



RoadReader

Leiden Road Runners Club





AFTERSHOKZ TREKZ HOOFDTELEFOON

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

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



- Gewicht: 30gr
- Laadtijd: 2 uur
- Accu: Li-ion
- Bluetooth 4.2
- Gebruiksduur: 6 uur
- Standby: 20 dagen
- Frequentiebereik: 20Hz-20kHz
- Waterbestendig

Van origine ontwikkeld voor militair gebruik, maakt AfterShokz gebruik van beengeleiding om het geluid naar je binnenoor te brengen. Wat de hoofdtelefoon doet is geluidstrillingen doorgeven aan het schedelbot vóór het oor, dat het op zijn beurt het trommelvlies omzeilt en direct doorgeeft naar de gehoorzenuw. Zo blijft de gehoorgang vrij om omgevingsgeluid op te vangen.

Met Custom Equalization kun je zelf de geluidswaergave van de AfterShokz Trekz aanpassen en de LeakSlayer technologie



In de doos: Trekz draadloze hoofdtelefoon, microUSB-kabel, luxe opberg etui en oorplugs.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

Gevestigd tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openingstijden: Ma. 13.00 - 18.00, Di. t/m Vr. 10.00 - 18.00, Do. tot 21.00, Za. 10.00 - 17.00

Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683
Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17

Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557
Groenendaal 33F - 3011 SL Rotterdam - Tel.: 010-404 74 35

Colofon & Contact

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

Redactie RoadReader

Eindredactie	Leen Ooms	leen.ooms56@hotmail.com	06-21217039
Advertenties	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	corrieverdoold@hetnet.nl	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

Bestuur

Voorzitter	Helga Develing	voorzitter@lrrc.nl	06-52628565
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Technische zaken	Niek Hoogwout	tz@lrrc.nl	
PR en communicatie	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Ledenadm. horeca	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936

Hoofdtrainers

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

Commissies ea

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	vcp@lrrc.nl	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-14556343
Trimloopcommissie	Ronald Gerrits	tz@lrrc.nl	06-23892039
Sponsorcommissie	Helga Develing	voorzitter@lrrc.nl	06-52628565
Massage team	Jan Groenewegen	massage@lrrc.nl	071-5897586
Website	Rinie van Pijpen	webmaster@lrrc.nl	071-5790080
E-nieuwsbrief	Carin Bobeldijk	carin.bobeldijk@gmail.com	071-5760315
Complexbeheer	Frans en Els vd Broek	elsenfransvandenbroek@gmail.com	071-3016643
			06-54716146 F
			06-13419809 E

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van Helga	5
Even voorstellenVCP	6
Nieuw! Bedrijven teams in de Hardloopwinkel RoadRunnersloop	6
Van de bestuurstafel	7
Runnersworld Run Classic nieuwe stijl	9
Wandelen in Oostenrijk	10
El Cid	14
Hallux valgus	18
Vloed	19

Pagina

Agenda

Zondag 14 oktober	Runnersworld Leiden Run Classic #158, bijgenaamd de Bokkenloop
Zaterdag 27 oktober	Oktoberfest!
Zondag 25 november	De Hardloopwinkel Roadrunnersloop
Vrijdag 7 december	Kerststukjes maken
Zaterdag 22 december	Sluiting club
Woensdag 2 januari 2019	Nieuwjaarsreceptie

Van Helga

Afgelopen weekend was het weer gezellig druk bij de LRRC. Met elkaar openden we het seizoen, o.a. door het eten van mosselen of lekkerbekjes. Het was prachtig weer en het eten en de sfeer waren uitstekend. Ik hoop dat dit de trend zet voor het komend seizoen.

Ikzelf had weer de eer om alvast aan te kondigen wat ons te wachten staat de komende maanden. Ik deed dat aan de hand van vlaggetjes aan een slinger, misschien heb je die zien hangen in het clubhuis. Want het wordt een feestjaar! Volgend jaar bestaan we 30 jaar en dat gaan we vieren! En omdat dat lustrum in dit seizoen valt, hebben we alvast afgetrapt.

