



RoadReader

Leiden Road Runners Club

oktober 2025



WIJ ZETTEN ONS BESTE BEENTJE VOOR.

VAN DER WIEL
OPTIEK 

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



 **DE HARDLOOPWINKEL**
— sinds 1992 —

10% KORTING*

OP HARDLOOPSCHOENEN

*| Niet in combi met andere kortingen.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

Tegenover parkeergarage Breestraat - Hoogvliet. Openingstijden: Ma. 12.30 - 18.00, Di. 11m Vri. 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.

Colofon & Contact

De RoadReader is een uitgave van de Leiden Road Runners Club, Sportcomplex de Vliet aan de Voorschoterweg 8D, 2324 NE Leiden, 071-5765924, www.lrrc.nl. De Roadreader verschijnt 4 maal per jaar. Aanlevering van berichten verloopt via de eindredactie.

Redactie RoadReader

Eindredactie	Denise Mieremet	roadreadermagazine@gmail.com	
Advertenties	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdood	corrieverdood@hetnet.nl	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Veenendaal		

Bestuur

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

Hoofdtrainers

Hardlopen technisch	Nico Meeuwenoord	hoofdtrainer@lrrc.nl	
	Arie Duiker	hoofdtrainer@lrrc.nl	
Sportief wandelen	José Mesman	josemesman1@gmail.com	06-11923132

Commissies ea

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

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.

Inhoud

Pagina

Van de redactie	5
Van de voorzitter	6
Notulen Algemene Ledenvergadering	7,8
Bonaire Trail Run	10,11
Dankbetuiging Lineke van Noort	12
Contributieverhoging per 1 januari 2026	12
Glibbertreel	13
Sagamarsjen Noorwegen	14,15
100 Bruggenloop	17
Pellen, pellen, pellen	18
Vloed	19

Agenda

Zaterdag 25 oktober: Bockenloop

Vrijdag 21 november: deadline inleveren kopij RoadReader 4

Vrijdag 21 november 19.30 borrelhapjes maken

Dinsdag 23 december: laatste training

Woensdag 24 december t/m donderdag 1 januari: Clubhuis gesloten

Nieuwjaarsreceptie maandag 5 januari 2026 om 20:30 uur

Zaterdag 17 januari 2026: Appeltaartloop

Inschrijving voor onze lopen via onze website en 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

De zomer is weer voorbij. De blaadjes vallen van de bomen, de herfst heeft zijn intreden gedaan. De lichtjes worden weer van stal gehaald. Thuis gaan de lampen en de kaarsjes weer aan. Zo heeft elk seizoen toch weer zijn eigen charmes. Het enige dat ik echt niet zo leuk vind is die regen. Niet meer fietsen maar alles met de auto en veel binnen activiteiten. Wat een geluk dat het lopen altijd buiten is en dat je prima tussen de buien door kan lopen, een kwestie van plannen.

Gelukkig brengt deze editie de zomer weer even terug. Wat zijn er afgelopen leuke loopjes georganiseerd en hebben er een aantal lopers ook op hun vakantieadres mooie loopjes gedaan. Dompel je dus nog even onder in de tropische temperaturen en foto's van korte mouwen en korte broeken.

Gelukkig heb ik de laatste maanden zelf ook weer vooruitgang kunnen boeken in het lopen. De vooruitgang gaat zo lekker dat ik mij alvast heb ingeschreven voor de 10 km bij de Leiden Marathon. Om de winter een beetje door te komen ga ik het Zorg en Zekerheid Circuit lopen. Beginnend met de 5 km om weer op te bouwen naar de 10 km.

De korte duurloopjes, die ik veelal thuis doe, helpen natuurlijk wel om mijn stappendoel makkelijker te behalen. Kwamen in de vorige editie mijn stappen nog vooral door het dansen, komen ze nu toch echt weer van wandelen en hardlopen. Op het moment van schrijven is het 6 oktober. Als ik op schema zou lopen moet ik nu 2.797.500 stappen hebben gedaan. Gelukkig zit ik daar al ver boven. Ik heb er tot nu toe 3.083.981 gezet. Dus nog maar 600.000 te gaan in bijna 3 maanden. Dat gaat zeker lukken. Heb ik genoeg tijd om een blad met een kopje thee te lezen!

Heel veel plezier met deze editie!

Denise



Van de voorzitter

Als ik dit stukje aan het schrijven ben zijn in Leiden de 3 oktober festiviteiten in volle gang. Ikzelf ben net terug van een rondje hardlopen rondom het Castello Sforzesco in Milaan waar ik voor werk moest zijn. Dat is toch ook wel het mooie aan hardlopen, je neemt je spullen makkelijk mee en kan het bijna overal doen.

