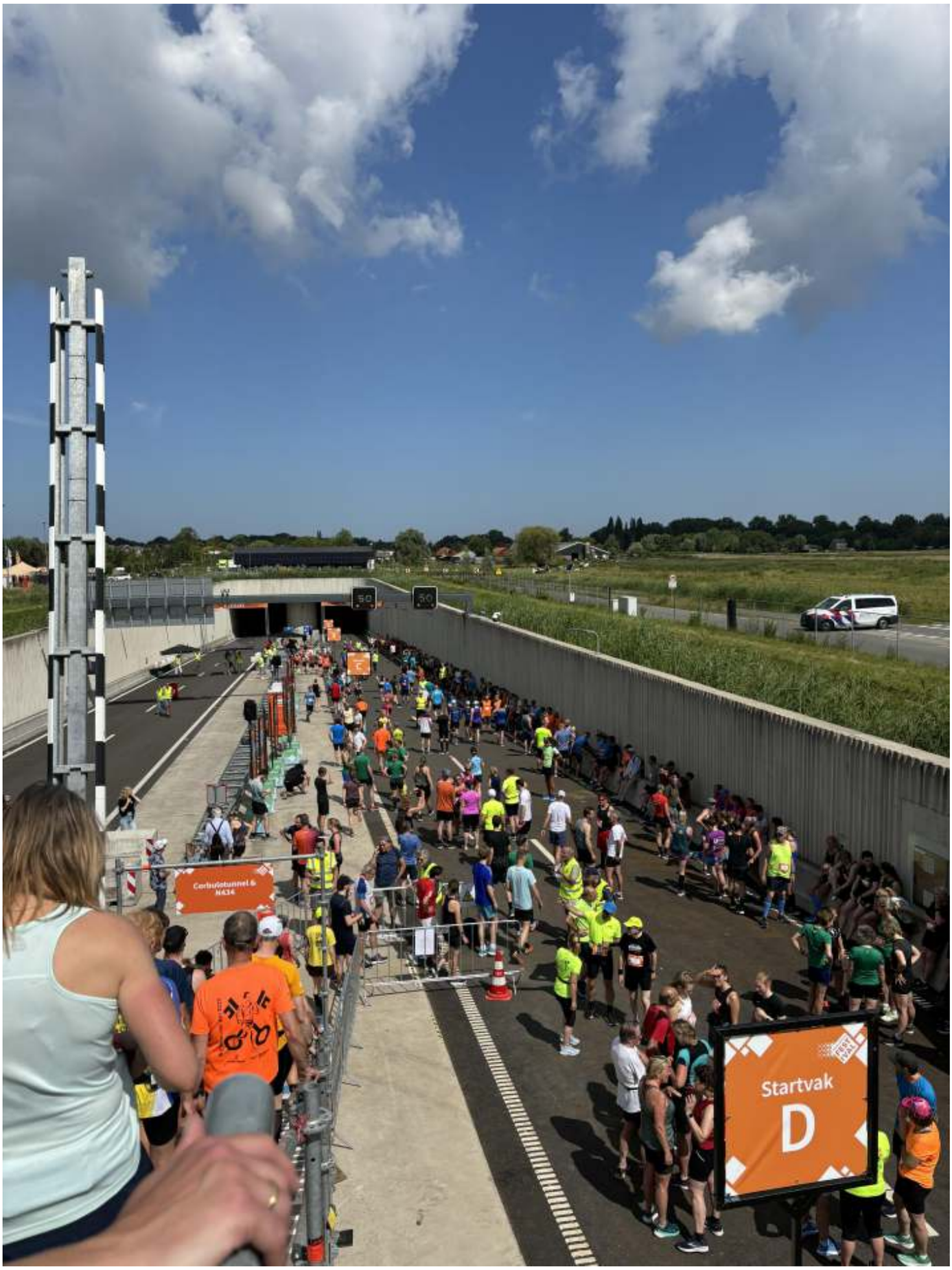
RoadReader

Leiden Road Runners Club 2024 oktober



VAN BEMMELEN OUTDOOR

VAN BEMMELEN OUTDOOR
RIJNEKE BOULEVARD
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 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	06-11923132

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
Leiden Road Runners en Leo Kannercollega	7
Ultratrail Goderfoy Bouillon 15 juni 2024	8,9
Alle looptrainers zijn weer bijgeschoold	10
Lustrum feest	11
Trail Clinic	12,13
Notule Algemene Ledenvergadering 25 april 2024	14,15
Glibbertreel	16,17,18,19
Backyard Run	20,21
Running Blind 10 jaar, wat een feest!	22,23
Rijnlandroute festival	24,25
Rab Nature Challange	26,27
Blessurepreventie workshop	28
Bijscholingsdag wandeltrainers	30,31
Vloed	31

Agenda

Onze agenda is vanwege het 7e lustrum extra gevuld!
- Zaterdag 23 november: Popquiz

- Zaterdag 14 december: Lustrumfeest

- Zaterdag 18 januari 2025: Appeltaartloop

In 2025 volgt nog het Wadlopen, 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

Een nieuw seizoen, een nieuwe start.

Zoals jullie allemaal eerder hebben kunnen lezen heb ik te kampen gehad met een knieblessure. Na een aantal maanden rust en fysio ben ik gestart bij de wandelgroep op donderdag. Naast het wandeen heb ik met een schema van de fysio het hardlopen rustig opgepakt....maar helaas dat werkte niet zo goed. Bij 4 minuten lopen ging mijn knie toch weer opspelen. Om mijn spieren rondom mijn knie en mijn bovenbenen wat meer kracht te geven ben ik onder leiding van de fysio mee gaan doen met een soort bootcamp. Daar groeide ik snel uit. Weer begonnen met het fysio schema hardlopen. Ook nu lukte het niet om pijnvrij te lopen. Elke hardloper weet dat het in je hoofd helemaal mis gaat als je denkt dat het hardlopen helemaal niet meer lukt. Gelukkig ging het wandelen wel.

Met lood in mijn schoenen, of misschien moet je het wel angst noemen, ben ik in September begonnen met NN Running Coach (voorheen start to run). Lood in mijn schoenen/angst? Jazeker! Als het nu niet lukt om onder begeleiding van de club met een beginnersschema pijnvrij te kunnen lopen moet ik het hardlopen echt opgeven.

Op het moment dat ik dt schrijf hebben we net een training gehad van 3x 8 minuten en gaat het eigenlijk best goed. Het lopen van een rustig tempo lijkt hierin cruciaal. In de groep lukt mij dit goed, bij de "huiswerk" opdrachten kost dat mij meer moeite. Voorlopig houd ik het op twee keer per week. Heel stiekem begin ik te geloven dat het hardlopen toch weer gaat lukken.

Ik hoop dat iedereen van jullie kijkt

naar een leuk nieuw seizoen met mooie en sportieve uitdagingen!
De mooie uitdagingen van afgelopen periode staan natuurlijk weer in ons clubblad. Geniet van alle mooie verhalen en haal uit elk verhaal je motivatie om door te gaan!
Denise

Van de voorzitter

Hallo allemaal,

Het was weer een zomer met veel mooie sportprestaties, waaronder de gouden hardloopmedailles van Sifan op de marathon, de gemengde estafette op de 4 x 400m en niet te vergeten Fleur Jong op de 100m en Kimberly Alkemade op de 200m sprint tijdens de Paralympische Spelen. Maar ik hoop dat jullie ook zelf weer vele mooie rondjes gemaakt hebben deze zomer.

