



# RoadReader

Leiden Road Runners Club







# DE POLAR VANTAGE

## HET NIEUWE TOPMODEL VAN POLAR

Er zijn twee varianten, namelijk de uitgebreide Vantage V en de iets minder uitgebreide Vantage M.

### Vantage V model:

De Vantage V is echt een model die ook door professionele atleten gebruikt gaat worden. De Vantage V is de opvolger van de V800 van Polar. Waar ze goed mee gaan scoren is de lange accu duur. De Vantage V gaat 35 uur mee met hartslag en GPS aan. Laten dat er in de praktijk 30 zijn, dan is dat ook al prima. Een voordeel is dat je het horloge niet zoveel hoeft op te laden. Maar ook een hoop lopers verleggen hun grenzen naar langere afstanden. Als je mee doet aan bijvoorbeeld de Ultra Trail du Mont Blanc dan is een ruime accu duur wel fijn.

De nieuwe Polar Precision Prime™ sensorfusietechnologie houdt nauwkeurig je hartslag bij, zelfs in de meest uitdagende omstandigheden. De Polar Vantage V meet ook je loopvermogen via de pols, dus je hebt geen footpods of sensoren nodig. Dit is echt revolutionair en echt een toevoeging van een functie die er nog niet is in deze vorm.

**De prijs is € 499,95\* (voor de herstel functie heb je nog een borstband nodig, dit pakket kost € 549,95\*.**

### Vantage M model:

Je kan met de Vantage M niet het loopvermogen zien (wattage) en de batterij gaat iets minder lang mee. Maar zeker ook een horloge voor de gevorderde dan wel fanatieke loper. **De prijs van dit horloge is € 279,95\*.**

\* Geen clubkorting op de Polar modellen

**WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL**

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

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

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

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

**Colofon & Contact**

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

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Leen Ooms	<a href="mailto:leen.ooms56@hotmail.com">leen.ooms56@hotmail.com</a>	06-21217039
Advertenties	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	<a href="mailto:corrieverdoold@hetnet.nl">corrieverdoold@hetnet.nl</a>	06-40725425
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>	
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**

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	<a href="mailto:vcp@lrrc.nl">vcp@lrrc.nl</a>	06-25087769
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
Massage team	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

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van Helga	5
Road to Valencia	6
De ZZ loop	8
Van de bestuurstafel	8
Vrijheid blijheid bij de Berenloop	9
Berenloop?	10
Reglement LRRC Trimlopen seizoen 2018-2019	11-12
Van de redactie	12
Een halfje Berenloop	13
Foto's, foto's, foto's	14
Marathon Eindhoven - Leone	15-16
Marathon Eindhoven - Bart	17
Glibbertreel 2018	19
Pijn aan de knieschijf	20
GlibberTreel Again	22
Vloed	23
Barmedewerkers gezocht!	23

## Agenda

- Vrijdag 7 december, kerststukjes maken.
- Zaterdag 22 december: sluiting club
- Woensdag 2 januari 2019, nieuwjaarsreceptie

## Van Helga - LRRC is in beweging!

Als ik dit schrijf hebben we net de medewerkersavond gehad. Een gezellige avond voor alle vrijwilligers met natuurlijk een heerlijk diner verzorgd door ons kookteam. Mijn speech begon ik met de woorden 'de Leiden Road Runners Club is een club in beweging'.

Natuurlijk bewegen we: hardlopend en/of wandelend. Maar wat hebben we afgelopen jaar ook nog veel andere dingen gedaan...

We hebben de workshop van Lornah Kiplagat gehad, een mooie zaterdagochtend waarop zij haar voeten verveeuwde in gips. Wij hadden de primeur, vertelde ze lachend. Het is haar nog niet gelukt ze te komen bekijken, maar Frans vd Broek en Peter Blom hebben ervoor gezorgd dat ze al snel in de muur konden worden gemetseld.

We zijn gestart met Walking Blind.

Lony zorgt ervoor dat elke donderdag nu ook slechtziende en blinde wandelaars op pad kunnen, voorzien van een buddy. En de andere wandelgroepen zijn zo groot geworden dat Frans Kortekaas een groep vrijwilligers gaat opleiden tot wandelbegeleider.

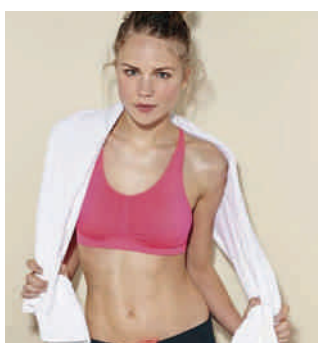
Onze Run Classics zijn compleet op de schop gegaan: nieuw parcours, nieuw reglement (daarover meer elders in dit clubblad). Na een voorzichtige try-out in september was er een zeer druk bezochte Runnersworld Leiden Bocckenloop in oktober. Nadien bleef het nog lang druk en gezellig in ons clubhuis.

Ook de Hardloopwinkel RoadRunnersloop is aan verandering onderhevig. We zijn nu de tweede loop in het seizoen en verwachten aanzienlijk meer deelnemers.

De douches in de dameskleedkamer zijn als nieuw. Peter Blom, Alex en Ed zijn druk bezig geweest om alles tijdig af te hebben en het is ze gelukt! De afzuiging doet het weer, de muren zijn weer geheel betegeld (er was nogal wat los geraakt) en de verlichting is verbeterd.



En zo is er nog meer, ik kan er wel een clubblad mee vullen. Dat ga ik niet doen, want het is veel te leuk om verhalen te lezen van leden die van alles ondernomen hebben. Maar ik wil wel benadrukken dat het fantastisch is voorzitter te zijn van een club die zo actief is, zich voortdurend ontwikkelt en verbetert. Laten we nog lang in beweging blijven!  
Helga



## HEMA FAVOURITES



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

# HEMA



## Road to Valencia

Hier wat sfeerbeelden van onze Road to Valencia, zoals jullie zien zijn de luchten boven de weg prachtig. Niet alleen de lucht was mooi, ook de mensen in deze trainingsgroep zijn stuk voor stuk kanjers. Daar kregen ze veel hulp bij, van vrienden, familie, collega's, roadrunners en van onze "eigen" technische staf. Die stond onder leiding van Kees Van, hij zorgde samen met Anja, Lia en José voor support binnen en buiten de 4 trainingsmomenten in de week. Het is mooi te ervaren hoe je in 13 weken als loper en als groep sterker wordt. Trenerts veel dank namens de loperts.

De stylist krijgt het laatste woord,  
waarom? Omdat zo hoort.  
Iemand met zoveel oog voor het mooie,  
Wie anders kan zo met een tekst aanklooiën.  
Ik zag mensen met een hartslag van bijna 200,  
Dat is toch niet gezond, zijn ze echt helemaal bed\*nderd.

Nee, de stylist vindt het maar niks dat lopen.

Snot, zweet, rochelen en plassen in de struiken,  
Moet je ze aan het eind eens ruiken.  
Dat is echt onbeschrijfelijk die geur,  
Ja de stylist houdt meer van vorm en kleur.

Toch nog eens gevraagd, wat is er nou zo leuk aan de marathon lopen, vertel, vertel  
Ze zei: je voelt je even onsterfelijk en eufoor, een enorm WoW gevoel.  
En dat verveelt nooit, ook al loop je minder snel.  
De stylist zei dat klinkt als een verslaving, is dat wel cool?

Ik kan gewoon niet stoppen en doe dat ook niet.  
Lopen is mijn passie en niet lopen geeft verdriet.  
De stylist heeft respect voor haar passie en power.  
Nu snel weer naar binnen, want buiten wordt het kouder.

Snah, de stylist voor marathon-gekkies

Hans van Ommeren

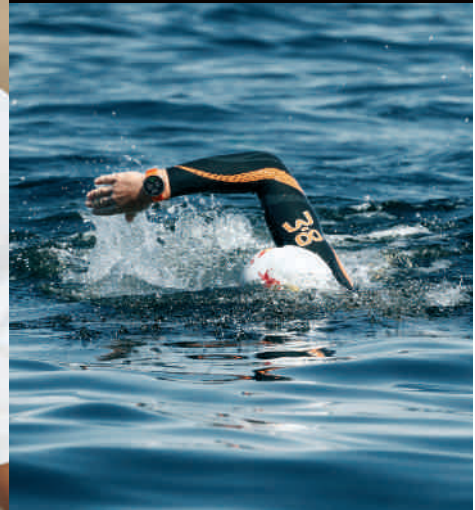


SEBASTIAN KIENLE  
Professioneel triatleet  
Wereldkampioen Ironman

**WINNERS ARE  
MADE OF BLOOD,  
SWEAT & DATA**



**POLAR VANTAGE V**  
PRO MULTISPORTHORLOGE



**POLAR VANTAGE M**  
MULTISPORTHORLOGE

Train slimmer en ontdek de winnaar in jezelf met **Polar Vantage V**, een premium multisport horloge met de nieuwste geavanceerde Polar Precision Prime optische hartslagmetingstechnologie en Training Load & Recovery Pro.

**Polar Vantage M**, een allround GPS multisporthorloge, is een unieke combinatie van een compact en lichtgewicht design, Polar Precision Prime hartslagmeting en uitgebreide trainingsfuncties.

Verkrijgbaar bij Runnersworld Leiden, Burgsteeg 7.

**#BLOODSWEATANDDATA**

**POLAR®**



## Z&Z loop

Vandaag hebben we de Z&Z loop gehad en ik heb van Leen een paar dagen respijt gekregen om daar nog snel iets over te schrijven. Heet van de naald heet dat.

Een stelletje loopfanaten van onze club heeft het voor elkaar gekregen het parcours te vernieuwen, nog leuker, nog veiliger en, last but not least, de datum te verschuiven van het voorjaar naar het najaar. Het doel van dat alles is natuurlijk om nog meer lopers te trekken, en daar zijn we zeker in geslaagd! We zijn nog nooit zo dicht bij de magische duizend geweest!

Met zijn datum van 25 november zitten we midden in de Sinterklaastijd

en dat merken we meteen. De goedheiligman is ook uitgenodigd en omdat hij zoals bekend sport een warm hart toedraagt is hij in hoogste eigen persoon aanwezig bij de gezinsloop. Dan wekt het natuurlijk geen verbazing dat er aan alle kinderen, en ook aan alle volwassenen, een heerlijke chocoladeletter is uitgedeeld! Als toegift was er ook nog een eng groen monster, Tee genaamd, waar vreemd genoeg niemand bang van scheen te zijn.

Van de loop voor de volwassenen krijg ik altijd minder mee, ik sta dan als verkeersregelaar bij park Cronesteyn. Wel heb ik deze keer van nabij mogen aanschouwen hoe ontzettend veel werk er achter de schermen verzet wordt. Zowel zaterdag als zondag is

het op de club een drukte van jewelste. Duizend lopers betekent ruimte voor duizend fietsen, toilet voorzieningen, extra kleedruimte, duizend flesjes water (van een halve liter, samen een halve ton water!). En Sint, die duizend chocoladeletters liet afleveren. Kortom, alles is groot aan een event met bijna duizend lopers! Respect voor de mannen en vrouwen die dit mogelijk maken door hier een groot deel van hun weekend voor op te offeren.

Al met al kijken we terug op een mooie en vooral succesvolle loop. Kinderen, veel lopers, super weer, Sinterklaas, alles bij elkaar een ideale mix om optimaal van onze sport te kunnen genieten!  
Rob van Heijster



## 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.

De doucheruimte bij de dames heeft een opknappbeurt gehad en de dames kunnen weer genieten van een heerlijke douche!

Volgend jaar is weer een lustrumjaar wat we zeker niet ongemerkt aan ons voorbij willen laten gaan. De voorbereidingen zijn al in gang gezet, Jullie horen daar binnenkort meer van!



## Vrijheid en blijheid bij de Berenloop

Bij de Berenloop dacht ik tot nu toe aan het ploeteren over een breed strand met mul zand, regen, gierende winden, bittere koude, zuipen bij Hessel, slapen in een koude schuur op een lange rij en een t-shirt met een beer-tje als troost voor alle moeite. Alleen dat laatste klopte. Terwijl voor sommige clubleden al de 20-ste keer is, was het voor mij de eerste keer dat ik meedeed aan de beroemde loop in Terschelling. Ik moest wel even mijn beeld bijstellen van de Berenloop!

Het eiland pronkt met de Berenloop onder het motto: de zwaarste marathon van Nederland. Er zijn overigens meer loopjes die daarmee deelnemers proberen te verleiden. De berenloop is altijd in november, de organisatie en zeker de eilandbewoners hopen dat de weersomstandigheden dan het allerberoerdst zijn van het hele jaar. En dat viel dus mee. Sterker nog de weersomstandigheden waren perfect: droog, zonnetje, lekker fris. Gehoord langs het parcours: 'dit is geen Berenloop meer'.

Uiteraard namen de clubleden van LRRC hun motto 'vrijheid, blijheid' mee naar het eiland. Maar dat het zo ver zou worden doorgevoerd, had ik niet gedacht! Zo ging een wandelaar 10 km hardlopen bij het Kleintje Berenloop. Dat valt nog mee, maar de dag daarna werd de halve marathon door de clubleden naar eigen dunk ingekort of verlengd! Sommigen legden inderdaad serieus 21,1 km af, maar



drie anderen gingen eerst 13 km inlopen en deden daarna de halve, en weer twee andere clubleden, ik noem hier maar geen namen, besloten om op het 12 km-punt in te stappen. En kortte dus de halve met 9 km in! Naar verluidt is dat hen zeer goed bevallen en zijn ze nu al aan het uitpuzzelen waar ze volgend jaar gaan instappen! Maar het kan nog gekker: een persoon stuurde het startnummer mee met iemand. Hoe dan ook: de lopers en supporters hadden het naar hun zin, de vrijheid werd genomen en de blijheid gegarandeerd.

Ook het side-programma was de moeite waard. Het allerbelangrijkste attriboot tijdens het verblijf op het eiland zijn niet de hardloopschoenen, maar een goeie fiets en handschoenen. Je fietst jezelf het schompes daar. Ik was nog niet koud van de boot af en daar moest al 20 km worden afgelegd naar het huisje waar we met 25 clubleden logeerden. Dat ging het hele weekend door. Van het onderkomen in Oosterend naar een plek van betekenis moesten er minstens 15 km worden gefietst. Gemiddeld leg je daar zo'n 100 km per fiets af in het weekend. Superleuk was de paarden-tram die speciaal voor ons was aange-rukt en ons door de duinen en over het strand trok. Het allerleukst was de menner van de paarden die de ene na de andere anekdote uit zijn mouw schudde over het eiland. Over boeren pesten, Oeral-festival en zijn deelnemers (dames die alleen voor Oeral het huis uitkomen), paardenhouders en noem eigenlijk maar op.

Hij deed ook uit de doeken waarom het de Berenloop heette. De eerste berenloop was op 26 oktober 1997, als sportieve afsluiting van het themajaar '400 jaar Willem Barentsz'. Willem Barentsz, beroemd zeevaarder en afkomstig van Terschelling, probeerde in 1596 via het noorden naar Azië te varen. Het werd een monstertocht

met veel ontberingen en een gedwongen overwintering tussen de ijsschotsen op Nova Zembla. Door te jagen op beren had de bemanning voldoende voedsel om de winter te overleven. En zo kwam de marathon aan haar naam: de Berenloop. En had ik al gezegd dat de bemanning moest rennen voor hun leven omdat zij werden belaagd door een beer? Vandaar dus.

Tijdens de berenloop-weekend is er een ware sportieve invasie op het eiland. Er doen zo'n 5000 hardlopers mee aan de Berenloop die minstens zoveel supporters meenemen. Dat zijn zo'n 10.000 extra mensen op dit eiland. Gelukkig is Terschelling helemaal ingesteld op een flinke sloot toeristen en kunnen die moeiteloos hun plek vinden in alle onderkomens op het eiland.



Kortom een groot feest dus op dat eiland: perfect weer, het strand was extra gehard met geheime middelen en de halve marathon werd naar believen verlengd of verkort. Helemaal top dus. Geen wind of regen gezien, ook geen Hessel trouwens, maar dat kan aan mij liggen. Volgend jaar zeker weer!

Carin Bobeldijk

## Berenloop?

Een droog weekend in herfstkleuren, beter kun je het niet treffen.

Maar zo'n berenloop, wat is dat nou eigenlijk?

Het is niet zo dat de deelnemers op de loop gaan voor beren, een heel natuurlijke actie.

Nee, de deelnemers lopen zo hard omdat ze juist op zoek zijn naar beren!

Wie wil er vechten met de beer? Niemand, zou je verwachten. Maar daar op Terschelling denken ze er anders over ...

Veel succes tijdens de jacht!  
Henk Knijp



**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



# Reglement LRRC trimlopen seizoen 2018-2019

## Naam van de loop

De Leiden Road Runners Club (: LRRC) organiseert trimlopen.

Er worden twee soorten trimlopen georganiseerd:

- Runnersworld Roadrunners lopen, inclusief routes voor wandelaars.
- Hardloopwinkel Roadrunners loop in het kader van het Z&Z Circuit.

Per trimloop kan een aanvullende naam worden gehanteerd, bijvoorbeeld: 'Indian Summer-loop', 'Bokkenloop', 'Pepernotenloop', 'Trainingsloop: de halve van Leiden' of 'Trainingsloop: de 30 van Leiden'.

## Seizoen

Het trimloopseizoen loopt van 1 augustus tot 1 juli van het daarop volgende jaar.

Per seizoen zijn er vier Runnersworld Roadrunners lopen (waarvan één de zgn Henk Hakker memorial Run). Daarnaast is er nog de Hardloopwinkel Roadrunners loop bij de LRRC in het kader van het Z&Z Circuit. Zie: <https://www.hetcircuit.net/circuit/lopenkalender>.

Indien er in een weekeinde in het trimloopseizoen een trimloop wordt georganiseerd, dan vervallen de clubtrainingen op de zaterdag voorafgaand aan de trimloop en op de zondag van de trimloop zelf.

## Trimloopcommissie

De trimloopcommissie van de LRRC is verantwoordelijk voor

- het vaststellen van het programma voor het lopende seizoen.
- het plannen van trimlopen voor het opvolgende seizoen.
- de organisatie en evaluatie van de trimlopen in het seizoen.
- de aanwijzing van de clubkampioen(en) over het seizoen.
- de naleving van het reglement.

## Bestuursverantwoording trimlooptaken:

- Het vaststellen van dit reglement.
- Het vaststellen van de hoogte van de inschrijfgelden

## Afstanden

De te lopen afstanden voor de trimlopen worden per evenement vastgesteld en separaat gepubliceerd. Er zijn minimaal drie afstanden. Tijdens de Henk Hakker Memorial Run vier.

De te lopen afstanden zijn in ieder geval 5 km en 10 km.

Afhankelijk van de trimloop komt daar nog een afstand van 15 km of 21.1 km bij.

Tijdens de Henk Hakker Memorial Run kan ook nog een afstand van 30 km worden gelopen. De minimumleeftijd voor deelname aan de afstand van 30 km is 18 jaar.

Tijdens de Z&Z-loop is er ook een afstand van 1 km speciaal voor de kinderen.

Voor wandelaars is er bij de Runnersworld Roadrunners lopen in beginsel een route van 10 km en 15 km, afhankelijk van de loop soms ook nog 21,1 km of 30 km.

## Parcours

Het parcours voor de trimlopen wordt per seizoen vastgesteld.

Voor en tijdens de evenementen wordt het parcours bij het clubgebouw bekend gemaakt. Zo mogelijk wordt het parcours ook tijdig op de website van de LRRC getoond.

De trimlopen starten bij of in de directe omgeving van het clubgebouw van de LRRC aan de Voorschoterweg te Leiden De finish is eveneens bij of in de directe omgeving van het clubgebouw.

## Inschrijfgeld

- Voor de Runnersworld Roadrunners lopen wordt per keer de hoogte van het inschrijfgeld bepaald. Voor het seizoen 2018-2019 is het inschrijfgeld in beginsel € 8,- inclusief hapje, drankje en/of andere versnapering achteraf. Tieners die de 5, 10, 15 of 21,1 km lopen ontvangen na afloop een zakje chips of een reep snoep.

De in voorgaande seizoenen uitgeven knipkaart blijft geldig voor de Runnersworld Roadrunners lopen. Nieuwe knipkaarten worden echter niet meer uitgegeven.

- Voor de trimloop in het kader van het Z&Z-circuit worden de inschrijfkosten per seizoen op voorhand vastgesteld door het Z&Z-circuit. Het inschrijfgeld voor het seizoen 2018-2019 bedraagt € 7,- voor de 5 km, 10 km en de 15 km. Deelname aan de 1 km is gratis.

## Clubkampioenschap

- leden van de LRRC kunnen clubkampioen worden op de 5, 10, 21,1 en 42,2 km als hardloper. Voor de wandelaars is er geen kampioenschap.

- om clubkampioen te kunnen worden moet je aantoonbaar aan minimaal 2 (van de 5) trimlopen van de LRRC als hardloper hebben deelgenomen.
- om clubkampioen te kunnen worden op de 5, 10 of 21,1 km moet je tijdens 'de marathon' van Leiden' (zie : [www.marathon.nl](http://www.marathon.nl)) verder finishen op respectievelijk de 5, 10 of 21,1 km.
- om kampioen op de 5km te kunnen worden moet je in het trimloopseizoen daarnaast aantoonbaar nog minimaal 5x extra een 5 km hebben gelopen (totaal dus minimaal 8x).
- om kampioen op de 10K te kunnen worden moet je in het trimloopseizoen daarnaast aantoonbaar nog minimaal 1x extra een 10 km hebben gelopen (totaal dus minimaal 4x).
- om kampioen op de 21,1 km te kunnen worden moet je in het trimloopseizoen verder minimaal 2x aantoonbaar een halve marathon hebben gelopen, waarvan 1x bij de club en 1x tijdens het marathon weekeinde in Leiden.
- om kampioen op de 42,2 km te kunnen worden moet je in het trimloopseizoen daarnaast aantoonbaar minimaal 1x ergens in de wereld een marathon gelopen hebben (en minimaal 2x hebben deelgenomen aan een trimloop bij de club).
- uitslagen dienen opgegeven te worden via [uitslagen@lrrc.nl](mailto:uitslagen@lrrc.nl), met een link naar de uitslag waar een beroep op wordt gedaan. Voor de trimlopen bij de club kan de uitslag ook worden doorgegeven door het invullen en inleveren bij de inschrijftafel (blauw/gele bus) van een formulier met naam, gelopen afstand en tijd. Op de dag van de trimloop liggen daartoe formulieren na afloop van de trimloop klaar voor leden van de LRRC.
- lopers/loopsters die voldoen aan de hiervoor genoemde voorwaarden dingen mee voor het eindklassement. De beste gemiddelde aantoonbare tijd van iedere loper gedurende het seizoen telt. Op iedere afstand wordt een 1e, 2e en 3e prijs ter beschikking gesteld voor de snelste 3 mannelijke en vrouwelijke lopers in een loopseizoen. De prijzen worden uitgereikt bij de jaarlijkse BBQ op de 1e zaterdag in juli, na afloop van het loopseizoen.
- voor de wandelaars en lopers/loopsters jonger dan 16 jaar is geen prijs beschikbaar. Deze deelnemers worden ook niet opgenomen in de uitslagen.
- vanaf het seizoen 2018-2019 is er geen loterij meer.
- vanaf het seizoen 2018-2019 wordt er geen medaille, stempelkaart of herinnering meer uitgereikt. Oude stempelkaarten hebben geen waarde meer.

## Geschillen

Bij geschillen tijdens de voorbereiding of uitvoering van de Runnersworld Roadrunners lopen beslist de dagcoördinator. Alleen in zwaarwegende gevallen of afwijking van het reglement zal de trimloopcommissie het bestuur consulteren alvorens een bindende beslissing te nemen.

Bij geschillen tijdens de voorbereiding of uitvoering van de Z&Z-trimloop beslist de organisatie van het Z&Z-circuit.

## Aansprakelijkheid

Deelname aan door de LRRC georganiseerde (loop)evenementen geschiedt geheel op/voor eigen rekening en risico. De LRRC is niet aansprakelijk voor ongevallen die deelnemers aan door de LRRC georganiseerde (loop)evenementen overkomen, of waar deelnemers bij betrokken zijn.

## Van de redactie

Al weer de laatste RoadReader van het jaar. Time flies!

Na een roerige periode voor het redactieteam lijken we in rustiger water te zijn beland. Pfff!

En we hebben veel schrijvers en foto's deze editie. En zo zien we het graag. Want alleen dan heeft een clubblad zin. Telkens horen we dat het leuk blijft om een clubblad in handen te hebben. Om even te bladeren en terug te kijken.

Dus laten we allemaal alert blijven op de mogelijkheid om een foto en een stukje tekst te maken waarmee we ons plezier in het bewegen bij onze leuke en gezellige club met elkaar delen. En dat maakt het nog leuker!

En vind je het leuk om mee te werken aan zo'n leuk blad? Join de club!

Dank je wel!





## Een halfje Berenloop

Zoals bijna ieder jaar ga ik ook in 2018 weer met een paar loopfanaten naar Terschelling voor de Berenloop. Nu zijn er vele manieren om aan de loop deel te nemen, Liesbeth Rensman en ik hebben wel een heel bijzondere gevonden.

Liesbeth en ik vinden allebei de halve marathon net wat veel. Nu kun je natuurlijk de 10 km lopen op het eiland, die is een dag eerder. Maar ja, dat is veel te straight-forward. Wij volgen een andere aanpak.

Vorbereiding begint al bijna een jaar eerder, als Monique voor ons een wel heel strategisch gekozen huisje reserveert, "Paal 11" gedoopt. Velen denken dat die naam is afgeleid van de vlakbij gelegen gelijknamige strandopgang. Dat mag zo zijn, Liesbeth en ik denken daar anders over. Het toeval wil dat de strandopgang "paal 11" onderdeel is van het parcours van de halve marathon. En daarmee komt die route dus ook vlak langs ons huisje, op, juist j, 11 km van de start! Ons huisje is daarmee een perfect punt om het parcours in tweeën te delen, en dat doen we dan ook.

Op weg naar Terschelling, en misschien ook wel in de aanloop daarnaartoe, heeft Liesbeth me al in alle toonaarden te verstaan gegeven dat zij de "Longway" absoluut niet ziet zitten. Zelf zie ik daar meer voordelen dan nadelen, dus de keus is snel gemaakt, ik neem het tweede deel en Liesbeth start als "Rob".

Terwijl mijn maatjes al vroeg aan het ontbijt zitten draai ik me nog eens om. Tenslotte start ik een uur later, en bovendien bij de voordeur in plaats van bij de Brandaris. Als zij zich klaar maken om te vertrekken steek ik mijn laatste broodje in mijn mond en schenk nog ene kop koffie in. "Tot straks en een fijne loop!" wens ik ze allemaal toe.

Dan is het ook mijn beurt. Veel eerder dan verwacht komt Liesbeth met een verhit hoofd aanlopen. Ze heeft een schitterende tijd neergezet! Chapeau! Aan mij dat te evenaren, maar een knieprobleempje tempert de verwachtingen. Wat maakt het uit, ik geniet van de mensen, het meer dan weidse uitzicht, de duinen, en van de sfeer, die als altijd fantastisch is. En ik durf zelfs even te stoppen om snel een foto te maken.

Even later ervaar ik waarom de berenloop zo heet. Ja ja, ik weet dat, ik heb daar een paar jaar geleden al uitgebreid over geschreven en ik krijg van leen geen ruimte dat hier nog eens dunnetjes over te doen. Dus we laten de geschiedenis voor wat hij is en beperken ons tot wat je anno 2018 ziet. En ja hoor daar is hij, zomaar naast de Longway, een "echte" beer! Wederom een reden om even te stoppen en de SmartPhone te pakken voor een foto.

En dan is ook voor mij het moment daar: de rode loper! Nog een paar honderd meter en ook ik krijg een medaille om. Dan plots een verrassing onze hoogsteigen Frits staat plastic regencapes uit te delen! Even later sta ik tussen mijn loopmaatjes de ervaringen uit te wisselen. We besluiten dat we naar de "vuurkorven" gaan, waar warme soep en een juttertje onze toch al beste stemming verder opvijzelen.

Op naar huis, waar ik Liesbeth "onze" medaille omhang en haar het ladies-S maatje T-shirt geef. Helemaal verdiend, zij heeft "onze" supertijd gerealiseerd! En dan is daar toch sneller dan verwacht het moment van tas pakken en naar de boot. We kijken terug op een schitterend weekend, en volgend jaar? Wie weet, tradities.....

Rob van Heijster



## Foto's - Foto's - Foto's

Heb jij die te gekke foto van Tee? Een andere foto die apart, of grappig, of leuk is? Of die onze loopsport op een bijzondere wijze in beeld brengt? Of een foto die je graag met anderen wilt delen? Wij zijn op zoek naar dat soort foto's. Voor ons clubblad, voor persberichten, posters, PR. Realiseer je dat je ook met een foto aan onze club kunt bijdragen!

Heb jij dat soort foto's? Stuur ze naar [pr@lrrc.nl](mailto:pr@lrrc.nl).

Rob van Heijster



BANKZAKEN

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

**van marwijk**  
ADVIESGROEP





## Marathon Eindhoven Leone

De week voorafgaand aan de marathon check ik 3x per dag het weerbericht: wordt het echt zo heet (tot 25 graden) of valt het nog mee? Het helpt natuurlijk niet. Even ziet het er naar uit dat het koeler wordt, maar of plensbuien nou een beter alternatief zijn? De laatste dagen wordt het duidelijk: de verkoeling komt te laat en het wordt dus gewoon een ontzettend warme marathon. Dat maakt me nog zenuwachtiger dan ik al was: hoe hier mijn streeftijd op aan te passen? Voel ik op tijd aan of ik oververhit raak? (ik heb net een aantal nare ver-

halen over (bijna) dodelijke hitteberoertes gelezen) Het zal wel een feestelijke dag worden en ik ben blij voor de supporters. De laatste dag wint mijn enthousiasme het volledig van de spanning: ik heb er zin in! Ik leg me erbij neer dat de 3:10 dit keer nog niet gaat lukken en geniet van de zomer in de Leidse binnenstad. We wilden toch een herkansing van de marathon in Leiden? Dan past dit weer er helemaal bij.

Zaterdagavond bij mijn ouders in De Bilt laat ik rustig met me spotten: zij verbazen zich over alle 'wetenschap' die er schuil gaat achter wat ik wel en niet eet en drink. Verder hang ik rus-

tig op de bank en tank ik vocht en koolhydraten. De nacht verloopt beter dan de nachten ervoor, al droom ik wel over het missen van trainen en reizen in de verkeerde richting.

Gelukkig verloopt de daadwerkelijke reis soepel en zijn we vroeg genoeg in Eindhoven om een kopje koffie te scoren. Té vroeg blijkt, want alle cafés zijn nog gesloten. De McDonalds is wel open. Deze vermijd ik al jaren, maar nu is het een welkome locatie, ook wat betreft sanitair. Op naar het startvak, waar het nog rustig is. Bart sliep in Eindhoven, maar heeft meer moeite om het centrum te bereiken. Ik duik een zijstraat in om rustig in te lopen. Het is dan wel warm, de spieren nog niet. Het blijkt ook het warming-up gebied van de toplopers. Bijzonder om te zien: in trainingsjasjes jakkeren sommigen me voorbij, andere huppelen en zwaaien wat. Ik probeer me niet te veel te vermoeien en draai nog wat los bij het startvak, waar Bart inmiddels mijn supportteam heeft gevonden. Dan rest de laatste 15 min onrustig wachten in het startvak en vooral níet aan eventueel wc-bezoek denken. Recht naast ons wordt de energie er ingepompt met keiharde muziek, maar wij moeten rustig starten. Vóór de 3:15 pacers en voorlopig niet harder dan 4:35/km is het plan. Plotseling blijkt het startschot gegeven te zijn en onze groep zet zich in beweging. Waar is de start nou precies? Bart wijst me nog net op tijd op de lijn voor ons.

De eerste kilometer lopen we netjes in het geplande tempo: wat is dat onwijs rustig! De tweede gaat dan ook al gauw te snel. Door wat drukte raakt Bart bij mij vandaan en voor ik het weet is hij enkele tientallen meters voor me: daar ga ik niet bij blijven. Moet ik nog roepen dat hij niet zo hard moet gaan? Misschien lukt het hem gewoon wel die 3:10 te halen vandaag. De 3e kilometer verlaag ik mijn tempo weer netjes en dat probeer ik lange tijd vol te houden. Het vergt discipline, want het is toch nog lang niet zo heet als gevreesd. Veel schaduw, een beetje wind en sterke benen. Wel voel ik al eerder dan gehoopt wat stijfheid in mijn heup en rechterbeen: als mijn voormalige knieblessure maar niet op gaat spelen. Een man haalt mij in en roept: 'Leiden en omgeving, toch?!'. Hij komt

me vaag bekend voor, maar blijkbaar kent hij mij beter van de lokale loopjes.

Rond een kilometer of 15 houd ik het niet meer. Voor mij loopt een groepje lekker bij elkaar en net iets vlotter en ik besluit dan ook aan te haken. Veel meer dan een paar seconden versnellen mag ik nog niet van mezelf. Op z'n vroegst de tweede helft. Ondertussen geniet ik van het parcours. Heerlijk de ruimte, veel groen en bomen in mooie herfstkleuren en bijna overal supporters. Soms rijen dik, soms iemand die alleen een lekker rustig plekje heeft gevonden in de berm (al of niet met een boek, wachtend op de 'eigen' lopers). De 21km nadert en we lopen het centrum van Eindhoven weer in. Daar staan Menno en mijn ouders weer vol enthousiasme te zwaaien, tussen vele andere supporters en opzweepende muziek. Ik lach, zwaai en steek mijn duimen op en loop naar later blijkt mijn snelste kilometer. Nu mag ik echt versnellen, zou zo hard lukken dat ik alsnog onder de 3:10 duik? Ik bereken en merk al snel dat dat niet reëel is, maar breng mijn kilometertijden wel terug naar rond of net onder de 4:30.

Plotseling zie ik Bart in de verte lopen en hij komt behoorlijk snel dichterbij. Dat is geen goed teken: heeft hij zich opgeblazen? Bij de drankpost op 25km wandelt hij even en haal ik hem in. 'Gaaf het? Nee, succes! Succes/sterkte!' en door. Ik voel me schuldig, maar hem nu nog op sleeptouw nemen heeft geen zin meer denk ik. Wat onwijs balen dat het hem niet lukt zoals gepland: de laatste maanden bleef hij me bij elke training en wedstrijd met gemak voor. Weer door met mijn eigen wedstrijd, want ik kom in de flow, maar merk ook dat het voor mij zeker geen gelopen race is. De pijn slaat toe, steeds meer spieren geven aan dat dit te hard, te ver en te warm wordt. Dit komt eerder dan verwacht en gehoopt, maar ik besluit dat het 17 km doorbijten wordt; deze pijn kan ik aan.

De groep lopers om mij heen dunt steeds verder uit, maar een aantal inmiddels vertrouwde gezichten of ruggen blijft in de buurt. Ook het aantal supporters neemt rap af, we bereiken de randen van Eindhoven. Het 30km punt nader ik met een grimas: ik her-

inner mezelf steeds vaker aan lachen en soepel lopen. Die brandende voetzolen had ik vorig jaar toch niet? Ik drink niet meer bij elke drankpost omdat dat het advies is, maar omdat ik dorst heb. Het laatste gelletje gaat er moeizamer in. Maar ik houd mijn tempo nog vast. Inmiddels ben ik alle 'bekenden' kwijt en haal ik steeds meer mannen in. Een daarvan besluit dat niet te laten gebeuren en haakt aan. Een flink aantal kilometers lopen we samen op; hetzelfde ritme, dezelfde verbetering om niet los te laten. Ik voel me verbonden zonder een woord te hebben gewisseld, zoals ik dat eerder ook kilometerslang met een maatje had.

Behalve de temperatuur, begint ook een aanwakkerende wind me parten te spelen. Toch duik ik er steeds vol in, want de mensen achter wie ik zou kunnen schuilen lopen steeds langzamer. Vlak voor de 35km drankpost haal ik weer een groepje in, als ik ineens Anouk en familie ontwaar: fijn om weer eens toegejuicht te worden. Hoe ver zou Bart nu achter me zitten; heeft hij zich nog kunnen herpakken? Mijn volgende kilometer gaat plotseling in 4:40: ga ik nu hard inzakken? Het voelde minstens zo zwaar als daarvoor. De aftellende kilometerpunten met spreuken worden mijn houvast. Clichés over doorzettingsvermogen, kracht en beloning bij de finish neem ik dankbaar tot me. Pas na de finish hoor ik de leukste motivatiekreet: 'Pain is just a French word for bread'. Dit zijn de 7 kilometers op karakter, wat ik uit alle vezels van mijn lichaam pers. Het is afzien, maar ook kicken, want ondanks dat ik licht vertraag, lukt het wel. De lange weg door het bos is relatief koel en prachtig, maar ook een vreemd soort slagveld, met wandelende hardlopers en een enkeling gestrekt langs de kant. Ik controleer geregeld mijn hartslag: die is wat opgelopen, maar nog acceptabel. Ook de mate van hoofdpijn en de lichte rillingen zijn niet extremer dan ik eerder ervaren heb, maar harder moet en lukt niet meer en nog 4 kilometer voelt ineens als nauwelijks te overzien. De laatste kilometers gaan slingerend door de stad; er lijkt geen eind aan te komen. De vele supporters en muziek vervagen samen tot een massa van geluid, een waas waar ik verbeterd naar lach. Echt even lachen lukt als ik mijn supporters weer zie.

Ergens rond die tijd passeer ik het 41 km punt en komen de 3:15 pacers naast me lopen: shit, daar wil ik nu wel voorblijven. Ik versnel een klein beetje en zie een stuk voor mij nog een Belgische dame lopen. Een man haalt me in en zegt 'je kunt haar nog voorbij, kom op'. Ik versnel iets, geef even later aan dat ik haar laat gaan, maar zo makkelijk kom ik niet van hem af. 'We hebben nog een lus'. Hij blijft omkijken en aanmoedigen en ik zet toch nog een minitandje bij, hem volgend voorbij de Belgische. Waar is die verdomde finish dan? Ik zie een zee van ballonnen, daar ergens moet het zijn. Dan ontwaar ik de tijdborden. Ik zet nog iets aan, maar kan de angst voor instorten na de finish niet helemaal loslaten. Dan ben ik er. Boem, tempo naar strompelen en blik gefocust houden. Ik bedank mijn onbekende haas met een high-five. Stapje voor stapje loop ik richting waterpost, moet ik me ergens aan vasthouden of gaan zitten? Nee het gaat, blijven wandelen is dan het beste. Mijn ouders en Menno hebben me ook ontdekt. Het knuffelhek waar we zo over geprapt hebben, moet toch ook echt even benut worden. Dan door naar nog meer drinken. Mijn handen zijn opgezet van de warmte en klam: ik moet een vrijwilliger vragen mijn flesje open te draaien. Dan naar de supporters: hoe is het met Bart? Hij moet nog heel wat kilometers, dus we besluiten weer richting parcours te lopen. Daar kunnen we hem nog twee keer toejuichen, om daarna te horen dat het een hel was en hij nooit meer een marathon gaat lopen. Dat hebben we vaker gehoord, dus komt vast wel weer goed... We besluiten wel ieder ons weegs te gaan: ik verlang naar een douche, Bart is van plan zijn schoonfamilie nog te gaan aanmoedigen. Nog even lunchen en dan naar huis; in een trein vol lopers naar Best en dan de beentjes omhoog in de auto. Voor mijn gevoel is alles erger dan vorig jaar: de pijn in mijn benen en hoofd, de dorst, gevoelige maag en vermoeidheid. Maar desondanks of misschien wel juist, ben ik blij en trots en kan ik ook lachen om het leed dat ik mezelf aandoe: wat een gekkigheid. Maar wel gave gekkigheid. Die 3:13:10 bij zomerse temperatuur neemt niemand me meer af!

Leone

## Marathon Eindhoven Bart

We hebben het gered. We zijn beiden gefinisht. Leone is 22e geworden en 3e Nederlandse vrouw. In een tijd van 3.13.10. Voor mezelf was het iets zwaarder bij de marathon van Eindhoven.

Wetende dat het warm zou worden had ik mijn streeftijd van 3.10 eigenlijk al losgelaten. De eerste kilometer rustig met Leone meegelopen in een kilometer-tijd van 4.37. Hartslag iets onder de 160, terwijl ik weet dat die over het algemeen rond de 165 mag zitten voor een marathon. Dus ging nog goed. Daarna heb ik op een of andere duistere reden versneld. En het ging heerlijk. Ademhaling bleef rustig en uiteindelijk vond ik een groepje waar ik mooi achter kon hangen (ook in de gedeeltes met enige wind tegen).

Echter mijn hartslag ging omhoog. De eerste kilometers liep ik nog 4:20 met gemiddelde hartslag van iets onder 165, maar daarna ging die omhoog naar 170. Foute boel. Dus iets vertraagd, maar hartslag ging maar niet naar beneden. Dus toen nog even getwijfeld aan mijn horloge, want bij trainingen sprong die soms onverklaarbaar naar enorme hoogtes (bij rustig duurlooptje had ik hartslag van 190 om daarna weer naar 150 te dalen), maar na een paar kilometer leek me dat ik te hard liep me een betere conclusie. Dus weer verder vertraagd, maar dat is nog verdomd moeilijk, als iedereen rond je heen harder gaat en ik het gevoel heb dat ik dat makkelijk kan bijhouden (wat op dat moment ook zo was). Dus dat ging ook niet erg goed.

Halverwege liep ik ruim onder mijn streeftijd van 3.10 (die ik dus had losgelaten vooraf), maar daarna begon de hel. De warmte begon nu sterker te worden, er was minder schaduw en mijn lichaam wilde ook niet meer. Kilometer tijden liepen op en lagen tussen 5.20 en 6.10 (dat is nog exclusief de stukken die ik gelopen heb. Ergens tussen de 25 en 26 kilometer werd ik door een nog redelijk frisse Leone ingehaald: 'Gaat het nog?' Nee natuurlijk gaat het niet, ik ben hier aan het lopen. Ik heb het gehouden op 'Nee, verschrikkelijk'. Op het moment dat de pacers van 3.15 langs kwamen heb ik alle ideeën van een redelijke tijd lopen uit mijn hoofd gezet. Finishen was het enige wat ik nog wilde. En de tijd werd dan secundair. Het werd telkens een gevecht om de volgende kilometer te halen.

De rest laat zich snel beschrijven, drama. Tot 40 km, toen kreeg ik weer energie. Laatste kilometer heb ik zonder problemen onder 5 minuten gelopen en redelijk snel na de finish kon ik weer van alles, maar ja dat is te laat. Uiteindelijk heb ik een tijd gelopen van 3:37:45.

Nooit meer een marathon heb ik blijkbaar gezegd in die eerste minuten na de finish, maar ik denk dat ik daar wel weer van terug ga komen.  
Bart Portegijs







# 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





## Glibbertreel 2018

Op 23 september liepen 600 glibberende glijers in een stroom door de Leidse binnenstad aangemoedigd door onze burgemeester Van der Werff en zijn omroepster Joke, Helga en tientallen vrijwilligers. De laatsten om ons op t rechte pad te houden en elk slippertje doen vermijden, want het niet aflatende regenwater vervaagde soms de bekrijte route-tekenen.

Gelukkig vloeide de watertoevoer op verschillende plekken rijkelijk zoals bij Lemmy 's en ook het "studenten-water" bij Augustinus was een welkome versnapering!

Vanaf de hoogte van de Burcht voerde de tocht langs de wetenschap van Boerhaave onder lieflijke vioolklanken naar de bont en luid geschakeerde zalen van De Nobel, langs de Molen de Valk naar de volle klanken van de Zangeres Zonder Naam bij Lemmy's'.

Na een laatste groet aan Rembrandt liep de run vervolgens door Hoppezak onder het motto 'kijken, kijken, niet passen' naar t proeflokaal van Augustinus waar we konden genieten van de vislucht en t bier! Hier was t warm en gezellig- tijd om te keuvelen, tijd speelde immers geen rol!!!! Om uiteindelijk via de voordeur op het mooie Rapenburg te komen op weg naar de Hortus.

Daar verderop wachtten ons twee Geuzen op, die ons fe^terden op zoet-zure haring en wittebrood!

Als laatste troffen wij de Hash House Harriers - a drinking club with a running problem..... zij trakteerden ons op een heerlijke spinaziecocktail !

Gelaafd,gevoed,doorweekt en voldaan kwamen Mieke en ik met Jolanda van Running Blind – een hele prestatie - en vele, vele Road- en andere Runners aan bij de Burcht.

Veel dank aan Annette c.s., de vele vrijwilligers en vooral de sponsors !! Als beloning kregen wij nog een prachtig boekwerkje als herinnering aan de Glibbertreel met verhalen over al onze verrassende lokaties.

Deze tweede editie was wederom een groot succes... hopelijk wederom tot volgend jaar!

Patricia van der Ven



# Slijterij



## Adegeest

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

## Pijn aan de knieschijf

Een veel voorkomende knieklacht is irritatie van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf. Bij deze blessure, ook wel patellofemorale knieklacht of chondropathie genoemd, is er sprake van pijn rondom en/of achter de knieschijf. Bij het heen en weer bewegen van de knieschijf kan kraken optreden. Traplopen, fietsen en langdurig zitten met gebogen knieën is vaak pijnlijk. Een belangrijke oorzaak van deze klacht is het niet goed sporen van de knieschijf. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals een stand afwijking, onvoldoende ontwikkelde bovenbeenspieren, verkorte spieren en in korte tijd te veel, te vaak trainen.

Wat moet je doen?

Eerste hulp! Als vuistregel geldt dat gedoseerde rust (minderen van de belasting, maar geen absolute rust), koelen van de knie met ijs, rekken en versterken van de bovenbeenspieren en het dragen van goed, stevig schoeisel belangrijk zijn om de klachten te doen verminderen. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door het massage-team of fysiotherapeut.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste pijn verdwenen is, kun je beginnen met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: overschrijdt de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Rekken van de bovenbeenspieren. De quadriceps, hamstrings en de tractus (zijkant)
- Coördinatie-training.
- Spierversterkende oefeningen
- Dagelijks fietsen in een lichte versnelling om het sporen van de knieschijf te verbeteren.
- Vermijd lang met opgetrokken knieën zitten en lang in dezelfde houding zitten.

Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren kun je weer aan sporten gaan denken.

Hoe voorkom je herhaling?

- Zorg voor een goede warming-up en de bovengenoemde spieren rekken.
- Doe spierversterkende oefeningen voor de bovenbenen om een (nieuwe) knieblessure te voorkomen.
- Draag goed passende schoenen
- Bij een voetafwijking is een bezoek aan de podotherapeut raadzaam.
- Bij vermoeidheid verslechtert je coördinatie en vermindert je spierkracht. Zorg dus voor een goede conditie!
- Het regelmatig fietsen (zonder veel weerstand en op vlak terrein) kan bijdragen aan een goede functie van de knie met een goed sporende knieschijf.
- Je kunt uitproberen of je baat hebt bij een tapebandage of kniebrace.

Voor vragen kun je altijd contact opnemen met het massageteam of Visser Fysiotherapie en Sport.

Henny Hakker



# 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)



## Glibbertreel again

Corrie komt met haar regenbroek aanlopen. Hier, zegt ze, die zul je nodig hebben. Ach ja, zij heeft dat soort zaken altijd veel eerder in de gaten dan ik.

Opgewekt ga ik op weg naar de “briefing”, waar ik als verkeersregelaar krijg te horen wat ik allemaal moet doen. Een net kaartje wordt me in de handen gedrukt met daarop de looproute, mijn taak en degene die samen met mij de betreffende plek “bewaken”. En dan gaan we verder met het aangename deel van vrijwilliger zijn: koffie drinken en met mede-vrijwilligers kletsen.

Het starttijdstip van de Glibbertreel nadert en ik loop naar “mijn” plek. Daar staan Rob en Henk al klaar. Alleen “86” (zo heet hij op mijn briefje) is er nog niet. Het regent behoorlijk en zo vlak voor de start realiseren we ons dat hij ook niet zal komen. Geen nood, in 30 seconden een plan-B in elkaar gedraaid. Met als gevolg dat ik een dubbele aanwijzing moet geven. Net als bij TomTom “daar oversteken, daarna, daar de straat in”.

Al snel komen de eerste lopers er aan. Zo te zien al helemaal doorweekt maar ondanks dat in een opperbest humeur! Mijn aanwijzingen worden steevast met een brede lach en “dankjewel” beantwoord. De sfeer uitstekend!

Het wordt drukker en daarmee onze taak “zwaarder”. Rob en Henk hebben echter geen enkele moeite de lopers veilig door het overige verkeer te loodsen. En zelfs daarbij de bus nog met minimale vertraging door te laten rijden. Een dwars door de loperstroom rijdende fietser is het enige incident(je). Wel val ik een keer uit mijn rol door mijn tekst in verkeerde volgorde te herhalen, wat bij de lopers een lachsalvo ontlokt. O ja, en een loper vergist zich en neemt de verkeerde richting, met meteen een aantal achter hem aan, we blijven kuddedieren!

Voor we het weten komen de laatste lopers er al weer aan. Een vrolijk uitgedost groepje, een fietser, en, heel toepasselijk, onze Roel met een bezem! Onze taak zit erop en ik ga naar de Burcht. Rob en Henk kunnen helaas niet mee, de professionals moeten ’s middags bij een ander event het verkeer regelen.

Bij de burcht heb ik even de gelegenheid naar de “finishende” deelnemers te kijken. Ook hier weer blij gezichten! Ook leuk te zien zijn de zeer vrolijk (of juist serieus) uitgedoste lopers, die duidelijk geen moeite sparen de loop een extra cachet te geven.

Enmaal binnen is het een drukte van belang. Je wacht iets langer op je warme chocomel, maar kunt daarvoor lekker kletsen met mede-in-de-rijstaanders en je ervaart dan snel wat deze Glibbertreel allemaal te weeg heeft gebracht. En hoort verhalen over de vele leuke dingen die de loop sieren.

Als ik naar huis fiets valt het me op hoe slecht het weer is. Des te verbazingwekkender hoe goed deze editie ontvangen is! Hier is maar een conclusie mogelijk: op naar de volgende!

Rob van Heijster



## Vloed

Botes, Jacques

Noort, Gerard van

Piket, Sharon

Drenth, Peter

Brederveld, Geeske

Hove, Menja ten

Meer, Lotte van der

Oosterom, Lauri van

Hamelink, Ad

Kraal, Lianne

Weerlee, Dorina van

## Barmedewerkers gezocht!

We hebben bij de LRRC heel veel vrijwilligers die het leuk vinden om iets extra's voor de club te doen en het gezellig vinden om één keer per jaar (gratis) door de club getraakteerd te worden op een gezellig eten en samenzijn verzorgd door Martin Arbouw en zijn kookteam.

Deze keer zoeken wij vrijwilligers voor de volgende bardiensten:  
Woensdag en Donderdagavond  
Bardienst van 18:10 uur t/m plm 22:00 uur  
De ingangsdatum van deze vrijwilligerstaken zal per 1 januari 2019 zijn.

Wil je op een andere avond (maandag t/m donderdag) bardienst draaien, geef je dan op als reserve!  
Voor verdere informatie en/of opgave gelieve een email te sturen aan ledenadministratie@lrrc.nl.  
Alvast bedankt voor je bijdrage en/of reactie.

John de Vrind



Het bestuur en het RoadReader team wensen jullie gezellige feestdagen en een sportief en gezond 2019!  
Wij nodigen jullie van harte uit voor de Nieuwjaarsreceptie op woensdag 2 januari.



# 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