



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

februari 2026



**Jij de kilometers,  
wij de  
vierkante meters!**

Voor alle RoadRunners  
**10% korting**  
bij aan- en verkoop



Mogen wij voor een kennis aan de slag?  
Dan ontvangen jij (LCCR-lid)  
èn de huizen(ver-)koper  
een **cadeaubon van €200**



**ADOMU**  
Dè no-nonsense makelaar



071 - 207 1707



[www.info@adomu.nl](http://www.info@adomu.nl)

**WIJ ZETTEN  
ONS BESTE  
BEENTJE  
VOOR.**



**VAN DER WIEL**  
OPTIEK 

Nieuwe Rijn 62, 2312 JH Leiden  
071 512 4108 | [info@vanderwieloptiek.nl](mailto:info@vanderwieloptiek.nl)  
[www.vanderwieloptiek.nl](http://www.vanderwieloptiek.nl)

**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](http://www.lrrc.nl). De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

**Redactie RoadReader**

Eindredactie	Denise Mieremet	<a href="mailto:roadreadermagazine@gmail.com">roadreadermagazine@gmail.com</a>	
Advertenties	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	<a href="mailto:corrieverdoold@hetnet.nl">corrieverdoold@hetnet.nl</a>	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Veenendaal		

**Bestuur**

Voorzitter	Sander Fieten	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-51507886
Secretaris	Hans van Ommeren	<a href="mailto:secretariaat@lrrc.nl">secretariaat@lrrc.nl</a>	06-13208955
Penningmeester	Ronald Gerrits	<a href="mailto:penningmeester@lrrc.nl">penningmeester@lrrc.nl</a>	06-23892039
Technische zaken	Jessica Luiten	<a href="mailto:tz@lrrc.nl">tz@lrrc.nl</a>	06-18260790
PR en communicatie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Ledenadm. horeca	John de Vrind	<a href="mailto:ledenadministratie@lrrc.nl">ledenadministratie@lrrc.nl</a>	06-53245936

**Hoofdtrainers**

Hardlopen technisch	Nico Meeuwenoord	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>	
	Arie Duiker	<a href="mailto:hoofdtrainer@lrrc.nl">hoofdtrainer@lrrc.nl</a>	
Sportief wandelen	José Mesman	<a href="mailto:josemesman1@gmail.com">josemesman1@gmail.com</a>	06-11923132

**Commissies ea**

Vertrouwenspersoon	Monique Geerts	<a href="mailto:moniquegeerts@hotmail.nl">moniquegeerts@hotmail.nl</a>	06-25087769
Activiteitencommissie	Roel de Jong	<a href="mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl">activiteitencommissie@lrrc.nl</a>	06-14556343
Sponsorcommissie	Rob van Heijster	<a href="mailto:pr@lrrc.nl">pr@lrrc.nl</a>	06-53161054
Massage team	Karin Knol	<a href="mailto:massage@lrrc.nl">massage@lrrc.nl</a>	06-10321154
Website	Rinie van Pijpen	<a href="mailto:webmaster@lrrc.nl">webmaster@lrrc.nl</a>	071-5790080
E-nieuwsbrief	Vivian Huisman	<a href="mailto:vivianhuisman@gmail.com">vivianhuisman@gmail.com</a>	
Complexbeheer	Jan Reinders	<a href="mailto:jw.reinders@planet.nl">jw.reinders@planet.nl</a>	06-53132332
	Peter de Jong	<a href="mailto:apdejong@ziggo.nl">apdejong@ziggo.nl</a>	06-34908629
	Clubgebouw		071-5765924

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

## Inhoud

## Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Even voorstellen: ADOMU Makelaars	7
Blue Running	8
Oude liefde roest niet: Klaverjassen nog altijd springlevend	10
Montferland Run 2026	11
Op weg naar de Comrades 2026	13
Laat je zien	14
Appeltaartloop	15,16
Schoen zetten bij de LRRC	16
Roadrunner gaat de Marathon lopen	18,19
Eb en Vloed	19

## Agenda

Zaterdag 12 april: Henk Hakker Memorial Run  
Uiteraard met de befaamde 30 km als voorbereiding op de Leiden Marathon

Donderdag 16 april Algemene ledenvergadering

Nacht van maandag 4 op dinsdag 5 mei: bevrijdingsvuur estafette

Zaterdag 9 mei en zondag 10 mei: Leiden Marathon

Vrijdag 22 mei: deadline inleveren kopij RoadReader 2

Zaterdag 4 juli: BBQ

Zaterdag 12 september: Seizoensopening

Zondag 20 september: Glibbertreel

Vrijdag 25 september: deadline inleveren kopij RoadReader 3

Vrijdag 20 november: deadline inleveren kopij RoadReader 4

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

## Van de redactie

Daar zijn we weer! En wat een feest is het weer om dit blad te mogen maken. Hoe gaat het met anoniempje? Is Sinterklaas toch op de club geweest? Zijn er nog mensen met leuke of spannende uitdagingen?

Je leest er in deze editie alles over!! Naast grappige en uitdagende verhalen worden er ook een aantal oproepjes gedaan.

Wat is het toch leuk om onderdeel te zijn van zo een actieve en gedreven club. Leden die interesse tonen in elkaar, elkaar inspireren en uitdagen.