We zijn het jaar dus al goed begonnen. En het belooft een jaar van vernieuwing te worden. Zo hebben we dit jaar voor het eerst deelgenomen aan de El Cid week. Rob van Heijster en ik hebben een middag lang onze club staan promoten bij studenten. Er was heel veel interesse, want het feit dat je bij ons op zoveel verschillende momenten kunt trainen sprak hen erg aan. We zijn benieuwd of er binnenkort ok daadwerkelijk studenten komen om de LRRC uit te proberen.

Iets anders nieuws is de Leidse Sportmarkt. De gemeente wil aan Leidenaren laten zien welke takken van sport je allemaal in Leiden kunt beoefenen. En ook al is de sportmarkt vooral gericht op kinderen en jongeren, leden van het PR--team van Rob, zullen de wegatletiek gaan promoten.

En dan onze eigen evenementen. In november komt daar de herziene editie van de Hardloopwinkel RoadRunners Loop. We zijn nu de tweede loop van het circuit en Ronald Gerrits en zijn team zijn druk bezig de loop aantrekkelijker te maken voor deelnemers. We hopen daardoor meer lopers te trekken. En dat betekent meer opbrengsten voor de club.

Daarnaast is Niek met een team bezig om de Runnersworld Run Classics in een nieuw jasje te gieten. Je kunt straks (deels) ook andere lopen gebruiken om in aanmerking te komen voor clubprijzen. De starttijden zijn gewijzigd, en het parcours ook. Terwijl ik zit te schrijven zijn de laatste voorbereidingen voor de try-out in volle gang. Na die eerste loop wordt geëvalueerd en dan komt het aangepaste reglement in het clubblad.

Wat ook een beetje anders wordt is de viering van het lustrum. Annette Kemerink en Ariëtte van Hespen hebben aangeboden e.e.a. te willen organiseren. Natuurlijk kunnen zij dat niet samen. Help mee dit lustrumjaar onvergetelijk te maken! Het bestuur zal coördineren, dus als je ideeën hebt of wilt helpen, laat het me dan weten.

Natuurlijk gaan we wel weer geld inzamelen voor goede doelen, goede tradities moet je in ere houden. Heb je ideeën voor goede doelen, geef die dan ook door.

Is het dan alleen maar rozengeur en maneschijn? Nee, jammer genoeg niet. Marcel van de hardloopwinkel heeft aangegeven het sponsorcontract niet meer in de huidige vorm te zullen voortzetten. Dat contract loopt in augustus 2019 af en dit zorgt wel voor een uitdaging: hoe krijgen we op een andere manier, met andere sponsors voldoende financiële ondersteuning? Op woensdag 28 november zullen we daarover met sponsors en leden over brainstormen. Wil je meedenken? Meld je dan aan bij mij.

Ik sluit af met dezelfde woorden als afgelopen zaterdag: ik wens jullie allemaal een mooi, sportief en gezond seizoen toe!

Helga





Even voorstellen VCP

Ik ben Monique Geerts en al een jaar of 8 lid van de LRRC. Ik ben begonnen met hardlopen op zondagen en zo ook enthousiast geworden om de trainersopleiding te gaan doen en ben inmiddels al een jaar of 5 hardlooptrainer op zondag.

Doordeweeks werk ik als gezinstherapeut in de kinder-, en jeugdpsychiatrie en heb zodoende veel ervaring met het ondersteunen van mensen die vervelende ervaringen hebben opgedaan en/of het lastig vinden hierover te praten.

In mei heb ik de cursus voor Vertrouwens Contact Persoon (VCP) gevolgd en kan nu aan de slag voor onze club.

Om jullie te informeren welke rol ik kan spelen in onze club even een korte uitleg hierover.

Als VCP fungeer ik binnen de vereniging als eerste opvang voor leden, vrijwilligers, bestuur met een klacht of een vraag. Ik bied een luisterend oor, geef raad en verwijst door voor geschikte hulp. Ik ben als VCP op de hoogte van de mogelijkheden die er zijn om hulp te krijgen. Daarnaast adviseer en stimuleer ik onze vereniging om preventieve maatregelen te nemen waar dat nodig is.

