

LRRC – INFO



Leiden Road Runners Club – Februari 2023



© Yu-Hua Yeh

Over de Leiden Road Runners Club

Hardlopen en (sportief) wandelen op de weg op verschillende niveaus onder deskundige begeleiding. Iedereen mag trainen wanneer en hoe vaak hij of zij wil.

Zorg voor elkaar, onder het motto: 'een Road Runner loopt nooit alleen', voor de veiligheid van de loper en de teamgeest.

Wie wil komen trainen bij de LRRC kan eenmalig vrijblijvend meetrainen en zich dan als kandidaat-lid aanmelden. Een kandidaat-lid kan 6 weken gratis meetrainen, voordat hij of zij als lid wordt ingeschreven. Op elke trainingsochtend en -avond wordt training gegeven aan bijna alle loopgroepen van de verschillende niveaus.

Contact

Leiden Road Runners Club
Sportcomplex de Vliet
Voorschoterweg 8^D
2324 NE Leiden



071-5765924
secretariaat@lrrc.nl
www.lrrc.nl
LRRC
lrrc89

Onze sponsors



Wat doen we bij de LRRC

Op vier avonden en vier ochtenden in de week kan iedere belangstellende (>=16 jaar) binnenlopen en direct aan de training deelnemen. Voor echte beginners zijn op maandag- en donderdagavond beginners groepen.

De eerste keer meld je je bij een trainer. In overleg met de trainer word je in een loopgroep ingedeeld. Vervolgens kun je meedoen aan de uitgebreide warming-up, de loopscholing, de kerntoertraining en de cooling-down. Na afloop van de eerste training vertelt de trainer je meer over de LRRC en vul je een aanmeldingsformulier in.

Na de training kun je douchen en een praatje maken aan de bar. Je mag 6 weken gratis als kandidaat-lid meedoen aan de trainingen. Binnen deze 6 weken beslis je of je lid wilt worden. De LRRC heeft verschillende groepen qua niveau. De indeling is afhankelijk van je eigen sportieve prestaties.

Hardlopen

De loopgroepen worden ingedeeld op niveau: beginnende lopers en geoefende lopers. De geoefende lopers worden onderverdeeld in recreatieve en prestatieve lopers. Er zijn geen aparte mannen of vrouwen groepen. Zo kun je lopen op je eigen niveau in een relatief kleine groep met voldoende persoonlijke aandacht van de trainer.

	Beginnende loper		Recreatieve loper				Prestatieve loper				
Groep	EB	EA	DB	DA	CB	CA	BB	BA	AB	AA	A0
10 km tijd	-	6-10 km	56-60	52-56	48-52	44-48	42-44	40-42	38-40	36-38	34-36
Gem.min/ km	7'00"	6'20"	5'48"	5'24"	5'00"	4'36"	4'18"	4'06"	3'54"	3'42"	3'30"

In het voorjaar trainen we gezamenlijk toe naar diverse afstanden voor de Leiden Marathon. In het najaar trainen we toe naar een groot loopevenement zoals bijvoorbeeld de Zevenheuvelenloop of de Montferlandrun. Daarop worden de trainingsschema's op de website gebaseerd.

(Sportief) wandelen

De LRRC biedt officiële trainingen aan in (sportief) wandelen. Deze trainingen worden begeleid door trainers van de LRRC en duren circa 1,5 uur, inclusief warming-up en cooling-down. Het doel van de training is om de algemene conditie van het lichaam op een hoger niveau te brengen. De trainingen zijn niet om lang te leren wandelen. Men mag zo vaak deelnemen aan de wandeltrainingen als men wenst. Je wordt als wandellid ingeschreven van onze vereniging, je kunt na enige tijd, als het je doelstelling is overstappen naar hardlooptoertrainingen.

A Groep 10 / 14 km	B Groep 9 / 10 km	C Groep 8 / 9 km	D Groep 7 / 8 km
Tempo minimaal 10 min / km	Tempo minimaal 11 min / KM	Tempo minimaal 12 min / KM	Tempo minimaal 13 min / KM
Duurloop tempo 6 km/h	Duurloop tempo 5,5 km/h	Duurloop tempo 5 km/h	Duurloop tempo 4,5 km/h

Natuurlijk wordt er serieus getraind maar we doen dat zonder van iedereen een kampioen te willen maken. Hardlopers en wandelaars van verschillende niveaus kunnen aan de trainingen meedoen en niemand blijft alleen achter. Daarnaast wordt er tijdens de trainingen ook veel gelachen: plezier en gezelligheid zijn belangrijke ingrediënten van het lidmaatschap.

De trainersstaf bestaat gediplomeerde hardloop- en wandeltrainers. Jaarlijks worden de trainers bijgeschoold.



Running & Walking blind

Speciaal voor blinden en slechtzienden hebben wij speciale hardloop- en wandeltrainingen. Deze trainingen worden gegeven door gediplomeerde trainers, elke deelnemer krijgt extra ondersteuning van een buddy. Deze buddy zorgt ervoor dat de deelnemers op een veilige manier kunnen van de training kunnen genieten. Deze training duurt ongeveer 1,5 uur.

Outdoor-fit

Outdoor-fit is een complete work-out voor het hele lijf met extra aandacht voor spiergroepen die tijdens het hardlopen niet of nauwelijks belast worden. Het doel is: verbeteren van snelheid, kracht, coördinatie en beweeglijkheid waardoor niet alleen je conditie, maar ook je looptechniek verbetert. Het gebruik van professionele materialen en leuke oefeningen in combinatie met hardlopen, geeft een heel gevarieerde training.

Trainingstijden

Onderstaand vind je het algemene schema.

Er zijn regelmatig baantrainingen en duintrainingen voor hardlopen en duintrainingen voor (sportief) wandelen, kijk voor het actuele schema altijd op de website (inloggen).

Wanneer	Wat	Begin	Vanaf	Clubhuis open
Maandagavond	Hardlopen en (sportief) wandelen	18.30 uur	Clubhuis	18.00 uur
Dinsdagochtend	Hardlopen en (sportief) wandelen	09.30 uur	Clubhuis	09.00 uur
Dinsdagavond	Hardlopen	18.30 uur	Clubhuis	18.00 uur
Woensdagavond	Hardlopen	18.30 uur	Clubhuis	18.00 uur
Donderdagochtend	Running Blind	9.30 uur	Clubhuis	09.00 uur
Donderdagavond	Hardlopen en (sportief) wandelen	18.30 uur	Clubhuis	18.00 uur
Vrijdagochtend	Hardlopen en (sportief) wandelen	09.30 uur	Clubhuis	09.00 uur
Zondagochtend	Hardlopen	09.30 uur	Clubhuis	09.00 uur

Sportieve evenementen bij de club

- ✓ Runnersworld Run Classic Run, ook wel "trimloop" genoemd, zoals bockenloop en appeltaartloop
Deze loopjes zijn ook voor wandelaars.
- ✓ 1x per jaar Henk Hakker Memorial Run (30 km)
- ✓ 1x per jaar een loop in het Z&Z circuit
- ✓ Hollen met Han: i.s.m. Leiden Atletiek, 10x
- ✓ Start to Run: voor- en najaar beginners, 7x
- ✓ Bevrijdingsvuur estafette: 4/5 mei 's nachts
- ✓ Ladies trainen voor de Ladiesrun
- ✓ Glibbertreel

Andere activiteiten

- ✓ Sportweekend
- ✓ BBQ
- ✓ Popquiz
- ✓ Pastaparty
- ✓ Breakfastrun



Kijk op de website voor een actueel overzicht van de activiteiten

Vrijwilligers en commissies

Activiteitencommissie: voor andere activiteiten voor de leden naast de loop- en wandelactiviteiten.

Trimloopcommissie: neemt vier keer per jaar de organisatie van trimlopen voor hun rekening.

Sponsorcommissie: zorgt voor sponsors en hun betrokkenheid bij de club.

Z&Z-commissie: organiseert de Z&Z loop.

Lustrumcommissie: organiseert leuke dingen waaronder een 'Uitdaging' tijdens het lustrumjaar.

Barcommissie: barmedewerkers bemannen voor, tijdens en na de trainingen de bar in de kantine.

Daarnaast zijn er nog tal van activiteiten door vrijwilligers, bijvoorbeeld het schoonmaken en onderhouden van het clubgebouw.

Sportmedisch

Het sportmedische team is verantwoordelijk voor alle sportmedische activiteiten binnen de LRRC. Het sportmedisch team zorgt ervoor dat elke trainingsavond een masseur aanwezig is om (op afspraak) lopers te masseren. Indien er tijdens een training loopblessures ontstaan kan er, ook als je geen afspraak hebt, advies worden gegeven voor het vervolgtraject van de blessurebehandeling. Onze masseurs volgen jaarlijks bijscholing en blijven zo up-to-date.



Clubkleding

Goede kleding, goed schoeisel en goede zichtbaarheid zijn van belang. Alle LRRC-leden krijgen korting op schoenen en hardloop- of wandelkleding bij Runnersworld en Van Bommel Outdoor, twee van de sponsors van de club. Tevens krijg je een gratis loopanalyse. Daarnaast heeft de club een eigen lijn loopkleding in de clubkleuren die bij de club verkrijgbaar is. Regelmatig worden leden in de gelegenheid gesteld clubkleding te bestellen, ook is er een beperkte voorraad op de club aanwezig. De prijzen zijn (onder voorbehoud) € 32,50 voor een singlet en € 37,50 voor een shirt (met korte mouwen).

Vrienden van de LRRC

De Vrienden van de LRRC is opgericht voor 'de extraatjes die het verenigingsleven leuk maken'. Voor minimaal € 50,- per jaar ben je Vriend van de LRRC en mag je meebeslissen waar het geld van de Vrienden voor gebruikt wordt.

Vertrouwenspersoon

We hebben een Vertrouwens Contact Persoon (VCP). De VCP is het eerste aanspreekpunt voor leden die binnen de club te maken krijgen met seksuele intimidatie of ander ongewenst gedrag, zoals pesten, discriminatie en dergelijke. De VCP is onafhankelijk en is aanspreekpunt voor iedereen die vragen of opmerkingen heeft over grensoverschrijdend gedrag of een concreet incident. De taken zijn procedureel adviserend en omvatten:

- Eerste opvang/aanspreekpunt
- Doorverwijzen
- Preventie

Lidmaatschap contributie

Na een gratis proeflidmaatschap van 6 weken beslis je of je lid wilt blijven. Als je geen lid wilt worden geef dat dan door aan de ledenadministratie (ledenadministratie@lrrc.nl). Als je wel lid wilt worden hoef je niets te doen. Je wordt als hardloper automatisch ook lid van de Atletiekunie (AU) en als wandelaar van de KNBLO. Opzeggen moet je voor 30 november doen.

De hoogte van de contributie is voor 2023 weergegeven in onderstaande tabel. Voor de jaren daaropvolgend wordt verwezen naar de website (www.lrrc.nl).

Seniorlid (va 18 jaar)	€ 103,50
Donateur	€ 38,50
Lidmaatschap Atletiekunie hardlopen*	€ 18,80
Lidmaatschap Atletiekunie sportief wandelen*	€ 18,80
Wedstrijdlicentie Atletiekunie	€ 25,35
Inschrijfgeld Atletiekunie/LRRC	€ 8,30 (éénmalig)

* De eenmalige inschrijfkosten en de jaarlijkse contributie van Atletiekunie en LRRC worden geïnd via automatische afschrijving

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, t.n.v. Leiden Road Runners Club

Onderstaand overzicht is aan veranderingen onderhevig, kijk voor een actueel overzicht op de website.

Bestuur

Voorzitter	Niek Hoogwout	06-43829762	voorzitter@lrrc.nl
Secretaris	Hans van Ommeren	06-13208955	secretariaat@lrrc.nl
Penningmeester	Ronald Gerrits	06-23892039	penningmeester@lrrc.nl
Technische zaken	Jessica Luiten	06-18260790	tz@lrrc.NL
Horeca/vrijwilligers	John de Vrind	06-53245936	ledenadministratie@lrrc.nl
PR/communicatie	Rob van Heijster	06-53161054	pr@lrrc.nl

Hoofdtrainers

Hardlopen technisch	Terry van Velthooven		hoofdtrainer@lrrc.nl
	Arie Duiker		hoofdtrainer@lrrc.nl
Sportief wandelen	José Mesman	06-11923132	hoofdtrainer@lrrc.nl

Commissies ea

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	06-25087769	vcp@lrrc.nl
Activiteitencommissie	Roel de Jong	06-14556343	activiteitencommissie@lrrc.nl
Trimloopcommissie	Jessica Luiten	06-18260790	tz@lrrc.nl
Sponsorcommissie	Rob van Heijster	06-53161054	pr@lrrc.nl
Massage team	Karin Knol	06-10321154	massage@lrrc.nl
Website	Rinie van Pijpen		webmaster@lrrc.nl
E-nieuwsbrief	Vivian Huisman		vivianhuisman@gmail.com
Complexbeheer	Jan Reinders	06-53132332	jw.reinders@planet.nl

Clubgebouw		071-3016643	
------------	--	-------------	--