



# RoadReader

Leiden Road Runners Club

2022 3 Dec





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 DOELEN 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



© 2022 Garmin Ltd. or its subsidiaries.

**RW** **RUNNERS  
WORLD**  
BURGSTEEG 7 · LEIDEN

**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	Leone de Voogd	leonedv@gmail.com	
Advertenties	Rob van Heijster	pr@lrrc.nl	06-53161054
Opmaak	Corrie Verdoold	corrieverdoold@hetnet.nl	06-40725425
Bezorging	John de Vrind	ledenadministratie@lrrc.nl	06-53245936
Drukwerk	Editoo, Arnhem		

**Bestuur**

Voorzitter	Niek Hoogwout	voorzitter@lrrc.nl	06-43829762
Secretaris	Hans van Ommeren	secretariaat@lrrc.nl	06-13208955
Penningmeester	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
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	Terry van Velthooven	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	Piet van der Plas	penningmeester@lrrc.nl	071-5610847
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		071-3016643

Rekeningnummer club: NL96INGB0000646834, tnv Leiden Road Runners Club.



## Inhoud Pagina

(Afscheid) van de redactie	5
Van de voorzitter	6,7
Sportweekend 2022 (Roel de Jong)	8
Zeskamperblind	9
Beheer clubgebouw	11
Bruggen-/CPC-Loop	12,13
Duintrainingen 2023	14
Van de bestuurstafel	15
Trainersdag	15
Regen	16,17
Zwemloop Wassenaar	18,19
Medewerkersavond	20
Bockenloop	21
Terschelling 2022	22
Uitslagen Berenloop 2022	23
Trimlopen LRRC	24
Hollen in de winter (een kerstverhaal?)	26,27
Notulen ALV 13 juni 2022	28,29,30
Vloed	30
Uitreiking Houthakkerbokaal	31



## Agenda

- Maandag 2 januari 2023: Nieuwjaarsbijeenkomst.
- Zaterdag 21 januari 2023: Appeltaartloop.  
Bij deze loop staat gezelligheid voorop, we starten tegen het vallen van de duisternis en we zorgen natuurlijk voor een winterse aankleding!
- Zondag 12 februari 2023: Valentijnsloop  
Deze loop wordt georganiseerd in samenwerking met het Zorg en Zekerheid circuit.
- Donderdag 13 april 2023: Algemene leden vergadering
- Zondag 16 april 2023: Henk Hakker memorial run.  
Traditiegetrouw zetten we bij deze loop ook een parcours van 30 km uit.

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

## (Afscheid) van de redactie

Zo'n drie jaar geleden werd ik gevraagd of ik de eindredactie van de Road Reader van Leen Ooms over wilde nemen. Dat deed ik graag, en ik hoopte natuurlijk veel mooie loopverhalen een plekje te geven in het clubblad. Maar nog voordat 'mijn' eerste Road Reader uitkwam, lag Nederland stil, en pas nu durf ik voorzichtig te hopen op een 'normale winter' waarin we samen kunnen blijven lopen en de wedstrijdkalender gevuld blijft... Gelukkig hebben jullie in de tussentijd niet echt stil gezeten en is er volop gelopen, gelachen, gehuild en geschreven. Veel dank aan iedereen die verhalen gedeeld heeft of anderszins heeft bijgedragen aan de Road Reader!

Voor mij is het nu tijd om afscheid te nemen. Van de redactie én van de LIRC. Half augustus ben ik verhuisd naar Sassenheim en hoewel ik nog



vaak genoeg in Leiden te vinden ben, ligt het clubhuis toch wel erg ver uit de richting. Sowieso hebben jullie mij het afgelopen jaar al steeds minder gezien op de club. Wie mij wat beter kent zal het niet ontgaan zijn: ik heb een nieuwe liefde waar ik me net zo fanatiek op stort als op het lopen: de triathlon. Waar blessures al niet goed voor zijn... Zwemmen en fietsen waren eerst nog alternatieve trainingvormen, maar maken nu net zo'n standaard onderdeel uit van mijn trainingsweek als duurlopen, intervalletjes of duintrainingen. In die puzzel moet een clubtraining dan maar net passen.

Ik kijk wel met enorm veel plezier terug op de ruim 5 jaar lopen bij de LIRC. Daarvoor wil ik allereerst Niek en José bedanken, die het gros van mijn trainingen verzorgd hebben; soms verrassend, creatief of dwalend door polder of woonwijk, soms gewoon lang of kort knallen op dezelfde rechte wegen of blokjes JVC. Maar altijd enthousiast, of de AB-groep nou uit 2 of 10 lopers bestond. Ook jullie, trouwe of incidentele AB'ers, bedankt! Voor de gezelligheid, de uitdaging om nét nog even dieper te gaan en de support bij vele loopjes. En natuurlijk hebben veel meer leden en vrijwilligers bijgedragen aan mijn mooie jaren hier, waarvoor dank! Ik weet niet of ik zonder de club zoveel magische grenzen had kunnen doorbreken, met als hoogtepunt recent een sub3--marathon.

Het lopen keer ik zeker niet de rug toe - 'running was my first love' - dus jullie gaan me ongetwijfeld nog tegenkomen bij loopjes in de regio. Er



wacht echter ook een avontuur met mijn nieuwe liefde; ik heb zojuist ingetekend op een magische afstand...

Wat de Road Reader betreft wil ik hier ook Corrie nog even in het zonnetje zetten: zij is degene die alle teksten en foto's altijd weer tot een mooi geheel weet op te maken. Voor de eindredactie heeft zich vooralsnog helaas geen opvolger gemeld. Wel is er een groepje vrijwilligers druk bezig met een nieuwe website en wordt nagedacht over nieuwe communicatievormen. Meld je vooral bij [pr@lirc.nl](mailto:pr@lirc.nl) als je op enige wijze mee wilt denken of doen!

Rest me jullie veel leesplezier en vooral loopplezier te wensen! Op naar een mooi en sportief 2023 en vast tot ziens!

Hartelijke groet,  
Leone

## Van de voorzitter

Beste loopvrienden, leden, lopers en wandelaars,

Voor u ligt de dubbel dikke kerstuitgave van de Roadreader, vol met mooie en leuke ervaringen, goeie verhalen en heleboel meer. Veel inspiratie en leesplezier gewenst!

Het was en is een prachtig jaar, met veel zon en lekkere temperaturen en gelukkig weinig slecht weer. We mochten weer training geven en volgen. En we konden weer volop wandelen, lopen en lachen. Op de club, in de duinen, bij Start to Run, outdoor fit, tijdens de vrije trainingen en/of op de baan. Er kon weer gemasseerd worden. En de bar en het terras waren weer open, zodat we na afloop van een uitdagende training moe maar voldaan konden uitpuffen op het terras, genieten van een welverdiend drankje en gezellig napraten met de andere lopers.