Ik ben als VCP het eerste aanspreekpunt voor iedereen die te maken heeft met seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie of dergelijke en hier met een onafhankelijk persoon over wil praten. Als VCP ben ik beschikbaar voor iedereen die opmerkingen of vragen heeft over grensoverschrijdend gedrag of die over een concreet incident een gesprek wil met iemand die bekend is binnen de sportvereniging.

Mijn taken als VCP zijn vooral procedureel adviserend en omvatten:

Eerste opvang/aanspreekpunt
Doorverwijzen
Preventieactiviteiten

Ik ben bereikbaar op vcp@lrcc.nl. Ik ben doordeweekse dagen aan het werk maar is het mogelijk mijn voice-mail in te spreken op nummer 06 25087769 en bel ik op een geschikt moment terug.

Nieuw! Bedrijventeams in de Hardloopwinkel RoadRunnersloop

De Hardloopwinkel RoadRunnersloop maakt deel uit van het Zorg & Zekerheid Circuit en ondergaat op dit moment onder leiding van Ronald Gerrits een vernieuwingsslag. Op 25 november kunnen jullie hier kennis mee maken, noteer deze datum dus vast in je agenda!!!

Een van de meest in het oog springende veranderingen is de mogelijkheid om ook als bedrijventeams in te schrijven.

Steeds meer bedrijven realiseren zich de waarde van een medewerker met een gezond lijf. Sporten wordt vaak vanuit het werk actief ondersteund. Deze trend juichen wij natuurlijk van

uit de Leiden RoadRunners Club van harte toe! Vandaar dat we besloten hebben de hardloopwinkel RoadRunnersloop open te stellen voor bedrijventeams.

Hoe ontstaat nu zo'n bedrijventeam? De mogelijkheden daartoe zijn natuurlijk legio. Het kan zijn dat u als bedrijf denkt: leuk, zo'n loop in onze regio, daar doen we aan mee. Of misschien wilt u het sluimerende hardloopenhouding onder uw personeel wat aanwakkeren door het stellen van een concreet doel.

Het kan ook omgekeerd. Samen met uw collega's lijkt het u wel leuk om aan de loop mee te doen. Vanuit uw

bedrijf is er misschien best belangstelling om dit initiatief te ondersteunen. En wat dacht u ervan om die ene twijfelende collega nog over de streep te trekken?

Bedrijventeams bieden we uiteraard de mogelijkheid om gezellig na te praten over de loop. Wij zorgen daarbij voor de broodjes en een drankje. En natuurlijk is er voor het winnende team een beker! Ook een leuke teamfoto zal niet ontbreken!

Is uw interesse gewekt, hetzij als werkgever, hetzij als werknemer? Neem dan contact op met zz@lrcc.nl. En natuurlijk met het team waarmee u deel wilt nemen!



HEMA FAVOURITES



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

HEMA

Van de bestuurstafel

Zoals jullie weten heeft de gemeente Leiden het plan opgevat een schaatsbaan te realiseren in het gebied waar onder andere onze club is gevestigd. Het spreekt vanzelf dat dit permanent onze aandacht heeft.

We willen toe naar evenementen die een groter bezoekersaantal trekken, denk aan de aantallen die Glibbertreel en Hardloopwinkel Roadrunnersloop trekken. Een groepje enthousiastelingen onder de bezielende leiding van Niek heeft de Runnersworld Run Classic flink onderhanden genomen, elders in dit nummer wordt verslag gedaan over het eerste resultaat. En 14 oktober volgt in dit kader de "bokkenloop"!

Ook de Z&Z wordt onder leiding van Ronald in een nieuw jasje gestoken. Zo is de loop verplaatst van februari naar het najaar. Op 25 november kunnen jullie kennis maken met de vernieuwde opzet.

De doucheruimte bij de dames krijgt een opknopbeurt en gaat op 19 oktober na de training dicht. De kleedruimte kan gewoon gebruikt worden. Naar verwachting is de renovatie 11 november klaar.