Ondanks dat ik niet Leiden ben, heb ik toch niet alles hoeven missen, want zoals al vele jaren gebruikelijk was er ook dit jaar weer een heerlijke maaltijd voorbereid op de club. Deze keer onder leiding van José omdat onze vaste chef-kok Martin wegens ziekte helaas verhinderd was. Ik wens Martin veel beterschap en hoop hem snel weer op de club te zien en wil José heel erg bedanken voor het regelen van de hutspotmaaltijd.

Wanneer ik voor het eerst in een andere plaats ben en dus geen idee heb van wat een mooi hardlooprondje is, plan ik mijn loopjes door in Garmin te kijken waar veel gelopen wordt. Het levert vaak fijne rondjes op, met soms een verrassing zoals een super steil straatje wat niet zou misstaan in een bulttraining. Wat ik ook een voordeel vind is dat er altijd wel andere hardlopers zijn. Vooral als ik intervallen wil doen, want dat gaat toch fijner in een groep waarbij je je op kunt trekken aan de anderen. -

Naast de gezelligheid op de club, is het ook waarom ik zoveel mogelijk naar de clubtrainingen kom.

Het mag hier in zuidelijk Europa nog lekker zomerweer zijn, maar het wordt er net zo goed alweer vroeg donker en dus tijd voor extra zichtbaarheid. Het viel me wel op hoe weinig hardlopers echter een hesje of lampje hadden. Misschien is dat in de stad iets minder relevant, maar ik ben dan toch eerder van een lampje te veel dan niet gezien worden.

Als laatste nog een update over de ontwikkelingen rondom ons clubgebouw. De gemeente heeft zijn onderzoek afgerond en stelt nu voor dat wij een nieuw clubgebouw krijgen op de Blauwkras locatie. Omdat de ruimte daar beperkt is zal het sowieso twee verdiepingen hebben en is er geen ruimte om verschillende ruimtes te creëren voor verschillende verenigingen. Wat dat precies voor ons betekent zal de komende tijd duidelijk worden. Zoals de plannen nu zijn blijven we in ieder geval nog drie jaar in ons clubgebouw, hopelijk zonder al te veel verdere verstoringen...

Met sportieve groet,
Sander



Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 8 mei 2025

Aanwezig: 41 leden en 6 bestuursleden.

Afmeldingen: Jan en Rinie Karstens, Nel en Rob Broer

Opening

Ingekomen stukken

Notulen algemene leden vergadering van 25 april 2024 (zie Roadreader okt 2024)

Geen opmerkingen

Jaarverslag van de LRRC 2024

In 2024 vierde de Leiden Roadrunners Club haar 35-jarig jubileum — een prachtige mijlpaal! Volwassen en ervaren, maar nog altijd vol energie en enthousiasme. Wat een geweldige jaar hebben we samen beleefd!

Het lustrumjaar zat boordevol extra feestelijkheden naast onze vertrouwde activiteiten. Denk aan de bruisende karaoke-cocktailparty, de introductie van het 'bier van de maand', en de gezellige backyardrun/walk tijdens de jaarlijkse BBQ. Nico verzorgde een inspirerende trail-clinic en de Glibbertreel was een daverend succes, zowel qua deelnemersaantal als organisatie. We genoten van een spetterend gala met veiling ten bate van het goede doel, de gezellige popquiz, en als kers op de taart: het knallende lustrumfeest op 14 december!

Jose werd benoemd tot roadrunner van het jaar en kreeg haar welverdiende plek op de Feet of Fame. Dankzij de opbrengst van het lustrum konden we vier goede doelen steunen en een mooi bedrag overmaken naar het LRR-fonds. Samen hebben we niet alleen onze club gevierd, maar ook iets moois teruggegeven aan de stad.

Running Blind Leiden vierde ook feest: hun 10-jarig jubileum werd groots gevierd met ruim 85 aanwezigen — een fantastisch moment van verbondenheid!

Natuurlijk bleven ook de vertrouwde clubactiviteiten sterk vertegenwoordigd. De Appeltaartloop, het sport

weekend, de Leidse Singelloop, de Henk Hakker Memorial Run, de warme Leiden Marathon, het ophalen van het Bevrijdingsvuur in Wageningen, de BBQ en het eren van onze clubkampioenen: stuk voor stuk hoogtepunten waar we trots op mogen zijn. Hoewel de Valentijnsloop in het ZZ-circuit niet door kon gaan vanwege de verkeerssituatie, genoten we wel van de intieme en gezellige Bockenloop.

Onze vrijwilligers werden in het zonnetje gezet tijdens een sfeervol diner op de medewerker avond — een welverdiend moment van waardering.

Naast al deze evenementen draaide ons sportieve hart op volle toeren. Dagelijkse wandel- en hardlooptrainingen, Running en Walking Blind, Outdoorfit, Hollen met Han en de NN Running Coach (voorheen Start2Run) — ze vormden de kern van onze vereniging. Ook organiseerden we een bijlesdag voor wandeltrainers én de duin- en baantrainingen waren succesvol.

In totaal hebben we met elkaar ruim 400 activiteiten georganiseerd in 2024. Wat een geweldige prestatie — lekker bezig LRRC!

Natuurlijk waren er ook momenten van bezinning. We namen afscheid van ons erelid Frans van den Broek en stonden stil bij zijn grote betekenis voor onze club. Zijn herinnering leeft voort in ons hart.

Tot slot zijn er belangrijke ontwikkelingen geweest rondom onze toekomst: de voorbereidingen voor de verhuizing, de werkzaamheden rond de kantine, en de aanleg van nieuwe wegen en bruggen. Een speciaal dankwoord gaat uit naar Niek, onze voorzitter en bruggenbouwer, voor zijn waardevolle inzet. We heten Sander van harte welkom als onze nieuwe voorzitter en wensen hem veel succes en plezier!

Namens het bestuur bedanken we de algemene ledenvergadering voor het

vertrouwen in ons. Samen maken we de LRRC tot wat het is — en wat het nog gaat worden!

Financieel jaarverslag van de LRRC 2024

Ronald geeft zoals gebruikelijk een toelichting op de jaarrekening en balans. De overzichten zullen via het besloten deel van onze website worden gepubliceerd.

Het eindresultaat over 2024 is positief €7900, de baten zijn €92K en bij de lasten blijven de huisvestingskosten ongeveer gelijk. Het aantal leden is ongeveer 450 leden.

De omvang van de liquide middelen is in totaal €210k.

Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie
De kascommissie 2024/2025 bestond uit Paul Litjens, Arie de Winter en Elma Buls (reserve lid). Arie geeft aan de boeken te hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen en hij geeft Ronald als penningmeester een compliment. De kascommissie concludeert dat het beleid om digitaal te betalen succesvol is. Betalingen uit de kas komen nog voor, maar nemen wel af in omvang. De kascommissie adviseert te onderzoeken welk kasregistratiesysteem voldoet aan onze eisen en wensen. De kascommissie adviseert ook te onderzoeken voor welk bedrag het gebouw op de balans moet komen. Daarnaast beveelt ze aan contact te leggen met ZZ-basketbal om te leren van hun ervaring bij de bouw van sportcomplex 1574.

De kascommissie stelt de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2023/2024, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen. Sander bedankt hen voor hun werkzaamheden in de kascommissie en hij bedankt Ronald voor zijn werk als penningmeester van de club.

De kascommissie voor 2025 wordt gevormd door Arie de Winter en Elma Buls, Pauline Delforterie is reserve lid. Paul en Arie worden bedankt voor hun werk door de voorzitter.

PAUZE

Begroting van de LRRC 2025

Ronald geeft aan dat de begroting van 2025 is gebaseerd op de resultaten van 2024 en waar nodig is aangepast naar de verwachting voor 2025. De drukkosten van de roadreader (RR) zijn relatief hoog, aan de leden gelijk zal nogmaals gevraagd of zij de RR digitaal willen ontvangen. Het beoogde resultaat komt uit op -€925. Begroting is akkoord.

Contributieverhoging per 1 januari 2026

De atletiekunie (AU) verhoogt jaarlijks adhv de prijsindexcijfers de contributie. Het voorstel is om per 1 januari 2016 de LRRC contributie te verhogen met 3% naar €104,50. Dit voorstel wordt zonder tegenstem aanvaard. PAUZE

Toekomst Sportpark de Vliet en de mogelijke gevolgen voor de huisvesting LRRC.

De planvorming voor een nieuw bedrijventerrein op en om ons clubhuis loopt door, in de planning is wel vertraging in de besluitvorming opgetreden. Waarschijnlijk eind 2025 besluitvorming in de raad en daarna de realisatie van het bedrijventerrein. Wij hebben als bestuur goed contact met Leidse politici en hun ambtelijke staf/de projectorganisatie. Wij gaan met de zwemvereniging ZVL68 contact leggen. Via de e-nieuwsbrief houden we jullie op de hoogte.

Uitreiking van de Houthakkerbokaal 2024

Vandaag vieren we een bijzonder moment: voor de 32ste keer wordt de Houthakker Bokaal uitgereikt! Deze mooie blijk van waardering werd voor het eerst in het leven geroepen in 1992. Voor onze nieuwe leden een korte uitleg: deze bokaal is opgericht ter ere van twee gewaardeerde oud-leden, Henk Hakker en Chiel Houtman, en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten die zich op bijzondere wijze inzetten voor de LRRC.

En dit jaar is het zover: de HH Bokaal gaat naar een trainer! En laten we eerlijk zijn—trainers zijn misschien wel de belangrijkste schakels binnen onze club. Zij zorgen ervoor dat wandelaars en hardlopers met plezier naar de training komen en met min-



stens zoveel plezier weer naar huis gaan. En wat gebeurt er daarna? Juist, ze komen gewoon weer terug!

Want naast het plezier brengen ze ons ook van alles bij. Denk aan: arm-inzet, grondcontact, hakken-billen, en zelfs een vriendelijke herinnering om af en toe gewoon naar de maan te kijken!

En dan zijn er natuurlijk de klassiekers: “ritsen!”, “let op... hobbelt!”, “fiets voor!”, “tandje erbij!”, “kaatsen!”, “huppel!”—en niet te vergeten: “ik blijf bij je.”

Of we nu intensief of extensief trainen, in een (omgekeerde!) piramidevorm of gewoon in de stromende regen want hé, slecht weer bestaat niet, alleen slechte kleding!

Maar deze trainer blinkt niet alleen uit in looptechniek. Hij heeft ook oog voor de mens achter de atleet. Hij vraagt oprecht hoe het met je gaat als het even tegenzit, en hij straalt net zo hard mee als jij iets te viëren hebt. En dat is nog niet alles: hij springt altijd bij als een collega-trainer verhinderd is, zelfs als hij zelf wat pijntjes heeft. Dan stapt hij gewoon op de fiets en gaat ervoor.

Deze trainer is vriendelijk, betrokken, toegewijd kortom: gewoon een ontzettend aardig mens. En die aardige man is niemand minder dan AAR—de geliefde bijnaam van onze eigen Arie Duiker.

Arie, het is meer dan verdiend dat jij dit jaar in het zonnetje wordt gezet. De Houthakker Bokaal 2024 is voor jou! Van harte gefeliciteerd, Arie. Wat een mooie erkenning voor alles wat je

doet. Je hebt ‘m dik verdiend!

Bestuursverkiezing

Technische Zaken Jessica Luiten, aftredend en herkiesbaar
John de Vrind, aftredend en herkiesbaar
De vergadering is akkoord met de (her)verkiezing van de kandidaten.

Dit betekent dat de bestuurssamenstelling vanaf heden als volgt is:
Voorzitter: Sander Fieten, aftredend in 2027

Penningmeester: Ronald Gerrits, aftredend in 2027

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2027

Technische zaken: Jessica Luiten, aftredend in 2028

PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2027

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2028

Rondvraag

Rik (van Running Blind) geeft het bestuur een compliment voor hun inzet. Ab vindt het jammer dat de ZZ-loop dit jaar niet doorgaat, in principe gaat de loop in 2026 wel door. Hij vraagt of de LRRC-clubkampioenschappen tijdens de ZZloop georganiseerd kunnen worden i.p.v. tijdens de Leiden Marathon. Wij zoeken dit uit.

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

Sluiting

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

Hans van Ommeren Secretaris LRRC
30 augustus 2025

WEER OF GEEN WEER

MET DIDRIKSONS MAAK JE VAN ELKE DAG EEN OUTDOORAVONTUUR!



 **DIDRIKSONS**

Bonaire Trail Run

10 km Trailrun in Washington Slagbaai National Park, 22 juni 2025, Bonaire.

Opgestaan om 5 uur, want we hadden deze dag grote plannen. We hadden ons namelijk ingeschreven voor de allereerste Washington Slagbaai Trailrun van 10 km in het Washington Slagbaai National Park op onze vakantie locatie Bonaire. Een prachtige uitdagende route door het ruige en ongerepte park met een enorm divers landschap, veel rotsachtig terrein en flinke hellingen en héél véél cactussen.

In de omschrijving stond run/walk dus we durfden de uitdaging wel aan samen met Ton en Marjanne en uiteindelijk nog 380 andere deelnemers. Voor de organisators Indebon (sportorganisatie) en Stinapa Bonaire (the national parks foundation) een aantal dat hun verwachtingen ver oversteeg, ze waren daar erg blij mee. Zeker voor de toekomst om deze run vaker te organiseren. Een gedeelte van dit prachtige beschermde natuurpark was afgesloten op deze dag voor ons lopers om de veiligheid voor ons te garanderen want normaal gesproken kan je dit park met de auto betreden.

Een paar dagen eerder hadden wij dit prachtige natuurpark al met de auto verkend, betoverende oceaangezichten, romantische roze flamingo's, stoere turquoise leguanen, zingende gele vogels, stekelige groene cactussen. Overal kan je uitstappen om hiervan te genieten. En dat hebben we gedaan!