Pret en sfeer was er daarbij in overvloed, niet alleen bij de trainingen, maar ook bij het einde van het seizoen bij de bbq in juli, bij de opening van het jaar 'met mossels' in september, bij het geslaagde clubweekeinde en bij diverse lopen zoals de Berenloop.

En gelukkig konden we onszelf weer meten met andere lopers bij trimlopen en wedstrijden op de club, in Leiden of elders. Z&Z werd nagenoeg volledig doorlopen, met o.a. een mooie en drukke editie bij ons op de club. De Singelloop was weer vanouds een drukte van belang, met niet alleen een slingerend parcours vanwege de singels, maar ook een slingerende loop omdat je om de haverklap een onverwacht wandelende scholier of omkerende loper moest zien te ontwijken. De Leiden Marathon was gelukkig weer in het voorjaar en ondanks de warmte hebben veel clubgenoten daar een afstand gelopen en mooie prestaties neergezet. Sommige clubgenoten hebben zelfs meerdere afstanden op één dag volbracht! Een team van de LRRC heeft van 4 op 5 mei de eer van Leiden hooggehouden bij de bevrijdingsloop: in 1 nacht met het bevrijdingsvuur van Wageningen



'non stop' naar Leiden rennen. Wauw! Traditioneel hebben meerdere clubgenoten deelgenomen aan de Berenloop. En onze clubgenoot Leone de Voogd heeft de marathon van Amsterdam in 2:58 uur afgeraffeld. Wat een topprestatie!

Voor wat betreft onze clublocatie kan de voortgang van de bouw van de nieuwe ijsbaan en het nieuwe overdekte zwembad vlakbij ons clubhuis je niet ontgaan zijn. Zoals jullie wellicht hebben meegekregen heeft de gemeente plannen om het terrein tussen ons clubgebouw en de waterzuivering aan te wijzen als industrieterrein. Daar zal dan vanaf naar verwachting op zijn vroegst 2025 mogelijk ook de gemeentewerf komen. Dat betekent rondom de club waarschijnlijk minder ruimte en waarschijnlijk meer verkeer. Wat dat voor de locatie van ons clubgebouw en LCKV betekent is nog onduidelijk en daardoor onzeker. We zijn daarover in gesprek met de gemeente. De gemeente(raad) heeft recent in ieder geval het belang van een goede locatie voor onze club uitgesproken. Wat dat concreet inhoudt zal moeten blijken uit verder overleg met de gemeente. We houden jullie van het verdere verloop daarvan het komende jaar uiteraard op de hoogte.

Het jaar is bijna voorbij, dus we mogen weer vooruitblikken: komend jaar zijn er weer regelmatig trimlopen op de club, om te beginnen met de 'Appeltaartloop' in januari. Zie voor de data en tijden verderop in dit num-

mer. De inschrijving voor Hollen met Han wordt binnenkort weer geopend, wat een mooie opmaat is voor de Singelloop en de Leiden Marathon. In september wordt er door de club weer een Glibbertrail gehouden/georganiseerd. En als dat te ver weg voor je is, dan kan je, bijvoorbeeld, op 15 december a.s. nog meedoen met de Santarun: een funrun in en door Leiden (als je wil in kerstpak).

En ook al heb je nu nog niets op de planning of in de agenda staan, wandelen en hardlopen kan altijd en overal, al was het de komende weken maar om goed voorbereid de kerstdagen door te komen. Let wel op: rond de kerst is de club zoals gebruikelijk enkele dagen gesloten. Er is op die dagen dan ook geen training, de exacte data staan verderop in dit nummer. Maar ook als er geen training op de club is kan je (met de clubschema's) naar buiten om te bewegen. Keep on running and walking!

Tenslotte wil ik hierbij onze sponsors, adverteerders en de vrienden bedanken voor hun bijdrage aan de club. En natuurlijk al die vrijwilligers die onze club zo mooi maken: onze enthousiaste gediplomeerde trainers, de

organisatoren van de clublopen, de mensen achter de inschrijftafel, de uitzetters van het parcours, de buddy's, ons eigen Z&Z team, de masseurs, de mensen achter de bar, het kook-, tuin- en onderhoudsteam, ad hoc chauffeurs en waterdragers, de helpers bij de trimlopen, de creatievelingen die allemaal leuke activiteiten voor de club bedenken en/of uitvoeren en al die andere mensen die zich bij weer en wind of in het holst van de nacht voor onze club inzetten. Heel hartelijk bedankt voor jullie inzet!

Fijne feestdagen en een gezond en voorspoedig 2022! We hopen jullie allemaal komend jaar (op enig moment) weer op de club te zien.

Groet,  
Namens het bestuur van de LRRC,  
Niek Hoogwout'







# SPORTWEEKEND 2022





## ZeskamperBlind

Na wekenlang in spanning te hebben gezeten was het afgelopen donderdag 8 september 2022 eindelijk zover. Running Blind Leiden werd al wekenlang lekker gemaakt met een spectaculair evenement in aantocht. Een gulle gever met een anonieme gift, wilde heel graag dat wij met zijn allen een leuke, uitdagende en vooral sportieve dag zouden hebben.

Op het strand van Langevelderslag in Noordwijk werden wij op deze mooie donderdagochtend verwacht bij strandtent Nederzandt. In tegenstelling tot onze normale donderdagochtend training, begonnen wij deze ochtend met een lekker bakkie koffie en een gebakje, waar net zoveel calorieën in zitten als de grootste hamburger bij de Burger King. Maar dat mocht de pret niet drukken.

Nadat alle vakantie belevingen en de dagelijkse beslommeringen waren besproken, kregen we een heldere en duidelijke uitleg van het Entertainment Team over wat ons te wachten zou staan. We werden in zes teams ingedeeld waarvan 3 lopers en 3 buddies per team. Op het strand was een zeskamp uitgestippeld. Van touwtrekken, boogschieten, skilopen, frisbeeën, emmertje water halen tot een pittige hindernis loop door het mulle zand met een setje Jumping Jacks als toetje. Onder leiding van Tristan, de jongen met de megafoon, werden wij gedirigeerd naar het strand voor een duidelijke uitleg van de 6 activiteiten. Met het gebakje nog ergens halverwege het spijsverteringskanaal, begonnen wij aan dit spektakelstuk.

Een combinatie van fanatisme, enthousiasme en plezier, maakte dat deze onderlinge strijd zich uitvouwde tot een zeer geslaagd evenement. Samenwerken en elkaar erdoorheen coachen stonden deze ochtend centraal, maar dit alles met een uiterst brede glimlach op het gezicht. Met beperkt of geen zicht toch een frisbee in het netje gooien is dan toch een klein sprongetje in de lucht waard. Als je daarnaast niet zo goed of helemaal niks kan horen, is ook met 6 man op de latten door het mulle zand heen scheuren een prachtige prestatie. Uiteraard was het ook soms oppassen geblazen. Als je mensen die hardlopen bij Running Blind een pijl en boog in de schoot werpt, dan is bukken of wegduiken een goede optie. Maar met behulp van onze top buddies en de aanwijzingen van het fanatieke Entertainment Team kwamen alle pijlen in de goede richting of zelfs in de Roos, die fantastisch was aangekleed met een foto van onze geliefde trainers.

Nadat alle punten bij elkaar opgeteld waren en we weer met z'n allen gezellig bij elkaar in de strandtent zaten, was het duidelijk dat 1 team de beste was. De verschillen waren klein en de spanning was dan ook om te snijden bij de prijsuitreiking, waardoor de ontlasting enorm groot was bij het benoemen van het winnende team. Na het uitreiken van de medaille en het befaamde winnaars dansje kregen we een heerlijke lunch voor onze kiezen. En dit allemaal mede mogelijk gemaakt door een anonieme gever, een uitstekende organisatie en de gastvrijheid en positieve inzet van strandtent Nederzandt.

Ik zeg voor herhaling vatbaar!  
Martijn Rijsterbrij





# LENTE, ZOMER, HERFST & WINTER

LAAT JE NIET TEGENHOUDEN DOOR HET WEER  
VOOR EEN MOOIE WANDELEING



 **VAN  
BEMMELLEN**  
OUTDOOR

**RIJNEKE BOULEVARD  
HOGE RIJNDIJK 295  
ZOETERWOUDE-RIJNDIJK**



## Beheer clubgebouw

Beste mensen,

Zoals u al begrepen of gehoord heeft, heeft Jan Reinders ism Peter de Jong het beheer van het clubgebouw overgenomen. Frans van den Broek heeft om gezondheidsredenen die taak neergelegd en Els van den Broek, die Frans daarmee hielp, heeft ons gevraagd haar taak over te nemen. Zij blijft nog wel aanspreekpunt voor de kantine.

Voor alle vragen, suggesties, reparaties etc. kunt u nu terecht bij: Jan Reinders, 06 53132332 of WhatsApp, of [jw.reinders@planet.nl](mailto:jw.reinders@planet.nl) Of

Peter de Jong 06 34908629 of WhatsApp of [apdejong@ziggo.nl](mailto:apdejong@ziggo.nl)

Met sportieve groet,  
Peter en Jan



**Jan Reinders is bij Leiden Road Runners.**

19 minuten geleden · Leiden ·



Vandaag grote schoonmaakdag.

22 vrijwilligers hebben het clubgebouw onderhanden genomen.

Het dak, alles binnen en buiten.

Rob zorgde voor de plantenbakken.

Deze hele klus onder de bezielende leiding van Els.

De inwendige mens werd, dank zij Anneke, niet vergeten.

Chapeau voor alle vrijwilligers.



## Bruggen-/CPC-Loop

De morgenstond heeft goud in de mond. Althans, zo luidt het gezegde. Zelf ben ik niet iemand die van vroeg opstaan houdt en zeker niet op zondag. Maar deze zondag in september moest ik toch wel enigszins op tijd in Leiden zijn. Ik heb het over afgelopen zondag 25 september. De dag van de 100 bruggenloop.

Vorig jaar kon ik helaas niet meedoen met de proefeditie en toen heb ik later het parcours gelopen voor een challenge. Maar nu was het dan echt de eerste officiële editie. Voortvarend als ik was, heb ik mij gelijk ingeschreven voor de eerste startwave van 08.30 uur, waar ik mij moest melden in het gemeentehuis voor het ophalen van een sticker die doorging als startnummer.

Ik had afgesproken met Aniek en vrienden uit Wassenaar plus een vriend van me (Jeroen) samen op te lopen. Jeroen had gevraagd aan de organisatie of hij de hardloop-wandelingen met zijn dochter erin mee mocht nemen. Dat was geen probleem, alleen zaten er wel een aantal bruggen in met een trap. Dus ik werd aangewezen als assistent. Om half negen was de start aan de Vismarkt, op naar de eerste brug. Lekker rustig

gingen we op weg, want het was geen wedstrijd.

Om over een afstand van 19 kilometer 100 bruggen te pakken was het vaak een bochtje naar links en weer naar rechts om zo eerst de ene kant van het water te doen en daarna de andere kant. De eerste bruggen gingen vrij makkelijk en de kilometers vlogen voorbij. Af en toe hielp ik Jeroen met de wandelwagen en ook andere lopers om ons heen hielpen een handje mee. Je kon merken dat zijn dochter aan het genieten was van de rit door Leiden. Later werd het wat drukker op het parcours omdat ook de kortere afstand aansloot. Zij liepen een totaal van 52 bruggen over een afstand van 10 kilometer.

In de Hortus Botanicus -speciaal voor ons open gesteld- moesten we door een hekje heen. Met een wandelwagen door een draaihek wordt lastig dus met een aantal lopers dan maar de kar over het hek heel tillen. Later merkte ik dat Jeroen het wat zwaarder had en lieten we de groep uit Wassenaar onder leiding van Aniek los en zijn we in ons eigen tempo verdergegaan. Nog steeds vol goede moed liepen we elke brug op en af met als toetje de oudste en steilste







brug van Leiden; de Visbrug. En toen was daar alweer de finish.

Na afloop een leuke medaille. Even omkleden en gezellig met de groep een bakje gedaan op het terras en een kleine lunch. Want daarna konden Aniek en ik alweer door naar de volgende uitdaging. We hadden allebei een startnummer weten te scoren via Melanie voor de CPC-loop in Den Haag. En aangezien de halve marathon pas om 13.30 uur startte, konden we het mooi combineren. Vanaf Leiden Centraal de trein naar Den Haag Centraal en met een paar minuten lopen ben je op het Malieveld waar de kleegelegheid is. Daar kwamen we nog wat andere (voormalig) Road Runners tegen en hebben we Leone nog even succes gewenst die als wedstrijdloper mee mocht doen zodat ze een snelle tijd kon neerzetten als voorbereiding op de Amsterdam Marathon. Uiteindelijk liep ze met

1:23:26 een flink PR!

Ik had geen doel mede omdat ik niet wist hoeveel last ik zou hebben van de bruggenloop. Maar dat viel alles mee. Het eerste stuk liep lekker en ik had het tempo er goed in. Mijn horloge gaf aan dat een eindtijd onder de 1:45 uur wel mogelijk zou zijn. Tot en met kilometer twaalf kon ik het tempo goed vasthouden. Eenmaal bij de boulevard van Scheveningen toen het parcours iets omhoog liep, merkte ik dat de benen vol liepen en ik trek kreeg. Even doorbijten en op karakter doorlopen. Uiteindelijk een eindtijd net iets onder de 1:45 uur dus zeer tevreden. Al met al een mooie combinatie training voor de berenloop marathon in november.

Roel de Jong

## Duintrainingen 2023

Berichtje van de wandeltrainers van de ochtenden

Wij zijn alweer aan het einde van het jaar bezig, en afgelopen jaar zijn we een aantal keren op de eerste dinsdag van de maand naar de duinen geweest. Er was een vraag van de wandelgroep of wij ook een keer op de vrijdagochtend naar de duinen kunnen gaan. Na overleg met de wandeltrainers gaan wij dat komend jaar doen, en wel op de volgende data:

- Op dinsdag 3 januari vertrek vanaf Wassenaarse Slag (Duinoord)
- Op vrijdag 3 februari vertrek vanaf Meijendel boerderij
- Op dinsdag 7 maart vertrek vanaf Wassenaarse Slag (Duinoord)
- Op vrijdag 7 april vertrek vanaf Meijendel boerderij
- Op dinsdag 2 mei vertrek vanaf Wassenaarse Slag (Duinoord)
- Op vrijdag 2 juni vertrek vanaf Meijendel Boerderij
- Op dinsdag 4 juli vertrek vanaf Wassenaarse Slag (Duinoord)

Daarna hebben wij een vakantiestop en beginnen wij weer na de vakantie:

- Op vrijdag 1 september start de duintraining weer, vertrek Meijendel boerderij
- Op dinsdag 10 oktober vertrek Wassenaarse Slag (Duinoord)
- Op vrijdag 10 november vertrek Meijendel boerderij
- Op dinsdag 5 december vertrek Wassenaarse Slag (Duinoord)

Wij vertrekken vanaf de club om 9.00 uur start bij wassenaar /Meijendel om 9.30u. Zet het in je agenda dan kan je het niet vergeten.

Ik wens jullie namens alle wandeltrainers fijne feestdagen toe en hoop op een mooi wandeljaar 2023.  
Jose Mesman





## Trainersdag

Jullie hebben het vast wel gemerkt de laatste tijd: onze trainers zijn weer naar 'school' geweest ..

Onze jaarlijkse bijscholingsdag was al 2 jaar niet doorgegaan vanwege COVID. Op zaterdag 17 september stonden dan ook bijna 20 hardlooptrainers weer te trappelen om hun licentiepunten te halen en kennis op te doen.

'Variatie in loopvormen' was het thema waar Mette van der Ven en haar man Jaap Cashoek ons alles over gingen vertellen. Of eigenlijk alles in de praktijk lieten ervaren. Na het voorstelrondje en de koffie gingen we naar het parkeerterrein achter Brill. Niet erg inspirerend zou je in eerste instantie denken. Maar wat je hier al voor variaties kan doen met een paar pylonnen, springtouw en weerstandsbanden is teveel om op te noemen, het ochtendprogramma vloog om.

Na een heerlijke lunch, verzorgd door Lieneke Warmerdam, moesten we weer aan de bak. Het middagprogramma werd in het Hooghkamer Park gedaan. - Krachtoefeningen met zware weerstandsbanden, een climaxloop op het veld en tempohardheid langs de Vliet. De ene variant na de andere liet Mette ons ervaren. Bruikbare ideeën of vormen die ook voor wegatleten te gebruiken zijn. Het was een leerzame en inspirerende dag waar alle trainers zichtbaar van genoten.

En gelukkig... iedereen is weer geslaagd.

Met vriendelijke groet,  
Terry van Velthooven



## Van de bestuurstafel

Zoals jullie in de nieuwsbrief hebben kunnen lezen zijn de activiteiten met betrekking tot onze huisvesting momenteel in volle gang. We houden jullie via de nieuwsbrief op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Vragen en ideeën richting de gemeente kun je delen via [Doemee.Leiden.nl](mailto:Doemee.Leiden.nl) - Vlietzone-midden. Heb je nog andere suggesties mail ze naar [pr@lrrc.nl](mailto:pr@lrrc.nl)

We zijn op dit moment bezig met het opstellen van nieuwe statuten, dit is noodzakelijk in verband met de nieuwe Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersonen. De concept tekst voor de aangepaste statuten zal jullie naar verwachting begin maart worden toegestuurd, medio maart zal er in een speciale vergadering over worden gestemd. Nadere informatie krijgen jullie via de nieuwsbrief.

## Regen

Soms is het leven van een auteur wel heel eenvoudig. Neem nu mijn artikel-tje van vorig jaar over de Berenloop. Kopiëren, '21 omzetten naar '22 en klaar is Kees! Beide jaren is namelijk de loop samen te vatten met één woord: Regen.

Maar laat ik bij het begin beginnen. De ontberingen van vorig jaar hebben Jim en Monique slechts matig tot in-keer gebracht. Ze denken dat ze met de halve het risico op onderkoeling voldoende onder controle hebben. Zitten we op de boot en begrijpelijk, de euforie neemt toe. Jim komt een bekende tegen en tot mijn stomme verbazing ruilt hij zijn startbewijs in voor de hele. En ook voor Monique, die met een appje van dit feit op de hoogte werd gebracht. Overmoed? Dat nu ook weer niet. Beiden hebben een paar weken terug nog een trail gelopen die ruim boven de 42 km kwam.

Aangekomen bij ons huisje schuift Monique mij enorme moten zalm onder de neus. Klopt, ik heb beloofd vis klaar te maken. Alleen, het formaat van het kookgerei past niet helemaal bij dat van de zalm. Na enig zoeken diept iemand een tweede pan uit de keukenkastjes op en kan ik aan de slag. Dat die pan diep weggestopt was had een reden: het handvat zat wat los, en dat is een understatement. Positief bezien: hij was voorzien van een automatisch kiep-kantel mechanisme wat het opscheppen vergemakkelijkt.

Zondagochtend kijken we naar het weerbericht. Ook dat lijkt een kopie

van een jaar geleden. Onze lopers besluiten toch nog maar een extra laagje aan te trekken en Monique gaat voor de lange broek. Leen en ik, die de begeleiding doen, leggen alvast ons regenpak klaar.

Het eerste deel van de loop valt de regen nog mee. Ik zie veel blije gezichten, ook bij de vele clubgenoten die zoals gebruikelijk weer afgereisd zijn naar het mooie eiland. Maar de weergoden kennen een sadisme dat zijn weerga niet kent. De buienradar laat hun uitgebreide voorbereiding zien: heel Noord Nederland is inmiddels bedekt door een gigantische partij wolken. Wolken die in ras tempo over Terschelling worden geschoven. Met een krachtige wind, zodat de aanvoer van koude lucht ook gegarandeerd is.

De weergoden hebben nog een troef in handen. Ze hebben een pact gesloten met de organisatie. Om te voorkomen dat wij als begeleiders met een opbeurend woord of een gelletje de pijn voor de lopers enigszins kunnen verlichten, worden we resoluut het parcours afgestuurd. Volstrekt begrijpelijk als het druk is, onzin als de drukte voorbij is. Drie keer geprobeerd, en drie keer weggestuurd. Helemaal vreemd als ik zie dat er honderd meter verder wél een auto rijdt (voor de goede orde, ik was op de fiets).

Des te meer respect voor de lopers, die zonder mentale steun maar wel geteisterd door gigantische hoeveelheden regen, wind en kou, toch de finish halen. Zo ook Monique en Jim,







wiens aankomst vrolijk door de speaker wordt aangekondigd. “Daar zijn Jim en Monique uit Leiden, ze hebben de halve volbracht”. In een tijd die u en ik wandelend ook gehaald hadden.

Er gaat een schokgolf door de menigte. Wat is daar aan de hand? Ik zie Jim die Monique angstvallig bij de tent van de spreekstalmeester weg probeert te houden. Woest is ze. De halve? De HELE zul je bedoelen. Het lukt Jim om haar tot bedaren te brengen, maar niet nadat hij belooft verhaal te gaan halen bij de organisatie. Dat laatste krijg ik dan weer mee, want de microfoon staat nog steeds open. Als douceurtje krijgen Jim en Monique een kort interviewtje en is de ergste kou uit de lucht. Figuurlijk dan, want ik sta tegenover twee rillende maar gelukkige lopers.

Bij thuiskomst gaat meteen de ther-

mostaat op vol. En dat mag in de krant, want normaal moet ik (als enige koukleum in het gezelschap) ieder half graadje meer bevechten. Nu niet. We hebben het koud. En we moeten heel wat drogen. Ik kom er achter dat ik precies op de plek zit waar de leidingen van de CV lopen, een soort mini-vloerverwarming. Ik sta die avond niet meer op.

Bijgewarmd en profiterend van een spaarzaam moment zonder regen gaan we “op restaurant” zoals onze zuiderburen dat noemen. Dat is vierhonderd meter verderop (en langer was het ook niet droog). We genieten van de verhalen, het napraten, ervaringen uitwisselen en Monique en Jim van hun medaille. Gaan we volgend jaar weer? Tuurlijk!

Rob van Heijster

## Zwemloop Wassenaar

Dat bij onze vereniging niet alleen hardgelopen of gewandeld wordt, is natuurlijk al lang bekend. Al een aantal leden hebben zich gewaagd aan een triatlon en de avonturen zijn meestal te lezen in de Road Reader. Sinds afgelopen 28 augustus mag ik me ook officieel duatleet noemen. Geen idee of dit een officiële titel is, maar ik heb op zondag 28 augustus een combinatie gedaan van twee sporten.

Sinds ik in Wassenaar woon, train ik ook af en toe mee met een loopgroep uit Wassenaar. Deze groep organiseert ook de traditionele Zwemloop in Wassenaar. Dus ik liet me overhalen om mee te doen aan de hele afstand. Dat bestaat uit één kilometer zwemmen en vervolgens tien kilometer hardlopen.

Zwemmen deed ik vroeger wel vaker in het zwembad, dus dit moest ook wel lukken dacht ik. Alleen is deze zwemloop toch iets anders, het zwemmen gebeurt in de open zee. Dus dat is wel even anders dan in een zwembad. Dat wordt dus oefenen. Gelukkig is de zee vlakbij vanaf mijn huis. Dus op een maandagavond op de fiets naar het strand om in zee te zwemmen en daarna over het strand hardlopen. Later in de week nog een keer gaan zwemmen in zee, alleen toen zonder lopen. Ik merkte alleen dat mijn horloge zwemmen in open water niet zo goed registreert want ik had 40 minuten gezwommen en een afstand gezwommen van anderhalve meter. De limiet voor het zwemmen staat op 40 minuten dus ik zag er een beetje tegenop of ik wel op tijd klaar zou zijn.

Zondagmiddag 28 augustus was het dan zover. Samen met Aniek en Harry gingen we richting het strand om ons te registreren en de mooie felgroene badmuts op te halen. Eenmaal aangekomen merkte ik dat ik toch wel een beetje zenuwachtig was, want ik wist niet precies wat me te wachten stond. Spullen klaarleggen in de wisselzone en nog wat warming-up oefeningen (vooral armen zwaaien voor het zwemmen) en het startvak in. Daar staan al vele professioneel uitziende triatleten met mooie pakken en ik sta in mijn goedkope Decathlon pakje.

Hierdoor voelde ik me een beetje een vreemde eend in de bijt. Tegen half vijf klonk het startsignaal en als gekken renden we over het strand, tussen de mensen door die dachten rustig op het strand te kunnen liggen, op naar het punt waar we de zee in mochten.

Toen begon het echte werk pas. Zwemmen in zee had ik wel geoefend maar ik was even vergeten dat tijdens de zwemloop we achter de branding zouden zwemmen. Dus eerst nog lopend (of zover het te lopen was) tegen de golven in en als lopen niet ging proberen te zwemmen. Maar tegen de golven in schoot niet echt op. Uiteindelijk de eerste boei bereikt en vanaf daar met de stroming mee 500 meter zwemmen naar de volgende boei. Ik had het idee dat ik redelijk goed aan het zwemmen was, maar die boei kwam maar niet dichterbij. En door de wind veroorzaakte golven zorgden er ook nog eens voor dat die boei af en toe plat lag waardoor ik geen idee had of ik goed ging.

Uiteindelijk kon ik toch om de boei heen en toen weer richting het strand. Eenmaal uit het water weer teruglopen naar het beginpunt om de hele riedel te herhalen. Dus weer ploeteren om door de branding te komen en weer zwemmen. Ik had mezelf voorgenomen om deze keer meer door te zwemmen en minder op te kijken. Gevolg was alleen dat ik behoorlijk van de boei afgedreven was en in plaats van een rechte lijn had ik meer een bocht gemaakt. Terug naar de boei en vervolgens naar het strand om te gaan wisselen.

Ik loop het strand op naar de wisselzone en zie dat ik al ruim 40 minuten bezig ben. Officieel had ik dus de tijds-limiet overschreden maar ik (en anderen achter mij) mocht(en) nog door. Ik krijg van Aniek te horen dat ik achter Harry zit dus dat ik dat maar met lopen goed moet maken. Ik wens haar succes (zij deed de halve afstand en startte later) en probeer mijn sokken en schoenen aan te trekken. Hier verlies ik nog meer tijd mee, want dat had ik dan weer net niet geoefend.

Eenmaal mijn trailschoenen aan kan ik beginnen aan het lopen. Express



mijn trail schoenen aan want het begon op het strand en na een klein stukje gingen we gelijk over het paardenpad de duinen in. Dus weer flink ploeteren om omhoog te lopen (nou ja wandelen). Door de duintrainingen van de Road Runners ken ik het pad dus ik weet hoe lang het is. Ik probeer mijn krachten goed te verdelen en bijna aan het einde zie ik de lopers die al zijn begonnen aan de rondjes Ganzenhoek. Er komen zelfs al mensen over het paardenpad terug. Ik vraag me af of ik dan echt zo langzaam ben maar ik bedenk me dat dit ook wel eens de mensen kunnen zijn die alleen de loop hebben gedaan. Aan het einde van het paardenpad mag ik ook beginnen aan de rondjes Ganzenhoek inclusief de steile helling naar het uitzichtpunt.

Bij het tweede rondje zie ik Harry voor me lopen en probeer dichterbij te komen. Maar de vermoeidheid van het zwemmen begint mee te spelen. Door de bochten verlies ik hem af en toe uit het oog en ik merk dat ik snelheid verlies op het losse zand van het

paardenpad op de terugweg. Toen ik het strand op kwam, zag ik Harry nog net finishen dus ik probeer de schade beperkt te houden en uiteindelijk zit er een minuut tussen ons in. Samen lopen we een klein stukje het strand op om Aniek aan te moedigen en die komt vervolgens al aangesneld. Zij finisht uiteindelijk als negende vrouw (van de dertig) op de halve afstand en als beste Wassenaarse vrouw op deze afstand. Heel trots op haar omdat zij totaal niet van het zwemmen is.

Na even lekker afspoelen bij de reddingsbrigade is het tijd voor een biertje en de BBQ na afloop. We wisselen verhalen uit en zijn het allemaal ermee eens dat dit een geweldig evenement is. Wij zijn volgend jaar zeker weer van de partij! Wie durft de uitdaging nog meer aan? Kijk voor meer informatie (en foto's) op <https://www.wassenaarsezwemloop.nl>.

Roel de Jong



**Scheffer**  
**SPORTPRIJZEN**  
**& BORDUURSERVICE**  
V.O.F

**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)

## Medewerkersavond

Heeft u zich ooit afgevraagd hoe het er bij ons uit zou zien zonder vrijwilligers? Ik wel.

De kleedkamers zouden vies zijn, dus als je wilt omkleden eerst even je plekje schoonmaken. En lopen? Dat doe je dan zonder trainer. En zonder loopschema, tenzij je dat download van Runnersworld. Kopje koffie na afloop in de kantine? Zelf zetten graag. Trimlopen worden zelfbedachte lopen over een zelfbedacht parcours zonder verkeersregelaars of parcoursassistent. O ja, en running blind? Sorry, die moeten het zonder buddy doen.

Breekt het zweet u uit? Rustig maar, het was een gedachte-experiment. In werkelijkheid wordt onze club draaiend gehouden door ruwweg honderd vrijwilligers. We realiseren ons heel goed dat in onze club niets, maar dan ook helemaal niets, gaat zonder hun tomeloze inzet. En eens per jaar geven we als club blijk van onze dank met, u raadt het al, de medewerkersavond. Op die avond hebben wij als bestuursleden het voorrecht iedereen te

mogen bedienen. En maakt u zich niet ongerust, ook wij krijgen ruim te eten!

Martin en zijn kookteam hebben dit jaar gekozen voor het thema "Italiaans". Vooraf een keur aan smakelijke hapjes, daarna een heerlijke kom soep. Het hoofdgerecht bestond uit penne met hetzij kip, hetzij een vegetarische melange. Dat was even moeilijk voor onze medewerkers: je bent vegetariër, of je bent het niet. Klinkt stom, maar je kunt niet allebei tegelijk zijn. En als zodanig zijn we dan ook strak geïnstrueerd door Martin. Nu zag die vegetarische paddenstoelenmix er fantastisch uit. Zozeer zelfs, dat gaandeweg het uitserveren onze club steeds meer vegetariërs begon te tellen. Ammoniak uitstoot terugbrengen? Maak Martin hoofd van het voedingscentrum en er kan morgen weer gebouwd worden.

Tijdens de maaltijd hebben we ook nog de medewerkers in het zonnetje, eh de bloemetjes gezet die dit jaar voor het laatst vrijwilliger zijn, bijvoorbeeld omdat ze gaan verhuizen.

Die eer viel ook ons kookteam te beurt, aan hun danken we een goed gevulde maag.

Als laatste stuurt Martin ons naar de kleedkamer. Gaan we dan toch een stukje hardlopen? Sh..., ik heb mijn hoofdlamp niet bij me. En mijn kleren ook niet. Gelukkig blijkt het anders in elkaar te zitten. Die avond vriest het, en ook de kleedkamer is steenkoud. En waar kun je dus de Tiramisu het best bewaren? Juist ja. Al met al kijken we terug op een fantastische en gezellige avond waarbij menig een nog een uurtje of wat is blijven hangen.

Wil jij ook meehelpen aan het draaiende houden van al onze activiteiten? Dat kan, we zijn altijd op zoek naar vrijwilligers. Een mailtje naar ledenadministratie@lrrc.nl (John de Vrind) of pr@lrrc.nl (Rob van Heijster) is voldoende. En nodeloos te zeggen: natuurlijk wordt jij volgend jaar dan ook uitgenodigd voor de medewerkersavond!  
Rob van Heijster





## Bockenloop

Op 16 oktober was het weer zover: onze Bockenloop! Bij die loop mag ik altijd vrijwilliger zijn en hoe het komt weet ik niet, maar ik krijg altijd een leuke taak. Zo ook deze keer, samen met Jessica doe ik de inschrijving. Nu is inschrijving het juiste woord niet, uitgifte startnummer zou beter zijn. Inschrijven doe je natuurlijk online. Tenminste, de meesten doen dat, een klein deel blijft voorkeur geven aan de persoonlijke benadering. Een enkeling heeft het inschrijfgeld zelfs cash voorhanden.

Ineens staat er een drietal voor me met een wel heel bijzondere reden om niet online in te schrijven. Een van hen is duidelijk ver onder de achttien. En die leeftijd kun je niet invoeren bij de online inschrijving. Dan vul je toch gewoon achttien in dacht ik, maar ja, dat kun je natuurlijk niet zeggen. Of misschien was het net andersom en zei ik het, maar dacht "dat kan ik beter niet zeggen". Hoe het ook zij, Jessica en ik hadden er geen moeite mee de jongen mee te laten lopen. Onder de achttien kun je geen lid worden van onze club, maar nergens staat dat je dan niet met onze loopjes mee kunt doen!

Veel lopers blijken fervent aanhangers van het "Just In Time" principe te zijn. Toegegeven, er is een groep die ruim op tijd komt, zich rustig omkleedt, vast wat inloopt of nog even een bakkie doet. Velen zien dat als puur tijdverlies en komen vlak voor de start binnenlopen. Dan blijkt het voordeel van online inschrijven: naam afvinken en startnummer geven, met zijn tweeën haal je 100 deelnemers in vijf minuten.



Een groepje dames maakt het wel erg bont. Jessica is inmiddels naar buiten om de start te verzorgen als ze aankomen. In allerijl worden de nummers uitgegeven en opgespeld. Net op tijd.....eh...een dame staat nog met haar rugzak in de hand. "Geef maar gauw hier" zeg ik, "ik zet hem achter de bar". Ze sprint naar buiten waar Jessica net het startschot lost. Ze gaat zonder vaart te minderen onder de startboog door en voegt zich bij de overige lopers.

Nu alle lopers weg zijn, kan ik even rustig een bakkie doen. Ik denk aan mijn jonge vriend die de 5 km loopt. Lijkt me leuk een foto van hem te maken voor de RoadReader. Haasten hoeft ik me niet, hij zal zeker niet bij de eersten zijn. Dacht ik. Mis! Toegegeven, er waren er een paar sneller. Maar Morris stuift al na 25 minuten onder de finishboog door! Petje af!

Rob van Heijster

## Terschelling 2022

21 jaar geleden gingen Jan en Jose Mesman op aanraden van de Familie Karstens naar de Berenloop op het mooie eiland Terschelling. Jan en Rini Karstens zijn medeoprichters van de LRRC en Jan was onze allereerste (notaris)secretaris.

In navolging van New York organiseerden ze de Breakfast Run op zaterdag voor de Berenloop vanuit hun huis op West-Terschelling. In de jaren werd dat zo druk dat de Breakfast Run vanuit accommodatie Doeksen op Oost Terschelling werd georganiseerd. Daar deden de meeste Road Runners van verschillende locaties aan mee. Niet te vergeten de zelf gebakken appeltaart van Rini.

Toen de Berenloop begon met kleintje Berenloop op zaterdag paste de Breakfast Run niet meer in het schema van de lopers.

Al 20 jaar staan ze met een verzorgingspost bij de strandopgang. Dit jaar was het bar en boos, maar ze stonden er toch. Het gaf mij en andere lopers weer extra energie om aan het strand te beginnen.

Nog twee reacties:

'Ha Jan en Rinie,  
Wat hebben we weer lekker afgezien met z'n allen. Nu nagenieten en fijn dat lauwe bekertje water, we vlogen over het strand ;)  
Groetjes Terry en Vannes, Joost van Gent en Buddy Hans'

'Ha Jan en Rini,  
Een heel fijn moment waar jullie

staan. Dat zit toch in je hoofd. Maar we hebben het gered. Deze tocht staat mooi op je CV.

Ik had de laatste banaan, maar daarmee is het gelukt.

Heel erg bedankt weer. Knuffels.'

We zijn nu 20 jaar verder en in de afgelopen 20 jaar hebben Jan en Jose de reis en het verblijf bij de Berenloop op een meer dan voortreffelijke manier georganiseerd. Er zijn jaren geweest met wel 35 Leiden Road Runners in de groepsaccommodatie van Doeksen op Oosterend Terschelling. Na corona heeft Doeksen de groepsaccommodatie gehalveerd. Ondanks de halvering waren er dit jaar meer dan 50 Road Runners, verspreid over meerdere locaties, bij de Berenloop op Terschelling.

Vanaf volgend jaar heeft Doeksen jammer genoeg geen groepsaccommodatie meer. Mede daardoor en na 20 jaar organisatie vinden Jan en Jose het welletjes en hebben aangegeven dat ze stoppen met de organisatie van de groep Doeksen naar de Berenloop op Terschelling. Gelukkig hebben Hans van Ommeren en Sandra Kemeling het stokje overgenomen. Nieuwe start in een nieuwe accommodatie.

Jan en Jose hartelijk dank voor de super organisatie, we kijken er met veel plezier op terug.  
Sandra en Hans succes gewenst met deze prachtige uitdaging.

Met sportieve groet,  
Jan Reinders.