Sinds kort hebben we op de club een Vertrouwens Contact Persoon (VCP), Monique Geerts. Ze loopt al zo'n 8 jaar bij de LRRC en is ongeveer 5 jaar trainer op de zondag. In het dagelijks leven werkt zij als gezinstherapeut en

heeft zodoende veel ervaring in het ondersteunen van mensen. Als VCP is zij het eerste aanspreekpunt voor leden die binnen de club te maken krijgen met seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag, zoals pesten, discriminatie en dergelijke. Zij is onafhankelijk en is aanspreekpunt voor iedereen die vragen of opmerkingen heeft over grensoverschrijdend gedrag of een concreet incident.

Haar taken zijn procedureel adviserend en omvatten:

- Eerste opvang/aanspreekpunt
- Doorverwijzen
- Preventie

Monique is te bereiken via vcp@lrrc.nl of spreek haar voicemail in 06-25087769

WHAT YOU CAN'T SEE MATTERS MOST

AVOID THE SQUEEZE

EMBRACE THE SPACE

**TRADITIONAL
TOE BOX**



Traditional running shoes feature pointy toe boxes that squeeze the toes out of their natural position, increasing risk of neuromas, plantar fasciitis, blisters and black toenails. Altra's FootShape™ toe box allows the toes to relax and spread out naturally for more stability and a powerful toe-off to maximize performance.

**ALTRA'S
FOOTSHAPE™
TOE BOX**



Altra is verkrijgbaar bij:



**RUNNERS
WORLD**

LEIDEN

BURGSTEEG 7 • 2312 JR LEIDEN
T (071) 51 44 455

Runnersworld Run Classic nieuwe stijl

Vandaag 9 september hebben we de eerste "Runnersworld Run Classic" nieuwe stijl gehad. Nou ja, vandaag als ik dit schrijf natuurlijk. Als u dit leest is het alweer een paar weken geleden. Maar dat komt eigenlijk wel goed uit, want de volgende is alweer op korte termijn: 14 oktober, de Bockenloop!!! Deze loop wordt opgeluisterd met een broodje bockworst en voor wie wil een glas bokbier (inclusief). Zet hem vast in uw agenda.

Met een groepje enthousiaste lopers hebben we nagedacht over het herzien van de Runnersworld Run Classic formule. En omdat enthousiasme en ambitie vaak samengaan hebben we ook een uitgebreid wensenlijstje. De loop moet aantrekkelijker worden, niet alleen tijdens het lopen, maar ook het gebeuren bij de club. En ondanks dat er nooit wat gebeurd is (houden zo!) hebben we toch nog eens gekeken of we de routes nog veiliger konden maken, met nog minder kruisingen met druk autoverkeer. Eenvoudigere organisatie? Minder vrijwilligers? Ook daar hebben we aan gedacht. Last but zeker not least: we zijn ook een wandelclub, ook de wandelaars moeten een leuke wandeling kunnen maken!

Bij de club valt het meteen op, de startboog staat recht voor het clubhuis. Applaus voor hen die over de finish komen, een glas water, een hapje en een drankje op het terras, dat is nu allemaal op dezelfde plek. We willen er duidelijk een gezellige ochtend van maken en dat begint natuurlijk met een kop koffie of een frisje, waarvoor je een consumptie-muntje krijgt. De start-tijden hebben we zo gekozen dat de wandelaars en de lopers min of meer gelijk finishen, zodat we met elkaar kunnen napraten over de loop.

Nico heeft nieuwe routes uitgezet die voor de lopers eenvoudiger zijn en minder kruisingen met overig verkeer hebben. De routes lopen door parken en de Vlietlanden, wat door velen als een inspirerende loopomgeving wordt ervaren. Wel hebben we het aantal



routes terug gebracht tot de meest populaire afstanden; 5, 10 en 15 km. Natuurlijk zorgen we voor een 21 km in aanloop naar de Leiden Marathon en blijft de 30 km van de Henk Hakker Memorial Run!

