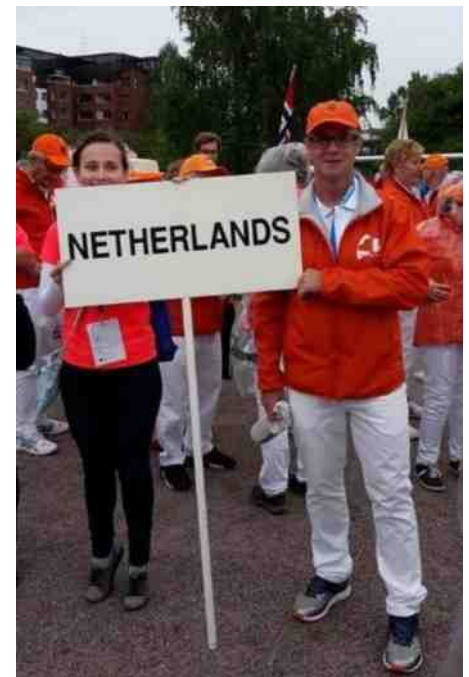




# RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.3 september 2016







DE HARDLOOPWINKEL

# AFTERSHOKZ BLUEZ 2 HOOFDTELEFOON



De AfterShokz Bluez 2 is de enige draadloze hoofdtelefoon die je muziek laat luisteren zonder je af te zonderen van de omgeving. Ideaal om je veilig door het verkeer te kunnen bewegen op de fiets of tijdens het hardlopen.

Van origine ontwikkeld voor militair gebruik, maakt AfterShokz gebruik van beëngelinding om het geluid naar je binnenoor te

brengen. Wat de hoofdtelefoon doet is geluidstrillingen doorgeven aan het schedelbot vóór het oor, dat het op zijn beurt het trommelvlies omzeilt en direct doorgeeft naar de gehoorzenuw. Zo blijft de gehoorgang vrij om omgevingsgeluid op te vangen.

Met Custom Equalization kun je zelf de geluidswaargave van de AfterShokz Bluez 2 aanpassen en de LeakSlayer technologie vermindert het 'leken' van geluid, zodat anderen niet hoeven mee te genieten van jouw muziek. Het Audrey Says voice prompt helpt je met het koppelen via Bluetooth en vertelt je wanneer de hoofdtelefoon weer moet worden opgeladen. Daarnaast beschikt de Bluez 2 over een controleknop en twee microfoontjes, zodat je ook kunt bellen zonder je smartphone uit je zak te halen.

- Gewicht: 41 gr
- Laadtijd: 2 uur
- Accu: Li-ion
- Bluetooth 3.0
- Gebruiksduur: 6 uur
- Standby: 10 dagen
- Frequentiebereik: 20Hz-20kHz
- Waterbestendig



**In de doos:** Bluez 2 draadloze hoofdtelefoon, verstelbare band, reflecterende stickers, microUSB-kabel, bewaarzakje.

**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](http://www.lrrc.nl). De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Leen Ooms	<a href="mailto:leen.ooms56@hotmail.com">leen.ooms56@hotmail.com</a>	06-21217039
Advertenties	Ruud van Delft	<a href="mailto:ruudenjosevandelft@hotmail.com">ruudenjosevandelft@hotmail.com</a>	071-5416490
Opmaak	Cobie Huisman	<a href="mailto:cobie.huisman@ziggo.nl">cobie.huisman@ziggo.nl</a>	06-42927010
Bezorging	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

**Bestuur**

Voorzitter	Helga Develing	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-52628565
Secretaris	Hans van Ommeren	<a href="mailto:secretariaat@lrrc.nl">secretariaat@lrrc.nl</a>	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	<a href="mailto:penningmeester@lrrc.nl">penningmeester@lrrc.nl</a>	071-5610847
Technische zaken	Ronald Gerrits	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-23892039
PR en communicatie	Ariëtte van Hespen	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-49746611
Ledenadm. horeca	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936

**Hoofdtrainers**

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>
	Arie Duiker	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>
Hardlopen algemeen	Harry Went	<a href="mailto:caz@lrrc.nl">caz@lrrc.nl</a>
Sportief wandelen	Frank Kortekaas	<a href="mailto:ftpjkaas45@ziggo.nl">ftpjkaas45@ziggo.nl</a>

**Commissies ea**

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

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

## Inhoud

## Pagina

Agenda	4
Van Helga	5
Opening van het seizoen	7
European Transplant Sport Championship	8
Popquiz 2016	9
Mijn eerste Marathon	10
Visser fysiotherapie en Sport	11
In memoriam Mireille Oostdam	11
Wandelmarathon 2016	12
Van de trainersstaf	14
Nieuws van Running Blind	14
Gezocht!	15
LRRC coömmunicatie	17
LRRC op de vierdaagse 2016	18
Zondaglopers 5 jaar jong	20
Vloed	21
ON ON!	22

*De volgende RoadReader verschijnt 11 december 2016  
Inleveren copy uiterlijk **vrijdag 18 november 2016***

## Agenda

23 oktober Runnersworld Run Classics Run  
12 november medewerkersavond

## Van Helga

Een nieuw seizoen...

Terwijl ik dit schrijf zit ik te genieten van de nazomer. En van de voorpret. Want a.s. zaterdag gaan we voor het eerst als RoadRunners met elkaar het seizoen openen. Onder het genot van mosselen en patat. Nu verheug ik me al op de mosselen, maar eigenlijk nog meer op alle mededelingen die ik mag gaan doen. Wat wordt het een fantastisch seizoen!

Alleen al het feit dat we het seizoen zo met elkaar gaan openen. Dat is iets nieuws, waarvan ik hoop dat het een succes zal zijn en daarmee een blijvende happening. Zo met elkaar, onder het genot van lekker eten en drinken, dat is iets dat goed bij de LRR past.

Tijdens die feestelijke opening mag ik vertellen dat we de komende 3 jaar opnieuw gesponsord zullen gaan worden door de Hardloopwinkel, een samenwerking waar we blij mee zijn. Daarnaast hebben we een nieuwe sponsor: Visser Fysiotherapie en Sport. Wat die samenwerking inhoudt en wie zij zijn lees je elders in dit clubblad. Wij, als bestuur, denken dat we met Visser Fysiotherapie en Sport een goede partner hebben gevonden die

leden van onze club kan ondersteunen bij blessures, maar bijvoorbeeld ook zal zorgen voor bijscholing van de masseurs. Zo hebben we nog meer expertise in huis.

We hebben ook een feestje komend seizoen: de 150e trimloop. Onze eigen loop, waarbij je als lid meedoet aan een klassement en je kunt meten met andere leden in je eigen leeftijdsklasse. Elke keer weer een leuk evenement, waarbij ook heel veel niet-RoadRunners meelopen. We willen de 150e trimloop extra feestelijk maken. Dan het nieuwe bord. Of eigenlijk: de nieuwe borden. Dankzij inspanningen van vooral Guy en Peter Blom gaan we afscheid nemen van de oude, lelijke, vieze, gedateerde borden. En komen er nieuwe, mooie, aantrekkelijke borden voor terug. De eerste sponsor op het bord is natuurlijk onze hoofdsponsor: de Hardloopwinkel. Maar er kunnen er nog bij...

En dan iets waar ik ook heel erg blij van word: een nieuwe loop! De intentie is om in september 2017 een Leiden Urban Trail te organiseren. We zijn in gesprek met mensen van de gemeente en met Mok en Tjeerd van het marathonbureau. We hebben concre-



te ideeën om er een heel bijzondere loop van te maken. Lijkt het je wat om mee te denken en te organiseren? Laat het me weten!

En is er nog veel meer: 3 nieuwe hulptrainers, Start2Run is weer begonnen, de duintrainingen zijn begonnen, de baantrainingen gaan weer van start... Kortom: het wordt een fantastisch seizoen!

Helga



**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

NU VERKRIJGBAAR BIJ  
**RW** **RUNNERS**  
**WORLD**  
BURGSTEEG 7 • LEIDEN

**GARMIN** 

# Laat je hart spreken

Stijlvol, lichtgewicht en eenvoudig te gebruiken GPS-hardloophorloge

Loop zonder borstband dankzij Elevate™ hartslagmeting op de pols


Houd tijd, afstand, tempo, hartslag en calorieën bij

Nuttige functies zoals Auto Pause® en hardloop/wandel modus

Smartphone meldingen, diverse sportprofielen, muziekbediening en meer!



beat yesterday.  
**forerunner® 35**

GPS-hardloophorloge met  
hartslagmeting op de pols! 

<sup>1</sup>Ga naar [Garmin.com/ataccuracy](http://Garmin.com/ataccuracy) voor meer informatie  
©2016 Garmin Ltd. of haar dochterondernemingen





## Feestelijke opening van het seizoen

Het was een drukte 10 september bij de club. Hardlopers en wandelaars maakten zich op om het nieuwe seizoen feestelijk te openen met een mosselmaaltijd. Maar eerst was daar nog een praatje van de voorzitter. Het was niet zomaar een praatje: er was de heuglijke mededeling dat de

Hardloopwinkel ons weer 3 jaar zal sponsoren, er was de presentatie van het nieuwe bord én van de nieuwe kleding van de wandel- en hardlooptrainers, de belofte van een nieuwe loop door Leiden én het live ondertekenen van het sponsorcontract met de nieuwe

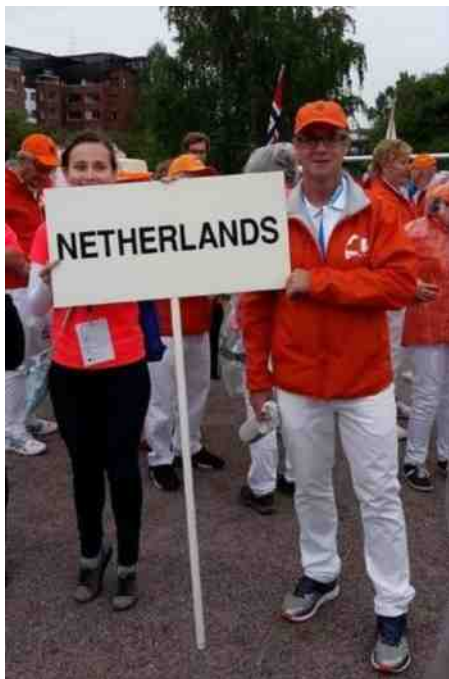
sponsor: Visser Fysio en Sport.

De zon scheen, de stemming was goed en werd na al dat goede nieuws nog beter! Kortom, het was een avond zoals het bedoeld was: een feestje.

Helga



# EUROPEAN TRANSPLANT SPORT CHAMPIONSHIPS 2016 VANTAA



September 2013 heb ik een dubbele longtransplantatie ondergaan in het Erasmus MC in Rotterdam. Na een zware operatie, heb ik 5 weken aan mijn revalidatie gewerkt in het ziekenhuis voor dat ik naar huis kon gaan. Voor mijn vervolg revalidatie heb ik mij gemeld bij Visser fysiotherapie en ben daar enthousiast begonnen. Na verloop van tijd kwam het idee om mee te doen aan de 5km bij de marathon van Leiden. De 5 kilometer heb ik samen met het team van Visser Fysio volbracht, wat een onvergetelijke ervaring is geweest en mij motiveerde om weer verder te gaan met hardlopen. Een mooi doel zou zijn de Europese spelen voor long- en hartgetransplanteerden.

Na de revalidatie ben ik verder gegaan bij Sportcity Vlietlijn onder begeleiding van twee ervaren trainers; de resultaten gingen met stapjes vooruit. Zo liep ik bij het circuit van Zorg en Zekerheid de korte afstanden 5 kilometer. En loop ik nu al weer 10 kilometers zo rond de 1.06h. De Europese spelen komen nu dichterbij en het doel wat ik voor ogen had gaat werkelijkheid worden. 10 juli 2016 is het dan zover om 10.55 zijn we vertrokken vanaf Schiphol. Met een goede vlucht en het gehele Nederlandse team zijn wij om 13.30 geland

in Helsinki. Bij de luchthaven stond een bus klaar van de organisatie die ons naar het hotel heeft gebracht, waar in verschillende landen aanwezig waren, en dat geeft toch wel een apart gevoel.

Nu ga ik mij realiseren dat het wel heel bijzonder is. Maandag om 16.00 is de opening van de spelen. Dat is een vlaggenparade door de wijk Vantaa in Helsinki. Vanavond lekker op tijd naar bed, na zo'n indrukwekkende dag. Maandag 11 juli na het ontbijt eerst een team bespreking en dan met een grote groep naar de Stad Helsinki. Wat een mooie stad, een mooie haven en veel bezienswaardigheden. In de middag de lunch genomen aan de haven. Het openbaar vervoer is helemaal gratis tijdens de spelen. Wij zijn weer op tijd terug gegaan voor het diner. Nu gaan de spelen starten, vanavond de opening. Wij gingen verzamelen op een groot parkeerterrein waar alle landen aanwezig waren. Vandaar uit gingen wij op alfabetische volgorde door de wijk een parade lopen. En werden de spelen officieel geopend door de voorzitter. De volgende dag vroeg op staan voor de voorbereiding van de 4 km; 7,30 werden wij opgehaald door de bus om naar de atletiekbaan te gaan. Na een goede warming-up werd er gestart om 9.00 in totaal zijn er 50 atleten gestart, voor Nederland deden er 2 atleten mee. Het parkoers was zwaar, 2 rondjes van 2 kilometer met de eerste kilometer een stijging van 56 meter. Het lopen ging goed mijn eindtijd was 26.17 wat goed was voor de 4e plek in mijn categorie en 11e overall. Nu besef je dat het heel bijzonder is om lange afstanden te lopen.

Woensdag weer een sportdag, bij het badminton ben ik ingevallen in het dubbelspel, en wat een leuke sport is dat. En het mooie is, ik heb de eerste medaille binnen en wel een Bronzen plak om trots op te zijn. Het was wel een lange dag om 19.00 waren wij pas terug in het hotel, de vermoeidheid was voelbaar. Donderdag om 9.30 met de bus mee naar de atletiekbaan om te trainen voor de vrijdag wat de mooie dag moet worden, na maan-

den keihard trainen moet de 400 meter een triomftocht worden. Het gevoel was goed op de baan en de spikes lopen lekker het scheelt 2 seconde op de 100 meter, ik liep 300 meter in 1.12. Na 1.5 uur trainen gingen wij weer terug naar het hotel met de shuttle bus. In de middag even met Marry naar het winkelcentrum waar ook de groep was. Weer een mooie dag. Vrijdag, het weer was niet best en de vooruitzichten helemaal niet. Maar met een goed gevoel naar de baan gegaan, om 12.35 was de start van de 400 meter en gelijk de finale 3 lopers uit mijn categorie en 2 lopers uit een categorie hoger toen wist ik het zeker ik ga voor goud, na een goede voorbereiding op de parkeerplaats melden ik mij bij de jury en moest ik wachten tot wij werden opgehaald voor de start. Al met al ging het wel steeds harder regenen en werd de start uitgesteld. De organisatie wilde eerst de cirkel of life doen dat is kippenvel alle mensen door elkaar in een grote cirkel en dan lopen naar het middelpunt en als laatste elkaar omhelzen, om zo onze donoren te bedanken, dat wij dit weer kunnen doen.

Daarna zijn wij weer naar de start gegaan, en toen kwam het slechte nieuws dat de loopnummers gecancelled zijn, even een kleine drama en emotioneel ook van de dag zelf, Maar wel reëel blijven, mensen kregen het koud en de ongelukken die zouden kunnen gebeuren op de baan. Daar heb ik wel begrip voor, maar ik blijf sportman en heb het wel moeilijk gehad en een traantje gelaten. Op naar de gala avond, alle bij onze gala kleding aan en een gezellige avond ervan maken. En dat is gelukt, lekker eten en een DJ die de avond met disco muziek er een onvergetelijke avond van maakte, om 24.00 zijn wij naar ons mandje in gegaan. Wat een mooie dag. Zaterdag hebben wij afscheid genomen van bijna het hele team en zijn wij nog naar Helsinki gegaan waar veel muziek was en lekker geluncht bij de MacDonald.

De zondag hebben wij het rustig aan gedaan en in de middag naar het winkelcentrum gegaan.





## DE LRRC POPQUIZ IS TERUG



Na een sabbatical van 1 jaar is de popquiz weer terug! De voorbereidingen zijn in volle gang. Zo'n quizje schud je niet zomaar uit de mouw! Er zijn de nodige discussies gevoerd om te bepalen welke categorieën in de popquiz komen. Als de categorieën zijn bepaald begint de zoektocht naar de juiste fragmenten. Alles voor de 'per-

fecte' popquiz.

De LRRC popquiz is geschikt voor jong en oud en heeft een hoog herkenbaarheidsgehalte. Meezingen mag hoewel de tegenstanders er soms dankbaar gebruik van maken. Natuurlijk kan er maar een team winnen maar dat is ondergeschikt aan de gezelligheid. En bij onze Popquiz horen een hapje en drankje er natuurlijk bij!

We zullen een tipje oplichten over de inhoud.... natuurlijk hebben we de **aftel** ronde waarbij de fragmenten steeds korte worden. We hopen ook dit jaar weer een **live** ronde te hebben waarbij de muziek live wordt gespeeld. En dan hebben we ook de **individuele** ronde... de winnaar ont-

Het is toch wel lekker om een dagje langer te blijven. Je kan dan wat uitrusten van alle belevenissen. Maandagmiddag zijn wij weer terug gevlogen en een enorme ervaring rijker geworden wat wij zeker niet wilden missen. In 2018 zijn de volgende spelen in Triëst in Italië. De trainingen zijn alweer begonnen ik wil mijn revanche op de loopnummers.

Wij willen onze sponsors bedanken, zonder hen hadden wij dit niet kunnen doen. LRRC foundation, leden Leiden Road Runners, Brasserie Koetshuis Leiden, Kees Vermeulen, Vlietlijn loopgroep, Apotheek Luifelbaan, Gemeente Leiden, Runnersworld Leiden, Van Rhijnbouw Katwijk, B&O afbouw, Stichting Harten Twee en Visser Fysiotherapie. En alle personen die een gift hebben gegeven.

Daar naast de trainers Henny Hakker, Kees Vermeulen, Tim Brouwer de Koning, Ed zijl en het massage team van LRRC. En mijn grootste dank voor mijn donor! Tot 2018 in Italië Triëst. Henny Tolboom

vangt een lekkere fles champagne! En natuurlijk nog veel meer muziek plezier iedereen is welkom dus neem je familie, burens, hardlooptjes, collega's en iedereen die van muziek houdt mee en vorm een muzikaal team. Wil je meedoen maar heb je geen team? Geen probleem, wij zorgen dat je kunt meedoen.

Het 'muziekspektakel' vindt plaats op zaterdag 22 oktober in ons eigen clubhuis. Het clubhuis is open vanaf 19:15. De eerste muziknoten klinken vanaf 20:00!

De toegang is voor iedereen GRATIS! Het LRRC popquizteam, Renée, Patricia, Joost, Krijn & Mac

## Mijn eerste marathon



Het is zaterdagochtend, kwart over zes en ik sta op Schiphol. Ik wacht op de sprinter die mij naar Amsterdam Centraal gaat brengen. Vandaag is de grote dag, ik ga mijn eerste wandelmarathon lopen. Om mij heen hebben zich meer wandelaars verzameld. Een aantal van hen raakt met elkaar in gesprek. Een vrouw vraagt bewonderd aan een man of hij de Dodenmars heeft gelopen en ze wijst naar een embleem op zijn tas. 'Nou eh, ik wilde 'm gaan lopen maar ik had onvoldoende getraind. Maar ooit ga ik 'm wel lopen'. Hmm, een embleem op een tas wil dus nog niet zeggen dat de wandelaar de tocht ook echt gelopen heeft. Weer een les geleerd. Rond tien voor zeven kom ik aan op de dam. Een groep van zo'n veertig man heeft zich hier verzameld. Ik denk al te mogen starten maar we moeten, net zoals bij een hardloopwedstrijd, wachten tot het startschot gelost is. En dat valt exact om zeven uur. Bij de start bevindt zich de eerste stempel-post. Ik laat mijn kaart stempelen en krijg een Sultana aangeboden. Nee dank je.

Vlot zet de stoet zich in beweging en binnen no time vallen de wandelaars in verschillende groepjes uiteen. De een snelt er als een haas vandoor, de ander doet het kalmer aan en lijkt vooral voor de gezelligheid te wandelen. Die gezelligheid uit zich voornamelijk in geklets over van alles en nog wat. Ik kan niet zo goed tegen dit soort gebabbel en al helemaal niet zo vroeg in de ochtend. Ik zet dus al snel wat muziek op. Vlot lopen we de stad uit en voordat ik het weet zit ik al op vijf kilometer. Stempelpost twee. Of ik

een Liga wil. Nee dank je. Ik moet trouwens echt moeite doen om 10.00 per kilometer te blijven lopen en geen 09.50 of zelfs 9.40. Ik heb in de voorbereiding gemerkt dat te snel lopen, zeker in het begin, een nekslag is aan het eind van een wandeling.

Na zeven kilometer lopen we de polder van Durgerdam in. Volgens de wandelaar in de trein het meest saaie gedeelte maar ik vind het prachtig. Over het water hangt een lichte mist en overal zijn vogels te zien. Het is er doodstil. Dit is genieten. Ongelooflijk dat dit gebied zo dicht bij Amsterdam ligt. Onderweg passeren we een boerderij. De Sint-Bernard van de eigenaar is al dit wandelgeweld blijkbaar al gewend: hij gaat languit op het pad liggen en dwingt iedereen om langs hem heen te lopen.

Op 18 kilometer staat er een bord op de route dat er een stempel-post aan zit te komen. Er staat een man langs de kant krentenbollen uit te delen, die ik beleefd afwijs. Ernaast staat een tent van het Rode Kruis. Deze loop ik ook voorbij en daarna ga ik weer verder de polder in. Na ongeveer 200 meter begin ik mij af te vragen of ik soms de stempel-post heb gemist. De weg voor mij is lang en leeg. Was die man van de krentenbollen soms ook de stempel-post? Ik loop weer terug en negeer de opmerkingen van medewandelaars dat ik verkeerd loop. De krentenbollenman moet inderdaad ook stempels zetten. Ik neem mezelf voor om beter op te letten. Omdat ik nu toch al uit mijn ritme ben besluit ik om even wat te eten. Een bakje haver-mout zal me goed doen. Ik heb ondertussen ook al een bidon water op, want ondanks de bewolking begint het toch steeds warmer te worden. Het jack kan inmiddels wel uit. Na het eten moet ik mezelf inhouden om niet te hard door te lopen. Ik ben immers pas op de helft.

Na 21 kilometer lopen we de polder uit. Hier voegen de routes van de 42 en 27 kilometer zich samen. Ineens staat er op de route het bord: 'U bevindt zich op de 27km route'. Dit zorgt voor verwarring. Maar omdat we eigenlijk alleen maar rechtdoor kunnen lopen (of rechtsaf een sloot in) gaan we toch maar rechtdoor met zijn allen. Het wordt nu langzaam aan

iets drukker op de route. Maar het is lang niet zo druk als vorig jaar toen ik hier de 20 km liep. Toen kon ik de ene voet niet voor de andere zetten. Zonder moeite kom ik aan op de stempel-post van de 29 kilometer. Ik bel mijn vriend op en zeg dat ik over een uurtje of twee bij de finish zal zijn. Hij zal naar Zaandam komen om mij in te halen maar zegt ook dat het krap gaat worden om op tijd te zijn. Ik lig namelijk al een half uur voor op schema. Weer krijg ik Liga's aangeboden. En snoep. Ik bedank. Wel pak ik water en vul mijn bidon bij. Na de 29 kilometer wordt het drukker en drukker. Nu lopen ook de tien kilometer wandelaars op het parcours en later ook de vijf. Het is gezellig. Veel straten zijn versierd en er klinkt muziek onderweg. Wat mij wel opvalt is dat wandelaars niet voor elkaar aan de kant gaan als iemand wil passeren. Wandelaars blijven stug naast elkaar lopen (soms wel met zijn vijven naast elkaar!) en zullen echt geen stapje opzij doen. Dit blijft mij, als oud hardloper, verbazen. Ik moet dan ook regelmatig door het gras of midden over de weg om een groepje te passeren zodat ik mijn eigen tempo kan blijven lopen. En het tempoverschil wordt steeds groter. Een man zegt tegen zijn wandelmaatje 'die loopt zeker de tien' als ik hen voorbij ga. Hij heeft geen idee dat ik er inmiddels al 35 op heb zitten.

Op 36 kilometer de laatste korte stop. Of ik chocolademelk wil. Nee dank je. Mijn vriend laat weten dat hij het niet meer gaat redden. Het geeft niet. Ik prop een banaan naar binnen en met een big smile loop ik de laatste zeven kilometer naar de finish. Ik blijf maar mensen inhalen. Ga ik steeds harder of gaat de rest steeds langzamer? Bij de finish vraagt de speaker of ik soms een pr wil lopen. Ik schreeuw naar hem dat dit mijn eerste marathon is. 'Aha nou dan loop je sowieso een pr' schreeuwt hij terug. Bij de finish krijg ik mijn medaille. Wat ben ik blij! En wat ging het allemaal makkelijk. Hoe anders kwam ik twee jaar geleden over de streep tijdens mijn laatste halve marathon (toen nog hardlopend) in Leiden. Ik had overal pijn, ik moest huilen en kon echt niet meer.

Ik heb er vandaag 6u50 over gedaan. Ruim tien minuten sneller dan verwacht. Ik had eigenlijk nog wel harder gekund...

Op het station vind ik mijn vriend. Ik krijg zoenen en bloemen. 'Ben je niet moe? Heb je geen pijn?' Niks van dat alles. Ik ben alleen maar heel blij. Zul-

len we nog een wandelingetje doen?  
Patty Zoet

## Visser Fysiotherapie en Sport



fysiotherapie en sport

Graag willen we met u kennis maken. Visser Fysiotherapie en Sport heeft zich als sponsor verbonden aan de LRRC. We zijn erg blij om dit "oude" contact weer te hernieuwen. De verbondenheid met onze praktijk is er altijd al geweest. In het allereerste begin waren we betrokken bij de eerste gezamenlijke New York Marathon. In de loop der jaren is de verbintenis gebleven via Henny Hakker, de zoon van de overleden Henk Hakker. Jaarlijks reikt hij nog de Houthakkers boekaal uit en doet hij het startsein van de Henk Hakker Memorial Run. Vele

clubleden hebben in de afgelopen jaren hun weg naar onze praktijk gevonden.

Visser Fysiotherapie en Sport is al bijna 40 jaar een begrip in Leiden. Van een eenmanspraktijk uitgegroeid tot een dynamische praktijk van 15 fysiotherapeuten met twee vestigingen in Leiden. Beide vestigingen hebben de beschikking over een grote professioneel ingerichte oefenzaal.

De nadruk in de revalidatie, in onze visie, ligt op uw actieve bijdrage. Wij zijn ervan overtuigd dat bewegen en vertrouwen krijgen in uw eigen lichaam erg belangrijk zijn om uw klacht blijvend te verhelpen. Gezamenlijk wordt een programma opgesteld om herhaling van klachten te voorkomen.

Wij zijn niet alleen bezig met het leveren van fysiotherapeutische zorg, maar ook met de kwaliteitsverbetering van onze zorg. De praktijk is HKZ gecertificeerd en AA-praktijk voor Zorg en Zekerheid.

Ons aandachtsgebieden zijn de revalidatie na operatie aan het bewegingsapparaat, manuele therapie en (top) sportfysiotherapie. Sinds 1 januari is

de expertise uitgebreid met kinderfysiotherapie.

We gaan een nauwe samenwerking aan met het massageteam van de LRRC. Zij kennen hun sporters als de beste en kunnen in een vroegtijdig stadium blessures constateren. Mochten die dan een dusdanige vorm gaan aannemen dat de fysiotherapeut ingeschakeld moet worden, kunnen de LRRC leden binnen 24 uur gezien worden. We zullen ook voorlichting gaan geven bij de verschillende bijzondere trainingsgroepen als Hollen met Han en Start2Run.

De hoofdlocatie is gevestigd aan de Van Vollenhovenkade en de tweede locatie in de Bredeschool de Arcade in de wijk Roomburg. Onze praktijk is bijzonder actief in diverse regionale knie- en schoudernetwerken en is naast het Rijnland Knie netwerk, ook lid van het Rijnland Schouder netwerk, het Rijnland heup & knie prothesologie netwerk, het traumaneetwerk LUMC en het Pijnbehandelcentrum Rijnland Ziekenhuis Leiderdorp en LUMC Leiden.

Henny Hakker

## In memoriam Mireille Oostdam

Onlangs bereikte ons het bericht dat Mireille Oostdam, voormalig lid van de LRRC, is overleden. Zij was een aantal jaren lid, maar nadat bij haar borstkanker werd geconstateerd, moest zij uiteindelijk stoppen met hardlopen.

Zes weken geleden stopte Mireille ook met haar werk, haar gezondheid ging te hard achteruit. 30 augustus jl overleed zij, net 42 jaar oud.

We wensen haar dierbaren en een ieder die haar gekend heeft sterkte.  
Helga





# Wandelmarathon 2016







BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Hypotheken  
 Pensioenen  
 Verzekeringen  
 Bankzaken

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

van  marwijk  
 ADVIESGROEP

## Van de trainersstaf

Een vereniging als LRRC kan niet bestaan zonder leden, de hardlopers en sportief wandelaars, en vrijwilligers, waaronder de trainersstaf.

Het is belangrijk om de trainersstaf op peil te houden, zowel wat betreft aantal maar ook wat betreft kennis.

Om de trainersstaf op peil te houden beschikken we over goede interne scouts, die het elke keer voor elkaar krijgen om eigen leden te vinden die bereid zijn tot trainer opgeleid te worden. Voordeel hiervan is dat de leden de club en de lopers al goed kennen. Door een aantal wijzigingen in de trainersstaf in afgelopen jaar was aanvulling hard nodig, om het gevarieerde aanbod met de juiste kwaliteit te kunnen handhaven.

We zijn dan ook blij dat maar liefst zeven leden bereid zijn om zich op te laten leiden tot (hulp)trainer en bestaande trainers bereid gevonden om deze nieuwe trainers te begeleiden. De eerste hulptrainers hebben de interne opleiding onlangs met goed gevolg afgerond en zijn door het bestuur aangesteld als hulptrainer.

Tom Botermans (E-groep), Niek Hoogwout (AB-groep) en Paulus Beekman (AB-groep) zijn onlangs gestart als hulptrainer.

Tom, Niek en Paulus heel veel plezier en succes met training geven. Annet Pelleboer, Mascha Roodakkers, Kees Van en Arie Duiker bedankt voor de begeleiding.

Kees van der Maat (D-groep) en Rob Overdevest (C-groep) zijn in een gevorderd stadium van hun opleiding en verwachting is dat ook zij dit jaar een positief advies krijgen van hoofdtrainers en bestuur. Kees en Rob nog veel succes met het vervolg van jullie opleiding!

Om ook Outdoorfit op zaterdagochtend te kunnen blijven aanbieden zijn we erg blij dat Lia van Gameren bereid is om deze groep training te geven. Lia zal hiervoor de komende periode als hulptrainster worden opgeleid. Lia veel succes en plezier hierbij.

Naast de opleidingen voor nieuwe hulptrain(st)ers, hebben José Mesman en Corrie Lansing onlangs een bijscholingscursus "Filmen en video-analyse" gevolgd.

Met deze bijscholing zijn de trainers beter in staat om (op vrijwillige basis) persoonlijke adviezen te geven om nog beter te lopen. Er zal binnen de technische staf nog gesproken worden hoe dit in te zetten tijdens de trainingen.

De afgelopen maanden is door de trainers ook weer een bijdrage geleverd aan "Hollen met Han", "Start to Run" en de "Leiden Ladies Run". Jan Reinders en Corinne Wagner (HmH), Annet Pelleboer (StR) en Monique Geerts (LLR) hebben hiervan de coördinatie gedaan. Wij hopen uit deze speciale trainingsgroepen weer een (groot) aantal nieuwe leden te verwelkomen. De coördinatoren en alle train(st)ers zijn wij zeer erkentelijk voor hun bijdrage. In het bijzonder: Mac van der Klaauw. Hij was vaak 1 van de trainers. Dank hiervoor! Harry Went

## Nieuws van onze Running Blind

Ook de LRRC was aanwezig tijdens de themadag sport en mobiliteit van de oogvereniging regio Leiden. Het was de bedoeling om meer mensen met minder zicht te doen sporten. Ook running blind was van de partij in de Haagsche Schouw, zaterdag 17 september en we konden

rekenen op de enthousiaste inzet van Terry en de buddies. In de ochtend nam Terry een achttal aspirant hardlopers mee richting Valkenburgse meer en kreeg ze allen aan het hollen. In de middag waren het de wandelaars die Terry onder haar hoede

kreeg.

Ook deze groep deelnemers kwam met het zweet onder de oksels terug van de clinic.

Leuk nog om te weten: tijdens het ochtend programma werd de LRRC in de bloemetjes gezet voor hun inzet in het kader van running blind.





## Gezocht: inkomsten

Tijdens de jaarvergadering heeft de kascommissie aangegeven initiatieven te willen onderzoeken om het verschil tussen uitgaven en inkomsten positief te beïnvloeden.

De laatste jaren stijgen de uitgaven en de inkomsten staan onder druk.

Om dit tijt te keren zal de kascommissie zich samen met de penningmeester buigen over de uitgaven en hierin het bestuur adviseren.

Maar zijn wij ook op zoek naar commerciële leden die op een creatieve maar realistische manier hun ideeën willen delen om de inkomsten van de vereniging te verhogen. Deze ideeën zullen we vervolgens delen met het bestuur en zij nemen in overleg met alle bestaande commissies het besluit wat met deze ideeën te doen.

Wij streven ernaar om van alle ochtenden en avonden minstens 1, maar liever 2 vertegenwoordigers in deze denktank te hebben.

Het idee is dat dit in eerste instantie twee avonden in beslag zal nemen.

Dus: ben je al actief of wil je wel eens iets doen en heb je zin om hierover mee te denken? Meld je aan!

Stuur dan een mailtje naar [Kees.van@jumbo.com](mailto:Kees.van@jumbo.com)

Met vriendelijke groet,

Kees Van

[Kees.van@jumbo.com](mailto:Kees.van@jumbo.com)

06-51836263



Scheffer

**SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE**

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

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

***Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.***

Levendaal 61

2311 JE Leiden

Tel. 071 - 514 42 66

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

**OPENINGSTIJDEN:**

di.-wo.-vrij 11.00 - 18.00 uur

donderdag 11.00 - 21.00 uur

zaterdag 09.30 - 16.00 uur



# VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

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



Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking



## CLUB COMMUNICATIE

Er zijn diverse kanalen die de club gebruikt om nieuwtjes, informatie en evenementen wereldkundig te maken. Naast de mededelingen van de trainers en het bord in de hal onderhoudt de club uiteraard ook op andere manieren haar contacten met leden en externen. Een kijkje achter de schermen en een enkele oproep voor alle leden.

Ten eerste is er natuurlijk de website: [www.lrrc.nl](http://www.lrrc.nl), die door de webmasters Rinie van Pijpen en Harry Went wordt bijgehouden. Een complete vernieuwde website is begin dit jaar de lucht in gegaan. Hij ziet er strak uit, de inhoud is up-to-date en handige informatie is voor nieuwe leden makkelijker te vinden.



Daarnaast vinden jullie 4 keer per jaar de Roadreader op je deurmat. Die beland daar niet zomaar: Leen Ooms is eindredacteur en houdt zich bezig met de inhoud van de Roadreader. Coby Huisman maakt het geheel op voor de drukker. Vervolgens Verspreid John de Vrind de clubbladen naar alle bezorgers die het bij jou op de mat deponeren. Coby en Leen zijn aan het onderzoeken of een ander opmaakprogramma gunstig is qua resultaat en kosten. Heb je Roadreader-waardige informatie stuur het dan tijdig naar Leen. De data vind je in de Roadreader zelf.

Iets frequenter, iedere maand, wordt er een e-nieuwsbrief naar clubleden gestuurd. De inhoud daarvan wordt door Carin Bobeldijk verzorgd en naar alle leden verzonden via de webmasters.

Sinds kort is er ook een officiële openbare clubpagina op Facebook om de club bij een breder publiek in de picture te brengen en evenementen uitgebreid te kunnen promoten. Ook voor de sponsors is dit gunstig. Tegelijk is de besloten LRRRC-groep blijven bestaan om meer persoonlijk nieuws met elkaar te kunnen delen. Elco van Herp, Helga Develing en Ariette van Hespren beheren de clubpagina: LRRRC89



De club heeft een Twitter account dat door Ariette beheerd wordt. @LRRRC89

Last but not least wordt de pers ingeschakeld als dat nodig is. Persberichten van alle evenementen die de club organiseert worden verstuurd naar alle lokale kranten en geplaatst op websites zoals bijvoorbeeld Nabij.nl. Bij grotere evenementen wordt de pers ook uitgenodigd om live mee te komen kijken.



Als er clubleden zijn die handig zijn met social media en die wel wat vrijwilligerswerk willen doen meld je dan even aan bij Ariëtte ([pr@lrrc.nl](mailto:pr@lrrc.nl)). We kunnen wat extra hulp gebruiken bij het nog beter benutten van de Facebook pagina.





## LRRRC op de Vierdaagse 2016

Ik ging met 7 runners uit Leiden  
Op een dag naar Nijmegen rijden  
Om 4 dagen lang  
Met gezwoeg en gezang  
55 kilometers te lijden....  
LALALALALALA

Op dag 1 was de kleding blauw  
Wij vraten (56) kilometers rauw  
Door Bommel en Huissen  
Extra kilometers doorkruisen  
Wij namen t nog echt niet zo nauw.  
LALALALALALALA

Op dag 2 was de kleding puur roze  
Wij konden toen haast niet verpozen  
Hitte & ambulance  
Verkleinden onze kans  
Geplande binnenkomst haast uit den boze.  
LALALALALALA

Dag 3 was de dag van Groesbeek  
Militair respect - ook door de leek  
Daarna Berg en Dal  
Kilometers lang en smal  
Wij verbeterden ons----- niemand be-  
zweek!!!!!!  
LALALALALALALA

Dag 4 was de dag Mill en Cuyck  
Je zou denken dat is wel puik  
Hoosbui en onweer  
Over t zwerk heen en weer  
Medaille - gladiolen als nepfuik...  
LALALALALALALA

Bloed ,zweet en blaren ten spijt  
T 4 Daagse gevoel raak je nooit  
kwijt.....  
Zo trots als een pauw  
Zonder centje berouw  
Nemen wij allen nu gepast afscheid!  
LALALALALALALA.

Patricia van der Ven.







Limiet aantal inschrijvingen	50.000
Inschrijvingen per 1 juli	48.986
Niet gemeld	1.820
Aangemeld	47.166
1e dag uitgevallen/niet gestart	1.206
1e dag uitgelopen	45.960
2e dag uitgevallen/niet gestart	2.050
2e dag uitgelopen	43.910
3e dag uitgevallen/niet gestart	914
3e dag uitgelopen	42.996
4e dag uitgevallen niet gestart	439
<b>Vierdaagse uitgelopen</b>	<b>42.557</b>





## Het eerste lustrum van de zondagslopersgroep

Op 10 augustus 2011 kreeg ik via Han (van "Hollen met Han") het berichtje dat Wil Ooijendijk en Jan Reinders gingen starten met wat inmiddels de "zondagslopersgroep" (onthoud dat woord maar voor Scrabble!) is gaan heten. Samen met het aanlokkelijke aanbod om voor 35 euro de rest van het jaar bij de LRRC te mogen "proeflopen".

Die zondagochtend staat mij wel aan. Om een of andere reden interfereert hij niet of nauwelijks met andere zaken, bij mij althans. En de wetenschap dat veel "Hollen met Han" maatjes zouden aanhaken hebben mij doen besluiten mee te doen. En zo heeft niet alleen de zondagslopersgroep een lustrum, maar ook ikzelf! Dat lopen op de zondagochtend heeft geen windeieren gelegd. Ik heb al eerder gemeld, op een geraffineerde wijze heeft Wil ons uitgelegd dat trainen voor de 21 km "slechts een kwartiertje" meer trainingstijd kost. Met als gevolg dat zo ongeveer de hele groep zich in heeft geschreven voor de halve in Leiden. De oplettende lezer heeft natuurlijk al door dat we inmiddels voorjaar 2012 schrijven. En de afstand smaakt naar meer. Als een soort kwartiermakers gaan Jean Michel, Mea, (trainster) Monique en ik eens kijken of er nu echt veel verschil is tussen 21 en 20 km. Dat je daarvoor naar Parijs moet, ach, dat nemen we dan maar voor lief. Najaar 2012 is het zover en lopen we de "20 km de Paris". Wat mij vooral nog bijstaat is het slechte weer. Op een hoek van de straat, vlak bij ons hotel hebben we in zo'n typisch Frans mini-winkeltje allemaal een paraplu gekocht, de voorraad van de man was meteen op! Tijdens de loop zelf viel het wel mee, tenminste, dat dacht ik. Als ik de officiële video terugkijk zie ik een soort gordijn van regen waar lopers uit opdoemen. Diezelfde regen maakt ons volkomen onherkenbaar, fotografisch bewijs is er dus niet. Gelukkig kun je nog steeds de tijden opvragen. "Maar wat is nu het verschil?", hoor ik u denken. Dat is gigantisch. Denk aan die laatste kilometer, aan die bordjes die tergend langzaam de laatste hectometers aftellen. U kent dat gevoel wel, staan die dingen niet iets te ver uit elkaar? Bij de twintig is daar geen sprake van. Wil je je net inzetten voor die laatste kilometer, ben je er al en is



er een medaille, water en een zak met (voedzaam) lekkers!

Vele lopen volgden, (nogmaals) Parijs, 7 heuvelen, Berenloop, Montferland, maar dat heeft u allemaal kunnen lezen want mede-zondagsloper Leen gunt mij altijd wel een pagina in ons clubblad. Misschien krijgt u nu het idee dat het op zondag alleen maar gaat over beroemde lopen en lange afstanden. Mis! De kern wordt toch gevormd door de loopjes door ons eigen mooie achterland, de dag waar- dig meestal aangevuld door een heerlijk ochtendzonnetje. Geflankeerd door de taart na afloop, want dat is inmiddels een vaste traditie geworden (met dank aan Mea). Die taart, vaak zelf gebakken, wordt afhankelijk van seizoen en temperatuur vervangen door van alles wat maar lekker is, met als enige begrenzing de creativiteit van de gulle gever.

Natuurlijk valt er ook zondags van alles te beleven bij het lopen. De meest enerverende periode is wel die van de Tour de France. De Frankrijkgangers onder ons weten het wel: als er een berg-etappe is, dan moeten ook alle amateurs met minstens 70 km/uur de berg af. Ook in Nederland zie je dat effect: is er een tijdrif, dan zie je ineens veel meer "Einzelfgangers" die, de blik strak op de fietscomputer, die laatste tiende van een seconde op hun PR proberen te verbeteren. Tja, en dan is er natuurlijk die

valpartij, veroorzaakt door een onverlaat die zo nodig het parcours op moest. Door de TV honderdvoudig herhaald. Heel Tourminnend Nederland is collectief boos. En ook dit voorval moet natuurlijk op het vaderlandse wegennet worden nagespeeld. Maar waar halen ze nu die onverlaten vandaan, hoor ik u al denken. Daar zijn we achter gekomen, daar neem je argeloze lopers voor.

We zijn nog maar net op weg, nog niet eens aangekomen bij onze opwarmplek. We worden ingehaald door een fietser die, weliswaar op veilige afstand, luidkeels zijn mening geeft over in-de-weg-lopers en waar die naar zijn idee het beste zouden kunnen lopen. Ik zal zijn relaas hier niet herhalen, maar als u denkt dat het kort en krachtig is samen te vatten in het woord "nergens" zit u wel erg dicht bij de waarheid.

Na een half uurtje komen we een tweede stel race-fietsers tegen die duidelijk uit zijn op een meer realistische weergave van de feiten. Die onverlaten (wij dus) moeten de berm in! De precieze toedracht is me ontgaan, ik was te druk in (een niet Tour gerelateerd) gesprek met een loopmaatje. Echter, de kreten en verwensingens zelden genoeg! Als ik me omdraai zie ik de twee fietsers die, zich realiseerend dat je met twee fietsen geen groep van 15 man de berm in krijgt, snel op zoek gaan naar nieuwe

slachtoffers.

Waarschijnlijk is het toeval dat we deze twee incidenten meemaakten in één loop, én terwijl de Tour aan de gang was. Er is wel eens een mindere ontmoeting met fietsers, maar nooit zo extreem als die bewuste zondag. Vaak wordt gegroet en soms krijgen we een bedankje als we opzij gaan om een groep te laten passeren.

Van het stalen ros naar het echte ros. Een zondag waren wij niet de enigen die van het voorjaarszonnetje aan het genieten waren. Twee paarden met bijbehorende ruiters komen vrolijk aandraven. Dan is er ineens paniek! Een van de twee paarden schrikt en is niet meer vooruit te krijgen, de ande-

re ruiter moet eraan te pas komen het beest in bedwang te houden. Duidelijk is dat wij lopers de oorzaak van de angst zijn. Heel rustig passeren we de paarden, met beide ruiters op de grond om de angsthaas (haas?) in bedwang te houden. Hij moet het ten slotte leren vertelt een van de ruiters ons. Ze heeft ook wel een verklaring voor die angst: "jullie hebben ook zoveel verschillende felle kleuren!". Dat is dan meteen een punt op de agenda voor de komende ledenvergadering: clubshirt in paard-vriendelijke kleuren.

Dat waren zomaar een paar voorbeelden van ongewone voorvallen op een gewone zondag. Natuurlijk valt er

over de afgelopen tijd veel meer te vertellen. Gezien de beperkingen in de omvang van de roadreader en, zeker niet het minst, van mijn geheugen laten we het bij deze korte bloemlezing.

Zo bereiken we, ongemerkt, ineens dat lustrum van 5 jaar. Blijkbaar is het met een loopgroep zoals met de mens zelf: een juiste mix van sportiviteit, gezelligheid en leuke evenementen staan borg voor een goed levensverwachting! Zie je deze mix ook zitten? Reden te over om eens op zondagochtend (9:30) te komen trainen!

Rob van Heijster



## Vloed

Saskia Axelsen

Gijs Goudberg

Mette van der Harst

Maartje de Kok

Gracia Ng-A-Tham

Tejo Scholten

André Slui

Robert van der Vlist

Zeynep de Vries

Fons de Winter

Wilma Zwetsloot



## ON ON!

Woensdagavond, een gewone trainingsavond als alle anderen. Dachten we...totdat Terry aankondigde dat we een speciale training kregen van gast-trainer Reinhardt. En wat voor training!

Reinhardt loopt, naast de Road Runners, ook bij de Hash House Harriers. Dit zijn groepen hardlopers die een Hash lopen. Snapt u het nog? Een Hash is een traject dat wordt uitgezet aan de hand van symbolen



(pijlen/rondjes/kruizen) op de weg of hoopjes bloem op de onverharde paden. Bedoeling is dat de groeplopers vervolgens het juiste pad kiest om bij de finish te komen. Een soort Hans en Grietje voor gevorderden (maar dan zonder broodkrumels). Klinkt logisch en simpel, maar er moet wel degelijk opgelet worden. Zo weet je op een kruispunt of splitsing niet welke kant je op moet (dit punt wordt aangegeven met een rondje). Alle paden moeten dus gecheckt worden op het juiste spoor. Het juiste spoor is pas gevonden wanneer er 3 pijlen op rij staan. Wanneer deze zijn gevonden roep je heel hard "ON ON" zodat de groep kan volgen. Vind je een kruis, dan zit je dus op het verkeerde spoor en moet je weer terug naar de kruising.

Ook kom je onderweg een tekeningen van een vishaak tegen met een getal erbij. Dit houdt in dat de eerste lopers die hier aankomen weer helemaal terug moeten naar de laatste loper van de groep.



Ik kan u vertellen, de training was met C en D samen, dus er werden soms grote afstanden afgelegd door de lopers die als eerste bij de vishaak aankwamen.

Nu schijnt er nog een teken te zijn, te weten BN. Dit staat voor "Beer Nearby". Helaas zijn we dit teken niet tegengekomen tijdens onze Hash....wie weet iets voor een volgende keer. Iedereen was erg enthousiast! Naast het feit dat het spoorzoeken weer even het kind in je naar boven brengt is er ook sprake van competitie. Want wie wil nou niet als eerste het juiste pad vinden!

Mochten jullie zelf eens willen deelnemen aan een Hash, dat kan in Amsterdam, Den Haag of Leiden.

[www.harrier.nl](http://www.harrier.nl) (Amsterdam, meestal op de zondag)

[www.haguehash.nl](http://www.haguehash.nl) (Den Haag, meestal op de woensdag)

In Leiden vindt de Hash plaats bij volle maan. Je kunt lid worden van de Facebook pagina "FILTH H3" om op de hoogte te blijven van de data en startplaats.

Belinda Dubbeldam







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](http://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