



RoadReader

Leiden Road Runners Club

juni 2025





**ONTDEK DE
PASTEL
COLLECTIE
VAN BO-CAMP**

**WANDELEN EN KAMPEREN
BEGINT BIJ VAN BEMMELEN OUTDOOR**



**KOOP WANDELSCHOENEN
VAN DUCA EN WIN EEN
HIKE NAAR IBIZA**

CHECK ONZE SOCIALS VOOR MEER INFO!

  @vanbemmelenoutdoor

 **van
BEMMELEN**
OUTDOOR

VAN BEMMELEN OUTDOOR
HOGE RIJNDIJK 295
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK

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 Verdood	corrieverdood@hetnet.nl	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Veenendaal		

Bestuur

Voorzitter	Sander Fieten	voorzitter@lrrc.nl	06-51507886
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	Nico Meeuwenoord	hoofdtrainer@lrrc.nl	
	Arie Duiker	hoofdtrainer@lrrc.nl	
Sportief wandelen	José Mesman	josemesman1@gmail.com	06-11923132

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.

Inhoud

Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Montferland Run	7
Houthakker Bokaal	7
Singelloop	8
5 km van de Leiden Marathon	10, 11
Sterrenteam Leiden Marathon	11
Zwemloop 2025	12, 13
Valencia Marathon	14, 15
Bevrijdingsvuurloop 2025	16, 17, 18
Stand bij de Leiden Marathon	19
Leidentour met Tjeerd	20, 21
Henk Hakker Memorial Run	22
Vloed	23

Agenda

Zaterdag 28 juni: Trimloop en ClubBBQ, afsluiting seizoen

Zaterdag 6 september: Opening Seizoen

Vrijdag 12-zondag 14 september: Sportweekend

Zondag 21 september: Glibbertreel

Vrijdag 26 september: Deadline inleveren kopij RoadReader 3

Zaterdag 18 oktober: Bockenloop

Vrijdag 21 november: Deadline inleveren kopij RoadReader 4

Inschrijving voor onze lopen via onze website is zoals jullie gewend zijn noodzakelijk. Houd voor het laatste nieuws en inschrijving de website van de Leiden RoadRunners Club in de gaten.



Van de redactie

Wat leuk om te lezen dat roadrunners hun grenzen verleggen, elkaar helpen en nieuwe evenementen ontdekken. Laten we elkaar blijven inspireren zowel mondeling als in het clubblad. Elkaar inspireren via mooie verhalen, bijzondere evenementen is toch wel een belangrijk doel van dit blad. Ik hoor nog vaak dat leden verhalen niet schrijven omdat ze niet willen pochen met hun prestaties. Ik zie alle verhalen echt als een inspiratie en.....met een beetje pochen omdat je trots bent op je prestatie is helemaal niet verkeerd!!!!

Dit jaar heb ik na twee jaar weer aan een evenement meegedaan. Over pochen gesproken.....dat kan ik niet. Bij de leiden marathon heb ik op zaterdag de 10 km gewandeld. Dit was erg gezellig. We liepen voor de gezelligheid en hebben nooit gedacht aan een bepaalde tijd. Op zondag liep ik de 5 km. Nu ben ik niet echt een warmweer loper. Helaas is het bij de marathon eigenlijk altijd erg warm. Ook dit jaar weer. De start ging best lekker, iets te snel. Na twee kilometer stapte ik verkeerd van een stoeprandje af en voelde ik gelijk mijn knieblessure opspelen. Tja dat werd lopen en wandelen want ik wil niet weer terug naar af. Het belangrijkste was natuurlijk de medaille (haha) en daarna lekker borrelen op een terras.

Gelukkig gaan er ook dingen goed. In het vorige nummer heb ik geschreven over mijn "stiekeme" doel om 3.650.000 stappen te doen in dit jaar. Gelukkig gaat dat goed. Hierbij moet ik eerlijk zeggen dat de stappen nog niet zo door het hardlopen komen maar door het maken van wandelingen en avondjes dansen. Met een klein groepje roadrunners ga ik regelmatig een dansje doen in De Nobel en daar doe ik toch veel stappen. Kon ik die energie ook maar opbrengen tijdens het hardlopen!!!

Op dit moment (25 mei) staat de teller op: 1.582.137.

Blijf je doelen najagen, elkaar inspireren, elkaar motiveren en ontdek nieuwe evenementen. De sterke kanten van onze club!

Van de voorzitter

Onze sport was de afgelopen tijd weer regelmatig in het nieuws. Conclusie is dat hardlopen en wandelen over het algemeen een positief effect op je gezondheid heeft, zowel fysiek als mentaal. We zijn met zijn allen dus goed bezig! Hoewel het meedoen aan wedstrijden, wat voor de hardlopers onder ons toch vaak ook een doel is, dan weer een minder positief effect schijnt te hebben. Ergens snap ik dat ook wel, want ondanks alles wat de trainer zegt ga ik zelf in een wedstrijd vaak toch net ietsje verder dan in een duurlooptje en ik ben daarin vast niet de enige.

