



RoadReader

Leiden Road Runners Club

maart 2024



DOOR WEER EN WIND MET DE VAUDE ESCAPE LIGHT OUTDOORJAS

LICHTGEWICHT, STIJLVOL
EN COMFORTABEL



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.

Inhoud

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Eb en Vloed	6
Appeltaartloop	7
De hardloopwinkel	8
De Meeuwen Markrelen Loop	10, 11, 12
Goede doelen	13
Terugblik op de geschiedenis van onze club	14
Bier van de maand	15
De hectiek van een drukke appeltaartloop	16
De Nieuwjaarsloop	18
RoadReader	19

Pagina

Agenda

Onze agenda is vanwege het 7e lustrum extra gevuld!

- Vrijdag 22 maart: Paasstukjes maken
- Zaterdag 23 maart: Wijnproeverij

- Zondag 21 april: Henk Hakker Memorial Run - inclusief wandeltocht én voor de hardlopers de fameuze 30 km!
- Donderdag 25 april 2024: Algemene Leden vergadering (ALV)

- Bevrijdingsvuur loop
De nacht van zaterdag 4 op zondag 5 mei nemen we weer deel aan de bevrijdingsvuur loop. Enthousiaste Road Runners brengen het vuur in een estafette naar Leiden.
- Zaterdag 11 en zondag 12 mei: Leiden Marathon
- Zaterdag 25 mei: Cocktail + Karaokeavond

- Zaterdag 1 juni: Trail Clinic in Amsterdamse Waterleiding Duinen

- Zaterdag 6 juli: Backyardrun/walk + BBQ

- Zaterdag 7 september: Uitdaging + opening clubseizoen
- Zondag 29 september: Glibbertreel

De lustrumcommissie heeft nog meer activiteiten in petto, zoals de Popquiz, Wadlopen, Gala en feestavond. Hiervoor moet de exacte datum nog worden vastgesteld.

Inschrijving 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

Ondergelopen bospaden, soppen in je schoenen, lichtjes die niet te zien zijn door de grote regenbuien, nat tot op je onderbroek. Wat waren het een paar natte wintermaanden. Vervelend? Ja zeker maar voor de trailrunners onder ons misschien wel weer een hele leuke uitdaging. Lopen in de bossen waar de paden onder water staan, hoe goed kan je dan trainen. Er zijn bij de club echt veel bikkels die hun kleding aan hebben gedaan en de stromende regen hebben getrotseerd. Gelukkig waren er ook veel loopjes die wel droog waren.

Als je goed kijkt zie je aan de bomen al kleine groene knopjes komen. Ja ja, de lente is in zicht. Je hoort de vogels alweer zingen. Voor mij een goede tijd. Een tijd waarin er weer nieuw leven komt. Het leven vieren is belangrijk in het leven. Zo ook de mijlpalen die je behaald.

Met de club hebben we ook weer een mijlpijl behaald. De club bestaat dit jaar namelijk 35 jaar!!! Daar wordt natuurlijk veel aandacht aan besteed. In deze roadreader lees je er al iets over.

Op naar een superleuk jaar waar we als club weer trots op kunnen zijn!

Feestelijke groet,

Denise



Van de voorzitter

"Beste leden, vrienden, wandelaars, lopers, (off) road runners en sponsors,

De dagen worden weer langer, de lente breekt door en buiten zijn wordt met de dag weer leuker. Als ik dit schrijf is het gezellige club sportweekend nog in volle gang.

Op de agenda staan dit lustrumjaar gelukkig nog veel meer leuke dingen. Houdt de website van de club daarom goed in de gaten!

Ook op sportief vlak staat er het komende jaar van alles te gebeuren, zoals onder andere de Singelloop (16/4), de Henk Hakker Memorialrun (21/4), de Nationale Bevrijdingsvuur-estafette vanuit Wageningen naar Leiden (4 + 5/5) en de clubkampioenschappen tijdens de Leiden Marathon (12/5) en nog veel meer. Allemaal leuk om aan mee te doen.

Voor wat betreft ons clubhuis zitten we helaas nog steeds in onzekerheid. Zoals bekend heeft de

gemeente aangegeven dat ze rondom ons clubhuis een bedrijven terrein willen gaan maken, waardoor wij waarschijnlijk weg moeten. Vanwege het belang van onze club heeft de gemeenteraad aangegeven dat ze ons willen helpen met het zoeken naar een andere locatie. Recent heeft de gemeente aangegeven dat ze een locatie vlakbij op het oog hebben, naast het open lucht zwembad. Dat lijkt een mooie oplossing, ware het niet dat het door de gemeente beoogde pand nu gebruikt wordt door duivensport vereniging Blauwkras en de Leidse Dart Vereniging. Het pand zou daarnaast zijn beloofd aan de (diverse) denksport verenigingen in Leiden. De gemeente is nu aan het onderzoeken of en hoe die (mogelijk) gordiaanse knoop doorgehakt kan worden, bijvoorbeeld door te onderzoeken hoeveel bouwruimte aldaar is, of mede gebruik mogelijk is en/of dat meerde-



re verenigingen het pand op enige wijze kunnen delen. We houden de vinger aan de pols en zullen als dit onderwerp binnenkort op de raads-agenda staat als club ook inspreken. We houden jullie op de hoogte van de voortgang.

In de tussentijd: een fijn sportief voorjaar!"

Groet,

Niek

Eb en Vloed

Eb (van het jaar 2023)

Liesbeth de Kok
Martin van Leerdam
Ruth Bromley
Willem Zirkzee
Mansour Maatoug
Jos Vreeburg
Tom Botermans
Rosan Bakker
Irene van Velzen-Pieters
Henk Robbers
Clemens van Klink
Ineke Kofi
Piet Rijsburger
Corry de Haas - van der Poel
Jens Graupner
Tjet Meijer
Ton Rijsbergen
Marleen Audretsch
Eefje Osse
Denise Groeneveld
Bram Verweij
Margot Rijnbeek
Ted Verwey
Irma Schrauwen

Linda van Reeve
Annette van den Berg
Jelle Batstra
Hans Kooijman
Remmie Booij
Ariana van Poppel-van Dijk
Birgit Navky
Jacques Botes
Debby Toornvliet-Steinmeijer
Astrid Zijl
Peter Burger
Paul Kasteleijn
Romy Vermeulen
Wilma Witjes
Brit van Ooijen
Ineke Tunderman
Marjolein Pruis
Brenda van der Zaag
Jessica Rijsdijk
Jayne Rijsdijk
Charlotte Rijsdijk
Elize Vlainic
Ans Vork
Jurjen van der Molen
Natasja Spies
Sabrina Bakker

Eli Novak
Walter Sniijders
Lo Tros
Jenny Tros - vd Hoogt
Jan Wim Wattel
Anja Slegtenhorst
Joke Verheij
Sander Schippers
Marrie Rebel Demmer
Tobias Piket
William Detweiler

Vloed

Cees Vermeulen
Lineke Oppentocht
Ria van der Schild
Leontien Schuiling
Peggy Koopman
Gerard van Noort
Steven Kramer
Petra Amsing
Aliesje Horsman
Roy Wesley
Ton Duijndam

Appeltaartloop

Ik heb mijn beste vriendin Sabine enthousiast gemaakt voor de Appeltaartloop, ze komt er speciaal voor uit Alphen a/d Rijn. Ook ons wandelmaatje (we hebben een wandelgroep van collega's en ex-collega's) Karin heeft er wel oren naar, zij heeft al een keer een 10 km-loop volbracht en het lijkt haar wel gezellig met ons de 5 km te doen. Speciaal uit Houten/Utrecht, ook gelokt met appeltaart, gratis parkeren, douchen en gezelligheid. Vlak ervoor gooit het gebrek aan oppas bijna roet in de appeltaart voor Sabine. Gewoon meenemen zeg ik: dan neem ik mijn dochter ook gezellig mee en ze vermaken zich met elkaar prima in de kantine. Ik denk niet dat iemand dat erg vindt en we kunnen ze er gerust veilig achterlaten.

Het is koud weer, Karin heeft slecht geslapen en komt bijna te laat. Via de

telefoon loods ik iedereen over het laatste stukje naar het grote nieuwe parkeerterrein. Net op tijd voor de start installeren we de kinderen met drinken en speelgoed. Startnummers op en naar buiten! Waar doen we dit ook alweer voor?

Ik ga lekker mijn eigen tempo, Sabine ligt te ver voor ons voorop en onderweg haal ik Karin in, terwijl ik haar bemoedigende dingen naroe. Ik weet zeker dat heel veel Leidse Roadrunners (hardlopers én wandelaars) dit ook onderweg doen, want ook ik krijg allemaal bemoedigende teksten toegeroepen. Persoonlijk helpt dit mij altijd heel erg als ik aan opgeven denk. Achteraf hoor ik van Sabine, dat ze het zo'n sociale club vindt, dat iedereen een praatje tegen haar maakte of iets positiefs onderweg riep. Zeker een meerwaarde voor vreemden, die

met een loop bij een vereniging meedoen.

Enmaal bij de finish zie ik mijn dochter en Sabine bij de finish staan, ik word als een held binnengehaald. Kort daarop juichen we ook voor Karin, alsof ze een marathon heeft gered. Voor haar voelt het vandaag waarschijnlijk ook zo. En dan naar binnen voor de grote beloning: in de rij voor de appeltaart. Als wij lekker zitten te smikkelen, staat de rij naar de bar tot de buitendeur! Het clubhuis is afgeladen vol, is appeltaart zo populair of is dit een mooi begin van ieders jaar voor een loopje? Wat het ook is, wat een mooi evenement! En een leuke kans voor niet-leden om de LRR-C-gezelligheid te ervaren.

Groeten, Veronica



De hardloopwinkel

Als ik de hardloopwinkel binnenloop val ik met mijn neus in de boter. Sam en zijn medewerkers zijn druk met klanten en dat geeft mij de mogelijkheid om rustig te kijken hoe het er aan toe gaat bij de verkoop van schoenen.

De oudgedienden onder ons liggen dubbel. “Die jongen heet Marcel” hoor ik ze lachen, weet je dat nu nog niet? Gelukkig voor mij hebben ze het mis. Marcel is samen met zijn compagnon eigenaar van een vijftal hardloopwinkels. Hij is afwisselend in Leiden en in Noordwijkerhout te vinden. Sam is de bedrijfsleider in Leiden. Juist ja, daar had ik een afspraak mee.

Terug naar de winkel. Een loopster is duidelijk nog “in spee”. Ze gaat voor het eerst schoenen kopen en krijgt niet alleen van Sam, maar ook van een drietal vriendinnen advies. Gelukkig is er een duidelijke taakverdeling: Sam doet de looptechniek terwijl de vriendinnen zich met het modieuze aspect bezig houden. De jongedame moet de loopbaan op en is helemaal verbaasd als ze haar zweefsprong op TV ziet.

Een andere dame bevindt zich helemaal aan het andere eind van het spectrum. Ervaren. Ze weet precies wat ze wil én wat ze voelt. Advies is

nu vooral: wat komt het dichtst bij haar wensen?

De derde dame zit er tussenin. Zowel qua loopervaring als fysiek in de winkel, ze zit op het middelste stoeltje. Met lopen heeft ze al ervaring, voor de schoenen leunt ze graag op de expertise van Sam. Aan het slijtpatroon van haar oude schoenen ziet hij dat het de juiste schoen voor haar is. De nieuwe moet dezelfde compensatie voor pronatie en afwikkelen hebben.

Zijn er dan alleen maar dames in de winkel? Nee natuurlijk niet. Als ik met Sam praat merk ik al snel dat bovenstaande een goed beeld geeft van waar de Hardloopwinkel voor staat. Goed en op de klant afgestemd advies voor schoenen. Je onderscheiden van andere (web)winkels. Daar koop je een paar schoenen, bij de Hardloopwinkel het juiste paar schoenen. Ze hebben een erg breed scala aan schoenen. Ze willen iedere looper en iedere voet kunnen bedienen. Ze proberen ook qua prijs een zo breed mogelijk aanbod te bieden waarbij ze wel als voorwaarde hebben dat de schoen vele kilometers blessurevrij loopplezier mogelijk moet maken. De goedkoop is duurkoop schoen hebben ze niet. Specials wel, carbon schoenen, speciale modellen voor duurloop, in-

terval of wedstrijden, het zit allemaal in het assortiment.

