



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2021 2 Juni



GARMIN.

THIS
STARTED

AS A PART
OF MY
DAY

NOW

IT'S A PART
OF ME

WHY DO YOU RUN?



FORERUNNER® 55

De GPS-smartwatch voor hardlopers van alle niveaus. Voor diegenen die de eerste kilometers maken tot de loper die gestelde hardloopdoelen wil bereiken.

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	Leone de Voogd	leonedv@gmail.com	
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	Niek Hoogwout	voorzitter@lrrc.nl	06-43829762
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
Technische zaken	Jessica Luiten	tz@lrrc.nl	06-18260790
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	
Sportief wandelen	José Mesman	josemesman1@gmail.com	06-11923132

Commissies ea

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	vcp@lrrc.nl	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-14556343
Sponsorcommissie	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
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

Van de redactie	5
Van de voorzitter	5
De eerste training	6
Van het bestuurs scherm	7
Status huisvesting	7
Opening clubseizoen 2021	9
Opleiding tot wandeltrainer?!	10
Eindelijk: Versoepeling!	11
Hoe bereid je een wedstrijd voor met hoogteverschil?	12
De allereerste Outdoorfit van dit jaar!	14
Zorg en Zekerheid Circuit: de cirkel is rond	15
De eerste duintraining	16
Toelichting Cadeaubon	18
Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen	18
Cadeaubon Runnersworld/Van Bemmelen	19
Eb per 2021	19

Pagina

Agenda

Onderstaande agenda is uiteraard onder voorbehoud. Afhankelijk van de geldende maatregelen ten aanzien van Corona kunnen de evenementen al dan niet doorgaan.

Zaterdag 18 september: Leiden Marathon Walking

Zondag 10 oktober: Leiden Marathon Running

Dinsdag 12 oktober 20:30 Algemene Ledenvergadering

Zie de website marathon.nl voor meer informatie over de Leiden Marathon.

Van de redactie

Deze zomereditie is een hoopvol nummer geworden. Vol met 'eerste keren': activiteiten uit vervlogen tijden worden weer opgepakt en hoewel vertrouwd ook als nieuw ervaren. Op moment van schrijven heeft Rutte zojuist aangekondigd dat de meeste coronamaatregelen volgende week opgeheven worden.

We weten ook dat er in korte tijd veel kan veranderen, maar laten we hopen dat we in de volgende Road Reader terug kunnen blikken op een mooie zomer en wie weet alweer een aantal geslaagde loopevenementen en wedstrijdprestaties... De uitnodigingen stromen in ieder geval mijn mailbox binnen.

Voor nu, geniet van de verhalen in dit nummer, de zon, het lopen en het weerzien met elkaar!

Leone de Voogd

Van de voorzitter

Beste leden, lopers en wandelaars.

Hopelijk gaat het met jullie naar omstandigheden goed en lukt het jullie om regelmatig te bewegen.

Het is zomer en we mogen langzamerhand steeds meer. Het weer is prachtig en lokt ons naar buiten. De temperatuur is comfortabel en warmt ons van binnen, we willen bewegen.

*Summer summer summertime
Time to sit back and unwind*

Met het terugschroeven van de lockdown mogen we als club ook weer meer. De trainingen worden al weer enige tijd gegeven. Inmiddels kunnen alle groepen weer trainen op de club. De bar, het clubhuis en het terras zijn sinds kort ook weer open. Je kan weer een afspraak maken om gemasseerd te worden (: doen!). Na de training kunnen we blijven hangen en de training nogmaals door-nemen of een praatje pot maken met een een kopje koffie of een glas fris erbij.

*Summer summer summertime
Time to sit back and unwind
School is out and it's a sort of a buzz*

Meer en meer mensen zijn gevaccineerd. De hoop en de verwachting is dat het aantal besmettingen blijft afnemen en dat de maatregelen binnenkort nog verder teruggedraaid kunnen worden als we ons aan de adviezen en voorschriften blijven houden. Als LRRC kunnen we weer evenementen en andere activiteiten gaan plannen (in het ergste geval schorten we de uitvoering op). We hebben er weer zin in!

*Summer summer summertime
Time to sit back and unwind*

Grootste aandachtspunt nu zijn de bouwontwikkelingen rondom de club. We zijn daarover in goed overleg met de gemeente die ons nauw betrokken houdt bij de plannen en weet dat we verknocht zijn aan deze locatie.

Tot snel. Fijne zomer. Blijf gezond, keep on walking and running!
Groeten,
Niek Hoogwout



De eerste training

Op 20 maart komt er ineens een mailtje binnen van de hoofdtrainer met als onderwerp "(Gedeeltelijk) hervatten van de clubtrainingen?". Van binnen maak ik een vreugde sprongetje. Snel kijken of we inderdaad weer bij elkaar kunnen gaan komen. De cijfers qua het aantal bestemmingen gaan de goede kant op dus het zou wel mooi zijn. Ik train zelf wel op basis van het schema maar in een groep lopen is gezelliger. Helemaal als je training mag geven.

In de mail blijkt het om een inventarisatie te gaan bij de trainers. De hoofdtrainers en de technische staf willen graag weten hoe de trainers er tegenover staan om de trainingen weer op te pakken en hoeveel lopers je dan wilt meenemen. Natuurlijk moet nog steeds rekening gehouden worden met de op dat moment geldende RIVM richtlijnen, KNAU regels en daar bovenop ook nog de regels van de gemeente Leiden. Na een aantal weken komt er een vervolg mail met het goede nieuws dat maandag 19 april de eerste trainingen weer zullen starten.

Gezien het beperkte aanbod van trainers is er besloten om op maandag te starten met de E-groep en twee wandelgroepen. Dat mag de pret niet drukken, we mogen weer in groepjes gaan trainen. In eerste instantie vier

lopers per groepje met maximaal twee groepjes per trainer. Nadat het evenement op de SPOND app open gaat, stromen de aanmeldingen binnen en binnen de kortste keren zit het dan ook vol. Jessica wordt ingeschakeld zodat er in plaats van acht twaalf lopers mee kunnen trainen.

Dan is het zover! De dag waarvan je wist (en hoopte) dat hij zou gaan komen. Maandag 19 april. Ik haal mijn trainersshirt en -jasje onder een laag stof vandaan en bedenk me dat ik dit nieuwe trainersshirt nog niet eerder heb gedragen. Na alle spullen (telefoon, zakdoekjes en legitimatie) bij me gestoken te hebben ga ik op de fiets naar de club. Even denk ik nog; Hoe moet ik ook alweer rijden? Maar sommige dingen vergeet je niet.

Aangekomen bij de club zie ik dat Jessica en Tom ook al aanwezig zijn. Langzaam maar zeker komen ook de lopers en je ziet de blijdschap op de gezichten omdat we weer bij de club mogen trainen en weer bij elkaar mogen zijn. Nadat iedereen zijn spullen in het materiaalhok heeft achtergelaten en Jessica een welkom praatje heeft gehouden, gaan we inlopen op het grasveld. Na de warming-up en wat loopscholing gaan we dan toch echt onderweg voor de eerste gezamenlijke training. Een aantal lopers heeft in de Corona periode wel voor



zichzelf gelopen en gaat dus gelijk weer met de EA mee terwijl anderen wat rustiger aan willen doen en het houden op de EB-groep. Welk niveau er ook gelopen wordt, je ziet dat iedereen blij is dat het weer mag. Bij terugkomst wordt dan ook gelijk weer aangemeld voor volgende week.

Nu zijn we een aantal weken verder, binnenkort mogen de kleedkamers, douches en de kantine weer open. Per trainers zijn de groepjes nu tien lopers en op de avonden en ochtend zijn alle groepen weer aanwezig. Wie weet hoeven we over een tijdje ons niet meer aan te melden via de app, dan kunnen we gewoon langskomen zoals vroeger en kunnen we weer een high-five geven na afloop van de training. We gaan zien hoe het allemaal loopt. Toch zal ik altijd terugdenken aan die 19e april waarin we voor het eerst weer gezamenlijk bij de LRRC mochten trainen.

Roel de Jong



Van het bestuursscherm

Op het moment van schrijven (13 juni, een zonovergoten dag) zijn de versoepelingen in volle gang. Zoals jullie al op de website en in de nieuwsbrief hebben kunnen lezen is het trainingsaanbod weer normaal, zij het dat we nog steeds de namen van de deelnemers moeten registreren.

Het clubhuis is inmiddels ook weer open, zowel kantine als kleedkamers als douches. Wel moeten we ons aan de 1,5 m afstand en aan de handhygiëne houden.

Zoals jullie in de agenda kunnen zien zijn er (nog) geen evenementen gepland in het najaar. We zien dat veel reguliere evenementen weer doorgang vinden, zoals bijvoorbeeld de Berenloop. Ook zijn veel voorjaarsevenementen verplaatst naar het najaar, denk aan onze Leiden Marathon. Het is moeilijk een goede datum te vinden voor een eigen evenement waarbij je geen concurrentie ondervindt van een groot evenement. We hebben gemeend even pas op de plaats te moeten maken enerzijds omdat nog niet duidelijk is wat er precies mogelijk is bij de organisatie van een evenement, anderzijds om te voorkomen dat we veel (vrijwilligers)werk verzetten voor een loop die (te) weinig deelnemers trekt. Daarnaast moeten we ook rekening houden met het feit dat we op dit moment niet meer kunnen uitwijken naar zwembad of Leidse boys voor extra kleedruimte.

We hebben een datum vastgesteld voor onze ALV, uiteraard onder voorbehoud. Op 12 oktober zijn jullie allemaal welkom. Gezien het voorbehoud blijven we voor de meest actuele situatie naar onze website verwijzen. Dat geldt ook voor trainingen, openstelling clubhuis en evenementen, de situatie met Corona kan nog steeds snel veranderen.

Elders in dit blad kunnen jullie lezen hoe het ervoor staat met betrekking tot onze huisvesting. De gemeente wil met ons onderzoeken hoe we dit het beste kunnen invullen, gezien de huidige plannen voor de Vlietzone-Midden.

Status huisvesting

Zoals jullie wellicht al in de Leidse media hebben vernomen, heeft de gemeente onlangs haar plannen bekend gemaakt met betrekking tot de Vlietzone-Midden. Het is de bedoeling dat Vlietzone-Midden een klein bedrijventerrein wordt waar onder andere de nieuwe gemeentewerf komt. De komende periode gaat de gemeente onderzoeken of dit past op deze locatie en daarbij wordt ook gekeken naar de kosten en de verkeersontsluiting. Ook onderzoekt de gemeente de noodzaak en mogelijkheden om de verenigingen in de Vlietzone-Midden elders in de stad te (helpen) herhuisvesten.

Ter oriëntatie, Vlietzone-Noord betreft de schaatshal en het zwembad, Vlietzone-Zuid de afvalwaterzuivering. Aan de rand van Vlietzone-Midden staat het verenigingsgebouw van de Roadrunners.

Het project Vlietzone-Midden is onderdeel van een groep projecten die tot doel heeft de ruimte in de stad efficiënt te gebruiken "Slim schuiven met ruimte in de stad". Het college heeft tot de start van deze projecten besloten onder voorbehoud van instemming van de gemeenteraad. Dat is uniek voor de start van projecten, maar daar is voor gekozen omdat het college de raad vanwege de complexiteit en samenhang van de verschillende projecten nadrukkelijk al zo vroeg in de ideeën wil meenemen.

Ook onderzoekt de gemeente de noodzaak en mogelijkheden om de verenigingen in de Vlietzone-Midden te (helpen) herhuisvesten. Wij zijn in dit project als huidige bewoners van harte uitgenodigd om mee te doen aan dit project. Het college vindt het belangrijk dat er voor ons een passende plek komt, mocht het ontwerp het noodzakelijk maken dat we niet in het huidige clubhuis kunnen blijven. Ze kennen onze sterke wens om in de Vlietzone te blijven.

Ook Vlietzone-Noord gaat op de schop. Zoals bekend komt er een nieuw zwembad en een schaatshal. De aanbesteding van het zwembad is inmiddels een feit, dus we zullen in de nabije toekomst rekening moeten houden met veel bouwverkeer en afzettingen op de door ons zoveel gebruikte route richting Cronesteyn.

Rob van Heijster



**VAN
BEMMELLEN**
OUTDOOR



Kies voor milieubewust en duurzaam. Kies voor Vaude outdoor kleding.

Als zijnde dé Vaude store van de omgeving, vertellen we u maar al te graag waarom onze klanten en wij dit merk zo hoog hebben zitten. De vier redenen waarom je voor Vaude zou moeten kiezen leest u hier. De producten van Vaude zijn gemaakt onder eerlijke omstandigheden.

Daarnaast worden ze duurzaam en milieubewust geproduceerd én zijn ze niet gebaseerd op korte trends. U heeft te maken met tijdloze designs. En tot slot: écht goede kwaliteit waardoor u enorm lang plezier zal beleven van uw aankoop.

Maak een afspraak op onze website en kom vrijblijvend shoppen voor uw nieuwe Vaude wandeloutfit!

Van Bemmelen Outdoor
Hoge Rijndijk 295, 2382 AN Zoeterwoude
www.vanbemmelenoutdoor.nl

Opening clubseizoen 2021

Even een flashback naar 5 september 2020.



Na lange tijd was er weer een activiteit op de club. Gezellig met elkaar bijpraten onder het genot van mosselen of een lekkerbekje. Dat was toen ook gelijk de laatste activiteit van 2020 omdat het clubhuis weer dicht ging.

Nu de kantine inmiddels weer open is en de richtlijnen van het RIVM ook steeds meer versoepeld gaan worden, is ook de activiteiten commissie voorzichtig aan het kijken naar de mogelijkheden. Wie weet zal dit jaar de eerste activiteit ook weer de opening van het clubseizoen zijn.

Houd de nieuwsbrief in de gaten. Want zodra de plannen wat concreter worden, laten we het weten. Voor nu geniet nog even van de herinnering van vorig jaar.

Hopelijk tot snel op de club.

Activiteitencommissie LRRC



OPENING
CLUBSEIZOEN

Opleiding tot wandeltrainer?!

Wat doe je als in Corona-tijd alle trainingen stilliggen bij de clubs en sportscholen???

Mij viel op dat er in deze tijd ontzettend veel gewandeld werd. Een blokje om in de lunchpauze, een rondje na het eten, tot een stevige wandeling in bos of duin. Zelfs in Zwammerdam was het druk, terwijl het maar een piepklein dorpje is....

Dus toen ik door Terry erop gewezen werd dat de Wandelbond Nederland weer een opleiding tot sportief wandeltrainer begon heb ik geen moment gearzeld. Na overleg met Jos heb ik me gelijk ingeschreven voor deze opleiding.

Het lijkt mij erg leuk en interessant om naast het hardlopen, me ook meer te verdiepen in deze “tak van sport”. En geloof me, wandelen op een pittig tempo is nog best een uitdaging! Inmiddels zijn de online theorielessen afgerond en ik heb ook al 2 praktijkdagen gevolgd in Vught.

Sinds de clubtrainingen weer zijn begonnen loop ik “stage” bij Jos op dinsdagochtend en dat bevalt prima. Het gaat goed en de wandelaars vinden het ook leuk. Het aantal wandelaars wordt gelukkig ook weer groter nu het clubhuis open mag en iedereen vindt het fijn om weer met elkaar te kunnen wandelen.

In september wordt het examen afgenomen en als het goed is heeft de club er dan weer een wandeltrainer bij.

Corrie Lansing





Eindelijk: Versoepeling!

Schrijven tijdens een pandemie heeft zo zijn eigen uitdagingen. Je kunt eindeloos uitweiden over virtuele runs, het gebruik van apps, samen alleen lopen. Toch gaat er niets boven een echte training met een breed lachende trainer voor je.

Ik zag meteen mogelijkheden voor een nieuw artikel toen we weer mochten trainen, zij het met beperkingen. Aanmelden via Spond en maximaal vier man per trainer. En dan blijkt hoe snel ontwikkelingen kunnen gaan, nog voor ik dit artikeltje afhad kon ik gaan herschrijven, want inmiddels trainen we met tien man en is ook het clubhuis weer open.

Die eerste training na de lockdown, dat voelt echt als een cadeautje! Eindelijk weer naar de club, voor de training gauw iedereen gedag zeggen. Maatjes weer zien met wie je de afgelopen maanden alleen WhatsApp contact hebt gehad. Tijdens het lopen gezellig met elkaar kletsen, alhoewel dat

soms wat lastig is op 1,5 m afstand. En natuurlijk het “aan elkaar optrekken”, op de club kun je altijd meer dan alleen!

En meteen ook een verrassing: trainer Wim! Ik had nog nooit van Wim gehoord (en hij niet van mij), terwijl we toch allebei stevig in het clubgebeuren zitten. Wim is, ach helemaal vergeten te vragen of ik zijn leeftijd mag noemen, in ieder geval 13 jaar ouder dan ik. Die leeftijd is hem absoluut niet aan te zien, hij loopt nog als een kieviet! Als ik hem daarmee een complimentje maak en zeg dat ik hoop dat ik over 13 jaar net zo loop als hij nu, antwoordt hij nuchter “loop ik zo goed”? Tja, we kennen het allemaal, je traint maar de jaren tellen.

Dat lopen met Wim was niet alleen de opening van een nieuw en hopelijk “-post-Corona” loopseizoen. We zijn Cronesteyn nog geen 500 meter in als hij naar me toekomt en wijst op mijn arminzet. Niet goed. Na tien jaar

lopen bij de LRRC toch weer iets bijgeleerd!

Dan gaan de ontwikkelingen snel. Ineens staan we met zijn achten rond Peter, die meteen aangeeft dat hij “-zo’n grote groep wel weer gezellig vindt”. Natuurlijk zijn we dat met hem eens! Even ter herinnering, ook het weer deed die tijd zijn eerste pogingen enigermate “zomers” te zijn en dat zal onze stemming zeker positief beïnvloed hebben.

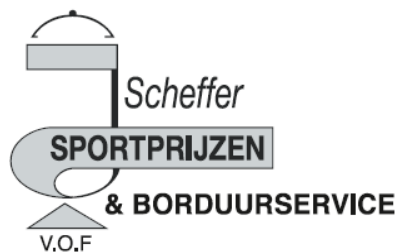
De vooraanmelding komt te vervallen en de groepsgrootte gaat naar tien. En het clubhuis is weer open, Els en Katica staan als vanouds paraat om ons van heerlijke koffie te voorzien. Sylvia, Olga en ik praten “even” bij. Net voor twaalfen zijn we thuis, en dat kwam niet omdat we die vrijdag zo’n zware training hadden! Heerlijk om naast het lopen ook het sociale aspect weer voldoende aandacht te kunnen geven!
Rob van Heijster

Hoe bereid je een wedstrijd voor met hoogteverschil?

Als je een hardloopwedstijd wil doen in de bergen, kan het een uitdaging zijn om je daar goed op voor te bereiden. We hebben namelijk niet echt bergen in de buurt. Hier een paar locaties in de buurt waar je toch een berg kan simuleren. Helaas gaat het wel gepaard met veel herhalingen (Hill Repeats) als je de hoogte van een berg wil nabootsen. Leuke bijvangst is dat je (boven)benen sterker worden, dat helpt met voorkomen van blessures en bevorderend is voor de korte sprint.

<p>Onze eigen Leidsche berg is De Bult Bij De Leidse Ren- en Toervereniging Swift</p>  <p>Hardloopsessie: 8,5 km Hoogteverschil: 1.019 m Tijd: 2u 2m</p> <p>Eén keer op en neer is goed voor 11 Hoogte Meters</p>	<p>Uitzichtpunt Vlaggeduin Katwijk (bij de bunker)</p>  <p>Hardloopsessie: 12,1 km Hoogteverschil: 701 m Tijd: 1u 26m</p> <p>Eén keer op en neer is goed voor 20 Hoogte Meters</p>
<p>Bergschenhoek naast de skibaan</p>  <p>Hardloopsessie: 8,5 km Hoogteverschil: 609 m Tijd: 1u 18m</p> <p>Eén keer op en neer is goed voor 37 Hoogte Meters</p>	<p>Zoetermeer naar hoge skibaan</p>  <p>Hardloopsessie: 14,2 km Hoogteverschil: 1.006 m Tijd: 2u 5m</p> <p>Eén keer op en neer is goed voor 20 Hoogte Meters</p>

Eelco van Herp



Bekers
Naamplaten
Medailles
Vaantjes
Glas graveren
Koelers

**Tevens borduren wij
handdoeken, sjaals, kleding etc.**

di.-wo.vrij. 11.00 - 18.00 uur
do. 11.00 - 21.00 uur
za. 11.00 - 16.00 uur

Levendaal 61
2311 JE Leiden
Tel.: 071 - 5144266
www.scheffersportprijzen.nl
info@scheffersportprijzen.nl



van  **marwijk**
ADVIESGROEP

De allereerste Outdoorfit van dit jaar!

De dag die je wist dat zou komen is eindelijk hier: de allereerste Outdoorfit van dit jaar! Zaterdag 5 juni om 9.00 uur stonden we vol verwachting op de parkeerplaats bij de boerderij van natuurgebied Meijendel. Enthousiast als altijd verwelkomt onze trainer José ons en reikt ons de tubes uit: het inlopen kan beginnen. De eerste stappen in het mulle zand in duin en bos worden gezet en voor de warming up wordt een mooi plekje in het bos gevonden. Even op gang komen en het loopt lekker in de duinen.

Het duurt nu niet lang meer of José legt ons de eerste oefeningen uit. Daarbij kunnen de meegebrachte tubes hun dienst bewijzen: allerlei krachtoefeningen met de tubes, steeds afgewisseld met een rondje hardlopen door de heuvelachtige duinen. Want voor wie het nog niet wist, Outdoorfit in de duinen van Meijendel is veel meer dan hardlopen alleen. We bouwen ook core-, arm- en beenkracht op voor meer power tijdens het hardlopen. Het combineren van hardlopen en krachttraining voorkomt niet alleen blessures, maar versterkt het lichaam en zorgt voor betere trainingsresultaten.

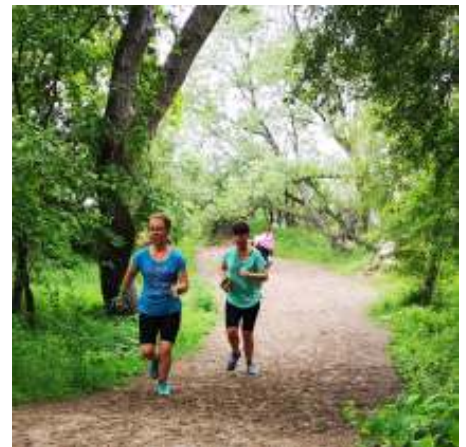
Hardlopers en wandelaars kruisen ons pad. We zijn inmiddels op de helft en de natuur is op zijn mooist. De kletsnatte lente was jammer voor ons, maar geweldig voor de natuur. Het lijkt wel alsof de natuur ontploft is de afgelopen dagen. Bomen kleuren in no-time groen, overal duiken bloemen op. De friscgroene planten schieten omhoog en wij nu ook, heuvel op, heuvel af, trap op, even een snelle blik vanaf de uitkijkpost over duinen en trap weer af. De hoogteverschillen en het ruwe terrein verveelvoudigen de fysieke uitdaging.

We pakken onze tubes weer op en vervolgen onze looproute door de duinen. José kent alle weggetjes in de duinen op haar duimpje en weet steeds uitdagende routes te vinden. Ze vindt al snel weer een kruispunt met heuvelachtige wegen voor de volgende oefening. Ze maakt effectief gebruik van de hoogteverschillen en laat ons steeds in wisselende tempo's de wegen van het kruispunt afleggen. En de tubes blijken zo veelzijdig dat we nu onze arm en schouderspieren kunnen trainen.

En vergeet ook de beenspieren niet. Als hardloper moet je sterke, gezonde benen hebben om op een probleemloze manier je kilometers te maken. Squatten is een goede manier om dat voor elkaar te krijgen. Hoe voer je de squat nu goed uit? José legt het ons uit. In de duinen is er veel variatie qua omgeving, en mede omdat er zoveel moois te zien is, gaat de tijd erg snel voorbij. Voor je het weet heb je anderhalf uur getraind en komt de boerderij al weer in zicht. Water is toch wel fijn na hardlopen in de warmte, en net op dat moment verschijnt er een waterpomp. Het lijkt wel een fata morgana, maar er komt toch echt water uit de door beheerder Dunea geplaatste grote aluminium kraan.

De training zit erop en het is tijd voor de cooling down bij de boerderij. We bedanken José voor de leuke en afwisselende training en wensen elkaar een fijn weekend. En...tot de volgende keer op zaterdagochtend om 9.00 op de parkeerplaats in Meijendel? Een beter begin van je weekend kun je toch niet wensen!

Vivian Huisman



Zorg en Zekerheid Circuit: de cirkel is rond

Zaterdagochtend 17 april. Bart meldt zich op tijd, niet voor een lange duurloop deze week, maar voor een ritje naar Noordwijkerhout. De afsluitende halve marathon van het virtuele Zorg en Zekerheid Circuit willen we een beetje 'echt' maken. Ik heb iets goed te maken.

Geen gedoe met pendelbusjes dit jaar, we kunnen zo doorrijden naar de sporthal en daar een rondje inlopen. We blijken toch niet de enigen. Plukjes hardlopers, een banner, een cameraman, en zelfs iets dan op een finishboog lijkt... Een stiekem evenement? Na onze warming-up gaan we toch even informeren. Wat is hier aan de hand? 'De Omloop van Noordwijkerhout'. Nou, daar komen wij ook voor... Er blijken drie koppels van NSL te lopen die via social media gevolgd worden. Maar ook wij mogen plaatsnemen achter de startlijn, worden geïnterviewd en weggeschoten. Echter kan het niet worden dit coronajaar!

De route staat in mijn geheugen geprent en we lopen in een comfortabel hoog tempo. Twee weken geleden knalde ik er een snelle halve uit in Roelofarendsveen. Ook daar organiseerden we op kleine schaal onze eigen wedstrijd, met behalve Bart ook Aniek en Roel. Blijdschap om mijn teruggevonden vorm vermengde zich daar met toch wel wat pijntjes en de vraag wat ik mezelf aandeed? Maar het heeft ook iets om de verbaasde blikken te zien als je in je eentje uitgeput tegen de wind in jakkert, of 'dat is een échte loper' van de wielrenners achter je te horen...

Vandaag heeft een ander doel. Blessurevrij alle loopjes van het Zorg en Zekerheid Circuit afronden. Zal het er na drie jaar dan eindelijk van komen? Formeel miste ik Uithoorns Mooiste, omdat ik te laat was met inschrijven, maar Aniek is mijn getuige dat ik ook deze 10 EM kan afstrepen. Meerdere malen liepen we samen virtuele races in de Boterhuispolder of rond de Vlietlanden, het tempo steeds iets verder opvoerend.



Nu moet het tempo gecontroleerd. Marathontempo. De heimelijke plannen om er zelf een te lopen, zijn inmiddels al iets breder gedeeld. Vandaag is de laatste test en pittige training. Kop over kop lopen we tegen de noorderwind in. Op weg naar het beruchte punt, dat ene bankje in de duinen. 'We gaan er niet op letten hoor' zegt Bart, maar al die keren dat ik er afgelopen twee jaar langsfietsste moest ik toch even kijken. Hier stokte mijn vliegende vaart in 2019. Met pijn in mijn voet en hart lukte het wandelend terug in het dorp te komen. Weg marathondroom, weg positie in het Z&Z-klassement.

Nu loop ik er lachend voorbij, het tempo stabiel. De kleine pijntjes probeer ik te negeren (was dat niet juist mijn valkuil...?). Ik voel dat Bart zich in moet houden. 'Als je toch nog even wilt knallen, mag het hoor'. Een paar kilometer later geeft hij daar gehoor aan. In no time is hij honderden meters van me verwijderd. Ik moet me inhouden, ik hoef voorbijgangers niet te overtuigen dat ik dat tempo ook kan lopen... Even later is Bart helemaal uit beeld; hopelijk heeft hij de goede afslag genomen.

Ik geniet van de bollenvelden en de zon, dat ik hier loop, dat ik het ga halen. Hoewel mijn heup wel wat begint te zeuren. De laatste kilometer zet ik nog een kleine versnelling in, en uiteraard is er nog een lusje nodig om de afstand helemaal vol te maken (zijn al die 'echte' wedstrijden dan echt te kort?). Vanaf de 'verkeerde' kant kan ik nog net de officiële finish passeren, die de NSL'ers aan het opruimen zijn. 'Waar is je maatje?' 'Die

ging sneller, is hij hier nog niet geweest?'. Vreemd, is hij ergens aan het uitlopen? Toch een afslag gemist? Ik doe mijn cooling-down, eet en drink wat en wacht. Langzaamaan begin ik me toch wat zorgen te maken.

Gelukkig duikt Bart even later uit onverwachte hoek op. Een afslag te ver heeft hem dwars door Noordwijkerhout geleid. Met een achterlijke negatieve split heeft hij er alsnog een snelle tijd uitgegooid. Onder voorbehoud van pijntjes en het weer spreken we af voor De Grote Dag.

Die is er voor mij niet gekomen. De pijntjes zijn de dagen erna te hardnekkig. De fysio raadt me lange afstanden af... 'Wanneer is die marathon?' 'Tja, dat bepaal ik zelf.' Dus is uitstel de beste keuze en maak ik op de bewuste dag een lange wielerronde. Waarna ik opnieuw van de ene in de andere klacht rol en wekenlang mijn trainingen terug moet schrijven. Inmiddels heb ik mijn zinnen verzet: eind augustus staat mijn eerste (kwart) triatlon op de agenda. 10 km lopen moet haalbaar zijn. Ik heb zelfs alweer een heerlijke duintraining meegedaan en blijf dromen van de marathon... Net als in Noordwijkerhout, kom ik terug.

Leone de Voogd

De eerste duintraining

Op dinsdag 8 juni heb ik voor het eerst weer meegedaan aan een clubtraining. Ik heb het even opgezocht: mijn laatste clubtraining was op 14 juli 2020.

Op zaterdag 5 juni heb ik mijn eerste COVID vaccinatie gehad. Toen ik in de nieuwsbrief las dat alle trainingen vanaf 31 mei weer van start zouden gaan inclusief de duintrainingen had ik veel zin om na bijna een jaar alle trainingen solo te hebben gedaan weer deel te kunnen nemen aan de clubtrainingen.

Ik had me vooraf netjes aangemeld voor de training via de App en die dinsdag was het prachtig weer, lekker zonnig maar niet te heet. Bij Duinoord aangekomen bleek de animo voor de duintraining groot. Ik telde negen mensen voor de AB groep, het is lang geleden dat we met zo'n grote AB groep getraind hebben.

Jose had er ook duidelijk zin in. Na een kort stukje inlopen en drie korte versnellingen moesten we al aan de bak, op het schelpenpad omhoog aanzetten en rustig op het vlakke stuk of omlaag. Daarna bij de ganzenhoef twee keer zo snel mogelijk de trap op en alle treden raken. Boven wel heel

even een foto gemaakt van het prachtige uitzicht en daarna weer door.

Volgende opdracht was in estafettevorm richting het strand. Jose stuurt de lopers om de beurt weg waarbij de snelste als laatste mag starten. De bedoeling is dat je samen aankomt.

We mochten even kort uithijgen op de duintop en liepen daarna ieder op eigen tempo over een mooi hard strand (wel veel kwallen) terug richting de Wassenaarseslag. Jose moest daar met de fiets heen over het fietspad en moest een heel stuk omfietsen. Toen we weer allemaal bij de Wassenaarseslag aangekomen waren zagen we Jose nog niet. Even later kwam ze met een heel rood hoofd aangefietst, het was toch best een flink stukje fietsen. Ook kwamen we daar Suk-Jae nog tegen die net iets na 19:00 uur bij Duinoord was aangekomen en daardoor de groep had gemist.

Met de groep liepen we verder via de parkeerplaats terug, via het schelpenpad richting de steile heuvel vlakbij Duinoord. Als toetje mochten we die nog drie keer op. Inmiddels was het al kwart over acht en zat de training er al weer op.



Het was leuk iedereen weer even te zien en in een groep te lopen. Ondanks dat het voor mij bijna een jaar geleden was voelde het meteen als vanouds. Onderweg even bijgepraat met iedereen en weer even de hardloopplannen voor de komende maanden uitgewisseld. En ik heb mezelf voorgenomen vaker in de duinen te gaan lopen want het is er echt prachtig. Dus Jose, Eelco, Roel, Marcel, Jarne, Frank, Leone, Kees-Jaap en Sander dank je wel, ik heb genoten. Gerbrand Hendrikse



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Toelichting Cadeaubon

Afgelopen jaar hebben we als club minder voor jullie kunnen doen dan jullie van ons gewend zijn. Er is maar beperkt training gegeven en zowel sportieve als sociale events zijn achterwege gebleven. Als compensatie hiervoor hebben we een actie opgezet samen met onze sponsors Van Bemmelen Outdoor en Runnersworld Leiden.

Elders in dit blad vinden jullie een cadeaubon van 35 Euro. Dit bedrag wordt voor een deel door de club en een deel door de sponsors betaald. De kosten van deze actie komen ten laste van het boekjaar 2021. Dit past binnen de concept begroting van dit jaar omdat ook onze uitgaven lager uitvallen.

De bon is persoonlijk en geldig tot en met 31 december 2021. De procedure is eenvoudig, gewoon de bon uitknippen en bij aankoop inwisselen bij de winkel van jouw keuze (Runnersworld Leiden of Van Bemmelen Outdoor).

Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen

Op 1 juli 2021 treedt de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen (WBTR) in werking. De WBTR is bedoeld om de kwaliteit van het bestuur van verenigingen en stichtingen beter te waarborgen. Wanbestuur, onverantwoordelijk financieel beheer, misbruik van positie en andere ongewenste activiteiten binnen besturen van verenigingen en stichtingen moeten daarmee worden voorkomen.

Het uitgangspunt van de WBTR is dat bestuurders zich bij de vervulling van hun taak richten naar het belang van de vereniging en de met haar verbonden organisatie. Dat betekent simpel gezegd dat als je als bestuurder altijd het belang van de vereniging in je achterhoofd moet houden.

De WBTR regelt onder meer de aansprakelijkheid van bestuurders van verenigingen in geval van faillissement wegens onbehoorlijke taakvervullingen. Dit betekent dat als de vereniging failliet gaat en het bestuur heeft er een puinhoop van gemaakt dat zij dan door de curator persoonlijk aansprakelijk kan worden gesteld.

Concreet betekent de invoering van de WBTR dat wij onze statuten in overeenstemming moeten brengen met de eisen van de WBTR. Omdat onze statuten nog dateren van de oprichting van de LRRRC in 1989 kan het sowieso geen kwaad om de statuten weer eens op te frissen. De Atletiekunie heeft inmiddels voorbeeld-statuten opgesteld die voldoen aan de eisen van de WBTR dus die kunnen wij gebruiken bij het opstellen van onze nieuwe statuten.

Rob van Heijster

Cadeaubon € 35,-

Samen met onze sponsors Van Bemmelen Outdoor en Runnersworld Leiden willen we jullie deze cadeaubon ter waarde van 35 € aanbieden.

Let op:

Voor het kopen en passen van schoenen moet een afspraak worden gemaakt

De spelregels:

- De bon is inwisselbaar bij Runnersworld Leiden en Van Bemmelen Outdoor
- De bon is strikt persoonlijk voor de aan de ommezijde genoemde persoon
- De bon is geldig tot en met 31 december 2021
- Het bedrag moet in één keer worden besteed
- De bon moet worden uitgeknipt en bij aankoop worden ingeleverd
- Per aankoop mag maar één bon worden ingewisseld
- Er wordt geen geld op teruggegeven
- Alleen de originele bon zoals afgedrukt in de RoadReader is geldig



Eb per 2021

Adna Luijten
Ale Landstra
Alle Veenstra
Andy de Frank
Anne van Dijk
Arif Munaf
B Leupe
Bart de Vries
Bas van Benschop
Carolien Bloem
Conchita Prins
Debora van Loon
Diana Steenvoorden
Dorina van Weerlee
Emmanuel Essel
Ernst Kaarls
Ernst Platzbecker
Florian van Leeuwen
Hannelore de Koning
Herald van der Werf
Honorata Mazepus
Ingrid Verhaart
Irene Bosma
Jan Smeets
Jan Vink
Jeff Bolte
Jeroen Fakkeldij

Jeroen Verra
Joop Pape
Joost Peschier
Julie de Looij
Karin van Delft
Karin van Wijk
Laurien Kuhrij
Liesbeth Rensman
Lineke Oppentocht
Liz van Ruiten
Lucienne van het Hof
Marcel Wierenga
Margreet Sluimer
Marian van der Meer
Marja van Ommeren
Mart van der Meer
Martijn de Jong
Mette van der Harst
Mies Verdel
Natascha Kok
Patrick Berrard
Paul Symons
Paulien de Leeuw
Paulien van den Berg
Peter Blom
Piet Jansen
Rachel Ouwerkerk

Renée Konings
Roel van der Veer
Saskia Axelsen
Smaranda Padurariu
Thamar Pieffers
Tienke Klatt - Meijer
Tom Weeber
Toos Gerrits
Wietske de Gunst
Wim Schrama
Wouter Veenendaal

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

Lange Voort 68 • 2341 KD Oegstgeest • Tel 071 515 40 14 • www.zirkzee.nl

Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

Leiden Road Runners Club