



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

dec 2023





# 25% KORTING OP EEN WINTERJAS

## EXCLUSIEF voor leden van Road Runners



## 25% KORTING OP JOUW WINTERJAS

Shop nu jouw winterjas met 25% korting bij Van Bemmelen Outdoor. Wij hebben heel veel jassen voor dames en heren van topmerken als Didriksons, Luhta, Jack Wolfskin, Fjällraven & nog veel meer.

**DEZE ACTIE IS GELDIG T/M 29 FEBRUARI 2024**

Alleen tegen inleveren of tonen van deze bon. | Zolang de voorraad strekt.  
Korting geldt alleen op winterjassen. | Niet geldig in combinatie met andere acties of kortingen.



**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	Niek Hoogwout	<a href="mailto:voorzitter@lrrc.nl">voorzitter@lrrc.nl</a>	06-43829767
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	Terry van Velthooven	<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>	06-19923132

**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

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Lustrum 35 jaar LRRC	7
Nieuwe voorzitter!	8, 9
De 7 heuvelennacht	10, 11
Montferland run	12
Camino anders bekeken 23	13, 14, 15
Hoe zit het toch met ons waterprobleem?	17
Pinnen!	17
Nieuw alarmsysteem	17
20 km de Paris	18
Overleg met de gemeente over huisvesting	20
Montferland run 2023	21
De geschiedenis van de zondagochtend training	22
Grote schoonmaak	24
Zomaar een berichtje voor de lopers van de Berenloop	25
De wandelgroep doet een beetje vreemd	26
Vloed	27

## Pagina

## Agenda

Vrijdag 15 december: kerststukjes maken

Vrijdag 22 december: laatste training 2023.

Laatste training vrijdagochtend, hierna sluiten we het clubhuis tot na nieuwjaar.

Zaterdag 20 januari 2024: Appeltaartloop

1 maart t/m 3 maart 2024: Sportweekend

Donderdag 25 april 2024: Algemene Leden vergadering (ALV)

Voor alle lopen is inschrijving via onze website noodzakelijk. Houd voor het laatste nieuws en inschrijving de website van de Leiden RoadRunners Club in de gaten.



## Van de redactie

Het einde van het jaar!

Het einde van het jaar is alweer in zicht. Een tijd om terug te kijken maar zeker ook om vooruit te kijken. Dat doen we ook in deze roadreader. Er is een verhaal over de geschiedenis van de zondagochtend (terugkijken) maar ook is er iets over het lustrum van volgend jaar (vooruit kijken). Er staan nog veel meer leuke verhalen in deze editie.

Het einde van 2023 zorgt ook voor het afscheid nemen van onze voorzitter Niek maar ook voor een kennismaking met onze nieuwe voorzitter Sander. Gelukkig zullen we Niek nog wel tegenkomen op de club.

Bij het vooruit kijken denken we ook aan de locatie van onze mooie club. Blijven we hier of gaan we toch naar een andere plek en zullen we ooit van de problemen met ons water en gas af zijn. Ook hier lees je meer over.

Voor mij is het terugkijken op 1 jaar redacteur van de Roadreader. Wat vond ik het leuk om al jullie verhalen te lezen en hier en daar aan te passen. Ik heb nog veel meet foto's gezien, niet alles wordt geplaatst. Je leest de verhalen veel intenser en beleeft sommige avonturen echt mee. Ik wil iedereen echt super bedanken voor al jullie inzendingen. Soms is het ook best lastig hoor. Het verhaal van een ander aanpassen maar het wel het verhaal van de ander laten is soms best ingewikkeld maar ik doe mijn best. Het ene moment zat ik met een grote glimlach aan alle verhalen te werken maar soms ook met een stoombad en zakdoekjes vanwege ziekte. De show must go on!

Als ik vooruit kijk blijf ik de roadreader maken want het is echt superleuk. Had ik dat van tevoren bedacht? Nee, zeker niet. Ik wist niet zeker of ik dit wel kon. Het is nog niet altijd goed gegaan en zeker niet altijd makkelijk. Het plezier dat het echter geeft weegt voor mij vele malen zwaarder en het kan natuurlijk alleen maar makkelijker worden.

Ik hoop dat iedereen terug kan kijken op een super leuk en sportief jaar en dat er al veel leuke uitdagingen gepland staan voor 2024. Dat we een leuk jaar met de club tegemoet gaan is wel zeker, met een lustrumjaar.

Ik wens iedereen een hele fijne laatste dagen van 2023 en nog heel veel leuke dagen in 2024!

Denise



## Van de voorzitter

Beste allemaal,

De feestdagen staan weer voor de deur. Tijd voor sportieve, mooie, leuke, nuttige en/of lekker presentjes. Geen reden om niet te wandelen of te hollen, wel een tijd om te overdenken en vooruit te blikken na een lekker rondje trainen.

Direct in het nieuwe jaar is de nieuwjaarsborrel. Jullie zijn daar uiteraard van harte welkom om te proosten op 2024.

We zijn als club opgericht in 1989. Dat betekent dat we in 2024 ook ons 7e lustrum en ons 35-jarig bestaan vieren! Tijd voor groot feest dus. Er hebben zich al een aantal mensen gemeld om het lustrum te helpen organiseren, maar de lustrumcommissie kan nog meer handjes en creatieve geesten gebruiken om er een spetterende viering van te maken.

Ook voor andere clubacties en activiteiten kunnen we nog hulp gebruiken. Dat is niet alleen leuk en gezellig, maar ook belangrijk omdat we zonder vrijwilligers zoals trainers, barmedewerkers, masseurs, koks en alle andere handjes simpelweg geen leuke dingen kunnen (blijven) doen die onze vereniging nu zo leuk en sfeervol maken. Kortom: geef je op en zet je in.

Dat kan ook door leuke stukjes te schrijven en aan de redactie te zenden over je buiten avonturen, bijvoorbeeld

bij de Rotweinwanderweg in het Ahrental, bij de Glibbertrail, 'on the white cliffs of Dover', of bij een wandeling rond de stad. Alles mag, als het maar (enigszins) met lopen en/of wandelen te maken heeft. Of over dromen, ambities, plannen daarover.

Volgend jaar hebben we ook weer een clubreis naar een leuke bestemming waar we weer actief bezig kunnen zijn. Meld je aan.

En al die leuke loopjes zijn volgend jaar natuurlijk ook weer aan de beurt: de Appeltaartloop, Z&Z, Valentijnloop, Hollen met Han, Start to Run, (trainen voor) de Leiden Marathon, en zo voort.