Voor iedereen die wil weten wie anoniempje is.....ik weet het echt niet! Sommigen geloven dat niet. Je weet toch van wie je mail krijgt? Dit anoniempje is echt heel slim want die laat iemand anders de mail sturen. Wat de gemoederen wel niet bezig houdt :)

Ik hoop dat het voorjaar zich snel laat zien. Die donkere winter daar ben ik wel klaar mee. Soms kunnen we al heerlijk genieten van een zonnetje. Ik knap daar altijd erg van op. Gelukkig heb ik het Z&Z circuit om mij te motiveren deze winter en natuurlijk komt de Leiden Marathon er weer aan. En nee ik ben niet aangestoken door het marathonavirus, voor mij is 10 km al een hele prestatie.

Iedereen heel veel succes met alle uitdagingen, de voorbereidingen en het plezier tijdens het lopen!!!  
Denise



## Van de voorzitter

Hoewel we als lopers altijd wel gaan lopen, of het nu koud, nat, donker of dat allemaal tegelijk is, geef ik zelf toch wel de voorkeur aan lopen als het licht is en wat warmer. Dus als de dagen weer langer worden en de lente in zicht komt hoop ik altijd ook dat de temperatuur weer lekker snel omhoog gaat. Maar dit jaar is het nog even geduld hebben lijkt het. De trainingen op de club geven mij dan wel het extra zetje om toch naar buiten te gaan. Vooral de baantrainingen doen in het in dat opzicht goed.

Het winterweer zorgde er ook voor dat we het jaar wat later dan gebruikelijk begonnen omdat de eerste trainingen en ook de nieuwjaarsreceptie niet door konden gaan. Maar tijdens de appeltaartloop was het met een zonnetje, weinig wind en een graad of tien weer uitstekend loopweer. Het zorgde ook weer voor een grote opkomst van ruim 130 lopers!

In de ochtend mocht ik de lopers van "Hollen met Han" ook welkom heten op hun eerste training en was ik bij de presentatie voor de beginnende lopers waar het ook over voeding ging en de appeltaart ook al langs kwam. Ik heb onthouden dat een stukje appeltaart dan mooi je energievoorraad weer aanvult na zo'n loopje...

Op 12 april staat met de Henk Hakker Memorial Run de volgende clubloop op het programma. Dat is een mooie voorbereiding op de Leiden Marathon en dus ook onze clubkampioenschappen. Overigens moet iedereen met de ambitie om clubkampioen te worden wel snel zijn, want net al zoveel andere wedstrijden gaat het hard met de inschrijvingen bij de Leiden Marathon. De halve marathon is, als ik dit stukje schrijf, zelfs al vol.

Ook iets om alvast in de agenda te noteren is de ALV die op 16 april gepland staat. Verder is mei bijzonder goed gevuld wat activiteiten betreft, want naast de Bevrijdingsvuurestafette en Leiden Marathon kan je in mei ook nog mee gaan wadlopen!

Wanneer deze RoadReader bij jullie op de (digitale) deurmat ploft zijn we als bestuur bezig met het evalueren van de enquête die jullie begin dit jaar konden invullen. Ik ben benieuwd naar de resultaten en wat we nog kunnen verbeteren om de club nog beter te maken. Misschien komen er ook al de eerste ideeën uit voor onze nieuwe huisvesting.

Wat de huisvesting betreft val ik eigenlijk in herhaling, want er is nog weinig te melden. We hebben wel



goede gesprekken met Blauwkras en de projectgroep van de gemeente gehad, maar daar is eigenlijk alleen uit gekomen dat er nu eind van zomer een plan moet liggen hoe het verder moet. Eind februari hebben we ook een gesprek met de wethouder hierover, dus mogelijk levert dat al wat meer duidelijkheid op. Zeker is wel dat we in de komende twee jaar nog op onze huidige plek blijven. We houden jullie op de hoogte!

Voor nu, blijf lekker lopen!

**Slijterij**  
**Adegeest**

**Beethovenlaan 17, Voorschoten**

## Even voorstellen: ADOMU Makelaars

Ik voel me net een VIP die op audiëntie mag. Ik weet precies waar ik moet zijn en wat ik bij de receptie moet zeggen. Het is net een mysterie: een prachtig pand, maar aan de buitenkant is niet te zien wie er eigenlijk kantoor houden.

Dat wordt bij de balie wel meteen duidelijk. Ik ben hier op uitnodiging van ADOMU, een makelaarskantoor met, zo blijkt, een heel eigen aanpak. Geen “Makelaardij” op de gevel. Geen medewerkers strak in het pak. Geen fotoreportage van aantrekkelijke huizen voor de ramen, te vaak voorzien van het label “verkocht” met als enig doel jou een gevoel van urgentie te geven.

Ik word ontvangen door een alleraardigste dame die veel lopers zullen kennen: Annemarie Koppenaal. Ze begeleidt me naar de 5 e etage waar het kantoor is gevestigd, met prachtig uitzicht over de Leidse binnenstad. Een typische werkplek met presentjes voor kopers en verkopers, koffie apparaat in de hoek. En natuurlijk veel computers.

Logisch: ze stroomlijnen hun processen zoveel mogelijk, zodat hun klanten telkens duidelijk weten wat de volgende stap is en de makelaars juist alle tijd hebben om hen daarin te begeleiden.

Annemarie stelt me voor aan haar collega's Niels Duivenvoorden en Denise Kremers. Het klikt meteen en ik word ingewijd in de wereld van de makelaardij, een wereld die ik tot dan toe vooral ken van het TV programma “-Kopen zonder kijken”.

