



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2022 1 April



GARMIN®

BUILT FOR 7 DAYS OF THE WEEK



FĒNIX® 7 SERIES

THE HIGH-PERFORMANCE
MULTISPORT GPS WATCH

RW **RUNNERS
WORLD**
BURGSTEEG 7 · LEIDEN

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	Vivian Huisman	vivianhuisman@gmail.com	
Complexbeheer	Jan Reinders	jw.reinders@planet.nl	06-53132332
	Els vd Broek	elsenfransvandenbroek@gmail.com	06-13419809
	Clubgebouw		071-3016643

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Van de bestuurstafel	6
Marathon Gent	8
We mogen weer!	9
Michel Butter geeft clinic aan Running Blind	10,11
De Voorschotenloop	12
Say Cheese	12
Lopen voor Kika en Oekraïne	13
Vrijwilligers gezocht	14
Dank voor de donatie	15
Running on plant power	16
Trainer(s) in opleiding	18,19
Eb en vloed	19

Agenda

22 april Singelloop

Zondag 24 april Trainingsloop 2
Inclusief de fameuze Henk Hakker Memorial run (30 km)

8 mei Great Breweries Marathon

14 mei Leiden Marathon Wandelen

15 mei Leiden Marathon Hardlopen

22 mei Z&Z loop "We sluiten het circuit met liefde af"

Van de redactie

We zijn er weer. Bij de trainingen, onder de douche, achter de inschrijftafel, naast een waterpost, in een startvak of op een podium. Het lopersleven heeft zo goed als z'n normale loop hervat. Dat is genieten, laat deze Road Reader ook zien.

De Road Reader is de afgelopen jaren een constante gebleven, maar zoals jullie in de nieuwsbrief hebben kunnen lezen, onderzoeken we mogelijke vernieuwingen en alternatieven. Vorige maand hebben 71 leden de enquête ingevuld over de Road Reader, de nieuwsbrief en de website van de LRRC, waarvoor allereerst veel dank! Veel van deze respondenten zijn actief lid en zowel hardlopers als wandelaars uit verschillende leeftijdsgroepen waren vertegenwoordigd.

Met de direct betrokkenen van de Road Reader, nieuwsbrief en website zullen we mede op basis van deze enquête een aantal ideeën uitwerken. Mogelijk betekent dat een lagere frequentie of andere (digitale) vorm van de Road Reader. Uiteraard zijn ook ideeën en ondersteuning van andere leden op het vlak van communicatie van harte welkom.

Wat in welke vorm dan ook blijft, is het met elkaar delen van verhalen, ervaringen, nieuws en tips. Niet alleen loopverhalen, ook informatie over routes, trainingstips, blessures, voeding en regionale activiteiten lijken veel leden te kunnen waarderen. De wandelafdeling is in onze uitingen vooralsnog wat minder zichtbaar. De Road Reader is er voor én door leden, dus ook jullie bijdragen zijn meer dan welkom!

Leone de Voogd



Foto Yu Hua Yeh

Van de voorzitter

Sportieve vrienden, leden, lopers en wandelaars,

Fijn dat er weer een dikke Road Reader op de mat ligt!

We zijn (ondanks de nare gebeurtenissen in de nabije wereld) positief gestemd: we mogen al weer enige tijd trainingen geven, het is lente en het is weer langer licht vanwege de zomertijd.

De eerste wedstrijden zijn al afgevinkt, er zijn al weer diverse leden die een (halve) marathon hebben volbracht, andere leden hebben deelgenomen aan de 60 van en rond Texel, we doen fanatiek mee aan het Z&Z-circuit en ook onze eigen trimloop was gezellig druk. Kortom, we zijn weer lekker sportief bezig.

En er staat meer dan genoeg op de kalender om naar uit te kijken, zoals o.a. de Singelloop, onze Trainingsloop 2 (op 24 april a.s.), de Bevrijdingsloop, de Leiden Marathon en de Z&Z loop bij ons op de club. Allemaal evenementen om te testen hoe je er voor staat, of als training - om nog een tandje bij te zetten - ter voorbereiding op een loop in de toekomst.

Ook na de training weten we elkaar te vinden aan de bar, de massagetafel, maar bijvoorbeeld ook bij het maken van de Paasstukjes.

Over de situatie rondom ons clubhuis is er op dit moment geen nieuws te melden, maar we blijven de ontwikkelingen op de voet volgen en zijn met de gemeente in gesprek.

Kortom: lekker naar buiten in 'blauw en geel'. Keep on running and walking op en rond onze mooie club!

Met sportieve groet,
Niek Hoogwout



Van de bestuurstafel

De Corona maatregelen zijn zo goed als vervallen. Besmettingen van leden zullen we niet meer via nieuwsbrief of website melden.

Recent is er overleg geweest met de gemeente Leiden over onze huisvesting. Het gebied waar ons clubgebouw staat (Vlietzone midden) heeft als nieuwe bestemming "industriegebied" en het is zeer twijfelachtig of wij op onze huidige plek kunnen blijven zitten. Het gebied moet in 2025 bouwrijp zijn en we verwachten dat we tegen die tijd naar elders moeten zijn verhuisd.

Samen met de gemeente kijken we of we in de nu in aanbouw zijnde schaatshal een plekje kunnen krijgen. Mocht dat niet lukken dan zullen we naar een andere locatie omzien, we hebben uiteraard de wens uitgesproken vlak bij onze huidige locatie te blijven, i.v.m. de vele mogelijkheden voor hardloop- en wandelroutes.

ALLES VOOR JOUW WANDELAVONTUUR



VAN
BEMMELLEN
OUTDOOR

RIJNEKE BOULEVARD
HOGE RIJNDIJK 295
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK

Marathon Gent



Marathon Gent door Roel de Jong

We mogen weer!

Na ruim twee jaar is het eindelijk zover: we kunnen weer een Runners-world Run Classic organiseren, die onze lopers stevast met “trimloop” aanduiden.

“Doe jij dan met Jean-Michel de waterpost?” vraagt Jessica mij. Uit de vragende blik leid ik af dat dit verzoek niet alleen mij, maar ook zeker mijn auto betreft. Natuurlijk doe ik dat! Er is niets leuker dan hele hordes enthousiaste lopers aan je voorbij te zien trekken.

Zo sta ik zondag 27 maart om acht uur bij de club, samen met nog een handvol fanatieke vrijwilligers. Het is heerlijk weer en ik ga alvast mijn auto inladen. Jerrycans met water, tafels, stoelen tja, en wat nog meer? De dames achter de bar helpen: schalen, een mes en een snijplank, voor het fruit. Oeps, bijna vergeten. Is toch allemaal lekker weggezakt, na twee jaar. “Denk je aan de beachvlaggen Rob?” zegt Frits in het voorbijgaan. O ja, natuurlijk.

Tegen negenen komt ook Jean Michel binnenlopen. In plaats van te helpen gaat hij vrolijk op zijn telefoon zitten kijken. Na een paar minuten blijkt waarom: hij heeft het lijstje van twee jaar terug gevonden, dus checken we andermaal of we nu echt alles hebben. Neeee! Vuilniszakken ontbreken nog!

We zijn nog maar net klaar met alles neerzetten of daar komt de eerste

loper al aanstormen. Blick op oneindig, een en al concentratie. Een “nee dank je” horen we niet als we water aanbieden, we vragen ons af of hij ons wel gezien heeft? Zo opvallend zijn die beachvlaggen blijkbaar niet. Als de tweede loper langskomt blijkt dat er met onze zichtbaarheid niets mis is, ook hij hoeft geen water maar vraagt wel of we er op de terugweg nog staan.

Uiteindelijk wordt het een gezellige boel. Sommige lopers willen alleen water, anderen stoppen voor een banaan, een sinaasappel, een praatje, of (zoals ik zelf ook altijd doe) om een excuus te hebben even te rusten. Ook menig voorbijganger stopt en vraagt wat er precies gaande is. Dan blijkt andermaal de PR waarde van de beachvlaggen: ja, wij zijn van de Leiden RoadRunners Club.

Terug op de club praten we nog even na met de andere vrijwilligers. We kunnen terugkijken op een geslaagd event, zoals jullie op de foto's kunnen zien. Het aantal deelnemers was lager dan gebruikelijk, maar dat hadden we verwacht. Enerzijds moeten we weer wennen aan het fenomeen “loopjes”, anderzijds worden er (nu het weer mag) extreem veel loopjes georganiseerd. Je moet je bijna klonen als je aan alles mee wilt doen. Des te leuker dat we ook een aantal lopers van buiten de regio hadden!

Rob van Heijster, foto's Yu Hua Yeh



Michel Butter geeft clinic aan Running Blind

17 maart 2022. Het is druk in het clubhuis van L.R.R.C.. Bijna alle hardlopers van Running Blind, dertien van de zestien, waren aanwezig. Het merendeel van de vrijwillige buddy's waren ook op dit evenement afgekomen. Dankzij een anonieme donatie, waren wij in staat om Michel Butter uit te nodigen om een clinic te komen geven.

Na een korte introductie door Terry, vertelde Michel zijn plannen voor vandaag. Op het terras werd een groepsfoto gemaakt. Iedereen was nog fris en we wisten niet wat ons te wachten stond. Dus allemaal met een lachend gezicht op de foto!

De wandelaars van RB gingen op pad voor hun wekelijkse ronde en wij, de lopers/buddy's mochten naar het voetbalveld voor de warming-up. De oefeningen van Michel waren, zoals bekend, om het lichaam klaar te maken voor de training. Uitval pas naar voren en het voorste been draaien in de heup. Bij zijn voorbereiding lag het accent op het losmaken van gewrichten. Een andere oefening was op je rug liggen, armen wijd en dan het ene been zover mogelijk over de andere strekken. Dit was wel even een dingetje, want het gras was nog behoorlijk vochtig. Er werd hier en daar wat gearzeld, maar Michel kreeg iedereen zover om de oefening te doen.

“We zijn toch niet van suiker”, aldus Michel. Na de oefeningen ging de hele bubs, we waren met zo ongeveer veertig personen, inlopen naar het Hoogkamerpark.

Daar werden drie stationnetjes uitgezet. Het eerste station was hardlopen met een stok in je nek langs de korte Vliet. De oefening was om te leren je bovenlichaam stil te houden tijdens het lopen. Voor ons als looper best een uitdaging, want we hadden dan geen direct contact met onze buddy. Voor zover ik weet is niemand van ons zo schuin gegaan dat ie de korte Vliet is ingelopen! Het tweede station bevatte uitstap oefeningen. Die waren behoorlijk pittig voor de bovenbenen. Bij het derde station waren het squat oefeningen. Deze drie stationnetjes werden drie keer achter elkaar gedaan.

Gelukkig kon Michel rekenen op ondersteuning van Terry, Corrie en Tom. Zo kon hij bij elk station aanwijzingen geven. Het was leuk om te zien dat iedereen goed meedeed. Net toen wij dachten dat dit het was, kwam er nog een looptraining om de hoek kijken. We moesten een bepaalde tijd op wedstrijdtempo lopen in het park. Na een fluitsignaal ging dit over in een negatieve sprint. Je kon overal vraagtekens zien boven de hoofden van de aanwezigen. Hiermee werd bedoeld, in een heel rustig tempo door lopen





tot het volgende fluitsignaal, om dan weer gas te geven. Na dit een aantal keren gedaan te hebben, voelden velen van ons wel de verzuring in de bovenbenen. Het uitlopen naar de club was een verademing!

In het clubhuis konden we onder het genot van een kopje koffie en een lekkere koek vragen stellen aan Michel. Veel vragen gingen over hoe voor te bereiden op een wedstrijd. Michel vertelde dat zijn trainingen voor 80 procent uit hele rustige trainingen bestaan en 20 procent uit intensieve trainingen. Ook gaf hij aan om tijdens trainingen bezig te zijn met voeding. Als je tijdens trainingen al went aan gelletjes en zo, dan werkt dat beter tijdens lange duurloop evenementen. Een andere vraag was, wat is een goede voorbereiding op de wedstrijddag?

Volgens Michel is het goed om ruim van tevoren voor jezelf die dag door te nemen. Zorg dat je op tijd aanwezig

bent, zodat je voldoende tijd hebt om je spullen in orde te maken en je warming-up te doen. Bepaal wat je doel is voor die dag en laat je niet gek maken door andere lopers. Wees tijdens het lopen niet bezig met de finish, maar voel hoe het lopen gaat. Voel dat je de energie aan het verdelen bent. Het is zonde als je op driekwart moet gaan wandelen. Trainingen zijn ook uitermate geschikt om te leren je energie te verdelen. Zo werden er nog diverse vragen gesteld. Iedereen lag aan de lippen van Michel. Na het vragenuurtje was het tijd om af te sluiten. Michel werd bedankt voor zijn inspirerende aanwezigheid. Wij, lopers, buddy's en trainers zijn weer nieuwe inzichten rijker. Met deze informatie op zak kunnen wij ons opmaken voor de diverse onderdelen tijdens de Leiden Marathon.

Ruud Warmerdam, foto's Marijke van der Lee



Say cheese

In het lente fietste ik naar de kaasboerderij Captein in Zoeterwoude. Heel leuke ontvangst in de winkel van Femke en 2 lekkere stukjes kaas opgehaald. Alle vrijwilligers en medewerkers van de LRRC worden normaal bedankt tijdens de medewerkersavond met een mooi diner. Vorig jaar dus niet, vandaar (eenmalig) een andere vorm als blijk van waardering voor het werk wat deze LRRC-ers doen.

Wil jij dit nu ook meemaken en wil je onze klup een handje helpen, stuur een berichtje naar John via ledenadministratie@lrcc.nl. Dan kan jij ook dit najaar aanschuiven in ons LRRC-sterren restaurant .

Hans van Ommeren

De Voorschotenloop

6 maart 2022: het kan weer. Na verschillende online loopjes van het Z&Z circuit was er nu een echte. Eigenlijk twee jaar lang geen wedstrijd gelopen. Het is me wel gelukt om te blijven trainen, bij de club als het kon, maar verder gewoon afstanden en geen interval. Het is een mooie koude dag: 5 graden en een pittig windje. Ik sta klaar voor de start van de 10km en mijn huidig PR is 41 min. Het enige wat ik me voorneem is om een vlakke loop neer te zetten.

Bij de start vlieg ik weg met een tempo ver onder de 4 min/km. Gedreven door de meewind. Ach het maakt me blij, ik houd een beetje in en loop door. Halverwege keert het parcours en start de tegenwind. Na een praatje met een onbekende medeloper spreken we af om de beurt de kop te nemen. Hij begint, daarna neem ik over en loop hem er na een tijdje af zonder dat ik het doorheb. Gelukkig weet hij zich te herpakken en laatste kilometer loopt hij me voorbij, ik ben af. “-Kom op, je ging toch voor de 40 min?!”. Ik herpak m'n energie en finish op 39.52. Yes, een nieuw PR en onder de 40, een doel wat al jaren op m'n bucketlist stond.

Ach en als mn dochter dan vraagt: “heb je gewonnen?” dan zeg ik “Jazeker, het is een wedstrijd met mezelf”.

Veel loop plezier,
Kees-Jaap





Lopen voor Kika en Oekraïne

“Mogen we jullie startboog lenen?” stond er in de mail. De vraag kwam van Erna Mollema, die geld inzamelt voor Kika. Om meer geld in te zamelen heeft ze een sponsorloop georganiseerd op de Regenboogschool in Voorschoten, waarbij spontaan is besloten dat een deel van de opbrengst naar kinderen in Oekraïne gaat. En wat is er nu leuker dan dat de kinderen starten onder een echte boog?

Zo kwam ik in contact met Erna. Het bestuur wilde voor dit speciale geval de boog wel uitlenen, onder voorwaarde dat een ervaren boog-opzetter mee zou gaan. Zo ging ik samen met Ton van Noort naar Voorschoten.

In mijn ogen is het opzetten van zo'n boog een fluitje van een cent. Boog uit de tas, ventilator aankoppelen en stekker er in. Zo ging het in ieder geval met mijn luchtbed. Helaas. Het was goed dat Ton er bij was om alles in goed banen te leiden. Meteen alles op de goede plek leggen, met op de juiste punten een extra touw zodat je de opgeblazen boog makkelijk overeind trekt. De boog staat in no-time. En mooi meegenomen: de kleuren van onze boog zijn de kleuren van de Oekraïense vlag.


Het goede doel is ook de gemeente Voorschoten ter ore gekomen en de burgemeester is aanwezig om het startschot te geven. Meteen stuiven de kleintjes (groep 1-3) onder de boog door, meteen naar de stempelpost. Eerst scoren en dan pas doen, de handelsgeest zit er nu al in! Verbazingwekkend is de combinatie van uithoudingsvermogen en fanatisme, ze lopen of hun leven ervan afhangt.

Heel anders is dat bij de groten (groep 4-8). Het adagium is eerst lopen dan stempelen. Een aantal loopt een flink tempo en houdt dat keurig ronde na ronde vol. Je ziet het talent als het ware, je hoopt dat deze kinderen over een jaar of tien-twintig voor ons (op dat moment ongetwijfeld vernieuwde) clubgebouw staan. Daar staan dan klasgenoten tegenover die op deze leeftijd al de keuze voor de wandelsport hebben gemaakt.

Het mooiste moment is als onze startboog finishboog is geworden. Stempelkaarten worden vergeleken en bij twee talentjes zie ik dat ze 21 rondjes hebben. Als je weet dat één rondje 350 meter is, dan kom je toch op 7 km, afgelegd in 25 minuten. Arrghh....; dat is 17 km/u ofwel 3'24" per km. Ik doe het ze niet na.

Ik zie veel glimmende gezichten, de tevredenheid over de prestatie is alom aanwezig. Het is duidelijk, de goedgeefse moeder, buurman, tante of opa mag net iets dieper in de buidel tasten dan voorzien. Who cares. Als er twee doelen zijn die je het gunt dan zijn dat Oekraïne en Kika.

Rob van Heijster



Scheffer
SPORTPRIJZEN
& BORDUURSERVICE
V.O.F.

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

Vrijwilligers gezocht!

Bardiensten

Voor het clubhuis zoeken we een aantal bardienstmedewerkers voor op de woensdag en donderdag avond.

Het betreft de volgende taken:

- Inname waardevolle spullen.
- Uitgifte waardevolle spullen.
- Achter de bar de leden van een drankje voorzien.
- Met de leden gezellig een praatje maken.

Een bardienst start plm 18:10 uur. De trainers openen het clubhuis. Inname van de waardevolle spullen is dan de eerste taak. Zodra de leden aan het wandelen en hardlopen zijn is er tijd om koffie en thee te zetten.

Na terugkomst van de hardlopers en wandelaars kunnen de waardevolle spullen weer teruggegeven worden. En natuurlijk ook de leden voorzien van een drankje. Meestal sta je met zijn 2-en, maar soms ook alleen. Is mede afhankelijk van de gemiddelde drukte.

De meeste barmedewerkers staan eens in de 4 weken, maar anderen eens in de 3 of 2 weken.

Je zult – als vanzelfsprekend – ingewerkt worden door een andere barmedewerker.

Het betreft de avonden op woensdag en donderdag.

Aanmelden

Je kan je als vrijwilliger aanmelden bij John de Vrind ledenadministratie@lrrc.nl.

Geef svp aan om welke baravond gaat.

Alvast bedankt voor je aanmelding en we spreken elkaar daarna.

John de Vrind



Dank voor de donatie

Wellicht heb je het onderstaande, aangrijpende bericht gezien op LinkedIn, facebook of in het Leidsch Dagblad:

Ik ben Mijntje en stond als energieke jonge vrouw (41) vol in het leven. Ik genoot van het leven, trok er met familie en vrienden graag op uit, liep trailmarathons en maakte huttentrektochten door de bergen, had een uitdagende en leuke baan, was actief in mijn vakgebied, een buitenmens, veel op reis en graag op pad.. Tot 3 jaar terug..

Ik ben 3 jaar bedlegerig. Ik lig 23/7 à 24/7 op bed. Ik kan niét lopen, niét zitten en niét praten.

Na 1,5 jaar aan onderzoeken weet ik dat ik ernstige chronische Lyme met 5 zware co-infecties (pathogenen) en extra infecties heb. Mijn chronische Lyme en co-infecties zorgen voor veel klachten en pijn. Waaronder ontstekingen in mijn hart en hersenen. Elke dag is letterlijk overleven.

De altijd zo energieke stoere en zelfstandige ik is nu in álles volledig afhankelijk van anderen.

Ik heb de afgelopen 3 jaar heel veel moeten doorstaan. In mijn verhaal en blogs op mijn website probeer ik uit te drukken wat dit met mij doet. Het is onbeschrijfelijk. Niet te begrijpen, niét te bevatten. Zó vreselijk heftig! Mijn pijn en mijn verdriet kan ik niét uitdrukken.

Maar ik ben en blijf ondanks alles erg strijdlustig en ik houd heel veel hoop: ik wil zó ontzettend graag mijn leven terug!! Ik heb zovéél dromen die ik waar wil maken!!

Terry van Velthoven was dit bericht niet ontgaan en het hield haar bezig. Ze wist dat Mijntje lid is geweest van de Leiden RoadRunners Club en ze wilde Mijntje graag helpen. Dat is gelukt. Ze heeft Mijntje voorgedragen bij het Roadrunnersfonds. Het fonds heeft besloten om Mijntje een donatie toe te kennen. Dat is fantastisch nieuws want hiermee kan ze een bij-

drage leveren aan onderzoek en haar behandelingen bekostigen.

Lyme is een vreselijke ziekte die veroorzaakt wordt door een tekenbeet. Dus als je gaat hardlopen in de duinen en de bossen controleer dan na afloop goed op teken.

Helaas komt deze ziekte vaker voor, maar is de reguliere zorg en voorlichting nog onvoldoende. Hier is aandacht en geld voor nodig. Op 9 april is de actie lopen voor Lyme geweest. Met team Mijntje hebben we samen met belangstellenden gelopen in de Duinen bij Wassenaarse slag. Meer info zie: <https://www.lopenvoorlyme.nl/het-event>.

Mocht je willen doneren kijk dan op <https://www.lopenvoorlyme.nl/team-mijntje> of mail naar teammijntje@gmail.com.

Namens Mijntje heel erg bedankt voor de prachtige donatie en blijf fit.

Mieke Arkesteijn
Teamcaptain Team Mijntje



Running on plant power

Er bestaan shirts met dit soort teksten, maar meestal loop ik niet actief te koop met mijn veganisme. Toch juich ik het toe als meer mensen overstappen naar (vaker) plantaardig eten, om allerlei redenen: milieu, klimaat, dierenwelzijn, wereldvoedselverdeling, en meer (vraag me gerust als je er wél meer over wilt weten...).

Veganistisch eten roept vaak ook nog vragen op: kom je niets tekort? Zeker als je intensief sport? Voor wie zijn motor graag met minder (of helemaal zonder) dierlijke producten op gang houdt, een paar aandachtspunten:

Eiwitten

De meeste Nederlanders krijgen meer dan genoeg eiwitten binnen, maar als sporter heb je ook zeker voldoende nodig. Die kun je prima uit plantaardige producten halen, maar het vraagt iets meer aandacht. Goede bronnen zijn producten van soja- of erwtenewit (naast vegaburgers e.d. zijn er ook steeds meer alternatieven voor melk, yoghurt of kwark) en peulvruchten zoals kikkererwten, linzen of bonen. Ook noten en zaden zijn eiwitrijk, maar hier moet je dan vrij veel van eten, wat je ook een flinke portie vet oplevert... Kies verder voor volkorengranen of eiwitrijke alternatieven als quinoa.

Ijzer

In allerlei plantaardige producten is ijzer te vinden (appelstroop, veel groene bladgroenten, noten en zaden), maar het lichaam neemt dit minder makkelijk op dan ijzer uit dierlijke producten. Vitamine C bij de maaltijd bevordert de opname, waar koffie en thee deze juiste remmen.

Overigens ben ik al jaren bloeddonor, met prima ijzerwaardes J

Vitamine B12

Deze vitamine vind je bijna alleen maar in dierlijke producten. Het is soms toegevoegd aan vleesvervangers of plantaardige melk, maar de meeste veganisten slikken een supplement.

Heb je naast je gewone voeding behoefte aan sportrepen of hersteldranken? Ook hiervan zijn genoeg plantaardige varianten te vinden.

Zelf aan de slag?

Ik ben fan dit bananenbrood, waar je eindeloos mee kunt variëren

(Bron: Lisa goes vegan)

Droge ingrediënten:

250 gram havermeel (gemalen havermout, (volkoren) tarwemeel of speltmeel voldoen ook)

1/2 theelepel bakpoeder

snufje zout

Vloeibare ingrediënten:

4 rijpe bananen

2 el zachte kokosolie

3 el kokosbloesemsuiker of 5 ontpitte medjool dadels

Voor de luchtigheidstruc:

1/2 theelepel baking soda (zuiveringszout)

1/2 eetlepel appel azijn

Optioneel:

Bevroren blauwe bessen en frambozen, ander vruchten, noten, of wat je maar wil.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Vet je bakblik in of gebruik bakpapier.

Mix alle droge ingrediënten in een grote bak. Mix alle vloeibare ingrediënten in je sterke blender of keukenmachine en meng deze mix met de droge ingrediënten. Voeg naar wens extra fruit, noten of kruiden toe.

Dan nu de truc voor luchtigheid: als alles gemengd is meng je in een apart glaasje de baking soda en appelazijn. Meng het schuim dat ontstaan voorzichtig door het beslag.

Doe het beslag in het bakblik en bak het bananenbrood 45 minuten totdat hij goudbruin is en een satéprikker er schoon uitkomt. Laat helemaal afkoelen in het bakblik.

Leone de Voogd



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Trainer(s) in opleiding

Zaterdag 23 april is het zover. Dan doen Nico Meeuwenoord en Roel de Jong hun praktijkexamen voor de opleiding tot Basislooptrainer 3. Het afgelopen half jaar volgden ze workshops, bereidden ze trainingen voor en werkten ze aan hun portfolio. Ze werden daarin vanuit de club begeleid door José Mesman en Jessica Luiten. Ik spreek Nico over zijn ervaringen.

Je bent straks Basislooptrainer 3, wat houdt dat in?

‘Dat betekent dat je zelfstandig groepen mee mag nemen voor trainingen en ook in staat bent om ze op lange termijn te begeleiden. Je kunt lopers aan de hand van een jaarplan en specifieke schema’s voorbereiden op een evenement.’

Waarom wilde je deze opleiding doen?

‘Ik ben al een paar jaar officieel assistent-trainer. Dat kun je worden met een interne opleiding binnen de club, gegeven door een andere gediplomeerde trainer. Je mag dan ook een groep meenemen, gebruikmakend van de bestaande schema’s. Ondertussen merk ik dat ik het leuk vind wat meer theoretisch onderlegt te zijn en kennis van de trainingsleer toe te kunnen passen in marathontaining bijvoorbeeld.

De meeste trainers binnen de club hebben deze opleiding gedaan. Ik had van anderen wel gehoord dat het wel tijd en moeite kost om aan alle eisen van de Atletiekunie te voldoen, dus je moet er serieus tijd voor vrijmaken.’

Wat wordt er dan allemaal van je verwacht in de opleiding?

‘De opleiding duurt ongeveer een half jaar. In die tijd volg je zes workshopdagen bij de Atletiekunie, over allerlei onderdelen die je moet kunnen verwerken in je trainingen. Je moet bijvoorbeeld overweg kunnen met jaarplannen en specifieke trainingsschema’s en dus ook begrijpen hoe die zijn opgebouwd qua intensiteit en duur. Ook leer je allerlei loopscholingsoefeningen en de theorie daarachter.

In de tussentijd werk je aan je portfolio: je moet 6 trainingen geven die je vooraf volledig uitwerkt volgens het

trainingsvoorbereidingsformulier vanuit de Atletiekunie. Ik heb nu net mijn portfolio ingeleverd en blijk daar toch nog wat aan te moeten verbeteren. Ze willen echt veel op papier zien, volgens de zogenaamde GOC-regels: Gedrag, Opbrengt en Conditie. Gedrag gaat over wat je wilt zien bij je lopers, bijvoorbeeld iets in de loophouding of een specifieke uitvoering van een oefening, en dan liefst nog gericht op individuele lopers. Bij de opbrengst gaat het erom wat je gezien hebt, wat zijn je bevindingen tijdens de training? Onder conditie moet je dan aangeven wat je doet of gedaan hebt om dit voor elkaar te krijgen. Ik moest dat dus nog persoonlijker en specifischer maken.’

Wat zijn de belangrijkste dingen die je geleerd hebt van de opleiding?

‘Hoewel dat uitschrijven van die formulieren volgens de GOC-regels veel tijd kost, heb ik er wel enorm veel van geleerd. Ik ben me veel bewuster geworden van de manier waarop ik training geef. Je wordt echt gedwongen daar vooraf goed over na te denken. Niet alleen over welke intervallen je gaat doen, maar ook welke oefeningen je in de warming-up en loopscholing doet en hoe die aansluiten bij je kerntraining. Ik zie een enorm verschil tussen mijn voorbereidingsformulieren voor de eerste en laatste training.’

Ik ben in mijn trainingen bijvoorbeeld meer core stability en krachtoefeningen gaan geven. In een circuitvorm van 6 minuten doen we 6 verschillende oefeningen. Dat soort dingen gebeuren bij gewone trainingen van onze club eigenlijk nooit. Dan blijft het vaak bij warming-up, wat dynamische rekoefeningen en semi-verplichte loopscholing, omdat iedereen zo snel mogelijk wil gaan lopen. Maar ik merk dat als je het op een goede manier voorbereidt, de lopers het ook leuk gaan vinden, juist ook omdat het nieuw is. Dan zie je ook gelijk welke lopers ook weleens in de sportschool komen.’

Wat vond je het leukst aan de opleiding?

‘Vooral de praktische onderdelen tijdens de workshops. Je krijgt ’s och-



tends steeds een stuk theorie en 's middags pas je allerlei opdrachten gelijk op elkaar toe. En ik vond het heel leuk om het samen met Roel te doen. Je hebt dan steun aan elkaar, kunt informatie uitwisselen en samen naar workshops. Een keer per jaar is er ook een algemene looptrainersdag op Papendal, boordevol workshops. Dat gaat van theorie tot praktijk en van sprinten tot marathonlopen. Ook kun je leren hoe je loopscholing zo leuk mogelijk maakt, of hoe je heel diverse groepen aan het werk krijgt.'

Wat zijn je plannen binnen de club als je straks Basislooptrainer 3 bent?

'Mijn bedoeling is om de opgedane kennis ook daadwerkelijk in de praktijk te brengen en te blijven brengen in de trainingen die ik geef. Het is natuurlijk persoonlijk hoe bewust je daarmee bezig blijft, maar ik wil daar wel moeite voor doen. Ik denk na over oefeningen en hoe trainingen passen binnen de periodisering, ook als je het persoonlijk trekt. Past het voor lopers bij dat moment? Dat is soms wel een uitdaging, omdat lopers er zo verschillend instaan. Voor sommigen is een of twee keer per jaar een evenement al heel wat, maar veel AB-lopers zijn bijvoorbeeld actief in het Zorg en Zekerheid Circuit en dan

heb je een heel andere insteek. Mijn persoonlijke interesse gaat richting trailrunning, daar heb ik ook specifieke workshops over gevolgd. Er zijn al wat subgroepjes binnen de club die onderling trainen en naar trailevenementen gaan. Ik heb wel een beetje de ambitie om te kijken of we vanuit de vereniging meer kunnen gaan bieden.'

Maar eerst nog even examen doen dus?

'Ja, ik heb goede hoop dat mijn portfolio na verbetering wordt goedgekeurd en ik praktijkexamen mag gaan doen. Ook daarvoor maak je een voorbereidingsformulier, waar je uiteindelijk maar een stukje van uitvoert. Je hebt eerst een intakegesprek met de examiner over je plannen. Daarna staat een groep lopers klaar, die al opgewarmd is. Ik ga dan een stukje core stability met ze doen en het eerste gedeelte van een kerntraining op de baan. Als de examiner genoeg gezien heeft volgt de nabespreking.'

En dan hebben we er binnenkort dus weer twee gediplomeerde trainers bij. Toppers!

Tekst: Leone de Voogd

Eb en vloed

Vloed

Kim Beetsma
Helene van Berge Henegouwen
Laura Berveling
Elma Buls
Karel Prins
Sandra van Schie
Bianca Schoonoord
Ineke Tunderman

Ruud van Delft
José van Delft - Devilee
Hilde Egging
Susan van Egmond
Marijke Flippo
Esther Halm
Eva Hendrikx-Neuteboom
Annemieke Hol
Harry van der Horst
Jill Jeffery
Ria de Jong
Henque van Maanen
Domenico Di Mauro
Marieke Menting
Carla Meskers
Cristel Metsch
Evelien van Niekerken
Malou van Oers
Lenie Peet
Mea van der Poel

Florien van Rij
Veronica Rodriguez
Eva van Santen
Marleen van Santen
Ineke Segaar
Liesbeth van der Sluis
Rob Snik
Lukas Spielberg
Mariska Sporre
Ilona Stijger
Maartje Tegelaar
Frits van der Valk
Piet Veelenturf
Ed Veldhoen
Elly Vink
Corina Vinkesteyn
Aldert de Vries
Peter Waalboer
Leen van Westbroek
Sandra Westerdiep

Eb

Carin Bobeldijk
Roos Brouwer
Cora Brussee
Pieterbas Buijs
Johan van den Burg
Murat Cengiz
Anneke Cuvelier

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