



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.1 maart 2017

## TWEETY MAC



**KLeuren blauw & geel tijdens de Leiden Marathon**



**DE HARDLOOPWINKEL**

# 2 PAAR FALKE RU4 CUSHION SOKKEN



Van €36,- voor  
**€29<sup>95</sup>**

Aanbieding geldig t/m  
21 mei 2017

- perfecte pasvorm
- beschermt tegen drukkunten dankzij de gepatenteerde teenboxen
- hoogwaardig materiaal met Lyocell
- geoptimaliseerde vochtafvoer en koeling
- witte en zwarte uitvoering

**WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL**

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

*Gevestigd tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openingsstijden: 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	Paul van Hamersveld	<a href="mailto:hamer156@planet.nl">hamer156@planet.nl</a>	06-33807767
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	Roel de Jong	<a href="mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl">activiteitencommissie@lrrc.nl</a>	06-14556343
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-23892039
Sponsorcommissie	Helga Develing	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-52628565
Massageteam	Jan Groenewegen	<a href="mailto:massage@lrrc.nl">massage@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

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Helga's	5
Mac's True Colors	6
Van de bestuurstafel	8
De Zorg en Zekerheid loop	8t/m9
Sigmund en hardlopen	9
Een hamstringblessure. Wat is het en wat kan je er aan doen?	10t/m13
Gedicht om de pagina te dichten	13
Een waaierige donderdagochtend training bij Running Blind	14
Eb en Vloed	15
Vrijwilliger	16
Henny gaat naar Malaga	18
LeidenWalk	19
Voorlopige agenda ALV LRRC	20
Hardloopschoenen	21

## BLZ

## Aankondiging

De volgende Roadreader verschijnt 30 Juni 2017  
Inleveren Copy uiterlijk **9 juni 2017**

### Agenda

- \* 17 maart Klaverjassen
- \* 19 maart Runnersworld Run Classics Run 150
- \* 26 maart Hardloopwinkel Roadrunnersloop
- \* 11 april Algemene Leden Vergadering
- \* 23 april Runnersworld Run Classics Run 151 / Henk Hakker Memorial Run
- \* 4-5 mei Bevrijdingsvuurestafette
- \* 20-21 mei Leiden Marathon
- \* 5, 6 en 7 mei Sportweekend
- \* 13 mei Breakfastrun
- \* 24 juni Wandelmarathon
- \* 1 juli LRRC BBQ / prijsuitreiking clubkampioenen



## Helga's

Laten we hopen dat de start van 2017 niet de trend van dit jaar gaat zetten: in januari moest de Runnersworld Leiden Run Classic worden afgelast door ijs, in februari de Hardloopwinkel Roadrunnersloop door sneeuw. Maar... drie keer is scheepsrecht, dus de 150e Runnersworld Leiden Run Classic moet een mooie dag gaan worden. En daarna doen we gewoon een herkansing voor de Hardloopwinkel Roadrunnersloop.

Er liggen nog meer mooie dingen in het verschiet: Start to Run gaat weer beginnen, de actiedag 11 maart voor Roparun, het sportweekend en de wandelmarathon. Twee dingen wil ik iets uitgebreider noemen: we gaan 4 mei weer met een team naar Wageningen om het bevrijdingsvuur op te halen en in estafette naar Leiden te brengen, waar het op 5 mei door de burgemeester zal worden ontstoken. Het leek er even op dat deze bevrijdingsloop, die dit jaar voor de 10e keer achtereenvolgend door een team van de LRRC zal worden gelopen, niet door zou gaan. Gelukkig heeft een aantal mensen binnen de gemeente Leiden en binnen de LRRC het toch voor elkaar gekregen en gaat er ook dit jaar

een bevrijdingsvuur worden ontstoken. Ik vind dit altijd een belangrijk moment. Vrijheid is niet zo vanzelfsprekend als het soms lijkt en dat vuur doet me dat altijd heel goed beseffen. Als ik naar dat bevrijdingsvuur kijk, voel ik de essentie van bevrijdingsdag. Heel diep.

Verder kondig ik met gepaste trots de 'Glibber Treel' aan. Een nieuwe loop vol verrassingen die laat zien hoe mooi Leiden is, en hoeveel cultuur en historie de stad heeft. Zonder volledig te zijn, Leiden biedt te veel om alles te laten zien, maar wel vernieuwend. De 'Glibber Treel' wordt georganiseerd door leden van de LRRC. De voorbereidingen zijn in volle gang, en het belooft echt heel gaaf te worden. Save the date: 8 oktober vindt de eerste editie plaats, en bij succes is het plan om in het voorjaar een wandeleditie te houden.

En zo is mijn eerste jaar als jullie voorzitter al bijna om. Dat realiseer ik me als ik de voorlopige agenda voor de ALV aankondig. Die agenda staat elders in deze RoadReader.

De taak van voorzitter is meer omvattend dan ik had verwacht, maar ook meer inspirerend. Zo heb ik veel nieu-



we contacten opgedaan als LRRC netwerk. Eén van die contacten levert bijvoorbeeld de korting op voor leden bij inschrijving op de Leiden Walk (ook elders in dit blad). Daarnaast heb ik heb meer leden leren kennen of anders leren kennen, en het beeld van een hechte, gezellige en betrokken club wordt steeds weer bevestigd. Ik verheug me alvast op mijn 2e voorzittersjaar!  
Helga





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

## Mac's True Colors

Het is begin maart en toch hebben we het al over de op een na laatste zondag in mei. Het weekend van 21 en 22 mei is weer Leiden marathon weekend. De 27e keer om precies te zijn. Er zijn er dus 26 al gelopen en dat klopt precies met het aantal clubkampioenen dat op bordjes staat in de kantine.

Op 20 en 21 mei zijn er weer 8 titels te verdelen, 4 voor de dames en 4 heren. Op zaterdagavond wordt er om de titel van de vijf kilometer gelopen. Na een nachtje slapen worden er op zondag gelopen voor de clubtitels op de hele en halve marathon. De laatste titel valt s'middag te verdienen op de 10 kilometer. Welke roadrunner en roadrunnerster vinden hun namen starks terug op het bord van de clubkampioenen?

Ik weet als geen ander dat slechts een beperkt aantal loopsters en lopers aanspraak kan maken op een van de titels. Echter soms is er een verrassing. De meeste clubgenoten lopen voor hun eigen doel, hun eigen prestatie en eer. Aan elke prestatie zit een eigen verhaal. Prachtig als je voor het eerst een afstand uitloopt. En of dit nu 5, 10 de hele of de halve marathon afstand is! Als je dat hebt gehaald denk je, yes! Het waren de vele trainingen in weer en wind helemaal waard.

Natuurlijk zal er ook een groep aan de start staan om een magische tijdsgrens te doorbreken.

Wisten jullie dat er veel Roadrunners als pacer (wellicht beter bekend als haas) meedoen bij 'onze' Leiden Marathon? Een pacer loopt een bepaalde tijd zoals 60 minuten op de 10 kilometer. Wil je dus een keer die tijd lopen dan kun je meelopen met een pacer. Kijk op de site van [marathon.nl](http://marathon.nl) hoe je kunt mee lopen met een pacer.

De Leiden marathon is een prima podium om onze club te promoten. Gaan we met zijn allen in het blauw & geel? Ja toch! Het is zo handig om elke roadrunner te herkennen onderweg en bij de finish. Er is zelfs op veler verzoek een blauw geel singlet te koop en er zijn vele dames die advies kunnen geven welke kleermaker een V-hals in het clubshirt kan zetten.



Nu nog een paar weekjes trainen en dan kun we er tegen aan. Succes en veel plezier en wellicht tot aan de finish waar ik op jullie wacht.  
Mac








asics



DON'T  
RUN,  
FLY

**DynaFlyte™** with **FlyteFoam®**  
TECHNOLOGY

The DynaFlyte™ with FlyteFoam® technology, so you can fly any distance, any speed, any time. Prepare for take-off.

ASICS collectie is verkrijgbaar bij  **RUNNERS  
WORLD**  
BURGSTEEG 7 • LEIDEN

## Van de bestuurstafel

### \* Bestuursleden

Zoals bij velen van jullie wel bekend is stoppen Ronald Gerrits (Technische Zaken) en Ariëtte van Hesperen (PR & Communicatie) met hun taken als bestuurslid dit jaar. Tijdens de volgende ALV in april zullen zij zich niet herkiesbaar stellen.

Het bestuur wil de leden graag informeren over de 2 kandidaten die zij willen voordragen om het bestuur weer voltallig te maken: Niek Hoogwout en Rob van Heijster.

### \* Glibber Treel

Een groepje enthousiast Roadrunners is bezig met de voorbereidingen van een nieuwe clubloop op 8 oktober: de

Glibber Treel. Het wordt een zogenaamde Urban Trail waar bij zoveel mogelijk bijzondere locaties in de stad worden opgezocht. Onderweg wordt gezorgd voor muziek en vermaak. Een loop van ca 6 km waarbij 'fun' belangrijker is dan presteren. Voor de eerste keer wordt het aantal deelnemers beperkt gehouden: max 500.

### \* Diapresentatie club

Er is een nieuw 'medium' geïntroduceerd bij de club naast de traditionele lichtkrant. Een diapresentatie op de televisie die bij evenementen kan draaien. Er is informatie over de club, over sponsoren en er zijn leuke clubfoto's te zien.

### \* Hardloopwinkel Roadrunnersloop

De eerste editie van de Hardloopwinkel Roadrunnersloop 2017 kon door weersomstandigheden niet doorgaan. Safety first! Dat betekende wel dat de organisatoren voor een tweede keer aan de bak moesten. De herkansing is op 26 maart.

### \* Zonnecollectoren

Tijdens de extra ALV over de zonnecollectoren zijn enkele aanvullende eisen gesteld mbt de aanschaf. Aan deze eisen is nu voldaan: de subsidie is toegekend en de verzekering van de panelen is afgesloten. Er wordt binnenkort een start gemaakt met de voorbereidingen voor de plaatsing.



## De Zorg en Zekerheid loop

U weet het natuurlijk al, de Zorg en Zekerheid loop van 12 februari is niet doorgegaan. Jammer, maar een nieuwe datum is al weer gepland: 26 maart. Gelukkig hadden we, 15 januari in gedachten, een goed noodplan: daags tevoren wordt ik al door Rina gebeld met het bericht dat de loop is afgelast. Ook het internet doet zijn werk, iedereen blijkt op de hoogte. Jaap, die zekerheidshalve heeft gezorgd dat het clubgebouw wel open is, meldt me achteraf dat niet één loper is komen opdagen. Onze generale repetitie van 15 januari heeft zijn







vruchten afgeworpen!

En dan heb je ineens een vrije zondagochtend, én je bent loopfanaat. Dat geldt niet alleen voor mij, maar ook voor mijn loopmaatje Olga. Even contact via de app en we zijn er uit, we gaan zelf lopen, er is vast wel een geveegd stuk weg waar we onze gang kunnen gaan. En zo niet, dan draaien we om, we gaan geen risico lopen. Nu zijn Olga en ik "just-in-time" managers: met de app brengen we elkaar op de hoogte van het exacte moment dat we elkaar treffen. Zo voorkom je dat de een haast maakt terwijl de ander toch te laat is. Cynici onder ons zullen zeggen dat wij alleen maar zorgen dat we geen haast hoeven



maken, maar who cares? Het appje is daar en ik weet precies wanneer ik Olga kan verwachten. Tenminste, dat dacht ik. "Terwijl ik nog maar een kop koffie inschenk een nieuwe app: "Ik moet naast mijn fiets lopen". Dat duurt dus nog wel even. Nog is het wachten niet voorbij, ik vraag me zelfs af of Olga niet verkeerd gelopen is. Alhoewel, ze moet de weg zo lang-

zamerhand toch kennen.....

Eindelijk is ze er. Wat lag er veel sneeuw en wat was het glad! Kunnen we wel gaan lopen? In ieder geval is het fietspad achter mijn huis geveegd en ziet eruit alsof het een warme zomermiddag is. Als je niet let op de sneeuwwallen ernaast tenminste. OK, dat zijn dan de eerste 600 meter, nog 7400 meter te gaan naar de 8 km die we in gedachten hebben voor vandaag.

Buiten gekomen wordt onze aandacht meteen getrokken door de schattige sneeuwman die buurmeisje Fem gemaakt heeft, compleet met hoed en warme sjaal. Die laatste heeft hij echt nodig, want warm is het niet! Nog voor we bij het fietspad zijn komen we sneeuwman nummer twee al tegen. Dat blijkt vandaag een trend, zo op ongeveer iedere hoek van de straat vinden we er wel een. Het lopen valt ons meteen al mee, we gaan van fietspad naar fietspad, allemaal brandschoon, en dan realiseer ik me iets: alle fietspaden in Oegstgeest zitten in het "veegplan"! Misschien een idee om winterse lopen in Oegstgeest te organiseren? In ieder geval geeft Olga, verwoed fan van het in Leiden wonen, toe dat Oegstgeest hier toch wel een streepje voor heeft. Die ochtend maken we een van onze mooiste lopen, alhoewel ik me realiseer dat ik dat vaker zeg. We wanen ons in het sneeuwlandschap van een van onze Hollandse meesters. Moeite-

loos laten we kilometer na kilometer achter ons, verkennen we wijk na wijk van mijn woonplaats. Schitterend, de sneeuw, de zuivere lucht, we genieten volop! De acht kilometer maken we moeiteloos vol.

Terug naar het oorspronkelijke doel van 12 februari, de loop. Niet doorgaan, maar de herkansing is daar en natuurlijk hopen we u daarbij te ontmoeten! Grote kans dat u Olga of mij treft bij de inschrijving of de waterpost of ..... Laten we er in ieder geval een top-loop van maken! Tot dan!  
Rob van Heijster

### Hardlopen en schuren Tips en Tricks!

DOOR VERKEERDE  
HARDLOOPKLEDING  
HEB IK OVERAL  
SCHAAFWONDEN!



www.renmamaren.com



# Hamstringblessure



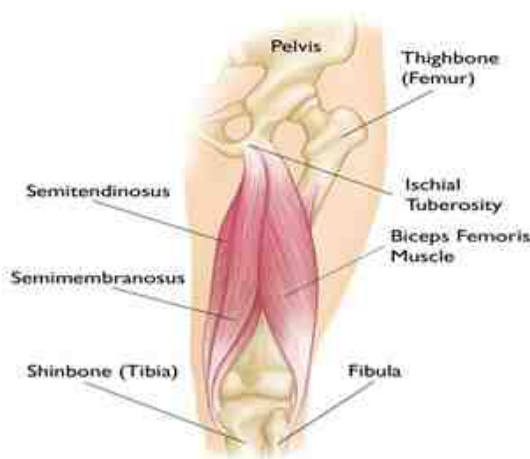
Een hamstringblessure. Wat is het en wat kan je er aan doen?

Hamstringklachten of hamstringblessures zijn een veel voorkomend probleem onder hardlopers. Als je het al niet zelf een keer hebt gehad, is de kans groot dat je in ieder geval wel eens bij iemand hebt gezien. We kennen allemaal wel de bekende beelden van sporters die ineens naar hun hamstring grijpen bij een acute blessure, voornamelijk voetballers of sprinters die midden in de wedstrijd ineens gestopt worden. Door de enorme belasting op de hamstring kan deze zelfs bij topatleten scheuren. Nu is dit gelijk een heel heftig voorbeeld van een hamstringblessures. Blessures aan de hamstring komen voor in veel verschillende gradaties. Vaak gelukkig een stuk minder heftig dan in het voorbeeld hierboven.

De term hamstringblessure geeft aan dat er een beschadiging is in de spier aan de achterkant van het bovenbeen. Een beschadiging bestaat door een scheuring van de spier. Deze scheuring kan groot zijn zoals in het voorbeeld, maar ook heel klein. Hamstringblessures worden ingedeeld in drie graden:

- Graad 1. Een milde spierscheur, of een verrekking. Een verrekking van de hamstring zou je bijvoorbeeld kunnen zien als een miniem scheurtje van maar enkele spiervezels. Hierbij is nog geen krachtverlies van de hamstring.
- Graad 2. Een matige spierscheur. Hier zijn meerder vezels gescheurd en is de kracht iets verminderd
- Graad 3. Een totale scheur van de spier. Kracht is flink afgenomen en herstel duurt lang. Afhankelijk van leeftijd en kwaliteit spierweefsel 2 tot 12 weken en soms nog wel langer.

De hamstring is eigenlijk een verzameling van 3 spieren. De hamstring is op een aantal momenten actief tijdens het lopen: het buigen van de knie, het naar achter zwaaien van het been en het meest aan het einde van het naar voren zwaaien van het been. De hamstring stopt dan de zwaai naar voren en stabiliseert de knie.



Een blessure van de hamstring ontstaat meestal door een ongecontroleerde, krachtige beweging. Tijdens een training of wedstrijd is dit vaak of aan het begin, of juist aan het eind. Als de blessure aan het begin optreedt komt dit meestal omdat de spier nog niet voldoende is opgewarmd door onvoldoende warming-up. Als de blessure juist aan het eind optreedt komt dit vaak doordat de spier vermoeid raakt. Onverwachte en explosieve bewegingen worden dan niet meer goed gecontroleerd en er ontstaat een spierscheuring.

## Kenmerken van een spierscheuring

- plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag), vaak met een gevoel van kramp
- gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek
- meestal een blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen)
- langdurige stijfheid van de getroffen plek

**Wat te doen**

Direct na het ontstaan van de blessure pas je de ICE methode toe. De ICE methode staat voor:

- ICE: Koelen. Koelen kan met water, ijs of een coldpack. Zorg altijd voor een doek tussen de huid en het ijs/coldpack. Koelen mag max.15-20 min. aaneengesloten.  
 I: Immobiliseren. Zorg ervoor dat je het lichaamsdeel niet beweegt of er op steunt  
 C: Compressie. Leg een drukverband aan. Door het drukverband worden de bloedinkjes die zijn ontstaan door de hamstringscheur(tjes) deels gestelpt.  
 E: Elevatie. Houdt het lichaamsdeel hoog, ten minste boven hart hoogte.

Het is belangrijk om het slachtoffer zo snel mogelijk naar een (sport)arts te sturen.

Na de acute fase kan je beginnen met revalideren. Je kunt hiervoor een oefenprogramma gebruiken om de spieren weer sterker te maken. Het is belangrijk dat dit geleidelijk gebeurt en dat de belasting niet te snel te zwaar wordt. Begeleiding van het oefenprogramma door een (sport)fysiotherapeut of (sport)arts is gewenst. De invulling van het oefenprogramma is namelijk per persoon verschillend. In het algemeen is het advies te beginnen met een programma van 2x15 min per dag met 3 series van 10-15 herhalingen. Pijn die anders is dan spierpijn is een indicatie dat het programma te zwaar is en een stapje terug moet. Overbelasten vertraagd het herstel namelijk in plaats van het te bevorderen. Het oefenprogramma moet worden opgebouwd in overleg met de behandelaar.

**Preventieve maatregelen**

Om te voorkomen dat een hamstringblessure ontstaat kan je een aantal maatregelen treffen.

- Zorg altijd voor een goede warming-up
- Sluit de training ook altijd af met een cooling-down
- Ook als er geen sprake is van een blessure is het goed om spierversterkende oefeningen voor bepaalde spiergroepen op te nemen in het trainingsprogramma. Wanneer het doel is om spieren te versterken mag de intensiteit hoger liggen dan bij het oefenprogramma voor herstel na een blessure. Nu kan je bijvoorbeeld beginnen met een programma van 15-20 minuten per dag, met 3 series van 10-15 herhalingen.

Bij twijfel over een blessure neem contact op met het massageteam. Indien noodzakelijk kunnen zij u naar onze praktijk doorverwijzen. U wordt dan binnen 24 uur gezien door één van onze therapeuten.





## Oefenprogramma hamstring

1. Bruggetje.

In ruglig de heupen van de mat. Deze positie (afbeelding 2) vasthouden en één been strekken.



2. Bruggetje maken op gymbal en been strekken

In ruglig de heupen van de mat. Deze positie (afbeelding 2) vasthouden en één been strekken.



## Excentrische spierkrachtoefeningen voor hamstring

1. Excentrische oefening in kniezit

Kniezit met de onderbenen op de grond. De onderbenen worden vastgehouden (afbeelding 2) en het lichaam wordt langzaam naar voren gebracht.



### 1. excentrische oefening met pulley

In buiklig met pulley om de enkel. Het doel is om het been langzaam te laten strekken en met twee benen te buigen.



### 2. beenstrekken op gladde ondergrond

In ruglig met de één voet op de grond en knie gebogen. Ander been in de lucht. Laat de voet op de grond langzaam glijden zodat het been wordt gestrekt. Met beide benen weer buigen.



### 3. excentrische evenwicht oefening

Stand op 1 been. Breng de bal met gestrekt armen naar de grond met het andere been gestrekt in de lucht. Het standbeen is licht gebogen.



## Gedicht

Ik hou van sport  
 Ik hou heel veel van sport  
 Men zegt dat je er gezond door wordt  
 Maar vaak kom ik thuis met blauwe schenen  
 Of mis ik een paar nagels van mijn tenen

Soms loop ik rond met een dik blauw oog  
 Men zegt: dat kwam door een elleboog  
 In de wedstrijd loopt men mij te jennen  
 Alleen omdat ik niet meer zo hard kan rennen

Maar goed, ik heb een vriend die schaakt  
 Die wordt ook geslagen, alleen nooit geraakt  
 Hij wint in zijn eentje, verliest of speelt remise  
 Maar als ik toch zou mogen kiezen

Nou, geef mij dan maar de buitensport  
 Men zegt dat je er gezond door wordt

## Een waaierige donderdagochtend training bij Running Blind

Het is weer donderdagmorgen vroeg, ik stap in de bus om naar de hardlooptraining van Running Blind te gaan. Het regent en waait behoorlijk en er worden windstoten verwacht. We hebben gisteravond te horen gekregen dat de training doorgaat; tuurlijk, bikkels zijn we. José, vriendin en ook Running Blindloper zit al in de bus en we kletsen wat tot we in Leiden zijn, dan stappen we over op een andere bus die ons naar de club brengt. We kleden ons om en in de kantine worden we begroet door de anderen. Onze RB-groep is groot, soms is iedereen er, soms ook zijn er afmeldingen, maar altijd is het gezellig. Mijn geleidehond Kwincy blijft op de club, wordt vastgebonden aan de verwarming waar al een bak water voor haar klaar staat, goede service. Er wordt een praatje met deze en gene gemaakt en dan gaat de bel: 'goedemorgen, we gaan beginnen.'

De trainer van de dag, Terry of Corrie, legt ons uit met welke buddy een ieder van ons loopt en wat voor training we gaan doen. Vandaag loop ik met William, met hem train ik ook op maandagavond samen met een hard-

loopgroepje van de NSL. We hebben ook samen al aan verschillende loopjes meegedaan. William gaat rechts van me staan en reikt me het lintje aan. De meeste buddy's lopen links van de loper maar ik wil graag dat mijn buddy rechts van me loopt. Dit in verband met de verstaanbaarheid. Ik heb aan mijn rechteroor een Cochleair Implantaat. Dat is een apparaat waardoor ik beter kan horen en dus de aanwijzingen beter kan volgen. We dribbelen richting het Hooghkammerpark. Daar doen we warming up oefeningen en dan lopen we naar de Korte Vliet om onze loopjes te doen. Pittige training: 4x 600, 2x 800 en 2x 1000 meter. Het gaat lekker. Ik moet er altijd even inkomen maar als ik eenmaal bezig ben gaat het steeds makkelijker. Behalve met wind tegen. Op stukken met wind mee haalde ik een PR.

We moeten in training blijven want er staan alweer verschillende loopjes op het programma. Ikzelf ga in Rotterdam de estafette lopen in april en ik hoor van mensen die in mei de Singelloop gaan doen. Een van de goede doelen van deze Singelloop is de Oog-

vereniging, dus een extra reden om mee te doen. Als we de training afgerond hebben dribbelen we weer terug naar de club waar we cooling down oefeningen doen. Tijdens een van de oefeningen wordt zoals iedere keer gevraagd of Rik nog een mop weet. Rik doet peinzend zijn oefening, er komt niets in hem op. Een andere buddy roept: "ik heb wel een mop. Een man vraagt aan de sportleraar op de sportschool met welk apparaat hij het meeste indruk maakt op de meisjes. De sportleraar antwoordt droog. Loop naar buiten daar heb je een pinapparaat".

Na de cooling down ga ik douchen en tijdens de koffie wordt er druk gesproken over de Roparun waar 4 leden van onze groep, met buddy's, aan mee doen. Er wordt een Winterfun Roparun dag georganiseerd met wandelingen, een High tea, kaarsjesloop en als afsluiter een après-ski feest. Er moet dus heel wat georganiseerd worden. Maar het is allemaal voor het goede doel, geld ophalen voor mensen met kanker. U leest het, de Running Blind afdeling van LRRC is volop in beweging! Helma





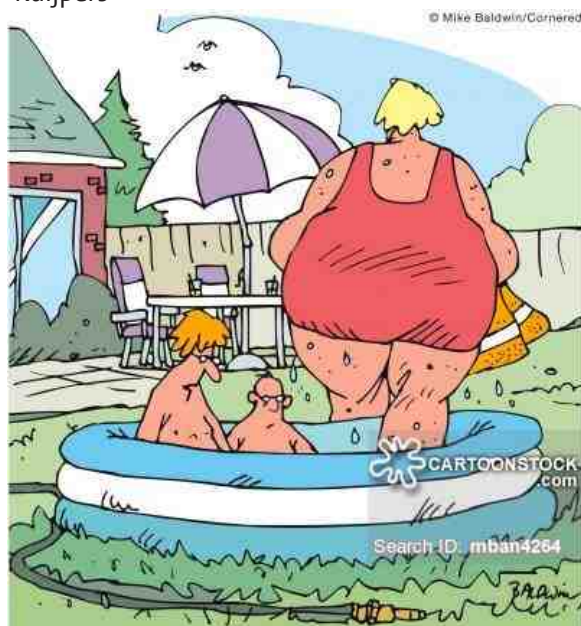
## Eb

Marina Akkermans  
 Matthieu van den Assen  
 Elise van Beest  
 Henk Blanksma  
 Elvira Blom  
 Herma den Boer  
 Barbara Boot  
 Jan Willem van Borren  
 Gerard Cannoo  
 Rooske Eerden  
 Paulien Engels  
 Laetitia van der Esch  
 Emmanuel Essel  
 Chris van der Geest  
 Julia Gerasimova  
 Hanneke Geut  
 Corrie Heijligers-Feijen  
 Sinead Hewson  
 Cock Hogervorst  
 Mart-Jan den Hollander  
 Matthijs Horlings  
 Emily Huiberts  
 Carla Kamerling  
 Bernard Kleikamp  
 Hanneke van der Kooij  
 Linda Kraag  
 Tom Kuijpers



## Vloed

Jeroen Baan  
 Annette van den Berg  
 Ger Blom  
 Pieterbas Buijs  
 Annemieke van Duuren  
 Maayke van der Geest  
 Sonja van den Helder  
 Harry van der Horst  
 Anne-Marie van der Horst  
 Alpha Jalloh  
 Annette Jansen  
 Laura van der Krogt  
 B Leupe  
 Paul Litjens  
 Gemma Lyness  
 Lisette Roest  
 Bob Scheffer  
 Astrid Suurmond  
 Bram Vogels  
 Emma van Wissen



"Bummer – the tide's gone out."

Anita van der Laan	Rianne Schinkel
Wil van Leeuwen	Stephanie Scholte ter Horst
Sandra Lijesen	Marco Stouten
Ron van Meeteren	Naomi Tas
Margreet Muizebelt	Ellen Tio
Piet Ouwerkerk	Elly Vingerling
Dimitri Poos	Dianne Vroon
Steven Post	Nolda Wassenburg
Marcel Prins	Annemarie Weeber
Charlotte van Putten	Cyrille Weeber
Wendy van Ravens	Carin Westhof
Annette van Reijn	Diane Zahn
Jacqueline Schelfaut	Yvonne Zandbergen
Arienne van Schie	Guus Zwartjes

## Vrijwilliger

Een mail in mijn inbox. Van Jaap, of ik wil helpen bij de trimlopen. Ik hoef niet lang na te denken, natuurlijk doe ik dat! De activiteiten die onze club organiseert zijn alleen mogelijk dankzij de inzet van een leger vrijwilligers. Hoe meer vrijwilligers, hoe meer activiteiten.

Nu zullen de aandachtige lezers onder ons zich natuurlijk herinneren dat ik me al een aantal keren heb opgeworpen als verkeersregelaar. Dit gaat toch weer een stapje verder, ik wordt nu echt ingeroosterd, en dan blijkt prompt het tweede voordeel van veel vrijwilligers: vele handen maken licht werk. Helpen en lopen gaat dus letterlijk om en om, van de zes loopjes help ik er drie!

In sommige opzichten ben ik een ongeduldig typetje en Jaap weet dat. Geen wonder dat ik al meteen bij de eerste loop aan de beurt ben. Op 15 januari mag ik samen met Irene Venekamp een waterpost be"man"nen. De dag daarvoor kijk ik naar het weerbericht en Peter Kuipers Munnike heeft het over temperaturen die eerder bij

een volformaat vrieskist dan bij een trimloop horen.

Als Corrie me bezig ziet vraagt ze zich af of zaterdagavond het beste moment is mijn kast op te ruimen. Toegegeven, het lijkt er wel wat op. Naast de kast ligt inmiddels een indrukwekkende stapel kleding. Als ik haar uitleg hoe koud het morgen wordt knikt ze begrijpend en legt er nog een muts en sjaal bij. Ik ben er klaar voor!

Als ik de ochtend naar buiten loop kraakt de rijp onder mijn schoenen. Nu begrijp ik de uitdrukking "het vriest dat het kraakt"! De weg is gelukkig goed gestrooid en zonder problemen kom ik bij de club. OP de parkeerplaats glibbert Jaap op en neer, zijn gezicht staat zorgelijk. En wie Jaap kent zal het met mij eens zijn, zorgelijk is niet zijn basishouding. Hij heeft iemand op pad gestuurd om het parcours te verkennen en die durfde Cronesteijn niet eens in! Lang nadenken is niet nodig: de loop wordt afgeblazen. We willen lopers na afloop in ons clubhuis hebben, niet in het ziekenhuis.

Nu is "afblazen" makkelijker gezegd (of geschreven) dan gedaan. Ja, het moet op de website, maar....wie moeten we daarvoor bellen? En wat is zijn telefoonnummer? Tja, in mijn (inmiddels 10 jaar durende) carrière als loper heb ik nog nooit meegemaakt dat een loop moest worden afgeblazen. En dus ben je daar niet echt op voorbereid. Gelukkig heeft een van ons het nummer van iemand die dat allemaal wél weet!

Zo ga ik weer naar huis, zonder ook maar één bekertje water te hebben uitgedeeld, maar wel een ervaring rijker. En ik moet eerlijk zijn, ik houd wel van onverwachte dingen. Je bent bezig, net even anders dan gepland, wat telefoontjes, wat regelen. En natuurlijk een kop koffie en een babbel met je collega-vrijwilligers.

Mocht u nu denken, dat vrijwilliger zijn is ook wel wat voor mij, laat dat dan even weten aan Rina van Maanen of Jaap de Waard. Je mag je ook bij mij melden, dan zorg ik ervoor dat je met foto in ons clubblad komt!

Rob van Heijster

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 NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

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



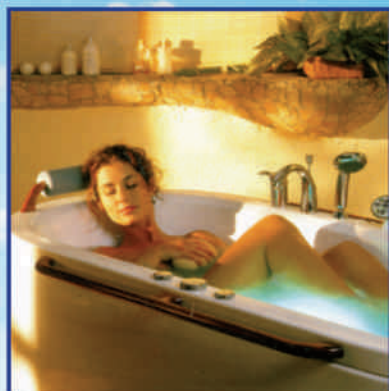
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking





## Henny gaat naar Malaga

World Transplant Games 2017 Malaga 25 juni t/m 2 juli.

Wat een mooi bericht kreeg ik toch van de Stichting Sport en transplantatie: "U bent geselecteerd voor de World Games in Malaga deze zomer". Mijn geluk kon niet op, wat geweldig. Ik ga daar deelnemen op de 1500 meter en de 5 km. Op wereldniveau ben ik nu 6e op de 1500 meter en 9e op de 5 km. Maar het allermooiste is dat ik deelnemer ben.

Het is te vergelijken met de Olympische spelen maar dan voor getransplanteerden. De APK van afgelopen Januari is ook goed verlopen. Ik ben weer vooruit gegaan met mijn longinhoud. In een jaar tijd 0,6 liter erbij en ik heb nu een longinhoud van 5,3 liter en een Fev -waarde van 96%.

Ik train nu bij Leiden Atletiek om weer een stapje verder te komen. De trainingen daar zijn gebaseerd op snelheid en op de baan; zeker straks voor de 1500 meter. De 5 kilometer gaan nu in 29 minuten en nog wat secon-



MÁLAGA • SPAIN

den. Tim brouwer de Koning is daarbij mijn begeleider en zal mij coachen naar de spelen toe. Maar de Roadrunners ben ik nog niet vergeten. Ik ben nu lid van de Vrienden van de Roadrunners en donateur. Verder draai ik dan de bardiensten en bij de trimlopen help ik bij het uitzetten van het parcours. De Leiden Roadrunner Club is toch de basis geweest voor dit moois allemaal.

Het krachtwerk doe ik bij Sport City Vlietlijn en waarbij ik ook daar nog wat looptrainingen doe bij nog een andere looptrainer; Ed Zijl, een specialist op de 5 km. Zoals je leest ben ik lekker bezig.

Om informatie over de spelen te krijgen is dat te doen op de site <http://wtgmalaga2017.com> en de site van Sport en transplantatie <http://sporttransplantatie.nl>.

Verder wil ik alle Roadrunners bedanken voor de positieve berichtjes en dat zij mij blijven volgen .... top. Dat is de basis om er alles uit te halen.

Een Ode aan mijn Donor. Een nieuw leven ontvangen....een offer gebracht, Een lied om te zingen na duistere nacht. Kracht en levenslucht heb ik gekregen. Dank aan mijn donor dat ik leven mag.

Groetjes Henny.






**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

GROEPSWIJZER.NL  
voor al uw groepsuitjes

**LeidenWalk**

## **LeidenWalk 7 mei**

Wandel zondag 7 mei mee met de LeidenWalk. In en vanuit Leiden genieten met familie en vrienden! U kunt kiezen uit drie wandelingen met route-

beschrijving (10, 20 en 30 km) of een begeleide stadswandeling. Meer informatie kunt u vinden op de website [www.leidenwalk.nl](http://www.leidenwalk.nl). U kunt zich hier

ook inschrijven. Leden van Leiden Road Runners Club ontvangen een korting van € 1,- op de voorinschrijving. Gebruik code LW2017.



## Voorlopige agenda Algemene Leden Vergadering LRRRC

Dinsdag 11 april 2017 aanvang 20.30 uur in de kantine van het clubgebouw

1. Opening
2. Ingekomen stukken
3. Notulen algemene leden vergadering van 7 april 2016 (zie Roadreader van juni 2016)
4. Jaarverslag van de LRRRC 2016
5. Financieel jaarverslag van de LRRRC 2016
6. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
7. Begroting van de LRRRC 2017
8. Voorstel aanpassing contributie per 1 januari 2018
- PAUZE
9. Uitreiking van de Houthakkerbo-kaal
10. Bestuursverkiezing
- Secretaris: Hans van Ommeren, af-

tredend en herkiesbaar

- Technische zaken: Ronald Gerrits, aftredend en niet herkiesbaar, het bestuur stelt voor Niek Hoogwout te benoemen in deze functie
  - PR en communicatie: Ariëtte van Hesperen, aftredend en niet herkiesbaar, het bestuur stelt voor Rob van Heijster te benoemen in deze functie
11. Rondvraag
  12. Sluiting





# Hardloopschoenen

## Lekker lopen met nieuwe Hardloopschoenen

Als je nieuwe hardloopschoenen wilt dan heb je een paar belangrijke keuzes te maken  
Hardloop schoenen Kiezen

*De meest gestelde vragen over het kiezen van hardloopschoenen zijn:*

### **Ik beging met hardlopen en wil kijken of het iets voor mij is. Moet ik dan nieuwe kopen?**

Ja, helaas ontstaan best veel blessures door oude/slechte schoenen.  
 Nieuwe hardloop schoenen helpen blessures voorkomen

### **Hoelang gaan Hardloopschoenen mee?**

Heel globaal kun je 1000 km en of 2 jaar aanhouden maar dit is verschillend per merk

### **Online kopen of in een speciaalzaak en meer betalen?**

Kies voor een speciaalzaak als je voor de eerste keer schoenen koopt. Daarna kun je overwegen om de schoenen online te kopen.

### **Wat kosten hardloop schoenen?**

Meestal tussen de 75 en 150 euro. Maar bedenk wel dat de prijs niet alles is. Bezuinig er niet op maar de duurste schoenen zijn niet per definitie de beste.

### **Goedkopen hardloopschoenen van 40 euro ?**

Die zijn uitgebreid getest en worden niet geadviseerd.

### Drop

Naast de pronatie is het goed om op te letten op de zogenaamde drop van de hardloopschoen.

Deze drop is het hoogteverschil van de zool van een hardloopschoen van hiel naar teen.

Met andere woorden betekend dat dus hoever je naar voren staat gekanteld

Je ziet de laatste tijd meer de behoefte bij hardlopers om de drop te verkleinen om iets natuurlijker te lopen.

De voordelen van een lage drop zijn niet onomstreden maar volgens de experts plus hardlopers de  
 Betere loophouding plus gewichtsbesparing van de schoenen.



## Soorten van Pronatie.

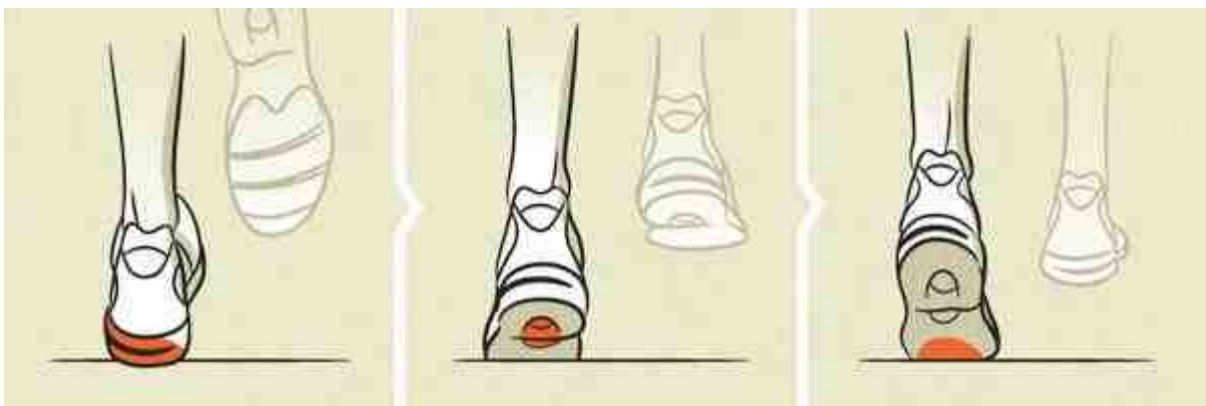
- ✓ **Over pronatie** – je loopt op de binnen kant van de schoen.
- ✓ **Neutraal** – je loopt recht
- ✓ **Onderpronatie**—je loopt op de buitenkant van de schoen.



## Overpronatie



## Neutraal



## Onderpronatie

# Continu in beweging

## Sporten en Fysiotherapie onder één dak? Dat kan bij Visser Fysiotherapie en Sport!

### Fysiotherapie:

Enkele van onze specialisaties:

- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Revalidatie na operatie
- Dry Needling
- Medical Taping

Voor fysiotherapie heeft u geen verwijzing nodig van uw huisarts. L.R.R.C.-leden kunnen bij ons binnen 24 uur terecht.



fysiotherapie en sport

### Sport:

Groepslessen:

- Sport je Fit
- Body Shape
- Yoga
- Pilates
- Sport je Slank
- Bootcamp

In groepen op vaste tijden.  
Iedere week anders.



### Follow us



@visser\_fysio



facebook.com/VisserFysio

### AANMELDEN?

Bel 071-5123111 of [info@visserfysio.nl](mailto:info@visserfysio.nl)



Van Vollenhovenkade 20a  
2313 GG Leiden  
Fysiotherapie: 071 - 51 23 111  
Sport: 071 - 51 32 005

Octavialaan 61  
2314 BN Leiden  
Fysiotherapie: 071 - 75 05 290  
Sport: 071 - 75 05 291

[www.visserfysio.nl](http://www.visserfysio.nl)  
[info@visserfysio.nl](mailto:info@visserfysio.nl)  
[facebook.com/VisserFysio](https://facebook.com/VisserFysio)  
[@visser\\_fysio](https://twitter.com/visser_fysio)



# 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