



RoadReader

Leiden Road Runners Club

sep 2023



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	Denise Mieremet	roadreadermagazine@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, Veenendaal		

Bestuur

Voorzitter	Niek Hoogwout	voorzitter@lrrc.nl	06-43829767
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Ronald Gerrits	penningmeester@lrrc.nl	06-23892039
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	06-19923132

Commissies ea

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	moniquegeerts@hotmail.nl	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	activiteitencommissie@lrrc.nl	06-14556343
Sponsorcommissie	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
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
	Peter de Jong	apdejong@ziggo.nl	06-34908629
	Clubgebouw		071-5765924

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoudsopgave

Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Nieuwe adverteerder Loopcentrum Rijnland	8
Wandelen, wandelen, wandelen	9
Voorstellen nieuw lid en trainer	11
Glibbertreel 2023	12, 13
Parkeerplaats op het voetbalveld	13
Nieuwe adverteerder Autobedrijf Steyger	14
Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 20 april 2023	16, 17
Nieuwe adverteerder SMC Rijnland	19
Survival Run	20, 21
Hoe zit het toch met ons gasprobleem?	22
Vloed	23

Agenda

- Vrijdag 15 december: kerststukjes maken
- Vrijdag 22 december: laatste training 2023.
Laatste training vrijdagochtend, hierna sluiten we het clubhuis tot na nieuwjaar.
- Dinsdag 2 januari 2024: Nieuwjaarsreceptie
- Zaterdag 20 januari 2024: Appeltaartloop
- 1 maart t/m 3 maart 2024: Sportweekend

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

De dagen worden korter en de avonden langer. De herfst heeft zijn intrede gedaan. Meestal wordt ik een beetje chagrijnig in deze tijd. Maar dit jaar bedenk ik mij dat de avonden lekker lang zijn, de temperatuur nog prima is, sporten nog steeds in korte broek kan. Geen reden om chagrijnig te zijn dus. De lampjes gaan weer om. Normaal vind ik dit heel vervelend maar ze komen nu gezellig over. Kijkend naar weer een leuke tijd. De herfst heeft iets speciaals. Elke dag en avond ziet er weer anders uit dan de vorige. De blaadjes kleuren weer, de zonsondergangen zijn op zijn mooist, daar mogen we tijden het lopen allemaal van genieten. Hoe mooi kan het leven toch zijn.

Is de training zwaar of juist heel nat bedenk dan dat ook dat een cadeautje is. (Hard)lopen is namelijk ook een mindset. Van alle tegenslagen of moeilijke momenten wordt je alleen maar sterker en van alle mooie dingen om je heen wordt je alleen maar vrolijker. Wat is het dus top dat wij onze sport buiten mogen beleven.

In deze roadreader lees je ook weer een aantal verhalen waar je vrolijk van wordt. Denk aan de glibbertreel, een bijzondere wandeltraining en een survivalrun.

Ook komen er nog veel leuke evenementen aan in deze herfst/winter.

Geniet met volle teugen van de herfst!

Denise Mieremet



Van de Voorzitter

Stilstand of vooruitgang

Op 23 september was het begin van de astronomische herfst. Aan het weer buiten is dat nog niet echt te merken. De zomer lijkt stil te staan, de temperaturen zijn nog steeds hoog. Ook met Leidens Ontzet was het mooi weer. Hopelijk kunnen de lopers bij de Bockenloop op 15 oktober ook van mooi weer genieten.

Sportief gezien gaat de wereld er wat betreft hardlopen snel op vooruit. Bij de marathon van Berlijn is het wereldrecord bij de dames verbeterd naar 2:11:53. Bij de marathon van Chicago is het wereldrecord voor de mannen aangescherpt naar 2:00:35. Sifon Hassan wist in Chicago ook haar tweede marathon te winnen met de tweede marathontijd voor dames ooit.

De Glibbertrail en de Bruggenloop waren niet minder sportief. Waar het bij de Glibbertrail met name om fun ging, in een oude manege, langs een raggende band, rondkijken in de Hortus of genieten van een advocaatje bij de Zeevaartschool, ging het bij de Bruggenloop om het bedwingen van 50 (= 10 km) of 100 bruggen (= 19,2 km) waarbij je verrassende hoekjes te zien kreeg van het altijd mooie Leiden. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer van beide evenementen genieten.

Waar de bouw van het nieuwe zwembad en schaatsbaan lange tijd leek stil te staan, is de officiële opening van het complex inmiddels achter de rug. Veel mensen hebben de weg naar het zwembad en de schaatsbaan inmiddels gevonden. Dat is leuk en ook belangrijk, want op zondag 3 maart 2024 wordt vanaf daar een wintertriathlon georganiseerd door ZVL (www.zvl-1886.nl/leidse-wintertriathlon-2024).

Ons clubhuis staat nog steeds op de bekende vaste plek. Voor de slopers die rondom ons clubhuis bezig zijn met afrondende werkzaamheden voor de sporthal naast ons, of met voorbereidingen voor het nieuwe bedrijventerrein leek het er de afgelopen tijden regelmatig op dat ze niet wisten dat er een gebouw staat. Zo vaak

hebben ze de afgelopen weken elektra, gas of water geraakt, waardoor we weer enige tijd beperkt werden in het gebruik van ons clubhuis. Als het goed is functioneert nu alles weer. Zoals jullie wellicht hebben meegekregen hebben we dit jaar ontdekt dat (een voorganger) van Liander/Vattenfall de gasleiding naar de LCKV en de verenigingen daarachter lang geleden verkeerd heeft aangelegd en afgetapt van onze gasleiding. We hebben daardoor de afgelopen jaren veel teveel betaald. Vattenfall heeft ons al compensatie betaald, van Liander krijgen we als het goed is nog een gelijke compensatie. Die compensatie kunnen we te zijner tijd goed gebruiken als we naar een nieuwe locatie gaan.

In verband met de aanleg van het bedrijventerrein naast ons - en het daarmee gepaard gaande vrachtverkeer dat daar dan naartoe moet - heeft de gemeente aangegeven dat ons pand in 2025/2026 (?) waarschijnlijk weg moet. Vanwege het belang van onze club heeft de gemeente aangegeven dat ze zullen helpen met het zoeken naar een andere locatie. De afgelopen maanden hebben we daarom intensief met de gemeente overleg gevoerd over mogelijke alternatieve locaties. Dat blijkt lastig, omdat de gemeente weinig eigen panden/grond heeft waar we heen zouden kunnen. We blijven echter in gesprek met de gemeente. Het eerstvolgende gesprek is medio oktober met de gemeente. Hopelijk is er dan nieuws vanuit de gemeente. Wordt zsm. vervolgd.

Ten slotte kan ik berichten dat Sander Feiten bereid is gevonden om toe te treden tot het bestuur en voorzitter te worden. Sander is nu aan het genieten van een werkvakantie in Portugal en Spanje, na zijn terugkomst zal ik mijn taken in overleg met hem overdragen.

Keep on walking and running!

Sportieve groet,
Niek Hoogwout



 DIDRIKSONS

De HERFST
wordt nog leuker
met Didriksons



 **VAN
BEMMELEN**
OUTDOOR

VAN BEMMELEN OUTDOOR
RIJNEKE BOULEVARD
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK

Nieuwe adverteerder Loopcentrum Rijnland

Iedereen kent het wel, een pijntje, een tinteling en voor je het weet daalt je loopplezier tot ver onder het vriespunt. Mogelijk heeft Loopcentrum Rijnland de oplossing!

Om negen uur heb ik een afspraak met Heidi en Natascha. Kom maar lekker vroeg, dan is er nog niemand. Mis. Heidi is in gesprek met een man die een wondje aan zijn voet heeft en toch wil wandelen. Dit is een goed voorbeeld van wat Loopcentrum Rijnland voor je kan betekenen.

Natascha legt me uit dat alles begint met een scan van je voet. Niet alleen hoe lang en hoe breed, maar ook of er ergens extra ruimte nodig is voor een gewricht of een teen. En het apparaat doet een drukpunt analyse, waarbij ze van ieder punt in je voet meten hoeveel gewicht er op staat. Aan de hand daarvan kunnen ze niet alleen zien wat voor type schoen het best bij je past, maar het geeft ook een indicatie of er mogelijk iets mis is met je houding. Ook eventuele afwijkingen in enkel, knie, heupgewricht kunnen hiermee aan het licht komen. Dit alles vormt de basis van een juiste schoenkeuze, waardoor je lang en klachtenvrij kunt lopen. In huis hebben ze ook een podotherapeut die kan helpen bij afwijkende voetstand of afwijkend looppatroon.

Het mag duidelijk zijn, als je met de dames praat over schoenen dan gaat het niet over kleur, de laatste mode of dat ene populaire schoenmerk. Nee, zij hebben het bijvoorbeeld over een extra zacht voetbed voor mensen met een hielspoor. Of schoenen met een extreem stijve zool, voor personen die zelf hun voet niet meer af kunnen wikkelen. En zo gaat het door, zoveel verschillende schoenen ze hebben, zoveel verschillende klachten kunnen ze verhelpen. En of dat niet genoeg is, ze heb-

ben ook een orthopedisch schoenmaker om de schoen nog beter op jouw klacht af te stemmen.

Tja, wat kan ik nog meer vertellen? Dat ze een speciaal voetspreekuur hebben? Je spreekt dan met Podotherapeut, schoenconsulent en orthopedisch schoenmaker tegelijk!

Voor ons lopers is vooral van belang dat ze zich niet alleen richten op schoenen voor dagelijks gebruik. Ook voor specifieke klachten van hardlo-

pers en wandelaars hebben een heel scala aan schoenen.

Voor mij was het bezoek een eye-opener. Dat je zoveel klachten kunt voorkomen door de keuze van een geschikte schoen. Als je door klachten de neiging krijgt te stoppen met je mooie loopsport, als je maar niet van dat pijntje afkomt, dan zou ik zeker een bezoekje aan Loopcentrum Rijnland brengen!



Wandelen, wandelen, wandelen

Wat zijn wij toch altijd blij met de verschillende routes die worden uitgestippeld. De trainers verrassen ons elke week weer. Een rondje langs het water, een rondje door het park, een rondje door Leiden of een rondje door Voorschoten. Er zijn erg veel mogelijkheden vanuit de club. Toch blijft het altijd een uitdaging om ervoor te zorgen dat de routes leuk blijven en elkaar blijven afwisselen.

Deze keer had de wandelgroep een wandelroute die niet snel gedaan wordt. De route wordt misschien maar 1 maal per jaar gewandeld.

Een route met uitdaging. Het wandelen wordt ineens een hele andere uitdaging. Over hekjes, drassige en ongelijke grond. Heel fijn om er ook achter te komen dat je route ineens moet veranderen omdat er vlonders los zijn geraakt van de kant. De wandelgroep is wel opgewassen tegen deze uitdaging!

Naast de hekjes en de zachtere grond moest ook het tempo worden aangepast. Het hoge tempo van de reguliere trainingen kon niet gehaald worden in de weilanden maar dat mocht de pret niet drukken.

Dit was een training waar nog lang over werd nagepraat.



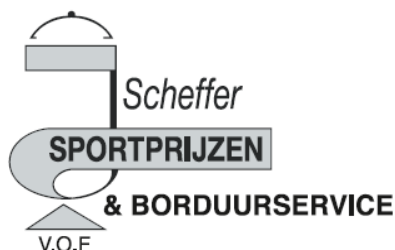
OOK VOOR SPORTBRILLEN

ONZE SPORTBRILLEN ZIJN OOK OP STERKTE VERKRIJGBAAR



VAN DER WIEL
OPTIEK 

Nieuwe Rijn 62, 2312 JH Leiden
071 512 4108 | info@vanderwieloptiek.nl
www.vanderwieloptiek.nl



**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

Voorstellen nieuw lid en trainer

Sinds Januari 2023 ben ik samen met mijn vrouw Natasja lid geworden van deze mooie club. We zijn beide gestart op de maandag en de donderdagavond bij de E-groep.

Voor alle andere clubgenoten zal ik kort iets over mijzelf vertellen.

Ik ben Albert Slats. Ik ben 50 jaar en heb twee dochters. Tessa van 22 en Pien van 19 jaar.

Ik ben werkzaam bij Arriva als dienstindeler/planner.

In mijn vrije tijd houd ik van lekker koken, winkelen en natuurlijk hardlopen. LRRC is niet mijn eerste hardloopvereniging waar ik lid van ben geworden. Een beetje ervaring heb ik wel. Door long covid heb ik langere tijd niet kunnen lopen en dit wilde ik wel weer heel graag. Daarom ben ik samen met Natasja weer lid geworden van een club. Ik zag weer progressie en mijn plezier in lopen is weer helemaal terug.

In de nieuwsbrief zag ik de oproep voor trainers. Laat ik nu Basis looptrainer 3 zijn bij de atletiekunie. Deze uitdaging wilde ik wel weer aan. Ik heb mij aangemeld bij Arie en mocht direct op gesprek komen. Zoals is te zien is dit een goed gesprek geweest want jullie zien mij soms in het bekende oranje shirt lopen. Ik ga ervan uit dat ik het geven van training ook nu weer net zo leuk vindt om te doen als vroeger.

Wat staat er op mijn hardloopplanning dit jaar?

Ik wil graag de 7,5 km meedoen bij de Monferlandrun en op 10 december de bruggenloop in Rotterdam. Hiervoor probeer ik naast het verzorgen van de training op maandag, woensdag en zaterdag zelf mijn conditie weer verder op te kunnen bouwen.

Vriendelijke groet,

Albert Slats



Glibbertreel 2023

Jullie kennen inmiddels mijn verhaallijn: ik begin met te zeggen dat ik als vrijwilliger de allerleukste plek had. Dat liep net even anders. Evert had een andere plek voor mij in gedachte, maar door te ruilen met Olga en Corrie had ik toch mijn felbegeerde positie. De aandachtige lezer valt het natuurlijk op dat ik het heb over “andere plek” en niet over “minder leuke plek”. Dat klopt. Minder leuke plekken hebben ze niet bij de Glibbertreel.

Nu bent u waarschijnlijk extra benieuwd waar ik stond. Ik mocht aansluiten bij Einstein en zijn leerlingen, een plek die mij als “jonge onderzoeker” op het lijf geschreven is. Pal onder de uitleg van de gravitatielens (u weet niet wat dat is? Volgende keer dan toch maar meelopen!) heeft Einstein een klaslokaaltje ingericht waarin hij zijn leerlingen, de lopers dus, wegwijs maakt in relativiteitstheorie. En omdat een van zijn leerlingen, die ik op Flip de Tove-naarsleerling vind lijken, examen moest doen mocht hij ook de les verzorgen. Geen zorgen, hij is geslaagd en daarmee dus leerling-af.

De les ging over de vergelijking $E=mc^2$, waarmee je het gewicht van een lichtstraal kunt uitrekenen. Hoe dat precies zit ga ik hier niet herhalen, anders zou kunnen blijken dat ik toch wat minder onderzocht heb dan wenselijk is. Heel leuk hoe het publiek reageert. Een bijdehante jongedame reageert op de vraag “heeft u zich wel eens afgevraagd wat een lichtstraal weegt, met “ledere avond”? Gelach. Vervolgens zegt ze Flip voor hoe het zit met de formule. Nu krijgt ze bewondering van het publiek. Vermoedelijk hebben wij hier met een toekomstige professor te doen. Het merendeel van het publiek kan zich echter meer vinden in de andere leerling van Einstein, die in een laatste wanhoopspoging haar examen te halen lopers om hulp vraagt.





Dan komt Roel langs, met bezem. Einstein en Flip halen opgelucht adem, het zit er op. Dachten ze. Roel komt met de vraag of licht van een 60W lamp (meer energie, heel goed Roel) nu meer weegt dan van een 40W lamp. Flip en Einstein in gesprek....er komt niet echt een duidelijk antwoord. Misschien hebben ook zij net wat te weinig onderzocht.

Mijn taak is het weer op weg helpen van de lopers nadat zij het nodige over de relativiteitstheorie hebben opgestoken. Flip onderkent het belang van mijn taak en heeft er ook meteen een naam bij: straathoekcommissaris. Ik heb het even nagekeken, als je dit woord bij scrabble op driemaal woordwaarde legt ben je onbetwist winnaar!

Dat alles relatief is veronderstellen sommige lopers ook bij "mijn" straathoek, met de welbekende links-rechts verwisseling tot gevolg. Gelukkig konden we dit met luid roepen weer corrigeren.

Hoe kom ik nou bij Flip de Tvenaarsleerling? Dit is de titel van een TV serie over een personage met dezelfde naam (een glansrol voor Leen Jongewaard). Als het u niets zegt: gefeliciteerd, u bent nog jong! De serie is uitgezonden begin jaren zestig, mijn lagere schooltijd. Heeft u een indicatie hoe jong uw onderzoeker- auteur is.

Wil je ook zo'n felbegeerde vrijwilligersplek? Meld je dan aan voor de editie van 2024. Misschien nog leuker dan meelopen!

Parkeerplaats op het voetbalveld

Zoals iedereen heeft kunnen zien wordt er druk gewerkt op de voetbalvelden. Op deze velden komt een parkeerterrein. Er wordt ook een vijver gegraven. Over deze vijver zal een loopbrug komen zodat de fietsers hun fiets kunnen stallen en via een voetpad naar het zwembad kunnen lopen. Dit voetpad zal vlak langs ons clubgebouw gaan.

Er staan al een langere tijd vleermuispalen. We zien ook groene doeken hangen. Ook dit is voor de vleermuizen. Zoals de meeste wel zullen weten vliegen vleermuizen niet op zicht maar op echolocatie. Voor de echo hebben ze iets nodig dat deze echo afgeeft. Voor de vleermuizen was dit het clubgebouw van De Leidse Boys. Zonder dit gebouw hebben de vleermuizen geen idee waar ze vliegen. De groene doeken moeten ervoor zorgen dat de vleermuizen een nieuw oriëntatiepunt hebben zodat ze op de echo van deze doeken kunnen vliegen.

Bij het uitgraven van de vijver zijn de gravers op een probleem gestuit. Ze zagen twee omgevouwen waterleidingen die waren vastgezet met tie-wraps. Natuurlijk waren wij er als de kippen bij om ervoor te zorgen dat wij geen wateroverlast/waterproblemen zouden krijgen. Ales, Peter en ik hebben na een onderzoek de gemeente een goede oplossing aangedragen.

Ik houd jullie van deze ontwikkelingen op de hoogte in de volgende roadreader.

Met sportieve groet,
Jan Reinders

Nieuwe adverteerder Autobedrijf Steyger

Als ik bij Tanja binnenkom staat de koffie al klaar! Ik ben te gast bij Autobedrijf Steyger dat Tanja samen met haar broer René runt. In 2017 hebben ze het bedrijf overgenomen van Leo en Wilma Steijger.

Tanja vertelt me de honderd uit over het bedrijf. Heel belangrijk is het persoonlijk contact met de klant. Dat lukt juist omdat ze als garage niet al te groot zijn. En haar filosofie dat de klant bij hun terecht moet kunnen voor alles wat met autorijden te maken heeft, dus niet alleen voor onderhoud.

Je kunt bij hun ook terecht voor een autoverzekering, pechhulp, een ster in je ruit of, als dat onverhoopt aan de orde is, voor schadeherstel.

Ze doen echter nog meer, ze helpen bij het zoeken naar een andere auto. Het is bekend, Google weet alles, maar niet waar jouw ideale auto staat. Mijn buurman had er weken internet speuren opzitten voor hij zijn auto had. Dat is nu precies wat ik bedoel, zegt Tanja. Daar hebben wij veel meer mogelijkheden dan alleen Google. Als de auto die jij wilt ook maar ergens in Nederland te koop wordt aangeboden, dan vinden we die!

Dan schuift broer René aan. Nou niet echt, hij trekt me mee de werkplaats in, waar ik meteen kennismaak met de overige personeelsleden. Een auto, zegt hij, is tegenwoordig het grootste deel elektronica, en die elektronica komt voor veel merken van Robert Bosch. Dus hebben ze alle benodigde apparatuur van Bosch om auto elektronica te kunnen testen, diagnose uit te voeren en te repareren. Hij vertelt over de cursussen/trainingen die ze daarvoor gevolgd hebben en laat ook zien hoe dat allemaal in zijn werk gaat. Voor mij als vakgenoot razend interessantalleen ik mag er niet te veel over schrijven, we zijn tenslotte een hardloopleub en geen autoblad.

Hardloopleub! Dat brengt me toch op de advertentie in onze Roadreader. Broer en zus zijn maatschappelijk betrokken en dragen de sportbeoefening een warm hart toe. Zo vinden ze dat de avondvierdaagse in Voorschoten moet blijven, en dan is de consequentie dat je dat event moet sponsoren. Om gelijke redenen vinden ze dat ze onze club, hemselbreed op nog geen kilometer van hun bedrijf, moeten steunen.

We praten nog even door over onder andere Running Blind en Walking Blind, het is duidelijk dat we elkaar op het vlak van maatschappelijke betrokkenheid hebben gevonden.

Ben ik nog iets vergeten? Dat je met alle merken auto bij hun terecht kunt? Voor iedere reparatie?

Dat de garage al 60 jaar bestaat? Één ding is duidelijk, hier zijn vakmensen aan het werk!





AUTO CREW **Autobedrijf Steyger**

Leidseweg (noord) 420 | 2253JP Voorschoten

Onze diensten Alle merken

- Reparatie
- Onderhoud
- APK
- Storingsdiagnose
- Uitlijning
- Remmenservice
- Aircoservice
- Airco specialist
- Diesel specialist
- Turbo partner
- Trekhaakcentrum

Trekhaakcentrum.nl

Of je nu een trekhaak oplossing zoekt voor een fietsendrager, aanhanger of caravan, je kunt hiervoor terecht bij ons.

Onderhoudsabonnement

Verspreid uw autokosten over het jaar. Informeer naar de voorwaarden.

Reparatie en onderhoud met behoud van fabrieksgarantie.

Occasions

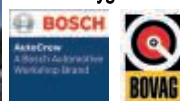
Ben je op zoek naar een leuke betrouwbare auto? Check onze occasions op <https://www.autosteyger.nl/occasions>
Staat de auto er niet bij die je zoekt? Wij gaan graag voor jou op zoek naar jouw favoriete auto!

T: 071 576 55 55

E:

info@autosteyger.nl

W: autosteyger.nl



Loopcentrum Rijnland

WIJ Zouden je GRAAG WILLEN
UITNODIGEN IN ONZE SCHOENWINKEL!

Beter Lopen Rijnland is een voetcentrum met specialisten met expertise op voetgebied. Zo is onze schoenwinkel niet zomaar een schoenwinkel. Onze gediplomeerde schoenadviseurs bekijken je voeten kritisch met gebruik van een digitale voetenscanner. Dit om inzicht te krijgen waar de drukpunten onder de voet liggen die tot voetklachten kunnen leiden of waar de voetklachten door worden veroorzaakt. De voetenscanner ziet tevens welke comfortzolen voor je geschikt zijn om je nog gemakkelijker te laten lopen.

We beschikken over een grote sortering wandelschoenen. Hierdoor hebben we voor ieder voettype een geschikte wandelschoen. Onze winkel heeft naast wandelschoenen ook modieuze en sportieve sneakers en slippers en pantoffels om in en om het huis te dragen.



10 EURO KORTING

OP SCHOENEN

5 EURO KORTING OP

COMFORTZOLEN

Adres

Rietschans 72
2352BB Leiderdorp

Telefoonnummer

071-2059915

Email

beterlopenrijnland@outlook.com



Openingstijden

Maandag 8:30 - 17:00
t/m Vrijdag
Zaterdag 10:00 - 16:00
Zondag Gesloten

Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 20 april 2023

Aanwezig: 28 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Jan Karstens, Chris Dijkmans, Rinie van Pijpen, Cor Ouwehand, Veronica Prevo, Annet Pelleboer, Arie Duiker en Ariette van Hespen

1. Opening

2. Ingekomen stukken

3. Notulen algemene leden vergadering van 13 juni 2022 (zie Roadreader dec 2022)
Geen opmerkingen

4. Jaarverslag van de LRRC 2022

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 zonnestrallen van hernieuwde ontmoetingen op de club en hervatte evenementen. Inmiddels zijn we weer volop samen aan het sporten en durven we vooruit te plannen. Dat schreef Leone in juni vorig jaar en geeft het gevoel goed weer.

Veel van onze "klassiekers" zijn weer georganiseerd, BBQ, seizoensopening, de bockenloop, bevrijdingsvuur estafette, appeltaartloop, valentijnsloop, Henk Hakker memorialrun, het sportweekend, zeskamper-Blind, Start 2 run, Hollen met Han en outdoor fit. Ook hebben we wijn geproefd en de vrijwilligers zijn bedankt voor hun inzet met een heerlijk diner. En natuurlijk al die trainingen voor de sportief wandelaars, running en walking blind en hardlopers.

Over de toekomst van het clubgebouw hebben we intern en extern veel gesproken. Niek praat jullie in deze ALV bij over de laatste stand van zaken. Jullie kunnen zien dat de Leidse Boys hun plek keurig hebben achtergelaten. Ik heb een aantal mensen beloofd dit jaarverslag kort en bondig te houden, dus ik ga nog heel eventjes door.

Paar bijzonderheden uit het afgelopen jaar; een Koninklijke onderscheiding voor Martin Arbouw, onze ereleden Frans Kortekaas en Frans van den Broek hebben afscheid genomen als vrijwilliger en de winnaars van de Houthakkerbokaal was de wedstrijdorganisatie van de ZZ-Valentijnsloop. Dus na de lange winterslaap, die Leone noemde, zijn we weer helemaal wakker en klaar om nieuwe plannen te maken om klaar te zijn voor een mooie toekomst

5. Financieel jaarverslag van de LRRC 2022

Ronald geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de jaarrekening en balans. De overzichten zullen via het besloten deel van onze website worden gepubliceerd.

Het eindresultaat over 2022 is licht positief €2400. De evenementen inkomsten zijn €2000 hoger.

Opmerkelijk is de ontdekking dat wij gedurende 27! Jaar de gasrekening van de LCKV hebben betaald. Wij zijn in overleg met Vattenfall, de Gemeente Leiden, Liander over oplossing van dit probleem, de leidingen en meters zijn inmiddels goed gelegd.

6. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie

De kascommissie 2022/2023 bestond uit Carla Meershoek, Gerbrand Hendrikse en Paul Litjens (reserve lid). Carla geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen en ze geeft Ronald haar complimenten.

De kascommissie adviseert meer aandacht te geven aan de pin en contant betalingen aan de bar met daar naast een registratie van het verbruik.

De kascommissie stelt de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2022/2023, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen. Niek bedankt hen voor hun werkzaamheden in de kascommissie en hij bedankt Ronald voor zijn werk als penningmeester van de club.

De kascommissie voor 2024 wordt gevormd door Gerbrand Hendrikse en Paul Litjens, Arie de Winter is reserve lid. Carla en Gerbrand worden bedankt voor hun werk door de voorzitter.

7. Begroting van de LRRC 2023

Ronald geeft aan dat de begroting van 2024 is gebaseerd op de resultaten van 2023 en waar nodig is aangepast naar de verwachting voor 2024. Een grote wijziging is de verhoging van de trainersvergoeding van €2 per keer. Het waarderen en belonen van de trainers is hierbij het belangrijkste argument. Hierdoor komt het resultaat uit op -€11.000. Begroting is akkoord.
Notulen algemene ledenvergadering LRRC 20 april 2023 2

8. Voorstel tot wijziging statuten LRRC

De nieuwe statuten worden conform de vastgestelde procedure in stemming gebracht in de ALV. De concept notulen hebben een akkoord ontvangen van de Atletiek Unie en Jan Karstens. De ALV is akkoord met de statutenwijziging.

9. Toekomst Sportpark de Vliet en de mogelijke gevolgen voor de huisvesting LRRC,

De bouw van de ijshal/zwembad loopt volgens plan en wordt in het najaar van 2023 geopend. De planvorming voor een nieuw bedrijventerrein op en om ons clubhuis loopt door, de planning is nog niet heel concreet. Waarschijnlijk eind 2023 besluitvorming in de raad en in 2025/2026 realisatie van het bedrijventerrein. Wij hebben als bestuur goed contact met Leidse politici en hun ambtelijke staf/de projectorganisatie. Via de e-nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte.

10. Contributieverhoging per 1 januari 2024

Een ruime meerderheid van de leden gaat akkoord met het voorstel van een contributieverhoging per 1 januari 2024 met €6.

11. Uitreiking van de Houthakkerbokaal 2022

Hennie Hakker is wegens vakantie niet aanwezig vandaag, de uitreiking vindt plaats tijdens de LRRC BBQ

12. Bestuursverkiezing

Voorzitter Niek Hoogwout aftredend en niet herkiesbaar

Technische Zaken: Jessica Luiten aftredend en herkiesbaar

Horeca: John de Vrind, aftredend en herkiesbaar

De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten.

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:

Voorzitter: vacant, Niek Hoogwout neemt waar tot 1 januari 2024

Penningmeester: Ronald Gerrits, aftredend in 2024

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2024

Technische zaken: Jessica Luiten, aftredend in 2025

PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2024

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2025

13. Rondvraag

Volgend jaar is het weer een lustrum, in de RR en de nieuwsbrief zal een oproep komen om lid te worden van de lustrumcie. Ook zal er een oproep komen om je te melden als kandidaat voorzitter.

Voorstel loop in nieuwe Corbulotunnel; Rotary Oegstgeest werkt aan dit initiatief, misschien een idee voor het lustrum?

Mac stelt voor een ledenwerving op te zetten, PR pakt dit op over hoe dit zou kunnen plaatsvinden.

Adverteren in lokale bladen/facebook groepen zoals Leidse Glibber.

Roel bedankt het bestuur voor hun werk voor de club en vraagt een applaus.

14. Sluiting

Niek sluit de vergadering met het aanbieden van een drankje aan alle aanwezigen.

VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Nieuwe adverteerder SMC Rijnland

Op een warme zomernamiddag zit ik met Jaco de Wolf van Sport Medisch Centrum Rijnland Fysiotherapeuten samen. Het heeft even geduurd, het bekende argument: druk, personeelstekort.

Vanmiddag heeft Jaco alle tijd. Dan stel ik de verkeerde vraag. Wat doen jullie. Jaco brandt los en ik krijg het gevoel dat "alle tijd" niet voldoende zal zijn.

Een lesje anatomie wordt over me uitgestort waar Boerhave jaloers op zou zijn. En dan hebben we het alleen nog maar over voeten, kuiten, juist ja, die delen die belangrijk zijn als je wandelt of hardloopt. Gelukkig hangen er platen aan de muur waarop hij alles rustig aanwijst en zo is het voor mij als leek prima te volgen.

Jaco legt uit dat ze bij loopproblemen naar het hele bewegingsapparaat kijken, niet alleen naar het gewricht of de pees die het probleem vormt. Vaak schuilt het probleem in iets anders, een verkeerde houding of beweging, of je probeert een bepaald lichaamsdeel te ontzien, met overbelasting elders tot gevolg. Met die benadering worden niet alleen je klachten verholpen, maar wordt ook gezorgd dat ze wegblijven.

Als de diagnose eenmaal is gesteld dan heeft SMC Rijnland heeft een heel scala aan therapieën paraat staan. Die

ga ik hier niet allemaal noemen, slechts een paar voorbeelden. Voor hardnekkige klachten hebben ze bijvoorbeeld spier-pees therapie wat een combinatie van behandelingen omvat.

Neuromusculair trainen wordt toegepast voor prestatieverbetering van sporters, blessurepreventie en als onderdeel van revalidatieprogramma's van (sport)blessures. En voor lopers niet onbelangrijk: ze hebben een goede samenwerking met podotherapeuten.

Het zou overigens goed kunnen dat u SMC Rijnland al kent. Ze hebben een viertal vestigingen in en om Leiden, ik ben aan de Oosterkerkstraat te gast en ze zijn ook te vinden in het splinternieuwe sportcomplex 1574. Onze sportmasseurs kennen ze zeker, SMC Rijnland heeft voor velen de opleiding verzorgd. En tot slot: ze zijn verbonden aan grote loopevenementen als de Leiden Marathon en de Leiden Triatlon.

Dan is het toch weer laat geworden. Mijn maag zegt dat ik naar huis moet en Jaco lijkt daar in mee te gaan. Ik neem afscheid van een enthousiaste fysiotherapeut. Mijn uiterste streven is om blessurevrij te blijven, maar mocht dat niet lukken dan heb ik een goed adres!



Survival run

Waarin kan een klein dorp groot zijn? In ieder geval met een survival run voor twee keer zoveel deelnemers als dat je inwoners hebt!

Wie de najaarseditie 2021 van de RoadReader er op naslaat vindt daar een verslagje van de survivalrun in Loil (uitspreken als Lool, net als je Oosterwijk uitspreekt als Oosterwijk). Destijds gehouden in de (vrij korte) restrictievrije Corona periode. Ach ja, en dan sta je in het bestand en vragen ze je weer. Dat niet alleen, mijn zusje vroeg of ik weer met haar samen wilde staan....en zeg dan maar eens nee.

Nu is de survivalrun in Loil een begrip in de achterhoek. Loil zelf is een klein plaatsje met ongeveer 1600 inwoners, het aantal deelnemers is met 3500 ruim het dubbele. Met zo'n 40 hindernissen waar zowel 's ochtends als 's middags twee personen bij staan kom je dan al snel aan 160 vrijwilligers, en dan heb ik het nog niet over de inschrijving, de verzorging, EHBO, tijdwaarnemen, etc. het totaal zal wel rond de 200 liggen.

“Oeps” hoor ik u nu denken, “nu snap ik dat ze de vrijwilligers tot in Leiden

moeten halen”. Mis! Ik ben een van de zeer weinige “non-locals”. Zelfs mijn zusje (die 12 km verderop woont) wordt bestempeld als “komt van ver”. Als we ons melden zeggen we dan ook meteen dat we “bij Tom” staan (straat en huisnummer hebben ze wel maar gebruiken ze volgens mij niet). Als je de locals bij (voor)naam kent hoor je er helemaal bij en is het irrelevant waar je vandaan komt.

De organisatie rond de vrijwilligers is een klasse apart. Eigenlijk is de organisatie rond vrijwilligers hetzelfde als die rond de deelnemers. Je moet je ook inschrijven en kunt dan meteen je voorkeuren opgeven, zoals met wie je graag samen wilt staan. Goed gezien, want de meeste vrijwilligers willen als koppeltje staan. Gezellig bijkletsen, bij Bénédicte en mij is dat niet anders.

De inwendige mens wordt goed verzorgd, er rijden bakfietsen rond met broodjes, fruit, snoep, water, koffie en thee. En als vrijwilliger ben je zichtbaar: net als de deelnemers krijgen we een shirt, in een aparte “vrijwilligerskleur”.

Als vrijwilliger voelden wij ons bijna bezwaard. De temperaturen waren die dag hoog, te hoog voor de afstand tussen de waterposten. De vraag

“waar is de waterpost” (bij de volgende hindernis) maakt langzaam plaats voor “heeft u misschien nog wat te drinken”. We hebben ons water dus maar uitgedeeld. Een meer dankbare blik kun je je niet voorstellen.

Bij zo'n hindernis is het verder puur genieten. Wij staan bij een houten muur van ruim 2 meter waar de deelnemers overheen moeten. Voor velen een vrijwel onneembare vesting, het begrip “met vereende krachten” krijgt hier echt inhoud. Anderen gaan er met een zodanig gemak over heen dat ik vermoed dat ze thuis ook geen poort in de schutting hebben. O ja, en ze moeten ook nog onder een balk door, wat bij sommigen tot reacties leidt als “Oei, als Frits dit maar lukt”. U snapt, Frits is niet de slankste van het stel.

Voor we het weten komt de bezemwagen. Even linten en markeringen opruimen en we kunnen ons gaan afmelden. Onderweg zien we al een clubje die met hijskranen de hindernissen aan het topruimen zijn. Er wordt breed gezwaaid, vrijwilligers onder elkaar! Toch wel makkelijk, zo'n shirt. Volgend jaar weer? Als het aan mij ligt wel!





Slijterij

Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten

Hoe zit dat toch met ons gasprobleem

Zoals iedereen heeft kunnen merken en als je facebook volgt ook heeft kunnen lezen, hebben wij al vaker zonder gas gezeten. Regelmatig zagen we berichten over afsluiting van het water, afsluiting van het gas en nog veel meer vreemde constateringingen. In dit verhaal probeer ik jullie wat meer een beeld te geven van wat er aan de hand is.

Het begon eigenlijk met een rioolverstopping. Bij het ontstoppen van het riool merkte de ontstoppingsman op dat er een gaslek zat. Bij het herstellen hiervan zagen we een gele gasleiding lopen waarvan een leiding afgetapt was en naar de meterkast van de LCKV liep. Liander ging ervan uit dat deze aftakking de hoofdaanvoer was. Deze hoofdaanvoer moest worden omgelegd omdat het gebouw van de Leidse Boys zou worden gesloopt. Liander heeft een omleiding gemaakt en aangesloten op de hoofdaanvoer. Verassing...dit was niet de hoofdaanvoer.

Paniek: Onze geisers deden het niet meer. De geisermonteur constateerde dat er geen gas was en dat onze cv-ketel een gasdruk had van 100 millibar (nogal hoog). Bij het aanzetten van het gasfornuis maakte deze letterlijk een sprongetje vanwege deze druk. Liander stuurde een storingsdienst. De monteur ging graven vanaf

de aansluiting vanaf onze gasmeter terug naar ? en constateerde dat de hoofdaanvoer onzichtbaar in een mantelbuis zat, die naar het Leidse Boys gebouw liep en dat de leiding waarop ze de hoofdtoevoer hadden aangesloten de verkeerde leiding was. De mantelbuis verwijderd en de nieuwe aanvoer op de goede hoofdleiding aangesloten.

De aftap die wij hadden gezien ging gelukkig naar onze geisers. Gelukkig heb ik ook de sleutels van dit gashok zodat we gelijk konden kijken. Er bleek een aftap te zijn naar LCKV, de motorclub en de hondenclub te zijn. Na de vorige, verkeerde, inschatting hebben we dit met de drie verenigingen eerst maar even getest. Wat bleek bij het openen van onze hoofdkraan hadden de verenigingen gas maar bij het sluiten van onze hoofdkraan hadden ze geen gas. Bij alle drie de verenigingen was een tussenmeter geplaatst om het gasverbruik te meten.

Bij ons ging er wel een spreekwoordelijk belletje rinkelen. Ons gasverbruik was in de laatste jaren wel erg verhoogd. Een onderzoek waard dus.

Frans Kortekaas, erelid LRRC, projectleider bij onze verbouwing in 1992, wist te vertellen dat ze tijdens de verbouwing de gasleiding vanaf onze gasmeter buitenom naar de geisers

hadden aangelegd.

Het LCKV gebouw is in 1997, volgens de gevelsteen op hun gebouw, geplaatst. In 1999/2000 vond de toenmalige penningmeester dat ons gasverbruik erg was gestegen. Dit is met professionele hulp onderzocht, maar er werd geen oorzaak gevonden. Ook is aan Frans gevraagd hoe ze de waterleiding naar de geisers hadden aangelegd, hierover meer in de volgende roadreader.

Door alle problemen die we nu hebben gehad, hebben we alle omleidingen ontdekt. Liander en de Gemeente hebben ons in het gelijk gesteld als het gaat om het gasverbruik. Wij hebben ook betaald voor het gasverbruik van de andere verenigingen. De andere verenigingen hadden hier geen weet van omdat ze de gasrekening aan de gemeente betaalde die werd afgelezen op de tussenmeters.

Onze penningmeester heeft intussen al een bedrag terug gekregen en is in onderhandeling voor meer.

Is dit het einde van het verhaal???? Nee zeker niet. In de volgende roadreader komt nog meer te lezen over het gas, water en elektriciteit problemen.

Met sportieve groet, Jan Reinders





Vloed

Wolfert van Beem
Joyce van den Berg
Roos Brouwer
Ida Coremans
William Detweiler
Gonneke Dubbeling
Rein Gauw
Rob van der Geest
Simon van IJssel
Ton de Jong
René Koot
Ilse van der Krogt
Karien Lagrouw
Peter Lamboo
Annette van der Linden
Monique Luijzenburg

Leonie Massaar
Liesbeth van der Meer
Wil Onderwater
Veronica Prevo
Hedda Sasburg
Albert Slats
Marjan Smits
Peter van der Ven
Nena van Vuren
Jan Wim Wattel
Natasja van der Werff
Clemens van Winden
Henriette Winkler
Mieneke Winkler
Alex Wissink

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