Sam en ik praten verder, hij wordt steeds enthousiaster. De basis ligt bij de Hardloopwinkel toch bij de medewerker, en dat zijn allemaal hardloopfanaten. Ze weten wat het is om te trainen en om mee te doen met wedstrijden. Alleen al vanuit die achtergrond kunnen ze klanten op allerlei fronten adviseren. Ze weten hoe belangrijk voeding is en kunnen je helpen met de optimale afstemming op jouw wedstrijd en jouw lichaam. Vanzelfsprekend kun je er ook terecht voor je sporthorloge of je kleding.

De deur gaat open, weer een klant. Ik houd Sam niet verder van zijn werk en verzadigd met informatie verlaat ik de zaak.



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. 1/mi Vr. 09.30 - 18.00, Za. 09.00 - 17.00

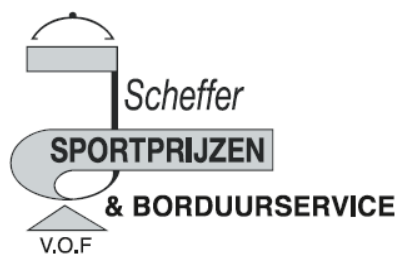
Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683

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

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

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.



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

De Meeuwen Makrelen Loop

Tja, daar zat ik dan. En ik had amper het idee dat ik zat. Een soort van vooruit staren was het niet eens, ik kan het niet fatsoenlijk benoemen. “Hoe heb ik het, spookte het door mijn hoofd.”

Even daarvoor waren we de constructiehal opnieuw binnengekomen. Op zoek naar de warmte, en de beloofde erwtensoep. Maar mijn lichaam zocht mee een plaats om te zitten. Tot mijn gelukzaligheid resteerde er nog enige ruimte. Zitten lukte echter niet meer, een beetje tegen de tafel aanleunen bleek het maximaal haalbare.

Een attente mevrouw van de organisatie bood Onno snel een stoel aan. Bij de inschrijving waren we als Running Blind koppel duidelijk herkend en nadrukkelijk hartelijk welkom geheten. Dus ja, ze hadden wel oog voor ons. Zoals ik al zei, heel attent. Maar voor mij als buddy bleek er geen stoel beschikbaar. Begrijpelijk, maar dit keer onterecht. Gelukkig zag ik opeens ergeens twee lege stoelen staan.

Voorovergebogen, ellenbogen op de knieën. Het duizelde me nog een beetje en de uitdrukking “op je laatste benen lopen” kreeg voor mij betekenis. Vroeger haalde ik de finish wel eens op karakter, maar dat was toch anders. Dat was gewoon fysieke vermoeidheid. Dit keer was het geen vermoeidheid, het was gewoon een kwestie van mijn laatste benen, voortgaan had gewoon niet gekund.

Wat ging eraan vooraf?

Onno hoorde van deze loop. In zijn werkzame leven kende hij het bedrijf Meeuwisse en daarom leek het hem leuk aan deze loop deel te nemen. Hij vroeg aan mij of ik ook zin had om over het strand te hollen. Immers, we hadden samen wel eens tien kilometer gelopen. Nu ben ik niet vies van een uitdaging, dus we gingen ervoor. Hierbij bedong ik wel de voorwaarde dat de buddy het tempo en de mogelijkheden alsmede de onmogelijkheden tijdens de loop bepalen. Vanwege blessureleed in de afgelopen jaren was er geen sprake van een duurconditie. Tien kilometer, vooruit, dat ging nog wel. Maar tien Engelse mijlen, ja dat is toch ietsjes verder. Gelukkig ging het op dat moment goed en kon-

den we ons goed voorbereiden. De uitdaging ging ik dan ook vol vertrouwen, samen met Onno, aan. Mijn voorbereiding werd echter door nieuw ongemak verstoord. Wel hebben we nog twee keer samen over het strand kunnen oefenen onder winterse en gladde omstandigheden. Was het een voorbode van de aanstaande loop?

Op de dag zelf waren we vol goede moed. We stappen een constructiehal binnen, en de geuren van olie, smeermiddelen en metaal verdringen elkaar. Ja, dit belooft een bijzonder loopfestijn te worden. De aanmelding verloopt snel, waarbij een hartelijk onthaal voor ons als Running Blind koppel. We maken kort kennis met een ander koppel, van RB Den Haag. Zoals afgesproken ontmoeten we wel Fred. Natuurlijk kennen we hem, hij is namelijk buddy bij ons in Leiden. Hij is al jaren enthousiaste deelnemer aan deze loop. Van tevoren verteldedat het een zware loop was. Maar ook eentje met een verrassing, en die verrassing verklapte hij niet. Die liet hij aan ons over om zelf te ontdekken. Voorafgaand aan 'de loop die altijd doorgaat' huppen we ons in twee minuten warm. Waarna er van tien afgeteld wordt. We starten met enkele straatjes door de haven, om even later het zuiderstrand op te gaan. Het is daar kort bikkelen door de strandopgang, maar daarna hollen we heerlijk langs de vloedlijn.

We hebben geluk. Heen hebben we namelijk wind tegen, zodat we op de terugweg een steuntje in de rug krijgen. Fred loopt in het begin een tijdje met ons op, maakt foto's en vervolgt dan zijn eigen loop. Een hele sliert lopers gaat over het strand. Langs de vloedlijn loopt het heerlijk. We laten de pier achter ons en passeren enkele golfbrekers. Ver voor ons rijzen de flats van Kijkduin. Voordat we er zijn moeten we enkele geulen trotseren, dat lukt zonder natte voeten

Gestaag vorderen we over het strand, gewoonlijk langs een harde en vlakke vloedlijn. We genieten. Het is weliswaar koud, en er staat een wind, maar het is droog! We genieten van deze loop. Deze loop steekt eenvoudig in



elkaar. Je bereikt het strand, loopt acht kilometer naar het zuiden, keert bij het keerpunt en loopt acht kilometer terug naar de finish. Hoe moeilijk kan het zijn?!

Een eind voorbij Kijkduin doemt de zandmotor op. Hier is het meertje van de kitesurfers. Een heus obstakel. Het meertje wordt namelijk gevoed door de zee, met een geul die te groot is om te trotseren. We moeten ons geliefde vloedlijn verlaten!

Tja, en dan begint de ellende. De organisatie laat de lopers door enkele auto's van de Scheveningse reddingsbrigade bijstaan. Deze auto's wijzen de looproute aan door tactisch op de juiste plekken te gaan staan. Dat we daardoor diagonaal door onbarmhartig mul zand ploeteren en veel energie verspelen, amuseert ons niet.

Als we de overkant van het meertje bereiken komen er al lopers aan die op de terugweg zijn. Gedwongen vervolgen we over minder goed begaanbaar terrein. Maar ach, we zijn nog lang niet gebroken en ploeteren rustig voort. Aan het eind van het meertje verwachten we zo ongeveer het keerpunt. Maar helaas hij is er niet. Wat gebeurt hier? Waar is het keerpunt? Een strandloop gaat over het strand. De vloedlijn hebben we al lang achter ons gelaten. En nu, wat nu? We gaan de duinen in!! Deze verrassing hadden we niet voorzien.

Alles goed en wel, maar dat hadden we niet afgesproken. We zouden over het strand lopen. Mul, muller, mulst. Hier valt niet meer hard te lopen, de voeten glijden alle kanten uit. We houden vol, maar moeten af en toe wandelen. Er komt geen eind aan het

zand. Onno houdt het niet langer binnensmonds en geeft zijn gedachten de vrijheid. Ik moet toegeven, hij had alle recht van spreken. Na een kleine kilometer komen we bij een tafel in het zand, het keerpunt. Ik probeer het nog even: "Jongens, dit is toch geen strandloop!" Maar de bal kaatst even snel terug: "Klopt, dit is geen strandloop." We dronken kort water, en Onno wisselde verhalen met ze uit. Verhalen uit zijn Meeuwisse-tijd.

Nu de terugweg nog. Weer een kilometer door de duinen ploeteren en wandelen. Langs het kitesurfmeertje, en dan de vloedlijn weer opzoeken. Gelukkig hebben we een windje in de rug, een steuntje. Maar het duurt ons veel te lang voordat we weer bij een harde en vlakke vloedlijn komen. Opeens zakken we als op commando beiden in het zand weg en staan pardoes stil. Zwijgend maken we van de gelegenheid gebruik om een eindje te wandelen. Het genieten, waarvan aan het begin nog sprake was, ligt ver achter ons. Langzaam pakken we het lopen weer op, maar bij zo ongeveer elke geul die we tegen komen maak ik van de gelegen-

heid gebruik om eventjes mijn neus te snuiten, zeg maar te wandelen. De flats van Kijkduin gaan aan ons voorbij. "Zijn we er al?" Maar nee, nog lang niet. We oriënteren ons op enkele lopers voor ons. We gaan in eenzelfde, langzame tred naar de finish. Langs de golfbrekers en verder naar de pier. Volhouden is het motto, niks anders, volhouden. Nu gaat het bij Onno eigenlijk nog prima, maar daar is bij mij geen sprake van.

Als we eindelijk de strandopgang bij de pier bereiken, en we de betonnen platen onder onze voeten voelen, dreigt het nog mis te gaan. Kramp in mijn benen komt opzetten, ik rek en strek noodgedwongen. De laatste straatjes loop ik vol angst uit: "blijf weg, kramp, blijf weg". Na de finish houden we elkaar in euforie vast, maar stilletjes toch ook om omvallen te voorkomen.

Meeuwen Makrelen Loop, zaterdag 16 december 2023
Onno Doffegnies en Henk van der Scheer
Foto's: Fred Voogd

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 voetype 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



Loopcentrum Rijnland

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





GOEDE DOELEN



Vtv geeft mensen met een beperking de mogelijkheid om hun creativiteit te ontplooiën en contacten op te doen.

Omdat we geen subsidie krijgen zouden we met jullie bijdrage graag materialen kopen voor de verschillende hobbyclubs.

Onze bewoners zijn niet allemaal meer mobiel maar willen toch heel graag naar buiten. In een rolstoel is het wandelrondje vaak hetzelfde.

Daarom sparen wij voor een rolstoelfiets.



Meer bewegen is voor iedereen goed.

Ook voor de bewoners van Huize Bijdorp. Om het bewegen ook leuk te maken zouden wij met jullie bijdrage een rolbal, werpspel en vloer baskets willen aanschaffen.

Terugblik op de geschiedenis van onze club

Naast mij zit Tjeerd Scheffer, de eerste LRRC voorzitter. In het kader van ons 7e lustrum willen we samen met de voorzitters van destijds terugblikken op de geschiedenis van onze club.

Tjeerd is een gezellige prater en vertelt maar wat graag over “hoe het allemaal begon”. En dat verhaal zag er net iets anders uit dan de meesten van jullie denken. Natuurlijk, het begon allemaal met een groep die op 5 november 1989 in New York de Marathon heeft gelopen. Voor de grap heb ik het even opgezocht, Tjeerd heeft tempo 7:56 gelopen. Dat kan ik beter hoor ik u denken.....totdat ik u vertel dat ze daar in mijlen rekenen en niet in kilometers. Tjeerd was dus in 3:28:05 bij de finish!

Een jongedame bij 3M had een film gezien over de New York Marathon. Geweldig, zei ze tegen haar collega 3M-er, dat moeten wij ook doen met ons bedrijf. Een korte rondvraag leverde Tjeerd 35 belangstellenden en de kiem was gelegd. Men ging samen trainen en de groep groeide. Zo kwam ook de latere secretaris Jan Karstens bij de groep. De rest is geschiedenis, men ging naar New York en richtte de LRRC op.

De jongedame uit het verhaal haakte na 6 weken trainen af. New York vond ze geweldig, hardlopen bleek minder aan haar besteed. Haar naam, tja, die is aan de vergetelheid ten prooi gevallen. Mochten we haar ooit achterhalen, verdient ze wat Tjeerd en mij betreft een plaatsje in onze eregalerij. Zonder haar had de club niet bestaan.

Hoe zijn we aan onze naam gekomen? De New York Marathon wordt georganiseerd door de New York Road Runners en dus werden wij in navolging hiervan de Leiden Road Runners Club. Met een spatie tussen Road en Runners, want dat heeft onze Amerikaanse evenknie ook.

Tussen neus en lippen door meldt Tjeerd ook even dat we in 1989 al “Running Blind avant la lettre” hadden, Jan Tak was als slechtziende samen met buddy mee naar New York. Na het initiatief van Mok Scheffer die zelf slechtziend was geworden, heeft vooral Terry dit later heel mooi opgepakt, een compliment dat ik hier graag doorgeef!

Bij de oprichting zijn ook de kernwaarden opgesteld. Deze wegen zwaar voor Tjeerd en het doet hem goed dat ze nog steeds van kracht zijn.

De eerste en volgens mij meest bekende is wel de slogan “een Road Runner loopt nooit alleen”. Dat zit in onze genen, we blijven bij elkaar, wachten op elkaar en je loopt niet alleen terug.

De tweede is “vrijheid blijheid”. Als slogan onbekend, maar de uitvoering kent iedereen: je kunt bij ons (bijna) iedere dag trainen, 's ochtends en 's avonds, op (weer bijna) ieder niveau.

De laatste is onze massage. Opgezet door Chiel Houtman, vooral als middel om een nog betere loper te worden. Alhoewel je natuurlijk ook meer dan welkom bent bij een blessure.

Veel meer onderwerpen passeren de revue. Dat we eerst trainden bij 3M, vervolgens via parkeerplaatsen en inhuizen bij andere clubs (Ons Eiland en Docos) bij het pandje van de Hengelaarsbond terecht kwamen en uiteindelijk het huidige clubhuis konden kopen voor f 150.000,-. De activiteiten die ondernomen zijn om het clubhuis te bekostigen? Vooruit, eentje noem ik er: de koeienschijtwedstrijd. Ik zou zo nog een artikel kunnen vullen.

Jan staat voor ons met de sleutels in de hand. Of we het licht uitdoen. Nee, wij gaan er ook vandoor. Niet dat we zonder gesprekstof zitten, maar de laatste minuten komen er net teveel appjes binnen. Het thuisfront, waar we blijven.



BIER VAN DE MAAND



In het kader van het lustrum is er elke maand een ander speciaal bier verkrijgbaar. Deze wordt in beperkte oplage geleverd.

Dit bier wordt verkocht tegen de standaardprijs van € 3,50 (35 × € 0,10).

De opbrengst van de verkoop gaat in zijn geheel naar de goede doelen van het LRRRC Lustrum (zie elders in de Road Reader).

De hectiek van een drukke appeltaartloop

Jessica en ik hebben het druk. Heel druk. In iets meer dan een kwartier delen we bijna 200 startnummers uit. Onze appeltaartloop is blijkbaar populair! Toegegeven, de omstandigheden zijn optimaal. Dicht genoeg na de jaarwisseling, iedereen wil er wel wat kilo's aflopen. Net voor het donker nog een loopje pakken met appeltaart in het vooruitzicht, dat is ook niet de versmaden. En met de weergoden hebben we goede afspraken kunnen maken, niet te warm, niet te koud en vooral: geen regen!

Dat het een logistieke uitdaging zou worden zagen we al aan de voorinschrijvingen. Jessica is nog die ochtend extra chocomel en appeltaart gaan halen. Maar ja, na inschrijvingen laten zich niet plannen en lopers wegsturen, dat doen we niet. Ik zie dat Jessica na zit te denken. In haar hoofd tollen de cijfers rond. Met een beetje goede wil hebben we van alles net genoeg zegt ze, met enige twijfel in haar stem.

Ook de lopers hebben een uitdaging. Ze hebben besloten om vandaag allemaal even hard te lopen. Althans, dat denk ik, want de kantine vult zich onverwacht snel. In no time staat er een rij tot achter in de kantine (normaal wil ik wel eens een klein beetje overdrijven, maar dat is in dit geval niet zo).

We hebben meer mensen nodig! Gelukkig, er zijn genoeg leden die het probleem zien en wel willen bijspringen in de keuken. En het functioneert tot mijn verbazing nog als een geoliede machine ook! Die geoliede machine heeft maar één nadeel. De chocomel en de slagroom gaan er net iets te snel doorheen. De twijfel die ik eerder bij Jessica zag blijkt terecht. Ons aller Frits springt in de auto om de voorraden andermaal aan te vullen!

Al met al kijken we niet alleen terug op een geslaagde loop, ook de afterparty was een groot succes. De appeltaartloop houden we er zeker in!



Slijterij
Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten

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

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

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

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

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

SMC ACADEMY
OPLEIDINGEN

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

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

De Nieuwjaarsloop

Op 7 januari was er weer de nieuwjaarsloop. Voorheen heette deze loop de Runnersworld nieuwjaarsloop maar vanaf dit jaar de Running Totaal Nieuwjaarsloop.

Running Totaal, Loopgroep Oegstgeest en Leiden Atletiek hadden het ook dit jaar weer goed geregeld.

Zelf loop ik al een aantal jaar het hele Zorg en Zekerheid circuit met veel plezier. Sinds een jaar ben ik ook actief lid bij De Leiden Roadrunners. Wat is het dan leuk om te zien dat er zoveel clubleden, in hun club tenue, meedoen aan het circuit. Het maken het lopen van de verschillende wedstrijdjjes nog veel gezelliger. Je komt elkaar eigenlijk elke loop weer tegen. Het herkenbare tenue en het lopen van het circuit zorgt ervoor dat ik snel veel lopers heb leren kennen.

René



Roadreader

Zoals bekend wordt de Road Reader (LRRC clubblad) 4x per jaar afgedrukt.

De meeste leden krijgen de Road Reader netjes in de bus afgeleverd door één van de vele vrijwilligers. Een kleiner aantal leden krijgt de Road Reader per Post-NL thuisbezorgd en weer een ander deel van de leden neemt de Road Reader mee uit het clubhuis nadat ze getraind hebben.

De Road Reader staat ook op onze website gepubliceerd en kan daarom ook digitaal gelezen worden.

The screenshot shows the website for the Leiden Road Runners Club (LRRC). The header includes the club logo, the name 'Leiden Road Runners Club', and a search bar. Below the header is a navigation bar with links for Home, Hardlopen, Sportief wandelen, Nieuwe Leden, Vereniging, Mijn LRRC, and Evenementen. A dropdown menu is open under 'Vereniging', listing various club activities and documents. The 'Road Reader' link is highlighted with a red box. Below the navigation bar is a large photo of a group of runners. To the left of the photo are logos for 'RW RUNNERS WORLD', 'VAN DER WIEL OPTIEK', and 'Circuit'. To the right is a logo for '(ON)BEPERKT SPORTEN'. Below the photo is a text block titled 'Hardlopen en Sportief wandelen bij de...' with a red arrow pointing to the 'Road Reader' link in the dropdown menu. At the bottom right, there is a 'Kalender' button.

Nu kan ik mij voorstellen dat, vanuit een milieu en kostenogpunt, je de Road Reader digitaal wilt lezen en niet meer als papieren exemplaar in de brievenbus wilt ontvangen en lezen.

Indien dit het geval is, geef dan even aan mij door dat je de Road Reader niet meer op papier thuisbezorgd wilt hebben. Ik zorg er dan voor dat je geen papieren versie meer ontvangt.

Schrijf even een e-mailtje naar ledenadministratie@lrcc.nl en ik zorg voor een goede afhandeling,

John de Vrind

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