



RoadReader

Leiden Road Runners Club

2022 2 Juni



GARMIN®

JEZELF EEN HARDLOOPDOEL STELLEN?

WAT ALS KLEINE GETALLEN JOU HET INZICHT GEVEN OM BETER TE PRESTEREN? WAT ALS EEN HARDLOOPTRAINING SPECIAAL VOOR JOU GEMAAKT WORDT? EEN TRAINING GEBASEERD OP JOUW DOELEN EN PRESTATIES. WAT ALS JE ZO KUNT TRAINEN VOOR JE EERSTE OF DE VOLGENDE WEDSTRIJD? WAT ALS JE WEET DAT OOK JE LICHAAM ER KLAAR VOOR IS? DE FORERUNNER 255 SERIE - IN TWEE MATEN - GEEFT JOU DE INZICHTEN OM GRENZEN TE VERLEGGEN EN DOELEN TE BEHALEN.

FORERUNNER® 255 SERIE



© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries.

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

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Agenda	6
Valentijnsloop	8
Van looper naar triatleet	9
Tandemtocht Running Blind door Duin-en Bollenstreek	10, 11, 12
Najaarsuitdaging 2022	12
Van de bestuurstafel	13
Bijzonder	14, 15
Op de massagebank: over pijntjes en sneller herstel	17, 18
Lintjesregen	19
Vloed	19

Pagina

5
6
6
8
9
10, 11, 12
12
13
14, 15
17, 18
19
19



Van de redactie

Een paar maanden geleden voelde het nog een beetje als ontwaken uit een lange winterslaap: we wreven in onze ogen en laafden ons aan de zonnestralen van hernieuwde ontmoetingen op de club en hervatte evenementen. Inmiddels zijn we weer volop samen aan het sporten en durven we vooruit te plannen, zoals ook te zien is aan de agenda en berichten van onze voorzitter.

Vorige maand kon ook de Leiden Marathon weer in volle glorie doorgang vinden. Hoewel de koele najaarseditie perfect was om een topprestatie neer te zetten, was dit een editie zoals die hoort te zijn: warm, een beetje té warm, maar mede daardoor een feest waar een enorm publiek de lopers naar de finish toejuicht, -klapt en -sproeit. Mijn focus ligt dit voorjaar op de triathlon, maar ik kon het toch niet over mijn hart verkrijgen de Leiden Marathon te missen. Met een last-minute overgenomen startnummer liep ik relatief rustig de 21km met maar één doel: genieten. Dat is meer dan gelukt!

Gek genoeg lees je verder geen verhalen over de Leiden Marathon in deze Road Reader, noch over de Singelloop of andere grootste evenementen. Wél over onze eigen liefdesloop, en over allerlei andere activiteiten die onze leden al dan niet in clubverband ondernemen: wandelen of fietsen, met of zonder buddy, of een kennismaking met de triathlon. Vergeet bij al die sportiviteit je herstel niet!

Ik wens jullie een mooie zomer, of die nu bestaat uit een ontspannen rustperiode of je voor moet bereiden op topprestaties in het koele najaar...

Sportieve groet,
Leone de Voogd



Van de voorzitter

Sportieve vrienden, leden, lopers en wandelaars,

Als je deze Road Reader onder ogen krijgt dan zijn we al weer halverwege 2022. Time flies when you're having fun!

Het was in het eerste halfjaar (meestal) lekker weer en we konden gelukkig weer volop (trainen om te) wandelen en lopen op en om de club. Veel leden hebben meegedaan bij een afstand van de Leiden Marathon. Het was die dag wellicht voor menigeen te warm, maar wie maalt daar om als de tap met 0% blijft stromen. En ook na de training(en) op de club kunnen we - ondanks de inflatie - nog steeds een drankje aan de bar van de club drinken. Het 'leven is zo slecht nog niet'.

En alhoewel we niet weten wat de herfst ons zal brengen, blijven we optimistisch en kunnen we alvast vooruitkijken naar de club BBQ, de zomervakantie met lekkere lange (loop)-

avonden, de opening van het clubseizoen in september, als het meezit 'de Glibbertrail' en de 'Bockenloop'. Leuke vooruitzichten!

Voor wat betreft de situatie rondom ons clubhuis is er geen nieuws vanuit het zwembad en is er ook geen nieuws voor wat betreft het mogelijke 'bedrijventerrein'. We blijven de ontwikkelingen volgen en zijn nog steeds met diverse afdelingen van de gemeente in gesprek. Om straks niet voor verrassingen te staan kijken we echter ook om ons heen of er wellicht een andere geschikte locatie in de omgeving voorhanden is. Dat is nog niet makkelijk. Als jullie (al lopend in de buurt) wat dat betreft tips of ideeën hebben, dan horen we dat graag.

Voor nu alvast een hele fijne zomer gewenst. Keep on running and walking in 'blauw en geel'

Met sportieve groet,
Niek Hoogwout



Zaterdag 2 juli:

Afsluiting Seizoen + Trimloop



Zaterdag 17 September:

Wijnproeverij



Zaterdag 3 September:

Opening Seizoen + Trimloop



Vrijdag 7 t/m Zondag 9 Oktober:

Sportweekend

ALLES LIGT OP LOOPAFSTAND
ALS JE DE TIJD NEEMT



 **VAN
BEMMELEN**
OUTDOOR

**RIJNEKE BOULEVARD
HOGE RIJNDIJK 295
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK**

Valentijnsloop

Bij Valentijnsloop denk je natuurlijk meteen aan een loop zo rond 14 februari. Tja, zult u denken, dan had dit artikel dus prima in de vorige RoadReader gekund. De werkelijkheid is helaas wat weerbarstiger.

Oorspronkelijk was de loop inderdaad gepland op 13 februari en stond daarmee in het teken van Valentijn, ofwel liefde. Alhoewel de Corona maatregelen in februari in rap tempo werden afgebouwd, kwamen voor onze loop de versoepelingen net te laat en moesten we hem verplaatsen. Wie een beetje de loopkalenders van de ons omringende verenigingen in de gaten heeft gehouden, zal onmiddellijk beamen dat dat verplaatsen nog niet zo eenvoudig is. Iedere club maakt gebruik van de mogelijkheid eindelijk weer eens een loop te organiseren en wij hadden geen andere keus dan uit te wijken naar 22 mei. Daarmee werd het de laatste loop van het Zorg & Zekerheid Circuit en om bij het thema Valentijn & liefde te blijven: "We sluiten het Z&Z circuit met liefde af".

Een grote loop zo laat in het jaar kent zo zijn eigen uitdagingen en mogelijkheden. Zo hoeven we geen rekening te houden met kou, sneeuw en gladheid. Wel hebben we te maken met een brug en waterrecreatie. Gelukkig



(voor ons, niet voor de watersporters) hebben we kunnen regelen dat de brug over de Vliet dicht bleef tijdens de loop. En voor de 15 km lopers hadden we iets speciaals in petto: koeien als publiek op het "Elfenpad".

De trouwe lezers weten natuurlijk dat ik de loop altijd beschrijf vanuit "verkeersregelaar perspectief". Gezien de berichtgeving in de media "steeds kortere lontjes na Corona" was ik op het ergste voorbereid. Niets van dat alles. Geen "dit is een fietspad". Geen "Die lopers moeten zich ook eens leren gedragen". Geen fietser die de aanwijzingen niet opvolgt. Louter vriendelijkheid, van lopers, van fietsers, voorbijgangers. Van een NLML loper kreeg ik een "zet hem op". Blijkbaar was daar, net als bij ons, duidelijk gecommuniceerd dat er nog een

loop was. Mijn taak bleef beperkt tot het de goede kant op wijzen van de lopers. Als ik na afloop terug ga naar de club blijken de dames van de waterpost mijn enthousiasme te delen. Ook zij hebben alleen maar leuke ervaringen.

Ging er dan niets mis? Mijn aanwijzing "rechts langs het kanaal" in combinatie met een rode pion op het pad links bleek voor sommigen toch nog niet duidelijk genoeg. Kleinigheidje? Eigenlijk zelfs dat niet. Kortom, een prachtige loop waarmee we het circuit op waardige wijze en met liefde hebben afgesloten!

Rob van Heijster



Van loper naar triatleet

Vroeger vond ik lopen maar niks, maar toen ik met een collega in 2006 een keer meegegaan had met NLML (3km), ging het eigenlijk best wel goed en vond ik het stiekem toch ook wel leuk. Binnen een week liep ik de Singelloop en binnen twee maanden mijn eerste 10km tijdens Leiden Marathon.

Na een motivatie dip, ben ik in 2010 lid geworden van de Leiden Road Runners Club. Sindsdien is lopen een verslaving geworden en werden tijden sneller en de afstanden langer. Op 09-10-11 liep ik mijn eerste Marathon in Eindhoven, 11 jaar later staat de staat de teller inmiddels op 11.

Vroeger vond ik racefietsen maar niks, maar omdat ik in 2019 langdurig geblesseerd was, heb ik een racefiets aangeschaft om op conditie te blijven. Dag na aanschaf een rondje (100km) gefietst met de Leiden Road Cycling Club, dit ging eigenlijk best wel goed en ik vond het stiekem ook wel leuk. Ook dit werd een verslaving en ben, mede door Corona, onder ander 5 fietsvakanties, Joop Zoetemelk Clasic, en een Amstel Gold Race verder.

Vroeger (als kind) vond ik zwemmen maar niks, in Voorhout had je alleen maar een buitenbad, en dat was toch wel erg koud voor zwemles. Kan me nog herinneren dat ik wel eens gespij-

beld heb. Maar doorgezet en toch mijn A en B diploma gehaald. Later wel weer regelmatig baantjes gezwommen, maar laatste keer was toch al weer paar jaar geleden (ik heb, met ca 250 duiken, meer onder water doorgebracht dan aan de oppervlakte).

Vorig jaar zag ik in het programma van de personeelsvereniging van mijn werk de mogelijkheid om mee te doen met een triatlon, en ik dacht dat wil ik ook wel eens proberen. Jammer genoeg was dit in het zelfde weekend als Berlijn Marathon, dus ik moest nog even geduld hebben.

In februari zag ik wederom de mogelijkheid en heb ik direct ingeschreven, voor de sprintafstand, tenslotte werd het mijn eerste keer. Na de inschrijving zag ik dat het nu niet in september, maar al in mei was. Naast het feit dat dan het buitenwater best wel koud is, was het bovendien in het weekend van Leiden Marathon, maar goed, ik had ingeschreven dus dan ga ik ook.

Loop- en fietskilometers had ik voldoende getraind met Gent Marathon in Maart en AGR in April. Zwemmen was al weer ruim 2 jaar geleden dus nieuwe zwembroek en zwembril gekocht en 5 keer 20-30 minuten baantjes gezwommen. Maar baantjes zwemmen in een warm zwembad is

toch wel anders dan zwemmen in buitenwater. Bij een wissel clinic voor de triatlon op 1 mei, voor het eerst stukje gezwommen in buitenwater. 13 graden, dus officieel te koud om tijdens triatlon te zwemmen. Kans bestond dat het 14 mei ook nog te koud zou zijn, en het een Run-Bike-Run zou worden. Gelukkig werd het de laatste week voor de triatlon ruim 20 graden en was het water met 15-16 graden warm genoeg om te mogen zwemmen.

Mede dankzij het mooie weer en de goede organisatie heb ik erg genoten van mijn eerste triatlon, en ging het eigenlijk best wel goed en vond ik het stiekem ook wel leuk. Het zwemmen ging erg goed, bij het klassement van mijn werkgever kwam ik als 8e (van de 66) uit het water, bij fietsen zit ik in de middenmoot (39e), en bij het lopen ben ik, dankzij de trainingen bij LRRC, ook een van de betere (11e). Bij de zwem-fiets wissel verlies ik nog veel plaatsen, dus dat moet ik nog beetje meer oefenen.

De redactrice van dit blad waarschuwde al dat het verslavend is, en ze zou best eens gelijk kunnen hebben, het zal zeker niet mijn laatste zijn.

Harry Went



Tandemtocht Running Blind door Duin- en Bollenstreek

‘Half drie’, zegt Trix als we de tandem weer bij mijn huis in Noordwijk op slot zetten. Ze is mijn buddy vandaag geweest. ‘Hoeveel kilometers hebben we gefietst?’ Leuk om dit en de route die we gefietst hebben, na te kunnen kijken op Strava. We praten binnen nog even wat na, dan springt Trix weer op haar eigen fiets naar Leiden en ik plof doodmoe op de bank. Met een grote glimlach, dat wel.

Na de operatie voor een hoorimplantaat (CI), een paar weken geleden, zit ik nu in een intensieve revalidatieperiode. Het opnieuw leren horen, wennen aan nieuwe (elektronische) geluiden en veel naar logopedie en audiologie in het ziekenhuis. Ik word nu en de komende maanden geleefd. Maar vandaag geen afspraken in het LUMC, vandaag was voor Running Blind en wat heb ik hier van genoten!

De dag, 14 april 2022

Rond tien staat Trix aan de deur. Echtgenoot sleutelt nog wat aan het stuur en zadel van de tandem voor we op pad gaan. Vandaag staat een fietstocht (ongeveer 60 km) van Running Blind op het programma. De start is vanaf Easy Fiets in Leiden, maar wij haken in Katwijk aan. Net als Helma en Joke vanuit Noordwijkerhout en Ruud en Lieneke vanuit Voorhout.

In Katwijk, op de parkeerplaats bij de reddingsbrigade, zal de eerste stop voor de hele club zijn. ‘O, ik zie al wat, joehoe!’, Trix roept naar het kleine clubje wat al op deze plek gearriveerd is. Nu is het nog wachten tot de grote meute er ook aankomt.

‘Kijk nou, daar komt Nienke!’, ik ben verrast als ze aan komt fietsen met hondje Timmie in het mandje voorop. Buddy van het eerste uur komt ons uitzwaaien, wat leuk. Nog weer een poosje later komt de rest en het is een groot feest. Allemaal blij gezichten, heerlijk om die koppies weer te zien. ‘Ha José!’, Terry komt lachend op me af, ‘wat leuk dat je er bij bent!’ Onze trainster die de boel zo graag bij elkaar houdt J.

Iedereen kletst gezellig met elkaar, en dan staat ook Corrie weer voor mijn neus; Paasbrood van de organisatie voor iedereen. Wat een leuke verrassing! Heerlijk smikkelen, wat een leuke stop zo. Voordat we gaan fietsen zijn er al flink wat foto’s gemaakt. De stemming zit er onwijs goed in. Hans, onze ‘Chef de Mission’ en degene die deze tocht heeft bedacht, rijdt samen met Chris voorop. Met Terry en Rob is de hele route op de kaart gezet. Eerst De Coepelduynen in, prachtig. Een lange sliert van fietsen (15 tandems en 5 Pacers) golft door de duinen. O, wat is dit genieten. ‘Wie rijdt er allemaal voor ons?’, wil ik weten. ‘En wie hoor ik nou toch praten achter ons?’ Trix geeft antwoord, maar is ook super geconcentreerd merk ik. ‘Ik ga nu niet naast iemand rijden hoor,’ zegt ze voor haar doen een beetje stil-tjes. :)

De vijf Pacers zijn hard nodig. Hans, Chris, Corrie, Tom en Terry. Deze laatste duikt telkens weer ergens op trou-

wens. ‘Joehoe!!, even zwaaien!’ Fiets in de berm en ze staat klaar met de camera. En een big smile.

Op de Zuidboulevard in Noordwijk passeren we Henk en Rik. ‘Alles ok?’, zegt ie op zijn vertrouwde toon. Even dollen met Rik, heerlijk. Ik voel me een blij kind dat op schoolreisje is. Achterlangs Huis ter Duin en dan even de drukte in rond de boulevard in Noordwijk. Chris kan niet verder mee in verband met privéomstandigheden, maar wilde toch een beetje sfeer proeven. Bij het op- en afstappen bij kruispunten blijft het spannend, maar met de Pacers die het verkeer tegenhouden gaat het allemaal goed. Wat super toch dat dit kan!

Hollands Duyn in, ook weer zalig fietsen, lekker rustig achter elkaar. Buddy/tolk Aukje die heel relaxt, met slechtziende Michel voorop, fietst op de Hase tandem: ‘Je mag hem straks wel even uitproberen hoor!’. Eerder keek ik ook naar Erik en Gracia, zij fiet-





sten op ander merk tandem waarbij de slechtziende ook voor zit. Ben hier heel nieuwsgierig naar.

Lunch bij MAMA aan het Oosterduinse meer in Noordwijkerhout. 'Op naar de kroket', denk ik Willem te horen zeggen als hij vlak langs me loopt. We krijgen een lunch aangeboden, Running Blind trakteert. Een feestelijk binnkomen naar het terras bij MAMA. Door een toeg, langs tulpen, narcissen naar het terras met zicht op het Oosterduinse meer. Geweldig.

'Kom we gaan bij Jolanda zitten' en Trix dirigeert me naar een tafeltje waar we rustig kunnen zitten. Even bijpraten (Jolanda uithoren over haar ski-avontuur in Zwitserland: Twaalf uur skiën voor de Mentelity Foundation, en dan ook nog in het donker, zo dapper en stoer!) en verder natuurlijk weer heerlijk geiten. Heerlijk, maar ook heel erg vermoeiend, met dat supergeconcentreerd zijn bij het nieuwe horen en luisteren. Maar ach, dat haal ik later wel weer in. Ik zie dat iedereen gezellig zit, de sfeer zit er heel goed in. Op twee lopers na (Vanessa en Anoeke) is iedereen er vandaag. Dat zegt genoeg.

Na de lunch, het is nog steeds prachtig weer, gaan we verder. Nu richting de bollen. Via de Zilk naar de Zilkerbinnenweg. 'Oh, dit is een mooie weg', zeg ik al tegen Trix, slingerend langs de bollenvelden. De tulpen zijn nog niet heel erg aanwezig, maar de

hyacinten zijn nog goed te ruiken en ook narcissen staan er nog. Het is hier en daar even een beetje afremmen of juist aanzetten, maar het blijft fantastisch, zo'n lange sliert van tandems.

En dan de Leidsevaart af. Jeugdherinneringen ophalen. Als we langs het vroegere bollenland van mijn vader fietsen, waar we heel wat narcissen en tulpen gekopt hebben, roep ik naar broer Ruud, 'Weet je het nog?' 'Ja, trauma!' roept ie terug. Even een stopje met zijn allen bij een grote uitwijkplek op de Leidsevaart. Rik blijft een stuk achter. Als hij en voorrijder Henk aankomen, blijkt dat ie proble-

men heeft met zijn zadel. In no time wordt dat verholpen en gaan we verder.

'Ik ben benieuwd hoe we de s'Gravenhamse weg over gaan steken', zei Ruud eerder op de dag al tegen me. Even wist ik niet wat hij bedoelde. Maar als we bij 'Piet Gijs' aankomen begrijp ik hem. Dit kruispunt is namelijk direct naast een spoorwegovergang en altijd erg druk. En om die nu over te steken met 15 tandems... Maar ook hier weer super. Wat een verantwoordelijkheid voor deze Pacers!

Aan het eind van de Leidsevaart bij Voorhout komt er weer een grote, lastige oversteek. Ook hier komt iedereen weer veilig aan de overkant, hoewel Trix en ik na een bijna-botsing met Jack en Martijn ons evenwicht verliezen en half van de tandem moeten springen met de trappers tegen onze benen. 'Gaat ie Trix, je been?', ik schrik hier even van. Het gaat wat lastig om weer op te starten op de tandem op dat punt, maar Pacer Tom staat op de weg, houdt het verkeer in de gaten en het loopt goed af.

Na deze oversteek verlaten Trix en ik de route. Terug naar Noordwijk, Ook Helma/Joke en Ruud/Lieneke rijden naar hun huis terug. De rest heeft nog een aardig ritje voor de boeg naar Leiden.



Half drie dus weer terug bij mijn huis. Wij hebben 33,5 km gefietst. Het was goed zo voor vandaag. Die 60 kilometers komen een andere keer wel weer. Nu nagenieten. Er komen later veel foto's en filmpjes binnen via de RB app. Ik heb genoten van de gesprekken, het dollen, het fietsen zelf. De mooie route. Het prachtige weer, de traktaties (paasbrood en lunch). En gezien de blije gezichten was ik niet de enige.

Het was leuk weer even een dag deel uit te maken van deze club. Het is het geheel van organisatie, buddy's en lopers wat zorgde voor een zoals Nienke zo mooi omschreef: 'ouderwets RB gevoel'. Het zal nog een poosje duren voor ik er weer bij ben. Maar hier kan ik weer even op teren!

José de Jong

Tekening: Eline Wagemaker



NAJAARSUITDAGING 2022

Zondag 4 December: Montferland Run 2022

Wij, de trainersstaf, hebben weer het idee opgevat om de uitdaging aan te gaan en naar de Montferland-run te gaan. De afstand die gelopen kan worden is 15 km of 7,5 km. We willen wel samen met de bus naar Montferland gaan, dus ook voor de 7,5km.

Omdat ik eerst wil weten of er animo voor is, wil ik jullie vragen om dit alvast bij mij te melden. Het idee is om na terugkomst samen te eten op de club.

Als wij een bus vol hebben laat ik jullie meteen weten of het definitief doorgaat.

Over de inschrijving zelf wordt je dan t.z.t. geïnformeerd.

Meld je aan!!!!

Als er vragen zijn hoor ik het graag.

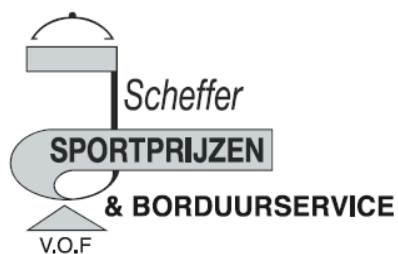
Jose Mesman

Josemesman1@gmail.com

Tel 0611923132

Van de bestuurstafel

We hebben er weer twee gediplomeerde trainers bij, Roel de Jong en Nico Meeuwenoord zijn geslaagd voor hun examen. Gefeliciteerd beiden!



**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

Bijzonder

En weer is een leuk uitje georganiseerd door Running Blind samen met Walking Blind van de Leidse Road Runners Club. We gaan de Singelparkwandeling doen. Leen Ooms, een van de buddy's van Running Blind, is betrokken bij het onderhoud van het Singelpark, evenals Erik Olijerhoek, ook buddy van Running Blind. Zij zijn onze gidsen samen met buddy Swie Tjiang Tan die ontzettend veel weet van de historie van Leiden.

Ik stap op tijd in de bus en ben rond 9 uur in Leiden. Nienke, mijn buddy, staat me op te wachten. We lopen samen naar Stedelijk molenmuseum de Valk, een prachtige authentieke stellingkorenmolen uit 1743. Er staat al een groep te wachten: lopers/wandelaars, buddy's en.... de honden. In alle soorten en maten, van geleidehond tot pensionado en dekru, zij waren aanwezig. Mijn geleidehond Day, weet van gek-

kigheid niet naar wie ze het eerst moet, zo leuk, een speciaal feestje voor haar.

Rond half 10 vertrekken we. Het is een prachtige wandeling waarin veel verteld wordt over de singels. Wist je dat rondom de historische binnenstad sinds 1659 een zes kilometer lange vestinggracht is? Deze singels vormen een van de grootste stadsverdedigingswerken van Europa waarvan de structuur nog intact is. Inwoners van Leiden hebben het initiatief genomen om van dit cultureel erfgoed, dat uniek is, een groot aaneengesloten park te maken.

Al wandelend krijgen we heel veel historische feitjes voorgeschoteld, het gaat te ver om dit alles hier te vermelden. Onder dit artikel kun je de site vinden, waar alle informatie staat over de wandeling en de wetenswaardigheden. We lopen langs prachtige





parken, mooie straatjes, trappetjes met klinkers, begraafplaatsen, de Groenesteeg waar Goeie Mie woonde, "De Leidse gifmengster". Zij is in het Guinness Book of Records vermeld als de grootste gifmengster aller tijden, lekkere tante...

Het weer is fantastisch, mooi wandelweer. Een flinke bui overvalt ons tussendoor maar gelukkig was al geadviseerd om regenkleding mee te nemen. Die wordt snel tevoorschijn gehaald

maar kan ook al snel weer opgeborgen. We sluiten af met een kopje koffie/thee met wat lekkers in Café Abel, gevestigd in museum Volkenkunde. Het was een topdag dankzij de gidsen én trainer Corrie Lansing, de organisator. Het is een aanrader om deze wandeling te maken, terrasjes genoeg onderweg dus je hoeft van honger en dorst niet om te komen. Voor meer info www.singelpark.nl.

Helma Pascaud

VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Op de massagebank: over pijntjes en sneller herstel

Sommige leden liggen wekelijks bij een van onze masseurs op de bank, andere houden het bij een sporadisch bezoek, denken er niet aan of hebben 'drempelvrees'. Wanneer en waarvoor is zo'n half uurtje sportmassage nu eigenlijk zinvol, wat kan de sportmasseur dan voor je doen en wat kun je zelf doen? Ik sprak Ed Pronk, die al sinds 2009 deel uitmaakt van ons massagesteam.

Zelf zit hij liever op de racefiets dan dat hij hardloopt, maar hij snapt het enthousiasme. Dat hij sportmasseur is geworden, is te danken aan zijn vrouw. "Ze had zin om een studie te doen en stelde voor allebei te gaan studeren." Het werd pedicure voor haar en sportmassage voor hem, een opleiding van een jaar. "Ik heb een bureaubaan dus wilde er een activiteit met mijn handen bij. En ik vind het leuk om met mensen bezig te zijn." Nadat Ed geslaagd was, werd hij via de massagebond al snel gevonden door de LRRRC. Eén avond per week voor een kleine vergoeding, dat leek hem wel wat.

Ed staat al jaren paraat op maandagavond. Hij heeft het team wel kleiner zien worden. "Voorheen stonden er elke avond twee masseurs en hadden we nog een reserve. Nu hebben we maar vier, vijf masseurs." Het team overlegt twee keer per jaar met elkaar en krijgt daarnaast af en toe de kans om bijgeschoold te worden door een fysiotherapeut of op het gebied van EHBO.

Knopen in de kuit

Waarvoor komen onze leden nu eigenlijk naar de masseur? Ongeveer 50% komt preventief en ongeveer 50% met klachten, gokt Ed. Op één staan klachten aan de kuitspier, gevolgd door de hamstring. Ook de bovenbenen, onderrug en bilspieren spelen geregeld op en soms de nek en schouder. "Dat heeft niet altijd met sport te maken. Soms komt het door de werkhouding of hebben mensen ineens een andere zware activiteit gedaan."

De masseur is er hoofdzakelijk voor de spieren. "Als iemand ergens anders last heeft, bijvoorbeeld in de gewrichten, dan kunnen we niet veel. Hooguit de spieren masseren die daar aanhechten." De voornaamste reden om te masseren is het versnellen van het herstel. Massage verbetert de doorbloeding en helpt bij het afvoeren van afvalstoffen, opgehoopt vocht en melkzuur.

Er zijn twee soorten massage, vertelt Ed. "Je hebt de sederende massage,

die krijg je in de sauna, om tot rust te komen. Wij zijn er voor de stevige massage. Je hebt een aantal spiergroepen die op elkaar liggen en als je zachtjes masseert, tref je alleen de bovenste laag. Doe je het hard, dan tref je ook de onderliggende spierlagen."

Zo'n stevige massage doe je liefst niet direct na een zware inspanning, zoals een halve marathon. "De spieren hebben dan al zoveel inspanning geleverd, dan is het niet prettig als ze nog een keer geprikkeld worden. Dan kun



je beter eerst rust nemen of een sederende massage doen. Na een dag of wat kun je dan een stevige massage doen.”

Een effectieve massage geven, is niet voor niets een vak. Ed vertelt graag over de techniek waarmee hij de spieren laat ontspannen en meerdere spiergroepen tegelijk aanpakt. “We starten met strijkingen in de lengterichting, altijd naar het hart toe. Daarna geven we dwarsstrijkingen over de spier heen. Het vocht moet afgedreven worden naar het hart, dus we werken ook altijd van onder naar boven, van de achillespees tot de bil. Als je naar beneden strijkt krijg je dikke voeten.”

Ondertussen let Ed op triggerpoints, kleine knooppjes in de spieren. “De sporter geeft vaak ook wel aan dat het zeer doet en je voelt iets hards. Dan kun je dat er een beetje uitdrukken. Dat is pijnlijk. Je voert de druk op en druk zo het vuile bloed eruit. Dan laat je los en stroomt er zuurstofrijk bloed naar binnen. Zo stimuleer je het herstel.”

Praatjes en valkuilen

Soms is het dus best even pijn lijden op de massagebank, maar het moet niet zo erg zijn dat de tranen je in de ogen springen. “Het vervelende is dat niet iedereen zegt dat ze iets voelen. Je moet er naar vragen en blijven communiceren met de sporter. Waar begint en eindigt de pijn? Als je niets vraagt en de sporter zegt niets, dan doe je maar wat en zit je op de verkeerde plek. Dat wil niet zeggen dat je een half uur moet praten.” Ed merkt snel genoeg of iemand komt voor een praatje of voor rust.

Een valkuil waar masseurs bedacht op moeten zijn, is het doen van uitspraken over mogelijke blessures. “Sporters vragen er wel naar. Ze willen natuurlijk weten hoe ze van hun pijntjes afkomen en hoe lang het gaat duren. Ik herken wel dingen en ik kan wel wat roepen, maar ik heb geen medische opleiding. Dat komt iemand straks bij een arts die zegt ‘hoe kom je

daarbij?’ Liever stuurt hij sporters dus door naar een fysiotherapeut of sportsarts.

Preventief advies mag Ed natuurlijk wel geven. “Je moet je eigen lichaam een beetje kennen, niet te hard gaan lopen. De valkuil bij een club als de LRRC is dat je met de groep mee gaat in snelheid. Dan ga je misschien te ver of forceer je jezelf.” Ook goed drinken voor en na de inspanning is belangrijk, liefst een sportdrink waarmee je ook je vitamines en mineralen aanvult.

Er zijn ook allerhande tools beschikbaar om jezelf te masseren. Ed heeft daar wel enige bedenkingen bij. “Als je een foamroller gebruikt, richt je je eigenlijk maar op één spiergroep. Je kan het gebruiken voor een specifieke zere plek. Dan moet je bij een blessure wel de discipline hebben om die plek bijna dagelijks te rollen. Voor een warming-up zou ik de foam roller niet aanraden. Als je dan overgaat naar je linkerbeen, koelt rechts alweer af.” Voor specifieke zere plekken, bijvoorbeeld in je bil, kun je ook een hard balletje gebruiken. “Als je daarmee tegen de muur drukt en dan op en neer beweegt kun je de zere plek rollen. Maar niet te hard, dan maak je meer kapot.”

Liefst ziet Ed de lopers toch bij de masseurs langsgaan. “Vooral nieuwe leden hebben drempelvrees denk ik. Daar ligt ook wel een taakje voor de trainers. Die kunnen zeggen ‘joh, heb je last, ga even langs’. Soms krijg ik wel mensen die doorgestuurd zijn, maar dachten dat het alleen voor halve of hele marathon lopers was. Of je nu traint voor een marathon of binnenkort een wedstrijd hebt over een kortere afstand, ga gewoon even langs!”

Tekst: Leone de Voogd

Lintjesregen

De bel gaat. Aan de deur een kersvers Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Voor degenen die het gemist hebben; ik heb het over Martin Arbouw, bij vrijwel iedereen bekend om al het lekkers wat hij ons op de club weet voor te schotelen.

Martin is een gezellige prater en al bij de eerste slok koffie gaat het gesprek over, hoe kan het anders, koken. Hij vertelt dat hij al jong gebiologeerd was door alles wat er zich in de keuken afspeelt. Was zijn moeder aan het koken, dan stond Martin daar bovenop. Niet verwonderlijk dat hij zelf ging experimenteren met pannen en fornuis. Anno nu komt er veel inspiratie uit kookprogramma's, waarbij hij vooral het Belgische "dagelijkse kost" weet te waarderen.

Koken doe je maar met één doel: het vullen van monden. Ook dat komt uitgebreid aan de orde en dan blijkt ook meteen waar "het lintje" vandaan komt. Al pratend komen verrassend vaak woorden als "kinderen", "minder bedeelden", "gehandicapten" en "terminaal" over zijn lippen. Martin is het meest in zijn element als hij met een lekker hapje wat extra levensgeluk aan deze categorie mensen kan geven. Zo kookt hij bij Hospice Issoria en iedere week voor drie huiskamers van verpleeghuis Topaz. En zijn ambities gaan verder, jawel, internationaal. Hij reist af naar Frankrijk om daar twee weken lang alle maaltijden te verzorgen voor mensen met een beperking, die daar samen met hun familie (die dus mantelzorger zijn) van een vakantie genieten. Zoals Martin het treffend verwoordt: ook de familie heeft behoefte aan een vakantie, aan een tijdje de zorg aan een ander over te laten.

De grond voor het lintje is nu duidelijk, maar ik wil natuurlijk ook weten hoe goed het feit voor Martin verborgen is gehouden. Hij bekent dat hij echt niets door had. Zijn broer had hem benaderd om (hoe voorspelbaar) te koken voor het personeel van de bibliotheek. Tja, nu heeft de bibliotheek natuurlijk wel kookboeken maar geen keuken, dus er moest worden uitgeweken naar een andere locatie. Of die locatie geschikt was, daar gingen Martin en zijn broer op 26 april (de dag van de lintjesregen) eens naar kijken. Op weg naar "de locatie" kwam Martin "ach hoe toevallig" ook nog wat bekenden tegen. Pas toen zijn broer de deur opende van de Hooglandse kerk begon Martin iets te vermoeden. En begreep hij waarom eerder die week persé zijn bruine schoenen gepoetst moesten worden.

Natuurlijk komt ook "lopen" ter sprake, we zijn tenslotte een loopclub. Martin blijkt een respectabel aantal marathons te hebben gelopen, "wel een flink aantal jaar geleden" voegt hij er lachend aan toe. Ik vertel dat ik eerder over een groep heb geschreven die aan het trainen was voor de marathon en dat me toen vooral de intensiteit opviel. Martin beaamt dat ten volle en vertelt dat het best een uitdaging was om dat te plannen naast werk en gezin. Zondagochtend (heel) vroeg op zodat hij weer terug was tegen de tijd dat vrouw en kinderen het ontbijt achter de kiezen hadden.

Dan komt het gesprek toch weer op koken. Hoeveel monden Martin gevoed heeft. Koken voor verenigingen, LCKV. De grote hoeveelheden, wat dacht u van 80 kilo spare ribs? Hij kan er uren over praten. Als ik vraag of hij buiten koken nog meer hobby's heeft,



is het antwoord "ja, lekker eten". En daar hebben we een klik, dat is ook een van mijn hobby's!

Nieuwsgierig geworden en geen zin om te wachten tot mosselavond, pasta maaltijd, 3 oktober of vrijwilligersavond (opsomming niet uitputtend)? Je kunt Martin altijd inhuren voor de culinaire opluistering van een feestje!

Rob van Heijster

Vloed

Nicole Giacinti
Ton van der Heijde
Ruud Hendrikx
John Hooijmans
Alice Lagendijk
Ilona Planjer

Marthe Sturkenboom
Jos in 't Veld
Anneloes Veldwachter
Naomi Warning
Anita Ye

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