Hoe ADOMU met een eigen aanpak een plekje in de makelaarswereld veroverd heeft: door niet het huis maar de mens centraal te stellen. Primair doel is niet de aan- of verkoop van een huis, maar een tevreden klant. Je wordt als (ver-)koper begeleid van eerste oriëntatie tot uiteindelijke overdracht bij de notaris, zonder stress. Ze zijn er scherp op dat je een huis koopt dat bij je past of jouw woning verkoopt op de manier die jou bevalt, voor de beste prijs.

Deze ontspannen sfeer proef ik zelf

ook. We praten honderd uit over huizen, kopen, verkopen en vooral waarom het drielat dat voor me zit zo enthousiast is over het makelaars-vak. De mens centraal? Zeker! Regelmatig gaat het over mij, mijn werk, mijn hardlopen..... Ze kunnen nu net zoveel vertellen over mijn werk als ik over het hunne!

Waarom ze de naam ADOMU gekozen hebben? Het is een mix van Pools en Latijn en het betekent zoveel als “ik ben thuis” of “bij mij thuis”. Dat is ook hun doel: jou een “thuis” bezorgen. Voor koop en verkoop hebben ze een duidelijk stappenplan, je weet waar je aan toe bent.

Dat mag ik aan den lijve ervaren, we doen even net of ik mijn huis wil verkopen. Alle relevante informatie krijg ik mee naar huis. Natuurlijk wil ik mijn huis nu niet verkopen. Maar wie weet in de toekomst? Dan zal ik zeker aan ADOMU denken!



## Blue Running

In de vorige RoadReader heb ik jullie op de hoogte gebracht van mijn voorname voor 2026 om de Leiden Marathon te gaan lopen. De voorbereidingen waren genomen. Nieuwe schoenen en loopvestje met flesjes zijn inmiddels aangeschaft.

Wat ik alleen vergat te melden is dat je ook bewust moet zijn van je mentale weerbaarheid. Zo kan je het hebben over het lopen van 42,2 km maar je kan ook zeggen dat je 8 x 5 km gaat lopen met 250 m dribbel. Klinkt toch al een stuk eenvoudiger.

Wat ook goed voor je mentale weerbaarheid is om de bruggenloop van Rotterdam te doen. "Beat them all" wordt deze run ook wel genoemd. Het is een late middagloop in december. Mijn loopmaatjes vonden het een goed idee om met het openbaar vervoer te gaan. Nu moet je begrijpen dat ik autorijden geweldig vind, dus het OV zal ik niet snel nemen. Maar goed zij waren in de meerderheid dus let's go. Achteraf kan ik melden dat het best te doen is met het OV reizen (vooral als je een eersteklasticket hebt en dus niet als vee vervoerd hoeft te worden :)).

Bij het ophalen van je startbewijs krijgt iedere deelnemer een leuk groen lampje. De meeste doen dit om hun arm. Wij lopen liever met onze eigen verlichting, dus deze lampjes gingen gewoon de tas in. De loop is over zeven bruggen, maar in mijn beleving zijn het er drie; de Erasmusbrug, Willemsbrug en de Van Brienoordbrug.

De Erasmusbrug komt al na ongeveer 2,5 km. Dus mooi om even op te warmen. Met een lekker tempo liep ik dan ook de brug op. Nee, "niet kleine passjes en arm-inzet". Gewoon op kracht hup naar boven. De brug af doe ik over het algemeen iets rustiger. Ik ben toch altijd bang om te vallen, zeker op dat asfalt. De 5 km-drankpost slaan we even over. Ik heb tenslotte mijn eigen flesjes meegenomen.

Onderweg door een tunnel, waar gezellig muzikanten staan te spelen (dit bleek dus onder de Willemsbrug te zijn), gaat het tempo gewoon weer

lekker door. Bij de 8 km zie je het verkeer al over de Van Brienoordbrug gaan. Eerst word je nog even door de wijk heen geleid. Zonder het echt te merken, begin je al licht te klimmen. Als je naar links kijkt, dan zie je een sliert van groene lampjes. Allemaal hardlopers die meedoen. Wat een gaaf gezicht is dat zeg. Tegelijkertijd zie je ook dat die brug behoorlijk hoog is. Dat is dan even slikken. Het is dan fijn dat er op dat moment bekende toeschouwers voor je langs de kant staan. Even lachen en zwaaien en dan begint de klim van ruim 1 km. Het tempo gaat dan wel ietsjes naar beneden. Maar kom zeg "we can do this". Best kicken hoor, als je onderweg toch nog veel mensen kan inhalen, die eerder gewoon te snel zijn gestart. Boven op de brug even een dribbeltje om mijn loopmaatje bij te laten komen. Hoewel, naar beneden gaat zij toch iets sneller.

Na zo'n klim heb je wel trek in een bakkie thee. Dus bij de 11 km post even lauwe thee genomen. Dat was geen match want ik verslikte me bijna, maar het was wel lekker. De laatste kilometers lekker uitgelopen en met de finish in zicht kon ik het toch niet laten om even te versnellen. Hoezo denk je dat je het toch in 90 min kan doen of zo. Nee, maar het zou leuk zijn om binnen de 1:35 te blijven. Dat is uiteindelijk ook gelukt, maar wel een seconde langzamer dan mijn loopmaatje. Die verdomde thee ook. Nee hoor, zij heeft gewoon een goede run gelopen en het was welverdiend. Zeker gezien de gebeurtenissen van het afgelopen jaar. Mentaal sterk hoor! Iedere loper zal dit ongetwijfeld meegemaakt hebben. Ben je lekker bezig met je trainingen en dan gebeurt er iets onverwachts of onbenuiligs en ben je terug bij af.

