



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2019 1 maart





DE HARDLOOPWINKEL

2 PAAR X-SOCKS RUNNING SHORT



WIT OF ZWART
VAN €38,- VOOR
€25,-

Aanbieding geldig t/m
30 april 2019

Goede sokken zijn erg belangrijk

Het anatomisch gevormde voetbed van de X-Socks Running Short beschermt en ondersteunt je voeten, zelfs op een harde ondergrond.

Het luchtventilatiesysteem houdt je voeten op de juiste temperatuur en verkleint daarmee het risico op warme, brandende voeten en blaren.

Deze X-Socks zijn tevens voorzien van de X-Cross Bandage, voor bescherming en stabilisering van het enkelgewricht, en diverse beschermende pads.

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	Karin Knol	massage@lrrc.nl	06-10321154
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

Pagina

Colofon	3
Inhoud	4
Agenda	4
Van Helga	5
Voorlopige agenda Algemene Leden Vergadering LRRC	6
Enthousiaste leden gezocht voor promotie van onze GeZZinsloop nov 2019	6
De Runnersworld Run Classic	8
In Memoriam Aad Pleij	9
Van de bestuurstafel	9
Lopers Running Blind benutten 1e lentedag	10
LRRC 30 jaar	11
Night Light Run in Leiden	12
Mentale representatie bij slechtziende hardlopers	13
Een lange duurloop in februari	13
De Montferland run	15
I am marathoner now!	17-21
Eb	23
Vloed	23
Groet van Helmut van Veen	23

Agenda

- Zaterdag 30 maart lustrumfeest
- Donderdag 11 april 20:30 Algemene Leden Vergadering
- Zondag 14 april Runnersworld Run Classic, testloop 2 voor de Leiden Marathon
- Zaterdag 20 juni Start Ladies trainen voor de Ladiesrun
- Zaterdag 5 en zondag 6 juli: 30 uurs estaffette, op zondag afgesloten met onze club-BBQ
- Vrijdag 6 september Ladiesrun
- Zondag 22 september Glibbertreel
- Zondag 13 oktober Runnersworld Run Classic Bockenloop
- Zaterdag 26 oktober Galadiner – lustrum
- Zondag 24 november Z&Z loop
- 24 december t/m 1 januari sluiting ivm kerstmis

Van Helga

Kost dat nu veel tijd, voorzitter zijn?, vraagt iemand me. Ja, best wel, vind ik. En die tijd valt niet altijd goed te plannen. Zo kun je denken dat het even wat rustiger is, maar dan gebeurt er weer iets en moet er van alles geregeld en gedaan worden.

Zo is er nu van alles te doen omtrent de sportnota, die geen sportnota meer is. En, je hebt het misschien gelezen, lijkt er een samenwerkingsorgaan te ontstaan van Leidse sportverenigingen uit onvrede met het beleid van de gemeente.

Natuurlijk was ik op die bijeenkomst van sportverenigingen, we willen goed op de hoogte blijven en een aandeel hebben in ontwikkelingen die belangrijk zijn voor onze sport.

Er was een heel grote opkomst, bijna de helft van de Leidse sportverenigingen was vertegenwoordigd. Eensgezind en allemaal bereid zich in te zetten voor de sport in Leiden. Sportverenigingen zijn belangrijk: zij zorgen voor sociale cohesie en bedienen meer dan alleen hun leden. Wat te

denken van al die toeschouwers die langs velden, in sporthallen, en in ons geval langs de weg, staan te kijken naar en te genieten van anderen. En al die ongebonden sporters, die dankzij bijvoorbeeld onze Hardloopwinkel RoadRunners Loop, Runnersworld Run Classic of GlibberTreet kunnen deelnemen aan evenementen. De komende tijd zullen meer bijeenkomsten plaatsvinden en daar zal de LRRC zeker bij aanwezig zijn!

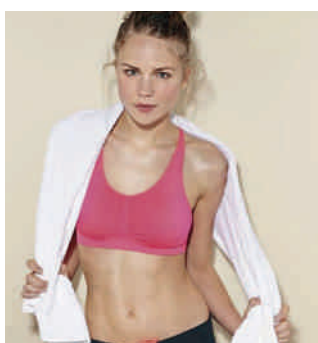
En dan de sportnota, die dus geen echte sportnota meer is. Ook daar heb je vast e.e.a. over gelezen. Er komt een gezondheid- en sportnota ineen. De inhoud is nog onbekend, maar de vrees bestaat dat sport daarin niet helemaal tot volle glorie komt. Ook hierover zullen komende tijd bijeenkomsten plaatsvinden en ook daar zal de LRRC zo veel mogelijk bij aanwezig zijn.

Gelukkig blijft er ook tijd over om te lopen. Terwijl ik dit schrijf bedenk ik dat ik over 4,5 week mijn marathon



achter de rug heb (Rotterdam). Het worden komende weken drukke weken dus.

Is het dan nog wel leuk?, vraagt iemand anders. JA! Ik vind het nog steeds ontzettend leuk en enerverend. Mijn derde jaar als voorzitter zit er bijna op, en ik wil nog wel even door...
Helga



HEMA FAVOURITES



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

HEMA

Voorlopige agenda Algemene Leden Vergadering LRRC

Donderdag 11 april 2019 aanvang 20.30 uur in de kantine van het clubgebouw

1. Opening
2. Ingekomen stukken
3. Notulen algemene leden vergadering van 19 april 2018 (zie Roadreader van juni 2018)
4. Jaarverslag van de LRRC 2018
5. Financieel jaarverslag van de LRRC 2018
6. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
7. Begroting van de LRRC 2020
8. Voorstel aanpassing contributie per 1 januari 2020

PAUZE

9. Uitreiking van de Houthakkerbokaal
10. Vaststellen aanpassing technisch beleidsplan sportief wandelen.
11. Bestuursverkiezing
 - Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend en herkiesbaar
 - Technische zaken: Niek Hoogwout, aftredend en herkiesbaar
 - PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend en herkiesbaar
12. Rondvraag
13. Sluiting

Enthousiaste leden gezocht voor promotie van onze GeZZinsloop nov 2019

De GeZZinsloop is bij onze club een (gratis) onderdeel van het Z&Z-circuit en is bestemd voor kinderen tot en met 11 jaar. De bedoeling is om een rondje van circa 1,2 km zo snel mogelijk af te leggen. Uiteraard mogen de jongere kinderen dit onder begeleiding van een pappa, mamma, opa, oma, oom, tante,doen.

In de afgelopen jaren zien we het aantal deelnemende kinderen aan de GeZZinsloop afnemen en dat vinden we natuurlijk erg jammer. De uitdaging is dan ook om in november 2019 méér kinderen aan de start te kunnen begroeten.

Wij zijn hiervoor op zoek naar enthousiaste leden die connecties hebben met basisscholen en/of naschoolse opvang in Leiden en omgeving om de GeZZinsloop te promoten óf andere ideeën hebben om kinderen (en ouders/verzorgers) enthousiast te maken voor deze loop.

Mocht je nieuwsgierig zijn en alvast een beetje sfeer willen proeven? Bekijk dan de aftermovie van de Leidse Roadrunnersloop 2018 (<https://youtu.be/Y5A0yn6nzjo>)

Voor meer informatie of vragen over de GeZZinsloop kan je bij mij of één van de andere organisatoren van de Z&Z-loop terecht.

Carla Meershoek-Onderwater

E-mail: c.c.meershoek@hetnet.nl

FlipBelt®

SCHUURT NIET. STUITERT NIET.
KRUIPT NIET OMHOOG.

DE PERFECTE OPLOSSING VOOR HET
MEEDRAGEN VAN JE SMARTPHONE,
WATER, SLEUTELS, ENERGY GELS EN
MEER TIJDENS HET HARDLOPEN.



VERKRIJGBAAR BIJ:



BURGSTEEG 7 · LEIDEN



CLASSIC

The Original



ZIPPER

Extra Veilig



HYDRATION BELT

Blijf Gehydrateerd



De Runners-world Run Classic

Lopen is altijd een balans tussen plezier en presteren. Soms ligt de nadruk op plezier, zoals we ons nog wel herinneren van de “Indian Summer loop” en de “bockenloop”. Maar met de Leiden Marathon voor de deur ontkomen we er niet aan het thema van de Runnersworld Run Classic aan presteren te koppelen. En zo worden we geconfronteerd met de slogan “Samen trainen voor de Leiden Marathon”, gekoppeld aan de thema’s snelheid en afstand.

En dan maar meteen een primeur: voor deze trainingen werken we samen met de Leiden Marathon! De RRC trainingsmogelijkheden en de Leiden Marathon worden expliciet aan elkaar gekoppeld. En wie zowel aan de training als aan de Marathon deelneemt krijgt een leuke korting!

En zo was afgelopen 3 maart het thema “snelheid” aan de beurt. Om het spannend te maken deden we dat niet op een van onze vertrouwde afstanden, maar was het parcours verlengd tot 21 km. Met de weergoden was afgesproken dat lopers het liefst een milde temperatuur en een verkwikkend regenbuitje hebben, aldus geschiedde. En om helemaal tot topprestaties te komen waren er pacers voor de meest gangbare tempo’s.

Zoals gebruikelijk ben ik uitgekozen de waterpost te bemensen, deze keer wordt ik bijgestaan door twee charmante dames: Jolanda en Fiona. Als we samen de auto inladen dan blijkt al snel dat het regenbuitje wat al te verkwikkend is, vijf minuten de klep open en mijn auto is van binnen net zo nat als aan de buitenkant. De hele week heb ik nog last van beslagen ramen gehad! Maar “who cares”? Met goede regenkleding en veel thermo ondergoed was het best uit te houden! Niet verwonderlijk dat vooral de warme thee gretig aftrek vond, niet alleen bij onze lopers, maar ook bij toevallige passanten. Wie weet, winnen we zo weer een zieltje voor onze club.

Al met al hebben we een bijzondere loop gehad. Veel mensen hebben zich niet door de regen af laten schrikken. En eerlijk is eerlijk, juist dankzij die regen zijn er ook goede tijden gelopen, toptijden soms, kortom het trainingsdoel is helemaal gehaald!

Deze loop hadden we nog een tweede primeur: voor het eerst kon je je vooraf inschrijven via inschrijven.nl. Na vele jaren met munten en bankbiljetten aan de inschrijftafel is het natuurlijk niet verwonderlijk dat nog niet iedereen deze nieuwe optie meteen doorhad. Toch is het wel slim daar gebruik van te maken, want via de website kun je de al genoemde korting krijgen als je je ook inschrijft voor de Leiden Marathon.

Tja, en nu proeft u natuurlijk enige spijt. U bent ook een loper die op de Leiden Marathon een serieuze prestatie wilt neerzetten. Nu, dat komt goed uit, op 14 april krijgt u een herkansing, en wat voor een! Speciaal voor deze gelegenheid is de 30 km toegevoegd, logisch, het thema is afstand.

Dus snel naar inschrijven.nl! Dan pak je ook meteen de korting mee. O ja, de link staat ook op onze eigen website en op onze facebook pagina.
Rob van Heijster



In Memoriam Aad Pleij

Eens was hij er en toen ineens niet meer (Aad Pleij de man van ijzer en staal) want dat was hij.

Ik heb hem leren kennen op de club (De Leiden Road Runners) want een runner was hij op en top. Ik heb heel wat kilometers met hem gelopen tijdens trainingen of tijdens halve marathons. En ik moet eerlijk zeggen dat het soms niet altijd leuk was, want ik heb ook wel eens van dik hout zaag je planken van hem gehad als het een beetje te snel ging tijdens een trainingsloop. Maar dat komt in de beste families voor zullen we maar zeggen dus ook bij de Road Runners. En als je elkaar bij de volgende training weer tegen kwam dan was alles weer koek en ei.

Aad was een echte verenigingsman zou ik zeggen voor zover ik hem meer dan 25 jaar heb gekend. Door zijn vakmanschap heeft de club veel plezier van hem gehad want als er iets gerepareerd moest worden dan hoefden wij dat maar even te vragen en hij stond al klaar om het op te lossen. Zoals onze barkrukken die spontaan uit elkaar vielen van ouderdom, Aad loste het op door iedere barkruk met een aantal puntlasjes weer stevig te maken waardoor we er nog jaren plezier van hebben gehad. Ook voor inbraak beveiliging had hij een oplossing, kortom hij keek –zag en maakte het in orde.

Maar net als voor mij kwam op een gegeven moment de lichamelijke boodschap dat we het wat rustiger aan moesten doen of eigenlijk helemaal niet meer moesten hardlopen. Dat helemaal niet meer kwam voor Aad eigenlijk op een prachtige leeftijd vinden wij, maar voor Aad was dit totaal niet aan de orde, want hij was pas een dikke tachtiger en beresterk. Uiteindelijk komt het hierop neer dat de geest het wel wil maar het lichaam kan het niet meer.

Wandelen bij de Leiden Road Runners was ons volgende station en ook dat ging Aad erg goed af. Hij liep vele klassieke wandelevenementen waaronder de vierdaagse van Nijmegen die volgens mij niet doorging als hij niet mee liep (grapje hoor!). Daar was Aad eigenlijk een beetje militair in z'n doen en laten, wat duidelijk werd als hij het militaire (kamp Heumen) even aandeed aan het eind van een pittige wandeldag, volgens mij kende hij daar iedereen en iedereen kende hem.

Enkele jaren geleden kwam toch ook (de man met de hamer) zich melden op een hele nare manier. Z'n gezichtsvermogen ging langzaam achteruit wat hij heel erg vond, want hij begreep dat als dit erger werd hij afhankelijk werd van anderen en dat terwijl hij altijd voor anderen klaarstond als eerder in mijn schrijven vermeld. Bij de Leiden Road Runners werd hem aangeraden om over te stappen naar de groep wandelaars met een beperkt gezichtsvermogen, maar daar wilde hij niets van horen en is toen zijn eigen weg gegaan wat wij als Road Runners jammer vonden maar wel respecteerden. Want Aad wilde het zo.

Kortom (we hebben aan Aad een geweldige sportman verloren) en wensen zijn vrouw Corrie en al zijn naaste familie veel sterkte en kracht om dit te verwerken.

De tevreden RoadRunner

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. Nu is er ook een initiatief om op het terrein van de Leidsche Boys een gymzaal te realiseren. We onderzoeken hoe we bij dit initiatief kunnen aanhaken.

Dit 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!

Lopers Running Blind benutten 1e lentedag

17 februari 2019 gaat de boeken in als eerste lentedag van het jaar. Dat was goed te merken, want iedereen kwam uit huis en trok er op uit. Zo ook diverse lopers van Running Blind.

De wintermaanden werd er getraind. Vaak was het koud, maar onder de bezielende leiding van Corrie en Terry werd het toch steeds weer een feestje. De koffie na afloop in een warm clubhuis deed ons allen ook erg goed. Hier en daar werd er op kleine schaal deelgenomen aan loopjes. Voor de meesten van ons was in deze periode 1 keer trainen wel genoeg.

Of het zo moest zijn, vlogen de RB'ers op de eerste lentedag er op uit om te kijken wat de wintertrainingen hun gebracht had. Jose en Willem togen

naar Alphen a/d Rijn voor de Zegerplasloop. Jose met Corrie Botermans voor de 5 km en Willem met Tom Botermans voor de 15 km. Diane en Martijn liepen samen met Toon een eigen trainingsrondje van 18,5 km als voorbereiding op de CPC. Vanessa liep een rondje van 15 km naar Wassenaar. Joost en Ruud liepen met Terry en Edwin een rondje bollenstreek van 19 km, ook als voorbereiding op de CPC. Alle lopers hebben naar tevredenheid hun tocht volbracht, genietend van het mooie weer. De trainingen hebben hun vruchten afgeworpen en vol vertrouwen gaan we de aankomende loopjes tegemoet en hopelijk worden er door sommige van ons nieuwe pr's neergezet.

Ruud Warmerdam



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



LRRC 30 jaar

Beste leden,
Goede doelen lustrum
Tijdens de diverse lustrumactiviteiten op de club zal er geld ingezameld gaan worden voor twee goede doelen. De goede doelen voor het lustrum 2019 zijn:

Aanschaf rugby rolstoel voor Leids rugby rolstoel team

Davy van den Dop is een Leidse jongen die de aandoening FFU heeft, oftewel een aangeboren afwijking aan 4 ledematen. In zijn vrije tijd doet hij aan rolstoelrugby maar dat doet hij momenteel in Amsterdam, wat een enorme belasting voor hem is. Daarom wil hij graag een rolstoelrugbyteam in Leiden oprichten. Inmiddels is er contact met Rijnland Revalidatie Centrum waar hij kan trainen en DIOK, de rugbyclub voor valide sporters. Inmiddels zijn er 4 potentiële en geïnteresseerde spelers. Als Leiden Road Runners Club willen we deze actie ondersteunen door bijdrage te leveren aan de aanschaf van een rolstoel.

Racerunners van Leiden Atletiek

Een RaceRunner is een soort driewiel-

fiets zonder pedalen en met een borststeun. Kinderen kunnen zich hiermee voortbewegen door te lopen of te rennen. Leiden Atletiek ondersteunt het sporten voor kinderen met een handicap en heeft daar een aantal racerunners voor. Aangezien racerunners maatwerk zijn, is hier een groot bedrag voor nodig. Met steun van het NSGK en donaties vanuit de leden van de Leiden Road Runners Club hoopt men 3 nieuwe racerunners te kunnen aanschaffen.

Lustrumfeest

Op 30 maart is de eerste lustrumactiviteit, het lustrumfeest. Inmiddels zijn er behoorlijk wat leden ingeschreven en zijn er nog enkele kaarten beschikbaar. De commissie heeft ook besloten om per ingeschreven lid een introducee welkom te heten. Geef dit bij de aanmelding even aan. Mocht je dus met introducee willen komen, moet je twee keer aanmelden. Een keer onder je eigen naam en keer onder de naam van je introducee (meldt dan bij naam de tekst 'introducee van ...'). Let op! Er geldt nog steeds een limiet van 125 aanmeldingen dus zolang de voorraad strekt.

Mochten er vragen zijn, stuur deze dan naar activiteitencommissie@lrrc.nl

Lustrumuitdaging

Op 5 en 6 juli zal er een lustrumuitdaging plaatsvinden door middel van een 30-uurs estafette. Door een samenwerking met Fit for Free - Leiden Lammeschans hebben we kunnen regelen dat we een tweetal loopbanden tot onze beschikking hebben. Binnenkort kan er op de club ingeschreven worden om een stuk mee te lopen/wandelen. Gedurende deze 30 uur zal de hardloopclub ook open zijn en zullen er allerlei activiteiten georganiseerd worden denk aan een vrijdagmiddagborrel, pubquiz, lezing en een spelletjes middag. Na de estafette is de jaarlijkse club BBQ met prijsuitreiking van de clubkampioenschappen. Ook is het mogelijk om te blijven slapen op de club zodat je niets hoeft te missen. De commissie is druk bezig om het definitieve programma samen te stellen en zodra dit rond is, kun je je inschrijven voor de activiteiten. Graag tot ziens op één van de activiteiten van het lustrum.
Lustrumcommissie 2019

Night Light Run in Leiden

Op 16 december 2018 vond alweer de 4e editie van de NIGHT RUN plaats op initiatief van Peter V. van RUNNERSWORLD LEIDEN .

Dit jaar was het goede doel de KNGF- stichting blindengeleidehonden - en de enorme opbrengst was €500!

Ons boegbeeld was Ruud Warmerdam met buddy Terry en zijn hond Racoon en lichtend voor-loop-beeld, onze Helga.

150 deelnemers als kerstboom opgetuigd met lichtsnoer, kerstvrouwjes in tule omsnoerd met lichtkabels, gele hesjes (!!!!!), koplampen op renden als een licht--lint over de Leidse singels en grachten door 7 locaties....

De start en finish uiteraard in Runnersworld, vervolgens spoedden 3 groepen van 50 man- geselecteerd op tempo- door een zwaar beveiligde Hudson Bay, door naar Via Mio, t Barista Cafe en de Stads Geheerzaal.

Klaar met cultuur, en winkels.....kilometers vreten over de grachten totdat wij cafe La Botha bereikten.. de gasten in de tocht en verwondering achterlatend...wij kwamen met z'n 150 en door de voordeur en verlieten t pand door de achterdeur!!!

Dan denk je dat je er bijna bent, nee hoor.. je mag via de tuinkamer van T Koets-huis nog ff de Burcht op-en-neer!

Gelukkig onderweg aangemoedigd door Racoon en zijn begeleider Rob v B.!!! Uiteraard nog een foto-momentje bij de Burcht en aan de warme chocolade met oliebollen bij Roast & Toast.

T was een geweldige belevenis, en dan bijna naar huis met een goedgevulde goody-bag.. via de Kerstmarkt& Gluhwein!!

De jongste deelnemer was 14, de oudste 71.. zo hadden Mieke en ik toch nog een functie als sluitstuk!

Volgend jaar weer!

Dank Peter & CO.

Patricia van der Ven



Mentale representatie bij slechtziende hardlopers

Elke hardloper heeft zich wel eens in de volgende situatie bevonden. Je staat aan de start van een hardloopwedstrijd en je beeldt je in hoe je de wedstrijd wil gaan lopen. Deze inbeelding is vooral gebaseerd op visuele informatie uit de omgeving. Maar hoe zit dat als je slechtziend bent? Op basis van welke informatie bereiden slechtziende hardlopers zich voor?

Voordat ik hier dieper op inga, zal ik mezelf eerst even voorstellen. Mijn naam is Wendy Post, 23 jaar en ik heb in februari 2019 de master Sport- en Prestatiepsychologie aan de Universiteit van Amsterdam afgerond. Het aan de slag gaan met mentale vaardigheden bij slechtziende hardlopers was een onderdeel van mijn afstudeeronderzoek.

Hoewel meerdere mentale vaardigheden kunnen bijdragen aan het verbeteren van hardloopprestaties, is Running Blind Leiden vooral aan de slag gegaan met mentale representatie (MR). Andere gebruikte termen voor dit fenomeen zijn ook wel visualisatie of mentale verbeelding. MR is het gebruikmaken van alle zintuigen om een ervaring in de geest te (her)creëren. Het is een levensechte simulatie van een gebeurtenis in je gedachten. Het is het herhalen van bewegingen of acties door er aan te denken. Op basis van eerder onderzoek lijkt MR bevorderlijk te zijn voor het neerzetten van een bepaalde hardlooptijd, maar ook voor het zowel voor- als achteraf schatten van hardlooptijden. Aangezien er nog niet eerder onderzoek is gedaan naar deze vaardigheid bij de slechtziende atleten, zag ik dit juist als uitdaging. Zodoende heb ik het volgende onderzoek opgezet.

Het onderzoek is opgedeeld in drie onderdelen. In de eerste week moesten de slechtziende lopers samen met hun buddy 1 km afleggen. Hierbij werden ze gevraagd om zowel voor- als achteraf hun hardlooptijd te schatten. In de tweede week volgden de lopers en de buddy's een mentale training over MR. Deze training bestond uit een inbeeldingsoefening, een oefening waarbij negatieve gedachten positief geherformuleerd moesten worden en het maken van een optimaal hardloopplan. In week 3 werd opnieuw 1 km hardgelopen en werden de lopers eveneens gevraagd om hun hardlooptijden te schatten. Vervolgens werden de hardlooptijden en schattingen uit week 1 en 3 met elkaar vergeleken.

De volgende resultaten zijn uit dit onderzoek naar voren gekomen: MR heeft niet gezorgd voor een daadwerkelijke verbetering van de hardlooptijden. Wel waren de lopers in staat om in week 3 hun hardlooptijden nauwkeuriger te schatten dan in week 1. Daarnaast heeft MR bij de meeste lopers een bewustzijn gecreëerd over aspecten waar je je op kunt focussen tijdens het hardlopen. Dit kunnen fysieke, omgevings-, taak, tijd, leer- en emotionele aspecten zijn. Door hier regelmatig mee te oefenen, kan een slechtziende hardloper steeds comfortabeler lopen en is de verwachting dat dit in de toekomst wel degelijk tot verbeterde hardloopprestaties zal leiden. Echter, de drie weken in dit onderzoek waren binnen een te kort tijdsbestek om hier daadwerkelijk snellere tijden door te lopen. Desalniettemin, bewustzijn over een bepaalde vaardigheid is met uitzicht op de langere termijn misschien wel een waardevollere bevinding dan een verbeterde hardlooptijd.

Als jullie nog meer willen weten over mijn onderzoek, aarzel dan vooral niet om contact op te nemen. Ik ben bereikbaar via wendypost@kpnmail.nl of +31 6 54 32 26 35.

Een lange duurloop in februari

Harde wind heeft de wolken verjaagd
 De zon belicht hoe mooi
 De duinen aan mijn voeten
 Ik loop demonen uit mijn lijf
 Zuig mijn longen vol met vrijheid
 Geef mijn krachten ervoor terug
 Ik lach, om mezelf, naar de ander en
 de weg
 Die me draagt, die me tart, en achter
 zich laat

Leone de Voogd



BANKZAKEN

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

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

HYPOTHEKEN

Hypotheken
Pensioenen
Verzekeringen
Bankzaken

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

van marwijk
ADVIESGROEP

De Montferland run

Ineens een appje, midden in mijn vakantie. Ton. Doe je mee de Montferland run? Ik bedenk me geen moment en antwoord: als jij gaat, dan ga ik ook!

Ik ga, is het korte antwoord.

En ja, tegenwoordig is de wereld klein. Op een Oostenrijkse bergtop schrijf ik me in. En een apje naar mijn zusje, die zo ongeveer aan de route woont.... even de warme douche zekerstellen. En dan gaan de ontwikkelingen ineens erg snel.

Zusjelijef loopt sinds kort namelijk ook hard. Trouwe lezers herinneren het zich nog wel, samen met haar heb ik de stadswallen van Hulst gerond. En Parijs dan? Dat was met haar dochter. En met een ander zusje. En met.... Ach eigenlijk loopt mijn halve familie hard, je zou kunnen zeggen dat hardlopen ons in het bloed zit! Alleen jammer dat het tot mijn 53e heeft geduurd voor ik dat doorhad.

Wie traint maakt vorderingen en dus meldt mijn zusje dat ze deze keer voor het eerst een 15 km gaat lopen. Top! Dan lopen we dus samen! En zo staan we dan aan de start, samen met Ton en een aantal leden van mijn zusjes loopgroepje.

Als de loop vordert blijkt dat wij niet tot de snelsten in het deelnemersveld horen. Dat maakt ons overigens niets uit, wij zijn vastberaden de 15 km uit

te lopen. Een aardige dame heeft zich bij ons aangesloten en haar shirt verwoordt het treffend: "I'm not fast but I can outrun everybody on the couch".

Als gebruikelijk wordt de loop opge-luisterd door midwinterhoornblazers. Toch is dat niet het enige wat mijn aandacht trekt. Even verderop loopt een mooie dame en het lijkt me leuk daar even een praatje mee te maken! Normaal blijft dat bij gedachten alleen, maar deze keer is het anders. Ze kijkt naar me, ik houd in en we lopen gezellig een stukje op. Alleen dat gesprek, dat gaat even anders, ze praat wat in zichzelf. Althans, zo lijkt het, als ik er wat van zeg verklaart ze: ik heb een oortje in. We zijn van Gelderland TV. Dat laatste had ik al wel door, want voor ons loopt een man met een enorme camera.

"We zijn live op TV" zegt ze ineens en begint met een vragenvuur. Tussen het antwoorden door realiseer ik me dat heel "couch-zittend Gelderland" dit nu kan zien!

Een paar uur later, we zitten dan al lekker warm bij mijn zusje, besluiten Ton en ik dat het tijd wordt westwaarts te gaan. Ehh, even wachten, de samenvatting van de Montferlandrun is net op TV! We kijken het hele item af, jammer, alles eruit geknipt. We rijden huiswaarts.



Thuisgekomen heb ik toch een filmpje in de app. Natuurlijk! Het interview was zo belangrijk, dat een upgrade naar het journaal op zijn plaats was! Alhoewel, slechts twee zinnen zijn overeind gebleven. Later heb ik van een vriendin die wel eens op TV komt begrepen dat twee zinnen best een goede score is.

De echte score is natuurlijk de Montferland run, die we toch maar mooi uitgelopen 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



I am marathoner now!

Ik liep dus een marathon. Ik weet gewoon even niet waar ik moet beginnen want dit was zo'n overweldigende ervaring. Maar daarover straks meer.

Het begon allemaal met het trainen voor een halve marathon in Berlijn eerder dit jaar. Vlak daarvoor schreef ik mij op goed geluk in voor de NYC marathon (wetende dat de kans op inloting zo'n 16% zou zijn) Voordat ik überhaupt mijn eerste halve marathon liep kreeg ik het bericht dat ik de straten van NYC zou gaan trotseren in november. Wow dat had ik niet verwacht.

Even nog een stapje terug: ik had dus nog nooit een halve gelopen, maar wat dan wel? Nou 2 keer een dam tot damloop (met enige moeite) en een paar keer een 10km wedstrijdje in Leiden, het mag allemaal niet echt naam hebben. Redelijk onervaren loper dus. Ondanks dat was ik er van overtuigd dat het mij zou lukken, sterker nog: ik besloot vrij snel na de halve in Berlijn (die goed ging) dat ik voor een sub 4 wilde gaan (een sub wat?? Ja ik had ook geen idee van deze hardlooptermen maar een sub 4 is dus een marathon onder de 4 uur)

Vol goede moed schakelde ik Paul Zwama in (een positiviteitscoach en professionele loper) om mij van afstand te coachen met schema's en ik sloot mij aan bij de Leidse Roadrunners. Daar kwam ik in contact met (zeer) ervaren lopers en stonden met hun oren te klapperen als ik vertelde dat ik net mijn eerste halve had gelopen en nu naar een sub 4 wilde trainen voor mijn eerste hele en in NY nota bene (!) 1 van de zwaarste major marathons in de wereld (er zijn veel zwaardere marathons op aarde maar ik heb het nu even over de grote wegmarathons) dus ze gaven allen het advies vooral te genieten en de tijd los te laten. Ik nam hun advies van harte, maar wat in mijn hoofd zit.....

Ik besloot om aan mijn avontuur een goed te koppelen. Ondanks het feit dat ik niet op een charity ticket liep kan je natuurlijk uit eigen initiatief voor een goed doel lopen. Ik koos het doel Metakids en haalde ruim € 3.500,- op (ik liep ook de Dam tot damloop als opwarmer hiervoor mee) En kan natuurlijk altijd nog meer bij!

Toevalligerwijs startte mijn road to NY in NY omdat er al een tijdje een steden-trip met mijn vriendin Indra gepland stond. 20 wkn van te voren trapte ik af met het fietsen van de route. Zo kon ik een beetje het parcours verkennen. Na deze fantastische week trainde in heel hard de zomer door, vloog er werkelijk



doorheen en begon echt uit te kijken naar de lange afstanden. Elke keer weer kreeg ik schouderklopjes van Strava dat ik weer wat verder had gerend. Af en toe deed ik mee aan een 10 km wedstrijd en liep in sept ineens 47 min op deze afstand, de progressie ging keihard en had vrij weinig last van pijntjes. Dit bleef helaas niet zo... waar ik zo bang voor was, gebeurde. Ik kreeg last van een shin splint (een scheenbeenblessure) en moest gas terugnemen. Maar ondertussen kwamen ook de 35'ers in het schema te staan dus dat was puzzelen en gokken. Je leert je lichaam zo onwijs goed kennen en alle cliché's zijn waar. Je MOET naar je eigen lichaam luisteren! Inmiddels dronk ik ook geen alcohol meer en probeerde zo gezond en voedzaam mogelijk te eten. Het grote aftellen kon beginnen. Met bezoeken aan verschillende fysio's en masseurs begonnen de klachten af te nemen en ondanks dat de blessure nog niet helemaal weg is, voelde ik hem steeds minder. Daarnaast ging ik slapen. Slapen? Dat doe je toch gewoon elke nacht hoor ik jullie denken? Ja maar dan nu 9 uur per nacht. Dat iets zo simpels zoveel oplevert. Halleluja. Een week van te voren was alles goed en stuitte ik om aan de race van mijn leven te starten.

NEW YORK

In New York verbleven Ben (mijn nr 1 fan) en ik in een prachtige air bnb in Brooklyn, op 100 meter afstand van het 9 mile punt. Dit was niet zo gepland maar pure toeval. Oh nee toeval bestaat niet, want er gebeurde nog zo veel bizarre dingen tijdens de race. Veel mensen waren verbaasd dat ik niet met een groep ging maar doordat ik was ingeloot ging ik gewoon alleen (nou ja samen met Ben) ik kon zelf besluiten waar ik verbleef en zou uiteindelijk toch ook alleen die marathon rennen, of misschien toch niet? Natuurlijk was het superleuk geweest om met mijn hardloophvriendinnen te gaan maar nu dat niet ging heb wel mensen ontmoet die ik anders waarschijnlijk nooit had ontmoet, ik had dit zo niet willen missen.

RACEDAY

4:20 uur: wekker (4 uur was ik wakker en sprong onder de douche) Ik kon bijna niet geloven dat deze dag eindelijk daar was.

Pannenkoeken gebakken en tegen heug en meug geprobeerd wat binnen te krijgen en er een paar in de tas gestopt. Met de taxi naar de ferry. De nerveuze sfeer in die hal van de ferry, het saamhorige gevoel: TODAY WE RUN!

De New Yorker die zondag zijn 29e NYC marathon liep, de Colombiaan uit Bogota, die zijn eigen marathon parcoursen uitstippelt omdat Bogota te bergachtig is voor een officiële marathon. De man uit Connecticut die eigenlijk uit Portugal komt en voor het eerst een marathon loopt, de 2 vriendinnen uit de City waarvan er 1 het vorig jaar al deed en de ander voor het eerst; ieder heeft zijn/haar eigen verhaal. Het doet de prachtige vaartocht naar Staten Island snel verlopen en ook tijdens de busreis is er genoeg om over te praten. In de startvillage nemen we afscheid want we moeten allemaal naar een andere kleur village.

Ik begeef mij naar de orange village en daar strijk ik neer naast Ruairdhri (grappig feitje: hij had zijn naam niet op zijn shirt gezet want ging er bij voorbaat van uit dat niemand het kon uitspreken hahaha) uit Dublin maar hij woont in Londen. Hij is zichtbaar nerveus en ontzettend grappig dus ik vermaak me prima en we praten nog even met een man uit Ohio die 2 weken daarvoor ook al een marathon liep. Ruairdhri wil ook graag onder 4 uur lopen net als ik en loopt tevens zijn eerste. Na 1.5 uur nemen we afscheid want ik heb de bagcheck optie gekozen en hij niet. Ik begeef me naar het startvak, doe de meeste van mijn weggooi kleding uit (dit gaat allemaal naar een goed doel) In het startvak ontmoet ik lopers uit Ecuador en Iran en ik moet eerlijk zeggen dat ik daar de spanning nog niet echt voel. Ik ben vrij relaxed en heb er vooral zo onwijs veel zin in! Dan is het echt bijna 10:15 uur en staan we vlak voor de start waar ik Ruairdhri weer tegen kom! Nou ja! Tussen al die mensen, wat een toeval! Het volkslied en Frank Sinatra doen mij minder dan gedacht en boem het startschot is daar! Ruairdhri en ik lopen een stukje samen de brug op en alles in mij zegt dat ik dit alleen wil doen. Ik wens Ruairdhri een goede marathon toe en het genieten begint. Het uitzicht! Alicia Keys in mijn oren. Ik ben dit echt aan het doen! IK LOOP IN DE NYC MARATHON!! Ken je dat gevoel dat iets heel ver weg

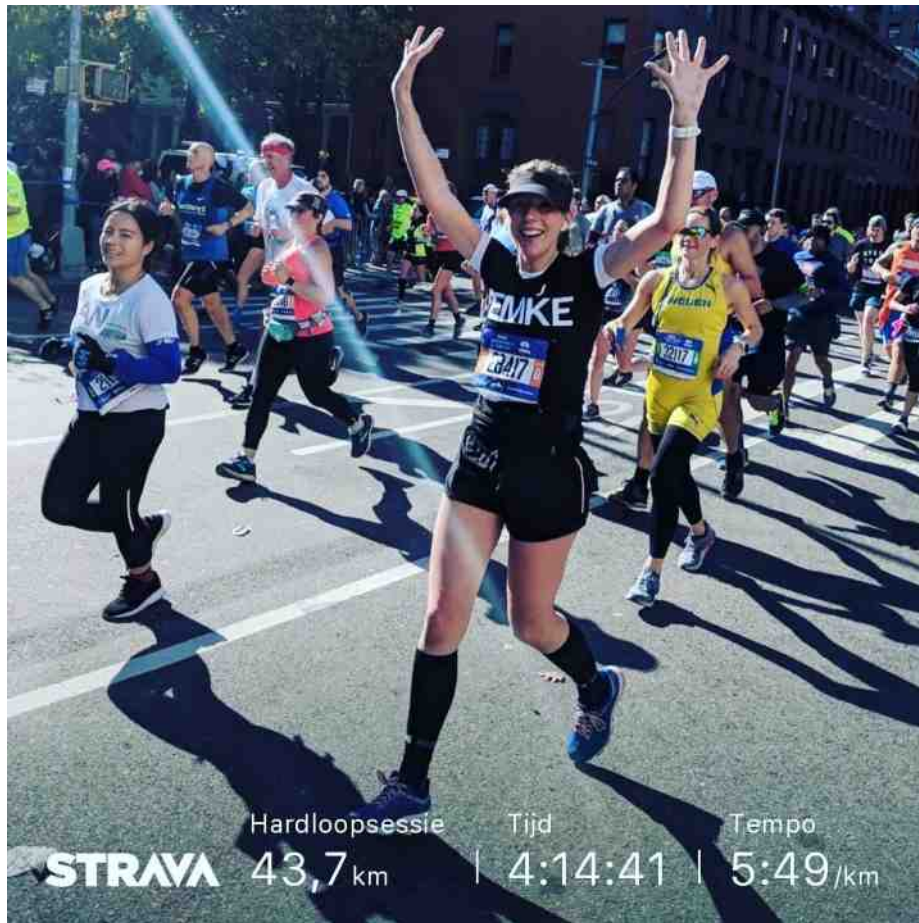
en nieuw lijkt maar als je er midden in zit dat je denkt: Ik voel mij hier helemaal op mijn plek, hier hoor ik te zijn vandaag? Dat had ik dus. Ik kwam wel moeilijker op gang dan ik had gedacht en het was daardoor ook niet moeilijk om rustig te beginnen. Maar de eerste 5 kilometer vlogen voorbij en ik belandde in een echte runners high. Heel Brooklyn was uitgelopen, wat stonden er veel mensen langs de kant! Ik had een smile van oor tot oor.

In de NY times stond maandag een foto van de Marathon in Bay Ridge en daar stond bij: this is not heaven, this is Brooklyn ; spot on! Rond mile 7 zou familie van Ben staan die daar wonen maar die heb ik niet gezien want de weg was toen nog in 2 delen verdeeld en ik liep aan de verkeerde kant. Naarmate we Clinton Hill naderde, rond km 14 werd ik een beetje nerveus want daar stond Ben en onze air bnb host, en familie van haar, overburen en andere huisgenoten die we inmiddels kenden dus wilde hen absoluut niet mislopen. Vóór het punt waar zij stonden loop je eerst een stuk omhoog en dan naar beneden daar staan bands, mensen rijen dik en je bent blij want je gaat downhill, WAT een sfeer, het voelde echt als mijn eigen buurtje en voelde mij op dat moment zó goed – dat was geweldig. Dat zie je ook aan de foto... Zo fijn en opgelucht dat ik ze allemaal zag.



Dan komt een stukje rustige Joodse wijk (wat ik wel lekker vond om even op adem te komen) en dan loop je Williamsburgh in. Oh my lord! Lisette (een vriendin die ik in NY ontmoette via gezamenlijke kennissen, wij hebben alleen de voorpret en napret met elkaar gedeeld want we startten erg ver uit elkaar) omschreef dit alsof je in Koningsdag in A'dam aan het rennen bent. Mensen, verkleed, running crews, rijen dik, muziek, uitzinnig. Hier kwamen wel de eerste vertragingen vanwege de drukte.

We naderen het 20 km punt dus bijna de helft en ik voel mij fantastisch. Het plan is dat ik tussen de 1:55 en 1:58 doorkom op het halfway punt maar ik kom er ineens achter dat mijn Garmin en de borden nogal uiteen lopen van elkaar en denk: fuck fuck fuck: ik ga dat nooit halen! Terwijl ik zoveel harder had gekund maar ik heb mij bewust ingehouden. Het 21.1 punt is op een "kleine" brug, die veel steiler is dan gedacht (op de fiets was ie echt veel makkelijker....) en ik loop te schelden want ik weet nu: dit ga ik noooooit meer inlopen. Ik kom door op 2:02. En heb de Queensborough bridge dan nog niet gehad. Toch krijg ik het mentaal voor elkaar om te doen alsof ik op dat punt aan een halve marathon begin en gewoon iets meer moe ben dan normaal en neem mij voor om na de Q brug een tempo van 5:30 aan te nemen en daar zo lang mogelijk op ga proberen te lopen. I.e.g. 1st avenue. Die brug, daar is dus gewoon niks leuks over te vertellen. Korte passen, korte passen en maar wachten totdat je geen "hogere" hoofden voor je zag maar er overheen kon kijken. Dat leek dus eindeloos te duren, eindeloos en toen het zover was, dus we daadwerkelijk aan het dalen waren, voelde het niet als dalen. Toch kwam ik terug in een ritme en liep een aantal mooie km's op 1st av. Tussen km 27 en 32 (Ben zie ik voor de 2de keer rond km 31) loop ik ong gem 5:30 per km maar dan ga ik inzakken, ik merk dat ik vaak water moeten pakken vanwege de warmte en ik ga dan ook steeds vaker even stil staan om 2 bekertjes achterover te gooien. Terug in het ritme komen vindt ik dan steeds lastiger worden. Mijn vrienden en vriendinnen die thuis meekijken op de app zien dit ook, dus mijn telefoon gaat en waar ik normaal zou denken: neeeeeee, denk ik nu; jaaaaaa!! Ik kan wel wat support gebruiken. Esther spreekt mij bemoedigd toe dat ik het zo goed doe en dat iedereen meeleeft en ik zeg tegen haar dat het zo zwaar is, zo zwaar en die kutbruggen en waarom moest ik nou precies daar een marathon lopen, en vlak voor ik ophang schiet ik vol, maar herpak mijzelf minstens zo snel. Ik loop dan de brug op om de Bronx in te gaan, pfffff waarom moeten we in hemelsnaam die haak nog maken (nou omdat je anders niet tot bloody 42.2 km komt en omdat het zo zo leuk is om door 5 boroughs te lopen bla bla bla, yeah right, ik kon iedereen die de route bedacht had wel vermoorden en vond het vooral zooooo oneerlijk) En dan komt het 35 km punt, en je weet het eigenlijk al want alle cliché's zijn waar.... Dan begint het dus eigenlijk pas. Mijn pace daalt dan naar 6:13 per km en ik kan niet harder. Ben zie ik weer bij 37 km en als ik hem zie springen de tranen in mijn ogen maar laat mij weer niet kennen, ik geef hem een knuffel en



ga door met mijn laatste flesje elektrolyten. De km's kruipen voorbij en zie om mij heel veel mensen wandelen en natuurlijk komt het in mij op maar ik denk alleen maar: dan duurt het nòg langer, hell no. Dan gebeurt er iets heel bizars: We komen langs een enorm digital billboard waar de cheercards die je in de marathon app kon maken op voorbij komen, ik kijk dus omhoog en zie er een paar en als ik een seconde later weer kijk, dan zie ik mijzelf! Ik zie mijzelf op dat billboard!! Ik kan mijn ogen niet geloven en grijp een man (die ook aan het dood gaan was) vast naast mij en roep: That's me! Look that's meeeee!! Hij kijkt verbaast en weet er nog net: oh wow great, good for you uit te persen... en ik vlieg de bocht om Central Park in maar ik weet deze runnerhigh helaas maar heel kort vast te houden want bij km 39 daalt mijn tempo naar 7:03 en mijn horloge wijkt steeds verder af van de route. In mijn hoofd zit ik inmiddels alleen nog maar miles en km's met elkaar te verrekenen en hoe kort het in theorie lijkt hoe lang het allemaal in werkelijkheid duurt.

Maar dan, rond km 40 kijk ik rechts van mij en loopt Ruairdhri ineens weer naast mij!! Hij lijkt er nog meer doorheen te zitten dan ik en we geloven allebei onze ogen niet, dat we elkaar voor de 3de keer tegenkomen (!!). Er komen niet meer veel zinnige woorden uit maar we blijven bij elkaar, ik besluit mijn laatste beetje te geven en trek hem met me mee. Hij zegt nog als je wilt gaan ga maar, maar ik zeg nergens heen te gaan en hem die finish over te duwen. En mijzelf natuurlijk haha.

We finishen samen en omhelzen elkaar (dit is nog net zichtbaar op de video, superleuk) Ik ben er, ik heb het gehaald. Mijn eerste gevoel is minder euforisch dan gedacht en ik heb pijn. Maar ik ben er. Het eerste wat ik denk is: dit wil ik nooit meer doen. Een marathon is 7 km te veel, of misschien wel 21.1..... hahaha. Als mijn Garmin klopt dan loop ik die laatste km in 4:21 maar dat betwijfel ik ten zeerste. Anyway, ik heb 4:14 op mijn klok staan en 43.7 km hardgelopen en ben toch te veel van links en naar rechts gegaan, terwijl ik nog zo op die binnenbochten heb gelet L

Ik ben trots en kan huilen en lachen, voel allerlei emoties maar omdat je op dat moment met alleen maar finishers loopt voelt het dan nog niet zo speciaal ofzo.

De rest van de dag voelt heerlijk en ga voor een massage naar de Cowshed en daarna friet eten! Ik moet lachen om een man die terwijl ik pleisters op mijn 2 blaren doe zegt: You didn't run a marathon today, did you? Hell yes I did! And the ONLY thing you have is 2 little blisters?? J

Tot slot: ik had niet veel anders kunnen doen tijdens deze 1ste marathon. Mijn training was top, heb heel hard en slim getraind. Qua voeding is het helemaal goed gegaan, ik heb 3 dgn flink gestapeld en tijdens de race 5 gellen, water en 3 x van Ben een klein flesje met elektrolyten en zout gekregen. Ik was supergoed voorbereid op de startvillage, etc. Het enige wat ik volgende keer (ja ja misschien dan toch nog een keer...) mee zou nemen zijn: slippers voor na afloop (die tip heeft niemand mij gegeven..) en het nummer Anywhere van Rita Ora misschien toch gewoon op repeat ;)

Wat een ongelooflijk mooie en bijzondere ervaring, ik ben nog steeds aan het nagenieten.

I am marathoner now!
Femke Dekker



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



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

Groet van Helmut van Veen

Bedankt voor de uitnodiging voor de lustrumfeesten. Wij wonen inmiddels 13 jaar in Lemmer en begrijpelijker wijze is het contact met de club wat verwaterd. Via de website en het clubblad blijven we echter wel op de hoogte van het wel en wee van de club en is het goed om te lezen dat de club nog bruist van enthousiasme.

Sporadisch komt er nog wel eens iemand bij ons langs. Vorig jaar zijn José en Jan Mesman tijdens hun tocht door de Friese wateren nog op bezoek geweest wat wij zeer op prijs hebben gesteld. Zelf komen wij alleen nog een paar keer per jaar voor familiebezoek in het westen. We gaan dan na de ochtendspits weg en zorgen er voor om voor de avondspits weer thuis te zijn.

In het verleden was mijn marathontempo ± 5 min de km. Momenteel hebben wij ons aangesloten bij een senioren wandelgroep die $\pm 12,5$ min. de km loopt. Dat is nog precies te doen met mijn orthopedische schoenen. In de zomermaanden fietsen we nog wel afstanden van 70-90 km per dag op onze gewone fietsen en genieten nog vol op.

Een punt van ergernis zijn de publicaties over de ijsbaan die zo nodig op het complex van de Road Runners moet komen. Zal wel weer een idee zijn van een stelletje luchtfietsers. Het realiseren van dat plan zal ongetwijfeld weer tot grote financiële tekorten van de gemeente Leiden gaan leiden.

Doe de groeten aan de mede ereleden en wie weet waar we elkaar nog eens tegen het lijf lopen.

Met vriendelijke groeten,
Ineke en Helmut

Eb

Sanne Arens
Ria van Arensbergen
Theo van Arensbergen
Maarten Baljon
Christa van Beek
Laurens Beijen
Ingrid van den Berg
Marita Blankenstijn-Derendorf
Hans Borsboom
Gerrie van den Bos
Jeroen Botman
Frans Bouwmeester
Lennert Branderhorst
Ans Britsia
Bert Cohen
Ibolya Csanadi
Roel Dubbeldam
Annemieke van Duuren
Emiliano Fabozzi
Anna van der Galiën
Matty Geurink
Becky Hazlett
Lennart Heim
Thom Hersbach
Bianca Hoppenbrouwer
Menja ten Hove
Vivian Huisman
Karen Huybens
Sylvia Jonkman

Louis Ju
Stefanie Klaassen
Annette Knol
Bas Lebens
Henk-Jan Leppink
Rita Mallee
Mike Meeles
Tjet Meijer
Deia Moriconi
Arif Munaf
Moniek Nijssen
Maartje Offerhaus
Aad Pleij
Connie van der Post
Géraldine Provot
Robert Rietveld
Henk Schraa
Anja Spaargaren
Monique Stolker
Janneke Stoute
Mieke Straathof
Mireille Stuart
Peter van Veen
Linda Venselaar
Ruud van der Vlies
Robert van der Vlist
Bram Vogels
Emma van Wissen
Thijs Wolters

Vloed

Tuka Badenski
Alexandra Bos
Emmanuel Essel
Julia Gerasimova
Maja Gobind
Melissa Heruer
Nicoline van den Heuvel
Jetty Koppers
Marjan de l'Orme
Kees-Jaap van Nes
Ariena van Poppel
Mirjam Snijers
Myrna Souer
Lukas Spielberg
Daniëlle Steenvoorden
Paul Symons

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