



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

nr.2 juni 2017



Sportweekend 2017 LRRC



Bevrijdingsvuur 2017; foto Emile van Aelst





**DE HARDLOOPWINKEL**

# NIEUW BIJ DE HARDLOOPWINKEL HERSTEL SLIPPERS VAN OOFOS

## NATUURLIJKE AFWIKKELING

OOFOS beweegt mee met zowel je voet als de grond. Het zachte, flexibele schuimmateriaal zorgt ervoor dat uw voet afwikkelt zoals de natuur het bedoeld heeft.

## ONDERSTEUNT DE VOETBOOG

Het gepatenteerde OOFOS voetbed ondersteunt de voetboog. Op deze manier verlicht dit druk van de enkels, knieën en heupen, evenals uw onderrug.

## ABSORBEERT SCHOKKEN

Het revolutionaire OOfoam absorbeert 37% meer schokken bij elke stap dan traditionele dempingsvormen.

## REDUCEERT STRESS

Uw voeten en gewrichten hebben het zwaar op een harde ondergrond. Trek een paar OOFOS aan de voeten na een training. Uw voeten voelen opgelucht en krijgen de kans om te herstellen.



**OOFOS®**

- Heerlijk na het sporten
- Vermindert stress op knieën, onderrug en vermoeide voeten
- Stimuleert bloedsomloop in voeten en benen
- Ondersteunt de voetboog
- Verlicht pijn bij hielspoor
- Ook een lekkere slipper voor dagelijks gebruik
- Verkrijgbaar in diverse kleuren en uitvoeringen voor € 45,- of € 55,-



**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	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	Niek Hoogwout	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-
PR en communicatie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
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	Frans 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

## Pagina

Agenda	4
Van de voorzitter	5
Van de bestuurstafel	6
Loopanalyse	6
Vreemdsoortig stil	7
Donatie LRR Fonds	7
Notulen ALV	8
Even voorstellen - Niek	10
Sportweekend 2017	12
Even voorstellen - Rob	15
Brio Willem verrast	16
Bevrijdingsvuur 2017	18
Vloed	18
Roparun 2017	19
Ladies trainen voor de Ladiesrun	21
Glibber Treel	21
LRRRC in de Pieterskerk	22

## Agenda

- 16 juni Start training ladiesrun
- 24 juni Wandelmarathon
- 1 juli LRRRC BBQ / prijsuitreiking clubkampioenen
- 1 september Ladiesrun
- 17 september Runnersworld Run Classics Run 152
- 8 oktober GlibberTreel
- 11 november Medewerkersavond



Ik heb het genoeg gehad te hebben mogen trainen onder Wil Ooijendijk. Ik denk nog vaak aan hem, en vooral nu: nu het warmer wordt en de zomer in het verschiet ligt. Ik hoor hem dan zeggen dat je het in de zomer rustig aan moet doen. Dat je lijf moet herstellen en dat je dan na de zomer de energie hebt om weer vol aan de bak te gaan.

Bij deze zijn advies aan alle lopers en wandelaars die niet bij Wil getraind hebben.

De club doet het niet rustig aan. Ze bruist als een warm bad waar net een flink aantal bruisballen in is gegooid. Veel RoadRunners hebben deelgenomen aan verschillende marathons. Ik heb foto's voorbij zien komen van Londen, Wenen, Hamburg en Rotterdam. In Leiden liep een grote delegatie RoadRunners op verschillende afstanden, in strijd voor de clubkampioenschappen.

Er was een wandelweekend, een sportweekend en ook het bevrijdingsvuur werd weer van Wageningen naar Leiden gelopen. We stonden als club met een stand in de Pieterskerk

in het Leiden Marathonweekend en er lopen dit weekend RoadRunners mee met de RopaRun. Waar we overigens al eerder een super gezellige actiedag van hadden, in winterse sferen compleet met skilift, houtvuren en stampotten.

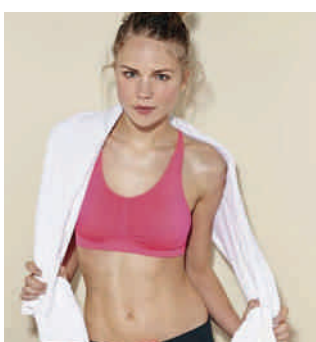
Hollen met Han was weer succesvol, evenals Start to Run. Beide leuke groepen lopers, waarna een aantal van hen besloten heeft beter kennis te maken met de LRRC: welkom! En in juni starten ook weer trainingen voor de Leiden Ladies Run.

Er is een training geweest vanuit Visser Fysiotherapie en Sport voor het massageteam en binnenkort volgt een training van hen voor de trainersstaf. De Pinksterbrunch en over een paar weken de wandelmarathon en club-BBQ. En dan duurt het niet lang of we openen het seizoen alweer: mosselen eten, nieuw seizoen Runnersworld Run Classics, GlibberTreel, etc.

Ik houd van al dat gebruis en vind het heerlijk me onder te dompelen in het warme bad dat LRRC heet. Nog even en dan zal ik het een paar weken rus-



tig aan doen, echt waar. Om me dan weer met hernieuwde energie in al dat geloof, gewandel en gebruis te storten!  
Fijne zomer allemaal!  
Helga



## HEMA FAVOURITES



dat wordt  
rennen naar  
**Hema Katwijk  
& Rijnsburg**



## Van de bestuurstafel

Deze keer is het niet alleen belangrijk te horen wat er zoal aan de bestuurstafel besproken wordt. Ook die tafel zelf heeft een ander aangezicht gekregen, Ronald Gerrits en Ariëtte van Hesperen hebben het stokje overgedragen aan Niek en Rob, die zich elders in dit nummer aan jullie voorstellen. Ronald en Ariëtte, ook vanaf deze plek heel veel dank voor alles wat jullie voor de club gedaan hebben! Zoals jullie al gelezen hebben in de bijdrage van onze voorzitter, is de zomer een rustige periode. De voorbereidingen voor een bruisend najaar zijn echter in volle gang! Zo zal op vrij-

dag 29 september het Sportcafe Leiden bij ons te gast zijn. Ze besteden aandacht aan sportieve activiteiten en initiatieven in de regio, hardlopen en onze club horen daar zeker bij! Sportcafe Leiden is een netwerkevent voor bestuurders, sponsors en andere mensen die voor de Leidse sport belangrijk zijn.

Bij het ter perse gaan van dit nummer is de eerste training voor de ladiesrun alweer achter de rug, die is gehouden op vrijdag 16 juni. In 12 weken wordt je klaargestoomd voor de 5 of 10 kilometer. Pech voor de heren, aan deze loop mogen alleen dames meedoen.

De GlibberTreel is al vaak gememooreerd, nog voor hij de eerste keer gehouden is lijkt deze urban trail alles te hebben om uit te kunnen groeien tot een klassieker. Op zondag 8 oktober zullen we mogen ervaren wat deze loop allemaal te bieden heeft. Het is in ieder geval een must voor iedereen die in de stad Leiden, zijn geschiedenis en zijn architectuur geïnteresseerd is. Achter de schermen zijn we druk bezig de buitenzijde van ons clubgebouw op eenzelfde niveau te krijgen als het interieur. Jullie moeten dus niet vreemd opkijken als je binnenkort de schilder aan het werk treffen!



## Loop analyse

Op zaterdag middag 13 mei was er een middag georganiseerd door Jose Mesman en Corrie Lansing om een loop analyse te laten doen. In de week hiervoor had ik mijzelf nog opgegeven, ik was toch wel benieuwd hoe ik loop en waar nog verbeterpunten zijn. Die middag waren we met z'n vieren, Roel, Sanne, Emma en ikzelf. Hierdoor konden Jose en Corrie ons extra veel aandacht geven voor en na de loopanalyse over de verschillende aspecten van de goede loophouding. Op het moment dat we naar buiten gingen begon het te regenen, maar dat deed ons niet. We liepen rustig in de richting van de Hooghkamerbrug om op het fietspad langs het

water ons te laten filmen door Jose. We moesten diverse rondjes lopen en we werden van alle kanten gefilmd. Alles om ons goed te kunnen analyseren. Na zo'n 30 minuten gingen we weer terug naar de club om daar de video terug te kijken en gelijk goede en mindere goede punten van je loophouding te horen. En door heel bewust te kijken naar jezelf en de anderen van de groep konden we heel goed zien waar je goede en zwakke punten lagen. We kregen allemaal tips en tricks mee om onze loophouding te verbeteren, sommige dingen waren best makkelijk te realiseren en andere vergen wat meer oefening. Maar ook daar kregen

we uitleg over.