De start van de 10 km run stond gepland om 7.00 uur. Vanwege de warmte op Bonaire een vroege start want het is overdag natuurlijk veel te heet. We melden ons eerst bij het Stadion Antonio Trinidat voetbalstadion in Rincon. Daar vandaan werden wij in pendelbussen naar het park gebracht, een ervaring op zich. Oude schoolbussen in de meest mooie kleuren, van binnen en van buiten, met nog kleurrijkere chauffeurs.

Het terrein was heel gezellig aangekleed, muziekje erbij, de sfeer zat er goed in, Caraïbisch leven is mooi. Het was goed georganiseerd met waterposten en verzorging onderweg en fruit toe. Ton en Marjanne hebben het grootste deel hardgelopen, behalve de diverse hoge klimmen want die waren echt niet te doen. Ineke en ik hebben het grootste deel in een flink tempo doorgewandeld en af en toe een stukje gedribbeld met gevaar voor alle mogelijk denkbare blesures gezien de ondergrond.





Toen we het bord finish eindelijk tegenkwamen was er toch wel enige sprake van opluchting bij ons te bemerken. Maar nee, het was alleen maar een aankondiging dat de finish die kant op was. De hoogste en de langste klim lag nog voor ons. De totale afstand was niet helemaal goed aangegeven, in ieder geval niet in overeenstemming met onze smartwatches. Toen wij dachten na deze echt enorm steile klim bij de finish te zijn bleek het parcours 700 meter langer te zijn en geloof ons dat was een heel flink stuk.

Het was warm, 31 graden en héél erg vochtig omdat het de dag ervoor flink geregend had. Eindelijk over de finish stonden Ton en Marjanne ons enthousiast op te wachten. Fijn als mensen voor je applaudisseren als je over de finish komt. En zeker hier zover van huis.

Super fijne, relaxte sfeer bij het wedstrijdpodium. Iedereen blij, warm of uitgeput en vooral veel gezelligheid met elkaar. We zijn een prachtige medaille rijker, want wat was deze mooi!!!! Zo trots op onszelf en natuurlijk ook op Marjanne en Ton. En uiteraard met z'n allen, bezweet, moe en voldaan met de bus terug naar Rincon. Tijd voor een lekkere douche, voetjes omhoog, helaas voor een wijntje nog net te vroeg!

Anne-Marie en Ineke



Dankbetuiging van Lineke van Noort

Ton van Noort 14 augustus 1953 - 6 juni 2025

Graag willen wij iedereen bedanken voor alle lieve berichten en kaarten tijdens de ziekte en bij het overlijden van mijn man en onze vader en opa Ton.

In het ziekenhuis hielden we Ton op de hoogte van alle goede wensen en hij was daar iedere keer heel blij mee. Het was voor hem en voor ons een grote steun in deze korte, heftige periode.

Lineke
Jeroen, Karin en Benthe
Pim en Indira

Contributieverhoging per 1 januari 2026

Zoals eenieder bekend is, wordt het dagelijks leven (over het algemeen) ieder jaar ietsje duurder. Het CBS berekent, vwb de hoogte van het duurder worden, het CBS-prijsindex cijfer.

De Atletiekunie bepaald elk jaar hoeveel duurder de Atletiekunie contributie voor hun leden wordt aan de hand van de CBS-prijsindex over twee voorgaande kalenderjaren.

In 2025 was de indexering 6,9% (volgens CBS-prijsindex gemiddeld over 2022 en 2023).

Daarmee een verhoging van de contributie 2024 €20,00 naar een contributie van €21,40 in 2025.

Het nieuwe contributiebedrag voor 2026 is nog niet bekend.

De contributie van de LRRC wijzigt niet elk kalenderjaar. Het bestuur bepaald bij vaststellen van de begroting voor een nieuw kalenderjaar of het nodig is om de contributie te verhogen.

Bepaald wordt of dit nodig en gerechtvaardigd kan worden omdat bijvoorbeeld de verenigingskosten (veel) stijgen.

Het bestuur zet de verhoging van de LRRC-contributie op de ALV agenda.

De leden aanwezig in de ALV stemmen wel/niet in met het voorstel. Ook kan het zo zijn dat, nav argumenten in de ALV, een ander afwijkend bedrag wordt bepaald.

In de ALV van 2025 zijn de leden akkoord gegaan met een verhoging van de LRRC-contributie van 3% per 1-1-2026. In bedragen betekent dit een verhoging van €3,50.

Contributie in 2025 is €101,00 per jaar en zal €104,50 per jaar in 2026 worden.

Dit is inclusief de automatische incasso korting van €2,50 maar exclusief de kosten voor de lidmaatschap van de atletiek unie.

De verhoging zal benut worden om extra kosten zoals energie-/waterkosten te betalen, maar ook bijvoorbeeld reserveering voor een aanstaande verhuizing van het clubgebouw naar een nieuwe locatie.

Als er vragen en/of bemerkingen zijn, neem dan svp contact op met één van de bestuursleden.