De wandelaars kunnen inschrijven voor de 10 en 15 km. Wel bleek vanochtend dat onze wandelende leden nog niet helemaal gewend zijn aan het fenomeen RRC. Er was nog plek voor een paar extra inschrijvingen om het zo maar uit te drukken. Nu zijn er misschien nog wandelaars op vakantie, zelf ben ik ook pas gisteren terug gekomen (zoals u elders in dit blad kunt lezen). En misschien hebben we ook nog net wat te weinig gecommuniceerd over de nieuwe aanpak. Maar zoals gezegd: 14 oktober is er weer een herkansing, dus als het wandelen u na aan het hart ligt.....

Nu is "the proof of the pudding in the eating". Dus ik moet hem zelf gaan lopen, maar ja, ik ben vrijwilliger. Leen en Gerard weten de oplossing: zij doen de waterpost en dan kan ik met de fiets achter de laatste loper aan.

Al meteen bij de start tref ik twee goedlachse dames, Jannie en Carla, die aangeven dat het niet geheel ondenkbeeldig is dat zij die laatste lopers zullen zijn. Ze hebben er die ochtend al een aantal kilometers opzitten, want ze zijn in training voor de marathon. Hun voorspellende gaven blijken fenomenaal: ze zijn de laatsten! Wat meteen opvalt: het tempo is strak constant! Als ik daar een opmerking over maak dan gaan meteen de credits naar Jannie: zij is de "diesel". Heel bewonderenswaardig; ook na een korte pitstop bij de waterpost wordt het tempo meteen weer opgepakt. Geen neiging even wat sneller te gaan.

Al pratend gaat het natuurlijk over de marathon. De twee maken deel uit van een groepje van negen dames die op 16 december de marathon van Pisa gaan lopen. Als ik zie hoe de dames lopen, ook na 15 km hetzelfde tempo, me bedenk dat ze onderwijl ook rustig een gesprek voeren dan staat voor mij één ding vast: die marathon gaat lukken!

Al met al kijken we terug op een zeer geslaagde loop. Er zijn ongetwijfeld verbeterpunten, als u die heeft, mail ze ons: tz@lrrc.nl.

Rob van Heijster

Wandelen in Oostenrijk

Trouwe lezers weten dat ik graag bericht over hardlopen en daarbij ook ervaringen deel over mijn loopjes tijdens reizen. Aan wandelen heb ik mij nog niet gewaagd....tot afgelopen vakantie.

Hardlopen in Oostenrijk is mijn favoriet. Je loopt rustig langs een beekje omhoog met, zeg 30 seconden per kilometer meer dan normaal. De beloning komt als je weer terug loopt: 30 sec/km minder dan normaal! Helaas, de beekjes waren er wel, maar de wegen liepen er met haarspeldbochten omheen. We zaten in een hoog en ruig gebied, de hoogste waterval van Oostenrijk op een steenworp afstand. En dat rustige beekje dan? Dat hadden ze ook, een half uur rijden verderop, nadat het natuurgeweld door een "Stausee" was getemd. U begrijpt, de barrière was te hoog.

Gelukkig beoefent mijn vrouw Corrie al enige tijd de wandelsport. De overstap naar wandelen is dus snel gemaakt. Op naar de Intersport waar ik me door een mooie Oostenrijkse een paar echte wandelschoenen heb laten aanmeten.

Geen wandeling zonder gedegen voorbereiding. Corrie is daar een ware meester in. Wandelroutes worden gedownload van het internet met het programma "basecamp" past ze die wandelingen aan waarbij afstand en stijgingsmeters nauwkeurig worden berekend, evenals de tijd die we er

over zullen doen. Volgens mij bevat onze computer inmiddels de hele wandelencyclopedie van Oostenrijk. Als het resultaat helemaal naar haar zin is wordt het overgezet op een kleine GPS. Mijn bijdrage aan het geheel is uiterst bescheiden: het setje reservebatterijen zit in mijn rugzak.

Nu hoor ik u denken dat al die techniek voor een "rondje om de Stausee" misschien wat overdreven is. Dat klopt, maar we lopen ook door bossen, in en om bergen, en soms lopen we niet alleen met ons hoofd maar letterlijk met ons hele lijf in de wolken en dan is het plots raden waar die "Stausee" nu is. Ik herinner me nog een vakantie waar ik ook zo nodig in de mist (wolken) wilde lopen waarbij ik heerlijk verdwaald ben.....

Oostenrijk betekent bergen, dus... juist ja, we gaan een bergwandeling doen! De kabelbaan is op honderd meter van ons appartement en de keuze is snel gemaakt. Om het nog makkelijker te maken hebben we ook een gratis pas gescoord! Wij naar boven en vol goed moed begonnen. Geen stijgingsmeters, alleen maar afdalen!

En daar foppen ze in Oostenrijk iedere toerist mee. Niets is zo vermoeiend als naar beneden lopen! Alles deed zeer! De dag daarna komen we nauwelijks de auto nog in of uit. Gelukkig biedt de natuurkunde een even effectieve als eenvoudige oplossing: de rond-

wandeling. Stijgen en dalen is per definitie precies gelijk! En een bijkomend voordeel: je bent niet afhankelijk van bus of kabelbaan.

De dagen daarop doorkruisen we het gebied. Bergen, dalen, bossen, smalle paadjes, we komen overal. Natuurlijk mag de Stausee niet ontbreken. Een van die stuwmeren, het Schlegeisspeicher, is een waar El Dorado voor waaghalzen! Niet vanwege de zwakke constructie van de dam, maar vanwege de inrichting van die dam: hij is gemaakt als een grote klimwand en met zijn hoogte van 131 meter is dat best indrukwekkend. O ja, voor abseilen is natuurlijk ook een plekje ingeruimd! En u hield in uw kindertijd zo van het kabelbaantje in de speeltuin (zo een waar je aan een katrol hangt)? Dan moet u hier volgend jaar absoluut heen: dat kan hier ook, alleen dan wel 131 meter hoog en 745 meter lang! Aan mij is die waaghalzerij allemaal niet besteed, dus Helga hoeft niet bang te zijn dat ik mijn LRRC lidmaatschap ga inruilen voor een bij de klimclub.

Zo genieten we 12 dagen van het wandelen in een omgeving met fikse hoogteverschillen. De spierpijn van het begin? Die is niet meer terug geweest. Ben ik nu bekeerd tot wandelen? Een beetje wel ja. Morgen staat er weer een op het programma. Maar vandaag? Gaan de hardloopschoenen weer aan!

Rob van Heijster







Scheffer

SPORTPRIJZEN & BORDUURSERVICE

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

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

Tevens borduren wij handdoeken, sjaals, kleding enz.

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel. 071 - 514 42 66
www.scheffersportprijzen.nl

OPENINGSTIJDEN:
di.-wo.-vrij 11.00 - 18.00 uur
donderdag 11.00 - 21.00 uur
zaterdag 09.30 - 16.00 uur



BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Hypotheeken
 Pensioenen
 Verzekeringen
 Bankzaken

Van Marwijk Adviesgroep
 Burggravenlaan 1, 2313 HM Leiden
 T. 071 516 24 62, F. 071 516 24 68
 E. info@vmag.nl

van  **marwijk**
 ADVIESGROEP

El Cid

Komt een mailtje binnen. Of we willen meedoen met de informatiemarkt die gehouden wordt bij de introductieweek van de Universiteit Leiden, ook wel "El Cid" genoemd. Bij deze informatiemarkt presenteren Leidse organisaties en studentenverenigingen zich aan de nieuwe eerstejaars studenten. Helga en ik zijn meteen enthousiast! We streven naar verjonging van de club en dan is dit een uitgelezen mogelijkheid. En meteen ook een uitdaging. Dat de LRRC goed scoort met een stand in de Pieterskerk, dat is te verwachten, je hebt daar een lopers publiek. Bij El Cid is dat natuurlijk anders. Maar goed, een stand is een effectief middel om leden te werven dus Helga en ik gaan de uitdaging graag aan! Maandagmiddag 13 augustus staan we op de Beestenmarkt bij de El Cid informatiemarkt.

Ons enthousiasme wordt het eerste half uur meteen danig op de proef gesteld. Regen komt met bakken uit de hemel en er is geen student te zien! Wij benutten de smalle strook van onze stand die droog blijft, en die aanpak wordt door vrijwel alle standbemanningen gevolgd. In één stand zitten de echte professionals, met wat

zeil hebben ze van hun stand een complete tent gemaakt en zitten heerlijk droog het tafereel gade te slaan.

Dan zien ook de weergoden in dat met deze aanpak noch de student, nog de standhouders gediend is. Het klaart op en gewapend met paraplu wagen de eerste studenten zich tussen de kraampjes. De drukte neemt toe en her en der verschijnen blue-tooth boxen in stands om het geheel luister bij te zetten. Het geluidsniveau neemt toe en er is geen ontkomen aan, we moeten voor de stand staan, en niet er achter, willen we nog met de bezoekers kunnen praten. Voordeel is wel dat we daar wel heel makkelijk iedereen kunnen aanspreken.

Grappig is de bijna verlegen reactie "hardlopen, nee sorry, niets voor mij" die we van velen krijgen. We hebben ook heel wat leuke gesprekjes met studenten die interesse hebben in de loopsport. "Ik loop thuis ook al", "ik wil het weer gaan oppakken" en "ik wil de omgeving leren kennen" zijn veel gehoorde argumenten. Het aanbod van de LRRC, met name de vele trainingsmomenten op alle niveaus

en onze lage contributie wordt als aanlokkelijk ervaren. Ook horen we wel dat het als positief wordt ervaren dat we niet alleen maar studenten als lid hebben.

Ook spreken we twee dames die zo ongeveer het ideale loopfiguur hebben. Die moeten we voor de LRRC kunnen strikken! Toekomstige trainsters voor de AA groep? Jammer, ze zijn van de Leidse studenten atletiekvereniging, voorzitter en secretaris. En dan die jongen die net zo breed is als Helga en ik samen. Lid van de rugby club. Hardlopen ziet hij uitsluitend als middel om de tegenstander voor te zijn. We leggen uit dat het lidmaatschap van de LRRC wel eens de weg naar victorie kan zijn, maar dat argument beklijft nog niet helemaal. Volgend jaar nog eens proberen.

Het is altijd moeilijk om het effect van een stand te bepalen. Wel hadden we de zondag daarop al een belangstellende op de club, die nu met "Start to Run" meeloopt. Wat mij betreft een geslaagd evenement waarbij we de LRRC weer voor het voetlicht gebracht hebben!

Rob van Heijster





VAN NES

INSTALLATIEBEDRIJF

Smelterij 37 - 2211 SH Noordwijkerhout - 0252-376469

www.vannesenzoon.nl - info@vannesenzoon.nl



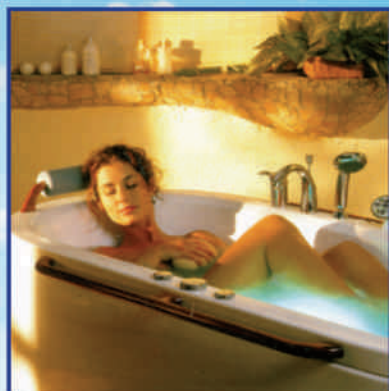
Sanitair



Centrale verwarming



Sfeerhaarden



Welness



Dakbedekking





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



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

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



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

www.visserfysio.nl
info@visserfysio.nl
facebook.com/VisserFysio
[@visser_fysio](https://twitter.com/visser_fysio)

Hallux valgus

Wat is een hallux valgus

Hallux valgus betekent letterlijk ‘naar binnen staande (valgus) grote teen (hallux)’. Het is een vervorming van het grote teen gewricht. Doordat het middenvoetsbeentje van de grote teen (het botje dat voor de grote teen ligt) naar buiten draait, groeien de bovenste twee kootjes van de teen richting de andere tenen. Typisch is ook dat aan de buitenkant van het gewrichtje een knobbel ontstaat. Hoewel het er erg pijnlijk uitziet, hoeft niet elke hallux valgus problematisch te zijn. Sommige mensen met een hallux valgus hebben nergens last van! Het komt echter ook vaak voor dat door deze vergroeiing de voet niet goed afgewikkeld kan worden en er pijnklachten ontstaan tijdens wandelen en hardlopen.

Oorzaken

Niemand weet precies hoe een hallux valgus ontstaat. Meestal is er sprake van erfelijkheid, meerdere mensen in de familie hebben deze vergroeiing. Daarnaast komt het vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Mensen die bekend zijn met hypermobiliteit, een voetstand die te ver naar binnen doorzakt of waarbij sprake is van reumatoïde artritis hebben meer kans op het ontwikkelen van een hallux valgus. Ongeveer 33% van de bevolking heeft een vorm van hallux valgus. Ook al is dit niet wetenschappelijk bewezen, er zijn sterke aanwijzingen dat het dragen van te strakke, smalle schoenen of het dragen van hakken het ontstaan van een hallux valgus kan veroorzaken of het vergroeiing proces kan versnellen.

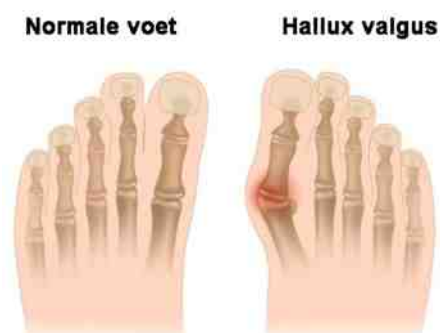
Symptomen

Een hallux valgus is makkelijk te herkennen in een vergevorderd stadium, maar het is natuurlijk fijn om dit vroegtijdig te herkennen zodat je er eventueel iets aan kunt doen! Typische kenmerken van een hallux valgus zijn: pijn rond de gewrichtsspleet van de grote teen tijdens afwikkelen. Door het naar buiten draaien van het middenvoetsbeentje sluiten de gewrichtsvlakken niet meer goed op elkaar aan waardoor de druk niet goed verdeeld wordt en pijn ontstaat. Hierdoor is er vaak ook sprake van een stijf, niet mobiel grote teen gewricht, zichtbare knobbel aan de buitenkant van de teen (zie plaatje) en andere ontstekingsverschijnselen zoals roodheid, warmte, zwelling.

Behandeling

De behandeling bestaat uit het toepassen van specifieke oefeningen om de teen soepeler te maken en de voet sterker. Daarnaast is het belangrijk om de juiste schoenen voor de voet te vinden. Een steunzooltje kan ook verlichting geven. In een vergevorderd stadium wordt soms geopereerd, maar gelukkig kan dit steeds vaker voorkomen worden. Voor advies kunt u terecht bij uw huisarts, fysiotherapeut of podotherapeut.

Christianne Pronk
Fysiotherapeut
Visser Fysiotherapie en Sport





Vloed

Maarten Baljon
Bert Bavelaar
Sonja Bierenbroodspot
Katinka Bosman
Roos Brouwer
Femke Dekker
Karin van Delft
Susan van Egmond
Marianne Groen
Richard Groenen
Aniek Honsbeek
Jill Jeffery

Stefanie Klaassen
Linda Kraag
Debora van Loon
Fie Luijten
Sjaan Luiten
Eva Mandos
Ronald Marseille
Marja van der Meer
Elly Mulder
Meike Nieuwenhuis
Eefje Osse
Joop Pape

Donald Pennings
Martijn Rijsenbrij
Sandra de Roon
Irma Schrauwen
Jan Smeets
Mireille Stuart
Alfred Veenman
Corrie Verdood
Sylvie Vermeulen
Peter Waalboer
Liesbeth Wachmann
Adrie Wassink

En wie coacht u zakelijk?



Zirkzee-groep

accountants en belastingadviseurs

- Oegstgeest
- Leiden
- Gouda

De Zirkzee-groep is uw professionele partner voor alle financiële en fiscale zaken waar een onderneming mee te maken krijgt.

- Financiële dienstverlening
- Belastingzaken
- Jaarrekeningen
- Administratieve dienstverlening
- Online boekhouden
- Online salarisadministratie
- Financiële planning
- Salaris- en personeelsadvisering
- Diensten aan ZZP-ers