Op de komende ALV stap ik na ruim zeven jaar uit het bestuur terug en draag ik na ruim vijf jaar de voorzittershamer over aan onze nieuwe voorzitter: Sander Fieten. Van harte welkom en veel plezier en succes.

Ik blijf nog betrokken bij de club bij het overleg met de gemeente bij het vinden van een nieuwe locatie voor onze club als we daadwerkelijk wegmoeten. De gemeente heeft recent een mogelijke locatie voorgesteld in de buurt van onze huidige locatie, maar daar azen ook andere verenigingen op dus dat is nog niet zeker. Zodra er meer duidelijkheid is laten we dat zo spoedig mogelijk weten.



Ook zal ik her en der opduiken als inval trainer of bij een training als looper.

Kortom, ik ben nog niet weg bij de club.

Fijne feestdagen en een gelukkig en voorspoedig 2024.

Keep on walking en running.

Niek Hoogwout





In 2024 bestaat de Leiden Road Runners Club 35 jaar en hiervoor zijn we op zoek naar enthousiaste leden die willen meedenken en meehelpen om activiteiten te organiseren.

Heb je een leuk idee? Stuur een mailtje naar de activiteitencommissie ([activiteitencommissie@lrrc.nl](mailto:activiteitencommissie@lrrc.nl)) of naar Rob van Heijster ([pr@lrrc.nl](mailto:pr@lrrc.nl)).

Samen maken we er een feestelijk jaar van.



## Nieuwe voorzitter!

In de laatste nieuwsbrief heb ik me al kort geïntroduceerd, maar het leek me ook leuk om dat iets uitgebreider te doen en te vertellen hoe ik van “-mooi-weer-fietser” gekomen ben tot redelijk fanatiek hardloper en het (kandidaat)voorzitterschap van onze mooie club.

Ik ben werkzaam in de ICT als software-ontwerper/ontwikkelaar. In mijn vrije tijd sport ik graag, niet alleen om fysiek fit te blijven, maar ook om mijn hoofd even leeg te maken. Het komt

regelmatig voor dat ik tijdens het fietsen of hardlopen de oplossing bedenkt voor een probleem waar ik de hele dag al mee bezig was.

Voor ik in 2003 met hardlopen was begon bestond het sporten vooral uit wielrennen. Hoewel ik wel altijd probeerde een leuk gemiddelde te rijden, deed ik dat puur voor het plezier. Ik was ook een echte “mooi-weer-fietser”, tijdens de maanden dat het minder mooi fietsweer was zat ik binnen op de spinningfiets.





Toen ik in de herfst van 2003 een advertentie zag van Start to Run leek het me leuk om ook het hardlopen eens te proberen. Het doel van Start to Run was om in ongeveer twintig weken tijd op te bouwen naar de halve van Egmond, best een uitdaging voor een beginnende loper. Zo stond ik op een zaterdagmorgen met een groep andere enthousiastelingen op atletiekbaan voor onze eerste hardlooptraining! Het hele proces van steeds langere en ook snellere loopjes was erg motiverend. Het binnen sporten werd steeds meer vervangen door lekker buiten lopen, zelfs een pak sneeuw hield dat niet meer tegen.

Ook op de wedstrijddag zelf waren de weersomstandigheden verre van ideaal, veel regen en stormachtige tegenwind op het strand. Maar als je daar dan loopt samen met al die andere lopers en al dat publiek langs de kant, is het toch weer genieten. Een mooie eindtijd van 1:39:02 hielp daar ongetwijfeld ook aan mee.

Aangestoken door het hardloopvirus ben ik na de halve van Egmond lid geworden van de atletiekvereniging in Purmerend met als doel om het jaar erop mijn tijd te verbeteren. Dat is er tot op de dag vandaag echter nog steeds niet van gekomen. Ik verhuisde redelijk snel van Purmerend naar Leiden en had toen, door werk, niet de mogelijkheid om op vaste tijden bij een club te trainen. Ik ben wel blijven lopen, maar dan solo en minder prestatiegericht. Sinds ik in Leiden woon ben ik ook een trouwe deelnemer aan de Singelloop en de 10K van de Leiden Marathon. Ook de Dam tot Dam heb ik tot corona kwam regelmatig gelopen, maar verder dan die 10EM kwam ik niet.

Eind 2018 kreeg ik weer meer tijd om de trainingen op te kunnen pakken en te proberen mijn PR's te verbeteren. In eerste instantie deed ik dat met een schema van internet, maar het trainen bij een club leek me toch beter en ook leuker. Zo kwam ik begin 2019 voor een kennismakingstraining bij de Road Runners uit. Die beviel goed en sindsdien ben ik dus lid van de club. Als kersvers lid bleek ik dat jaar tijdens de 10K van de Leiden Marathon als eerste clublid over de finish te zijn gekomen en dus ook meteen clubkampioen te zijn geworden!

Tijdens corona gingen alle bijeenkomsten op mijn werk online waardoor er niet meer gereisd hoefde te worden en hield ik ineens veel meer tijd over. Ik kon daarom veel meer gaan trainen. Dat ging een tijd lang goed en ik liep in virtuele races ook nieuwe PR's. Maar uiteindelijk bleek het toch iets te veel van het goede en kreeg ik last van mijn achillespezen en moest ik het weer rustiger aan gaan doen. Gelukkig kon ik wel fietsen. Het combineren van hardlopen en fietsen doe ik nog steeds en tegenwoordig fiets ik ook met minder mooi weer en in de winter.

Omdat ik met veel plezier lid ben van de club wil ik me er ook graag voor inzetten. Ik heb dan ook veel zin om het voorzitterschap van Niek over te nemen. Met het lustrum van komend jaar en de ontwikkelingen rondom ons clubhuis is er genoeg te doen!

Sportieve groet,  
Sander Fieten

## De 7 heuvelennacht

Nu de dagen korter worden trainen we noodgedwongen vaker in het donker. En als je in het donker traint, waarom dan geen wedstrijd in het donker? Dat is precies waar dit artikel over gaat.

Nu weten intimi dat ik gek op hardlopen ben en ook op wedstrijden, maar dat mijn knieën dat enthousiasme niet altijd delen. Ik moet voorzichtig doen en de afstanden beperken. En dan is 7 km een prima keuze!