Ronald Gerrits en John de Vrind

Glibbertreel

Al een aantal jaar probeer ik mijn moeder en mijn zussen enthousiast te maken voor verschillende loopjes in Leiden. Waar de Glibbertreel natuurlijk wel de leukste is. Mijn oudste zus loopt al jaren en doet altijd mee aan de Leiden Marathon en heeft ook met mij de Leiden Urban Trail gelopen. Ze vindt de afstand van de Glibbertreel eigenlijk te kort.

Mijn moeder heb ik al eerder een keer overgehaald en heeft hem al een maal meegelopen. Die keer was er wel wat regen maar wat vond ze het leuk. Voor mijn moeder is het een behoorlijke afstand. Wat ze zo fijn vindt is dat het niet om tijd gaat en je natuurlijk allemaal leuke stops hebt.

Mijn andere zus is helemaal geen hardloper. Ze heeft wel een keer meegedaan aan de Singelloop. Hiervoor hadden we samen heel hard getraind. Daarna verhuisde ze naar Delft en is het hardlopen voor haar gestopt.

Dit jaar heb ik ze toch allemaal zover gekregen om mee te doen. Onder het mom van quality time met elkaar.

Daar stonden we dan op zondag 21 September in de rij om onze QR codes te laten scannen en ons startnummer op te halen.

Mijn moeder vond wel dat ik erg veel begroet werd en door mensen van alle leeftijden. Ik heb weer de club gepromoot en gezegd dat het met iedereen altijd gezellig is en dat het wandelen ook heel leuk is. Helaas kan ik haar nog steeds niet overhalen. Bij de Burcht nog veel meer clubleden die er net als ons veel zin in hadden.

Eindelijk konden we beginnen. Op het tempo van mijn moeder, ongeveer 8.30 op een km, gingen we lekker van start. Even ontdekken hoe de route werd aangegeven, wat heel duidelijk was. Met vier meiden bij elkaar is het al snel een dolle boel. Snel sloot er iemand van de club bij ons aan vanwege een blessure.

Zo liepen we met zijn vijven door de studio van sleutelstad FM, helaas weg het romantische beeld van radio maken. We liepen door een verzorgingshuis waar de oudere Leidse mensen een hele leuke ochtend hadden

met muziek en het kijken naar al die mensen die swingend langs kwamen rennen, door Minerva, door Café de Plantage, Guts Koffiebar, werklocatie meelfabriek van Gemiva en de universiteit van Leiden.

Onderweg werden we toegezongen door Zangeres Zonder Naam, muziek van een strijkorkest, zangers, Ierse band en natuurlijk een heerlijke versnapering, kaas en de beroemde gevulde eieren.

Na de loop kregen we geheel in thema een medaille met oude Leidse kaas. Wat moet dat ook weer een hoop werk zijn geweest. Mijn moeder werd nog bedankt omdat ze een goede haas was geweest deze loop. Wat vond ze dat leuk om te horen.

Na een drankje bij Grand café de Burcht nog lekker geluncht en weer op huis aan. Volgend jaar hoeft ik denk ik geen moeite te doen om de familie mee te krijgen.

Denise



Sagamarsjen Noorwegen

Op 30 en 31 augustus werd de jaarlijkse Sagamarsjen in Verdal - Stiklestad in Noorwegen gehouden. Zo'n 60 km ten noorden van Trondheim. Dit is een tweedaagse wandeltocht, waarbij je kan kiezen uit verschillende afstanden (5-7-10-24 en 31 km). De wandeling werd dit jaar voor de 61ste keer georganiseerd en staat op de lijst van IML (wereld wandelbond) wandelingen waarvan de Nijmeegse Vierdaagse ook deel uitmaakt. Er waren deelnemers uit onder meer Australië, Duitsland, Korea, Japan, Nederland, Zweden en zelfs ook nog Noren.

Op vrijdagmiddag begon de inschrijving en ophalen van de startbewijzen. Wij waren in de veronderstelling dat het wel druk zou zijn met inschrijvers en daarom waren we aan de vroege kant. Maar niets was minder waar. Toen we aankwamen was men nog bezig met het opbouwen van de inschrijvingsbalie en stonden er maar een paar mensen te wachten. Bij de inschrijving van de trimloop is het drukker! Uiteindelijk waren er ruim 1600 deelnemers.



's Avonds vond de officiële opening plaats en werd opgeluisterd door de plaatselijke blaaspoepers, een bard met een gitaar, die in Noorwegen een bekende tv persoonlijkheid zou zijn en een orkest van alleen maar violisten.

Omdat de wandeling op de IML lijst staat, was er een inspecteur om te controleren of alles volgens de officiële regels verliep. Deze man was helemaal uit Australië gekomen om te inspecteren.

