



RoadReader

Leiden Road Runners Club

dec 2025



SAMEN DOOR WEER EN WIND IN DIDRIKSONS

WARM, WIND- EN
WATERAFSTOTEND
EN STIJLVOL!

 DIDRIKSONS

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
Clubshirts en trainingsjassen	7
VIP-feest	8
De Berenloop en het kerstlicht	10
Kersthapjes maken	11
20 km van Parijs	12
De heuvels overwonnen	13
Besmet met het hardloopvirus	15
Sportweekend	16,17
Medewerkersavond	18
Bockenloop	19
Vloed	19



Agenda

-Dinsdag 23 december: laatste training

-Woensdag 24 december t/m zaterdag 3 januari: Clubhuis gesloten. In de vorige RoadReader is abusievelijk woensdag 24 december t/m donderdag 1 januari vermeld.

- Nieuwjaarsreceptie maandag 5 januari 2026 om 20:30 uur

- Zaterdag 17 januari 2026: Appeltaartloop

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

Daar zit ik dan, achter de computer de verhalen te lezen voor in het clubblad. Met trillende armen en trillende benen omdat ik net terug kom van een bootcamp les.

Voor mij een hele goede stap. Anderhalf jaar geleden had ik toch niet kunnen bedenken dat ik weer lekker zou kunnen lopen, zonder pijntjes.

September 2024 was ik na een lange knieblessure weer begonnen met hardlopen bij NN running coach. Dit was voor mij een soort erop of eronder moment. Als ik met deze opbouw niet pijnvrij zou kunnen lopen moest ik stoppen met hardlopen.

Gelukkig ging dit heel goed. Onder toezicht van de EB trainers kon ik het hardlopen weer rustig oppakken. Niet te snel en zeker niet te ver. Teruggefloten worden door de trainer is nooit leuk maar voor mij zo goed. Ondertussen hoef ik niet meer teruggefloten te worden en loop ik weer lekker.

Natuurlijk wil ik altijd meer. Mijn doel is om eer 10 km te kunnen lopen zonder pijntjes. Dit wil ik in mei weer kunnen doen bij de Leiden Marathon. Dit doel staat voor mij al vanaf eind 2024. In hele kleine stapjes, dat is mij wel ingeprent.

Mijn doel voor dit jaar was, zoals ik al eerder heb geschreven, om 3.650.000 stappen te doen. Dit doel zou ervoor zorgen dat ik uit de "luie sfeer" kom en weer wat actiever zou worden. Het waren bewust stappen en geen hardloopen. Nou dit doel is ruimschoots behaald. Op het moment van schrijven (eind november) moet ik nog 12.000 stappen. Als dat niet lukt in een maand.....

Het was dus tijd voor het volgende doel. Duurloopjes. Om mij hier meer motivatie voor te geven heb ik mij ingeschreven voor het Z&Z circuit. Hier doe ik de 5 km. Hopelijk kan ik op een gegeven moment de afstand over laten zetten op de 10 km maar.....kleine stapjes.

Om de 10 km te kunnen gaan lopen moet ik er natuurlijk voor zorgen dat mijn spieren rond mijn knie sterker worden. De spieren rond mijn romp vragen helaas ook wel wat aandacht. Bootcamp dus. De eerste les, er gelijk hard tegenaan. Dat heb ik de dagen erna geweten! Het was duidelijk dat mijn spieren deze aandacht echt nodig hebben.

Terugkijkend kan ik niet meer dan tevreden zijn over mijn vorderingen op sportgebied dit jaar. Hopelijk zet deze stijgende lijn zich in 2026 voort.

Natuurlijk hoop ik op succes voor iedereen en zeker voor Anoniempje die een uitdaging aangaat en hierover heeft geschreven in dit blad.

Rest mij nog om iedereen fijne feestdagen te wensen en een gezond en sportief 2026!



Van de voorzitter

Als deze RoadReader bij jullie op (digitale) deurmat ploft is de winter alweer een paar weken van start. Toch voelt het als ik dit stukje midden november schrijf, toch best al als winter. Zou dat dan ook verklaren waarom mijn hardlooptempo de laatste tijd wat tegenvalt? Zou ik net als wielrenners nogal eens beweren last hebben van “dikke lucht”? Dat klinkt misschien als een broodjeaapverhaal, maar het is echt zo dat in de winter, wanneer het kouder is luchtmoleculen trager bewegen en dichter bij elkaar komen waardoor de luchtweerstand hoger is dan bij warm weer. Als hardlopers hebben we natuurlijk niet zoveel last van die luchtweerstand, dus ik denk dat ik de oorzaak toch eerder moet zoeken in de speculaas en pepernoten die nu overal voor het grijpen liggen.

Gelukkig zijn er in de periode rond de feestdagen met alle oliebollen- en sylvesterlopen e.d. genoeg mogelijkheden om al die lekkernijen er weer af te lopen. Je hoeft dus niet stil te zitten ondanks dat de club tussen kerst en nieuwjaar gesloten is.

De laatste RoadReader van het jaar is ook altijd weer het moment om even terug te kijken naar het afgelopen jaar. Dat was dit jaar weer een “gewoon” jaar, maar aan evenementen

was er wederom geen gebrek! Onze lopen waren ook weer zeer in trek en dat zorgde door de verkeerssituatie rondom de club soms wel voor uitdagingen, maar onze vrijwilligers wisten alles steeds weer in goede banen te leiden. Helaas moesten we wel concluderen dat een grote loop zoals de Valentijnsloop nu niet veilig te organiseren is.

Omdat we als club niet kunnen bestaan zonder de inzet van alle vrijwilligers waren zij, zoals gebruikelijk weer uitgenodigd voor de jaarlijkse medewerkersavond, waar het LRRC kookteam onder leiding van Martin wederom weer een heerlijk diner had voorbereid. Wil jij volgend jaar ook daarvan genieten, meld je dan ook aan als vrijwilliger. Er is altijd wat te doen!

Nu had ik hier ook graag willen melden dat we inmiddels weten hoe het verder gaat met ons clubhuis, maar helaas is daar weinig meer over te melden dan toen we aan het jaar begonnen. Na de zomer leek er even duidelijkheid te komen toen uit het door de gemeente uitgevoerde onderzoek bleek dat er op de Blauwkraslocatie maar beperkt ruimte is en dus geen plek voor meerdere verenigingen met elk hun eigen ruimtes. Het college stelde daarom voor om op



die locatie ons nieuwe clubgebouw te realiseren en het aan Blauwkras en de LRRC te laten om te kijken of we gezamenlijk gebruik kunnen maken van het gebouw. Vooral voor Blauwkras was daarmee onduidelijk hoe het verder moest en of er nog wel plek voor hen zou zijn. De gemeenteraad nam daarop een motie aan waarin aan het college wordt gevraagd om een maximale inspanning te leveren om ook aan Blauwkras een plek op de huidige locatie te bieden. Hoe die motie precies uitgelegd moet worden is nog onduidelijk, maar dat het proces hierdoor niet sneller zal verlopen lijkt een zekerheid. Wordt in het nieuwe jaar vervolgd...

Voor nu wens ik jullie allemaal hele fijne dagen en goed begin van het nieuwe jaar!





Clubshirts en trainingsjassen

Het jaar is alweer bijna ten einde, het nieuwe jaar staat voor de deur. Een nieuw hardloopjaar, nieuwe of bekende uitdagingen.

Om al deze mooie uitdagingen in een nieuw mooi en herkenbaar pakje te steken komt er weer een nieuwe ronde voor onze iconische clubshirts.

Heb je nog geen clubshirt? Vraag eens rond hoe het clubshirt je helpt tijdens alle evenementen. De aanmoediging die je krijgt vanaf de kant. En het is echt waar.....je krijgt er veel meer dan zonder clubshirt.

Heb je al een clubshirt maar is deze wel een beetje aan vervanging toe? Is hij verwassen door het vele dragen?

Klopt de maat niet meer? of wil je jezelf gewoon verwennen met een nieuw shirt?

Helemaal nieuw zijn de trainingjassen. Wie wil er niet lekker warm bijlopen in de winter en een lekker jasje aan na het lopen. Met het nieuwe trainingsjasje blijf je herkenbaar en lekker warm.

Kom dan van maandag 12 januari tot donderdag 16 januari in de avond naar de club of op vrijdag 13 januari na de ochtendtraining. Ik sta dan voor je klaar met de shirts (met en zonder mouw) in alle maten. Je kan ze rustig passen zodat je zeker weet dat het shirt goed zit!
Liesbeth Vermeulen

Slijterij 
Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten

VIP-feest

16 november was de 7-heuvelenloop in Nijmegen. Dat is al een feest op zich, maar Running Blind Nederland maakte er nog een groter feest van door de NK Running Blind te organiseren als subonderdeel van de 15 km. Zelfs uit Suriname was er een selectie overgevlogen om als gast hier aan deel te nemen. Afdeling Leiden was vertegenwoordigd met 5 koppels, 10% van het totaal aantal deelnemers. Nationale Nederlanden sponsort dit evenement en dat hebben we gemerkt; het is toch een stuk aangenamer om je zenuwen lekker warm binnen onder het genot van koffie en bananen onder controle te krijgen dan buiten te kleumen in de kou. In dit geval betekent vip dus meer dan Visually Impaired People.

Na het tweede startschot speciaal voor ons was het duidelijk wat ik moest doen: ogen dicht, oren open en de longen uit mijn lijf rennen (Je mag heus wel je ogen openhouden, maar als het spannend wordt doe ik ze liever dicht, lekker rustig), voor mijn buddy was de missie wat gecompliceerder: naast dat hij dezelfde afstand moest lopen, werd hij ook geacht alles in de gaten te houden en daarvan een doorlopend verslag te doen.

Alles dat betekent ten eerste de weg, ik zie niks dus elke put, drempel en bocht moet benoemd worden, ten tweede is het prettig voor mij om te horen of we op schema zitten en waar de andere deelnemers zich bevinden, wat de titelverdedigster die vlak voor me liep vast op haar zenuwen heeft gewerkt, ten derde is het een intensieve taak om de medeweggebruikers in de gaten te houden, mensen doen de gekste dingen tijdens een wedstrijd, als er al regels waren dan worden die in de buurt van een drankpost met voeten getreden. Ook is het vrij lastig om al rennend anderen duidelijk te maken dat de ruimte voor ons wel prettig is om de weg te kunnen zien en niet bedoeld is om vanaf opzij schuin in te duiken.

Voor de grootste opstoppen hadden we dit keer een fluitje meegenomen. Die hadden we maar twee keer nodig, want Rick, mijn superbuddy, kon het goed af met zijn aanwijzingen op orkaanvolume. Zo kwam ik veilig en wel bij de finish, Rick telde de laatste meters af en ik probeerde de laatste zuurstofmoleculen naar binnen te krijgen.

Nadat alle koppels weer veilig en wel op het honk waren konden we verder gaan met het feestje. De tweede plek op het podium was leuk, maar het grootste feest was voor mij dat ik blind kon vertrouwen op mijn buddy, door zijn begeleiding kon ik vliegen en niet te vergeten dankzij het hele regiment aan trainingsbuddy's thuis. Natuurlijk was het ook leuk dat we samen 7 minuten van mijn pr hebben afgelopen. (Dat nu op 1:12:37 staat)

Ook bij de mannen werd Leiden op het podium vertegenwoordigd. Job Schoonderbeek liep als titelverdediger, hij overtrof zichzelf met 5 minuten en kwam in 58:52 over de finish, wat ook hem een tweede plek opleverde.

Vorig jaar februari ben ik gaan hardlopen bij Running Blind Leiden als onderdeel van de Roadrunners en ik heb er geen moment spijt van gehad. Wel jammer dat ik eerst blind moest worden om erachter te komen dat lopen heerlijk is en samen lopen nog beter. Lijkt het je ook leuk om naast een VIP te lopen, kom dan gerust een keer bij ons kijken, dan maken we er samen een feestje van. Wees gerust, je wordt niet gelijk gevraagd als wedstrijdbuddy, dus als je alleen ogen hebt aan de voorkant ben je ook welkom.

Annemarie Horst



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



 **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

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.

De Berenloop en het kerstlicht

Een vrolijk kerstverhaal door de Stylist

't Was na de loop, de benen zwaar,
De Beren rustten, eindelijk klaar.
De schoenen stonken, de sokken nat,
Maar ach, wat een weekend men gehad!

De kabouters hadden flink gezwoegd,
De regen getrotseerd, de modder bezocht.
Geen klaagzang klonk, geen traan te zien,
Want samenlopen maakt de zin.

S en ik, organiseren het een zonder plichten,
Gewoon twee die graag hun schoenen lichten.
We renden, lachten, aten veel,
En dachten: dit is toch ons levensdeel.

Toen kwam de Stylist, met stem zo zacht,
En sprak: "Gij beren, neem acht!
Eet fruit, herstel, slaap uit, wees blij,
Maar laat de banaan niet al te vrij!"

Want spoedig komt, in 20'zesentwintig',
Een nieuwe tocht weer groots, wellichtig.
Maar eerst wat rust, een kaars, een glas,
Een kerstgedachte voor elk van pas.

De Stylist sprak verder, met kerstglimlach:
"Geen zorgen meer, geen looppas vandaag.
Vergeet de tijden, de start, de strijd,
Gedenk alleen: de gezelligheid!"

En ergens boven, heel ver weg,
Schitterde een ster, een hemelse blik zeg.
Zij fluisterde zacht: blijf lopen, met zin,
Niet om te winnen, maar om wat je bent vanbinnen.

Dus hef het glas, o Berenvolk, lief dier
Op vriendschap, lol en wandel- en loop plezier.
Op blaren, spierpijn en gebral,
Op liefde, licht en een alcoholvrij maal.

Groeten en grijns om dit kerstvergezicht
Van De Stylist, uw bringer van het licht



Kersthapjes maken

Aantal jaren was het traditie om kerststukjes te maken. Dit jaar heeft de activiteitencommissie gekozen voor kersthapjes maken. Het idee voor een workshop hapjes maken is ontstaan naar aanleiding van een borrel voor de barmedewerkers in oktober 2024. Voor deze borrel had Marjan Smits aangeboden om hapjes te maken. Dit werd door aanwezigen als zeer positief ervaren. Vanuit de activiteitencommissie is toen gevraagd of zij het leuk zou vinden om een workshop te houden voor de leden, ze stond hier positief tegenover.

Vervolgens was het een tijdje stil, tot het sportweekend in september 2025 waarbij Marjan had aangeboden hapjes te maken voor de vrijdag middag borrel. Ook dit werd weer goed ontvangen, en er zijn toen verdere afspraken gemaakt voor een workshop.

Omdat het einde van het jaar naderde is voorgesteld om voor het thema kerst te kiezen, en een datum werd afgestemd.

Op vrijdag 21 november was het dan zover. Bij binnenkomst stonden al 10 tafels gereed met aantal benodigdheden om de hapjes te maken. Totaal waren er 10 verschillende hapjes. Van grappige aardbei kerstmannetjes tot luxe garnalen bitterballen.

Zelf heb ik mij bezig gehouden met de gevulde eieren en de pinguïns. Met aanwijzingen en tips van Marjan werd er per tafel door 2 personen hard gewerkt aan de hapjes. Tussendoor werd iedereen door John en Donald voorzien van een drankje.

Vlak na het begin moest John nog snel nieuwe avocado's halen, want deze bleken te rijp om te verwerken. De frituurpan voor de bitterballen moest ook verplaatst worden in verband met de regen. Gefrituurde bitterballen zijn nu eenmaal lekkerder dan gekookte.

Na ruim 2 uur waren alle hapjes gereed, zie bijgaande foto's, en kon iedereen alle hapjes proeven.

Dit werd, samen met een drankje, door iedereen met smaak gedaan. De eventuele hapjes die nog over waren mochten mee genomen worden voor het thuisfront.

Alle recepten waren ook uitgeprint voor iedereen, zodat de deelnemers deze ook thuis voor familie, vrienden of zichzelf nog eens kunnen maken.

Het was een leerzame, gezellige en wat mij betreft geslaagde avond, wie weet dat dit nog eens een vervolg krijgt.

Namens de activiteitencommissie dank aan Marjan, John en Donald achter de bar, en alle deelnemers.

Harry Went

p.s. In december wordt er op initiatief van leden ook weer kerststukjes maken georganiseerd. Heb je zelf ideeën of wil je ons helpen met organiseren van activiteiten, stuur dan een mailtje naar: activiteitencommissie@lrrc.nl





20 km van Paris

Zoals de trouwe lezers van dit blad wellicht weten, ben ik ieder jaar te vinden bij de 20 km de Paris en uiteraard maak ik jullie daar met een artikeltje deelgenoot van. Zo ook vorig jaar, toen ik dankzij de megafoon van mijn neefje de super-aanmoediger-status wist te bereiken (bescheidenheid is niet mijn sterkste kant).

Goed voorbeeld doet goed volgen. In Parijs hebben ze daar een overtreffende trap van gemaakt. Een heel leger aantrekkelijke dames die in de Verenigde Staten blijkbaar de cursus cheer-leader hebben gevolgd. Voor nog meer aandacht vlaggen en spandoeken. O ja, een van hen heeft blijkbaar een neefje die de grootste discotheken van Parijs als klant heeft, althans te oordelen aan het formaat luidspreker dat de dames bij zich hadden. Toch was dat nog niet het ergste.

De dames hadden precies dezelfde plek als ik uitgekozen om hun lopers aan te moedigen. Bijna dan, ze stonden aan de overkant. Mijn eerste reactie was megafoon in het foedraal en koffiedrinken. Maar ja, ook ik sta daar voor een groep lopers die mijn aanmoediging duidelijk als duwtje in de rug ervaren. We zijn op post" gebleven.

Met slechts twee man en één megafoon heb je ook een voordeel. Je kunt snel verplaatsen. Qua timing lukt het ons net om onze lopers allemaal drie keer aan te moedigen. Op onze laatste plek vraagt een meisje of ze de microfoon even mag. Haar broer schrikt zich rot als hij zo luid wordt toegejuicht!

De loop was, zoals altijd, een geweldig succes. De lopers uit "mijn" groepje hadden zonder uitzondering goed gelopen en waren blij met het behaalde resultaat. Ook wij hebben genoten, het is altijd weer leuk zoveel (voor het merendeel) enthousiaste lopers aan je voorbij te zien trekken.

Rob van heijster

De heuvels overwonnen

De Zevenheuvelen loop in Nijmegen staat bekend om het mooiste parcours van Nederland. Iedereen die deze ooit heeft gelopen is enthousiast. Niet alleen is de looproute prachtig, maar in Nijmegen is het ook één groot feest! 45.000 deelnemers doen mee verdeeld over twee dagen, het is echt massaal. Gelukkig is de crowd control perfect geregeld.

Op zaterdag avond lopen Ton en Marjanne de 7 Km. Op zondag lopen Rob, Annelies en Gerard de 15 Km. Het is koud en een beetje miezerig, perfect eigenlijk om te lopen. Tot aan het startschot kunnen we warme jassen aanhouden en daarna afgeven aan onze clubgenoten.

Zowel op zaterdag als zondag is het een feest om te lopen. Overal muziek en toeschouwers om aan te moedigen. Op zaterdag avond zijn zowel het parcours als de mensen uitgedost met allerlei verlichting. Op zondag zien we de bossen in mooie herfstkleuren. Alles is perfect geregeld, van het ophalen van het jubileumshirt tot aan de route naar je startvak. Die laatste wordt in kleuren aangegeven. Beide dagen staan we zo lang in het startvak te wachten dat de 1e lopers al weer over de finish zijn. Dan krijg je wel zin om ook van start te gaan.

Die zeven heuvels in Nijmegen vallen eigenlijk best mee in vergelijking met de duinen en het zachte zand waar we vaak trainen in Meijndel. De laatste kilometers van deze loop zijn echt gaaf om te lopen. Je loopt niet alleen naar beneden, maar je hoort ook in de verte de speaker en de muziek. Dan kom je langs de tribunes vol met publiek die je toejuichen en je energie geven om nog even aan te zetten. Dat hebben we dan weer niet in de duinen... die tribunes!

We hebben allemaal de heuvels overwonnen en super gelopen en genoten!

Rob van der Geest



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
 O P L E I D I N G E N

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: 071-2055915
 Email: beterlopenrijnland@outlook.com



Openingstijden
 Maandag 8:30 - 17:00
 t/m Vrijdag
 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

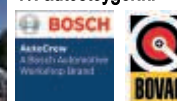
Ben je op zoek naar een leuke betrouwbare auto? Check onze occasions op <https://www.autosteyger.nl/occasions>. Staat de auto er niet bij die je zoekt? Wij gaan graag voor jou op zoek naar jouw favoriete auto!

T: 071 576 55 55

E:

info@autosteyger.nl

W: autosteyger.nl



Besmet met het hardloopvirus

In 2018 heb ik kennisgemaakt met de Leiden Road Runners Club. Via een vriendin heb ik me aangemeld voor de LadiesRun. Ik liep zelf al een aantal jaren. Ooit ben ik begonnen met Start to Run met Evi.

Heerlijk met oortjes in, opbouwen naar de 5 km en later 10 km. Mijn vriendin wilde ook starten met hardlopen (de 5 km) en ik dacht kom laat ik haar ondersteunen. Helaas moest zij al snel opgeven wegens blessure, dus ben ik overgestapt naar de training voor de 10 km. Een mens moet toch een beetje uitdaging hebben, niet!

Na de LadiesRun run ben ik nog blijven trainen bij de LRRC (de DB) maar ik liep al snel tegen blessures aan. Mijn tere pezen en spieren waren niet bestand tegen het hardlopen. Dus “terug gegaan” naar de E groep. Rustig weer opbouwen en de overstap naar de D weer gemaakt, om vervolgens weer geblesseerd te raken en weer te herstellen. Ik heb mijn lidmaatschap te laat opgezegd dus mocht nog een jaartje donateur blijven. Zonde van het lidmaatschap, dus eind 2019 toch maar weer gestart bij de E. Tja en toen kwam CORONA.

Gelukkig kende ik inmiddels diverse dames die best bereid waren om te blijven lopen. Tenslotte mochten we in die tijd niks, dus het was fijn om lekker bezig te zijn. De jaren daarna probeerde ik weer de overstap te maken naar de DB, want ik wilde toch meer duurlopen gaan doen. Via de zondag-groep werd ik steeds enthousiaster. Gezellig lopen en afsluiten met een bakkie en wat lekkers. Hoe fijn is dat!

Inmiddels werd de kennissenkring steeds verder uitgebouwd met hardlopers. Voor ik het wist raakte ik besmet. Door 2 mensen werd ik min of meer uitgedaagd om de halve marathon in Leiden te gaan lopen. Gelukkig waren er bij de zondagsgroep veel ge-

lijkgestemde die dit ook een leuk idee vonden. Immers Trainer Jan zou 80 worden en die ging ook lopen. gezelliger kan toch niet.

Nu hoorde ik vaker de opmerking: Als je er 5 kan lopen, dan kan je ook de 10.

Als je de 10 kan lopen dan ook de 15.

....

Tja en dan op een avond, als de koorts te hoog is, denk je: “Waarom ga ik niet een marathon lopen in New York?” Het schijnt dat de toeschouwers super enthousiast zijn. We kunnen er dan ook een leuke vakantie eraan vastplakken. Het is over een jaar. Dus dan kan ik dat toch rustig opbouwen?

Ik laat dit bizarre idee even bij mijn georganiseerde hardloopteamje vallen. Ze is al wat ouder dan ik (maar super fit) en ze heeft al veel loopjes (en marathons) gemaakt. Ze vond het geen goed idee.

“Waarom je eerste zover weg doen? Doe het dicht bij huis. Je slaapt in je eigen bed. Je kan veel steun krijgen onderweg. Mocht het onverhoopt toch niet lukken ben je snel weer thuis”.

Zit wat in, natuurlijk. Maar dit betekent wel dat het al over minder dan 7 maanden is. STRESSS.

In eerste instantie dacht ik, laat ik het maar voor mezelf houden. Mensen zullen me wel voor gek verklaren, afraden, uitlechten mischien? Tenslotte ben ik “maar” een goede EA looper. Maar mijn directe kring begreep het eigenlijk wel. Tenslotte hadden zij het zelf ook in het verleden gedaan. Het is zwaar maar niet onmogelijk.

Het is ook goed dat je een team opbouwt, dat je steunt. Het is immers een lange weg.

Voor een marathon is het van belang dat je een goed schema hebt. Dus de archieven werden opengetrokken en een 13-weeken schema werd uit de kast geplukt. Helaas gaan die schema's wel uit dat je

ongeveer 6 min de km loopt. Tja dat lukt voor een paar km wel, maar dit is niet mijn duurlooptempo. Dus schema redelijk aangepast en een pre-schema toegevoegd. In plaats van 13 weken is er nu een 26 weken schema (maar met skivakantie tussendoor).

Wel jammer dat je veel andere activiteiten zult moeten laten. Dus geen ski trip in het voorjaar van 2026. Het thuisfront moet ook achter je besluit staan. Wel zo handig want je weekenden ben je veel weg.

Naast een schema is het ook handig om een afspraak met een fysiotherapeut te maken. Even checken welke spieren meer aandacht behoeven. We lopen immers niet allemaal even soepeltjes.

Een paar goede schoenen (met eventueel een zoeltje) is ook geen overbodige luxe. Gelukkig ben ik pas jarig geweest.

Ook handig is om frequent langs de masseur te gaan. Dus blokken die agenda! De masseur kan de spanning er lekker uit krijgen. 4 dagen lopen ga je straks wel voelen.

Inmiddels zijn diverse mensen op de hoogte van mijn plannen. De reacties waren inderdaad niet altijd een stimulans. “Ga jij nog een marathon lopen?” Dit was overigens mijn reactie op een idee van een ander. Waar ik eigenlijk het meeste van baal. Hoe goed is het als er mensen zijn die ook nog dromen hebben. Onlangs kreeg ik ook een reactie van iemand die dit besluit zelf niet durfde te nemen.

Tegen alle lopers van de D of E wil ik zeggen: Probeer het gewoon. Bereid je voor! Wat is het ergste wat kan gebeuren? Mocht ik 10 mei het toch niet halen, dan komt 11 mei de zon gewoon weer op, met een kleiner ego. Dat dan weer wel.

Wordt vervolgd.
Anoniempje

Sportweekend

Het is alweer even geleden maar je zou het bijna vergeten, maar er was in september weer het wel bekende sportweekend.

Op vrijdag 12 september werden we allemaal verwacht op een nieuwe locatie in de buurt van Enkhuizen. Rond 15.00 stapte ik in mijn auto. Want het is iets eer dan een uurtje rijden. Alle adviezen van het thuisfront om echt eerder weg te gaan want er zou file zijn in verband met een tunnel die dicht was. Nu heeft mijn man een beroep waarbij hij altijd op de weg is....dus dat advies neem ik niet zo serieus.

En ja hoor daar stond ik dan in de file! Lekker een podcast aan, hard lachen en de stress van de week even van mij af laten glijden. Een file kan dus ook heel lekker zijn. In plaats van mijn verwachte aankomst rond kwart over 4 werd het ongeveer half 6. Maar ja, iedereen stond in de file dus ik was zeker nog niet de laatste.

Na het installeren in een slaapkamer even lekker buiten zitten. Wat was het mooi weer. Er waren heerlijke hapjes gemaakt en de koelkast was al gevuld. Wat een verwennerij. Het eerste uur is het altijd even wennen. Wie zijn er allemaal, kan je ergens mee helpen, wat wordt er verwacht. Al snel vindt iedereen zijn weg en word er veel gelachen.

De eerste avond is altijd de pasta avond. Op een heerlijke Spaanse tijd hebben we deze maaltijd in een gezellige sfeer gegeten. Daarna moet natuurlijk alles weer opgeruimd worden. En waar veel mensen eten...is veel afwas. Gelukkig zijn er vele leden die helpen met de afwas en het opruimen. Daarna hebben we geborreld en spelletjes gedaan. Een groep was aan het klaverjassen, een groep deed denkspelletjes of waren lekker aan het kletsen. Voor mij werd het een late avond....

Op zaterdag werd er een sport/spel activiteit georganiseerd. Op het terrein van de camping hebben we veel verschillende spellen gedaan. Helaas zij er op het sportweekend veel trainers dus.....inlopen. Na een paar rondjes camping hoopte ik dat we geen loopscholing kregen (hihi). Wat zijn we tijdens de spellen allemaal strijdlustig. Elke groepje wil winnen van de ander. Boter, kaas en eieren, parcours lopen, ringen zoeken we doen alles mee. Of het helemaal eerlijk gaat laat ik maar even in het midden.

Na deze activiteit zijn er nog veel clubleden die hun energie nog niet verspild hebben. Dat betekent dat je nogmaals aan de bak mocht. Een groep ging wandelen, een groep ging een duurloop doen, een groep ging een rondje meer doen





en een groep bleef op het kamphuis. Het motto vrijheid, blijheid wordt dus goed nageleefd.

Later in de middag stond er nog een leuke activiteit op de planning. Heel dichtbij had je een klimbos. Gelukkig hadden ze daar ook andere activiteiten dat klimmen. Na een flinke regenbui, die we schuilend konden afwachten konden we beginnen aan de activiteit. Iedereen die meedeed werd in vier groepen verdeeld. Twee groepen gingen boogschieten en 2 groepen deden een heel ingewikkeld spel waarbij je met speciale pijlen pionnen van tonnen af moest schieten maar ook je tegenstander af kon schieten. Daarna moest je een katapult bouwen om een bal zover mogelijk weg te schieten. Het leek wel expeditie Robinson. At een verborgen kwaliteiten kwamen naar boven en helaas ook een paar blauwe plekken.

Na deze activiteiten hadden we wel even genoeg gesport. Heerlijk chillen bij het kamphuis. Het zonnetje scheen nog heerlijk dus we konden buiten zitten. Dit was zeker fijn bij de BBQ. Ook nu zijn er weer veel mensen die helpen om alles klaar te maken en op te ruimen. Wat was het lekker! De ongedwongen sfeer zorgt ervoor dat iedereen door elkaar loopt, bij elkaar aanschuift en het overal gezellig is. De avond werd ook weer erg gezellig.

Op zondagochtend is er weer een wandel/loop activiteit. Een duurloop van ongeveer 16 km en een wandelduurloop van ongeveer 12 km stond op het programma. Er was ook een groep die Enkhuizen ging ontdekken. Het was open monumentenweekend dus veel te doen. Iedereen was rond het middaguur weer terug. Een restjeslunch is standaard op de zondagmiddag. Dan denk je misschien.....restjes dat kan niet veel zijn. Niets is minder waar. Er was nog veel over van de BBQ, er waren nog heerlijke salades en natuurlijk brood met gebakken ei.

Helaas komt het sportweekend dan weer op zijn eind. Na het opruimen en schoonmaken van het kamphuis worden er een paar mensen die veel voorbereidingen hebben gehad bedankt door de activiteitencommissie. Gelukkig wordt de activiteitencommissie zelf ook niet vergeten. Wan wat een werk hebben ze weer verzet om een superleuk weekend in elkaar te zetten.

Ik kijk alweer uit naar het volgende sportweekend!

Denise



Medewerkersavond

Vrijwilligers vormen de spil van onze club. Zonder hen gebeurt er.....niets. Geen trainingen, niemand achter de bar, geen evenementen. Zo'n 170 enthousiaste leden helpen ons om van de LRRC een succes te maken!

Als waardering voor al het vele werk trakteren we eens per jaar alle vrijwilligers op een voortreffelijk vier gangen diner. Het bestuur neemt daarbij alle horeca taken op zich. Alle? Nee, het bereiden van de maaltijd laten we over aan professionals: Martin Arbouw en zijn team. Natuurlijk zetten we ook hen in het zonnetje met een prachtige bos bloemen!

Wil jij ook je steentje bijdragen aan het reilen en zeilen van onze club? En je daarmee verzekeren van een plaats aan tafel op onze medewerkersavond? Geef je dan op bij John de Vrind (ledenadministratie@lrrc.nl) of Rob van Heijster (pr@lrrc.nl).



Bockenloop

Op 25 oktober hebben we weer onze befaamde Bockenloop gehouden. Dit evenement is vooral populair bij sporters die van gezelligheid houden. Na de finish wachten broodjes bockworst begeleid door een Bockbiertje. Maar eerst moeten er de nodige kilometers overbrugd worden, naar keuze wandelend of rennend.

De voortekenen zijn niet gunstig. Peter Kuipers Munneke (weerman NOS) heeft het alleen maar over lage druk gebieden en neerslag. En ook de dag zelf geeft weinig hoop op verbetering, buien wisselen elkaar in een moordend tempo af. Geen weer waarbij je veel na-inschrijvingen verwacht.

Discrimineren mag niet, althans niet naar geloof, ras of geslacht. Looptijddiscriminatie daarentegen is toegestaan, althans volgens de weergoden. Krijgen de wandelaars nog een solide portie regen om doorheen te worstelen, zodra de hardlopers aan de start verschijnen laat het weer zich van zijn mooiste kant zien. Iets te enthousiast, want er is nog een plens regen nodig om een schitterende regenboog te laten zien. Joke Larrewijn laat zien dat ze niet alleen goed kan praten maar ook goed kan fotograferen, dankzij haar kunnen we nu allemaal die regenboog aanschouwen. Zonder nat te worden.

We kijken terug op een fantastische loop. Alles kwam voorbij. Enorm snelle 5km. Enthousiasme over een PR. Een erg jeugdige loper die vooraan in het deelnemersveld eindigt. Een ding hebben alle lopers gemeen: een brede grijns bij de finish, ze hebben genoten!

Rob van Heijster



Vloed

Een warm wekom aan one nieuwe leden:

Jurrian van der Dussen
 Marc Geerts
 Esther Sonneveld
 Rob van der Meij
 Judith van Hekezen
 Isa Voorsluijs
 Bouke Schouten
 Pien Traa
 Mark Hoogeveen
 Kirsten Tijssen
 Nora Sanders
 Emma Chen
 Arwin Smit
 Laurent Molino
 Robert Loenen
 William Ouwehand
 Ernst Munnik



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