Voor 2025 stond voor mij nog één activiteit op het programma. Namelijk skiën in Oostenrijk met kerst. Heerlijk even eruit en lekker genieten met het gezin. Bij aankomst was alles buiten de piste eigenlijk groen/bruin. Het lijkt dan net alsof je indoor aan het skiën bent, maar dan buiten.

De eerste twee dagen gingen goed. De hele route hadden we dan eigen-

lijk gedaan. Geen verse sneeuw maar het was allemaal wel te doen. Dinsdagavond ging het sneeuwen en woensdag was alles ook naast de piste mooi wit. Na de lunch gingen we nog even een afdaling maken en voor ik het doorhad ging ik onderuit. Plop. Dat is even schrikken. Gelukkig kon ik op mijn benen staan en rustig verder skiën, maar helemaal fijn voelde het niet. Al met al leek het mee te vallen, dus de volgende dag namen we weer de lift.

Toen kwam de mentale test. In deze bocht ben ik in het verleden vaker gevallen. Kan mijn knie dit eigenlijk wel aan. Rustig blijven. Voor deze test ben ik dus goed gezakt. De schrik die dan komt is niet te beschrijven. Het enige dat door mijn hoofd ging was: ik kan 10 mei wel op mijn buik schrijven, K\* T. De volgende dag zouden we toch naar huis gaan dus rust in de auto. Thuisgekomen heb ik mijn schema weer opgepakt.

Zondag een rondje Zoeterwoude van 10 km gelopen in een rustig tempo. Hartslagtraining noemden we het maar. Hartslag van rond de 130-135 en gezellig kletsen. Zolang we maar over het asfalt liepen, geen probleem.

Na oud en nieuw toch maar even voor de zekerheid naar de arts geweest. Het voelt toch niet helemaal lekker. De arts zag niet direct wat ernstigs, dus even 2 weken aankijken. Gelukkig begon het toen te sneeuwen en werden trainingen afgelast, waardoor ik gedwongen werd om rust te nemen. Dan maar wat wandelen om in beweging te blijven.

De fysio gaf aan maximaal 8 km duurloop en niet te hard. Rustig de training opgepakt in een zeer laag tempo, maar het vervelende gevoel ging niet weg. Uiteindelijk is via een MRI-scan vastgesteld dat de voorste kruisband is gescheurd.

Of ik deze mentale klap te boven kom? Wordt vervolgd  
Anoniempje

# WEER OF GEEN WEER

## MET DIDRIKSONS MAAK JE VAN ELKE DAG EEN OUTDOORAVONTUUR!



 DIDRIKSONS

 **VAN  
BEMMELEN**  
OUTDOOR

**VAN BEMMELEN OUTDOOR**  
RIJNEKE BOULEVARD  
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK

## Oude liefde roest niet: Klaverjassen nog altijd springlevend

Twee keer per jaar, een keer rond Pasen en een keer rond Kerst, worden de kaarten afgestoft en wordt er weer geklaverjast bij jullie eigen RoadRunners-club.

De gezelligheid staat voorop. Het maakt niet uit of je een doorgewinterde pro bent of een beginner: iedereen is welkom. Ken je een buurvrouw, zwager, opa, collega of kennis die ook van klaverjassen houdt? Neem ze vooral mee!

De klaverjasavond is op vrijdag 20 maart, dus een week eerder dan we eerder hebben aangekondigd, omdat het clubhuis toen bezet was. Uit de opkomst van de afgelopen edities blijkt dat klaverjassen nog altijd populair is: meestal zijn er rond de dertig klaverjasliefhebbers aanwezig. Bij de aankomende editie ontbreken de paaseitjes natuurlijk niet en ook nootjes en toastjes zijn altijd aanwezig, want die horen bij een echte paasklaverjasavond.

Vanaf 19.00 uur staan koffie en thee dampend klaar voor de deelnemers. Om precies 19.30 uur worden de eerste kaarten gedeeld. Tijdens de afgelopen kersteditie wist Riek de Nobel de winst binnen te halen en ging zij met een van de prachtige prijzen en een grote glimlach naar huis.

Aanmelden voor de klaverjasavond is niet nodig en de toegang is gratis. We hopen weer op een goede opkomst. Tot 20 maart!

De klaverjascommissie  
Mea, Annette en Mac





## Montferland Run 2026

Een heugelijk bericht: De Montferland Run gaat weer door! Mijn zusje heeft het ook gezien en hangt meteen aan de telefoon: wij gaan de tien doen! En met “wij” bedoelt ze niet alleen haarzelf en haar kinderen.....maar ook nadrukkelijk mij.

Zij die de vorige edities van de RoadReader nog hebben liggen zijn er snel achter, het is eeuwen geleden dat ik een 10 heb gelopen. Vrij snel na het inschrijven be kroop me dan ook het gevoel van: “waar ben ik aan begonnen”. En wat was er mis met de 7,5 km?

De 7,5 km was onderdeel van de Run totdat de (oorspronkelijke) organisatie ermee ophield....althans dat dachten ze. Er liepen gesprekken met de organisatie van de 7 Heuvelenloop en die zagen in de Montferland Run een welkome uitbreiding van hun portfolio (nee, ik ben geen marketing manager). Met de nieuwe organisatie werd alles groter. Het aantal deelnemers. Vijf startvakken in plaats van één. Verzorgingsposten. En ja, heel jammer voor mij, ook de afstanden. Maar goed, na ijverig meetrainen op de dinsdag en donderdagochtend ben ik er toch klaar voor.