Op zaterdag stond er om 7.00 uur een bus klaar om de deelnemers aan de langste afstanden (24 en 31 km) naar het startpunt in Skilstugan in Zweden te brengen. Dit lag ongeveer 56 km van Stiklestad. We kregen daar eerst nog koffie en broodjes, zoveel je maar wilde en rond 8.30 uur was de start. De eerste dag ging de wandeling van Skilstugan terug naar Sul in Noorwegen.

Verdwalen was eigenlijk niet mogelijk, je liep over een pad door bossen en open vlaktes hoofdzakelijk naar beneden en als je dat maar bleef volgen kwam je vanzelf bij de finish. Deze etappe maakt deel uit van de St Olavs pelgrimstocht die van Oslo naar Trondheim loopt.

Onderweg waren er verschillende verzorgingsposten. Bij de grens Zweden-Noorwegen werden we “gecontroleerd” en kreeg je warme bessensap. Bij één post kon je worstjes boven een houtvuur bakken en werd er “kookkoffie” gemaakt. Hiervoor werd water uit de snelstromende beek gehaald en in het houtvuur aan de kook gebracht. Daarna werd er koffie bij gegooit! Dat was best wel te drinken, alleen als je te snel was, kreeg je de koffie prut mee naar binnen, je moest dus even wachten totdat de koffie naar de bodem van het bekertje gezakt was.

Er deed ook nog een peloton Zweedse soldaten mee, die met bepakking moesten lopen. Of ze er veel voor getraind hadden weet ik niet, maar al gauw kwamen we groepjes tegen die zaten te rusten, maar ook om blaren te prikken!

Rond 13.30 uur waren we bij de finish en werden we met de bus weer teruggebracht naar Stiklestad.

De tweede dag was de route rond Stiklestad uitgezet. Was het de eerste dag lekker koel om te wandelen (18/19 graden) de tweede dag scheen de zon fel en liep de temperatuur al gauw op naar 24 graden! De start was om 7.30 uur en ging de eerste 10 km toch wel redelijk steil omhoog. Hierna was het redelijk vlak. Er waren rustpunten bij de plaatselijke golfclub op 12 km en een op 20 km. Je kon daar Noorse wafels krijgen (heerlijk).

Bij de laatste controlepost, vlak voor de finish verzamelden de Zweedse soldaten zich om als peloton over de eindstreep te komen. Maar eerst werden de kisten nog even gepoetst, totdat ze weer glommen.

Rond 14.00 uur waren we bij de finish, waar de “afsluitende” ceremonie plaatsvond.

Het is een absolute aanrader voor wandelaars en wandelende hardlopers.

Jeannette en Huub



Voor al uw sportblessures

SMC Rijnland is dé spier- en peesspecialist van Leiden en omstreken

Specialisaties:

- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Echografie
- Percutane Needle Electrolyse (PNE/EPTE)
- Shockwave therapie
- Flywheel training
- Dry Needling
- Pilates en Core Function



Sportcomplex 1574
Gezondheidscentrum Leiden
Gezondheidscentrum 't Leidse Hout
Gezondheidscentrum Roodenburg
Beweegcentrum Violiervaart

Telderskade 399 Leiden
Oosterkerkstraat 1 Leiden
Dieperpoellaan 2 Leiden
Roodenburgerstraat 1A Leiden
Violiervaart 22 Zoetermeer

info@smc-rijnland.nl — 071 - 3411312 — www.smc-rijnland.nl

SMC ACADEMY
 O P L E I D I N G E N

Wist je dat je via onze SMC Academy ook de opleiding tot sportmasseur en verzorger kunt volgen?

www.smc-academy.nl



WIJ Zouden je graag willen
 UITNODIGEN IN ONZE SCHOENWINKEL!

Beter Lopen Rijnland is een voetcentrum met specialisten met expertise op voetgebied. Zo is onze schoenwinkel niet zomaar een schoenwinkel. Onze gediplomeerde schoenadviseurs bekijken je voeten kritisch met gebruik van een digitale voetscanner. Dit om inzicht te krijgen waar de drukpunten onder de voet liggen die tot voetklachten kunnen leiden of waar de voetklachten door worden veroorzaakt. De voetscanner ziet tevens welke comfortzolen voor je geschikt zijn om je nog gemakkelijker te laten lopen.

We beschikken over een grote sortering wandelschoenen. Hierdoor hebben we voor ieder voettype een geschikte wandelschoen. Onze winkel heeft naast wandelschoenen ook modieuze en sportieve sneakers en slippers en pantoffels om in en om het huis te dragen.



10 EURO KORTING
OP SCHOENEN

5 EURO KORTING OP
COMFORTZOLEN

Adres: Rietschans 72
 2352BB Leiderdorp
 Telefoonnummer: 071-2055915
 Email: beterlopenrijnland@outlook.com



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



Autobedrijf Steyger

Leidseweg (noord) 420 | 2253JP Voorschoten

Onze diensten Alle merken

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

Trekhaakcentrum.nl

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

Onderhoudsabonnement

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

Reparatie en onderhoud met behoud van fabrieksgarantie.

Occasions

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

T: 071 576 55 55

E:

info@autosteyger.nl

W: autosteyger.nl



100 Bruggenloop

Honderd bruggen in de Leidse binnenstad. Dat zijn er best wel veel. Stop deze honderd bruggen in een parcours en je hebt de 100 bruggenloop.

Voor het eerst deden wij dit jaar mee. Niet rennend, pff moet er niet aan denken om 100 keer een brug op te rennen, maar wandelend. Wij hebben de 12 km gewandeld. Eigenlijk hebben wij daarom de 69 bruggenloop gedaan.

De start was in het Van Der Werffpark. Bij het ophalen van het startnummer werd je geholpen door mensen die echt lol hadden in hun taak. Dat zorgt natuurlijk gelijk voor een lach op je gezicht.

We kregen een bandje en een boekje met de route en stempelkaart. Het leuke van een boekje is dat er gelijk informatie staat over dingen die je op de route te zien krijgt. Het is dus ook nog leerzaam.

Aan het begin vergaten we helemaal te kijken naar alle bruggetjes die we overgingen. We hadden elkaar al een tijdje niet gezien dus we waren veel te veel aan het kletsen en het kijken naar de alles wat we tegenkwamen.

Pas na de Hortus dachten we: he we gaan over een brug. We hadden er natuurlijk al een paar gehad.

In een lange slinger van wandelaars liepen we gezellig door de binnenstad van Leiden. Het is altijd leuk om met gelijkgestemden te lopen. Het schept eigenlijk gelijk een band. Met wat leuke korte gesprekjes met andere lopers heb je helemaal niet meer door hoe lang je aan het wandelen bent. Als je alleen wandelt ben je toch sneller geneigd om na een uurtje of 2 te zorgen dat je thuis bent. Nu keken we na een uurtje of twee pas op onze horloges om te kijken hoever we waren.

Kronkelend en zigzaggend liepen we door Leiden. Als we niet meer wisten waar we heen moesten riepen we...over de brug!

Het laatste stuk ging over de markt. Dit was natuurlijk best druk en het tempo ging enorm omlaag. Maar wat een gezelligheid. Veel mensen die vroegen wat er aan de hand was, dus nog een beetje reclame kunnen maken voor de loop.

Toen we de finish zagen waren we nog lang niet uitgekletst. Toch maar onze medaille in ontvangst nemen. We moesten wel eerst even bewijzen dat we de hele route hadden gelopen met behulp van onze stempels. En natuurlijk stond één van de 100 bruggen op de medaille. Alleen daarvoor zouden wij volgend jaar weer mee willen



doen. Zal het iemand lukken om 100 medailles te verzamelen met allemaal andere bruggen van Leiden? Niet alle bruggen zijn even fotogeniek, dus we zijn bang van niet, maar een mooie collectie kan je vast wel bij elkaar wandelen of rennen.

Annette en Denise



Pellen, pellen, pellen

Wat rook het weer lekker in het clubhuis!

Als je de club binnenkomt en het ruikt naar ei dan weet je het wel.....Gevulde eieren.

Die gevulde eieren worden natuurlijk niet kant en klaar geleverd. Ook nu waren er weer een aantal dames die de eieren aan het pellen waren. Want je voor de Glibbertrail waren een hoop eieren nodig. Een uitverkocht evenement zorgt voor veel gepel. Gelukkig maken veel handen licht werk en is het ook enorm gezellig.

Dames Chapeau, wat waren ze lekker!

Rob Snik



Slijterij 
Adegeest

Beethovenlaan 17, Voorschoten



Met dank aan Yu Hua Yeh voor het ter beschikking stellen van de prachtige foto's van de Glibbertreel (zie ook voorkant)

Vloed

We heten onze nieuwe leden van harte welkom:

Astrid Parlevliet

Philine van den Tol

Bente Kamp

Jos Dohman

Wil Verbeij

Isabel Koopmanschap

Nicolay van den Berg

Tarek Matwaly

Ferdy de Jong

Ilse Hoppers

Saskia Gieling

Bram Duurland



VANNES.NL
NOORDWIJKERHOUT



ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



Sportcomplex 'De Vliet' aan de Voorschoterweg 8-D,
2324 NE Leiden, Telefoon (071) 576 59 24 www.lrrc.nl

Leiden Road Runners Club



TECHNIEK • DESIGN • INTERIEUR & WELLNESS • SERVICE & ONDERHOUD