Zaterdag 18 november is het zover....de 7 heuvelennacht. Op de buienradar gaat Nederland helemaal schuil onder een gigantisch regengebied, later blijkt het een van de natste dagen van het jaar. Waarom doe ik dit? Op weg naar Nijmegen vervliegt mijn laatste hoop: het blijft regenen. Toch zijn de weergoden ons uiteindelijk gunstig gezind: op weg naar het startvak regent het aanmerkelijk minder hard.

Ik sta tussen druk pratende en lachende lopers. De regen is dragelijk geworden. En natuurlijk heeft iedereen tenminste één lampje, alhoewel, één? Ik denk dat de kerstafdeling van de Intratuin minder licht heeft. Het aftellen is begonnen. De regencapes verdwijnen massaal in de daarvoor bestemde bakken. We gaan van start! Nu zou de 7Heuvelennacht de 7Heuvelennacht niet zijn als we niet begonnen met.....juist ja, een heuvel. Zij die het par-





cours kennen weten het, een heerlijk gemeen stuk vals plat. Deze keer deert dat mij niet. Om mijn knieën ter wille te zijn heb ik besloten tot een rustig tempo. Moeilijk? Nee hoor! Ik heb een privé haas, mijn zusje Bénédicte. Loopt niet hard maar wel constant. Afstand doet er niet toe, ze loopt net zo makkelijk (en met hetzelfde tempo) de 20 km de Paris als nu de 7Heuvelen nacht.

Voor ik het weet is het vals plat alweer voorbij. Een bocht en nu een echte helling. Bénédicte neemt geen gas terug en dat voelen mijn benen. Niet getreurd, de helling is niet lang en met het vervallen van het stijgingspercentage vervalt ook de straatverlichting. Hier komt het aan op mijn hoofdlamp die dan ook meteen een standje hoger gaat. De organisatie heeft de berm verlicht met een soort "Schiphol landingsbaan licht". Schitterend om te zien, een foto waard, dus naar de kant. Dat had ik beter niet kunnen doen, ik sta tot mijn enkels in een plas!

De volgende bocht brengt alweer een nieuw spektakel, muziek met een laser-show. Ook een foto waard. Onderweg zien we ook een lichtshow die meedingt naar de prijs voor meest verblindende verlichting (nee, dat is niet de laser-show). Net op tijd realiseer ik me dat dit geen show is maar een fotomoment. Armen in de lucht!

Zo worden we langs de route getraakteerd op een veelheid van muziekstijlen en lichteffecten. Opdoemende straatlantaarns maken een einde aan het lichtfestijn. We lopen Nijmegen alweer in! Dan kan de finish niet ver meer zijn. Dat blijkt, het aantal supporters neemt verder toe en de muziek wordt opzweperder!

Even kijken waar mijn zus loopt. Samen gestart, dus ook samen over de finish. Een heerlijk gevoel en vooral erg genoten! De weergoden leven met ons mee en gunnen ons een droog moment om onze maatjes te zoeken en naar huis te gaan.

groetjes Rob



## 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

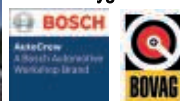
Ben je op zoek naar een leuke betrouwbare auto? Check onze occasions op <https://www.autosteyger.nl/occasions>  
Staat de auto er niet bij die je zoekt? Wij gaan graag voor jou op zoek naar jouw favoriete auto!

T: 071 576 55 55

E:

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

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



## 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  
071-2059915



Loopcentrum  
Rijnland

Openingstijden

Maandag  
t/m Vrijdag  
Zaterdag  
Zondag

8:30 - 17:00  
10:00 - 16:00  
Gesloten

Telefoonnummer  
Email

[beterlopenrijnland@outlook.com](mailto:beterlopenrijnland@outlook.com)

## Montferland run

Om half acht op deze zondagmorgen was het al gezellig druk op ons complex, er hadden zich 42 sportievelingen verzameld om met de bus naar het Montferland te vertrekken. Daar werd die dag zowel op de 7,5 als de 15 km gelopen door een prachtige, licht heuvelachtige omgeving. In de bus had het al gauw weg van een schoolreisje met juf José die mandarijnen en Engelse drop uitdeelde. Na een vlotte reis was er voor onze bus een speciaal plekje gereserveerd, waardoor we lekker dicht bij de start geparkeerd stonden.

Het weer was uitstekend, lekker koud met 2 graden, weinig wind en dan ook nog dat zonnetje erbij, top! Voor de 7,5 km lopers was het een beetje opschieten want die hadden nog een half uurtje tot de start. Hierdoor konden ze aangemoedigd worden door de 15 km lopers want die hoefden pas om 12.00 uur aan de bak.

Omroep Gelderland vond die geel/blauwe groep uit Leiden interessant genoeg voor een uitgebreid interview dat in zijn geheel op tv is uitgezonden. Ook Running blind kreeg via Joost zijn verdiende aandacht.

Om 12.00 gingen dus de 15 km lopers van start die weer werden aangemoedigd door de andere lopers. Tijdens de hele wedstrijd stonden onderweg midwinterhoornblazers die om hun houten mondstukken warm te hou-

den, om de beurt speelden en dan had de ander zijn mondstukken in zijn broekzak. Ook waren er verschillende blaaskapellen actief voor de gehele sfeer.

Hoe mooi de uitzichten waren onderweg in het Montferland is amper uit te leggen, die prachtige glooiingen en dan de bossen en dat alles met een winterzonnetje erover heen. Gewoon volgend jaar (weer) meedoen.

Om 14.15 uur werden we weer bij de bus verwacht, om met onze medailles om weer naar huis te rijden. En weer was het "juf" José die voor ons zorgde met dropjes en keuze aan drankjes, wat een top reisleidster is dat.

2 uur later kwamen we weer op ons complex, waar eerst nog gedoucht kon worden en daarna mochten we aanschuiven voor een 4 gangen Italiaans menu, natuurlijk gekookt door de keukenbrigade van Martin Arbouw en Els van Broek

Wat ook nog wel het vermelden waard is, is dat er allerlei mensen voor het eerst met elkaar kennis maakten. Doordat eenieder toch een beetje in zijn/haar eigen groepje traint kom je al die anderen niet tegen. Dus het was ook nog eens een verbroederende activiteit en voor herhaling vatbaar. Charles Callenbach





## Camino Anders Bekeken 23

Wat houdt Camino Anders Bekeken in, dit is een stichting die een pelgrimstocht wandelt met 6 lopers met een visuele beperking en 6 buddy's die een route wandelen naar Santiago de Compostela.

Het begint bij de inschrijving die al pittig is. Het benadert een geloofsbrief maar dat begrijp ik wel. Je mag mee met de juiste overtuiging en je beste wil om deze tocht aan te gaan.

Het bestuur van deze Stichting Anders Bekeken gaan dan een selectie maken en dan volgt er een gesprek ergens in een centrale stad in het land om ze nog te kunnen overtuigen dat je geschikt bent voor deze pelgrimstocht.

Na de selectie wordt er een oefen- en kennismakingsweekend georganiseerd.

Dit was in een oud klooster in Biezenmortel in Brabant. Na de eerste kennismaking en elkaar voor het eerst zien moest er ook nog gewandeld worden.

Er was een flinke wandeling uitgezet in de buurt en werd er voor het eerst aan je buddy gekoppeld.

Tijdens deze eerste wandeling door de bossen en zandvlakte kregen de buddy's een training over het samen lopen met iemand met een visuele beperking. Er werd gebruikt gemaakt van simulatie brillen om de buddy inzicht te geven wat de slechtziende of blinde wandelaar nodig heeft tijdens het wandelen over ongelijke paden en straten.

De dag werd natuurlijk goed verzorgd met eten en wat te drinken. Wat ook zeer belangrijk was wat neem je mee, wat laat je thuis en hoeveel kg gaat er op je rug mee?

Na alle ervaringen is de avond goed afgesloten met een lekker borreltje en iedereen ging met vele vraagtekens lekker slapen.

De volgende dag zijn alle vraagtekens besproken en ook weer nieuwe feiten en verhalen over onze pelgrimstocht doorgenomen. En, o ja, er werd ook weer gewandeld!

Bij terugkomst in het klooster werden nog de prachtige nieuwe teamshirts

gepast. Ook werd de het Pelgrimspaspoort aan iedereen uitgereikt en de eerste stempel werd erin gezet.

Na deze 2 mooie dagen is iedereen weer huiswaarts gegaan en dan gaat het verzamelen beginnen van alle reisbenodigdheden. En maar wikken en wegen, is het niet teveel? Ook het inrichten van je rugzak is een behoorlijke klus! Mijn spullen zijn er zeker wel 20 keer in en uit geweest om alles op het juiste plekkie te krijgen.

Dan komt de pelgrimstocht steeds dichterbij maar eerst nog de laatste bijeenkomst samen met de achterblijvers, partners of vrienden om alles nog even bespreken waarom deze pelgrimstocht zo belangrijk is voor degenen die dit aangaan. Zo werd de achterban volledig geïnformeerd hierover. Ook was dit het moment de shirts uit te reiken en de groepsfoto te maken.

Tussen deze laatste ontmoeting en vertrek op Schiphol heb ik voor iedereen een herdenkingsteen gemaakt deze was blauw met een pijl en een hartje erop de pijl moet je volgen op de route en het hartje staat voor 'het meeste essentiële zie je niet met je ogen maar met je hart' en deze steen kwamen we dan ook her en der op de route tegen en sommige hebben deze steen mee naar huis genomen als herinnering.

Dan is het op 7 oktober verzamelen op Schiphol en na het afscheid nemen van familie worden de koppels bekend gemaakt van wandelaar en buddy en kan de reis beginnen! We vlogen direct naar Santiago en kwamen middernacht aan op ons eerste hostel.

De dag erop ga je samen met je buddy je ontbijt scoren en wachten op het vervoer naar het beginpunt van onze Camino. Na ruim 3 uur rijden in het taxibusje kon de wandeling eindelijk écht beginnen en zo lopen we de eerste kilometers richting 2e overnachtingplaats.

Elke dag begon altijd rond de klok van 7 uur. Wakker worden, je rugzak in orde brengen en je bed afhalen en



dan om 8 uur de briefing en horen welke buddy je krijgt voor de hele dag. En dan weer op pad voor je ontbijt met 'Tostada con tomate' en 2 bakjes koffie en dan op stap voor de nieuwe wandeldag.

De volgende dagen waren zeer bijzonder! Iedere dag een andere buddy en daardoor nieuwe verhalen. Na wat vlakke dagen begonnen we echt te klimmen totdat je ineens 2 dagen op de bergkammen loopt en zo'n 1000 meter hoogte hebt overwonnen, deze dagen waren zeer zonnig en lekker warm.

Maar bij het klimmen dachten we wel eens "kan het nog steiler?" De neuzen van onze wandelschoenen raakte bijna onze scheenbenen maar alles werd overwonnen. En als je dat weer gehaald hebt kunnen er soms bijzondere gesprekken opdoen met andere pelgrims, lopers of fietsers. Mooie

ontmoetingen waarbij de emotie er behoorlijk erin schoot en dan is er wel eens een traantje gelaten.

Halverwege onze reis was het eerste groepsgesprek. Dit was buiten en het werd al wat kouder maar de jakobschelp ging ten ronde en iedereen deelde zijn ervaring van afgelopen week. Er waren flink wat emoties en er vloeiden heel wat traantjes, maar het was goed zo.

Ook kwamen de 12 gele stoffen pijlen tevoorschijn. Deze waren door een buddy gemaakt voor ons aankomst-tueel. Iedereen mocht daar een tekst opschrijven. Mijn tekst was: "stap voor stap, traan na traan met een steen of zonder steen zo beleef ik deze Camino."

De dagen erna was het behoorlijk dalen en de route werd vlakker maar







er kwam ook heel veel regen. Echt heel veel! Zoveel dat de paden helemaal vol stonden met water van de regen. Maar we bleven lopen en kwamen steeds dichterbij ons einddoel, de kathedraal van Santiago de Compostela.

De voorlaatste dag hebben we nog bij het park boven de stad 2 grote bronzen beelden van pelgrimswandelaar gestaan die over de stad uitkijken. En dan komt het eindpunt! De laatste wandeldag liepen we 5 km naar het plein van Cervantes in de stad. Vanaf daar liepen we met z'n allen naar het grote plein van de kathedraal. Met onze gele pijlen aan elkaar geknoopt zijn we met applaus het plein opgelopen. We hebben het met z'n allen gehaald!

In de middag hebben we de pelgrim mis bijgewoond en het grote wierookvat slingerde met stevig orgelmuziek door de kerk. Heel bijzonder en ook een zeer mooi gevoel dat we iets bijzonders gelopen hebben met elkaar. De allerlaatste dag hebben we ons Credential opgehaald in het Pelgrimsbureau. Oftewel ons bewijs dat we

199 km op de route hebben gelopen. Die zit in de pocket!

De dag in de stad werd nog afgevinkt met wat winkelen en een prachtige en overheerlijke lunch. We hebben de buddy's zeer hartelijk bedankt voor onze mooie wandeling, de mooiste van mijn leven.

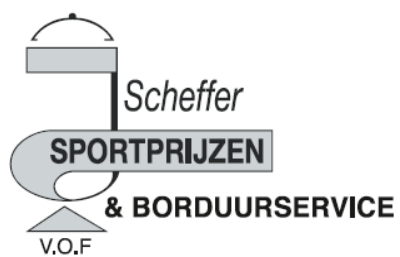
Na dit mooie gebeuren gingen we weer naar het vliegveld en vlogen we naar Schiphol. Na wat blij en droevig afscheid nemen van allemaal ging ieder weer richting eigen huis en lekker slapen in je eigen bed.

Met grootse dank aan Severine, Sofie, Ignace, Wendy, Anoush, Antoinette, Swie Tijang, Michel, Janita, Gino, en Vincent.

Met goede groet Joost

Ben je geïnteresseerd om mee te lopen of wil je meer weten kijk dan op de website van Stichting Anders Bekeken. Of mail naar [contact@stichtingandersbekeken.nl](mailto:contact@stichtingandersbekeken.nl)





**Bekers  
Naamplaten  
Medailles  
Vaantjes  
Glas graveren  
Koelers**

**Tevens borduren wij  
handdoeken, sjaals, kleding etc.**

di.-wo.vrij. 11.00 - 18.00 uur  
do. 11.00 - 21.00 uur  
za. 11.00 - 16.00 uur

Levendaal 61  
2311 JE Leiden  
Tel.: 071 - 5144266  
[www.scheffersportprijzen.nl](http://www.scheffersportprijzen.nl)  
[info@scheffersportprijzen.nl](mailto:info@scheffersportprijzen.nl)



## Hoe zit het toch met ons waterprobleem?

In de vorige editie is er veel verteld over de problemen met ons gas. Zoals iedereen heeft kunnen merken hebben we ook problemen gehad met ons water.

We hebben een periode van 4 weken gehad waarin de kantine geen water had. Gelukkig hadden we wel water in de kleedkamers. Dus in de weer met waterkannen. Bij de kleedkamer water halen om koffie en thee te kunnen zetten, af te kunnen wassen, te kunnen schoonmaken. Wat een gedoe maar we overleven het wel. We hebben een slang gelegd vanuit de kleedkamers naar de kantine zodat we al

snel zonder de waterkannen konden werken. Ideaal is het natuurlijk niet.

Omdat we water afnemen bij de gemeente en niet als direct klant staan bij Dunea moesten we alles via de gemeente regelen. Vanuit de gemeente kregen we de reactie dat we even geduld moesten hebben en dat het wel weer goed kwam. Na mijn vakantie was het echter nog steeds niet opgelost. Gelukkig hebben we op de club allemaal leden met connecties. Zo hebben we heel snel contact opgenomen met Dunea en stonden ze een dag later al op ons terrein. Was de gemeente hier blij mee? Nee, dat niet.

Gelukkig hadden we nog een goed idee waar de gemeente wel blij mee was. We konden onze waterleiding aansluiten op de leiding die ook naar onze kleedkamers gaat. Op deze manier kan er met onze aansluiting niets meer gebeuren tijdens de bouwwerkzaamheden rond het clubgebouw.

Het waterprobleem is dus opgelost. Of dat ook geldt voor ons gasprobleem is nog wel een vraag. We houden goede moed.

Over de verbouwingen rond ons clubgebouw volgt later meer.  
Jan

## Nieuw alarmsysteem

Het alarmsysteem is gedigitaliseerd. Alle bewegingsmelders en rookmelders zijn gecontroleerd en werken naar behoren.

Voor het digitaliseren van het alarmsysteem moesten alle sleutelhouders en alarmcodes geïnventariseerd worden. Dit document is dus ook weer up-to-date, goede bijkomstigheid. Iedereen die een sleutel en een code heeft kan de kantine openen. Het kastje aan de deur is hetzelfde gebleven. Mocht er toch iets mis gaan dan kunnen de hoofdgebruikers (Ronald, John en ik) via een app vanuit huis ondersteunen. Dat scheelt ons hopelijk een aantal ritjes naar het clubgebouw. Tot nu toe gaat alles goed.

Sportieve groet,

Jan

## Pinnen!

Sinds enige jaren hebben we op de club de mogelijkheid om via PIN te betalen. We willen deze vorm van betalen verder doorvoeren en bij de Runnersworld Run Classicm ("trimlopen") zal alleen nog PIN betaling mogelijk zijn. Als je je via de website opgeeft, dan is het nog makkelijker: je betaalt online.

Ook willen we stimuleren om de drankjes etc aan de bar te betalen met PINpas. Daarom zijn er diverse sticker op en rond de bar bevestigd om jullie hierop attent te maken.

Het zorgt ervoor dat er minder cashgeld tijdens de trainingsavonden op de club aanwezig is.

Een stuk veiliger voor alle leden en bar medewerkers.

Alvast bedankt voor jullie medewerking!  
John de Vrind



## 20 km de Paris

Een van de leukste lopen is toch wel de “20 km de Paris”. Als je hem zelf niet kan lopen is het net zo leuk om aan te moedigen. Dat aanmoedigen nemen we dit jaar heel serieus! Dit jaar hadden we een hele aanmoedigingsgroep opgericht, compleet met shirt!

Ooit begonnen we in 2011 met deze uitdaging. Met een hele groep lopers die na hollen met Han lid zijn geworden van LRRRC hadden we een uitdaging nodig. Olga wist er wel een: de 20 km de Paris. Daarmee is een traditie geboren, mijn familieleden zijn net zo enthousiast als Olga destijds met als resultaat dat er nog steeds een grote afvaardiging naar Parijs gaat.

Het lopen in het buitenland met een groep maakt deze uitdaging natuurlijk nog beter. De voorpret begint al met het boeken van een hotel. Daarna de reis erheen. Iedereen heeft er zin in en zo kom je echt in de goede sfeer. De dag voor de loop haalt iedereen zijn startnummer en krijgt een “20 km de Paris” tasje. Met 33.000 lopers

heeft dat tot gevolg dat je overal in de stad dat tasje ziet, de hele stad lijkt in de ban van de loop.

Heel bijzonder vind ik de “deelname” van minder validen. Natuurlijk lopen die niet zelf, ze zitten in karretjes die door lopers worden voortgeduwd of getrokken. Er omheen een cordon van lopers ter bescherming en het biedt ook de mogelijkheid tot afwisselen. Ik vind het schitterend dat zoveel mensen zich inzetten om hun medemens de dag van zijn of haar leven te geven.

We kiezen positie bij het 14 km punt. We verwachten dat de deelnemers daar wat verder uit elkaar lopen, maar met 33.000 lopers is dat ijdele hoop. Eerst nog even een foto van het hele aanmoedigingsteam en dan in de “spot onze lopers” mode. De anderen dan, ik zie op zijn best een bekende pas als hij al voorbij is. En dat dan alleen maar omdat de anderen de persoon in kwestie allang gezien hebben en luidkeels aanmoedigen. Dus ga ik in de anonieme mode, ik moedig mensen aan die er duidelijk “even

doorheen zitten”. Blijkbaar doe ik dat, ondanks mijn beperkte frans, met overtuiging want menig looper doet er weer een tandje bij.

Het voordeel van het 14 km punt is dat je snel een bruggetje over kan en dan op 500 meter voor de finish terecht komt. De dynamiek op dit punt is heel anders, je leest zowel de euforie van “het zit er bijna op” als “ik ben helemaal kapot” op de gezichten.

De finish zelf is met alle veiligheidsmaatregelen niet toegankelijk voor publiek. We zien onze lopers dus pas als ze weer op adem zijn én de endorfine hun door de keel giert. Ofwel, gelukkigere mensen kun je je niet voorstellen! Zoals de laatste jaren wel vaker is het weer bovengemiddeld goed. Als je toch in Parijs bent bezoek je gelijk de toeristische trekpleisters. Dat kon dit jaar in mijn T-shirt. Het vieren van de prestaties van al de lopers deden we ook op zijn Frans. Een wijntje en een stokbroodje op Champ de Mars.  
Rob





VANNES.NL  
NOORDWIJKERHOUT



# ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



**TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD**

## Overleg met de gemeente over huisvesting

Zoals jullie weten zijn we momenteel druk in overleg met de gemeente over her-huisvesting van de club. Onze huidige locatie staat op de nominatie om gesloopt te worden om ruimte te maken voor de toegang tot Vlietzone midden. De nu geplande toegangsweg loopt half over ons terrein.

We hebben hierover zeer beperkt gecommuniceerd omdat enerzijds de situatie zeer veranderlijk is en anderzijds de informatie soms nog niet met andere betrokkenen is gedeeld. Zowel gemeente als LRRC hebben allerlei nieuwe locaties aangedragen die dan om allerlei redenen niet mogelijk bleken. De grond moet van de gemeente zijn, er moet gebouwd mogen worden, het moet passen in het bestemmingsplan en ga zo maar door. Uiteindelijk bleek het aantal beschikbare locaties erg beperkt.

Ook de LRRC heeft natuurlijk wensen voor een nieuw gebouw en een nieuwe locatie. De nieuwe locatie moet toegang bieden tot een aantal geschikte loopgebieden en, zeker met het oog op Running Blind, goed bereikbaar zijn met het OV. Men moet zich veilig voelen op weg naar de club, ook 's avonds in het donker. De LRRC heeft daarnaast een sterke sociale functie ("sport verbroederd") dus is de mogelijkheid om een kantine met een keuken te bouwen ook een must.

Afgelopen tijd is de locatie Blauwkras (Voorschoterweg 6, dus vlak bij het huidige clubhuis) veelvuldig in het nieuws geweest. De gemeente wil ons daar herhuisvesten. Het denksport centrum Leiden heeft echter dezelfde locatie op het oog. En Blauwkras zelf heeft ook onderkomen nodig. Wie de raadsvergaderingen volgt (kost tijd maar is soms erg interessant!) zal gemerkt hebben dat de herhuisvesting van het denksport centrum niet de hoogste prioriteit heeft, zij hebben een locatie en ze hoeven niet weg.

De gemeente wil nu aan de raad voorstellen om twee opties te onderzoeken:

Huisvesting van de LRRC op de locatie Blauwkras

Huisvesting van de LRRC op de locatie Blauwkras samen met de duivensport vereniging

Dit zal waarschijnlijk begin 2024 aan de raad worden voorgesteld (als onderdeel van het kaderplan waarin de volledige planvorming rond de Vlietzone aan de orde komt). Dit onderzoek kost tijd, naar schatting een aantal maanden, wat natuurlijk vertraging bij onze her- huisvesting oplevert. Uiteraard gaan we met de gemeente in gesprek hoe ze de genoemde twee opties willen invullen en welke voordelen daar voor ons aan verbonden zijn.

Met betrekking tot de huidige activiteiten rond ons clubhuis kunnen we nog melden dat de nieuwe parkeerplaatsen die voor het LCKV zijn aangelegd voor een deel zullen blijven, ze zijn onderdeel van het huidige inrichtingsplan van de Vlietzone.

Hebben jullie nog vragen of opmerkingen? Schiet een van de bestuursleden aan, of mail naar [pr@lrcc.nl](mailto:pr@lrcc.nl).





## Montferlandrun 2023

De Montferland Run is een bijzondere loop, en dit jaar is hij wel extra bijzonder! “Hoe dat zo?” hoor ik u nu denken. Natuurlijk, het is de 25e editie! Klopt. En de Leiden Road Runners gaan er met een bus naar toe! Klopt ook. Het allerbelangrijkste (nou ja) is echter dat ik deze keer mijn artikeltje ver na de deadline mag inleveren. Zodat u nog vóór de kerst dit verslag kunt lezen.

Met de bus naar Montferland.....nee, daar krijgen ze mij niet voor. Niet dat die bus niet gezellig is, integendeel, ik hoor de mooiste verhalen! Nee, mijn zusje woont daar om de hoek (bijna letterlijk) én ze heeft een prima douche! Ik wilde dit artikel al openen met een foto van haar badkamer, maar dat mocht niet van Denise. “We zijn VTwonen niet” was haar droge commentaar.

Olga en ik hebben al ruim twee jaar geen wedstrijden meer gelopen (ja, ja, ik weet, ik heb gesmokkeld met de 7heuvelen nacht). Een tikje overmoedig hebben we ons een half jaar geleden tot doel gesteld mee te doen met de Montferland run en dus vielen twee weken gelden de startnummers in de bus.

Nu is het bij iedere loop afwachten wat het weer doet, en bij een loop in december komen daar de opties guur, koud en sneeuw bij. In eerste instantie leken de weergoden voor alle drie te willen gaan wat toch tot enige spanning leidde. Olga zat steeds met een schuin oog alle weer-apps in de gaten te houden en ik heb mijn kledingkast ondersteboven gehaald om al mijn warme sportkleding te verzamelen.

Uiteindelijk bleken de weergoden zich van hun mildste kant te laten zien en werden we 's ochtends getrakteerd op een lekker zonnetje. Gezien de tijd van het jaar staat die zon laag, en dus moet je zelf omhoog om de volle buit aan warmte binnen te halen. Vanuit die hoge positie zien we ook de eerste clubkleuren aan komen lopen. De dames die zich in die kleuren gehuld hebben kijken wat meewarig naar dat tweetal dat wel erg enthousiast “RoadRunners” roept. Toegegeven, zonder clubkleuren en zwaar vermomd met mutsen en shawls zijn we wel erg incognito.

Mijn zusje Bénédicte als haas is mij erg goed bevallen en ik heb Olga overgehaald ook van deze service gebruik te maken. Nu is het kenmerk van haas dat die voorop loopt. Als we elkaar in het startvak proberen te vinden (waarom zou je dat ook eerder doen) met locatie delen dan is die positie niet meteen duidelijk: is ze voor of achter ons? We zijn vlak bij elkaar, maar..... Gelukkig, even later zien we elkaar! Even later gaan we onder de startboog door.

De Montferlandrun staat bekend om de orkestjes langs de route, en vooral om de midwinterhoorns! Daar moet ik een foto van hebben! Het lijkt wel prijs-schieten, ik krijg meteen ook de die LRRC dames voor de camera! Als ik ze voorbij loop (ik moet weer “bijtrekken” met Olga en Bénédicte) krijg ik de vraag “- Ben jij Rob”? Ha ha, ben ik toch herkend! “Jullie komen in de RoadReader” roep ik nog, daarmee mijn lezerspubliek met drie uitbreidend. Zie foto voorkant.

Met zoveel afleiding ben je bij de finish voor je er erg in hebt! Heerlijk gelopen en we zijn niet eens op. Ik stop onze tijd in de age grading app en wat blijkt: de leeftijd meegenomen zijn we nog steeds even goed als tien jaar terug! We zijn blij met ons resultaat en trots op onze medaille. Maar het is koud en Bénédicte haast ons andermaal, inderdaad, nu richting badkamer.



## De geschiedenis van de zondagochtend training

De zondagochtend training bestaat officieel vanaf 1 januari 2012. Hoe is dit ooit ontstaan? Wie zijn de bedenkers? Daarover lees je dit verhaal meer.

Zes dagen in de week kon er vanaf de club gelopen worden. Maandag tot en met zaterdag. Zondag was een rustdag op de club. Voor een aantal RoadRunners was dit niet ideaal. Op zondag werd er door een aantal lopers ook gelopen maar niet in clubverband.

Jan Reinders en Jan Heemskerk, helaas overleden, liepen op de zondag altijd een rondje vlietlanden. Ze spraken af bij restaurant Cronesteyn. Tijdens het lopen kwamen ze altijd Wil Ooijendijk, helaas overleden, tegen op de fiets. Hij fietste altijd een stukje mee.

Tijdens de reguliere trainingen hadden Jan, Jan en Wil het over deze loopjes. Er waren wel meer leden die ook wel mee wilden lopen. Zo werd de groep steeds groter. Dat is natuurlijk ook niet zo vreemd. De gedrevenheid van Wil Ooijendijk en de gezelligheid van de beide Jan's zorgde voor leuke en gezellige loopjes. Er werd veel ge-

kletst onderweg. Een favoriet onderwerp was toch wel het oplossen van de wereldproblematiek. Hardlopen zorgt nu eenmaal voor een helder hoofd en daarom is er ruimte voor grote vraagstukken. Wat zullen ze toch allemaal bedacht hebben voor al die grote problemen in de wereld?

Wil en Jan R. kwamen op het idee om voor al deze mensen die op zondag wilde gaan lopen een trainingsdag aan te vragen bij het bestuur. Beide hadden al ervaring met het opstarten van bepaalde activiteiten. Zo hebben ze samen ooit start to run opgezet bij de club en hadden ze bij hollen met Han ook een belangrijke rol. Wil heeft ook geprobeerd om een G-club op te zetten bij de club. Hij heeft dit een tijdje bij Swetterhage gedaan. Helaas is dit niet gelukt op de club. Met al hun ervaring kregen ze toestemming van het bestuur om een proef te gaan doen op de zondagochtend.

Spannend was het natuurlijk wel. Op zondag had je ook loopjes van NLML (niet lullen maar lopen) en natuurlijk werden er ook andere wedstrijdes gelopen in de omgeving. Moeten de trainingen om deze loopjes heen gepland worden, of toch elke week? Er werd

gekozen om elke week een training te geven en het maar te ondervinden. Jan R. en Wil werden de vaste trainers.

Het bleek een groot succes. Elke week waren er veel lopers. De eerste paar keer rond de 25 en op het laatst zelfs 50. Er zijn zelfs nieuwe leden uitgekomen. In de proefperiode hebben 20 lopers een proefabonnement afgesloten, hoeveel er zijn gebleven is niet echt bekend. Wel weten we dat er lopers zijn die uiteindelijk ook op andere dagen zijn komen trainen. Na dit grote succes kon het niet anders dan dat de zondagochtend een vast onderdeel werd op de club.

Op de zondagochtend lopen nu nog steeds tussen de 20 en 30 mensen. De trainingen zijn altijd duurtrainingen. Er zijn twee groepen. Eén groep loopt op een vooraf bepaald tempo en één groep loopt op eigen tempo. Dit betekent dat echt iedere hardloper mee kan doen.

Wil je het ook een keer proberen en kan je 50 tot 60 minuten achter elkaar lopen? Kom naar de club. De training is geschikt voor A tot E lopers en is van 09.30 tot 11.00





# 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](mailto:info@vanderwieloptiek.nl)  
[www.vanderwieloptiek.nl](http://www.vanderwieloptiek.nl)

**Slijterij**   
**Adegeest**

**Beethovenlaan 17, Voorschoten**

## Grote schoonmaak

Het is alweer december en de feestdagen en oud en nieuw staan voor de deur. Rond december staat ook altijd de grote schoonmaak van de club gepland. Dus vrijdag 24 november, na de training, was het weer zover en met heel veel vrijwilligers zijn we gestart .

Els en Katinka hadden de dag goed voorbereid. Ze wisten precies wie er kwam helpen en hadden al een schema gemaakt zodat iedereen wist wat die moest doen. De keuken, toiletten, kantine, bestuurskamer en de doucheruimten zijn tot in de puntjes schoon gemaakt .

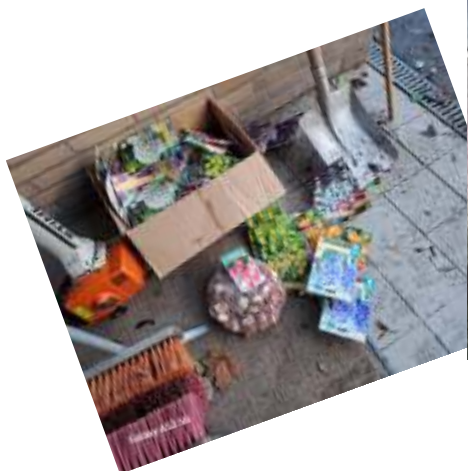
Helden zijn ook Chris, Ton, Nico en Jan die in de stromende regen het dak en de buitenkant rondom het clubgebouw hebben schoongemaakt. Rob Broer heeft de plantenbakken ook weer mooi gemaakt voor de winter, water geven was dit keer niet nodig.

Ik heb zelf het materiaalhoek opgeruimd en schoon gemaakt, wat een klus was dat. Ik dacht zelf, even schoonmaken, maar wij zijn tot 15.00 uur bezig geweest . Daarna hebben we nog lekkere soep met salade en stokbrood gehad, super geregeld.

Het clubhuis is alleen zo schoon en netjes omdat er zeker 1 x per jaar een grote schoonmaak wordt gehouden.

Bij deze wil ik iedereen bedanken die op wat voor manier meegeholpen heeft . Nu ik toch bezig ben, wil ik iedereen fijne feestdagen wensen en een gezond 2024

Namens,  
Els, Katinka en mijzelf  
Jose Mesman







## Zomaar een berichtje voor de lopers van de Berenloop.

Sandra en ik zeggen weer houdoe  
We gaan bijna naar Terschelling toe

Neem je clubshirt mee en draag met hem met trots  
Corvee kabouters ruimen ook de kots

Jakkie dat is wel erg vies werk,  
Is zo, maar het maakt je ook sterk

Heb je nog wensen of dromen?  
Laat het ons snel weten, we laten ze uitkomen.

Dus deel dat diepe verlangen met ons, vooraf  
Rennen als een zwart paard in volle draf.

Wat geen verrassing is, is het weerbericht,  
Regen wind 10 graden, maar wel goed zicht.

Heel belangrijk is de mooie omgeving tijdens het lopen.  
Genieten onderweg, zonnetje? Laten we hopen.

Het wordt een mooi weekend dat is onze belofte aan jou.  
Help je mee? dan vergeten we de kou.

In je hart brandt het verlangen naar die loop, naar die beer,  
Naar elkaar, naar die volgende keer.

Zo ver is het zeker nog niet, nog vier nachtjes,  
Geniet hardop en niet zachtjes

Heb je ook zin, neem contact op met Sandra of Hans.

## De wandelgroep doet een beetje vreemd

De wandelgroep is een hele serieuze groep. Ze trainen hard, lopen snelle tempo's. De wandelgroep is zeker geen slenterclub. De groep loopt tussen de 9 minuten en 12 minuten op een kilometer. Duurloopjes, tempoloopjes en wisselduur zijn ook hier belangrijke onderdelen van de training. Natuurlijk wordt er ook vrolijk op los gekletst. De mannen beginnen vaak achter in de groep maar halen iedereen al snel in, het lijken wel sneltreinen. Als je denkt dat je gezellig een wandelingetje maakt dan heb je het echt mis. Je moet hard aan de bak.

Soms hebben ook de wandelaars wel zin in een verzetje. In het vorige nummer kon je al lezen over de avonturen in de weilanden. Dit keer heeft de wandelgroep avonturen beleefd op een hele andere plek.

Wat dacht je van een soort outdoorfit voor de wandelgroep. In het hoogkamerpark heeft de wandelgroep veel verschillende activiteiten gedaan. Klimmen op een touwladder, lopen over wankele bruggetjes en natuurlijk ook roetsjen op de kabelbaan. Waarom zou dit alleen voor kinderen zijn? Wat heeft de wandelgroep een plezier gehad. Naast serieus trainen wordt er dus zeker veel lol gemaakt.







## Vloed

Welkom aan onze nieuwe leden:

Anne-Charlotte Alkemade  
 Rob Bloemhard  
 Wouter Boeser  
 Guusje van Doorn  
 Marie van der Gaag  
 Margareth Gold  
 Marjoke de Grijs  
 Moor Handels  
 Tjeerd Holwerda  
 Alette de Jong

Margot de Jongh  
 Annelies van Loon  
 Yvonne Neuteboom  
 Lineke Oppentocht  
 Xiaofeng Qian  
 Jeroen van Rijn  
 Karin de Ruiter  
 Liesbeth van der Slik  
 Demi Springer  
 Gerard van Teijlingen  
 Esmée Tensen  
 Lotty Willemsen

GARMIN

## JEZELF EEN HARDLOOPDOEL STELLEN?

WAT ALS KLEINE GETALLEN JOU HET INZICHT GEVEN OM BETER TE PRESTEREN? WAT ALS EEN HARDLOOPTRAINING SPECIAAL VOOR JOU GEMAAKT WORDT? EEN TRAINING GEBASEERD OP JOUW DOEL EN PRESTATIES. WAT ALS JE ZO KUNT TRAINEN VOOR JE EERSTE OF DE VOLGENDE WEDSTRIJD? WAT ALS JE WEET DAT OOK JE LICHAAM ER KLAAR VOOR IS? DE FORERUNNER 255 SERIE - IN TWEE MATEN - GEEFT JOU DE INZICHTEN OM GRENZEN TE VERLEGGEN EN DOELEN TE BEHALEN.

FORERUNNER 255 SERIE

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



**RW** RUNNERS  
WORLD  
BURGSTEEG 7 - LEIDEN