereniging. Dat ervaar ik telkens weer en zie ik terug bij bijvoorbeeld de medewerkersavond.

Na vele bestuursvergaderingen, voorzittersoverleggen in het kader van de Atletiekunie, ALV's, vergaderingen van de Vrienden van de LRRC, vergaderingen van de Bevrijdingsvuurestafettegroep, het bijwonen van de eerste bijeenkomsten van Hollen met Han en Start to Run, medewerkersavonden, nieuwjaarsrecepties, lustrumvieringen, etc. etc. als voorzitter meegevoerd te hebben, draag ik binnenkort

het stokje over. De club staat er goed voor, zowel wat het ledenaantal als de financiën betreft, en daar ben ik blij om.

Voor het vinden van een kandidaat om mij op te volgen hebben wij niet lang hoeven zoeken. Helga is een prima kandidaat met de nodige ervaring binnen de club. Ik hoop dat de ALV haar het vertrouwen geeft.

Ik kijk met veel voldoening terug op tien mooie jaren, en draag straks met veel vertrouwen de voorzittershamer over aan mijn opvolger.

Met sportieve groet,
Guy Seelen
Voorzitter LRRC

In memoriam Jan Smeele

In de nacht van woensdag 17 op donderdag 18 februari jl is op 82-jarige leeftijd overleden ons oud lid Jan Smeele.

Jan was RoadRunner van het eerste uur. Hij maakte deel uit van de groep mensen die in oktober 1989 besloten om de LRRC op te richten, en liep samen met hen de marathon van New York.

Gedurende de eerste 6 a 7 jaar van het bestaan van de club vervulde Jan de functie van complexbeheerder. In zijn tijd als complexbeheerder werd de eerste verbouwing/uitbreiding van de club gerealiseerd. Het verhaal gaat dat Jan, om op tijd te zijn om de werk-

lui met alle materialen binnen te laten, in een slaapzak op de club bleef slapen. Dat kwam Jan eigenlijk ook wel goed uit, want hij was toen net zijn huis aan het verbouwen....

Met Jan viel niet te spotten. Zo had hij als stelregel dat leden niet welkom waren in het clubhuis als er geen officiële clubtraining was. In die tijd werd er ook geëxperimenteerd met trainingen op de dinsdag- en vrijdagochtend. Jan was dan resoluut: omdat het geen officiële clubtrainingen waren, mocht men het clubhuis niet in. Hij wilde nog wel koffie voor de lopers zetten, maar ze moesten de koffie opdrinken

bij de Leidsche Boys!

Jan was behalve complexbeheerder ook trainer van een aantal loopgroepen. Hij stond bekend als een doordouwer. Jan heeft zelf zo'n 45 marathons gelopen.

Ondanks het feit dat Jan's woord wet was, was hij een graag geziene gast en werd hij vanwege zijn inzet voor de club alomtewees gewaardeerd.

Wij herdenken Jan als een betrokken en gepassioneerd RoadRunner.

Zijn echtgenote Wil wensen wij heel veel sterkte met dit verlies.

Namens het bestuur,
Guy Seelen
Voorzitter

YOU SHOULD GET YOUR FEET ON THIS STUFF.



EVERUN CONTINUOUS CUSHIONING

A breakthrough in cushioning • livelier • more responsive • smoother landings • stronger takeoffs • new construction puts cushioning closer to foot • helps you run stronger longer

Check out the Triumph ISO 2 with EVERUN at:



Runnersworld Leiden
Burgsteeg 7
T 071 514 44 55



Nationale Bevrijdingsvuurestafette

Leiden Road Runners doen mee aan de Nationale Bevrijdingsvuurestafette. De Nationale Bevrijdingsvuurestafette is een jaarlijks terugkerend evenement waarbij de start plaatsvindt in Wageningen, Stad der Bevrijding. Sinds 1948 wordt het Bevrijdingsvuur in Wageningen ontstoken. Het Bevrijdingsvuur is uitgegroeid tot een nationaal evenement, waarbij veel sporters bijeenkomen om vanuit Wageningen het vuur middels een estafette door heel Nederland te verspreiden. Dit symboliseert de bevrijding van Nederland, draagt bij aan de boodschap van vrede en vrijheid en is een belangrijk moment in de overgang van het herdenken op 4 mei en het vieren van de verkregen vrijheid op 5 mei.

Dit jaar vieren wij 71 jaar vrijheid en wordt de Bevrijdingsvuurestafette voor de 69e keer georganiseerd. Na de

ontsteking van het vuur op het 5 Mei plein in Wageningen gaan de lopersgroepen gedurende de nacht het Bevrijdingsvuur door heel Nederland verspreiden.

Ook Leiden is dit jaar weer van de partij. De organisatie, een samenwerking tussen Sportbedrijf Leiden en de Leiden Road Runners Club, heeft een enthousiast team samengesteld van lopers van de LRRC.

De estafette is dit jaar iets anders dan voorgaande jaren. We lopen de route die de Prinses Irenebrigade in 1945 reed naar Den Haag en we trekken op met een aantal andere gemeenten op die route: Woerden, Alphen, Den Haag. Dat betekent dat er op tijd gelopen moet worden om op tijd te zijn bij de ceremonies in Woerden en Alphen en dat er dit jaar gelopen wordt met lopers die gemiddeld 12 km p/u lopen anders gaan we het niet redden.

Vanaf Woerden start de Tour of Liberty, een konvooi van ca. 35 legervoertuigen die de lopers begeleiden. We lopen volgens ons eigen wisselschema, om de ca. 3 km wisselen van loper. De te lopen route staat op deze link: <http://www.route-irenebrigade.nl/wp/>

Eenmaal weer in Leiden zal de groep ontvangen worden door burgemeester Lenferink. Hij zal in de Doezastraat (rond 10.30 uur) het vuur in ontvangst nemen en ontsteken. We nodigen iedereen van harte uit om het laatste stukje van de route mee te lopen. Hiervoor wordt verzameld om 10 uur op de Doezastraat. Vanaf daar gaan 'meelopers' per bus naar de Kanaalweg en daar wordt er aangehaakt bij de estafettelopers op weg naar de Doezastraat.
Ariette



**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://www.instagram.com/Verfhuis)

Power to Run!

Zoals jullie vast wel weten is er in Katwijk een asielzoekerscentrum gevestigd. Veel bewoners van dit centrum zijn in afwachting van een uitspraak over hun verblijfsvergunning. Zij mogen niet werken en nog geen cursussen volgen. Zij zitten dus letterlijk af te wachten wat er met hen gaat gebeuren. Voor deze groep mensen zet zich een team van vrijwilligers in dat met hen gaat hardlopen. Elke zaterdag wordt er getraind en de groep, Power to Run gedoopt, probeert loopjes in de regio mee te doen. Vorig jaar maakte ik op de Z&Z loop bij de LRRC kennis met hen. De groep viel op, doordat zij wat onbeholpen rondliepen en de meeste hadden geen goede schoenen of kleding aan. Sinds die Z&Z loop zamelen we als club kleding en schoenen in voor dit project. Er is het afgelopen jaar ontzettend veel kleding en schoeisel in de doos in de garderobe gestopt, die via mij naar de leden van Power to Run gaat. Dit jaar liep de groep weer mee, met de Z&Z Hardloopwinkel Valen-

tijnsrun. Inmiddels natuurlijk in een andere bezetting, want de meeste mensen blijven niet lang in het AZC. Wat opviel was dat er dit jaar gelopen werd in functionele hardloopkleding en op goede hardloopschoenen. Mede dankzij de LRRC. Het project krijgt geen subsidie, dus men is blij met alle hulp. Waarvoor ik uitermate hartelijk bedankt ben op 14 februari. En die dank wil ik jullie graag overbrengen: bedankt voor alle schoenen, shirtjes, tights, jasjes, sokken, mutsen en allerlei accessoires. De doos staat er nog steeds, want elke paar weken zit hij weer vol. En omdat de groep steeds wisselt van samenstelling (bewoners mogen bij vertrek schoenen en kleding houden, zodat ze gemotiveerd zijn te blijven lopen) is alles nog altijd welkom. Nogmaals dank!
Helga Develing

Er staat al weer enige tijd een doos in de garderobe. Die nog steeds wordt gevuld met schoenen en kleding.







Scheffer

SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE

Het adres voor al uw sportprijzen, bekens en **KERSTPAKKETTEN**

- medailles
- bedrukte mokken en glazen
- erelinten en vanen
- tegels
- rozetten
- T-shirts
- relatie geschenken
- 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

De Hardloopwinkel Valentijnsloop

Dit jaar vond 'onze' loop in het kader van het Zorg&Zekerheid circuit eerder plaats dan voorgaande jaren. Omdat we nu niet meer samenvielen met de 20 van Alphen hoopten we op meer deelnemers. Dat is gelukt, er deden 835 lopers mee, 20 meer dan vorig jaar. Een mooi resultaat gezien de regen die de hele dag maar bleef vallen.

Het Valentijns thema was een succes. Het start- en finishgebied was versierd met hartjesballonnen en de lopers kregen een aandenken mee in de vorm van klavertjes 4 en doosjes met hartjes erin. Het opblazen van 200 ballonnen kostte even wat tijd maar dan heb je ook wat. Het knallen van de ballonnen tijdens de opruimactie na afloop, was iets sneller klaar.

De LRRC was goed vertegenwoordigd tijdens de loop: er deden 6 dames en 9 heren mee aan de 5 km, bij de 10 km liepen er 17 dames en 20 heren van de club en op de 15 km 8 dames en 16 heren. In totaal zo'n 76 lopers die allemaal op hun eigen niveau een mooie prestatie hebben geleverd. Monique, Belinda en Carla plakten voor hun 15 km zelf nog 13 km extra om het goed in het marathonschema te kunnen passen. De prijsuitreiking werd gedaan door Marleen Damen wethouder van Werk en Inkomen, Wijken en Financiën. Eén van onze clubgenoten is in de prijzen gevallen bij de Hardloopwinkel Valentijnsloop: Emiliano Fabozzi werd derde op de 15 km met een tijd van 00:56:56. In het clubklassement staan we op de tweede plaats. Top.

Uiteraard zijn er voor de organisatie altijd verbeterpuntjes als je terugblijkt op zo'n evenement. Niet zo gek als je bedenkt dat er zo'n 100 vrijwilligers bezig zijn om de dag tot een succes te maken. De voorbereidingen beginnen al in de zomer van het jaar ervoor: de routes moeten aangeleverd worden bij het circuit, vergunningen aangevraagd, vrijwilligers geworven, spullen besteld etc etc. Iedereen die een bijdrage heeft geleverd als vrijwilliger bij de Hardloopwinkel Valentijnsloop: Dank!!!





Roadrunner in Italië

Op de valreep van 2015 was op 20 december de marathon van Pisa. Het was een prachtig zonnige dag met een aangename temperatuur van 15 graden. Het parcours liep vanaf de toren naar de zee en terug en was op een enkel bruggetje na vlak. De organisatie was uitstekend. In de aanloop naar de marathon had ik in het Z&Z circuit in Mijdrecht en Lisse verrassend hard gelopen en ik hoopte dan ook mijn PR op de marathon te kunnen verbeteren. In de eerste kilometers zag ik in dat de vorm van de dag daar niet naar was en stelde ik mijn plan bij. Ik liep vervolgens ontspannen deze prachtige marathon uit in 3:40:32 om vervolgens nog een paar dagen heerlijk te genieten van de Toscaanse keuken en van Pisa, Lucca en Florence. Mocht je nog eens op zoek zijn naar een marathon in december dan kan ik die van Pisa van harte aanbevelen!

Matty Geurink

Marathon van München?

Leidse Runners Reis? Club

Dit najaar gaat de AB groep weer gezamenlijk voor een marathon trainen! Na Leiden in 2013 en Dublin in 2014 is de keuze dit keer gevallen op München.

De marathon van München is op 9 oktober en de finish is in het olympisch stadion. Hij is redelijk vlak en er zijn ook een halve, een 10k en een estafette marathon.

Naast de AB groep hebben ook reeds een aantal C en D lopers aangegeven mee te gaan naar deze marathon en gezamenlijk te willen trainen.

Als basis voorbereiding voor de start van de marathon training is het soepel uitlopen van de halve marathon van Leiden een goede richtlijn.

De start van de training is in juni en het schema houdt rekening met het

feit dat de meeste lopers nog drie weken vakantie plannen in de trainingsperiode.

De locatie commissie heeft de volgende hotels geselecteerd, maar je bent natuurlijk vrij om voor een ander hotel te kiezen.

De Hotel keuze is A&O München Hauptbahnhof (Bayerstr 75, Ludwigsvorstadt 80335 München) Op dit moment zijn er nog voldoende kamers. Voor de periode 7 okt tm 11 okt is een twee persoonskamer € 326. Er zijn ook 3 of 4 persoonskamers beschikbaar (via booking.com).

Het hotel ligt 5 minuten van het station en 10 minuten lopen van het centrum. Verder ligt het bij vele andere hotels in de buurt. Indien dit hotel vol

is, is hotel Dolomit ook een goede optie (€ 352,- 2 pers kamer 4 overnachtingen).

Overige informatie inschrijvingskosten Marathon
Voor 31 mrt € 68
voor 30 juni € 75
voor 25 sept (deadline inschrijving) € 85
Vliegticket retour KLM € 99 en met Lufthansa € 112
Trein retour goedkoopste optie € 59, wel 9:35 uur reistijd.

Heb je altijd al een keer een marathon willen lopen en wil je met een groep meetrainen naar München? Stuur dan een mail naar Kees.van@jumbo.com

Voorlopige agenda Algemene Leden Vergadering LRRC

Algemene ledenvergadering LRRC op 7 april 2016.
Aanvang 20.30 uur in de kantine van het clubgebouw.

Voorlopige Agenda

- Opening
- Ingekomen stukken
- Notulen algemene leden vergadering van 16 april 2015
- Jaarverslag van de LRRC 2015
- Financieel jaarverslag 2015
- Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
- Begroting 2016

PAUZE

- Uitreiking van de Houthakkerbokaal
- Bestuursverkiezing
- Voorzitter Guy Seelen, aftredend en niet herkiesbaar
Het bestuur stelt voor om Helga Develing te benoemen in deze functie
- Penningmeester Piet vd Plas, aftredend en herkiesbaar
- Horeca en ledenadministratie John de Vrind, aftredend en herkiesbaar
- Technische zaken Ronald Gerrits, aftredend en herkiesbaar
- Rondvraag
- Sluiting
- Afscheid Guy

BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Hypotheke
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

Vrijwilliger bij de Valentijnsloop

Als ik naar het weerbericht luister word ik niet vrolijk. Als je de woorden “regen” en “buien” weglaat past het hele item in 10 seconden. Het woord “De zon” komt slechts één maal voor. ...helaas gevolgd door “zullen we deze dag niet zien”. De dag die deze voorspelling treft is onze Valentijnsloop. En daar zullen we het mee moeten doen.

Bij de voorbereiding was Helga nog optimistisch. Ze hoopt dit jaar alle records in deelnemersaantal te breken. We vallen immers “niet meer samen met Alphen”. Als het weer een beetje meezit, dan halen we misschien wel de magische duizend deelnemers! Nou ja, hoe het met dat weer zit dat weet u al. Dan zit mijn verhaal er dus bij deze op denkt u nu waarschijnlijk. Gelukkig, niets is minder waar. Heel vroeg, belachelijk vroeg (voor mij dan, de anderen hadden er minder moeite mee) ben ik naar de club gegaan als vrijwilliger voor het team “ballonnen”. De loop moet er feestelijk uitzien en dan mogen een paar ballonnen niet ontbreken. En met een compressor zijn die zo opgeblazen. Al bij binnenkomst blijkt dat Ariëtte een iets ander beeld van “een paar” heeft dan ik. Ze is vast begonnen en het halve clubgebouw ligt al vol. Met assistentie van Monique, Annette, Jean-Michel, Rina en een oververhitte compressor lukt het net om alles op tijd klaar te hebben. Nog maar net hebben we de laatste ballon vastgeknoopt of daar komen de eerste deelnemers al aan en ik ren

naar de inschrijving voor de gezinsloop die ik samen met Monique beman.

De gezinsloop is eigenlijk net zoiets als de voorverkiezingen in Nevada: Qua kiezersaantal stelt het niet veel voor maar als graadmeter des te meer. Ondanks de regen hebben we meer inschrijvingen dan verwacht dus dat geeft hoop! Blijkbaar hebben we te doen met een categorie die-hards die zich door niets of niemand laten afhouden van een mooie loop! Later die dag zie ik een van de lopertjes op de arm bij mama (zo klein is het mannetje dus nog J). Ik vraag hem of hij gewonnen heeft. Hij knikt bevestigend en houdt trots zijn medaille omhoog! Zijn dag kan niet meer stuk!

Het piece de resistance vandaag is natuurlijk de Valentijnsloop met zijn afstanden van 5, 10 en 15 km. Althans, voor de lopers onder ons. Van de vrijwilligers wordt vooral hun “resistance” tegen regen en kou getest. Om te voorkomen dat mij dat te gemakkelijk af zal gaan door bezoekjes aan een warm clubgebouw heeft Rina mij als verkeersregelaar in park Cronesteijn geplaatst. Maar ik ben niet voor een gat te vangen, een extra laag thermo ondergoed gecompleteerd met de LR-RC-club-hoodie doet wonderen. Overigens moet ik eerlijk zijn: Ook voor de (vele!) andere vrijwilligers was dat warme clubgebouw er pas “na gedane arbeid”! Op mijn plek, bij de overweg aan de ingang van park Cronesteijn, komen

de 5 en de 15 km voorbij en samen met Frank leid ik zowel de stroom lopers als het overige verkeer in goed banen.

Verkeersregelaar zijn is altijd weer een bijzondere ervaring. Deze keer ontbraken de “waarom moet die flauwekul uitgerekend op de dag dat ik Cronesteijn in wil” verkeersdeelnemers. Er werd gestopt, gewacht, ingevoegd zonder lopers te hinderen en dat alles zonder een onvertogen woord.

Ik kreeg vragen wat voor loop het was, wat voor afstand, waar ze liepen. En bewondering voor het feit dat zovelen de regen trotseerden! Natuurlijk, ik had mensen tegenover me die zelf ook ondanks de regen de fiets uit de schuur gehaald hadden of aan een wandelingetje begonnen waren. Het geheel gaf mij duidelijk het “die-hards” onder elkaar gevoel.

De laatste loper is voorbij en dan mogen we, verkleumd als we zijn, naar dat langverwachte warme clubgebouw!

Daar spreek ik Helga, het deelnemer aantal valt haar toch wat tegen. Later hoor ik dat we toch een respectabele 835 deelnemers hebben gescoord. Daarmee hebben we een prima prestatie neergezet.

Was het een stralende dag geweest, dan hadden we zeker alle records gebroken! Maar laten we eerlijk zijn, zo’n dag met 835 die-hards, met 835 pure liefhebbers van de sport, dat is ook wat waard!

Rob van Heijster





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



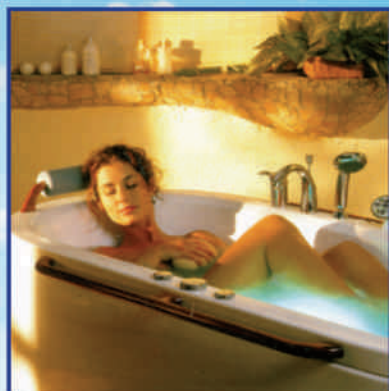
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



Een oma

Al vele jaren loop ik hard; eerst bij AV-Holland, later ben ik overgestapt naar LRRC.

Nog steeds train ik met veel plezier. In "onze" dinsdag- en vrijdagochtend

groep zitten (al) heel wat oma's, waaronder ik zelf. Met dit artikel, dat ik aangereikt kreeg van een vriendin, wil ik al mijn oma-hardloop vriendinnen vragen of ze zich in dit verhaal her-

kennen. Of een paar punten misschien?

Maar niet dat ze niet hard kunnen rennen!!

Mieke Baken



Van de bestuurstafel

Marcel is gestopt als hoofdtrainer, de opvolging is gevonden. Arie Duiker is samen met Terry per 1 januari de hoofdtrainer-hardlopen en daar zijn we uiteraard heel blij mee.

Peter Weeda en Peter Blom zijn ook gestopt als trainer. Beide en ook Marcel, dank voor alles wat jullie gedaan hebben voor de club.

Het sponsorcontract met de Hardloopwinkel voor de wandeltrainers voor 2016 is rond.

Per 1 januari is dankzij Rinie en Harry, onze webmasters, de nieuwe website de lucht in gegaan. Het ziet er strak uit, de inhoud is up-to-date en voor nieuwe leden is handige informatie makkelijker te vinden.

Er is geflyerd bij de nieuwe flats langs de Kanaalweg om nieuwe leden te werven. De actie wordt nog geëvalueerd.

De club is betrokken bij de Midzomerloop Leiderdorp. Frans Kortekaas heeft de wandelroute voor zijn rekening genomen. Een mooie samenwerking.

Een verkenning loopt met een nieuw bedrijf voor opmaak en drukken van de Roadreader.

25 juni 2016

LRRC Wandelmarathon

door het 'Groene Hart van Zuid-Holland'

10
km

15
km

21
km

30
km

42
km

10 km en 15 km:

- voorinschrijving € 3,00 • na-inschrijving € 4,00

21 km:

- voorinschrijving € 4,00 • na-inschrijving € 5,00

30 km en 42 km:

- voorinschrijving € 5,00 • na-inschrijving € 6,00

Kinderen tot 13 jaar gratis

Starttijden:

42 km: van 07:00 uur tot 09:00 uur

30 km: van 07:00 uur tot 10:00 uur

21 km: van 08:00 uur tot 11:00 uur

15 km: van 09:00 uur tot 11:00 uur

10 km: van 09:00 uur tot 11:00 uur

Start en finish:

Leiden Road Runners Club

Voorschoterweg 8d

2324 NE Leiden

www.lrrc.nl/sportiefwandelen/wandel-marathon-2016



DE HARDLOOPWINKEL

- WANDEL -

Onze merken wandelschoenen zijn:
HOKA - NEW BALANCE - ASICS - HI-TEC - LOWA

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65

Trainen voor de Marathon

Misschien herinnert u het zich nog, mijn vorige artikel, waarin ik u een groepje roadrunners heb voorgesteld die de marathon van Rotterdam gaan lopen, de meesten voor het eerst. Waarschijnlijk bent u, net als ik, best wel benieuwd hoe dat nu gaat. Misschien wilt u in uw hart ook wel eens een keer zoiets proberen. Met dit artikel willen we u een kijkje in de keuken geven, deze keer komt het trainen aan bod.

Geen betere manier om een goed beeld van de training te krijgen dan een keertje meelopen! Helaas horen daar afstanden bij die niet helemaal in mijn schema passen, dus is de fiets een logischer keus. Toeval of niet, maar als ik met Monique een afspraak maak is dat "toevallig" voor een van de langste afstanden die ze gaan lopen. Camera in het foedraal, rugzak mee, banden oppompen, ik ben er klaar voor!

Als ik me op de club meld tref ik een bezorgde Chris. Jij gaat toch geen 30 km lopen hè? Nee Chris, ik fiets mee. Oh, gelukkig! Wel vindt hij het minder dat nu mijn eigen zondagsloopje erbij inschiet. Aan de bar mengt een tweede zich in het gesprek: je mag mijn E-bike wel nemen. Aardig aangeboden, maar het lukt zo ook wel. Ik zou eens moeten weten!

Vrolijk komt de een na de ander de kleedkamer uitlopen. Dat verbaast mij, in positieve zin weliswaar. Ze weten al weken dat vandaag 30 km op het programma staat en ze hebben er meer zin in dan ik in een 10 km rondje! Die opgewektheid wordt zeker niet veroorzaakt door het weer, we mogen blij zijn als het gedeeltelijk droog blijft. Geflankeerd door een enorme hoeveelheid wind, dat dan weer wel.

Dan is het zover. Na dat we nog even een foto bij het clubhuis hebben genomen gaan Mac, Monique, Belinda, Carla, Eef (door de knieën), Eelco en Tom me voor op weg naar Alphen!



Dat is meteen het eerste voordeel van een Marathon: je actieradius is groter dus je komt nog eens ergens. De groep traint zoals gebruikelijk bij de LRRC, wel volgen ze een strak schema, wat strakker dan wij gewend zijn. Shoppen (zoals Chris dat noemt) is er niet bij en een training missen kun je ook beter niet doen. Dat er al goed geoefend is in constant tempo lopen blijkt meteen, de 6 min/km (10 km/u) die vandaag op het programma staat wordt bijna moeiteloos vastgehouden. Voor de Marathon kom je daarmee op 4 uur en 13 minuten. Een juist gekozen tempo en dat ook vasthouden is "the key to succes" voor de Marathon leer ik vandaag.

Een andere succesfactor is voeding. Tijdens het lopen wordt er dan ook druk geëxperimenteerd met gelletjes, sportdrinkjes en natuurlijk water. En dat moet allemaal mee natuurlijk. Nu had dat in dit geval bij mij achterop de fiets gekund, maar mijn groepje is helemaal self-supporting dus gaat alles mee in gordels en rugzakken. Tijdens het lopen probeert iedereen uit wat het effect van een bepaald gelletje is en hoe lang het werkt. Vooral aan het cafeïne gelletje wordt hoge waarde toegekend.

Het is het laatste gelletje van de marathon en de bedoeling is het precies op het juiste moment in te nemen. Doe je het te vroeg, jammer, dan is het voor de finish uitgewerkt en zul je de laatste kilometers op je tandvlees (of erger) moeten doen. Neem je het te laat, dan kom je stutend over de finish. Lachend vertelt Monique haar ervaring met het goedje, te laat ingenomen met als resultaat dat ze na de training thuis nog van alles ging doen, helemaal hyper van de cafeïne.

Toch blijven kilometers de belangrijkste succesfactor. Zo al luisterend hoor ik bij Monique een week van 70 km voorbijkomen. De rest kijkt daar niet van op of om, blijkbaar zijn dit de getallen waar het om draait. Dat trainen is best een opgave geeft Belinda toe. Forse afstanden, altijd weer de tijd vinden, voor de een helpt het om een loopmaatje te hebben die dezelfde afstanden én hetzelfde tempo loopt. En een dedicated Marathon-zondagsgroep helpt natuurlijk enorm! Aan de andere kant zijn er ook lopers, zoals Helga, die er voor kiezen vaker alleen te lopen. Des te leuker om een groep te zien die in een steeds wisselende formatie gezamenlijk opstoot naar die belangrijke dag in april!

Maar terug naar vandaag. Om de vijf kilometer wordt er gestopt om een gelletje te nemen en een slokje te drinken. Wat me opvalt is dat er, net zoals we dat op zondag wel gewend zijn, vrolijk gebabbeld wordt over van alles en nog wat. Zo raak ik met Tom aan de praat, hij heeft al 22 marathons gelopen! Maar, zo voegt hij er aan toe, ik ben geen goede marathonloper. Ik val bijna van mijn fiets en dat komt nu eens niet door een windvlaag! Volgens mij is iedere marathonloper een super looper! Zijn bescheidenheid blijkt voort te komen uit een (in zijn ogen dan) wat laag tempo. Ik herken dat wel, ik loop ook altijd achteraan in mijn leeftijdscategorie. Maar wat doet dat er toe, het gaat erom dat je loopt en dat je daar lol in hebt! En dat laatste, die lol, dat proef ik met volle teugen in het plezier waarmee de groep 5 km na 5 km verslindt!

Zonder dat ik er erg in heb is het moment daar om de groep te verlaten. Zij doen nog een rondje Alphen, ik ga naar mijn volgende afspraak. Bij een bushokje nemen we afscheid. Dan volgt voor mij een lange strijd tegen de wind en vraag me een uur lang af waarom ik toch dat aanbod van die E-bike heb afgeslagen. Het is bijna niet te doen, ik heb het idee dat lopen sneller is. Ik denk aan de groep die deze weg ook terug moet nemen. Later die dag heb ik nog even contact met Monique via de app. Ik vraag haar of het nog zwaar geweest was, die weg terug. Nuchter antwoordt ze: "Het was wel pittig maar we konden ondanks de wind het tempo vasthouden". Wel pittig. Voor mij is het duidelijk, toppers zijn het!

Rob van Heijster





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?



Leiden Road Runners Club

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

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