Nu het weer de tijd is van de vallende blaadjes en de snel korter wordende dagen. Tijd om de hesjes en lampjes uit de kast te halen als je 's avonds een rondje gaat lopen. Maar het betekent ook dat we eens in de maand weer op de atletiekbaan kunnen trainen, iets wat ik zelf altijd erg leuk vind om te doen.

Met de trailclinic, seizoensopening, Glibbertrail, Bockenloop en Galadiner waren de afgelopen maanden alweer goed gevuld met activiteiten. Ook vierde Running Blind alweer zijn tweede lustrum. Het is mooi om te zien hoe zij zijn gegroeid van een klein clubje tot de grote groep van nu.
De komende maanden staat er nog van alles gepland, zoals de pop quiz, lustrumfeest en gezamenlijke busreis naar de Zevenheuvelenloop. Genoeg te doen dus!

Het zijn onze vrijwilligers die het mogelijk maken om al deze activiteiten en natuurlijk ook trainingen te kunnen organiseren. Om dat te kunnen blijven doen zijn we altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers, dus lijkt het je leuk om mee te helpen, laat het ons weten!

Wat betreft de verhuizing naar de nieuwe locatie is er weinig te melden. Er wordt nu een onderzoek uitgevoerd of we als enige vereniging op de nieuwe locatie komen of dat er ook andere verenigingen gehuisvest zullen worden. We hebben goed contact met de

projectorganisatie van de gemeente waarbij we onze standpunten in kunnen brengen. Maar we moeten de uitkomsten van dit onderzoek afwachten voor er meer duidelijkheid komt.

Blijf lekker hardlopen of wandelen!
Sportieve groet,
Sander Fieten

Leiden Road Runners en het Leo Kannercollege

Het Prof. Dr. Leo Kannercollege is een onderwijsinstelling voor voortgezet speciaal onderwijs in Leiden. Deze onderwijsinstelling is bedoeld voor mensen met een diagnose binnen het autistisch spectrum met een cluster-IV-indicatie: mensen met een vorm van ASS (autismespectrumstoornis), PDD--NOS, McDD of asperger. De school is vernoemd naar de Oostenrijks-Amerikaanse kinderpsychiater Leo Kanner.

Wij kregen in maart van dit jaar het verzoek van het Leo Kannercollege om op donderdag 4 juli 2024 medewerking te willen verlenen aan een sportieve ochtend voor hun leerlingen. Zij vroegen naar een mogelijke invulling hiervan bij de Leiden Road Runners Club. Na intern beraad hebben we besloten onze medewerking te verlenen aan dit evenement.
In overleg met een mentor van het college is afgesproken dat wij een hardlooptraining aan de leerlingen gingen verzorgen. We hebben ook een wandeltraining aangeboden maar hier bleek geen behoefte naar te zijn.

Al die leerlingen moesten natuurlijk ook gebruik maken van de kleedkamers en het clubhuis. Mede dankzij Jan Reinders en Terry, die de duintraining voor Running en Walking blind verzette naar 4 juli, was het clubhuis en de kleedkamers volledig ter beschikking gesteld.

Op 4 juli hebben Jessica Luiten en ik, elk 2 trainingen verzorgd aan deze groep leerlingen met ondersteuning van een aantal begeleiders van het Leo Kannercollege. Jan Reinders zorgde ervoor, dat alles in het clubhuis vlotjes verliep.

Samen met Jessica Luiten en een aantal begeleiders vanuit het Leo Kannercollege hebben we twee trainingen kunnen verzorgen. De eerste groep startte om 09.30 en de tweede groep om 10.45. Deze twee groepen hadden zich opgegeven voor het hardlopen en het zwemmen in buitenbad De Vliet. We hebben met beide groepen een (verkorte) volledige training gedaan met alle gebruikelijke onderdelen, warming-up, loopscholing, kern en cooling down. Het was half bewolkt, een graadje of 19, en dus lekker loopweer.
Het was leuk om hun inzet, maar ook hun interesse naar ons te zien. Zij waren overwegend enthousiast en voor velen was het een introductie in het hardlopen.
Wij vonden het leerzaam om eens een hele andere groep training te geven. Jessica en ik hebben deze trainingen met veel plezier gedaan en vonden het fijn om op deze manier een bijdrage te leveren aan deze sportieve ochtend van het Leo Kanner college. Het was een bijzondere ervaring om met deze leerlingen te hardlopen.

Arie Duiker

Ultratrail Godefroy Bouillon 15 juni 2024

Nadat ik in de vorige RoadReader al wat had gedeeld over mijn route naar de ultratrail volgt nu dan een verslag van de trail zelf.

Na het vrij makkelijk kunnen lopen van de Amerongse Bergtrail met een afstand van 50 km moet ik maar klaar zijn om de uitdaging aan te gaan voor een afstand van 80 km door de Ardennen in het gebied rondom Bouillon.

Een 80 km trail loop je ook niet zomaar. Naast de fysieke training, kilometers maken speelt ook een stuk mentale voorbereiding en een soort van raceplan een belangrijke rol om goed en fris aan de start te staan en zeker ook nog om de finish te gaan halen.

Mijn mentale voorbereiding bestond voor een groot deel uit het vertrouwen in mijzelf en mijn lijf om al de kilometers door te kunnen. Puttend uit eerdere geslaagde pogingen om de finish te halen bij andere Ultratrail de laatste 5 jaar en wetend dat ik niet echt rekening hoef te houden met zgn. cutoff tijden onderweg had ik de overtuiging dat ik dit tot een goed einde kon brengen.

Na het goed bekijken van de vrijgegeven route zag ik dat de 80 km eigenlijk uit 2 lussen bestond. De eerste lus van ruim 30 km kwam weer door Bouillon heen en zou een paar kilometer later aansluiten op de route van de 50 km trail en daarna dezelfde weg volgen. Aangezien mijn starttijd 4 uur eerder was dan de starttijd van de 50 moet het mogelijk zijn aan te kunnen sluiten bij de lopers van die 50km in de tweede lus. Ook de kortere afstanden die bij het evenement werden gehouden zouden later starten en ook gedeeltelijk mijn route overlappen.

Met een aantal medetrail fanaten doen we dit we al een paar jaar, samen een weekendje kamperen in de Ardennen gecombineerd met een mooie uitdagende Ultratrail. Dit jaar waren Roel, Aniek, Robert en Harry erbij om er een gezellig weekend van te maken.

Met de wetenschap dat Roel en Aniek de 50 km trail gingen lopen en dus 4 uur later zouden starten was mijn plan om de eerste 30 km binnen 4 uur proberen af te leggen zodat ik daarna aan zou kunnen sluiten voor de rest van de route.

Na de intro hierboven vervolg ik met een verslag van de daadwerkelijke uitvoering.
Met een starttijd van 04.00 in de nacht had ik de wekker 2 uur eerder al gezet. Na het afwachten van een flinke regenbui om die tijd ben ik toch opgestaan om nog wat te kunnen eten en vooral een flinke kop koffie te nemen om een beetje wakker te worden. Na een stapeltje pancakes en het controleren van mijn trailrugzak kwam ook Robert de tent uit om mij te kunnen wegbrengen naar het start&finish gebied boven op de burcht van Godfried van Bouillon. Daar heb ik mij gevoegd bij de andere idioten die op dit tijdstip midden in de nacht starten aan een mega afstand van 80 km.

Direct na het startschot vertrokken we met kleine 200 lopers eerst naar

beneden vanaf de hooggelegen burcht door het dorpje Bouillon waarbij er nog even wat verlichting was om na 3 km het donkere bos in te duiken.

Met een spoor aan hoofdlampjes voor en achter me werden de eerste 15 km afgelegd waarna het langzaam licht begon te worden in de heuvels rondom de Semois. Dit zorgde voor magische beelden op de open stukken waar je prachtige uitzichten had. Terwijl het schemerlicht langzaam minder werd kregen we nog een enorme hoosbui over ons heen die er gelijk voor zorgde dat alles meteen doorweekt was. Iedereen was er gelaten onder en liep stug door.

Geheel volgens mijn raceplan zag ik na een kleine 30 km de burcht van Bouillon weer tevoorschijn komen. Afdalend naar de rivier die door het dorp liep hoorde ik ondertussen het startschot voor de lopers van de 50 km. De 80 km lopers hadden in het gemeentehuis nog verzorgingspost waar ook een dropbag stond met extra eten en een droog shirt. Na warme koffie en stuk rijstevlaai ging ik verder om zo'n 5 km later op de route van de 50 uit te komen. Daar ging ik al snel de langzamere lopers inhalen om weer zo'n 5 km verder plots 2 heel bekende figuren tegen te komen. Roel had net een intieme interactie met een boom gehad op een stuk met een steile en rotsige afdaling, Aniek stond erbij om hem te helpen weer op gang te komen. Samen hebben we 10 km afgelegd waarna ik bij een volgende steile afdaling een stukje vooruit liep en besloot mijn eigen tempo aan te houden.

Gelukkig voor mij sloot Aniek snel weer aan om daarna een perfect loopmaatje te zijn voor de rest van de route. Haar aanwezigheid zorgde voor de nodige afleiding en mentaal support om door de moeilijke momenten heen te komen. Zeker in het stuk tussen 60 en 70 km had ik vrij zwaar. In mijn hoofd was ik bezig met gedachte aan hoever het nog was en ook bood het parcours op dat stuk minder uitdaging en afwisseling. Uiteindelijk bij de laatste post op 71 km heb ik mezelf de tijd gegund om nog even goed te eten en drinken om me weer op te laden voor het finale stuk. Na 2 bekers cola, een stuk rijstevlaai en zelfs een broodje kaas naar binnen gewerkt te hebben ging het laatste deel eigenlijk weer vrij goed. Ik kon zelfs het grootste gedeelte hardlopend blijven afleggen. Wat daar bij hielp was het aansluiten van lopers op de kortere afstanden waardoor het steeds drukker werd op de trail en waar ik ook een beetje door werd meegezogen qua tempo.

Met een allerlaatste klim om weer boven op de burcht te komen kwam de finish van deze mooie en zware uitdaging ruim binnen de 12 uur in zicht. Na mijn finish overheerst het gevoel van opluchting dat het klaar is maar ook van trots dat ik dit volbracht heb. Blij dat mijn lijf en ook mijn hoofd dit blijkbaar aan kunnen en dat ik dit ook nog allemaal kan delen met mooie en lieve mensen om mee heen die de dezelfde passie voor trailrunnen hebben.

Bij het schrijven van dit stukje, een paar maanden na de trail, is dat gevoel er nog steeds. Ook de plannen om volgend voorjaar voor een volgende uitdaging te gaan zijn inmiddels in wording.
Nico

TRAIL GODEFROY
BOUILLON

Alle looptrainers zijn weer bijgeschoold

Zaterdag 6 juli zat de kantine vol met bijna alle trainers, ik was daar voor het eerst bij aanwezig als hulptrainer van Running Blind.

Deze dag met als thema “Fartlek als veelzijdige trainingsvorm” is verzorgd door Kay Bing Oen vanuit de Atletiekunie. Fartlek komt uit het Zweeds ene betekent vaartspel. De ochtend was gevuld met de theorie en in de middag zijn we gaan oefenen met allerlei vormen van Fartlek.
Met fartlek is er op 5 onderdelen een grote winst te behalen. Beweeglijkheid/ lenigheid, kracht, uithoudingsvermogen (sprint, midden en lang), snelheid en coördinatie en techniek

Tijdens de theorie ging het verder o.a. over de biologische wetmatigheden, de voor- en nadelen van fartlek als traingingsvorm en de vele vormen van invulling tijdens het vaartspel.
Om een paar voorbeelden te noemen:
-Verschillende ronden met andere tempo’s
-Het treintje: een groepje van vier, nr. 1 loopt een traject en haalt nr. 2 op, zo door tot iedereen is opgehaald en dan één voor één weer afzetten op het “station”.
-Een heuvel/brug afdalen in een bepaalde tijd, direct keren en in dezelfde tijd weer op start uitkomen.
-Muziek gebruiken met oefeningen en dan bijv. tijdens het refrein versnellen.
-Packleader: een groepje loopt, één doet een oefening, de rest volgt, na een minuut doordraaien naar de volgende “leader” met een volgende oefening.
-Getallen roepen: de groep loopt een rondje om een veldje heen en de trainer roept getallen. Bijv. als ik 1 roep huppelen, als ik 2 roep omdraaien, enz.

Na de goed verzorgde lunch zijn we naar buiten gegaan met de opdracht om in groepjes een oefening voor te bereiden, en ondanks een plensbui en flink toenemende wind (het zou de eerste zomerstorm worden) hebben we een hoop lol gehad met elkaar. Het enthousiasme spatte ervan af waarbij Kay volop aan het bijsturen en complimenteren was.

Terug op de club uiteraard even evalueren met elkaar met voor mij de conclusie dat Fartlek heel erg leuk en breed inzetbaar is, ook bij Running Blind.

Charles Callenbach, hulptrainer Running Blind.

lustrum FEEST

14 DEC 2024

INLOOP 18.00U
START DJ 20.30U

Glitter & GLAMOUR

Locatie: clubhuis LRRC

Trail Clinic

Op 7 September 2024 was de Trail Clinic vanuit LRRC in teken van het lustrumjaar. We verzamelde bij Wassenaars slag Parkeerterrein De Kuil om 10:00. Er was een mooie opkomst met een zeer diverse groep van geïnteresseerde in het Trail hardlopen. Alle niveaus waren vertegenwoordigd, personen die nog niet eerder onverhard hadden hardgelopen tot Joost die al tientallen jaren geleden zijn eerste trail in België liep.

Bij aankomst werd eerst toelichting gegeven wat Trail Hardlopen eigenlijk is, kort samengevat is trail hardlopen al het hardlopen buiten de wegen. Het kan dus door de duinen, bergen, bossen en gravel paden.

Na wat theorie over het Trail hardlopen op het parkeerterrein gingen we snel de duinen in, eerst een kort stukje over het schelpenpad. Maar snel gingen we het paarden pad op en kort daarna een smal paadje waar we na een korte uitleg wat technieken konden oefenen.

De Clinic zou in basis door Nico geven worden met ondersteuning van Pascal, maar helaas was Pascal geblesseerd. Gelukkig kon Krijn de rol van Pascal vervullen. Nico heeft kort geleden zijn trainers diploma gehaald voor het Trail hardlopen en dat was te merken, hij kon iedereen wat nieuws bijbrengen met zijn opgedane kennis.

Ik loop zelf al vanaf mijn startjaar van hardlopen in 2015 onverhard, maar Nico had ook voor mij mooie tips en heb genoten van de ochtend. We hebben met een klein groepje in 2017 met een knipoog naar LRRC de LORR Leiden Off-Road Runners “opgericht”. Maar zoals veel dingen in het trail hardlopen is het niet zo serieus, het gaat om in de natuur zijn en een wedstijd is meer een evenement.

In de uitleg van Nico kwam het ook naar voren dat merendeel van de trail evenementen zijn bedoeld om te genieten in de natuur. Er zijn maar weinig regels, maar één hele belangrijke: je laat niks achter in de natuur. Nico gaf ook aan dat er voor elk niveau er evenementen zijn, van 6 km tot 100 km en meer. Ben je geïnteresseerd kijk dan een op https://www.trail-running.eu/events/hollands-duin-trail

We zijn door het mooie gebied van de Wassenaars slag gelopen en hebben verschillende ondergronden gehad maar vooral zand . Ook hebben we wat hoogte meters gemaakt.

Op de terugweg naar het parkeer terrein hebben we de groep in 2en gesplitst en met een korte en iets minder korte route terug. Tijdens de terugweg heeft Krijn nog wat uitleg gegeven over wat je mee kunt nemen als je onverhard gaat lopen, maar in basis kan je in de duinen gewoon lopen met je normale hardloop spullen. Maar als het wat verder gaat is het handig dat je je eigen drinken mee neemt en voor de veiligheid wat andere zaken.

Ik zou het iedereen aanraden om meer van de natuur te genieten en voor sommige wat minder op de tijd te letten. Dit kan heel goed bij de Wassenaars slag of bijvoorbeeld in het Amsterdamse Waterleidingduinen (entree betalen).

Zie jullie op de trails,

Eelco van Herp

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

Notulen Algemene Ledenvergadering 25 april 2024

Aanwezig: 31 leden en 6 bestuursleden.
Afmeldingen: Annet Pelleboer

Opening

Ingekomen stukken

Notulen algemene leden vergadering van 20 april 2023 (zie Roadreader sep 2023)

Geen opmerkingen

Jaarverslag van de LRRC 2023
Alles blijft hetzelfde maar tegelijkertijd verandert het. Dat lijkt tegenstrijdig, maar blijf luisteren/lezen en je zal zien dat ik een punt heb. Ik pak het lekker systematisch aan en begin met de nieuwjaar receptie, al die wensen hebben geholpen. Natuurlijk zijn er tegenslagen persoonlijk of in de familie, maar terugblikkend is het voor veel mensen een mooi jaar geweest. Ook de vrienden van de LRRC hebben overlegd hoe zij de leden blij kunnen maken met extra dingen. De plannen van de wandelaars en hardlopers voor het nieuwe jaar zijn gemaakt en de leden beginnen met trainen. Buiten is het nog koud en 's avonds vroeg donker, dat maakt het lastig om naar buiten te gaan. Maar je voornemens zijn sterk en helpen je over de letterlijke en figuurlijke drempel heen. Na een half uurtje buiten is je twijfel helemaal weg en je bent blij dat je toch de stap hebt gezet. In de eerste maanden van het jaar was er de Appeltaart loop, de valentijnsloop van het Zorg en Zekerheid-circuit, Hollen met Han en Start2run.

In het tweede kwartaal was de ALV, de bevrijdingsvuur estafette, de Henk Hakker Memorial loop, Leiden Marathon, de zomer BBQ. Ook het 5-jarig bestaan van walking blind is gevierd.

De bouw van het combibad ijshal de Vliet is afgerond en de herinrichting van het gebied rond ons clubhuis is nu nog steeds in volle gang. De herinrichting en de toekomstige bestemming van de ruimte rond het clubhuis is onderwerp van intensief overleg met B&W, de Leidse gemeenteraad en de projectorganisatie. In deze ALV zullen jullie bijgepraat worden over de laatste stand van zaken. Ik verwacht dat er in de komende weken beslissingen worden genomen in de Gemeenteraad over ons clubhuis.

Veel aannemers hebben dit jaar geprobeerd ons van het gas te krijgen, actief, zeer actief. Zelfs de waterleiding is kapotgetrokken. Jan Reinders en Peter de Jong hebben inmiddels een warm contact met Liander en de Brandweer. Zo kan de energie transitie dus ook, een beetje dwang en urgentie creëren.

In deze maanden hebben we ook een opvolger gevonden voor Niek, wij zijn heel blij dat Sander Fieten de voorzittersrol gaat oppakken vanaf vandaag.

Na de zomervakantie is de Glibbertreel georganiseerd, de hutspotmaaltijden, de Bockenloop en is er getraind richting de Montferlandrun

Natuurlijk is ook dit jaar een grote groep Roadrunners naar Terschelling gevaren voor de Berenloop

Goed nieuws over de nieuwe sponsoren en adverteerders. Jullie weten dat Runnersworld Leiden zijn deuren heeft gesloten in de Burgsteeg en verder gaat onder de naam Running Totaal. Zij, Peter en Carola, blijven wel als sponsor verbonden. De Hardloopwinkel is (weer) onze kledingsponsor voor de hardlooptrainers.

Loopcentrum Rijnland Van der Wiel optiek, autobedrijf Steijger, SMC Rijnland, Slijterij Adegeest zijn nieuwe adverteerders/sponsoren.

Dus 2023 is in veel opzichten een jaar zoals we kennen bij de LRRC, maar als je komt aanfietsen is het helder dat er veel veranderd is en veranderen gaat. Het gebouw en de omgeving wordt anders, hoe anders dat is nog open voor verder overleg. Wij hebben vertrouwen in deze toekomst, want de LRRC is niet het gebouw maar dat zij wij, de wandelaars, de hardlopers en alle vrijwilligers die samen een sportieve hobby hebben.

Financieel jaarverslag van de LRRC 2023
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 2023 is (eenmalig) sterk positief €66k door de ontvangen compensatie van Vattenfall/-Liander voor de ten onrechte gefactureerde m3 gas en een aantal gemeente subsidies.

Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
De kascommissie 2023/2024 bestond uit Paul Litjens, Gerbrand Hendrikse en Arie de Winter (reserve lid). Paul geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen en hij geeft Ronald een compliment.
De kascommissie adviseert wederom meer aandacht te geven aan de contant betalingen aan de bar met daar naast een registratie van het verbruik. Het aantal pinbetalingen is sterk toegenomen, op de ochtenden is het aantal cash betalingen nog hoog. Het is wenselijk dit terug te brengen, inmiddels zijn er extra pinapparaten aangeschaft. Kleine aankopen of betalingen moeten gedeclareerd worden aan de penningmeester. Daarnaast is het advies om te kijken of de spaarrekening vervangen kan worden door een termijndepositie rekening, om zo een hoger rendement te ontvangen. Ook is het advies een bestemming te vinden voor de fooienpot, de barcie zal om advies gevraagd worden.

De kascommissie stelt de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2023/2024, 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 Arie de Winter Gerbrand en Paul Litjens, Elma Buls is reserve lid. Paul en Gerbrand worden bedankt voor hun werk door de voorzitter.

PAUZE

Begroting van de LRRC 2024
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. De ZZ-loop gaat in 2025 niet door, in juli 2024 zijn de barprijzen iets verhoogd tgv hogere inkoopprijzen. De ledenaantallen zijn licht hoger, +23. Doelstelling is met name jongvolwassenen te trekken, door veel te posten (ook door leden) op Instagram en facebook. Ook flyeren op regionale clubs en bibliotheken kan helpen. Sponsoring van running totaal moeten we goed toetsen i.v.m. concurrentie bij aanbieden looptrainingen. `krijn heeft een nieuw logo gemaakt voor de LRRC; wordt gebruikt voor nieuwe website en ook voor de lustrumshirts. De nieuwe website gaat binnenkort online, Rick Wouters zal hem testen vanuit het perspectief van mensen met een visuele beperking. Het resultaat komt uit op -€1.300. Begroting is akkoord.

Toekomst Sportpark de Vliet en de mogelijke gevolgen voor de huisvesting LRRC,
De bouw van de ijshal/zwembad loopt volgens plan en de accommodatie is inmiddels geopend. De planvorming voor een nieuw bedrijventerrein op en om ons clubhuis loopt door, de planning is nog niet heel concreet. Waarschijnlijk eind 2024 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.

Uitreiking van de Houthakkerbokaal 2023
Hennie Hakker is wegens vakantie niet aanwezig vandaag, de uitreiking vindt plaats tijdens de LRRC BBQ.

Bestuursverkiezing
Voorzitter: Niek Hoogwout waarnemend tot 25 april 2024, het bestuur stelt Sander Fieten te benoemen als voorzitter
Penningmeester: Ronald Gerrits, aftredend en herkiesbaar
Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend en herkiesbaar
PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend en herkiesbaar

De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten. De benoemingstermijnen zijn nu 3 jaar i. p.v. 2 jaar onder de oude statuten van de club

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:
Voorzitter: Sander Fieten, aftredend in 2027
Penningmeester: Ronald Gerrits, aftredend in 2027
Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2027
Technische zaken: Jessica Luiten, aftredend in 2025
PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2027
Horeca: John de Vrind, aftredend in 2025

Rondvraag
Dit jaar is het weer een lustrumjaar voor de LRRC, Joost deelt mee dat ook Running Blind Leiden dit jaar haar 2e lustrum viert.

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

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

Hans van Ommeren
Secretaris LRRC

Glibbertreel

Op 29 september hadden we de 5e editie van onze Glibbertreel, ons eerste lustrum! Maar deze editie had meer bijzonderheden in petto, zoals jullie verderop zullen lezen.

Met de Glibbertreel richten we ons op de stad Leiden en haar geschiedenis, cultuur, architectuur en wetenschap. De loop is daarmee een kennismaking met de stad Leiden, toegegeven, in een notedop. En als je dan een lustrum hebt, dan ga je natuurlijk kijken wie dat nog meer heeft. En tot onze verrassing zijn dat er velen! Twee weten we allemaal: Leids Ontzet wordt voor de 450e maal gevierd en ook onze club bestaat inmiddels 35 jaar! We ontkomen niet aan een ommetje door de 3 oktoberwinkel!

De studenten van nu weten het waarschijnlijk allemaal, ook studentenvereniging Quintus heeft een lustrum, ze bestaan 45 jaar. En ze hebben een prachtig gebouw, waarvan je de feestkelder zeker gezien moet hebben. Vraag is alleen, hoe kom je daar? Optie één is inschrijven als student en lid worden van Quintus. Optie twee laat zich raden: hij was dit jaar onderdeel van de Glibbertreel!

Nu hoef je niet meteen 45 of 450 jaar te bestaan om opgenomen te worden in onze loop. Poppodium Nobel opent al weer 10 jaar haar deuren voor muziekliefhebbers! Ook onze “eigen” running blind bestaat inmiddels zolang, wat het aantal “lopers met buddy” op het parcours verklaart.
Grote verrassing was de rondgang door de TV, audio en witgoedwinkel Van Berge Henegouwen. Geheel in stijl werden de lopers verwelkomd met beelden van eerdere edities en ook de route in de winkel werd aangegeven op TV schermen. En met zoveel audio apparatuur is de muzikale omlijsting ook geen probleem. Natuurlijk ook een lustrum: ze bestaan 105 jaar. Uiteraard in de begintijd nog geen TV maar wel verlichting en kort daarna radio.

Nu begint dit artikel al redelijk op een wereldkampioenschap opnoemen te lijken en ik sla de rest van de vele bezienswaardigheden maar even over. Had u maar mee moeten lopen.

Ik had het over bijzonderheden. Een viel al op als je in de buurt van de Burcht kwam. Enorm veel mensen. Met na-inschrijving mee tikten we bijna de 800 aan en dat stelde de logistiek danig op de proef. Afhalen startnummers hebben we verplaatst naar de toegangspoort van de Burcht om alles in goede banen te kunnen leiden. En dat terwijl een flink aantal hun nummer al de dag tevoren had opgehaald!

Wie zich door de mensenmassa heeft laten meevoeren, en als deelnemer had je daarin geen andere keus, kwam boven op de burcht bij de volgende bijzonderheid: het startschot werd gegeven door onze kersverse burgemeester Peter Heijkoop. Meteen bleek dat de Leidenaren en onze burgervader nu al een goede band hebben. Het aantal keren dat ik “Welkom in Leiden” heb gehoord? Het aantal “High Fives”? Ik vraag mij af of Peter aan het eind van de dag zijn handen nog voelde. Niet dat het hem aan te zien was, tot de laatste loper ging hij lachend op de foto!

We kijken mede door toedoen van de weergoden terug op een schitterende Glibbertreel. Dit lustrumjaar gaat de opbrengst naar de goede doelen van de lustrumcommissie: Huize Oud Bijdorp, Het Gouden Hart Leiden en VTV Leiden. De eindafrekening is op het moment van schrijven nog niet binnen, eerste schattingen geven aan dat dit wel eens ichting de 3000 Euro kan gaan!

BARING, HUTSPOT, WITTEBROOD, DAAR KOM EN DE GEUZEN, DA

Panasonic
615
94

LEIDEN ROAD RUNNERS CLUB
Stichting Reünisten Quintus
GlibberTreel.nl

Backyard Run

In het de kleedkamer hing een aankondiging over de Backyard Run. Je kon hier als hardloper of als wandelaar aan meedoen. Voor de training keek ik naar de poster en vroeg ik aan Pauline.....denk jij dat ik dat kan? 7 uur wandelen is sowieso teveel. Maar een aantal keer 5 km per uur achter elkaar klonk ook als best wel snel. Pauline stelde voor om deze loop samen te doen. We zouden dan om en om gaan lopen. De eerste en de laatste wel samen. Tijdens de wandeltraining hebben we nog een aantal wandelaars overgehaald om ook 1 of 2 rondje mee te lopen.

Zo stonden we om 10.00 aan de start. Er was een groep wandelaars die met zijn allen 7 uur lang gingen lopen.... echt superknap! Omdat er wel meer wandelaar liepen zijn Pauline en ik niet samen gestart. Die 5 km in een uur was echt prima te doen.

Na de eerste ronde waarin we het parcour hebben ontdekt had ik pauze en ging Pauline wandelen. Wat zal ik eens gaan doen, een uur stil zitten leek me niet zo gezellig. Gelukkig konden ze achter de bar wel iemand gebruiken. Niet dat het heel druk was maar de leden van de evenementencommissie hadden het natuurlijk wel heel druk.

De hardlopers begonnen om 12.00. Tijdens mijn "tussenuur" begon het langzaam drukker te worden. Ook de hardlopers hadden verschillende groepjes gevormd om de 35 km te verdelen. Volgens mij zijn er ook mensen geweest die alles hebben hardgelopen.

Mijn tweede ronde stond voor de deur. Bij deze ronde liepen er wandelaars mee die Pauline en mij gezelsschap kwamen houden. Superfijn was dat wel. Deze ronde verliep sneller dan de eerste ronde. Bij de derde ronde deed ik een muziekje in mijn oren. Toen er een lekker deuntje op stond, ging het lopen ook sneller. Ik kon aanhaken bij de snellere wandelaars. Oortjes maar weer uit want kletsen onderweg is toch echt leuker. De laatse ronden liepen Pauline en ik wel samen, met alle andere erbij. Ook nu bereikten we de finish. Juigend gingen we er overheen. We hebben weer een sportieve dag gehad.

De onzekere gedachte of ik dit wel kon, elke keer 5 km in een uur was volledig overbodig. Bij elke ronde had ik nog genoeg tijd over. Bij de laatse ronde zelfs een kwartier! Dat gaf ons tijd om lekker te douchen en ons te voegen bij alle clubledeen die voor de BBQ kwamen.

Wat was het leuk om een keer op deze manier uitgedaagd te worden. Wie weet probeer ik volgende keer wel 35 km te wandelen. Dat kan ik nu wel zeggen maar...het was een lustrumactiviteit, misschien komt er wel geen volgende keer. Dan was het een once in your life event!
Denise

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

Loopcentrum Rijnland

Openingstijden: Maandag t/m Vrijdag 8:30 – 17:00; Zaterdag 10:00 – 16:00; Zondag Gesloten

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

BOSCH AutoCrew
BOVAG

Running Blind 10 jaar, wat een feest!

Zondag 29 september. Vijf uur in de ochtend ben ik wakker. Mijn hoofd is vol en mijn gedachten schieten heen en weer. Ze gaan naar gisteren, want wat was dat een fijne dag. Terwijl ik de dag in mijn hoofd doorneem, wordt mijn glimlach steeds breder en heb ik dat warme gevoel weer waarmee ik gisteravond thuiskwam.

Ik stap uit bed en zie op mijn mobieltje dat ik niet de enige ben: heel veel appjes, foto's en filmpjes van de aanwezigen op het jubileumfeest van Running Blind 10 jaar. Appjes als: 'De dag is omgevlogen! Super georganiseerd en met al die gezellige mensen kon het niet anders dan een geslaagde dag worden!' Een filmpje met onderschrift 'Waar is het feestje...' met feestende, dansende mensen terwijl onze vrolijke Erik met hoedje op zijn plaatjes aan het draaien is. Een foto van de wandelaars door de duinen en op het strand met vliegers boven hun hoofden.

Terug naar zaterdag. Ik stap om één uur binnen bij Nederzandt, waar het feest gehouden wordt en ik hoor al gauw: ' Ha lieve schat!' en krijg een knuffel van Vanessa, een loopster van het eerste uur. Meteen ben ik op mijn gemak. ' Heb je al je jubileumshirt?' en 'Wil je koffie?' Een fijn welkom door de organisatoren Vanessa, Gonnie, Martijn, Collin en Joost. En zo sta ik al gauw te kletsen met een groepje aan tafel. Van lieverlee druppelt iedereen binnen en het zijn er veel! Lopers, buddy's, wandelaars, tolken, partners, een groep van ongeveer 85 man.

Na de koffie met feestgebak opent Martijn met een welkomstwoord. Vervolgens gaat Terry spreken. Ze begint over de start van Running Blind, in 2014. Ik zie achter haar een scherm staan waarop heel veel foto's langskomen van al die jaren Running Blind. Met een beetje weemoed kijk ik ernaar: met ongeveer zeven lopers waren we in het begin met de trainers Terry, Corrie en Tom. Die eerste minimarathon Rotterdam, Singelloop of zevenheuvelennacht...wat is dat alweer lang geleden. Foto's van een steeds groter wordende groep. Wat is Running Blind in tien jaar tijd gegroeid! Terry krijgt er, zoals ze zelf nu ook zegt, kippenvel van.
Ze bedankt een flink aantal mensen die heel waardevol zijn voor de club en is begonnen met Gerard. 'De man die al tien jaar voor de lekkerste koffie zorgt'! Gejuich. Want ja, die smaakt altijd erg goed na elke training. Zelf krijgt ze een staande ovatie. Dat mag ook wel na het tien jaar leiden van deze groep als enthousiaste trainer.

Na deze woorden is het tijd voor actie. Ik heb gekozen voor de activiteiten op het strand en ben benieuwd. Lony gaat op pad met de wandelaars straks bij de borrel komen we weer bij elkaar.

Op het strand is het winderig maar

Tekening gemaakt door Eline Wagemaker

droog. Goed weer dus. Door middel van diverse kleuren lintjes worden er groepjes gemaakt, om zo tegen elkaar te kunnen spelen.
Het team van Nederzandt heeft diverse opdrachten voor ons uitgezet en ze houden ook de scores bij. Zo zijn we bezig met water halen uit zee met achterlijk kleine kommetjes, we gaan pijl en boog schieten, kruipen onder een net door en rollen vervolgens met een ton, gooien met zandzakjes, proberen een frisbee in een mand te gooien en gaan geuren ruiken en raden. Heel erg leuk om te zien hoe iedereen plezier heeft, elkaar helpt en zijn best doet om te winnen. De een fanatieker dan de ander.

Dan is het tijd voor de borrel. Nou ja...-Martijn is vergeten een groepsfoto te maken, dus weer met zijn alen naar buiten. Intussen zijn de wandelaars ook weer aangekomen, en Lony begeleidt me naar het strand. Onderweg vertelt ze dat ze anderhalf uur gewandeld hebben: 'Met koffie en thee mee in de rugzak voor onderweg'. Dat herken ik ook nog wel van een clubwandeling in de waterleidingduinen. Dat doen ze goed, die wandeltrainers.

De borrel is gezellig, er druppelen nog wat mensen binnen die vanmiddag niet meegedaan hebben met de activiteiten. Zij haken aan bij de BBQ. Als ik in de rij bij het buffet sta, is er altijd iemand die me helpt en/of begeleidt, er wordt zo fijn naar je omgekeken, dat maakt het erg ontspannen.

Als we uitgegeten zijn komt er een '-mystery guest'; Reanne van Kleef. Zij is van Stichting Topsport Leiden en vertelt daar uitgebreid over. Ik kan helaas niet alles goed volgen, alleen dat het woord topsport erg veel voorkomt. Wat wij als Running Blind ook zeker doen, denk ik dan maar.

Ik zit naast buddy Joke als zij en haar man op het punt staan om na dit praatje zo zachtjes aan op te gaan stappen. Maar Martijn kondigt aan dat we gaan dansen. 'Kom er maar aan!', roept hij. Onder applaus komen Annemarie en Heromye van Blinde liefde voor Salsa op de vloer.
Oh, we gaan een les in Salsadansen krijgen! De basispasjes gaan we leren. Joke blijft toch nog eventjes bij me, en ik zie onze partners lichtelijk geamuseerd toekijken. En dan blijkt dat de vloer best wel vol komt. We staan in rijen achter elkaar en doen ons best. Het is toch wel geinig om zo met elkaar bezig te zijn. 'Naar voren, naar achteren...' Wandelaar John die achter me staat heeft hopelijk niet al te blauwe tenen nu.

Na deze workshop geeft het danspaar nog een demonstratie voordat we ze uitzwaaien. En dan is het weer de beurt aan Erik. Wat een heerlijke plaatjes kan die jongen draaien. Oude meuk, zo lekker om weer uit je dak te gaan. We zingen, swingen, lachen en genieten. Ook mijn partner gaat de vloer op. Wat een afsluiter! Wij zijn niet tot het eind gebleven, maar ik denk zomaar dat het nog lang doorgegaan is.

Wat een fantastisch jubileumfeest was dit. Hulde aan de organisatie! Dit had ik even nodig. Het gevoel om onderdeel te zijn van de hele club.
Ik blijf de hele zondag met mijn gedachten bij het feest, steeds schieten er nieuwe beelden bij me binnen. En elke keer moet ik glimlachen. Fijn dat ik naar dit feest gegaan ben. Tien jaar Running Blind. Opeens schieten me de woorden binnen van een hardloopbuddy toen ze destijds net op de club kwam: je komt in een warm bad terecht. En dat voelde ik deze avond weer heel sterk.
Dat warme bad bevalt mij wel.

José de Jong-Warmerdam

Rijnlandroute festival

Op 22 en 23 juni was het zover: De Corbulotunnel wordt geopend met een heel weekend feest. Op zaterdag waren er diverse culturele en informatieve activiteiten. De Roadrunners waren natuurlijk meer geïnteresseerd in de sportdag op zondag 23 juni. 's Morgens werd er gestart met een kidsrun en later op de dag was er een 5 km en 8 km loop door de tunnel.

En wat was de opkomst groot..... Al fietsend richting het festival terrein ontstond er een lange file fietsers en auto's. De sfeer was gemoedelijk en de vele Roadrunners kwamen elkaar al in de file tegen. De fietsenstalling bleek vol te zijn en zo werden de fietsen in de berm gestald en gingen we in een lange slinger geel blauwe shirts naar het terrein. Toch wel spannend ook al is het een funrun.

Het is een warme dag en er wordt druk gesmeerd en nog snel iets gedronken. Dan gaan we weer in een lange slinger geel blauwe shirts een hoge brug de weg op waar we vlak voor de tunnel mogen starten aan de loop. Omdat het buiten zo warm is, is het lopen in de tunnel heerlijk koel. We rennen lekker een paar kilometer naar beneden en komen onderweg allemaal borden tegen die aangeven waar we ons ongeveer bevinden. Dan ineens gaat de weg weer omhoog en is er in de verte licht aan het eind van de tunnel. Die paar kilometer weer omhoog is dan ineens best pittig.

Eenmaal uit de tunnel zien we op de andere weghelft alle supersnelle lopers alweer op de terugweg, en weer heel veel geel blauw uiteraard. Langs de kant en op de bruggen staan veel mensen ons aan te moedigen.

Dan draaien we op de andere weghelft om en beginnen aan de terugweg, natuurlijk nemen we eerst nog even een bekertje water want het is best heel warm. Weer lekker naar beneden dat gaat lekker soepel.
Dan die laatste kilometer omhoog. De damp is zichtbaar; was dat van al die warme lopers of is de tunnel sowieso dampig?

Gelukkig is daar dan de finish. Hier verzamelen de Roadrunners weer om gezellig wat ervaringen uit te wisselen. Wat een ontzettend leuke ervaring was dat zo rennend door een tunnel waar je nu alleen nog maar met de auto doorheen kunt rijden.

Susanne Durieux

Noot redactie zie ook foto op de voorkant van dit blad

Slijterij
Adegeest
Beethovenlaan 17, Voorschoten

Rab Nature Challenge

Soms moet je iets doen om te ondervinden dat je het kan. Ik schreef mij dus in voor de Rab Nature Challenge. Een challenge die je in je eentje doet, maar tegelijkertijd met een grote groep gelijkgestemden. Het doel van deze Challenge is om meer tijd in de natuur door te brengen op de trails dan je normaal zou doen. Er kon gekozen worden uit 100, 250, 500 of 1000 km hardlopen tussen 1 juni en 30 juni. Maar je had ook de mogelijkheid om je in te schrijven voor 25 of 50 uur hiken in de natuur.

Aangezien ik per maand meestal wel 100 km ren, viel deze optie voor mij af. De 250 km leek mij een beetje veel van het goede met twee knieën met artrose. En ik kon mij niet voorstellen dat er ook mensen zijn die 500 of zelfs 1000 km rennen in een maand. Uiteindelijk heb ik me ingeschreven voor de 250 km, met de bedoeling om minimaal 200 km te gaan lopen.

Eind mei kreeg ik van de organisatie de mail met alle info. Voor elke deelnemer was er een persoonlijke link gemaakt naar de app “Challenge Hound” die je voortgang bijhoudt. Je kon je vrijblijvend aanmelden voor een whatsapp groep met alle deelnemers, ongeacht de afstand. En toen ik daar eenmaal inzat begon het dus echt te kriebelen...Ik bevond mij in goed gezelschap van ongeveer 83 anderen die voor de 250 gingen. En er bleken 16 deelnemers te zijn voor de 500 km en zelfs 6 die 1000 km gingen lopen.

Vanaf 1 juni ging de teller lopen. 's Nachts om 24.00 was de eerste deelnemer voor de 1000km al op pad gegaan voor een “rondje” van 80 km....Ik moest mezelf dus streng toespreken, niet gek laten maken en focussen op mijn eigen uitdaging. Een snelle berekening leerde mij dat ik gemiddeld 8,3 km per dag moest lopen.

Gelukkig begon deze uitdaging in een weekend. Ik kon dus gelijk wat kilometers maken. Zaterdag een rondje van 10km door de polders van het Groene Hart, zondag 17 km in de Amsterdamse Waterleidingduinen, maandag precies 8,3 km in het bos

van Landgoed De Horsten. Heel trots, want na drie dagen een voorsprong van 11 kilometer. Dit verscheen knalgroen op mijn persoonlijke pagina en ik kan je vertellen, daar ben ik zeer gevoelig voor! Dinsdag dus met een gerust hart een rustdag om vervolgens op woensdag bij de Leiden RoadRunners een rondje van 12 km door de natuurgebied Vlietlanden te lopen. Donderdag en vrijdag hoefde ik dus niet veel kilometers te maken om aan het eind van week 1 toch volledig op schema te lopen.

Vanaf de tweede week kwamen er echter nieuwe uitdagingen op mijn pad. Ik moest keuzes gaan maken in de agenda. Niet lopen, omdat ik uitgebreid de verjaardag van mijn jongste zoon met plezier ging vieren, middagje bier drinken op de hockeyclub overslaan om juist wel te gaan lopen en de wekker ging één keer op 5.30 vanwege een overvolle werkdag. Mijn zeer geliefde Saab uit 1999 gaf plotseling startproblemen, waardoor ik een aantal dagen op de fiets van en naar Den Haag moest. Er verscheen ineens in knalrood een achterstand van 5 km en ik kan je vertellen, ook daar ben ik zeer gevoelig voor!

Halverwege deze uitdaging kwam het kantelpunt. Ik liep samen met Belinda Dubbeldam een prachtige halve marathon trail in de Hooge Vuursche bij Baarn. Single tracks, alleen maar bos, goed gezelschap en meer dan genoeg water op de paden om je A diploma te halen. Hier deed ik het voor, nieuwe gebieden ontdekken, meer naar buiten en meer de natuur in! Heel voorzichtig begon ik te geloven dat ik misschien wel de 250 km ging halen.

Het plannen ging me steeds beter af, ik kon rustdagen in bouwen en de knop omzetten als het weer eens regende of ik gewoon geen zin had. Het idee dat ik de rode getallen in het groen kon lopen en dat allemaal buiten in de natuur was voldoende motivatie om toch de schoenen aan te trekken. Gedurende deze hele challenge ben ik in contact geweest met een community waarin iedereen elkaar met respect, positiviteit en humor heeft aangemoedigd zijn eigen uitdaging aan te gaan. Iedereen was even volledig gelijk of je nou elke dag een paar km liep of twee keer per dag een kleine marathon.

Op de allerlaatste dag van de Nature Challenge was er een slotevent. In een uitgestrekt gebied rondom landgoed Stakenberg in Elspeet waren twee rondes van 8 km uitgezet. Deze kon je tussen 10.00 en 14.00 net zo vaak lopen als nodig was. Na elke ronde kwam je terug bij de uitgebreide verzorgingspost met chips, winegums, bananen, sportdrank en ander lekkers. Zelf had ik nog 15 km te gaan, dus ik ging op pad voor twee rondes. Het waren twee prachtige routes door het bos en over de hei waarbij ik hagedissen, roofvogels en een ree heb gezien. Onderweg kwamen er uit verschillende paden allemaal bekende vreemden uit de whatsapp groep voorbij. De routes liep ik op GPX, zonder lintjes of loopmaatjes die altijd de weg wijzen.

Dat maakte dat ik uiteindelijk uitkwam op 18 km. Ach ja, verdwalen hoort nou eenmaal, en zeker in mijn geval, óók een beetje bij trailrunnen.

Met een harde klop op de koe bel ben ik uiteindelijk over de finish gesprongen. Ik kreeg een grote medaille omgehangen en felicitaties van de crew waarbij ik mezelf plotseling emotioneel voelde worden. Ik had het gewoon gedaan! Een maand lang hardlopen met als eindresultaat 253 km op de teller!

Terugkijkend kom ik tot de conclusie dat ik meer kan dan ik denk. Dat mijn lichaam het best aankan om dinsdag in de duinen en woensdag in Cronesteijn te trainen op de club. Door in de weekenden bijna 40 km te lopen was er ruimte voor rustdagen, voor krachttraining, voor yoga en herstel. Mijn conditie is in een maand tijd enorm verbeterd en ik voel me fitter dan ooit. Natuurlijk waren er dagen bij dat ik me afvroeg wat mij bezielde toen ik mij hiervoor inschreef. Mijn lichaam werd echt wel een beetje moe, terwijl mijn hoofd juist meer wilde rennen. Ik had absoluut meer trek en de eiwitten waren niet aan te slepen. Ik ging af en toe een uurtje eerder naar bed en dan met een wijntje minder dan normaal. Maar het was me het allemaal meer dan waard, ik ben heel gebleven, voel me mentaal en fysiek sterk en kan niet wachten tot ik me in kan schrijven voor volgend jaar!

Melanie Holleman

Blessurepreventie workshop

Op 26 september hebben we de blessurepreventie workshop gehad die we georganiseerd hebben in samenwerking met onze sponsor SMC Rijnland. De opkomst was met 22 personen boven verwachting en we hadden bestuurskamer plus trainerskamer nodig om iedereen een plekje te geven. De workshop werd gegeven door Jaco de Wolf die de aanwezigen bijna twee uur wist te boeien!

Als je blessures wilt voorkomen, tja, dan moet je natuurlijk weten hoe ze ontstaan. En dus nam Jaco ons mee langs de gewrichten en pezen die voor lopen het belangrijkst zijn. Hij legde uit wat de kwetsbare plekken zijn en wat je kunt doen om overbelasting te voorkomen. Mij als leek is vooral bijgebleven dat al die gewrichten anders zij. Niet verwonderlijk dus dat ook ieder gewricht zijn eigen remedie heeft om klachten te voorkomen.

Blessures ontstaan vaak bij een te snelle opbouw van de training, herkenbaar, je wilt te snel te veel. Goede trainingsschema's voor een gedoseerde opbouw zijn dus cruciaal. En Jaco heeft nog een belangrijke tip, heb je eenmaal een blessure, blijf doorgaan met trainen. Uiteraard zonder je blessureplek te belasten, dus vaak zul je moeten uitwijken naar een andere sport. Zo houd je je conditie op peil en je lichaam blijft gewend aan het belasten van spieren, pezen en gewrichten.

Afgaande op de reacties van de aanwezigen kunnen we de workshop een groot succes noemen. Jaco vroeg de aanwezigen om meteen te reageren en niet te wachten tot het eind met vragen. Dat leidde tot interessante discussies waarbij een aantal aanwezigen hun eigen ervaringen met blessures deelden. De workshop eindigde met het verzoek om een vervolgsessie, wat wij en vooral Jaco natuurlijk als een mooi compliment ervaren!

Rob van Heijster

DE HARDLOOPWINKEL
sinds 1992
10% KORTING*
OP HARDLOOPSCHOENEN
*) Niet in combi met andere kortingen.
Op zoek naar wandelschoenen?
De Hardloopwinkel in Noordwijkerhout heeft een grote collectie van o.a. Lowa, Hoka, Salewa, Dachstein en Lömer.
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
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

Bijscholingsdag wandeltrainers

Op 21 september 2024 hebben de wandeltrainers in het clubhuis een bijscholing gehad van Mette van der Ven, o.a. opleider voor de Koninklijke Wandelbond Nederland.

De inhoud van deze dag bestond uit twee onderwerpen: 1. Vallen en valpreventie; 2. Variatie in wandelvormen.

Gebleken is dat 33% van de 65-plussers minimaal 1x per jaar valt. Deze vallen hebben enorme gevolgen zoals persoonlijk leed en maatschappelijke zorgkosten. Maar ook de impact op de zelfredzaamheid, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven spelen hierbij een grote rol. Kracht- en balansoefeningen kunnen helpen om de kans op een val te verminderen. Op deze dag hebben we veel gerichte kracht- en balans oefenvormen gedaan, die we in de trainingen in de praktijk kunnen brengen.

Daarnaast hebben we tips gekregen en oefeningen gedaan om de trainingen gevarieerder te maken. Binnenkort zullen de wandelaars tijdens de trainingen merken wat we op deze dag geleerd hebben.

Een nascholingsdag geeft altijd een extra impuls om nieuwe dingen in de trainingen te gaan verweken. De wandeltrainers zijn daardoor dus weer erg enthousiast om al het geleerde in de praktijk te brengen.

Lony de Leeuw

Vloed

Wij heten onze nieuwe leden van harte welkom:

Tom Botermans
Tom Pleij
Mavi Cristache
Ype van der Werf
Riekje van Hoorn
Tijdelijk Lid
Joe Wylde
Monique Brouwer
Lieke Liefkes
Monique Vega - de Wit
Mike Kooper
Ton van Wetten
Ilse van Roekel
Diana Kulk
Judith Schrama
Nanette Langerhorst
Pim Thijssen
Tim Jansen
Gert Helfferich
Rose Adebajo

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas
postnl
www.editoo.nl

VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT

VAN NES
Wonen met comfort

ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES

TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD

Leiden Road Runners Club