Toch blijven hardloopevenementen in populariteit toenemen en moet je er tegenwoordig snel bij zijn wil je een startnummer bemachtigen voor een wedstrijd. Ik ondervond dit zelf bij de Leiden Marathon. Omdat ik mijn planning niet zo heel lang van tevoren weet ben ik meestal wat later met inschrijven. Dat kon de afgelopen jaren prima, maar dit jaar waren de meeste afstanden al ruim van tevoren uitverkocht waardoor ik te laat was om me nog in te kunnen schrijven.

De tijd die ik anders op het parcours had doorgebracht heb ik nu in onze stand op de Garenmarkt gestaan. Samen met een hele groep enthousiaste leden hebben we daar onze club gepromoot. Naast promotie op de stand, kregen alle hardlopers dit jaar ook een flyer van de club bij het afhalen van hun startnummer. Op het moment dat ik dit schrijf valt er nog weinig te zeggen over het effect van onze



acties, maar hopelijk weten we de populariteit van hardlopen hiermee ook om te zetten in meer leden.

Nu de marathon er weer op zit weten we ook wie er dit jaar clubkampioenen geworden zijn. De bekendmaking is zoals gebruikelijk tijdens onze seizoen afsluiter, die dit jaar op 28 juni is. Ik hoop jullie daar weer allemaal te zien!

Voor wat betreft onze huisvesting is de stand van zaken nog hetzelfde zoals tijdens de ALV gemeld, de gemeente is nog bezig met het onderzoek naar de opties. Het is wel duidelijk dat we nog wel een tijdje in ons huidige clubhuis blijven want de besluitvorming door de gemeenteraad is nu over de zomer getild waardoor een besluit pas in september genomen zal worden.

Blijf lekker lopen en geniet van de zomer!

Sander Fieten



Houthakker Bokaal

Jaarlijks wordt tijdens de ALV de Houthakker Bokaal uitgereikt aan een lid dat zich op bijzondere wijze verdienstelijk heeft gemaakt voor De Leiden Road Runners Club. Dit jaar heeft Arie Duiker de bokaal mogen ontvangen uit de handen van Henny Hakker. De motivatie van Henny kunnen jullie vinden bij de notulen van de ALV die in de volgende editie wordt opgenomen.



Montferland Run

Anderhalf jaar geleden heb ik geschreven over de Montferland Run. Een loop waar we als club altijd goed aanwezig waren. Mede door de busreis die vanuit de club werd geregeld maar ook door clubleden die er zelfstandig heen gingen.

Afgelopen jaar kregen we te horen dat de loop stopt. Wat een aderlating. Het was een bijzondere loop waar erg naar uitgekeken werd.

De organisatie van de Zevenheuvelenloop heeft gekeken naar mogelijkheden om toch een loop te organiseren in Montferland.

En dat is gelukt. Op 18 januari 2026 zal er weer een loop plaatsvinden. Er kunnen drie afstanden gelopen worden: 5, 10 of 21 KM. De inschrijving opent op 1 juli 2025.

Het is nog niet bekend of er weer een busreis wordt geregeld vanuit de club maar met elkaar carpoolen is natuurlijk ook altijd gezellig!

Rob van Heijster

Singelloop

Nergens lopen de meningen meer uiteen dan over de Singelloop. Hij is te serieus om als “funrun” door het leven te gaan. Aan de andere kant, de diversiteit aan lopers staat het halen van een PR wel erg in de weg. Reden genoeg om op onderzoek uit te gaan.

Al bij de start blijkt dat de organisatie het beste met ons voor heeft: we beginnen met een kwartier rust. Een immense menigte staat te wachten en u raadt het al wij staan niet vooraan om het zo maar uit te drukken. In een ontspannen sfeer, grapjes makend met de lopers om ons heen, schuifelen we voetje voor voetje naar het startvak. Uiteindelijk komen ook wij aan de beurt om onder de startboog door te lopen.

Meteen worden we geconfronteerd met de tweede meevaller van die dag, we beginnen met een stukje rustig wandelen. Stukje? Zeg maar rustig stuk! Tot voorbij de Morspoort maken we nauwelijks tempo. Prima, zo geniet je meer van de omgeving en het publiek. Enkele fanaten benutten iedere vrije meter om toch even snelheid te maken en omdat lopen bij ons in de genen zit doen we daar driftig aan mee. We hebben zeker 100 meter kunnen hollen.

Op de Witte singel wordt het eindelijk serieus, het gas gaat er op. Niet voor lang, andermaal wacht ons een rustmoment, deze keer in de vorm van een waterpost. Met veel gevoel voor drama gieten we wat water over ons heen en nemen een paar slokken om vervolgens met hernieuwde energie door te lopen.

Ineens bedenk ik me dat ik een foto nodig heb. Zonder dat mag mijn artikel van Denise niet in de RoadReader. De avondzon biedt de ideale lichtcondities, Olga en ik besluiten dat een fotostop onvermijdelijk is.

Waterposten en kinderen in positie voor “high fives” wisselen elkaar af en bieden ons op slinkse wijze steeds de mogelijkheid om het wat rustig aan te doen. Voor we het weten beginnen we, nog steeds fris, aan de laatste kilometers. Het feestgedruis langs de route neemt toe, aanmoedigingen worden heftiger en een zekere euforie maakt zich van ons meester. Die laatste kilometer, dat moet kunnen! Het gas gaat er nu echt op en voor we het weten is daar de finish!