De grote dag is daar. Samen met mijn zusje sta ik te wachten op het onvermijdelijke: het startschot. Het parcours lijkt verdacht veel op dat van de oorspronkelijke 7,5 km, maar dan met een twist van “kennis maken met de omgeving”. Twee charmante uitstapjes naar de plaatsjes Stokkum en Lengel zijn toegevoegd. Gelukkig voor mij hebben ze Azewijn bewaard voor de 15 (die daardoor 21 is geworden).

Lopen door de omgeving van ‘s Heerenberg is altijd een feest. Het spel van heuvels en dalen levert een wijds landschap wat in scherp contrast staat met de vlakke wereld die wij aan onze kant van het land kennen. Je kunt de lopers vaak over enorme afstanden volgen. Als afwisseling gaan we ook een flink stuk door de bossen, tenslotte moet de gelijkenis met de 7,5 km blijven!

Het uitstapje naar Lengel heeft nog een verassing in petto. Het uitstapje is weliswaar langer, maar ruilt de bekende drie pittige heuvels in voor slechts één glooiende variant. Blij dat het “venijn in de staart” ons bespaard wordt besluit ik even te stoppen voor een foto, op goed geluk.(zie foto voorzijde) Het blijkt een lucky shot dat

precies weergeeft wat ik in dit artikelje met veel woorden poog neer te zetten.

Niet lang daarna komt de finish in zicht, ergo, we gaan er over heen. “-Vroeger liep ik 10 km” maakt plaats voor “begin dit jaar liep ik 10 km”. Ik ben tevreden! Als mijn zusje weer belt.....dan zeg ik “ja”!

Rob van Heijster



# JOUW IDEE = ONZE VOLGENDE ACTIVITEIT!

**Niet alleen sporten... ook meedenken!**

Voor alle leden van **LRRC**:

**Onze club is van de leden.**

Dus **jouw idee** kan zomaar de **volgende** leuke activiteit worden!

 Een sportieve uitdaging of leuk uitje

 Een speciale of gekke activiteit

 Een gezellige clubavond of borrel

 Iets met eten (en lekker veel ook) 

Of iets wat **nog niemand** ooit heeft bedacht?



Tedereen **en ALLE** ideeën zijn welkom!

**LAAT VAN JE HOREN!**

 Mail ons: [activiteitencommissie@lrrc.nl](mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl) 

 Spreek ons aan bij een training of evenement



**Samen maken we de club. Met jouw input!**

**LRRC – door leden, voor leden**

## Op weg naar de Comrades 2026

Mijn eerste herinnering aan een bekende sporter is Bruce Fordyce. Dat zegt jullie misschien niks, maar voor een 7-jarige Zuid-Afrikaan in 1990 was het een naam die je niet makkelijk vergat. Deze man won de Comrades Marathon maar liefst negen keer, waaronder acht opeenvolgende overwinningen — een record dat nog steeds staat.

Voor wie het niet kent: de Comrades Marathon is de oudste ultramarathon ter wereld, ongeveer 87 – 90 km tussen Durban en Pietermaritzburg in Zuid-Afrika. Mijn vriendin Inga en ik gaan de Comrades dit jaar lopen, en Mac vond dat jullie ons “Road to the Comrades” verhaal moesten lezen. Dus had je hier liever een reclame van de bakker op de hoek gehad, dan moet je bij Mac zijn.

In mijn jeugd mocht Zuid-Afrika door de Apartheid-sancties niet deelnemen aan internationale sporttoernooien. Het was dus niet rugby of cricket dat mijn oudste sportherinnering vormt, maar hardlopen: het gezicht van Bruce Fordyce bij het winnen van zijn negende Comrades Marathon in 1990.

De Comrades duurt maximaal 12 uur en wordt al decennia volledig live op Zuid-Afrikaanse TV uitgezonden — het was én is een verbindend sportevenement dat al eerder dan de officiële afschaffing van Apartheid openstond voor atleten van alle ach-

tergronden. Voor Zuid-Afrikanten is het dus een enorm trots en betekenisvol evenement.

Als kind heb ik in Zuid-Afrika weleens hardgelopen, maar ik noemde mezelf geen hardloper. Dat veranderde pas in 2009, toen ik weer met hardlopen begon en in datzelfde jaar mijn eerste halfmarathon liep, in Brussel.

Zestien jaar later lopen wij meerdere marathons per jaar, vooral “fun marathons” als de bekende bier of wijn marathons. Mijn eerste marathon was de Marathon du Médoc — 6,5 uur hardlopen, wijnproeven en puur plezier, verkleed als Indiaan. Die balans tussen plezier, pijn en samen onderweg zijn smaakte naar meer.

Omdat Inga een fanatieke, en stiekem betere, hardlooper is, pushen we elkaar steeds verder. Ik geloof dat Inga zei: “We moeten eens een ultra proberen, goeie uitdaging.” En tien jaar geleden liepen we onze eerste ultra: de Two Oceans Marathon in Zuid-Afrika, ooit begonnen als trainingsloop voor de Comrades. Waarschijnlijk is toen het zaadje geplant.

In 2024 besloten we het écht te doen: we gaan ons opgeven voor de Comrades. Eerst hielden we het nog een beetje voor onszelf, maar vorig jaar vertelden we het aan mensen, dan kan je eigenlijk niet meer terug. Zo zaten wij op maandag 3 november 2025 om 10 uur ‘s ochtends allebei

achter de computer, af te tellen tot de inschrijving open ging. Binnen minder dan 10 uur waren alle 22,000 startplaatsen voor de Comrades 2026 uitverkocht — sneller dan ooit tevoren.

Maar nu begint de échte uitdaging. De 2026 race is een “Up Run” van ± 87 km, van Durban naar Pietermaritzburg, met ruim 1,400 m hoogtesverschil. Een paar keer per maand clubtraining is hier niet genoeg voor — we moeten veel kilometers maken en goed opbouwen om blessures te voorkomen.

2025 was een goede start: we haalden ons doel van 100 km per maand ruim. Tegen juni 2026, de race is op 14 juni, willen we richting 180 km per maand. Inclusief een aantal marathons als voorbereiding. Ook hoogtemeters trainen staat op het schema, -vaker de duinen in dus!

Onze kwalificatie hebben we al gedaan op de Amsterdam Marathon in oktober. En op 31 januari was de Leersumseveld Ultra, onze eerste ultra van 2026: een prachtige loop in een mooie omgeving, met één helder signaal: we zijn nog niet klaar voor de 87 km.

Maar gelukkig hebben we nog 125 dagen te trainen. Komt goed, zullen we maar zeggen, al zijn we nu wel een beetje zenuwachtig.

We houden jullie op de hoogte!  
Reinhardt Smit



## Laat je zien

Het wordt druk tijdens de 35 e editie van de Leiden Marathon. In mijn hoofd is het nog heel ver weg: de Leiden Marathon 2026. Maar het is al over drie maanden, oftewel twaalf weken.

De populariteit van het grootste hardloopevenement in de regio is opnieuw enorm: op het moment van schrijven is de halve marathon al uitverkocht. Het belooft dus weer druk te worden.

Op zaterdag wordt er gewandeld en 's avonds staat de 5 kilometer op het programma. Op zondag volgen de 10 kilometer, de halve marathon en natuurlijk de hele marathon.

Samen met mijn maatje Shirley zullen wij jullie binnenpraten. We willen de RoadRunners, ondanks de vele lopers en loopsters, toch een beetje extra laten opvallen. Dat kan alleen met jullie hulp. Hoe? Heel simpel: trek dat blauw-gele T-shirt of singlet aan. Even geen discussie of het wel het mooiste shirt is.

Trek het aan en laat je zien! Al is het maar voor Shirley en mij, maar we rekenen erop dat ook de vele supporters er blij van worden. Met het shirt aan ben je verzekerd van extra aanmoedigen als: "Kom op, RoadRunner!"

Tot slot: tijdens het Leiden Marathon-weekend wordt ook weer het Leiden RoadRunners Clubkampioenschap gehouden. Vergeet bij de inschrijving niet onze club te vermelden.

Geniet van de trainingen en van het prachtige Leidse wandel- en hardloopevenement.  
Mac



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 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](mailto:beterlopenrijnland@outlook.com)



**Loopcentrum  
Rijnland**

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**

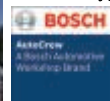
Ben je op zoek naar een leuke betrouwbare auto? Check onze occasions op <https://www.autosteyger.nl/occasions>. Staat de auto er niet bij die je zoekt? Wij gaan graag voor jou op zoek naar jouw favoriete auto!

T: 071 576 55 55

E:

[info@autosteyger.nl](mailto:info@autosteyger.nl)

W: [autosteyger.nl](http://autosteyger.nl)



## Appeltaartloop

Op zaterdag 17 januari was de Appeltaartloop. Zoals bij elke trimloop kan men zowel wandelen als hardlopen. Door mijn blessure kan ik helaas niet hardlopen maar gaat wandelen gelukkig wel en steeds meer pijnvrij.

Waar ik tijdens de Bockenloop vrij kilometer wandelde met nordic walking stokken, wilde ik tijdens Appeltaartloop de ronde van tien kilometer wandelen. En dan is het ook wel leuk om een uitdaging voor mijzelf te creëren. Het is tenslotte sportief wandelen en (klein beetje) een wedstrijd.

Aniek had afgesproken met een vriendin om de tien kilometer hardlopend te gaan doen op een rustig tempo. Hun doel was om er 60 minuten over te doen. Aangezien de wandelaars – en ik dus ook - een half uur eerder zouden starten, had ik als uitdaging aan mezelf gesteld om voor Aniek en haar vriendin over de finish te komen. Ik mocht dus maximaal 90 minuten over de wandeltocht doen.

De dag zelf was ik mooi op tijd aanwezig om even mijn wandelkleding aan te trekken en mijn startnummer op te halen, wat super goed geregeld was. Een warming-up was niet nodig vond ik zelf. Ik kreeg als startnummer, nummer 14. Dus dat betekende dat er minimaal 13 wandelaars waren die ook zouden gaan wandelen. Ik had eigenlijk gehoopt dat er meerdere sportief wandelaars zouden zijn zodat ik makkelijk het tempo van 9:00 min/km kon volhouden. Want samen gaat altijd alles makkelijker dan alleen.

Bij de start was het erg rustig, ik zag geen bekenden. Om precies 15.30uur werden we door Rob van Heijster weg getoeterd en ik ging gelijk voortvarend van start. Ik wilde gelijk een flinke pas inzetten om goed in mijn ritme te komen. Helaas voor mij waren de andere wandelaars niet van plan om mijn tempo te lopen dus ik liep gelijk alleen.

Achter het zwembad langs zag ik de zon langzaam ondergaan en dat gaf mooie plaatjes. Maar tijd om te stoppen om een foto te maken was er niet want ik had een doel. Eenmaal langs de Korte Vliet zag ik waarom ik geen bekenden had gezien bij de start. Aan de overkant liepen een heel aantal wandelaars van de club. Achteraf bleek dat zij om 15.00uur al gestart waren, omdat zij niet als laatste wilden binnenkomen. Ik heb nog getwijfeld of ik zou wachten om hun tweede rondje mee te lopen maar dan zou ik in de knoei komen met mijn uitdaging om op tijd terug te zijn. Dus dan maar alleen door lopen.



Toen ik bijna klaar was met mijn eerste rondje en aan de andere kant van de Korte Vliet liep, zag ik de eerste hardlopers onder de brug doorkomen. Ik zag Aniek en haar vriendin nog aan de overkant lopen maar die was druk bezig met bijkletsen. Kijkende op mijn horloge zag ik dat ik nog op schema lag dus hop de brug over en beginnen aan het tweede rondje. Vlak voor het begin van mijn tweede rondje werd ik nog ingehaald door mijn vader die de vijf kilometer hardlopend deed. Ik wenste hem succes, groette Nico bij de splitsing – die daar weer alles regelde - en begon aan mijn tweede rondje langs de Korte Vliet. Aan de overkant zag ik dat de andere wandelaars al bijna klaar waren met hun tweede rondje.

Na de tweede keer over de Hoflandbrug werd ik al ingehaald door de eerste hardlopers. Nicolai, Sander en Gerard waren de eerste drie Road Runners die mij inhaalde en even later was daar ook nog Eelco die voorbij zoefde. Ik keek nog even naar de overkant om te kijken hoe ver mijn voorsprong was op Aniek en ik zag dat dat wel moest lukken.

Eenmaal op het Delftse Jaagpad keek ik nog even achterom en zag dat de zon nog mooier was dan op de heenweg. Dus even snel een foto maken en door. Het tempo lag onder de 9:00 min/km gemiddeld dus ik lag nog steeds op schema. Achter het zwembad langs werd ik door steeds meer hardlopers ingehaald en kon ik de finish aan de overkant horen. Al voelde ik de spieren in mijn bovenbenen al een beetje, ik zette nog even aan om mijn gemiddelde nog iets sneller te krijgen.

Bij het opdraaien naar de Voorschoterweg werd ik ingehaald door iemand die zei dat Aniek vlak achter me zat. Ik probeerde nog aan te zetten maar vlak voor de ijsbaan werd ik toch echt ingehaald door de dames. Jammer, dat doel had ik helaas niet gehaald. Iets voor mij zag ik Riek wandelen en ik wist dat zij 30 minuten voor mij was gestart dus ik stel me in om haar in te halen en dat lukte. Uiteindelijk finishte ik in een tijd van dik onder de 90 minuten. Het doel om eerder dan Aniek te finishen is niet gelukt, maar daardoor heb ik wel een mooie finishfoto, die zij van mij kon maken.

Roel de Jong

## Schoen zetten bij de LRRC

Ja onze Goedheiligman is nu al weer enkele maanden weg, als de Road Reader weer wordt gemaakt. Misschien is hij door de drukte ook wat dingen vergeten. Schoencadeautjes???

Ik hoor tijdens het omkleeding de dames hé een muisje, dus hij kwam de heren kleedkamer ingelopen, en zo snel hij kwam zo snel verdween hij richting de douches/toilet. Ik snel nog even kijken, maar het beestje was zo snel hij was, ook zo snel weer verdwenen waarheen.????

Na een lekkere training met de wandelgroep, lekker douchen en weer aankleden natuurlijk, na mijn sokken

de linkerschoen dan de rechter, maar wat is dat nou, ik kan mijn hele voet er niet in doen, ik draai mijn schoen om, en wat denk je, ja het muisje zat dus gewoon in mijn schoen.

Muisje weer snel richting douches/-toilet, eigenlijk door de verbazing, zag ik dus niet waar hij nu precies heen was gelopen, dus weer kijken en natuurlijk zo snel hij uit mijn schoen was, zo snel was hij ook weer verdwenen.

Dus de Goedheiligman had bij mij geen chocolade muis maar een echte muis in mijn schoen gestopt. Ben ik nu lief of stout geweest!!!  
Ben Meskers

# 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

[info@smc-rijnland.nl](mailto:info@smc-rijnland.nl) — 071 - 3411312 — [www.smc-rijnland.nl](http://www.smc-rijnland.nl)

**SMC ACADEMY**  
OPLEIDINGEN

Wist je dat je via onze SMC Academy ook de opleiding tot sportmasseur en verzorger kunt volgen?  
[www.smc-academy.nl](http://www.smc-academy.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. Openings tijden: Ma. 12.30 - 18.00; Di. 1/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.

## Roadrunner gaat de Marathon lopen

Hoe kom je erbij om een dikke 42 kilometer voor je plezier te gaan hardlopen? Je raakt een soort van besmet waarschijnlijk. Je hoort zo hier en daar mensen op de club die van alles lopen en ook op latere leeftijd de eerste marathon lopen.

In het voorjaar van 2025 meldt een vriendin dat ze de hele marathon van Parijs gaat lopen. Gekscherend roep ik: "dan train ik wel met je mee, maar ik ga niet een hele marathon lopen" Dat kan ik vast niet dacht ik.

Maar er was toch een zaadje geplant en waar zaadjes gepland worden gaat iets groeien. Toen ik van iemand anders hoorde en las dat die zich als D/E loper had ingeschreven voor de hele marathon van Leiden werd het zaadje een enorm groot plan voor 2026.

Ik schreef me in voor de marathon van Leiden. En prompt nog geen twee dagen later ben ik door mijn rug gegaan en vraag ik me af of mijn lijf mij iets wil vertellen. De twijfel slaat gelijk toe.

Enige weken later hersteld en wel krijgt het plan wel wat meer vorm. Hoe pak je zoiets nou aan? Waar start je mee? Tijd om eens met een paar (ervarings) deskundigen te gaan praten. In november/december 2025 krijgt het plan steeds meer vaste vorm en ben ik op weg naar steeds vaker en langer rustig hardlopen. Wijze woorden als "je gaat pas opbouwen als je elke dag wel een halve marathon kunt lopen" en blijf rustig lopen met maximaal 1 keer per week pittige intervallen. En als je het gevoel hebt al om 20.00 uur naar bed te willen dan moet je beetje gas terugnemen.

Nou daar ging ik dan zonder duidelijk trainingsschema met een zeer handige leidraad op gevoel met een sausje kennis van chat gpt. Dat hardlopen ging eigenlijk gewoon zoals altijd alleen dan soms iets langer. Op maandag een beetje herstelloloopje met wat dames uit het dorp, woensdag een clubtraining, vrijdag een kortere duurloop en zondag een langere zeer langzame duurloop.



Het idee van het missen van de altijd ontzettend gezellige vrijdagochtend training met de club ging me eigenlijk het lastigst af. Om de overgang wat makkelijker te maken besloot ik met de warming up mee te doen dan zelf te lopen en bij de cooldown en vooral de koffie daarna weer aan te sluiten.

De weken daarna ga ik op zondag alleen op pad. Ik ben geen loper die op een tempo van 5.20 per kilometer even bijpraat met deze en gene zoals je dat wel eens op Strava voorbij ziet komen. Het kwam erop neer dat ik met een treuzeltempo van 7 minuten de kilometer braaf mijn hartslag onder de 130 hield. Maar wat schepte mijn verbazing na een dikke 20 km was ik nog niet echt moe en de dag erna kon ik best weer lopen. Dit ging dus best werken voor mij. Het leuke is dat er soms iemand gezellig meekeuvelt en ik kom nog eens ergens. Ik woon immers nog niet zo lang in Zoeterwoude dorp en de omgeving is magisch mooi. Genoeg te ontdekken.

Nu in het ijskoude januari 2026 loop ik inmiddels rondes van een dikke 22 km en dan is het ook handig om wat te eten mee te nemen. Kwam ik gelijk het volgende euvel tegen: gelletjes, reepjes, drankjes. Hellup. Die heb je dus in alle soorten en maten en vooral prijsklassen.

Mijn eerste ervaring met een gelletje was geen positieve. Gatverdemme wat is dat smerig! Met een vertrokken mond en water om het weg te spoelen loop ik verder. Het geeft wel gelijk weer energie dus dat is dan positief.

Bij een prijsvechter heb ik pure suikerreepjes gevonden waarbij het glazuur van je tanden springt maar die zijn wel lekker fris tijdens het lopen. Ik laat steeds tijdens het lopen een hapje langzaam oplossen in mijn mond zodat ik een paar kilometer letterlijk en figuurlijk zoet ben.

Als ik nu nog een oplossing vindt voor dat water wat echt ontzettend koud wordt op zo een lange loop dan kom ik er wel denk ik. De komende weken gaan de kilometers steeds verder omhoog in etappes van 3 weken waarna een soort taperweek volgt.

Tot nu toe gaat het goed. Wordt vervolgd.  
Susanne Durieux

## Eb en Vloed

Afgelopen jaar hebben wij afscheid genomen van:

Petra Ruijkrok  
Maaïke Westra  
André van Hemer  
Brenda Lagendijk  
Jessica Koek  
Mieneke Winkler  
Monique Luijbergen  
Rein Gauw  
Wil Onderwater  
Liesbeth van der Silk  
Margot de Jongh  
Tjeerd Holwerda  
Wouter Boeser  
Marjoke de Grijs  
Henk van der Willigen  
Tom Pley  
Ype van der Werf  
Licianne van Oosten  
Florence Bajyanama

Monique Vega-de Wit  
Mike Koper  
Iris Zelsman  
Nico de Jong  
Judith Keyzer  
Karin Moret  
Marnix Kelpkens  
Rob van der Meij  
Jan van Steeg  
Cobie Huisman-Guldemon  
Louis van der Meer  
Wim van Nes  
Hans Visser  
Charll Hoogstraten  
Mary van Polanen  
Ton Geurts  
Lia Leensvaart  
Ilse van der Kroft  
Sanne Maclean  
Olivier Brouwer  
Pascal Schenk

Marjolein Heilmann  
Toinet Poels-Broekaart  
Hans Lohuis  
Jan Delfos  
Eva Mandos  
Sonja de Graaff  
Bastiaan van der Brink  
Manouck van der Knaap

We heten onze nieuwe leden van harte welkom:  
Paul van Hamersveld  
Marion van Hamersveld  
Paul Segaar  
Daan de Jong  
Jan Gorthuis  
Lorelise Festen  
Denise Zielinski  
Rosa Ratsma  
Arjan Boshuizen  
Fiona Zhang

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](http://www.lrrc.nl)

Leiden Road Runners Club



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD