



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

2023 1 april





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](http://www.lrrc.nl). De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Denise Mieremet	<a href="mailto:roadreadermagazine@gmail.com">roadreadermagazine@gmail.com</a>	
Advertenties	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	<a href="mailto:corrieverdoold@hetnet.nl">corrieverdoold@hetnet.nl</a>	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

**Bestuur**

Voorzitter	Niek Hoogwout	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-43829767
Secretaris	Hans van Ommeren	<a href="mailto:secretariaat@lrrc.nl">secretariaat@lrrc.nl</a>	06-13208955
Penningmeester	Ronald Gerrits	<a href="mailto:penningmeester@lrrc.nl">penningmeester@lrrc.nl</a>	06-23892039
Technische zaken	Jessica Luiten	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-18260790
PR en communicatie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Ledenadm. horeca	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936

**Hoofdtrainers**

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>	
	Arie Duiker	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>	
Sportief wandelen	José Mesman	<a href="mailto:josemesman1@gmail.com">josemesman1@gmail.com</a>	06-19923132

**Commissies ea**

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	<a href="mailto:moniquegeerts@hotmail.com">moniquegeerts@hotmail.com</a>	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	<a href="mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl">activiteitencommissie@lrrc.nl</a>	06-14556343
Sponsorcommissie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Massage team	Karin Knol	<a href="mailto:massage@lrrc.nl">massage@lrrc.nl</a>	06-10321154
Website	Rinie van Pijpen	<a href="mailto:webmaster@lrrc.nl">webmaster@lrrc.nl</a>	071-5790080
E-nieuwsbrief	Vivian Huisman	<a href="mailto:vivianhuisman@gmail.com">vivianhuisman@gmail.com</a>	
Complexbeheer	Jan Reinders	<a href="mailto:jw.reinders@planet.nl">jw.reinders@planet.nl</a>	06-53132332
	Peter de Jong	<a href="mailto:apdejong@ziggo.nl">apdejong@ziggo.nl</a>	06-34908629
	Clubgebouw		071-3016643

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

## Inhoud

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Van de bestuurstafel	6
Nieuwe adverteerder Van der Wiel optiek	8
De Henk Hakker Memorial Run	9
Even voorstellen nieuwe redacteur	10
Achter de schermen bij de Valentijnsloop	11
In gesprek met de nieuwe trainers	12, 13
Veel animo voor reanimatie/AED training	14
Paasklaverjassen - Nostalgie en gezelligheid	15
Outdoor Fit	16, 17
Van het massageteam	17
Eb en Vloed	19

## Pagina

## Agenda

### Agenda

- Donderdag 20 april 2023: Algemene leden vergadering

Om 20:30 houden we onze algemene ledenvergadering waarvoor jullie van harte zijn uitgenodigd

- Zondag 16 april 2023: Henk Hakker memorial run.

Traditiegetrouw zetten we bij deze loop ook een parcours van 30 km uit.

- Zaterdagmiddag 24 juni club BBQ

- Zondag 17 september: Glibbertreel

De enige echte Leidse urban trail, door en langs markante gebouwen en plaatsen in de binnenstad van Leiden.

- Zondag 15 oktober: Bockenloop

Zoals jullie van ons gewend zijn houden we dit najaar weer onze fameuze Bockenloop, uiteraard met Bokworst en bockbier!

- Zaterdag 20 januari 2024: Appeltaartloop

Voor alle lopen is inschrijving via onze website noodzakelijk. Houd voor het laatste nieuws en inschrijving de website van de Leiden RoadRunners Club in de gaten.

## Van de redactie

Een nieuwe uitdaging aangaan kan op vele verschillende manieren. Voor mij het is het een uitdaging om de redactie van dit mooie clubblad op mij te nemen. Zeker nu mijn sportieve uitdagingen even een kleine tegenslag hebben. Ondanks deze kleine tegenslag ga ik mij voorbereiden op de 10km bij de marathon van Rotterdam.

Onze voorzitter heeft het ook over verschillende uitdagingen bij de club. Hollen met Han, Start to Run en de Marathon van Tokyo staan voor een aantal clubleden in de agenda.

Drie nieuwe trainers hebben net de uitdaging van de examentrainingen achter de rug. Ook zal er in dit nummer gesproken worden over de uitdagingen die de outdoor fit met zich meebrengt.

Gelukkig kunnen er ook weer veel tradities doorgaan. De valentijnsloop is net achter de rug en bleek weer een groot succes. Ook kon er weer geoefend worden met de AED. Een traditie die elk jaar wordt gedaan maar door niet meer te noemen redenen kon dit afgelopen twee jaar niet doorgaan. Het klaverjassen komt ook weer terug.

Laat 2023 een jaar van uitdagingen en tradities worden maar ook een jaar om nieuwe tradities te maken.

Een sportieve groet,  
Denise Mieremet



## Van de voorzitter

"Beste (Off) Roadrunners, hardlopers, wandelaars, supporters, vrienden en (ere) leden,

Time flies when you're having fun. De eerste weken van 2023 zijn voorbijgevlogen, omdat we aan het trainen waren voor mooie uitdagingen

die nog in het verschiet liggen, of omdat we gewoon lekker aan het lopen, trailen of wandelen waren. In de rest van het jaar zal dat niet anders zijn. Al was het maar omdat de lente aanbreekt, het langer licht blijft en de temperatuur je ook weer naar buiten lokt.

De Valentijnsloop op de club is nog maar net voorbij, of er staat al weer van alles op de planning. Bij het verschijnen van dit nummer zijn tientallen lopers onder leiding van trainers van de LRRC en Leiden Atletiek bezig via Hollen met Han met de voorbereiding voor een afstand bij de Leiden Marathon. Een andere groep is via de LRRC bezig met Start to Run.

Bij het verschijnen van dit nummer zal daarnaast een groep lopers van de club hun Japanse avontuur hebben beleefd met als hoogtepunt de marathon van Tokyo. Hopelijk lezen we later dit jaar hun belevenissen in de Roadreader.

De laatste baantraining van dit seizoen is helaas al weer in zicht, maar in de plaats daarvan krijgen we de duintrainingen terug. En schroom niet om te wisselen van trainingsdag. Zoals je weet kan je op bijna iedere dag trainen. En laat je ook eens helpen door onze masseurs. Vanaf de lente komen er extra dagen bij waarop masseurs aanwezig zijn.

Ondertussen wordt er druk vergaderd door diverse commissies op de club om activiteiten later in het jaar te plannen: de Henk Hakker Memorial run op 16 april a.s., een trailrun en wandeling door Cronestein, een loopje samen voorafgaand aan de club bbq op 1 juli, bij de clubopening na de zomer een 'afternoon-run', in september een nieuwe editie van de



Glibbertrail, in de herfst weer de Boc-kenloop, in januari 2024 de (warme) Appeltaartloop en nog veel meer. Alleen dat al is reden om te blijven trainen op de club of met clubgenoten.

Ten slotte hierbij de oproep aan alle leden om hun belevenissen en lief en leed rondom het hardlopen bij of met de club te delen. Have fun!"

Groet,

Niek Hoogwout

## Van de bestuurstafel

De activiteiten met betrekking tot onze huisvesting zijn momenteel in volle gang. Er is overleg met de gemeente, we zijn aan het inventariseren welke opties er zijn ten aanzien van huisvesting. De gemeente heeft recent aangegeven dat er bij de herinrichting van de Vlietzone waarschijnlijk locatie geen plaats meer is voor ons.

Bij het raadsbesluit heeft de gemeenteraad een motie aangenomen, waarin de gemeenteraad het college oproept om zich in te spannen om voor Stichting Jeugdorp, de hardloopvereniging Roadrunners en LCKV Jeugdvakanties een andere locatie in Leiden te vinden.

Vragen en ideeën richting de gemeente kun je delen via [Doemee.Leiden.nl](mailto:Doemee.Leiden.nl) - Vlietzone-midden.

Heb je nog andere suggesties mail ze naar [pr@lrcc.nl](mailto:pr@lrcc.nl)

In verband met de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen is een statutenwijziging noodzakelijk. We hebben deze statuten opgesteld en het huidige concept is al getoetst door de notaris van de Atletiek Unie. Deze statuten moeten door de leden worden goedgekeurd, meer informatie hierover krijgen jullie via de nieuwsbrief.



# VOOR ELKE VOET DE PERFECTE WANDELSCHOEN







## Nieuwe adverteerder Van der Wiel optiek

Elders in deze uitgave vinden jullie voor het eerst de advertentie van Van der Wiel optiek. Reden voor mij er eens langs te gaan om te zien wat voor moois ze allemaal hebben. Ik spreek af met Marco.

Het eerste wat mij opvalt als ik de winkel binnenstap zijn de prachtige sterrenkijkers en barometers. Van dat soort apparaten gaat mijn technuutenhart sneller kloppen! Dan heb je met Marco meteen een klik, hij vertelt honderd uit over het bedrijf dat al meer dan 85 jaar bestaat, sinds 17 november 1937 om precies te zijn. Het bedrijf is nog steeds zelfstandig, geen onderdeel van een keten en ze zitten sinds 1942 in het huidige pand aan de Nieuwe Rijn, wat ook hun eigendom is.

De oprichter van het bedrijf was een Leidse Instrumentmaker en kon glasblazen en lenzen slijpen. Ze hebben zelfs reageerbuisjes gemaakt voor het toenmalige St Elisabeth ziekenhuis, dat destijds schuin tegenover hen zat. De link met de barometer is nu ook duidelijk: instrumenten met prachtig vormgegeven glazen buizen. Die passie voor het brede veld van optiek is er nog steeds, al kun je geen reageer-

buisjes meer bestellen. Met brillen, verrekijkers, barometers, weerstations en sterrenkijkers helpen ze je graag en zijn daarmee uniek in Leiden!

Voor die sterrenkijkers ben ik natuurlijk niet gekomen, dan had ik maar voor een astronomieblad moeten schrijven. Wij zijn een hardloopleub en willen natuurlijk weten wat ze voor sporters in petto hebben. “We zijn ons aan het toeleggen op sportbrillen” vertelt Marco mij. Vergis ik me, of is hij nog een tikkeltje enthousiaster als bij de barometers? Tijd om daarover na te denken krijg ik niet, hij staat al met een setje voor me.

“We hebben voor iedere sport een bril” legt Marco uit. Voor hardlopers en wielrenners beschermen deze brillen tegen zon en wind, ook aan de zijkant. Afwaaien zullen deze brillen niet snel, er zijn uitvoeringen met geheugenmateriaal die je zelf “klemmend om je hoofd” kunt buigen. En als hij toch afwaait? Hij heeft ook onverwoestbare modellen en laat dat zien door zowel montuur als glas volledig dubbel te vouwen (en ja, de bril is nog steeds geschikt voor de verkoop). Glazen kun je vaak zelf verwisselen, een

andere keur glazen, blanke glazen voor in het donker, een meekleurende variant? Het kan allemaal.

Natuurlijk, je bent opticien of je bent het niet, zijn alle brillen ook met glazen op sterkte leverbaar. Ze maken daarbij gebruik van de modernste technieken, zoals de biometrische oogmeting waarmee ook naar zaken als de dikte van het hoornvlies wordt gekeken. Ze doen oogmetingen tot op de honderdste dioptrie nauwkeurig. En ja, ze kunnen de glazen ook zo nauwkeurig maken. Maak je gebruik van contactlenzen? Ze hebben een 3D scanner om je lenzen exact passend te maken voor je oogbol. Niet lekker zitten is daarmee definitief verleden tijd.

We praten nog wat na over het helpen van mensen die grote oogafwijkingen hebben. Ze kunnen brillen met extreme sterktes leveren. Ook kunnen ze samen met een oogarts lenzen in je oog plaatsen. “Samen met de klant vinden we eigenlijk altijd wel een oplossing” sluit Marco af. Mij is het duidelijk: een all-round opticien met hart voor de zaak!



## De Henk Hakker Memorial Run

We organiseren al meer dan 20 jaar de Henk Hakker Memorial Run, dit jaar op 16 april. Maar wie was Henk Hakker? En wat is de achtergrond van de Memorial Run? Daarvoor moeten we een stukje de geschiedenis in.

Henk Hakker was een enthousiast loper, een wat ze noemen “loner”. Hij had een passie voor lange afstanden en gaf daar invulling aan door alleen maar duurtrainingen te doen.

Met het stijgen van de leeftijd gingen zijn tijden achteruit en op advies van zoon Henny is hij toen bij de Leiden RoadRunners Club gaan trainen. Hij werd trainer en bleek al snel een “ambassadeur van de lange afstand”. Hij was betrokken bij de organisatie van verschillende lopen/evenementen en wist velen te motiveren voor met name de lange afstand.

Helaas werd hij aan het eind van zijn leven stokdoof en verloor hij het contact met de mensen om hem heen en stopte hij met training geven.

Henk overlijdt in 1999. Toen blijkt hoezeer hij zich verwant voelde met de RoadRunners. In zijn testament heeft hij een legaat nagelaten aan de Leiden RoadRunners Club. Wat doe je met zo'n legaat?

Het moet natuurlijk ten goede komen aan de leden en bovenal in lijn zijn met wie Henk was. Niet verwonderlijk dat de familie in samenspraak met het toenmalige bestuur besloten heeft dat hiervoor jaarlijks de Henk Hakker Memorial Run zal worden georganiseerd, een loop van 30 kilometer. De loop is bedoeld ter voorbereiding op de Leiden marathon. De erven van Henk Hakker stellen jaarlijks de prijs voor de winnaar beschikbaar.



## Even voorstellen nieuwe redacteur

Zoals in de nieuwsbrief al was te lezen neem ik graag het stokje over van Leone. Vanaf nu ben ik de redacteur van ons mooie clubblad RoadReader.

Een aantal mensen zullen mij herkennen van naam of van de foto. Er zullen er echter veel zijn die mij niet kennen. In dit nummer zal ik meer over vertellen over mijzelf.

Ik ben Denise en ben nu al een aantal jaren lid. Hoelang dat precies is weet ik eigenlijk niet. Echt belangrijk vind ik dat ook niet. Het gaat er uiteindelijk om dat je je goed voelt binnen de club. Hierover zal ik straks zeker iets over vertellen.

Mijn sportieve leven heeft al een lange en veelzijdige geschiedenis, als je al kan spreken van een lange geschiedenis als je 41 jaar bent.

Vanaf mijn 5de levensjaar ben ik actief in de sportwereld. Plezier heeft voor mij altijd bovenaan gestaan. Presteren heb ik ook altijd belangrijk gevonden maar is voor mij nooit de hoofdmoot geweest. Naar mate ik ouder word is de funfactor steeds belangrijker. Mijn eerste sport was majorette. Als jongste van de groep weet ik nog dat ik jaloers was op iedereen met een baton. Ik wilde net zo goed zijn als de "grote meiden". Dit liet ik zien bij de trainingen. Aan het einde van de oefening, voor een show, vertikte ik het om van het veld te gaan. Ik beleef altijd alleen staan. Uiteindelijk hebben ze mij een baton gegeven en ook tijdens het echte optreden bleef ik alleen achter op het veld. Mijn kopigheid zorgde voor mijn eerste solo.

Na majorette ben ik op gymnastiek gegaan. Echt lenig was ik niet, toch is het gelukt om vierde te worden op een wedstrijd. De volgende wedstrijd moest ik het opnemen tegen meisjes die op turnen zaten. Dat vond ik zo oneerlijk dat ik gestopt ben.

Korfbal was mijn volgende sport. Ik was erg gedreven. Het was een sport die mij goed lag. Ik trainde hard om ervoor te zorgen dat ik altijd in het eerste team zou komen. Dit lukte ook. Op mijn vijftiende ging ik de allerjongste trainen met een vriendin. We waren zo eigenwijs dat we de kinderen al spelroutines aanleerden waarvan iedereen zei dat ze er te jong voor waren. Eigenwijsheid kan je ver brengen want het team werd kampioen.

Ondertussen kwam ook de kant van gezelligheid en feestjes om de hoek kijken. Bij de voetbal zag ik dat deze feestjes heel leuk waren. Ik maakte de overstap van korfbal naar voetbal. Hier werd het plezier het allerbelangrijkst. Ik speelde in een team met allemaal oudere vrouwen, waaronder mijn eigen moeder. De voetbalvereniging zat naast de Roadrunners. Ik moet nu even vertellen dat ik ongeveer 16 jaar was, heel belangrijk voor mijn volgende zinnen. Achter het clubgebouw van de Roadrunners verstoppen wij ons regelmatig voor alle volwassenen. We hebben ook de leden van de Roadrunners belachelijk gemaakt, hardlopen dat was echt stom! Ze moesten eens weten wat ik nu doe

De voetbalclub verloor de dames-teams en daarbij stopte ook mijn voetbalavontuur. Ik ging naar aquarobic en sportscholen. Binnensporten bleek niet mijn ding te zijn. Door mijn buurmannen ben ik begonnen met hardlopen (ongeveer 8 jaar geleden). Na veel zelf lopen ben ik gaan zoeken naar een club waar ik mij prettig zou voelen. Ik ben niet zo snel en kan ook geen een marathon lopen. Tijdens de proefperiode merkte ik het hier niet uitmaakt of je wandelt, snel loopt, langzaam loopt en hoever je kan lopen. Groepen die naar elkaar zwaaien tijdens het lopen en elkaar aanmoedigde deed mij erg goed. Het plezier dat er was tijdens het hardlopen



en een drankje doen na de training zorgde ervoor dat ik besloot te blijven. Ik heb nog steeds veel lol tijdens de trainingen. Ik zal nooit een marathon lopen maar voel mij door de club wel een echte hardloper!

Naast het sporten ben ik een leerkracht in het speciaal voortgezet onderwijs in Zoetermeer. Ik geef les aan leerlingen van 12 tot 18 jaar met een verstandelijke beperking. Ik kan je zeggen dat het echt de allerleukste baan is die er is. Ik woon in Zoeterwoude met mijn man. Ik heb een dochter en een zoon die beide de deur uit zijn. Ik houd van een feestje en gezelligheid.

Mijn grootste hobby is lezen.....dus kom maar op met die verhalen!!!!!!  
Denise



## Achter de schermen bij de Valentijnsloop

Afgelopen zondag 12 februari hadden we weer een succesvolle editie van onze Valentijnsloop die we samen met het Zorg en Zekerheid Circuit en Runnersworld Leiden organiseren. Dit succes zou onmogelijk zijn zonder de tomeloze inzet van vele vrijwilligers. Vandaar dat ik jullie meeneem voor een blik achter de schermen bij de organisatie.

De voorbereiding begint al een half jaar van tevoren. Dranghekken, Dixies, parkeergelegenheid, inrichting start finishgebied, inschrijving, EHBO, communicatie met Z&Z, lunchpakketten (voor de vrijwilligers) en PR. Welke verbeteringen voeren we door? Het toepassen van startvakken om de lopers meer gespreid over de smalle Lammebrug te krijgen, wat de veiligheid ten goede komt. En we moeten officieel een vergunning aanvragen.

Het is zover! Gelokt door een kop koffie vooraf en een biertje achteraf staat zaterdagmiddag al een hele groep paraat om alles klaar te zetten. Fietsenrekken worden verplaatst. De Valentijnsloop is een grote loop en dus hebben we de gebouwen van LCKV en Leidse Boys hard nodig voor kleedruimte, tassenafgifte en inschrijving. Dat houdt wel in dat we die ruimtes moeten inrichten en schoonmaken. Zoals jullie weten staat het gebouw van Leidse Boys al jaren leeg

en is het woord vuil.... eufemistisch uitgedrukt.

Helaas mogen we op zaterdag geen voorbereidingen doen door alvast dranghekken klaar te zetten. Er zit dus niets anders op dan zondag vroeg aan de slag te gaan, 6 uur om precies te zijn. Kunnen we echt niet om zeven uur beginnen? Nee, dan komen we tijd te kort.

Dranghekken. Dat zijn er "maar" 160, die traditiegetrouw daar worden afgeleverd waar we ze het minst nodig hebben. Sjouwen dus. Nu kun je zo'n ding in je eentje dragen als je het trucje doorhebt. En spierpijn op maandag geen probleem is.

John en ik kijken elkaar verschrikt aan! Daar is de eerste wandelaar! Het is vijf over zes er is nog geen koffie. Ook geen inschrijving. Dan kijken John en ik elkaar weer aan, nu van verbazing. Ze loopt ons namelijk met een "goedemorgen" voorbij richting Lammebrug. Wie is er nu om zes uur al bezig met zijn ochtendwandeling? Ach, we kennen haar agenda niet.

Zo rond negen uur neemt het aantal vrijwilligers enorm toe. Ik zou eigenlijk niet eens weten hoeveel het er zijn. Inschrijving. Parcours assistenten. Barpersoneel. Verkeersregelaars. En dan ben ik nog niet eens compleet.

Gelukkig zit er voor mij altijd een rustmomentje in het geheel. Ik ben verkeersregelaar en wandel op mijn gemak naar mijn post in Cronesteyn. Onderweg een babbeltje met collega regelaars. Ik zie het effect van de startvakken: een langgerekt lint lopers komt langs en nadat de "laatste loper fietser" langs is geweest ga ik weer terug. Ik ben net op tijd om nog wat finishers te zien, en natuurlijk de prijsuitreiking!

Tja, en na de gezelligheid van de "après-loop" is het dan weer tijd om alles op te ruimen. Ik weet niet wat dat is, maar ik heb het idee dat het aantal hekken is verdubbeld. Ook de fietsenrekken zijn volgestort met lood. Maar dan zit het er gelukkig op! Of toch niet? Nee, we doen nog een evaluatie. Het kan altijd beter.

Ben ik nu compleet? Nee, zeker niet. Er zijn nog genoeg taken en genoeg vrijwilligers die niet genoemd zijn. Maar ik hoop dat jullie een idee hebben gegeven van wat er allemaal komt kijken bij de organisatie van de Valentijnsloop. En mijn dank uitspreken aan alle vrijwilligers!

Hopelijk zien we jullie allemaal bij de volgende editie van de Valentijnsloop!



## In gesprek met de nieuwe trainers

We hebben er sinds een aantal weken weer 3 nieuwe trainers bij. Eline is vanaf nu hulptrainer. Bauke en Krijn zijn vanaf nu assistent trainers. Voor een aantal leden zijn deze drie bekende mensen maar voor een deel van de leden natuurlijk niet. In een online/real life interview heb ik geprobeerd om de trainers beter te leren kennen. Ik heb geprobeerd om hun verhalen samen te brengen tot één leuk verhaal. Eline heeft het traject van hulptrainer alleen doorlopen en Krijn en Bauke hebben het proces voor een deel samen doorlopen.



Eline

Eline is 57 jaar en loopt sinds 2017 op de club. De motivatie met hardlopen te beginnen was het kijken naar de ladiesrun. Elk jaar kwamen deze enthousiaste loopsters langs haar huis. Kijken naar sport zorgde bij Eline zeker voor de sportieve prestaties die ze nu levert.

Bauke is ook 57 jaar. Geboren en getogen in Leiden. Hij loopt al 20 jaar en de laatste 10 jaar ook bij de club. Naast het hardlopen heeft hij nog een grote hobby. Hij rijdt graag met de motor door Europa. Hij is getrouwd met zijn vrouw Deia.

Krijn is, in zijn woorden, de Benjamin van deze groep. Hij is namelijk 54 jaar. Hij is ook een geboren Leidenaar. Een leuk weetje... Krijn is geboren in het huis waar Bauke nu woont. Al 19 jaar lid van de club. Naast het lopen bij de club loopt hij ook bij de offroadrunners. Kamperen en skiën zijn andere hobby's. Krijn is vader van een mooie dochter.

Alle drie de trainers hebben een vaste dag in de week dat ze zelf op de club lopen. Naast deze vaste dag zijn er wisselende dagen waarop ze meetraineren. Het feit dat dit kan heeft ervoor gezorgd dat ze lid zijn geworden. De vrijheid om het hardlopen in te kunnen passen in het privé en werkleven wordt als zeer positief ervaren.

Eline loopt vooral op de dinsdagochtend en soms ook in de avonden. Ze loopt dan in de CB groep. Naast haar eigen trainingen loopt ze ook als buddy bij Running Blind. Naast het trainingen op de club worden er ook wedstrijden gelopen. Dit doet ze voor zichzelf maar ook als buddy.

Bauke loopt eigenlijk op allerlei verschillende momenten. Hij probeert altijd op woensdagavond aanwezig te zijn. Vanwege zijn werk wisselt dit echter regelmatig. Hij loopt dan in de CA. Naast het lopen op de club loopt hij in het weekend graag op een zachte ondergrond, luisterend naar de geluiden uit de natuur, vooral vogelgeluiden. Zwaar terrein met veel hoogte verschillen vindt hij een leuke uitdaging. Het lopen van een marathon is voor hem niet onbekend.

Krijn loopt altijd op de woensdagavond in de CA. Naast de training loopt hij op vrijdagavond graag een rondje polder en in het weekend in de duinen. Ook voor Krijn geldt dat het offroad lopen zijn voorkeur heeft. Vandaar dat hij zich ook heeft aangesloten bij de offroadrunners. Naast het lopen van een marathon heeft Krijn ook een Ultra (60+ km) gelopen.



Krijn



Bauke

Alle drie geven ze aan dat ze begonnen zijn met de opleiding tot trainer omdat er andere trainers stopten. Alle drie hebben ze echt een hart voor de club. Zonder trainers is er geen training. Alle jaren hebben wij training gekregen en nu is het onze beurt.

Krijn en Bauke hebben dit samen besproken na een toevallige ontmoeting in een pizzeria en Eline vond het een goed vervolg op een cursus die ze al eerder had gedaan, namelijk de Running Blind trainerscursus.

De cursus leert je veel dingen die je vooraf nooit had bedacht. Voor alle drie is dit wel anders. Sommige trainers hebben eerder al cursussen gegeven voor een groep mensen maar nooit op het gebied van sport. Het kort en bondig uitleggen, het gebruik van je stem, je positie in de groep, letten op de veiligheid en het altijd uitleggen van het doel van een oefening of training zijn dingen die ze opnoemen. Het proces is voor alle drie anders verlopen. Ze zijn allen begonnen met het meekijken met de trainingen, een warming-up en een cooling-down geven. Naarmate het proces verder ging werden er steeds grotere delen van de trainingen overgenomen. Het laatste onderdeel dat wordt overgenomen is de loopscholing. Tijdens het proces werden ze alle drie steeds zekerder in het geven van trainingen. Voor de training hebben ze de bedachte training en route doorgesproken met hun eigen begeleiders. Klopt het tempo, klopt de afstand, wat doe je met tempoverschillen in de groep, waarom doe je oefeningen in een bepaalde volgorde. Achter het tempo en de route zitten hele berekeningen et Excel sheets. Na de training volgt er altijd een evaluatie. Was de groep enthousiast, lette ze goed op, hoe was de veiligheid, had je elke loper in het



vizier, heb je de opdrachten goed voorgedaan maar zeker wat kan er nog beter op al deze gebieden. Voor de trainers zorgde al deze nieuwe informatie die soms best confronterend kon zijn er ook voor dat ze zelf bewuster gingen lopen. Een win/win situaties dus.

Nu de opleiding is afgerond na het geven van een examentraining geven ze aan dat ze nog altijd steun en hulp kunnen vragen van de al meer ervaren trainers. Hierbij is het zeker ook belangrijk om niet te snel verder te willen. Eerst maar even genieten van de nieuw verworven status en dan verder kijken of je meer trainingen gaat geven of zelfs de vervolgopleiding te gaan doen. Eerst maar gewoon lekker training gaan geven op de vaste looppdagen Dinsdagochtend (Eline) en woensdagavond (Bauke en Krijn).

Alle drie geven ze aan dat het trainerschap heel erg leuk is. Het vergaren van meer kennis, het zoeken naar leuke routes, afwisseling, zorgen voor trainingen op maat, het geven van een training aan verschillende groepen, het leren kennen van andere mensen en het verzorgen van een training die de mensen als zeer prettig ervaren geeft echt een supergoed gevoel. De club draait op vrijwilligers. Het bijdragen aan het behouden van alle trainingsmogelijkheden voor alle leden is voor alle drie zeker ook een drijfveer geweest.

Namens iedereen van LRRC.....Bauke, Eline en Krijn bedankt en heel veel plezier!

# OOK VOOR SPORTBRILLEN

ONZE SPORTBRILLEN ZIJN OOK OP STERKTE VERKRIJGBAAR



VAN DER WIEL  
OPTIEK 

Nieuwe Rijn 62, 2312 JH Leiden  
071 512 4108 | [info@vanderwieloptiek.nl](mailto:info@vanderwieloptiek.nl)  
[www.vanderwieloptiek.nl](http://www.vanderwieloptiek.nl)

## Veel animo voor reanimatie/AED training

In februari is weer een vijftal reanimatie/AED (automatische externe defibrillator) trainingen georganiseerd bij de Leiden Road Runners Club. Vanwege de Corona pandemie is het al enkele jaren geleden dat deze trainingen plaats konden vinden.

In deze vijf trainingen hebben in totaal 40 deelnemers meegedaan. Naast de (sportief) wandel- en hardlooptrainers, waarvoor de training verplicht is, waren er ook masseurs en barmedewerkers aanwezig. Voor velen was het een herhalingsstraining. Voor een aantal was dit de eerste training met een AED.

De training stond wederom onder deskundige leiding van een ambulance-verpleegkundige. De deelnemers hebben met veel enthousiasme de training gevolgd. Naast een theoretisch gedeelte is door een ieder een reanimatie oefening gedaan op de daarvoor beschikbare pop. Vervolgens werd in tweetallen geoefend met de AED. Onze club heeft zelf ook de beschikking over een AED. Deze hangt aan de muur direct links van de ingang van ons clubhuis.

We zijn erg blij, dat zoveel clubleden aan deze trainingen hebben deelgenomen en spreken hiervoor onze dank uit! Uiteraard hopen we het geleerde zo min mogelijk te hoeven toepassen, maar het is goed om zoveel mensen in onze club te hebben, die de benodigde vaardigheden hebben. Het is de bedoeling om deze trainingen, na deze moeilijke Corona periode, weer jaarlijks te herhalen.

Arie Duiker







**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](http://www.scheffersportprijzen.nl)  
[info@scheffersportprijzen.nl](mailto:info@scheffersportprijzen.nl)

## Paasklaverjassen - Nostalgie en gezelligheid.

Twee keer per jaar komen de kaarten uit de doosjes en liggen de puntenlijstjes weer klaar. Het is weer tijd voor een gezellig avond klaverjassen. De gezelligheid is belangrijker dan het kaarten dus er wordt niet gekaart met mes op tafel.

We kaarten drie ronden Rotterdams klaverjassen. Inloop vanaf 19:00 uur en dan staat de koffie en thee klaar. De eerste kaarten worden gedeeld om 19:30. Natuurlijk vindt het plaats in ons eigen gezellige clubhuis.

Je mag natuurlijk een partner mee nemen maar ook je buurman, collega of familielid die klaverjassen leuk vindt.

De entree is GRATIS en aan de bar worden de normale barprijzen gerekend. Een kleine versnapering wordt verzorgd door het organiserend trio.

Oja als klap op de vuurpijl er zijn ook prijzen voor winnaars. Alle ingrediënten voor een gezellig kaartavondje.

Komt dus alleen naar de Paasklaver jas op vrijdag 21 April om 19:00!

Tot dan,  
Groet Mea, Annet en Mac



## Outdoor Fit

OUTDOOR FIT (ODF) wat is dat? Hebben ze dat ook hier op de club? Wanneer dan? Voor wie? En wat is het?

Onwijze Duin Freak? Oefenen Dromen Focussen? Ontzettend Diepe Freundschaft?

OUTDOOR FIT, verkort ODF, is een looptraining van de LRRC. Het is een “warm bad” met hele leuke dames en heren en super gemotiveerde trainers! Sommige lopers werden door ODF zo aangestoken dat ze nu 3 x in de week lopen, hun VrijMiBo ervoor laten staan en dankzij de motivatie van de trainers alleen maar beter worden!

Iedere zaterdag 9 uur start ODF op de parkeerplaats van boerderij Meijndel. Daar vindt een gedaantewisseling plaats en verandert iedere deelnemende Roadrunner in een Duin en Strandrunner.

Er is een wisselend parcours van zo'n 8 kilometer over bos- en duinpadjes waarbij regelmatig een klaphek wordt genomen. Verwar dit niet met de vroegere duintraining van zaterdagochtend waar een groep zo'n 16 km liep over verharde paden.

Om de week traint ODF met een professionele trainer van de club.

De ODF groep loopt niet aan één stuk. Het lopen wordt afgewisseld met spierversterkende oefeningen. Trainers nemen vaak oefenmateriaal mee zoals springtouwen, weerstandsbanden, ballen, trainingshoedjes, balanstrainers, speedladders en zelfs handknijpers.

Zij verzinnen soms leuke spellen waarbij met een fluitje onze focus wordt getraind.

Vooraf met touwtjespringen voelen we ons jong. Ook hebben we allemaal wel eens het gevoel gehad dat we niet wisten dat ons lijf zoveel spieren had die nog getraind konden worden.

De week dat er geen trainer is gaan we zelf trainen. Er wordt dan gezamenlijk besloten welke route we lopen. Wij zijn flexibel in het aanpassen aan het tij van eb en vloed. Bij te harde wind geen strand, bij wat meer regen blijven we lekker onder de bomen, dus in het bos. Iedereen brengt oefeningen in en deelt enthousiast een positief advies van rug specialist of fysio.

Getal freaks komen bij ODF aan hun trekken. De leeftijd varieert van in de twintig, dertig, veertig, vijftig, zestig en zeventig. Met 224 cardiobelasting, 500 calo-





rieën, 5 tot 12 km per uur, 66 meter omhoog en omlaag heb je wat te melden. Ook belevenissen bij andere sporten worden gedeeld. Yoga, boksen, schaatsen, zwemmen in open water, noem maar op. Er zijn plannen in de maak voor suppen.

Maar ODF is vooral: samen lopen, ieder zijn eigen tempo met veel ruimte voor individuele verschillen. Het is lopen voor de lol en de liefde.

De prachtige omgeving van Meijndel biedt behalve mooie vergezichten en bochtige bospaadjes ook natuurlijke attributen, zoals mul zand, serieuze stijgingen, een flinke klim op een trap, een strandopgang, houten fietsrekken of een omgevallen boomstam om een oefening mee te doen.

We genieten van de natuur in dit prachtige duingebied dat onderdeel is van Nationaal Park Hollandse Duinen waarin de Gallowayrunderen en Konikpaarden gewoon loslopen. Overigens zijn deze beesten soms zo nieuwsgierig dat de trainerstas er aan moet geloven. We spotten regelmatig schapen, honden, paarden en strandpleviertjes. Al geruime tijd verwachten we een wolf te zien. Regelmatig wordt er een nieuwe plant ontdekt, zeepkruid, koningskaars of slangenkruid. In de paddenstoelentijd worden er wat mooie fotoreportages gemaakt met de groep.

Voor het luisterend oor is er naast gedeelde belevenissen van de looper naast je ook de leeuwerik in het duin en de golfslag op het strand te horen.

Ook al zijn er ochtenden waarop we vooral zwoegen, we ervaren regelmatig op zaterdagochtend een vakantie gevoel. Wie wil kan snel naar huis of deelnemen aan de vrolijke afterparty met koffie en thee uit de kofferbak of bij de boerderij met een verjaardag. Voor de liefhebber, niets verplicht.

En het mooiste van dit alles is dat je rond 11 uur weer thuis bent. Helemaal ontspannen, hoofd leeg, stress in de duinen achter gelaten en je zaterdag ligt nog geheel voor je.

Met dank aan alle outdoor fitters,  
Anne-Marie Peters en Irene Venekamp

## Van het massageteam

Zoals is aangegeven in de nieuwsbrief van Maart is het massageteam zeer enthousiast over de extra mogelijkheden voor het boeken van een massage.

Voorheen waren er geen massages mogelijk als er een baantraining of een duintraining was. Het clubgebouw was op deze avonden dicht.

Vanaf nu kan er ook op deze dagen een massage geboekt worden.

Elke 2de dinsdag van de maand, in de zomermaanden ook de derde woensdag van de maand, is het mogelijk om je blessures te laten behandelen. De masseurs die normaal op de dinsdag en de woensdag aanwezig zijn zullen dat ook op deze dagen doen.

Dus kom en boek!  
Het massageteam

VANNES.NL  
NOORDWIJKERHOUT



# ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD





## Eb en vloed

Helaas zijn er aan het einde van het jaar altijd opzeggingen. Dit jaar hebben er 48 leden opgezegd. Gelukkig hebben we er ook 9 nieuwe leden bij. Voor de nieuwe leden....een warm welkom bij LRRC!

### **Eb**

Peter Alkemade  
 Laura Berveling  
 Guus van Doorn  
 Gido Gravesteijn  
 Paul van Hamersveld  
 Jolanda Hancox  
 Maaïke Hofstra  
 Jeanette Jansen  
 Bianca de Jong  
 Kitty Kerkhoff  
 Corrie Lansing  
 Karen Mos  
 Martijn Mulder  
 Piet van der Plas  
 Kees Scheffer  
 Tejo Scholten  
 André Slui  
 Ashna Stouten  
 Wout Tankink  
 Hugo van der Tuin  
 Ada Vergouwe  
 Elisabeth Vogels  
 Jaap de Waard  
 Monique Williams

Kim Beetsma  
 Anneke van Brakel  
 Jurrian van der Dussen  
 Joke vander Ham-van der Salm  
 Fiona Hancox  
 Ruud Hendrikx  
 Frederique Hogervorst  
 Anette Jansen  
 Hanneke Josemans  
 Femke Koenraads  
 Inge van der Lelie  
 Mariska Mulder  
 Liesbeth Ooijendijk  
 Karel Prins  
 Annie Schlagwein  
 Frank Selier  
 José Snijers  
 Marthe Sturkenboom  
 Tim Troost  
 Jan Verbakel  
 Marianne Verplancke  
 Leone de Voogd  
 Adrie Wassink

### **Vloed**

Sabrina Bakker  
 Liesbeth Buitendijk  
 Miranda Buitendijk  
 Susanne Durieux  
 Yvonne Koemans  
 Aat Molenkamp  
 Natasja Spies  
 Ramon Stouten  
 Conny van der Werf

# 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