Onze tijd? Geen idee, niet op gelet. Een PR? Ik denk het niet, althans niet qua snelheid. Misschien wel als je het afzet tegen lekker lopen en gezelligheid. Je moet je er aan overgeven, genieten van 6,5 km feest en plezier. Voor mij is de conclusie duidelijk: de balans slaat door richting funrun.

Rob van Heijster



Voor al uw sportblessures

SMC Rijnland is dé spier- en peesspecialist
van Leiden en omstreken

Specialisaties:

- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Echografie
- Percutane Needle Electrolyse (PNE/EPTE)
- Shockwave therapie
- Flywheel training
- Dry Needling
- Pilates en Core Function



Sportcomplex 1574
Gezondheidscentrum Leiden
Gezondheidscentrum 't Leidse Hout
Gezondheidscentrum Roodenburg
Beweegcentrum Violiervaart

Telderskade 399 Leiden
Oosterkerkstraat 1 Leiden
Dieperpoellaan 2 Leiden
Roodenburgerstraat 1A Leiden
Violiervaart 22 Zoetermeer

info@smc-rijnland.nl — 071 - 3411312 — www.smc-rijnland.nl

SMC ACADEMY
OPLEIDINGEN

Wist je dat je via onze
SMC Academy ook de
opleiding tot sportmasseur
en verzorger kunt volgen?
www.smc-academy.nl



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 voetscanner. 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 voetscanner 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 t/m Vrijdag
Zaterdag
Zondag

8:30 – 17:00
10:00 – 16:00
Gesloten



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

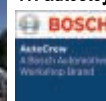
Ben je op zoek naar een leuke betrouwbare auto? Check onze occasions op <https://www.autosteyger.nl/occasions>. Staat de auto er niet bij die je zoekt? Wij gaan graag voor jou op zoek naar jouw favoriete auto!

T: 071 576 55 55

E:

info@autosteyger.nl

W: autosteyger.nl





5 km van de Leiden Marathon

Zo'n mooie medaille – dan moet je toch 'iets' meelopen, zo was mijn Olympische gedachte... Nu eens niet op voorhand 'voor-een-ander' hardlopen, maar gewoon voor je eigen kansen gaan. En kijken wat de baantrainingen voor (extra?) snelheid opleveren.

Ik stond redelijk vooraan in het startvak – wat zeg ik – ik was na 7 seconden al over de startmat ... samen met zenuwachtig dribbelende Leiden Atletiekers (nog junior, schat ik).

Het voordeel van vooraan starten is toch wel dat er niemand voor je voeten loopt, en dat je alleen een beetje ingehaald wordt. Nou ja, een beetje... Hé, Annemarie Koppenaal haalt me in, even voor het punt dat we in de Herenstraat na 1 km de Koninginnelaan opdraaien. 5.47' – dat is aardig richting de gemiddeld 5.50' die ik laatst in een training voor mezelf had gelopen – gaat goed! Of ze met me mee mag lopen, 'want' wat is je tempo als je terugkomt van een blessure – of i.i.g. een tijd niet hebt kunnen lopen. Nou ik ben wel tempo-vast – ik kan gewoon niet sneller, ha, ha! Dus lopen we gezellig samen door - langs haar 'rugby-zoon' – sorry, zijn naam even vergeten - die bij station Lammenschans klaar staat met mobiel 'in de aanslag' – dat was zijn 'assignment' van moeders – “make a nice picture of your mother” – check. Gelukkig leidde ik hem niet af ... well done!

Vervolgens 'meters maken' op de Kastanjelaan, Leuvenstraat, langs het 2km punt. Ha, we liggen nog op schema – 11.00' – vervolgens Magdalena Moonsstraat, en het 'bruggetje' op, richting Rijn- en Schiekade, weer even 'alleen' recht-uit lopen. En naar de waterpost ter hoogte van de Telderskade, daar stonden 'mijn' fotografen Mariëlle en haar dochter Barbara, hadden ze ons toch nog bijna gemist, nou ja... Mede daardoor het 3km bord gemist. Wat ik niet miste, was dat mijn benen inmiddels vol liepen, je kent dat misschien wel, je wilt wel, maar 'het' wil niet meer... Annemarie vroeg daarom vriendelijk 'klopt het, dat je op je limiet zit?' Eh, ja, dat klopt, Annemarie. Ga vooral zo door, ha ha! En weg was ze, zeg maar... Later bleek dat ze op die laatste 2 km ruim 90 seconden op me was uitgelopen. Nou ja, het is niet anders.

Op de laatste 800m kwam Jessica Luiten me nog voorbij. Huh? Die liep toch de 21km? Ja die liep 'ook' de 21km. Een variant op de Roel-de-Jong uitdaging: qua timing kun je aan de 21km, de 10km en de 5km meedoen.... Zo gezien is Jessica dan nog bescheiden (of liep er iemand anders op haar 21km nummer...?)

Deze week nog maar eens de uitslagen uitgeplozen. Qua tijd is Simone me nog voor gebleven – ik had haar nog een beetje uitgedaagd (na afloop van de laatste E-training) door te stellen dat ik 'iig sneller wilde lopen dan haar laatste Z&-Z-circuit tijd van 31.27'. Alleen had ik niet bedacht dat zij dan nog weer sneller ging lopen... (30.51'). Goed gedaan, Simone!

Hieronder – hoop ik - de uitslagen van ‘alle’ roadrunners, met veel E-lopers.
Conclusie: het was hèèèèl warm rond 14.30 uur op zondag, zoveel is nu wel duidelijk!

1	Jessica Luiten	00.29.33
2	Annemarie Koppenaal	00.29.50
3	Simone van der Boon	00.30.51
4	Annet Pelleboer	00.31.31
5	Angélica van Zaanen	00.34.06
6	Daniëlle Beerenfenger	00.34.22
7	Corinne Wagner	00.34.23
8	Nienke Sipma	00.34.26
9	Annelies Kiel	00.35.00
10	Annette van den Berg	00.36.17
11	Elly Winkel	00.36.19
12	Helène van Berge Henegouwen	00.37.15
13	Denise Distelvelt	00.38.57
14	Judith Schrama	00.40.03

Uitslagen 5km – voor zover ik na kon gaan:

Annet Pelleboer (E-groep trainer)

Sterrenteam Leiden Marathon

Het sterrenteam van de Leiden Marathon stimuleert de participatie en inspireert anderen om mee te doen aan de Leiden Marathon. Naast bekende hardlopers zitten er ook een aantal roadrunners in dit team. Een belangrijke groep mensen die helpt met organiseren, trainen en een positieve vibe!



Zwemloop 2025

Na de 10 km oliebolle-, appeltaart- en 7,5 km Voorschotenloop nu iets nieuws om uit te proberen, een zwemloop! Georganiseerd door mijn andere cluppie ZVL-1886 in zwembad de Vliet. De keuze is 1 km zwemmen en 10 km hardlopen of 500 meter zwemmen en 5 km hardlopen. Toch maar voor de laatste afstand gegaan.

De ODF'ers liepen niet erg warm om mee te doen en volgens Anne-Marie (altijd in voor een geintje) iets te kort dag om te trainen voor de zwemafstand. Uiteindelijk Nanette, een oud waterpolo teamgenootje en ook LRRC lid zover gekregen om samen deze uitdaging aan te gaan.

Eén zwembad, 10 banen en in iedere baan 7 à 8 zwemmers, chaos aan de start. Alle sporters liggen op een hoopje in het water in de banen en iedereen wil natuurlijk als eerste starten. Geprobeerd om hier een klein beetje structuur in te brengen, maar daar klinkt het startschot al!



Als waterpoloërs weten wij hier wel raad mee en we spurten snel weg en laten de meute achter ons. De banen worden door de jury geteld (we zwemmen met gekleurde badmutsen) en bij de laatste 50 meter krijg je een tik op je hoofd. Nanette en ik komen als eerste het water uit. Badmutsen inleveren, tasje mee met de omkleed spullen en rennen naar de omkleedtent, net buiten het zwembad. Tijd voor haren föhnen is er niet, want de tijd loopt door. Snel wat afgedroogd, short en shirtje aan over onze badpakken en hardloopschoenen aantrekken. Dan de zwemspullen weer in het tasje en deze al rennend dropen in



een grote bak. Dit zijn best veel handelingen als je net 500 meter hebt gesprint, het gaat ook niet heel efficiënt.

Al druppelend kunnen we beginnen aan de 5 km hardlopen. Een bekende route, namelijk 2 rondjes om het zwembad. De overgang van zwemmen naar hardlopen valt niet mee en we moeten helaas onze voorsprong al snel opgeven. We zwaaien de triatleten na en lopen gestaag door. Onderweg worden we aangemoedigd door wat clubgenoten. Al met al een hele leuke ervaring om mee doen. Of we volgend jaar de 1 km zwemmen en 10 km hardlopen doen, daar moeten we nog even over nadenken.

Annelies Kiel



Valencia Marathon

‘Dit gaat wel erg lastig worden’, denk ik rond het halve marathonpunt. De zon is fel en de wind heeft nog geen enkele keer in mijn rug geblazen. Het is mijn vierde marathon, wat mij in mijn Amsterdamse vriendenkring een heus ‘marathonloper’ maakt. Aan die titel houd ik mij vast om mijn gedachte af te leiden – ‘je gaat toch niet opgeven?!’.

Maar, hoogmoed komt voor de val, en rond kilometer 31 eindigt mijn debuut op de Leiden marathon. De stad waar ik net ben komen wonen en ik maar al te graag vertrouwen had getankt voor de marathon van Valencia, waar ik de magische grens van 3 uur wil verbreken. Nadat ik met een telefoon van een langs de kant aanmoedigende enthousiaste opa (‘mijn kleindochter rent nog wel lekker door, hoor!’) had gebeld naar mijn ouders begreep ik dat ik rond kilometer 35 kon worden opgepikt.

De vier wandelende kilometers langs de Lijkermolens, de polders en de Zijldijk gaven ruim baan om met kramp in de benen en zout op het voorhoofd te reflecteren op deze dappere poging. Wat ging hier nou mis? Ik had toch getraind? Met elke stap kwam ik dichterbij de conclusie dat ik zo’n ambitieus doel niet alleen kan bereiken. Slecht voor mijn ego, wel glashelder. Met elke extra stap drong het tot me door dat de Leiden marathon geen mislukking was, maar een les.

Twee dagen later hing ik met Arie aan de telefoon. Zijn nummer had ik via de mail ontvangen nadat ik LRRC online tegen was gekomen. ‘Ik kan je wel helpen, ik loop al 30 jaar marathons en zit nu op de 18 geloof ik.’ Zo’n opmerking zorgde er wel voor dat ik met mijn beentjes weer op de grond kwam, Arie is de échte marathonloper. En, alsof dat nog niet genoeg was, vervolgde hij: ‘en op de club hebben we er genoeg die er meer dan 20 hebben gedaan, bij ons zit je wel goed hoor!’. Wel zette hij vraagtekens bij mijn ambitie om onder de drie uur te kruipen, ‘maar we gaan het gewoon proberen’.

Zodoende begon ik met meetrainen bij LRRC. Direct met een leuke groep,

al waren sommige dingen best even wennen. JVC, het voormalig Theehuis, ‘de bankjes’, weet dat maar als kersvers Leidenaar te vinden, om er vervolgens achter te komen dat sommige locaties allang niet meer als zodanig bestaan. ‘Binnen de club noemen we dat al jaren zo, pak je gelijk wat historie mee!’ – mijn lerend vermogen werd al vanaf de eerste training op de proef gesteld, ook door mijn mederunners. Zo vertelde Pieter dat hij in de top van de senioren meeloopt en kwam ik er na de training achter dat ik de hele tijd in de rug van de pijlsnelle voorzitter Sander zat te kijken. Ik voelde meteen dat LRRC mij alleen maar beter kon maken.

Arie zijn schema was eigenlijk heel simpel: je traint in Leiden, repeteert in Amsterdam op de halve marathon en presteert vervolgens in Valencia. Twee keer per week op de club, twee keer per week zelf en als ik nog tijd had een extra keertje voor het gevoel. Daarnaast moest ik mij aan de trainingsdiscipline houden: niet sneller dan nodig, houd je aan jouw rust en luister naar jouw lichaam. Dat bleken gouden tips, want waar sommige trainingen eerst nog onmogelijk leken (woensdagavond 21 kilometer op 4.15 minuten per km en donderdagavond weer op de club, oef) voelde ik dat ik groeide in mijn schema, en daarmee in mijn zelfvertrouwen.

De generale repetitie was de Amsterdam halve marathon. Inmiddels was Arie allang niet meer de enige die zich bekommerde om mijn marathondoel. Koos heeft ervaring als sub-3 marathonloper én heeft Valencia gefinisht. ‘Als je Amsterdam onder de 1 uur en 25 minuten loopt, staan de seinen voor Valencia op groen’. Ondanks dat het nog steeds als een grote opgave voelde, stond ik met die gedachte aan de start op de Stadionweg. Vervolgens vloog ik via Zuid, het Amstelskwartier, Oost en het Vondelpark het Olympisch Stadion in op weg naar een tijd van iets meer dan 1 uur en 21 minuten. Dat dit erin zat in de stad waar ik al meer dan 8 jaar had gewoond én getraind had ik alleen maar durven dromen.

‘Nu wel bij de les blijven, Valencia is

binnen handbereik!’ – Nico beschreef hiermee treffend de laatste fase richting december. Amsterdam gaf een enorme boost, maar op de lauweren rusten zat er niet in, ook de laatste trainingen waren belangrijk. Dat bleek toen ik anderhalve week voor Valencia na een training wat irritatie in mijn kuit voelde. De masseurs bij LRRC hebben mij vakkundig aan de fysieke ongemakken verholpen, waarna Nico en Arie mij mentaal nog bijstonden: ‘in die tapering voel je altijd wel iets, dan weet je dat je goed getraind hebt.’

Om iets over 9 uur in Valencia stond ik helemaal vooraan bij de startstreep, starend naar het ongerepte stuk asfalt met de beruchte blauwe lijn die door de hele stad zichtbaar is en het marathonparcours markeert. Het Spaanse volkslied klonk, gevolgd door een oorverdovende stilte. Deze stilte duurde drie seconden, maar voelde als een eeuwigheid, de langste drie seconden uit mijn leven. Daarin flitste alles voorbij: de krampen bij de Vrouw Vennemolen tijdens de Leiden marathon, dat telefoontje met Arie op weg naar de trein naar huis, die eerste training met LRRC op het JVC-terrein, het geluid van mijn eigen voetstappen tijdens duurlopen in de polder richting Alphen aan de Rijn, die talloze keren dat je ‘wel een nulpuntulletje lust’, en vooral de stemmen van alle aanmoedigingen en succeswensen van iedereen op de club en daarbuiten. Een laatste blik over de brug die overvloedig in de door zon ondergedompelde skyline van Valencia. Toen klonk het startschot.



Drie uur lang heb ik mogen genieten van het parcours en de oneindige steun van de Valencianen. Zelfs nadat hun stad zich uit de meest zwarte periode in de recente geschiedenis met de verschrikkelijke overstromingen die de regio vlak voor de marathon



had getroffen omhoog krabbelde. In het bijzonder werd ik aangemoedigd door mijn vriendin Kelly die alle liefde en support van het afgelopen jaar had verzameld, verhonderduizendvoudigd en dat vervolgens volop heeft uitgescreuwd, 42 kilometer lang. De laatste kilometers was het nodig om mezelf schreeuwend duidelijk te blijven maken dat ik er toch écht bijna was, maar kon ik gelukkig de laatste paarhonderdmeter ook genieten. Met 2 uur, 58 minuten en 26 seconden

kwam ik over het water en het blauwe tapijt in Valencia over de streep, sub 3 uur en vol ongelooft.

Het afgelopen jaar heb ik onwijs veel support en enthousiasme vanuit LRRC mogen ontvangen. Ook na de marathon zijn zo ontzettend veel Road Runners naar mij toegekomen om mij te feliciteren. Dat vind ik speciaal, omdat het iets zegt over de club en de mensen die daar zich met hart en ziel voor inzetten. Bij LRRC doe je het met elkaar, voor elkaar. Met veel enthousiasme heb ik, in overleg met mentor Arie en hoofdtrainer Nico, besloten om het traject te volgen om trainer te worden bij LRRC. Om grenzen van anderen te verleggen, en ook die van mijzelf. Daar kijk ik erg naar uit, tot snel op de club!

Pim Thijssen



WIJ ZETTEN ONS BESTE BEENTJE VOOR.



VAN DER WIEL
OPTIEK 

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

Bevrijdingsvuurloop 2025

Ik vind de Bevrijdingsvuurloop één van de pareltjes van de club. Vorig jaar deed ik voor het eerst mee. Toen wist ik nog niet wat het was en of het wel leuk was. Nou, inmiddels wel... Dit jaar kwam er ergens in maart een mailtje van José of ik weer wilde lopen. Meteen "ja" gezegd...

Donderdag 25 april, na de training, was er een uitleg over het komende evenement door José en Riek, met alle lopers voor de editie 2025. En dan blijkt dat ik niet de enige ben die opnieuw wil lopen: 7 lopers die vorig jaar liepen zijn er ook nu weer bij! José legt het programma uit en Riek zorgt voor de catering: de lunchpakketten.

Zondagavond 4 mei vertrekken we in 3 busjes vanaf het clubgebouw richting Wageningen. Dit jaar is het 80 jaar na de bevrijding dus de deelname in het land is groot. Lekker druk in Wageningen... Ondanks dat, prima geregeld door de organisatie. In Wageningen volgen we een vast ritueel: Busjes achterlaten op gereserveerd parkeerterrein, dan eerst een bakkie, dan wandelen naar het centrum en ons plaatsnaambord ophalen, dan naar ons startvak en vervolgens wachten totdat we het bevrijdingsvuur krijgen en kunnen gaan lopen.



Hoe neem je nu een brandend vuur mee tijdens het lopen? Je zou denken dat de Olympische Spelen een goed voorbeeld zou zijn. Maar ja, dat is zo'n spektakel, dat kunnen wij ons niet veroorloven. Vorig jaar hing er een walmende petroleumlamp in één van de busjes... Dat ging goed maar Krijn vond dat dat beter kon. Dus heeft hij op de bagagedrager van één van de begeleidingsfietsen een frame gemaakt waaraan de olielamp hing... Lekker in de buitenlucht en 's nachts goed zichtbaar: een uitvinding! Alleen het aansteken in de wind is dan weer een uitdaging...

Even voor de leken onder ons: een team voor de bevrijdingsvuurloop bestaat uit lopers, dit jaar 10, 3 chauffeurs (Harry, Alex en Ton), 2 begeleiders op de fiets

(José en Riek), en last but not least, de “navigator” (Jan, de man van....). Het werkt als volgt: De eerste loper start uiteraard in Wageningen, na ca 2 km neemt de volgende loper het over en stapt de vorige loper in één van de busjes. De busjes rijden steeds ca 2 km vooruit naar de volgende wisselplaats. Op deze manier hebben alle lopers 6x ca 2 km gelopen. De fietsbegeleiders fietsen de gehele route mee met de loper, één ervoor en één erachter... respect voor José en Riek!

Ok, terug naar Wageningen: onze olielamp brandt en dus kunnen we op stap. Dan is het gebruikelijk om eerst de Grebbeberg te beklimmen. We zijn er toch, en het is indrukwekkend. Omdat bijna iedere loopvereniging er zo over denkt is het er heel erg druk. Daarna vervolgen we onze tocht richting Leiden, en gebeurt er iets magisch: Als we de Grebbeberg achter ons laten zien we nagenoeg



geen andere loopvereniging meer van de meer dan 200 die gestart zijn. Iedereen loopt z'n zelfbedachte route en dan blijken er best veel wegen door het land en ook naar Zuid Holland te zijn.

Het is bijzonder om in de nacht door ons landje te lopen. Dit jaar was het verrassend koud: 3°C. Het werd een combinatie van flink doorlopen en warm aankleden om op temperatuur te blijven. Om 04:00 u even een dipje, je slaat ten slotte een nacht over. Maar, als het 's ochtends weer licht wordt krijg je nieuwe energie, dat is ook het mooiste aan de loop: het ochtendgloren ergens in Nederland.

Dit jaar heeft Krijn een nieuwe route gemaakt die ons voert door de Veluwe. Prachtig gebied om doorheen te lopen ware het niet dat we er 's nachts liepen! Weinig tot niks van gezien dus... Daarna boven Utrecht langs, door Breukelen, Woerdense Verlaat, Zevenhoven, Ter Aar, Woubrugge, niet te vergeten: Hoogmade, via de Hoge Rijndijk Leiden in. Daar werden we al enthousiast binnengehaald door Annelies en Anne-Marie.

Verzamelpunt was wederom de Petruskerk waar ook de burgemeester aanwezig was. Daar vandaan gezamenlijk via de Herenstraat naar de Doezastraat. Na een toespraak van de burgemeester nam hij het vuur van ons over en ontstak de bevrijdingsvuursokkel van Leiden. Missie geslaagd!

Ik kijk terug op een zeer geslaagde Bevrijdingsvuurloop 2025. Samen met Joost, Krijn, Ariane, Hans, Leonie, Liesbeth, Albert, Rinie, Hans en Sander waren we een superteam. Zonder de chauffeurs Ton, Harry en Alex, en de begeleiding van José, Jan en Riek konden we natuurlijk niets, dus heel erg bedankt allemaal. Op naar editie 2026!

Rob van der Geest







DE HARDLOOPWINKEL
— sinds 1992 —

10%

KORTING*

OP HARDLOOPSCHOENEN

*) Niet in combi met andere kortingen.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65

Tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openingstijden: Ma. 12.30 - 18.00, Di. t/m Vr. 09.30 - 18.00, Za. 09.00 - 17.00

Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683

Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557

Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17

Groenendaal 33F - 3011 SL Rotterdam - Tel.: 010-404 74 35

Op zoek naar wandelschoenen?
De Hardloopwinkel in Noordwijkerhout heeft een grote collectie van o.a. Lowa, Hoka, Salewa, Dachstein en Lömer.

Stand bij de Leiden Marathon

Zoals wellicht bekend proberen we ons ledenaantal omhoog te krijgen. Wat is dan slimmer dan je daar te presenteren waar onze doelgroep volop aanwezig is? Een mailtje aan Tjeerd is voldoende om een plekje te bemachtigen op de Garenmarkt, recht tegenover de uitgifte van de startnummers.

Met Roel, Mac, Sander en Denise hebben we vervolgens gebrainstormd hoe we een aantrekkelijk aanbod voor aspirant-leden kunnen samenstellen. Met John afgestemd dat we zeven weken gratis trainen geven, vooruit, de Club BBQ en trimloop ook erbij. Een telefoontje naar Marcel van de Hardloophwinkel levert een tegoedbon van 10 Euro op.

Rest ons de boodschap leuk te verpakken. Krijn maakt daarvoor een hippe flyer en heeft ook een voorwaarde: naast grijs moet er ook jong bloed in de stand. Gelukkig tipt hij een aantal jonge vrijwilligers! Mac regelt dat de flyer door de organisatie van de Leiden Marathon bij alle startnummers

wordt gedaan, dus of ik er maar even 14.000 wil laten drukken? Natuurlijk!

Met onze stand willen we de zichtbaarheid van de club vergroten en voor de herkenbaarheid zijn onze vlaggen onmisbaar. Dat werkte prima: iedereen had door dat wij “van het lopen” waren. Daarbij ging men er van uit dat wij “dus” alles van de Marathon wisten, waar het bagagedepot was, het toilet, het graveren, de start, de finish. Voor ons zat er maar één ding op: zelf even naar de info balie! Een stand is niets zonder bemensing en dus mogen de 21 vrijwilligers die dit mogelijk gemaakt hebben hier niet onbenoemd blijven!

Als ik dit schrijf zijn de eerste aanmelding van de Marathon al binnen. Natuurlijk zijn we benieuwd hoe groot het succes van de actie zal zijn! In ieder geval wil ik hier mijn dank uitspreken aan allen die deze actie mogelijk gemaakt hebben!

Rob van Heijster



Leidentour met Tjeerd

2024 was een lustrumjaar voor de club, met vele activiteiten gedurende het jaar. Zo ook een heus Galadiner inclusief een veiling van diverse kavels. Met Tjeerd Scheffer als veilingmeester is succes verzekerd en zo hingelde de ODF (voor niet-ingewijden: Outdoor Fit) een rondleiding door Leiden binnen, onder leiding van diezelfde Tjeerd Scheffer.

“Dat zullen we eens even snel plannen” dachten we, lekker nog voor de decembermaand... Nagenoeg iedereen kon op 24 november: 15 stuks. Kom maar op Tjeerd... kan hij niet! Dan de rollen omdraaien: Tjeerd een datum laten prikken... Je raadt het al: Die datums konden veel van ons weer niet! Tjeerd blijkt toch een volle agenda te hebben. Toen maar doorgeschoven naar het nieuwe jaar. En ja hoor, 9 februari was het beste alternatief.

“Verzamelen bij het Rembrandt beeld, bij de Morspoort” schrijft Tjeerd. Nou... er zitten een paar “echte Leienaars” in de ODF, maar dit was een uitdaging. Er staan blijkbaar meerdere Rembrandts bij de Morspoort... en wat is “dichtbij”? De opties: Op het Rembrandtplein, op het Noordeindeplein, een plaquette in de Weddesteeg, achter het Centraal station, bij molen De Put... Ik denk een geintje van Tjeerd. Navraag leerde dat de laatste de juiste was (die staat daar pas een jaar).

Zondag 9 februari staan 12 ODF'ers én Tjeerd, met dikke jassen aan, klaar voor de start. De route voert ons langs allerlei gebouwen en bouwsels die herinneren aan de tijd van Rembrandt. Zeer interessant.

Tjeerd weet natuurlijk overal wat over te vertellen, met de nodige humor. Een paar anekdotes moet ik natuurlijk wel vermelden. Die gaan overigens niet over Rembrandt, daar is al genoeg over geschreven.

We staan naast de Visfontein op de Vismarkt achter het Stadhuis. Tjeerd vertelt dat deze fontein werd gebruikt om de vis schoon te maken, en vraagt wie weet hoe het water in de fontein komt... Niet moeilijk: met een elektrische pomp natuurlijk! Jaaa, zegt Tjeerd en weten jullie hoe oud deze fontein is? Uhh, best oud... Hij is in 1693 gebouwd. En hoe kwam toen dat water in de fontein? Niet met dat eerdergenoemde pompje. Tja, dan wordt het stil... Hij brengt zelf het verlossende woord: Bij de bouw is er een ondergrondse leiding aangelegd van de Burcht naar de fontein! En vanwege het hoogteverschil van ca 10 meter spoot het er uit bij de fontein. Dat je het effe weet!

Als we ons omdraaien wijst Tjeerd op de straat... Weten jullie dat er hier een

klinker in de straat ligt die de finish van de Leiden marathon markeert? Nee, dat weten wij natuurlijk niet. Tegen de tijd dat wij tijdens de marathon die finishlijn passeren zien we het allemaal niet zo scherp meer en gaat onze gedachte meer uit naar een “gouden rakker”. Die finishklinker is overigens geschonken door de gemeente Leiden aan de organisatie van de marathon, Tjeerd dus!

Op 25 mei 2000 is de Japanse keizer op bezoek in Leiden en wordt hij door een aantal studentes aangesproken die uit het raam hangen aan het Kort Rapenburg. Zeer tegen de Japanse gebruiken in gaat hij een praatje aan met hen. Immers, de Japanse keizer praat niet met “gewone mensen”. Tijdens dit gesprek rust zijn hand op een paaltje. Dit paaltje is sinds die tijd een fotomoment voor alle Japanners die Leiden bezoeken. Op de gevel van het gebouw is ook een plaquette ervan bevestigd. Zo leer je nog eens wat...

De rondleiding eindigde in café De Burcht, niet eerder dan dat we de Burcht beklommen hadden om te kijken vanwaar het water naar de Visfontein vroeger stroomde. De cirkel is weer rond!

Het was een geslaagde middag, met dank aan Tjeerd!
Rob van der Geest

Slijterij
Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten

Leidse toer met Tjeerd



9 februari 2025



Henk Hakker Memorial Run

De Henk Hakker Memorial Run is al vele jaren een populair onderdeel van onze trimlopen. Niet vanwege de hoge deelnemer aantallen, daar legt hij het af tegen de Bockenloop en de Appeltaartloop. Nee, het gaat hier om de 30 km die we uitzetten, een perfecte voorbereiding voor iedereen die de hele marathon wil lopen. Daarnaast, in de wijde omgeving is er in het voorjaar geen loop te vinden die tussen de halve en de hele inzit. Niet verwonderlijk dus dat meer dan de helft van alle deelnemers komt voor de 30 km.

Bij lange lopen kun je niet zonder waterposten en dus plannen we er gelijk twee in. Twee maar? Klopt, wel strategisch geplaatst, zodat de 30 km in totaal 5 keer bediend wordt. Samen met Rob Visser sta ik op een van waterposten, Nel en Rob Broer nemen de andere voor hun rekening. Het is warm en dus is het bij tijd en wijle aanpoten met het vullen van bekertjes. In totaal schat ik dat we zo'n 150 bekertjes hebben geschonken, ik ben blij dat ik de grootste jerrycan heb meegenomen. Ook de bananen en sinaasappel vinden gretig aftrek.

De Henk Hakker Memorial Run is een prestatieloop en daar horen prijzen bij die, zoals bekend, worden gefinancierd door de erven van Henk Hakker. Veel vertellen daarover kan ik niet, wij zijn nog bezig met de waterpost. Een foto van Koos spreekt echter boekdelen.

We kijken terug op een zeer geslaagde editie van de Henk Hakker Memorial Run die duidelijk in een behoefte naar wat langere lopen voorziet!

Rob van Heijster





Vloed

We heten onze nieuwe leden van harte welkom:

Luke Brinks
Fiona Hancox
Nico de Jong
Clarence Eldefors
Chantal Azier
Ida Huussen
Gila Warshavsky
Judith Keyzer
Paul Dekkers
Karin Moret
Monique de Jong
Nienke Angenent
Marnix Kelpkens
Marjolijn Verspoor
Maureen van Dam



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

Leiden Road Runners Club



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD