



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

juni 2024





# OOK VOOR SPORTBRILLEN

ONZE SPORTBRILLEN ZIJN OOK OP STERKTE VERKRIJGBAAR



VAN DER WIEL  
OPTIEK 

Nieuwe Rijn 62, 2312 JH Leiden  
071 512 4108 | info@vanderwieloptiek.nl  
www.vanderwieloptiek.nl



 **DE HARDLOOPWINKEL**  
— sinds 1992 —

# 10% KORTING\*

## OP HARDLOOPSCHOENEN

\*) Niet in combi met andere kortingen.

**WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL**

**St. Jorisseeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65**

Tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openingstijden: Ma. 12.30 - 18.00, Di. 1/mi Vr. 09.30 - 18.00, Za. 09.00 - 17.00

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

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

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

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.

**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>	06-11923132

**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
Lustrum cadeau voor iedereen	6
Vrijwilligers gezocht	7
Onze stand bij de Leiden Marathon	8, 9
Bevrijdingsvuurestafette: wat een feest	10, 11
Montferland run	12
Halve van Katwijk	12
Onderweg naar de trail Godefroy Bouilon	13
Henk Hakker Memorial run	16
Leiden Marathon	18
Amerongse Berg Ultratrail	20
Cocktail karaoke party	22
Lustrum gala diner	23
Sportweekend 2024	24, 25
Singelloop	26, 27
Vloed	27

## Agenda

Onze agenda is vanwege het 7 e lustrum extra gevuld!

- Zaterdag 6 juli: Backyardrun/walk + BBQ
- Zaterdag 7 september: Uitdaging + opening clubseizoen
- Zondag 29 september: Glibbertreel

De lustrumcommissie heeft nog meer activiteiten in petto, zoals de Popquiz, Wadlopen, Gala en feestavond. Hiervoor moet de exacte datum nog worden vastgesteld of staan verder in deze roadreader. Inschrijving via onze website is zoals jullie gewend zijn noodzakelijk. Houd voor het laatste nieuws en inschrijving de website van de Leiden RoadRunners Club in de gaten.



## Van de redactie

Het is duidelijk...het seizoen is echt begonnen!

De temperaturen stijgen, de kou vertrekt uit onze mooie kleine kikkerland. De natuur kleur weer groen, de vogels fluiten. De regen heeft helaas nog niet echt door dat de zomer voor de deur staat, maar dat mag de pret niet drukken.

Zoals we allemaal weten zijn hardlopen en wandelen sporen die je het gehele jaar buiten doet. We worden er met zijn allen harde bikkels van. Een beetje regen weerhoudt ons niet. Van de singelloop tot aan trails van 50 km worden gelopen. De trainingen voor evenementen zijn in volle gang of net afgerond met de Leiden Marathon. De club was weer goed vertegenwoordigd.

Naast het vele lopen en wandelen waren er ook veel leuke evenementen of avondjes. De roadrunner kan niet alleen lopen maar ook zingen en zijn sterren in (nachtelijke) boerengolf. Wat een talenten!

Vanwege het lustrum komen er nog veel meer leuke dingen aan. In deze editie wordt hier veel aandacht aan besteed. Van aankondgingen, leuke verhalen tot een kortingsbon. Lees dus snel verder..

De zomervakantie staat alweer bijna voor de deur. Een periode waarin de regen hopelijk wat minder wordt, de zon tevoorschijn komt en de loopjes, bbq's en gezelligheid weer hoog op de agenda staan.

Een hele fijne zomer!

Denise



## Van de voorzitter

Beste leden, vrienden en sponsors,

nu de ALV heeft ingestemd met mijn voordracht als voorzitter wil ik als eerste mijn voorganger, Niek, van harte bedanken voor zijn jarenlange inzet in het bestuur van onze club, eerst als lid technische zaken en de laatste vijf jaar als voorzitter.

Het is alweer eind juni, wat betekent dat het seizoen er bijna op zit. Op 29 juni sluiten we zoals gebruikelijk af met de BBQ waarbij we ook weer onze clubkampioenen, en deze keer ook de winnaar van de Houthakkersbokaal bekend zullen maken.

De afgelopen maanden waren weer goed gevuld met sportieve en gezellige activiteiten, waarover jullie verderop meer kunnen lezen. Ook voor de tweede helft van het jaar staat er nog veel op de planning, houd daarvoor de website en nieuwsbrief in de gaten!

Helaas moesten we als club wel besluiten de Valentijnsloop af te lasten. Vanwege de nieuwe verkeerssituatie rondom de club is het niet mogelijk om zo'n grote loop veilig te organiseren.

De gemeenteraad heeft inmiddels ingestemd met een nieuw plan voor de ontwikkeling van de omgeving rondom de ijshal. Voor ons betekent dat dat we zullen gaan verhuizen naar de locatie Blauwkras, aan de andere kant van de ijshal. Daar zullen we veel min-



der last hebben van het verkeer en hopen we dus ook weer makkelijker onze (grotere) loopjes te kunnen organiseren. Behalve dat we gaan verhuizen, is er nog veel onduidelijk over de termijn waarop en in welke vorm ons clubhuis terug zal keren. Hier zal de gemeente de komende tijd een onderzoek naar uit voeren. Daar-

bij wordt gekeken of er naast de LRRC ook nog andere verenigingen op deze plek gehuisvest kunnen worden. Wordt vervolgd...

Voor nu wens ik jullie allemaal een hele fijne zomer!  
Groet,  
Sander

## Lustrum cadeau voor iedereen

Dit jaar is een lustrumjaaren en dat moet gevierd worden!

Het hele jaar staat in teken van ons 35 jarig bestaan. In elke roadreader wordt hier aandacht aan besteed. In dit nummer vinden jullie een uitgebreid overzicht van de activiteiten die nog gaan komen.

Ook van Bemmelen outdoor wil dit lustrum met ons vieren. In dit nummer dit een cadaubon van 35 euro. Dit bedrag wordt deels door de club en deels door van Bemmelen betaald. De cadeaubon is persoonlijk en in te wisselen tot 31 december 2024. Knip hem uit en lever hem bij je volgende inkoop in.

Voor elke ingeleverde bon geeft van Bemmelen outdoor € 8,75 aan het lustrumdoel!!!  
Door de verschillende activiteiten en de cadeaubon kunnen we ook de individuele loper verwennen!



## Vrijwilligers gezocht

Als je op een geweldige manier een open deur in wilt trappen dan weet ik er nog een: bij ons op de club draait niets zonder vrijwilligers. Het blad wat u nu leest, de lustrumactiviteiten, onze loopjes, het kopje koffie in de kantine en ga zo maar door, het zou er allemaal niet zijn zonder vrijwilligers.

Om de clubactiviteiten te blijven uitvoeren zijn we op zoek naar mensen die, net als de huidige vrijwilligers, er lol in hebben op een andere manier met lopen bezig te zijn, die ervan genieten om met mensen samenwerken en iets moois neerzetten. We zijn blij met iedere bijdrage, van klein tot groot. Het is een verlengstuk van onze traditie "een RoadRunner loopt nooit alleen", ook de club maken we samen. Bij al onze activiteiten gaan we uit van "vele handen maken licht werk" om de inspanning per persoon behapbaar te houden.

We zijn onder andere op zoek naar:

### 1. Coördinator trimloop commissie

Samen met vier vrijwilligers organiseer je onze trimlopen. We vergaderen 1 à 2 maal per loop, en bij de loop zelf ben je ook aanwezig.

### 2. Contactpersoon Z&Z loop

Je onderhoudt het contact met de Z&Z organisatie en met de overige hardloopclubs die deel uitmaken van het Z&Z circuit. Dit zijn circa 8 vergaderingen per jaar. Daarnaast zit je in het Z&Z team van onze club, samen met 9 andere vrijwilligers met wie je onze loop gestalte geeft. Dit zijn circa 3 vergaderingen per jaar, en op de dag van de loop zelf ben je ook aanwezig.

### 3. Standbemensing

Je staat in de stand en geeft belangstellenden informatie over onze club. Dit is een keer per jaar gedurende 2 uur.

Last but not least: als vrijwilliger ben je welkom op onze medewerkers avond, waar je door het bestuur (in de rol van ober) een heerlijke maaltijd krijgt voorgeschoteld.

Heb je belangstelling? Bel of mail Rob van Heijster 06-5316 1054 of [pr@lrrc.nl](mailto:pr@lrrc.nl).



## Onze stand bij de Leiden Marathon

De Leiden Marathon is veruit het grootste hardloopevent in Leiden en (verre) omgeving. Deze marathon trekt zelfs internationale belangstelling. Als Road Runners hebben we aan de wieg gestaan van deze marathon en na een kort gesprekje met Tjeerd Scheffer wisten we ons verzekerd van een plaats in het epicentrum van het gebeuren: de Garenmarkt.

Meteen begonnen met de voorbereiding, het is een uitgelezen kans de club te promoten dus we moesten goed voor de dag komen. En ik heb een flink wensenlijstje: het nieuwe logo, mooie flyers, beach vlaggen en een plaat met een QR code om meteen in te kunnen schrijven voor 6 weken gratis trainen. O ja, laten we de Glibbertreel ook meteen meenemen. En de organisatie had ook nog en eis: de stand moest goed verankerd zijn. Vorig jaar schijnt met een windvlaag een redelijk deel van stands en tenten omgewaaid te zijn en dat willen ze absoluut niet nog een keer. Met 4x85 kg aan de poten kon onze partytent orkaankracht aan!

Wat is een stand zonder enthousiaste Road Runners? We hebben een groot aantal leden benaderd en er waren er voldoende om de stand zowel zaterdag als zondag te bemannen. Natuurlijk twee aan twee, dat is veel leuker dan alleen. Met “maar” twee uur per shift is de inspanning in tijd relatief bescheiden, in enthousiasme en uitstraling onbetaalbaar (om de slogan van een bekende creditkaart maatschappij maar eens te gebruiken).

Van de standbemanning hoor ik dat het erg leuk is geweest, gesprekjes met lopers, start en finish zo ongeveer voor je neus, een heel dynamisch gebeuren.

De locatie kon inderdaad niet beter, we stonden midden op de Garenmarkt, recht tegenover de uitgifte van de startnummers met als gevolg dat het leeuwendeel van het loperspubliek ook langs onze stand is gekomen. Over langskomen gesproken, ook onze bekende marathon speaker Joke Larrewijn kwam nog even langs, geheel toevallig in clubkleuren! Al met al kunnen we terugkijken op een zeer geslaagde presentatie van onze club!

Langs deze weg een woord van dank aan alle vrijwilligers die aan het succes hebben meegewerkt. Wees gerust, ik ga ze niet allemaal opnoemen (dan zou ik een lijst krijgen die langer is dan “eb en vloed”).

Het realiseren van mijn wensenlijstje: 6 man. Uitzoeken materiaal, opzetten en afbreken partytent: weer drie man. En het bemannen van de stand: 12 man. In totaal 21 vrijwilligers zonder wie onze stand bij de Leiden Marathon onmogelijk zou zijn geweest.

Rob







## Bevrijdingsvuurestafette: wat een feest

De bevrijdingsvuurestafette stond al jaren op mijn bucket-lijst. Ik heb in de jaren 1995 – 2000 met veel plezier gestudeerd in Wageningen en mijn opa heeft in 1940 gevochten op de Grebbeberg. Daarnaast ben ik op 5 mei jarig, hoe gaaf is het om 22 van de 24 uur je verjaardag ook bewust mee te maken en met een groep gezellige Roadrunners op pad te zijn?

Aangekomen in Wageningen bleek de realiteit niet helemaal overeen te komen met mijn verwachting. Nadat we al de nodige hoosbuien op de A12 hadden getrotseerd, kwamen we terecht in een klets-nat Wageningen. Het veld waar we het “Leiden” bord in ontvangst mochten nemen, had meer de karakteristieken van een modderpoel en zorgde voor kletsnatte schoenen voordat we ook maar een meter gelopen hadden.

Met de overgang van 4 naar 5 mei kon het bevrijdingsfeest echter goed beginnen. De regen werd minder en er hing tussen alle estafette teams een gezellige sfeer. Ik weet niet wie “er is er één jarig” inzette, maar al gauw werd ik door honderden lopers uit verschillende steden toegezongen. Dit had ik in mijn 47 jaar nog nooit meegemaakt. Nadat we voor Hotel de Wereld samen met vlam en oud-burgemeester Lenferink op de foto waren gezet, kon het estafette feest naar Leiden echt beginnen.

En een feest dat was het. De route langs de mooiste dijken en polders kan zo in een toeristen folder. Het enthousiasme van ons team was ongekend, elke loper werd ieder wisselpunt als een held binnengehaald. Daarbij waren we nooit te beroerd om een niets vermoedende voorbijkomende wandelaar of fietser te trakteren op een wave inclusief applaus. En de meest lastige hardlooptjes







net voor zonsopgang? Daar werden we als lopers verwend met de mooiste verhalen en anekdotes van fietsers José en Rob. Wat een bikkels om de hele tocht per fiets af te leggen. En mocht je desondanks als loper toch wat inkakken, dan werd je wel enthousiast wakker getoeterd door chauffeur Ton.

Aangekomen in Leiden bij de Petruskerk had ik nog even tijd om het hele team te trakteren op de mini appeltaartjes die mijn dochter Jorien had gebakken. We werden daar ontvangen door burgemeester Van der Velden. Gewapend met de vlag van Leiden, de Road Runners vlag en de fakkels zijn we in één stoet achter een piping-band en een leger voertuig richting Doezastraat gelopen. Na een mooie toespraak en het aansteken van het bevrijdingsvuur door de burgemeester hebben we met z'n allen de estafette feestelijk afgesloten met verdiend bier en gezamenlijke lunch.

Dank aan alle lopers, fietsers en chauffeurs voor de gezelligheid, deze estafette doet de spreuk "een roadrunner loopt nooit alleen" meer dan eer aan. Speciale dank gaat uit naar de organisator José en niet te vergeten Riek, die ons met haar voedselpakketten voorzag van tomeloze energie. Volgend jaar 80 jaar bevrijding, het feest kan dan alleen maar groter worden!

## Montferland run

In december is het altijd tijd voor de Montferland run. Voor een aantal leden al echt een begrip. Al vele jaren gaan wij als club met een bus naar Gelderland.

In deze mooie omgeving kan je de 7,5 en de 15 km lopen door een prachtige natuur en superleuke kleine dorpjes. De start en de finish is in 's-Heerenberg. De 15 km loopt door Stokkum, Beek en Zeddam en kent onderweg enkele uitdagende klimmetjes. Ook de 7,5 km heeft de start in 's-Heerenberg en gaat door het Montferlandse Bos naar Zeddam. Na Zeddam volgt de drieheuvelenweg met zoals de naam al zegt drie pittige klimmetjes. Gelukkig geldt voor beide afstanden dat je richting de finish naar beneden mag lopen. Het trekken van een sprintje is daardoor goed mogelijk, hoe moe je ook bent.

Onderweg wordt je aangemoedigd door vele toeschouwers, zeker in de dorpjes. In de tussenliggende gebieden wordt je aangemoedigd door de Midwinterhoorn blazers.

Een gezellige en vooral mooie loop om aan mee te doen. Wil je meedoen en met de bus naar dit leuke evenement? Geef je dan op bij Jose Mesman: josemesman1@gmail.com Bij voldoende aanmeldingen zal er een bus worden gehuurd en zullen de kosten voor deze bus bekend worden. Een volle bus betekent minder kosten per persoon. Het startbewijs moet jezelf aanvragen bij de organisatie van de Montferland run.



## Halve van Katwijk

De clubtrainingen werken altijd toe naar een bepaald doel. De afgelopen trainingen stonden in het teken van de Leiden Marathon. Na de Marathon volgen een aantal herstelloopjes. Na de zomervakantie staan de trainingen in het teken van de Halve van Katwijk. Dit mooie evenement aan de Nederlandse kust op 28 september 2024.

Natuurlijk kan je niet alleen de halve lopen maar zijn er meer afstanden. Zo kan je ook kiezen voor de 5, 10 of 15 km. Voor kinderen tot 16 jaar is er ook een kidsrun.

Dit evenement is er niet alleen voor de hardlopers maar ook voor de wandelaars. De wandelaars kunnen kiezen uit de 10, 15 of 21.1 km.

Hoe leuk is het om dit evenement samen met je clubgenoten te lopen. De steun die je van elkaar krijgt, de gezelligheid waardoor je soms vergeet dat je loopt of wandelt?

Een prachtige natuurloop door de duinen, bos, strand en boulevard....wie wil dat nou niet! Team-up en laat ook hier de roadrunner goed zichtbaar zijn!





## Onderweg naar de Trail Godefroy Bouillon.

Na al een paar jaar elke keer richting de zomer met een paar andere trailliefhebbers een mooie en uitdagende ultratrail in de Ardennen gelopen te hebben viel de keuze dit jaar op de Trail Godefroy Bouillon gehouden op zaterdag 15 juni. Een trail waarbij je kan kiezen uit meerdere afstanden vanaf 11 t/m 104 km. Voor mij viel de keuze om voor de 80 km uitdaging te gaan met ook nog 2540 hoogtemeters.

Nadat ik vorig jaar bij de Voorne's Duintrail de 60 km heb aangetikt zou dit met een goede voorbereiding haalbaar moeten zijn. Want een goede voorbereiding is echt wel nodig. Dus een schema gemaakt startend op maandag 1 januari.

Eerst weer rustig opbouwen naar wat langere afstanden en in de maanden april en vooral mei moesten de meeste kilometers gemaakt worden. Het liefst ook nog zoveel mogelijk off-road. Gelukkig heb je in april en mei leuke evenementen die goed in het schema pasten zoals de Henk Hakker Memorial run en natuurlijk de Leiden Marathon.

Het verslag van de Godefroy Bouillon trail komt in de volgende editie

In deze roadreader staan wel mijn belevingen van de Henk Hakker Memorial run, de Leiden Marathon en de Amerongse Berg Ultratrail

Nico Meeuwenoord



29 JUNI 2024

# BACKYARD RUN/WALK

*"just one more loop"*

5 uur lang elk uur 7 km hardlopen

7 uur lang elk uur 5 km wandelen

*alleen of in teamverband*

**WALK: start 10.00 uur**

**RUN: start 12.00 uur**

*aanmelden via de website*



**16.30 uur: inloop borrel**

**18.00 uur: start BBQ**

*aanmelden via de website*







# LUSTRUM

# 35

# EVENTEMENTEN

**25** mei

**KARAOKE COCKTAIL PARTY**

**29** juni

**BACKYARD RUN/WALK + BBQ**

**07** september

**TRAIL CLINIC + OPENING CLUBSEIZOEN**

**29** september

**GLIBBERTREEL**

**26** oktober

**GALA DINER met veiling**

**23** november

**POPQUIZ**

**14** december

**LUSTRUMFEEST**

## Henk Hakker Memorialrun

De Henk Hakker Memorial vond dit jaar plaats op zondag 21 april en aanzien ik zelf in de organisatie hiervan zit was dit een mooie gelegenheid om ook de 30 km mee te lopen. Voor mij begon dit evenement op zaterdagmiddag met het uitzetten van alle routes samen met mijn vaste assistent Eef.

Op zondagochtend weer vroeg aanwezig bij de club voor de laatste voorbereidingen voordat alle afstanden van start gingen. Daar werd al hard gewerkt om het start en finishgebied met onze mooie startboog op te tuigen. Frits, Ton en Mike hadden het daar maar druk mee maar toen alles klaar stond kon er al om 8 uur gestart worden voor de 30 km wandelen.

In verband met het lustrumjaar van de club was er deze keer ook de mogelijkheid om deze lange afstand te wandelen waarbij gebruik werd gemaakt van dezelfde route als waar de hardlopers een uurtje later ook gebruik van gingen maken.

Ondertussen werd het langzaam

steeds drukker in het clubgebouw waar de lopers en wandelaars zich kwamen melden en klaar gingen maken om te kunnen vertrekken. Rob en vooral Lia hadden het maar druk bij de inschrijftafel terwijl Marty achter de bar alles onder controle hield.

Na de vroege start van de wandelaars was het om 9 uur de beurt voor de 30km hardlopers. Een perfecte trainingsloop voor de Leiden Marathon. Hier ging ik zelf ook aan meedoen. Ik ging iets voor de lopers uit van start om bij de eerste kruising de lopers nog even de goede richting op te wijzen en ben daarna achter de laatste loper aangesloten. Bij de deelnemers aan deze afstand ook een aantal mede marathon en clublopers gezien.

Na eerst een rondje zwembad afgelegd te hebben werd de route vervolgd naar de Vlietlanden waar 2 x een ronde van ongeveer 10km werd gelopen. Hierbij konden de aanwezige verzorgingsposten ook 2 maal worden aangedaan. Deze werden bemand door Rob& Jean Michel en door Rob&

Nel waar alle lopers met enthousiasme werden verzorgd en aangemoedigd.

Ondertussen kon ik rustig blijven doorlopen met af en toe een praatje met andere lopers en waarbij de kilometers voorbij gingen. Aan het eind kon ik de laatste loper meenemen terug naar het clubgebouw waar het ondertussen een gezellige boel was geworden. De lopers van de andere afstanden waren ook al gefinished. In totaal hebben we net geen 100 deelnemers gehaald wat een mooie opkomst was voor zo'n kleinschalig evenement.

Na een kort herstel met wat eten en drinken ben ik op de fiets gestapt om de routemarkeringen ook weer op te halen. Met als afsluiting aan de bar nog een welverdiend biertje tijdens de nazit.

Aan alle clubleden en vrijwilligers hartelijk dank voor jullie inzet en het mogelijk blijven maken van deze activiteiten, zonder jullie is dit niet mogelijk.  
Nico Meewenoord





# 35 JAAR LEIDEN ROAD RUNNERS NAMENS VAN BEMMELEN OUTDOOR VAN HARTE GEFELICITEERD!



## € 35 CADEAU VOOR ALLE LEDEN!

Ter ere van het 35-jarig bestaan bieden wij in samenwerking met LRRC alle leden een waardebon aan ter waarde van €35. Van alle ingeleverde bonnen geven wij €8,75 terug voor het lustrumdoel!

**Deze actie is geldig t/m 31 december 2024**

Deze bon is strikt persoonlijk en uitsluitend geldig bij Van Bemmelen Outdoor | Alleen tegen inlevering van deze bon | Geldig bij besteding vanaf €75 | Bedrag dient in 1 keer besteed te worden | Zolang de voorraad strekt. | Niet geldig in combinatie met andere acties of kortingen.





## Leiden Marathon

Op 12 mei stand de Leiden Marathon op het programma. Uiteraard mag een Roadrunner hier niet ontbreken en in mijn schema naar de ultratrail kwam dit mooi uit dus had ik mee ingeschreven voor de hele. Deze keer zou dit een lange trainingloop worden dus vooraf was mijn plan om niet te hard te gaan lopen en vooral goed te kunnen finishen.

Ik ben vertrokken met de pacergroep op 4 uur waarbij Aniek dit jaar een van de pacers was. Samen met Eelco, Gerard, Eline en Hans gestart waarbij ieder zijn eigen doelstelling had.

De eerste 25 km tot aan Roelofsarendsveen kon ik redelijk makkelijk bij de groep blijven hoewel het gedurende de dag wel steeds warmer

werd. Op dit punt had ik mijn eigen drinken(2 liter) al op en ben ik gestopt bij de verzorgingspost om extra te drinken en mezelf te koelen door water over mijn hoofd heen te gieten. Dit laatste heb ik vanaf daar bij elke volgende post ruim gedaan. Qua lopen kon ik niet meer in het tempo van 4 uur terug komen en heb dit ook losgelaten. Het doel om goed en gezond te gaan finishen was belangrijker dan de eindtijd, zeker omdat dit voor mij maar een tussenstap was naar een grotere uitdaging.

In de laatste 10 km vanaf Rijpwetering terug naar Leiden en vooral het laatste stuk langs de singels heb ik teveel lopers gezien die vanwege de stijgende temperaturen wel in de problemen waren gekomen en langs de route op de stoep zaten of zelfs in de

berm lagen. Alle hulpdiensten hadden het er druk mee met overal het geluid van de ambulances hoorbaar.

Uiteindelijk na 4 uur en 10 minuten kwam ik toch weer blij en tevreden over de finishlijn. Hier werd al snel duidelijk dat er teveel lopers van de hele en vooral de halve in grote problemen waren gekomen door de steeds oplopende temperaturen. Hoewel dit eigenlijk wel een beetje erbij hoort in Leiden was het dit jaar pas de allereerste echt warme dag waarbij de 25 graden werd bereikt.

Dat na een uitstel uiteindelijk de 10 km helemaal werd gecancelled was volgens mij een terechte beslissing. Hoe jammer ook voor alle goed voorbereide lopers voor deze afstand.  
Nico Meeuwenoord



# Slijterij



## Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten





© Yu-Hua Yeh



## Amerongse Berg Ultratrail

Op weg naar de Godefroy Bouillon trail stond ook de Amerongse Berg Ultratrail op het programma. Uiteraard had ik in het schema naar Bouillon al de nodige kilometers onverhard door de duinen en over de Utrechtse heuvelrug gelopen maar de zwaarste trainingsweek werd afgesloten met een mooie ultratrail rondom de Amerongse Berg en het uitdagende Kwintelooijen.

Met een week herstel na Leiden Marathon kwam voor mij de zwaarste trainingsweek met in totaal 100km in 6 trainingen.

De laatste was dus de trail tussen Amerongen en Rhenen. Een prachtige gebied om te trailen met genoeg heuvels voor wat hoogtemeters zoals de bekende trap bij Kwintelooijen.

Om 9 uur stonden zo'n 150 traillopers klaar voor een afstand van 50 km met prachtige omstandigheden. Na een gebruikelijk inluidend praatje met wat laatste aanwijzingen over de route

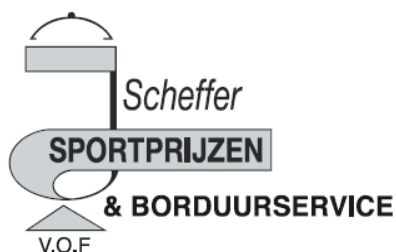
ging de meute heel gemoedelijk van start.

Onderweg waren er vandaag 3 uitgebreide verzorgingsposten na 15, 29 en 41 km. Voor mijzelf had ik deze trail ingedeeld in deze 3 delen. Het eerste stuk was vooral rustig starten en lekker meelopen. In het 2 e stuk heb ik samen met een andere ultratrailloper die ik al meerdere keren had gezien en gesproken opgelopen tot de laatste post. Daar vertrok ik iets eerder en ik heb de laatste 10 km heerlijk kunnen uitlopen met wat wandelen tussendoor waarbij ik gelijk mijn nieuwe stokken kon uittesten op elk klimmetje.

Na ruim 50 km en nog binnen de 6 uur kwam ik met een voldaan gevoel over de finish. Met nog 3 weken tot aan Bouillon zitten de trainingskilometers wel in de benen ga ik me opladen voor dat avontuur. Wordt vervolgd!

Nico Meeuwnoord





**Bekers  
Naamplaten  
Medailles  
Vaantjes  
Glas graveren  
Koelers**

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

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

Levendaal 61  
2311 JE Leiden  
Tel.: 071 - 5144266  
www.scheffersportprijzen.nl  
info@scheffersportprijzen.nl

## 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  
Bewegencentrum 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**



## Cocktail karaoke party

Als ik ergens een hekel aan heb...dan is het wel aan karaoke. Cocktails vind ik dan wel weer erg lekker. Natuurlijk heb ik mij laten overhalen om te gaan.

Het feest begon om half 9. Omdat ik toch een beetje huiverig was ben ik wat later gegaan. Bij aankomst zag ik al balonnen hangen op het hek. Het was duidelijk dat er iets gezelligs was binnen.

Het was vrij stil toen ik binnenkwam.. wat bleek het systeem liep even vast op de wifi van de club. Gelukkig hadden we daar Mac die dat wel even regelden.

Er zijn altijd mensen die een karaoke avond moeten opstarten. Ik weet niet of er voor mijn komst al veel gezongen was maar Roel en Annemarie probeerde de boel goed op te zwepen.

En jahoor daar kwamen de verzoeknummers binnen. Van Nederlandstalig tot Abba tot hardrock...alles kwam voorbij. Natuurlijk deden Mac en Belinda ook een paar nummertjes. Als zij zongen moest je even wachten op je drankje maar dat maakte de sfeer alleen maar leuker.

Of waren het de cocktails die vakkundig werden gemaakt de reden voor de goede sfeer? Hoe dan ook zelfs ik, die een hekel heeft aan karaoke, heb een liedje gezongen en gelukkig zijn hier geen openbare beelden van. Het was een zeer gezellige avond waarin veel werd gezongen, gedanst en gelachen.

Denise





## Lustrum gala diner

Op 26 Oktober vindt ons galadiner plaats. Hier is al eerder een vermelding van geweest.

Achter de schermen zijn wij al bezig om ervoor te zorgen dat dit galadiner een gezellige en culinaire avond zal worden. Wij gaan nog niet veel prijs geven over deze avond. We bespreken op dit moment ideeën voor het menu, de aankleding van de ruimte en natuurlijk ook welk servies we willen gebruiken voor de verschillende gerechten.

Het galadiner is altijd een superleuke avond. Zet 26 Oktober dus alvast in je agenda!!!

Eind Augustus, begin september zal de inschrijving worden geopend. Rond deze datum zullen ook meer details onthullen over hoe het galadiner eruit gaat zien. Houd de informatievoorzieningen dus goed in de gaten!!!!

We hopen jullie allemaal te zien!

Groetjes,

Pauline, Martin, Ronald en Hans



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 voettoype 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  
2352B8 Leiderdorp  
Telefoonnummer: 071-2055915  
Email: [beterlopenrijnland@outlook.com](mailto:beterlopenrijnland@outlook.com)



Loopcentrum  
Rijnland

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



## Autobedrijf Steyger

Leidseweg (noord) 420 | 2253JP Voorschoten

### Onze diensten

#### Alle merken

- Reparatie
- Onderhoud
- APK
- Storingsdiagnose
- Uitlijning
- Remmenservice
- Aircoservice
- Airco specialist
- Diesel specialist
- Turbo partner
- Trekhaakcentrum

**Trekhaakcentrum.nl**

Of je nu een trekhaak oplossing zoekt voor een fietsendrager, aanhanger of caravan, je kunt hiervoor terecht bij ons.

**Onderhoudsabonnement**

Verspreid uw autokosten over het jaar. Informeer naar de voorwaarden.

**Reparatie en onderhoud met behoud van fabrieksgarantie.**

**Occasions**

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

T: 071 576 55 55

E:

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

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



## Sportweekend 2024

Afgelopen maart is er weer een sportweekend geweest. Dit sportweekend is door meerdere mensen als een superleuk weekend ervaren. Zowel Rob als Jaqueline hebben hierover een verhaal geschreven. Beide verhalen zijn in dit verhaal samengevoegd.

Het sportweekend is voor de leden echt een begrip. Er wordt veel over gesproken onder de hardlopers en wandelaars. Zo zijn ook Rob en Jaqueline enthousiast gemaakt om mee te gaan. Beide konden nog niet heel veel mensen op de club maar daar zou snel verandering in komen.

34 volwassenen in een groepsaccommodatie Salland, wat moet dat worden. Een superleuke accommodatie in Lettele. Er waren grote slappzalen met wel 14 slaapplekken. Waar vaak meer dan de helft van de bedden bezet waren. Wat een ruimte had je daar. Ook waren er twee persoonskamers, lekker knus. Er hing een hele leuke sfeer en iedereen werd direct opgenomen in de groep, als groentje maar ook als ervaren sportweekend-ganger. Het leek net een kamp voor volwassenen.

Om 20.00 uur werd het weekend officieel geopend met een pastamaaltijd en een welkomstwoord van Roel. Het motto is vrijheid, blijheid! Er is voor iedereen in het weekend wat wils, er zijn geen verplichtingen en plezier staat voorop. En dat is het hele weekend zeker gelukt.

Onder aanvoering van Roel en Harry, die dit weekend perfect voorbereid hadden, hebben we bepaald niet stil gezeten. Uiteraard startten we met een rondje hardlopen of wandelen en vervolgens een heus spelprogramma dat ook een aanslag was op ons uithoudingsvermogen. Het spelprogramma bestond dit jaar uit boerengolf. Wat was het superleuk dat de teams volledig gemengd waren. Harlopers en wandelaars uit alle verschillende groepen vormden een team. Met het socialiseren zat het dus zeker wel goed.

De BBQ in de avond zorgde voor een moment van ontstressen: Als ruim 30 mensen als vliegen op een hoop ..... afstormen weet je dat je geduld moet hebben, vooral als de BBQ ook nog eens op de stand slow-cooking staat. Begrijp mij goed, geen kritiek, maar dan blijkt dat hardlopers en wandelaars ook gewoon mensen zijn. Weer alle tijd om te socializen. In de late uurtjes bleek dat een aantal mensen niet alleen schone sokken en een tandenborstel in zijn/haar koffer had gedaan maar ook de nodige borrels. Rond een vuurkorf weten we daar natuurlijk wel raad mee. Nadat een groepje nachtwandelaars eindelijk terug was en een nachtelijke competitie boerengolf was afgelopen keerde de rust terug in Huize In 't Veld.

Een aantal mensen waaronder Krijn had bedacht dat we ook zondag wel ff konden gaan knallen. Dat betekende met de hele club naar de Holterberg. Een deel ging daar een trial hardlopen en een deel is daar gaan wandelen. De training begon al om half 10. Een prachtig gebied, mooie vergezichten, mooie natuur. Tja na een stevige wandeling of een trail in deze omgeving, die wij niet echt gewend zijn, was de spierpijn toch wel echt aanwezig.

Helaas was het hierna wel klaar met het sportweekend. Na een gezamenlijk schoonmaak- en opruimactie weer huiswaarts met een voldaan gevoel. Nog even een broodje eten met zijn allen in het zonnetje om het echt af te sluiten. Ondanks dat iedereen toch echt zelf moet lopen heeft dit weekend veel weg van een superleuke teambuilding.

Roel en Harry, het keukenteam en overige leden van de activiteitencommissie, bedankt voor dit gezellige en sportieve weekend. Wat jullie niet geregeld hadden maar wat we wel gekregen hebben is een heel weekend prachtig zonnig weer. Dat was natuurlijk ook een cadeautje. De vele foto's die er gemaakt zijn getuigen daarvan.

Mocht je als lezer denken "dit is niets voor mij" weet dan dat je jezelf veel lol onthoudt. Op naar het volgende sportweekend in 2025!!  
Rob en Jaqueline  
Rob









## Singelloop

Onze leraar Nederlands was slank en afgetraind (toegegeven, dat is voor mij al wel een flinke tijd geleden). Die van mijn zusje? Ook. Die van mijn neefje. Check! Die van mijn vriendje? Die telt niet mee, die zat bij mij in de klas. Heb je je ooit afgevraagd waarom leraren en leraressen Nederlands altijd slank en afgetraind zijn? Lees verder! Niets leuker dan u nog even in spanning te laten.

Olga en ik waren vastbesloten een top-tijd bij de Singelloop neer te zetten. Helaas besloot moeder natuur bij monde van een paar hamstrings en een onwillige voet dat aanmoedigen een betere optie zou zijn. Misschien herinnert u het zich nog, de RoadReader editie van vorig jaar, ook in aanmoedigen zijn wij top talent, zoals verderop objectief zal worden vastgesteld.

Nu pakt Olga dat aanmoedigen altijd groots aan. Stapels vlaggen komen uit een kast tevoorschijn en met tie-wraps en duct tape toveren wij de stoep om tot een supporters walhalla. We hebben nog wat vlaggen over en we besluiten onze creativiteit aan de overkant voort te zetten, die lantaarnpalen staan er niet voor niets! Voor de muzikale omlijsting heb ik mijn bluetooth luidspreker bij me maar dat is buurman Paul niet naar het zin. Hij rolt een gigantische party box naar buiten voor een stevig ritmisch fundament.

Maar wat is een loop zonder lopers! Je hebt inschrijvingen nodig, en liefst zoveel mogelijk. Ook daar weet Olga wel raad mee. Ze heeft heel de faculteit Nederlands opgetrommeld om mee te doen. Ik weet het niet zeker, maar volgens mij krijgen de studenten zelfs extra studiepunten als ze meedoen. “Overdrijven is ook een vak” hoor ik u nu denken. Nee hoor, u kunt het zelf nagaan, de toekomstige lerar(ess)en zijn herkenbaar aan een loopshirt van de faculteit.

Aanmoedigen werkt aanstekelijk. Al snel wordt ons “overkant-walhalla” ingenomen door een aantal studenten (geen studenten Nederlands, want die lopen allemaal). Met name bij de jonge lopertjes zijn ze erg in trek, het regent er “hi-fives”.

Voor we het weten komt de bezemwagen er al weer aan en is het tijd om op te ruimen. Later krijg ik van Olga een appje. Een berichtje van Sleutelstand wat ik even letterlijk citeer: Bij de vrouwen was de eerste plaats voor Emma Houchell, sinds kort lid van Leiden Atletiek en nog niet helemaal de Nederlandse taal machtig. Maar ze vond de Singelloop geweldig en komt volgend jaar graag terug. “Op het laatste stuk werd ik aangemoedigd alsof ik een grote marathon aan het lopen was”.

Het klinkt misschien arrogant, maar op het laatste stuk, dat waren wij!







## Vloed

We heten onze nieuwe leden van harte welkom.

Bianca de Jong  
Henriette Winkler  
Olimpia Cimaglia  
Marleen van der Geest  
Kate Fielemon  
Joop Groenveld  
Annemarie Horst  
Ad Romme  
Henk van der Willigen  
Astrid Parlevliet  
Dave Martin  
Joop van der Geest  
Thijs Wemink  
René Visser  
Wim Hulvenaar  
Marleen de Mol-Esveldt



VANNES.NL  
NOORDWIJKERHOUT



# ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



Leiden Road Runners Club