En later kregen we de videotjes en aandachtspunten en de oefeningen daarvoor netjes over de mail, om dit later nogmaals rustig terug te kijken en lezen.

Om te kijken of we onze loophouding hebben kunnen verbeteren wordt er in het najaar weer zo'n middag georganiseerd.

En deze middag is natuurlijk ook voor alle lopers die toch ook wel nieuwsgierig zijn geworden om te kijken naar hun loophouding.

Dus hou de nieuwsbrief in de gaten en schrijf je in als er weer een datum bekend is.

Fiona Hancox

## Vreemdsoortig stil

De laatste kilometer gaat snel, we spoeden ons richting finishboog. Een vals plat heeft ons geïnspireerd tot deze laatste energiepuls; het vals plat gaat omlaag, vandaar. Tot tweehonderd meter voor de finish duurt de stuwing, daarna wordt het echt vlak en moeten we in de laatste meters een list verzinnen om de vaart vast te houden. Normaal gesproken heet dat karakter, maar nu krijgen we hulp van buitenaf. Rijen dik staan de toeschouwers langs de kant, en ze tonen enthousiasme. Hartstochtelijk schreeuwen ze de deelnemers naar de finish. "Hou vol Henk, je bent er bijna, het gaat goed!", hoor ik tot mijn verbazing tussen alle aanmoedigingen. Ik kijk om en zie een eind terug een oud-collega staan. Als dank steek ik mijn arm omhoog. We vliegen de laatste meters over het asfalt en door de me nigte. Als een heuse bergetappe in de Tour vinden we het vervolg van het parcours pas als de mensenmassa voor ons is geweken, waarna de massa zich als vanzelf weer sluit. Het ontbreken van dranghekken maakt deze ongekende ervaring mogelijk. In één woord: fabelachtig!

De spreekstalmeester ziet onze opvallende rood-witte shirts en is niet meer te houden. Gelijk steekt hij van wal met de woorden "running blind!", het blijkt een opmaat voor een ongekend promotioneel verhaal. Hij is duidelijk op de hoogte en laat blijken onder de indruk te zijn van de snelle en niet te

stuiten opmars van running blind, dat inmiddels vele afdelingen in het land kent. De rest van zijn verhaal gaat voor ons verloren in het geroezemoes achter de finish. We weten ons echter door hem gesteund en zijn hem daar dankbaar voor. Enkel door hier te lopen hebben we aandacht voor RB gegeneerd, dat geeft ons een extra kick.

Drieëndertig minuten en dertig seconden, dat geeft het klokje uiteindelijk aan. Ruud had vooraf een tijd van rond de drieëndertig minuten gewenst; nou, dat is dan heel goed gelukt. En die dertig seconden, die gaan er bij een volgende loop wel af. Er moet immers iets te verbeteren overblijven. Het goede gevoel van deze loop is een stimulans en die dertig seconden een uitdaging voor de volgende loop. De Ronde van Katwijk is ons uitstekend bevallen. De Oranjevereniging zorgde voor een kleurige aankleding en de atletiekvereniging Rijnsoever voor een heel toegankelijk parcours, over boulevard en brede lanen. Met zijn lengte van zes kilometer is het een loopje om eens heerlijk te knallen, aldus Ruud. En op zo'n Koningsdag is de belangstelling natuurlijk enorm; kortom, een aanrader. Het is donderdag 20 april, aan het eind van de ochtend. De training van deze ochtend zit erop. Zoals na elke training zitten de lopers en buddy's voldaan aan tafel, beetje bijkomen van de heerlijke training, al koffiedrin-

kend. Er is volop leven; gekeuvel over de training, conditie en blessureleed alsmede volbrachte dan wel toekomstige loopjes. Soms wordt er een shirt gepast en soms wordt er zelfgebakken cake rondgedeeld. Informatie wordt gevraagd en medegedeeld. Terwijl er een tweede kop koffie voor de liefhebbers wordt ingeschonken en het inmiddels weer moeilijk is om je verstaanbaar te maken, bedenken de trainers Terry en Corrie dat ze nog een vergeten mededeling hebben. "Volgende week is het Koningsdag. De club is dan gesloten en er is geen training. De volgende training is over veertien dagen."

Ja, Koningsdag. De lopers en buddy's begrijpen dat er dan geen training is, logischerwijs. Daarom is er geen oproer, maar het is wel pardoes stil. Vreemdsoortig stil. Als een onbedoeld compliment naar de trainers toe. De Koning viert zijn vijftigste verjaardag, een feestje in het land. Een ander feestje. Donderdagochtend half tien, in Leiden start de training van de RB-groep. Elke donderdagochtend weer een feest voor lopers en buddy's. Hoezo er is een ander feestje? Het is donderdagochtend, Ruud en ik tijgen naar Katwijk. Om half tien klinkt daar het startschot, zoals het hoort. Half tien 's ochtends, op de donderdagochtend; RB start zijn training, het ware feest! Ruud Warmerdam/Henk van der Scheer

## Donatie LRR Fonds voor het Inloophuis Psychiatrie Leiden

Het Inloophuis Psychiatrie Leiden is een huiskamer voor mensen met een psychiatrische achtergrond. Het biedt een ontmoetingsruimte waar, in een ongedwongen sfeer, een kopje koffie kan worden gedronken, een spelletje kan worden gedaan of gewoon een praatje kan worden gemaakt. Afgelopen jaar is er in het kader van het project 'Bewegen in het Groen' van de GGD Leiden, een wandelactiviteit gestart voor de bezoekers van het Inloophuis: een maandelijkse wandeling in polderpark Cronesteyn afgeslo-

ten met een consumptie in de Tuin van de Smid.

De wandelingen geven een positieve ervaring met bewegen en zetten deelnemers mogelijk aan zelf ook meer te gaan bewegen. Dit is een voordeel voor de mentale en fysieke gesteldheid die soms niet optimaal is door bijwerkingen van medicatie en ongezonde leefstijl. Daarnaast is het sociale aspect: een gezamenlijke activiteit met een consumptie na afloop, van groot belang.

De vaste deelnemers aan wandelin-

gen zijn er enthousiast over en willen er graag mee doorgaan. Ook zijn er plannen om af en toe op een andere locatie te wandelen en een keer een natuurgids in te schakelen. Om dit na afloop van het project 'Bewegen in het Groen', te kunnen realiseren is ondersteuning aangevraagd van het Leiden Road Runners Fonds.

De aanvraag is gehonoreerd en de wandelgroep van het Inloophuis is er ontzettend blij mee.

Komend jaar blijven we op pad gaan! Ariette

## Notulen Algemene Ledenvergadering LRRC op 11 april 2017

Aanwezig: 30 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Frans Kortekaas, Chris Dijkmans, Martin Arbouw, Jessica Luyten en Peter Blom.

### 1. Opening

Helga opent de vergadering en heet alle leden van harte welkom. Zij heet Hennie Hakker welkom die aanwezig is voor agendapunt 9, het uitreiken van de Houthakkerbokaal. Op zijn verzoek zal dit na de opening plaatsvinden.

Helga benoemt de 2 speerpunten voor de komende jaren, het zorgen voor verjonging bij de hardlopers en meer aandacht voor het sportief wandelen. Hiernaast staat ze stil bij onze nieuwe sponsor Visser fysio en sport en de diashow die te zien is op de tv-scherm in de kantine.

### 9. Uitreiking Houthakkerbokaal

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

Een kado dat je dit weekend niet hebt gekregen, dat klinkt nogal cryptisch en dat is het ook.

Vandaag is het de 25ste keer dat Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

De Houthakker bokaal 2017 gaat naar een persoon die zich inzet voor de club op vele manieren, assistentie bij de clublopen, bij het Z&Z-circuit, doet bardiensten, denk mee met allerlei zaken en lost ook dingen op. Een uitvinder noemen sommigen hem. Hij is een man van beeld en vorm, de man met de blauwe bus. De Houthakker bokaal gaat dus naar

..... Frits van Beukering

Het is dan ook terecht dat hij voor zijn inzet voor onze club eens in het zonnetje wordt gezet door middel van de uitreiking aan hem van de Houthakker bokaal 2017.

Frits, gefeliciteerd. Hier is dan nog een mooi kado en nog vele jaren. Je hebt de bokaal met recht verdiend.

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

### 2. Ingekomen stukken

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

### 3. Notulen Algemene Ledenvergadering d.d. 7 april 2016;

Over de notulen die in 2016 vermeld stonden in de Roadreader, waren geen vragen of opmerkingen, waarmee ze door de vergadering zijn goedgekeurd en vastgesteld.

### 4. Jaarverslag 2016 van de secretaris

De secretaris heeft de stylist gevraagd het jaarverslag 2016 te schrijven en dat wilde hij graag doen. Het geeft een (niet geheel volledig) overzicht van het afgelopen jaar, bijvoorbeeld is de München-marathongroep onder leiding van Kees en Anja Van ten onrechte niet genoemd.

Voor velen van jullie is de stylist een bekende,

Voor sommige dus niet een volslagen vreemde, geen onbekende.

Hij of zij is een beetje vreemd of raar,

Tussen de loopjes door mailt hij wekelijks de ervaringen aan elkaar.

Geen familie van de rijmpiet of een zelfbenoemde dichter,

Maar eerlijk als goud dus zeker geen oplichter.

Voorjaar 2016 kregen we een nieuwe voorzitter een groot verschil met het verleden, Helga, WIE een vrouw, goed getraind, zij is slank, in alles anders dan Guy.

Na de bevrijdingsestafette sprak ze de lopers en aanwezigen met groot historisch besef toe, het vieren van de vrijheid daarvan wordt je nooit moe.

Leiden Marathon, start2run, hollen met Han, Running Blind en Henny naar Finland

De stylist vindt de LRRC de mooiste club van het Nederland.

Ja ja het rijmt nog steeds lekker,

de tekst wordt nog wat gekker.

Kijk allemaal eens naar buiten naar het terras,

nieuw meubilair, een nieuwe tuin heerlijk om te genieten liefst zonder jas.

Na de zomer opende we het seizoen met mosselen en friet,

Prachtige herinneringen dat vergeet je .....euh niet.

Naast de Hardloopwinkel, Runnersworld nu ook Visser fysio en sport als sponsor, heel goed,

Kijk naar de nieuwe borden bij de weg, investeren in sport dat vergt moed.

In maart is de 150ste RCR gelopen een mooie mijlpaal,

Ik ga terug naar editie 1 en vertel jullie het hele verhaal.

Nee hoor, de stylist maakt een geintje,

Van wandelen en rennen krijg je zo af en toe een pijntje,

Dan ga je snel naar onze masseur,

Die helpen je op de been altijd weer zonder gezeur.



Dit najaar organiseren we een nieuwe loop de glibber-treel, rennen door al die Leidse monumenten, jonge jonge dat zijn er veel. De winter sloeg 2x hard toe, de Runnersworld classic run en de Hardloopwinkel roadrunnerloop ging niet door, Vervelend voor de lopers, de vrijwilligers, maar ze geven niet op hoor. De herkansing kwam er en nu in de zon, Lekker gelopen en hard, ik wist niet dat ik dit kon. De berenloop, de zevenheuvelenloop, de 4-daagse, het sportweekend, midwinterfun voor de roparun, nog iets vergeten, De stylist denkt na, nee ik zou het even niet weten. De LRRC wordt groen, dat zie je vooral op het dak, Een energiecentrale en de penningmeester is helemaal op z'n gemak. Leiden off-road runners, leuk idee voor liefhebbers van een trail, Dat belooft veel. Dank jullie allemaal voor het meelopen, je vrijwilligers taak van dit jaar, LRRC een mooie club voor je eigen plezier en voor elkaar. Snah, stylist van weinig woorden

#### 5. Financieel jaarverslag 2016

Piet van der Plas geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de jaarrekening en balans, die aan alle aanwezigen wordt getoond.

Samenvattend is 2016 in financieel opzicht een jaar geweest, waarin de inkomsten wat stagneren en de uitgaven stijgen. Suggestie van Kees is om leden te vragen of zij de Roadreader alleen digitaal willen ontvangen en niet meer in print.

#### 6. Kascommissie

De kascommissie 2016 bestond uit Kees Van en Carla Meershoek.

Kees geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen. Daarom stelt hij namens de kascommissie de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2016, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen.

Helga bedankt Kees en Carla voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2017 wordt gevormd door Carla Meershoek en Rob Visser, Roel de Jong is reserve lid. Kees wordt bedankt voor zijn werk door de voorzitter, daarnaast bedankt ze Piet voor zijn werk als penningmeester van de club.

#### 7. Begroting 2017

Piet geeft aan dat de begroting van 2017 is gebaseerd op de resultaten van 2016 en waar nodig aangepast naar de verwachting voor 2017.

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

#### 8. Voorstel aanpassing contributie per 1 januari 2018

Het bestuur stelt voor de contributie te verhogen met €4 met ingang van 2018, de ledenvergadering is akkoord met dit voorstel.

#### PAUZE

#### 10. Bestuursverkiezing

Helga heeft een mooi dankwoord voor Ronald en Ariette voor hun inzet binnen het bestuur van de LRRC en voor de club in de afgelopen jaren. Ook Guy spreekt hen als oud-voorzitter toe en bedankt hen.

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend 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 Hespén, aftredend en niet herkiesbaar, het bestuur stelt voor Rob van Heijster te benoemen in deze functie.

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

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:

Voorzitter: Helga Develing, aftredend 2018

Penningmeester: Piet van der Plas, aftredend 2018

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2019

Technische zaken: Niek Hoogwout, aftredend in 2019

PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2019

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2018.

#### 11. Rondvraag.

Lia vraagt of deelnemers aan de Runnersworld run classics van buiten de club worden niet vermeld in de uitslagen kunnen worden op de website, voorstel nemen we mee.

Guy constateert dat het plannen van de ALV en een duintraining op dezelfde dag niet gelukkig is en zorgt voor een lager opkomst onder de leden. Graag ook de agenda van de ALV via website/nieuwsbrief verspreiden. Beide voorstellen neemt het bestuur over.

Terry vraagt of en op welke wijze de leden betrokken worden bij de speerpunten zoals verjonging van het leden-bestand. Een voorstel over hoe dit aangepakt gaat worden komt van het bestuur.

Dia-show op de tv is een goed idee, wie verzorgt het beheer ervan? Rob onze nieuwe PR-man is hiervoor het aanspreekpunt.

Mac vraagt of naast het bord van Runningblind op de gevel ook een bord van de LRRC kan komen, goed idee vinden de aanwezigen. Voorstel nemen we mee.

Als er baantraining is bij Leiden Atletiek is er ook een training bij de club, willen we dit handhaven. Antwoord is ja, dit willen we zo houden. Uit de enquête van enkele jaren geleden bleek dit een expliciete wens van de lopers. Daarnaast is de opkomst bij de clubtraining qua omvang acceptabel.

## 12. Sluiting

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

Hans van Ommeren

Secretaris LRRC

13 juni 2017

## Even voorstellen - Niek

Beste RoadRunners,

Voor diegenen die me nog niet kennen: mijn naam is Niek Hoogwout. Ik ben 49 jaar (1968) en geboren in Leiden. Ik ben getrouwd met Maria en samen hebben we een zoon Willem.

In verband met een studie en werk ben ik na mijn middelbare school een paar jaar buiten de stad geweest.

Sinds 1997 woon ik weer in Leiden en sinds 2008 werk ik ook in Leiden, bij Geelkerken Linksers Advocaten aan het Galgenwater.

In 2007 ben ik begonnen met hardlopen. Dat deed ik - zoals zo velen - 1 a 2x per week zelf. Wel leuk, maar niet zo uitdagend. Door onze oud voorzit-



ter, mijn kantoorgenoot, Guy Seelen ben ik in 2011 bij de club gaan lopen en dat bevalt nog steeds heel erg goed. Had ik jaren eerder moeten doen, maar ja. Door het lopen bij de club werd het lopen veel afwisselender en uitdagender, maar dat weten jullie natuurlijk al lang.

Maria loopt al veel langer hard en door haar heb ik me in 2014 ook aan de marathon gewaagd. Dat beviel zo

goed dat ik sindsdien 2x per jaar een marathon probeer te lopen, als het kan samen met Maria.

Door een oproep zit ik sinds enige tijd ook in de Activiteitencommissie van de club. Sinds augustus 2016 ben ik ook hulptrainer en sinds april dit jaar mag ik me in het bestuur van de club bezig houden met technische zaken. Daarnaast ben ik in september en oktober altijd druk met het mooiste feest van Nederland: de 3-Octoberviering.

Niek Hoogwout



**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

Say hello to stability.

Introducing the Arahi  
with J-Frame Technology.™

**HOKA** ONE  
ONE





Na de verhalen van de mensen die met het vorige sportweekend waren mee geweest werd ik wel heel nieuwsgierig en enthousiast om zelf mee te gaan. Dus toen het inschrijfformulier online kwam, was ik er als de kippen bij om mij en Jolanda in te schrijven.

Dus ik was er bij op 5,6 en 7 mei in Eersel (Brabant), ik kreeg er nu al zin in. Maar we moesten nog even een tijdje wachten voordat het zo ver was. Maar af en toe kwam er steeds een beetje info, over het hoe, wat en waar. Dus elke keer was er weer een beetje voorpret.

En opeens was het 5 mei, ik was de gehele dag vrij en Jolanda ook, dus die dag zijn we rustig aan richting Brabant gereden en onderweg nog een aantal musea bezocht (Kamp Vught, Daf Museum en Philips museum)

En rond een uur of 4 kwamen wij op kampeerboerderij "De Hazelaar" aan. Wij sliepen op 1 kamer met Corrie, Terry, Mascha en Jackelien. Nadat het bed opgemaakt was, en korte rondleiding gingen we lekker buiten zitten, beetje kletsen met een aantal mensen die er ook al waren. Sommigen kwamen al terug van het eerste hardlooprondje. Langzaam kwamen alle mensen binnen, het was een mooi gemêleerd gezelschap, alle groepen en trainings dagen waren vertegenwoordigd.

Het was goed weer die middag/begin avond dus als je wilde kon je lekker buiten zitten, totdat het eten klaar was om aan te schuiven voor een heerlijke pasta maaltijd. En na het eten was iedereen weer vrij om te

gaan en staan waar die wilde. Maar dat was sowieso de hele insteek van het sportweekend, dit werd regelmatig benadrukt door Roel "niks moet en alles mag". Er stonden diverse activiteiten op het programma dit weekend, maar als iets niet ging of je wilde iets anders doen dan was dat ook prima.

Na zo dag vol nieuwe indrukken slaat de vermoeidheid hard toe bij mij, mijn heerlijke bed heb ik op tijd opgezocht. Niet dat je een heel rustige nacht kan hebben, met zoveel mensen in 1 kampeerboerderij. Ik was rond 5 uur in de ochtend al weer wakker. Een uurtje daarvoor waren de laatsten naar bed gegaan.

Rond een uur of half negen was iedereen wel weer uit bed en kon er ontbeten worden, want rond half tien stond de eerste activiteit op het programma. Er ging een groep wandelen. Er was een route van ongeveer 15km uitgestippeld op de wandelkaart, langs mooie velden, landerijen en de vogelplas. En er ging ook een groep hardlopen, in het bos vlak achter ons. Er was door de trainers, Arie, Niek en Harry een heel circuit "voor het winnen van de wisselbeker" uitgezet, maar voordat we daar aan mochten beginnen hadden we een warming up/kern training in en rondom dit bos. Een soort van vaartspeel, een deel van ons was al gesloopt voor dat we zouden beginnen aan het circuit.

Maar man o man wat hebben we gelachen en wat waren we enthousiast bezig.

Het circuit was ingedeeld in 6 onderdelen en werden er ook dus ook 6 teams gemaakt. Deze teams waren al

eerder ingedeeld door Mascha aan de hand van een cijfer. Hierdoor bestonden de teams uit mensen van diverse hardloop niveaus.

We moesten elk onderdeel 2 minuten doen, het ging van touwtje springen naar squaten en van speedladder naar tiggieren onder een net door.

Rond half een werden we weer terug verwacht waarna we even konden opfrissen en lunchen, heerlijk boterhammen met ei, voordat we met de volgende activiteit gingen beginnen.

De volgende activiteit die op het programma stond was skelteren en/of steppen door de omgeving van Eersel.

We kregen een korte uitleg van de verhuurder van de die skelters en met de daarbij behorende route. En voor onderweg werden er ook 2 opdrachten meegegeven. Een foto opdracht en een x aantal vragen c.q. raadsels die we onderweg konden oplossen. Nou die foto opdracht was nog best pittig, aangezien wij de eerste paar foto's al gemist hadden, maar met dat mocht de pret niet drukken. En de raadsels die we moesten maken, dat waren van die echte doordenkers, dus het was nog best druk onderweg zeg maar..... Skelteren, foto zoeken, raadsels oplossen, route bijhouden en ondertussen ook nog genieten van de omgeving.





De route die we moesten afleggen was erg leuk, we gingen door dorpjes, bossen, bospaadjes, langs mooie huizen. Halverwege was er een dorpje waar we even gingen stoppen voor een lekker drankje op het terras. Die uitbater had gelijk zijn hele terras vol met alle road runners die een drankje wilden. En daarna ging de route weer verder en gingen we rustig richting de kampeerboerderij terug, nou ja rustig.... sommige mannen op de skelters gingen er een klein wedstrijdje van maken, wie kon er harder, of wie kon de ander zo snel mogelijk inhalen. Altijd grappig om te zien dit soort kleine competitietjes onderling.

Toen we weer terug waren bij de kampeer boerderij konden we heerlijk op het terras of in de tuin zitten, want het was die dag schitterend en zonnig weer. Muziekje aan, drankje er bij en lekker even relaxen voordat we weer gingen eten. Voor deze avond was er een barbecue geregeld door de activiteiten commissie. Er was voldoende keus, lekkere salade, brood en natuurlijk verschillende soorten vlees. Ondertussen hadden een aantal mensen ook al het kampvuur aangestoken en konden we daar marshmallows roosteren als we daar zin in hadden. En de rest van de avond/nacht kon iedereen lekker rond het kampvuur zitten of een boekje lezen, spelletje spelen. Maar door een intensieve/sportieve dag ben ik die avond heerlijk op tijd gaan slapen.

De volgende ochtend/dag was Terry jarig, dus de eetzaal en de gang was versierd. Vroeg in de ochtend werd er voor haar gezongen en brachten we haar ontbijt op bed. Ondertussen zaten we ook te kijken naar de marathon poging om die onder 2 uur te lopen. Helaas werd die net niet gehaald, (25 seconden) maar wel super om te kijken en bovenal erg knap. Na een klein ontbijtje gingen we allemaal omkleden in onze hardloopkleding met ons clubkleding. Want de laatste activiteit van dit sportweekend was een hardloop training bij de lokale atletiekvereniging DES Eersel. Dit was aan de overkant van de weg. Het was een erg gaaf gezicht om iedereen in z'n clubkleding in groepsverband te zien lopen. Het was wel een invasie met LRRC-ers voor de leden van DES Eersel. Er waren 3 groe-

pen/niveaus, dus alle leden konden goed mee komen. Elke vereniging heeft zijn eigen maniertje van training geven, dat begon al met het inlopen. We moesten andere soorten dynamische opwarmings oefeningen doen. Er werden termen geroepen, geen idee wat we moesten doen, maar door te kijken naar de leden van DES konden we met een kleine vertraging de oefeningen doen. De route werd van te voren uitgelegd, daar werden de meesten wel iets melig van, want normaal gebruiken wij gebouwen, straten en bruggen hoe de route zou gaan, maar hier werden vlonders, plassen, kruisingen en kleuren paaltjes genoemd als referentie.

Het werd een pittige training, bijna alles was onverhard en langs zandpaden, voor de off road runners onder ons een kadoetje. De route was erg mooi en dus dat was genieten met een hoofdletter G.

Na ongeveer een uurtje kwamen 1 voor 1 alle groepen/niveaus weer binnendruppelen bij DES. Na even gepraat te hebben met de leden van DES zijn we allemaal weer richting de kampeer boerderij gelopen voor een lekkere douche en lunch. En na de lunch werden de slaapzalen opgeruimd en geveegd en langzaam aan ging iedereen weer op huis aan. En zo kwam er toch heel snel een einde aan het super leuke weekend. Activiteiten commissie bedankt voor de goede zorgen en tot de volgende keer.

Fiona Hancox







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

BANKZAKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

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

Hypotheken  
Pensioenen  
Verzekeringen  
Bankzaken

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

**van marwijk**  
ADVIESGROEP



## Even voorstellen - Rob

Mijn naam is Rob van Heijster en mag me in deze column voorstellen omdat ik sinds kort bestuurslid Public Relations (vooruit, maar eens één keer voluit, vanaf nu weer gewoon PR) ben. De lezers van dit blad kennen mij natuurlijk al van mijn bijdragen in dit blad en herinneren zich misschien zelfs dat ik een grote fan ben van de “20 km de Paris”. Maar laten we eerst eens kijken hoe mijn leven er buiten het lopen uit ziet. Dat leven deel ik al bijna dertig jaar met Corrie, niet verwonderlijk dat we die goede verstandhouding bezegeld hebben met een huwelijk. Wonen doen we in Oegstgeest en dan heb je concurrenten van onze club die veel dichterbij zitten. Echter, de vlietlanden, een charismatische Wil Ooijendijk en een stel gezellige loopmaatjes zijn er de oorzaak van dat ik bij de LRRC ben gaan lopen.

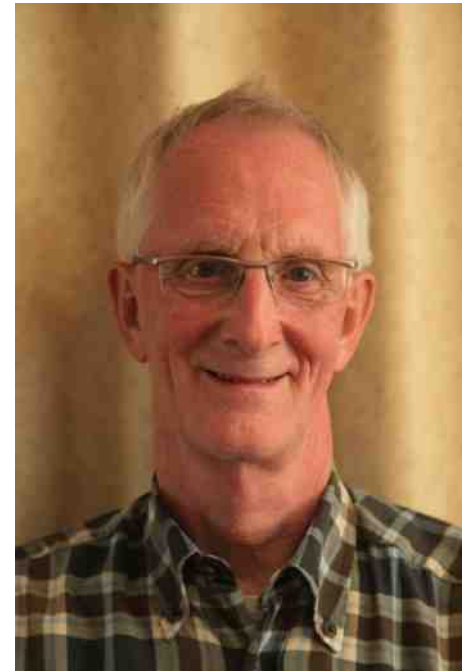
Werken doe ik bij TNO waar ik lang gelden ben begonnen als “jonge onderzoeker”. Nu kun je onderzoeker je hele leven blijven, met jong zijn lukt dat minder, dus ik ben nu zo ongeveer de oudste onderzoeker. Ik houd me bezig met sensoren, vooral met camera’s en radars, en dan moeten het er liefst ook nog veel zijn. Zo heb ik me beziggehouden met de radarketens van de Oosterschelde en de Waddenzee. Veel van het werk is in internationaal verband (gesponsord door de EU), zo onderzoeken we nu (samen met partners) hoe je smokkelvluchten in de straat van Gibraltar kunt opsporen. Al die radars moeten ongestoord kunnen werken, en dus praat ik ook mee over de regelgeving die dat moet garanderen.

Met lopen ben ik in 2007 begonnen, bij Hollen met Han, op aanraden van een collega van Corrie (dankjewel Jitske!). En zoals dat gaat, heb ik dat een aantal jaren herhaald, telkens met het voornemen “door te blijven lopen na de marathon”. Met als bedroevend resultaat dat ik tussen mei en december soms wel drie keer liep. Dat moest dus anders! Dus toen Wil bij de terugkom-loop na de marathon aankondigde dat hij een zondagsgroep ging oprichten heb ik geen seconde geaarzeld (mede omdat de al gememoreerde loopmaatjes om het hardst hun vinger in de lucht staken!). En daar bleef het niet bij, Wil kwam met zijn in mijn ogen historische opmerking: We gaan voor de 21 km, want dat is maar een kwartiertje per dag extra trainen. Dat was het wel, 21 km terugbrengen tot een kwartiertje! Het resultaat: niet alleen lid van de LRRC, maar ook de stap gemaakt van 10 naar 21 km.

De zondagsgroep ben ik nog steeds trouw. Ik heb ook op de woensdag en donderdagavond gelopen, maar het huidige werk van Corrie maakt na afloop eten wel erg moeilijk. Als alternatief daarvoor loop ik door de week vaak met Ton en Olga. Ook op dienstreis gaan de loopschoenen mee en vaak lukt het zelfs een loopmaatje te vinden! U raadt het al, alleen lopen is niet mijn ding.

Dan sta je ineens met Ariëtte te praten en flapt bij haar de vraag eruit of ik niet in het bestuur wil. Slik. Ik? Ik moet nadenken. PR. Al die moderne media, Facebook, Twitter, Instagram? Ik ben blij dat ik weet hoe WhatsApp werkt. Aan de andere kant, wervende teksten zijn weer wel mijn ding en meewerken aan onze club is een uitdaging die ik wel zie zitten. Dus na een week heb ik “ja” gezegd. Meteen wordt ik in het diepe gegooid want de stand in de Pieterskerk moet worden geregeld.

Dan de vraag hoe ik tegen mijn PR functie aankijk. We willen de club (nog) meer voor het voetlicht brengen, ons ook profileren als wandelclub, leden werven en verjonging realiseren. Dan moet je nadenken over wat nieuwe jonge leden zoeken in een club. Wat het goede is wat we moeten behouden, maar ook waar we moeten veranderen. Ongetwijfeld zijn er leden die daar ideeën over hebben. Ik zou zeggen zet ze op papier en mail ze naar [pr@lrcc.nl](mailto:pr@lrcc.nl)!



## Brio Willem verrast

Het is de laatste donderdagochtend voor de Leiden marathon. Na een rustige training zitten we met z'n allen in de kantine bij te komen. Nou nee, dat is natuurlijk niet waar. Bij te komen was niet nodig, het was immers een rustige training. En met z'n allen klopt ook niet. Een groot gedeelte van de lopers had deze laatste training aan zich voorbij laten gaan. Zij gingen een halve marathon lopen. Toe maar, een halve marathon. Alsof het niets is. Vorig jaar liepen de meeste lopers de Tien en een enkeling vond zichzelf al moedig genoeg voor een Halve. Maar dit jaar is het een beetje een omgekeerde wereld. De meeste lopers gaan voor de Halve en een enkeling voor de Tien. Hieraan valt de progressie van de groep toch wel af te lezen.

Zelf zou ik de Tien gaan lopen, net zoals afgelopen jaar. Maar door omstandigheden had Rik niet zoveel kunnen trainen als hij zou willen. De laatste tijd kwam de regelmaat in de trainingen weer een klein beetje terug, maar te weinig en te laat. Rik voelde het en nam dan ook een wijs besluit, hij zag af van deelname: "Je wilt toch met een glimlach over de finish komen en niet met de tong op de schoenen". Helemaal gelijk had hij en komend jaar is er een nieuwe kans, een nieuwe kans om zijn PR op de Tien scherper te stellen. Een verschuiving naar de Vijf, een rustige funrun, is geen optie, want te laat op de avond. 's Avonds resteert er gewoonweg te weinig energie.

In de wetenschap dat een extra buddy nooit kwaad kan, zou de Tien wel gelopen worden. Maar daadwerkelijk een loper begeleiden leek dit jaar niet nodig, alle koppels waren immers al lang gevormd. De koffie smaakte voortreffelijk, maar bijna verslikte ik me erin. "Zou jij mijn buddy willen zijn voor de Tien?", het was Willem. Nu ben ik altijd bereid om een loper te begeleiden, dat was het probleem niet; en al helemaal niet als een loper er zelf enthousiast om vraagt. Nee, de reden dat ik even van mijn stuk gebracht werd en werkelijk niet wist waar te kijken, school in het trainingsverleden van Willem. "Kan dit wel, is dit wel verantwoord?!", spookte er door mijn hoofd. Nog maar een half jaar traint Willem op de donderdagochtend met de groep mee, meestal met plezier. Maar lang niet altijd. Het

actieve hardlopen ligt alweer jaren en jaren achter hem, hij is zeg maar een herintreder. En ja, de geest herinnert zich deze verre jaren als de dag van gisteren en wil wel. Maar het lichaam weet beter, en protesteert "dat gaat zomaar niet!". Voorzichtig starten en langzaam opbouwen is het motto. Jawel, iedereen kent het en herkent het. Maar iedereen weet ook hoe verdraaid lastig het is om het te realiseren. Zo ook bij Willem, kuitenspielen op en knieën voelen op een gegeven moment ook niet meer natuurlijk aan. Hij moet de training even overslaan. Volhouden en een lange adem tonen is dan geboden. Voorzichtig starten, langzaam opbouwen ... om daarna toch weer een training te moeten overslaan. Willem werd er chagrijnig van, begrijpelijk. Uiteindelijk werd het volhouden beloond en de naargeestige cyclus doorbroken. Sinds een aantal weken had Willem tijdens en na de trainingen geen last meer ondervonden, en dat bemoedigde. Het lopen ging weer, en er kon begonnen worden aan de opbouw van de conditie. Maar ja, de Leiden Marathon liet niet op zich wachten. Om zich heen moest Willem de laatste weken de voorbereidingen voor de wedstrijd aanhoren, terwijl hijzelf er niet aan zou kunnen deelnemen. Dat frustreerde natuurlijk gigantisch. Maar nu het de laatste weken de goede kant uitging en de wedstrijd dichtbij kwam, kriebelde het bij Willem toch ook. Aan moed ontbrak het hem niet, en toen Rik op het laatste moment van deelname afzag, stelde hij gedecideerd zijn vraag. In de volle overtuiging dat zijn conditie onvoldoende was, maar ook in de volle overtuiging dat hij de finish wel ging halen. Deze uitdaging wilde hij niet uit de weg gaan, en een uitdaging was het!

Zo kwam het dat ik op de wedstrijd-dag mij op de fiets richting Merenwijk spoedde. De afspraak van één uur 's middags was door Willem vervroegd naar kwart voor één. Een goed teken, zenuwen voor de wedstrijd horen er van nature bij. Het zou een Bike-Run--Bike voor ons worden. Heel spannend, en Willem had me van tevoren geïnstrueerd om de bocht niet te krap te nemen. Bij een te krappe bocht naar rechts gaat het achterwiel namelijk over de stoeprand, en dat is niet wenselijk. Op de tandem naar het running

blind verzamelpunt bij Vanessa, op twee minuten lopen van de start. Een ideaal verzamelpunt, maar om er te komen moeten we wel om het parcours heen fietsen. De lopers van de Halve en de Hele zijn immers bezig om hun prestaties te verrichten. Voor het station langs, over de Vondellaan, langs de Doctor Lelylaan, langs de Haagweg en over de Witte Singel fietsen we. Om uiteindelijk via de Doezastraat ons verzamelpunt te benaderen. De tandem voelt heel anders aan dan een gewone fiets, het voelt alsof voor- en achterwiel onafhankelijk van elkaar bewegen, heel vreemd eigenlijk. Maar we hoeven niet onnodig te stoppen en we vallen niet om. Als er halverwege een kleine rotonde voor fietsers op ons pad verschijnt, is het moment daar. We sturen de rotonde in en het voorwiel gaat gewoon mee, maar het achterwiel niet. Het achterwiel wil rechtdoor gaan, wil als het ware uitbreken. Toch besluit het om het voorwiel niet alleen te laten en volgt het, waarom is me een raadsel. Willem ziet het als een voorteken "Als we zonder probleem een rotonde met de tandem rondon, dan halen we vanmiddag de finish zeker." Het vertrouwen groeit, en we trappen stevig door.

Bij Vanessa ontmoeten we de anderen, waaronder een aantal lopers vanuit de running blind afdeling Amsterdam. De lopers die de Halve volbracht hebben zijn euforisch. Een fantastische happening, geweldig weer met een ongekend grote schare toeschouwers maakte de gang naar de finish als vanzelfsprekend. Zeker als het een eerste Halve betreft is de herinnering blijvend. Toch wordt ons ook medegedeeld dat het geweldige weer een keerzijde heeft, het is benauwd en dat maakt het lopen best zwaar. Goed, we weten nu dat het zwaar wordt, maar we stoppen de euforie in onze tank en nemen het met ons mee naar het startersvak. Ruud en Ardy vinden ondertussen ook hun weg naar het verzamelpunt. Zij zullen samen met ons in het startersvak voor de Tien staan, waarna ze van ons wegsnellen en ruim voor ons finishen.

We staan in het startersvak, vak F en tevens het laatste startersvak. De lopers worden groepje voor groepje, vak voor vak, weggeschoten en we hebben dus nog even te gaan. Niet onver-

wacht, wel onverwachts horen we opeens Terry ons succes toewensen. Hoe zij toch telkens weer kans ziet om ons lopers te vinden en aan te moedigen, fantastisch. Overigens zullen we onderweg meer aanmoedigingen ontvangen, we bedanken Corrie, José en Nienke, Trix, Mieke, Theor met name. En natuurlijk alle andere supporters langs het parcours die we zo snel niet hebben herkend. De wedstrijd verliep redelijk rustig, voordeel van het laatste startersvak! Zeker weten. We hadden één aanvaring, twee wandelmomentjes en één EHBO-behandeling. Neen, saai was de loop allerminst. Om half drie start de Tien, maar als wij eindelijk mogen rennen en wij eindelijk onze tijdwaarneming mogen starten is het eerder drie uur. Zoals gewoonlijk start iedereen vol goede moed en iets te voortvarend, Willem zegt na een tijdje dan ook dat de eerste kilometer “best snel” ging. We nemen een tandje terug en proberen deze snelheid aan te houden, hetgeen niet zo eenvoudig is daar Willem de neiging vertoont om kalm en geleidelijk te versnellen. Het tandje terug zullen we daarom nog enkele malen opnieuw maken. We lopen ontspannen, er is immers geen gedrang en drukte van lopers om ons heen. Toch was er een moment van consternatie bij het Van Vollenhovenplein. Het parcours ging over een verkeersdrempel, gelijk gevolgd door een rechts-linkse bochtencombinatie. De verkeersdrempel werd overwonnen, de bocht naar rechts genomen, waarna de bocht naar links iets te snel kwam. We namen onnodig nog enkele stappen rechtdoor, waardoor een ziende loper, alle bochten energiezuinig en efficiënt afsnijdend, schouder aan schouder met Willem kwam. Adequaat paste hij daarop zijn looprichting aan. Echter iets teveel waarop we aan de andere kant van de weg een stoeprandje op en een stoeprandje af moesten nemen, veiligheid voorop, en we ons plots naast het parcours bevonden. “Willem, hier stoppen we even.” Na een moment van bezinning en heroriëntatie voegden we ons weer in de lange rij lopers en vervolgden onze loop. De Ceasarbrug namen we nog in een iets rustiger tempo, maar langs de Rijn-Schiekanaal hervatten we onze snelheid. Tot onze verbazing werden we langs het kanaal ingehaald door een pacer met 1 uur 10 op de ballon. “Heeft zeker langs de kant een bekende moeten begroeten,

zo snel lopen we toch niet?!” Het ontmoedigt in elk geval niet en gestaag naderen we Leiderdorp, het voor Willem onbekende gedeelte van het parcours. Het grootste gedeelte van het parcours kent Willem nog van vroeger en heeft hij in z'n geheugen zitten, maar de wijk Ouderzorg in Leiderdorp kent hij niet. Het is in deze wijk dat wij achterop de beide pacers, Lia en Rob, van 1 uur en 10 minuten lopen. Dus toch. Bij het verzorgingspunt van de vijf kilometer stoppen we even om rustig een bekertje water te drinken. Het gaat goed, de eerste vijf kilometer zijn naar behoren achter ons gelaten. Maar nu gaan we op de terugweg, nog vijf kilometer te gaan. Willem geeft aan “Het valt me niet tegen, maar het valt me ook niet mee.” Ja, er is nog een hele weg af te leggen. Via de weer luidruchtige en kleurig uitgedoste Splinterlaan verlaten we Leiderdorp. Terug in Leiden laat Willem me halverwege de Lage Rijndijk schrikken. “Even een eindje wandelen”, hoor ik hem zeggen. “Het zal toch niet ...”, en gelijk komt zijn blessureleed bij mij naar boven. Gelukkig blijkt mijn schrik onnodig en hapt Willem gewoon naar lucht. Na een tiental seconden zijn z'n longen weer gevuld en zegt hij doodleuk “Kom, we gaan weer”. En ik me maar een hoedje schrikken! Even later kondigt zich een volgend euvel aan, er is iets met zijn sok, het voelt aan alsof het dubbelgevouwen in zijn schoen zit. Hij moet echter nog even volhouden, er is een verzorgingspost bij kilometer acht. Daar kan hij zijn sok ophijsen, terwijl ik een beker-tje water voor hem haal. Zo gezegd, zo afgesproken. Even voor de verzorgingspost zie ik langs de kant van de weg een lege stoel staan. Komt als groepen, Willem neemt plaats op de stoel en ik haal water. Bij terugkomst heeft hij zijn sok al opgehesen en zijn schoen bijna weer aangetrokken; tegelijkertijd staan er twee EHBO'ers verontrust om hem heen. De veront-rusting bestaat daaruit dat ze weer niets te doen hebben. Zijn ze speciaal naar Willem toegekomen in de overtuiging eindelijk eens van nut te kunnen zijn, blijkt het weer loos alarm. Zo'n warme marathondag en dan toch niets hoeven doen, voor een EHBO'er om gek van te worden. Het lag niet aan de sok. Het was een opkomende blaar, die Willem voelde. Tja, daar valt weinig aan te doen. Nog twee kilometer te gaan, het zullen de langzaamste kilometers worden.

Maar wat wil je ook, vijf kilometer was mooi, tien blijkt een beetje teveel van het goede. We vervolgen onze weg en bedenken dat de laatste kilometer een heel lastige gaat worden. Maar we willen wel hardlopend en met de borst vooruit over de finish komen. Dus een eventuele wandelpauze moet voor de laatste kilometer gepland worden, niet in de laatste kilometer. Willem knoopt het goed in zijn oren en loopt langs de Heen en Weer, langs de Bruine Boon om op de Morssingel, ter hoogte van museum Volkenkunde, heel geplaatst zijn tweede adempauze in te lassen. Als zijn “Kom, we gaan weer” klinkt en we de bocht richting Morspoort nemen, horen we een enthousiast brullende Trix ons klaarstomen voor de laatste kilometer. Deze aanmoedigingen zijn zo aanstekelijk dat, als we de doorgang van de Morspoort nemen, iedereen op het terras ons inmiddels kent en ons andermaal harts-tochtelijke toejuichingen toevallen. Trix, je bent een kanjer! De laatste kilometer is zwaar, maar lang niet zo zwaar als het zou moeten zijn. Alle aanmoedigingen hielpen daadwerkelijk om ons fier over de finish te brengen! Willem zou later zeggen, de Tien was zwaar en het hadden er beslist geen Elf moeten zijn. Terug bij Vanessa zitten Ruud en Ardy al na te genieten van hun loop. Wij voelen nogmaals aan onze medaille met de Sterrenwacht en bedenken ons dan dat we de Tien daadwerkelijk gelopen hebben. Willem krijgt van iedereen de felicitaties; lopers, buddy's en supporters. De trainsters zouden sowieso wel langskomen, maar hadden nu een extra reden hiertoe. Enkele weken geleden had Willem de term brio naar voren geschoven, Blind Runner In Opleiding. Nou, zelfverklaarde brio Willem heeft zichzelf op de kaart gezet. Met een tijd van 1 uur 10 minuten en 24 seconden heeft hij zichzelf en iedereen verrast. Het was weer heerlijk vertoeven in het hofje, en de linzensoep smaakte voortreffelijk. We hadden nog een fietstocht te gaan, ditmaal dwars door het centrum en langs Molen de Valk, het parcours was inmiddels vrijgegeven. Enkele dagen nadien maakten we een klein loopje, een loopje om te herstellen. Het bleek een beetje overbodig, van spierpijn had Willem namelijk geen last. Willem Pracht en Henk van der Scheer



# Bevrijdingsvuur 2017

Foto's van Emile van Aelst



## Vloed

Jochum Buys  
Mieke Franken  
Bianca Hoppenbrouwer  
Maarten Jansen  
Arie de Kluijver  
Liesbeth de Kok  
Corrie Laman

Hans Lohuis  
Honorata Mazepus  
Maartje Offerhaus  
Klarien Oostwegel  
Toinet Poels  
Janneke Stoute  
Linda Venselaar



## Roparun 2017 - Dank u wel!

Dit voorjaar stond voor een aantal RoadRunners in het teken van de Roparun. Naast het trainen werd er ook van alles georganiseerd om geld voor de Stichting Roparun in te zamelen.

Zo werd bij de LRRC op 11 maart een grootse Actiedag georganiseerd; Winterfun voor de Roparun, het zal niet veel leden ontgaan zijn. We hadden de lat hoog gelegd; 10.000 euro was ons doel.

Het eindbedrag is inmiddels bekend. We hebben maar liefst 9083.30 euro opgehaald voor de palliatieve zorg voor mensen met kanker. We realiseren ons dat wij boffen met onze ongelooflijke sociale club en al die vrijwilligers die ons spontaan geholpen hebben. Inmiddels is het grote avontuur afgesloten; 2e Pinksterdag, maandag 5 juni, werden we door diverse clubgenoten op de Coolsingel binnengehaald. We vallen nu in een enorm gat maar we zijn een hele mooie ervaring rijker en kijken terug op een onvergetelijke tijd.



Nogmaals dank voor jullie bijdrage, gift of deelname aan deze dag!

Team 143: Terry en Krijn  
 Team 130: Corrie Lansing, Tom en Corrie Botermans, Diane, Vanessa, Swie Tjiang, Danielle, Collin.  
 Team 39 : Harry Terry







# 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





## Ladies trainen voor de ladiesrun

Alweer voor het derde jaar organiseert De Leiden Road Runners Club in samenwerking met de Leiden Ladiesrun

“Ladies trainen voor de Ladiesrun”.

Monique Geerts heeft weer een team van train(st)ers geformeerd om deze trainingen te gaan verzorgen. In 12 weken tijd worden de dames getraind door een gediplomeerd train(st)er om de 5 of 10 kilometer te volbrengen. Ook kun je trainen om een snellere 5 of 10 kilometer te kunnen lopen.

De trainingen vinden plaats op vrijdagavond om 19:00 en starten op vrijdagdag 16 juni. De training kost slechts 30 euro en bestaat uit 11 trainingen. Heb je nog nooit hardgelopen maar heb je altijd al eens 5 of 10 km willen volbrengen of mee willen doen aan de

leukste damesloop van Leiden? Daar helpen de train(st)ers van de LRRC je graag bij!

De dames hardloopsters krijgen het volgende:

- De hardlooptrainingen
  - Warming-up
  - Looptechniek
  - Kerntoertraining
  - Cooling down
- Een trainingsprogramma voor door-deweeks.
- Allerlei nuttige informatie en tips over onder andere schoenen, kleding en voeding.
- De mogelijkheid om tijdens de trainingen en via de mail alle vragen stellen over hardlopen aan de train(st)ers. De LRRC beschikt naast vele gediplomeerde train(st)ers over een prachtige

ge accommodatie. Hier is ook een uitstekende gelegenheid waar je je kunt omkleden en douchen na afloop.

Mocht je vragen hebben over “Trainen voor de Ladiesrun” dan kun je deze mailen naar: [leidenladiesrun@lr-rc.nl](mailto:leidenladiesrun@lr-rc.nl)

Opgeven voor het trainingsprogramma kan bij het inschrijven voor de Leiden Ladiesrun [www.leidenladiesrun.nl](http://www.leidenladiesrun.nl) en via het email adres: [leidenladiesrun@lr-rc.nl](mailto:leidenladiesrun@lr-rc.nl)

Ik wil alle leden vragen, deze informatie aan je vriendinnen, zussen, dochters, moeders en oma's door te geven. De trainingen zijn ook zeer geschikt voor beginners.

Zeg het voort....

Arie Duiker



## GlibberTreel 8 oktober

Al een half jaar is er een groep enthousiaste clubleden bezig met de voorbereiding van een nieuw evenement, een zogenaamde urban trail. De loop gaat dwars door Leiden en de naam: GlibberTreel, is een knipoog naar de Leidse glibbers.

De GlibberTreel heeft een uniek hardloopparcours dwars door en langs de mooiste plekken van de binnenstad. Zo ontdek je Leiden op een bijzondere en onvergetelijke wijze en net even anders dan anders. Je horloge laat je thuis, want de tijd is dit keer niet van belang. Het avontuur start bij de Burcht, een vesting van waaruit je heel Leiden kunt overzien. Je daalt af naar het leven van alledag in de smalle straatjes. Je rent langs de Hooglandse Kerk en wringt jezelf door de Groenesteeg richting het industriële erfgoed van de Meelfabriek. Bij het Academiegebouw snuif je de geur op

van oude toga's en niet veel later doorkruis je de weelderige tuinen van de Hortus Botanicus. Je maakt kennis met de gifdrankjes van Goeie Mie, een sinistere dame uit de Leidse geschiedenis. En je ziet een nog jonge Rembrandt aan het werk nabij zijn geboortehuis. Na een ommetje bij de Pieterskerk begeef je je al swingend door de Stadsgehoorzaal naar de Breestraat. De cirkel is weer rond als je de Burcht voor je ziet opdoemen.

Sinds de eerste bijeenkomst in oktober vorig jaar is er al veel werk verzet:

- De route is rond: 6,5 km langs of dwars door typisch Leidse locaties en een uniek start- en finishgebied bij de Burcht.

- Er is heel veel medewerking van organisaties, bedrijven en personen buiten onze vereniging door het beschikbaar stellen van locaties, consumpties en mankracht: Gemeente Leiden,

Grand Café de Burcht, Bonte Koe, drogisterij Bik, Stadsbrouwhuis, Hortus Botanicus, Stadsgehoorzaal, Rockschool, Toneelgezelschap Tot Ieders Genoegen, Hoppezak, begraafplaats Groenesteeg, Eric Filemon, Marjolijn Mellema, Seven Gifts.

- De website is bijna klaar en online: [www.glibbertreel.nl](http://www.glibbertreel.nl)

- Een herinnering in de vorm van een verhalenboekje is in de maak.

- Er wordt gewerkt aan vergunningen, werving van verkeersregelaars en andere vrijwilligers, EHBO, etc.

- Bij succes volgt in het voorjaar een wandeleditie.

Genoeg te doen nog om dit evenement tot een succes te maken. Ben je enthousiast geworden en wil je ook graag een steentje bijdragen? Geef dan op als vrijwilliger bij Annette Kemmerink:

[akemerink@ziggo.nl](mailto:akemerink@ziggo.nl)

## Onze stand in de Pieterskerk

Ariëtte en ik zitten bij elkaar voor de overdracht. Ze heeft een mini-draaiboek-PR gemaakt en ik krijg een stik met alle bestanden, keurig onderverdeeld in mapjes, precies zoals ik het ook zou doen, ik vermoed dat wij dezelfde cursus projectmanagement gedaan hebben. Al sikk het draaiboek doorneem, zie ik een regeltje waar mijn ogen wat langer blijven rusten: "Stand Pieterskerk". Ariëtte merkt het en vraagt of ik het zie zitten. Zullen we "samen oplopen?" vraag ik verwachtingsvol. Tot mijn geruststelling zegt ze meteen ja!

Zo zitten we aan tafel met lijsten van spullen die mee moeten, dingen die moeten worden geregeld. Partytent, laptop, flyers en ga zo maar door. Het is net als gaan kamperen, je denkt dat je alleen een tent en een slaapzak nodig hebt maar uiteindelijk zit je hele kofferbak vol! Die laatste analogie klopt overigens letterlijk: mijn hele auto is vol als we richting kerk gaan.

Het regelen van vrijwilligers voor de standbemanning is een uitdaging apart. Ten eerste is de vijver al zo ongeveer leeggevist door Mok Scheffer en haar discipelen, de marathon vereist mankracht! Ten tweede hebben de meeste leden van onze club een bijna onbedwingbare behoefte om

mee te lopen met de marathon. Maar roadrunners zijn gelukkig een enthousiast en flexibel volkje en met enig passen en meten lukt het om de bemanningslijst rond te krijgen.

Samen met Helga heb ik het eerste "slot" op zaterdag van 12-14 uur. Het is meteen gezellig druk, velen komen hun startnummer alvast halen en lopen meteen langs de standjes. De flyers vinden gretig aftrek en een aantal zegt toe toch eens op de club te komen kijken. Toch neemt niet iedereen een flyer aan. "We zijn niet van hier" horen we vaak, met daaraan toegevoegd "wij zijn lid in...". Aan het feit dat velen toch blijven hangen voor een praatje merken we dat het initiatief wel gewaardeerd wordt!

"Sorry, I don't speak Dutch" is ook een veelgehoorde kreet. Ik had me niet gerealiseerd dat de Leiden Marathon buiten de landsgrenzen zo bekend is! Vanuit Engeland, Zweden, Frankrijk komen lopers speciaal naar onze stad voor de marathon. En daar blijft het niet bij, ook Australië en Amerika mogen we aan onze stand verwelkomen. Het betreft hier loopenthousiasten die op hun vakantie "graag een loopje meepakken". De Amerikaanse bezoeker bezorgt me meteen mijn eerste leermoment: hij wil een club-shirt kopen. Hebben we overal aan ge-

dacht, maar niet daaraan. De paar shirts die we hebben om de stand op te leuken hebben geen van allen zijn maat. Dus voor volgende keer: club-shirts mee!

Van de anderen heb ik ook enthousiaste verhalen gehoord en dat er zeker animo is om eens langs te komen op de club. Niek vertelde dat de eerste kandidaat de daad al bij het woord gevoegd heeft en inmiddels meetraint! Net zo belangrijk is het dat we zichtbaar zijn geweest voor loopminnend Leiden.

Al met al kunnen we terug kijken op een geslaagd event dat we volgend jaar zeker willen herhalen. En niet alleen levert het de club potentiële leden op, twee lopers van onze club hebben zich aangemeld als vrijwilliger voor de standbemanning! Dat brengt me meteen bij al degenen zonder wie dit succes onmogelijk zou zijn geweest. Annet, Corrie, Helga, Hilde, Jessica, Lia, Olga, Terry, Alfa, Eef, Harry, Niek, Ton als standbemanning, George voor de hulp bij het opbouwen, Rina voor de prachtige flyers, Els en Frans voor de hulp bij het verzamelen en opruimen aan alle spullen en last but not least Ariëtte voor alle hulp en meedenken, enorm bedankt voor jullie inzet!

Rob van Heijster



# 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