**UITSLAGEN ROADRUNNERS BERENLOOP 2022**

<b>Plaats</b>	<b>Naam</b>	<b>Afstand</b>	<b>Groep</b>	<b>Bruto</b>	<b>Netto</b>
12	Corinne Wagner	5 km	V50	31:45	31:32
31	Corrie Botermans	5 km	V60	39:54	39:09
11	Steven Stouten	10 km	M40	44:41	44:33
5	Sandra Kemeling	10 km	V60	1:00:12	59:00
32	Arie Duiker	10 km	M60	1:00:12	59:00
66	Peter de Jong	10 km	M60	1:07:18	1:06:07
119	Ton van der Heijde	10 km	M50	1:17:04	1:14:55
55	Nel Broer	10 km	V60	1:25:11	1:24:36
18	Steven Stouten	21.1 km	M40	1:38:50	1:38:11
20	Marcel Candido	21.1 km	M40	1:39:56	1:39:18
40	Lia van Gameren	21.1 km	V40	2:00:08	1:50:43
81	Rob Overdevest	21.1 km	M60	2:04:49	1:55:26
191	Jessica Luiten	21.1 km	Vsen	2:06:06	1:56:43
108	Rob Broer	21.1 km	M60	2:08:36	1:59:12
55	Snah Van Ommeren	21.1 km	M60	2:09:48	2:00:24
21	Annette van der Zwet	21.1 km	V60	2:09:50	2:00:26
360	Rinie van Pijpen	21.1 km	M50	2:10:35	2:01:11
365	Donald Pennings	21.1 km	M50	2:10:55	2:01:32
367	Ronald Gerits	21.1 km	M50	2:11:01	2:01:37
384	Rik Sonneveldt	21.1 km	M50	2:12:05	2:02:54
135	Sonja De Graaff	21.1 km	V50	2:11:07	2:03:24
13	Hilde de Jong	21.1 km	V60	2:18:45	2:11:02
34	Annette de Ruiter	21.1 km	V50	2:24:20	2:15:06
205	Joost Van Gent	21.1 km	M60	2:18:53	2:15:35
217	Terry van Velthooven	21.1 km	V50	2:18:53	2:15:35
245	Jan Reinders	21.1 km	M60	2:25:11	2:15:47
67	Sylvia Menken	21.1 km	V60	2:25:10	2:17:26
68	Sjaan Luiten	21.1 km	V60	2:25:10	2:17:26
247	Tom Botermans	21.1 km	M60	2:25:48	2:22:28
308	Jolanda Joossen	21.1 km	V50	2:30:28	2:22:42
96	Marjanne Barendrecht	21.1 km	V60	2:39:34	2:29:18
25	Peter Timmermans	42.2 km	M40	3:40:04	3:38:19
9	Aniek Honsbeek	42.2 km	Vsen	3:49:18	3:47:08
32	Nico Meeuwenoord	42.2 km	M50	3:49:18	3:47:08
44	Harry Went	42.2 km	M50	3:56:53	3:54:43
85	Roel de Jong	42.2 km	Msen	3:56:53	3:54:43
29	Jim Scheffer	42.2 km	M60	4:49:14	4:47:25
26	Monique Geerts	42.2 km	V50	4:49:14	4:47:26

Temperatuur	10,8 °C
Windkracht	Zuid - 6 Bft
Luchtvochtigheid	93%

## Trimlopen LRRC

Al sinds jaar en dag organiseert de LRRC de trimlopen; laagdrempelige loopjes voor zowel clubleden als niet-leden. Een aantal jaar geleden is er een wisseling van de organisatie geweest en hierna zijn een aantal nieuwe loopjes zoals de Bockenloop en de Appeltaartloop in het leven geroepen. Ook zijn destijds de routes aangepast en worden de loopjes nu ook voor wandelaars georganiseerd.

De insteek bij de trimlopen is om met zo min mogelijk middelen en vrijwilligers een leuke en gezellige loop te organiseren. Tijdens de corona-periode hebben wij de loopjes helaas niet kunnen organiseren, maar dit seizoen zijn we weer ouderwets van start gegaan.

Afgelopen oktober hebben wij weer de Bockenloop georganiseerd. Dit was een zeer geslaagde dag; de lopers hadden er zin in, het weer was goed en de broodjes bockworst en bockbiertjes smaakten goed na afloop! Er waren veel enthousiaste reacties na afloop, waarbij ook een hoop niet-leden aangaven zeker vaker te komen.

Op 21 januari staat de Appeltaartloop op de planning; we hopen dat iedereen gezellig op zaterdagmiddag komt

lopen. De enthousiaste barvrijwilligers zullen iedereen na afloop voorzien van een lekker stuk appeltaart!

Verderop in het voorjaar, op 16 april, zal de Henk Hakker Memorial Run georganiseerd worden. Bij deze loop is er ook de mogelijkheid om een 30 km te lopen, dit is een goede voorbereiding voor diegenen die de hele marathon willen lopen tijdens de Leiden Marathon.

Om de trimlopen te kunnen blijven organiseren is de trimloopcommissie altijd op zoek naar enthousiastelingen die ons willen ondersteunen. Dit kan op vele vlakken; als parcours hulp, waterpost of helpen met het uitdelen van startnummers. Daarnaast zien we ook graag dat onze commissie wat nieuwe elan krijgt; heb jij leuke ideeën voor de trimlopen of vernieuwende inzichten over het organiseren hiervan? Schroom dan niet en neem contact op met ons!

Namens de trimloopcommissie  
Jessica Luiten  
tz@lrcc.nl





VANNES.NL  
NOORDWIJKERHOUT



# ALLES ONDER EEN DAK BIJ FAMILIE VAN NES



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

## Hollen in de winter (een kerstverhaal?)

8 december, omstreeks 18:00  
Ongelofelijk maar waar, het is begonnen met sneeuwen. De eerste sneeuw van dit jaar! Mijn partner en ik hebben met een drankje in de hand lange tijd voor het raam gestaan in onze comfortabele woonkamer en naar buiten gekeken naar de langzaam omlaag dwarrelende vlokken. Het zag eruit als in een sprookje. Zo romantisch. Ik ben gek op sneeuw.

9 december  
Toen we wakker werden lag er een reusachtige, glinsterend witte deken van sneeuw over het land, die alles met sneeuw bedekt had. Wat een prachtig gezicht! Ik weet zeker dat er geen mooiere plek op aarde bestaat dan hier. Hierheen verhuizen was het beste idee in mijn leven, ook al zou daardoor het contact met de andere Roadrunners wellicht lastiger worden. Voor het eerst sinds jaren heb ik weer sneeuw geruimd. Eerst de oprit, daarna de stoep. Moe maar voldaan zijn we daarna een kopje koffie gaan drinken. Kort daarna bleek dat de gemeente met de sneeuwplough was langs geweest en de straat had schoongeveegd. Daardoor was helaas onze oprit weer geblokkeerd, maar hé, we waren hiernaartoe gekomen voor de frisse lucht en om veel buiten te kunnen sporten. En zeg nou zelf: de stoep schoonvegen is toch ook een sport? Dus haalde ik de sneeuwschep weer tevoorschijn voor een 'workout'. Wat is het heerlijk om hier te wonen.

12 december  
Door de winterzon is alle sneeuw weer gesmolten. Alhoewel we daardoor weer naar buiten kunnen om te lopen is dat toch een teleurstelling. Onze burens zeggen gelukkig dat we ons geen zorgen hoeven te maken en dat we zeker te weten een witte kerst zullen krijgen. Gelukkig maar, want hier zijn zonder witte kerst zou raar zijn. Onze burens zeggen dat we er rekening mee moeten houden dat er omstreeks de jaarwisseling zoveel sneeuw gevallen zal zijn, dat we nooit meer sneeuw willen zien. Dat kan ik me nauwelijks voorstellen. Maar goed, het zijn fijne burens en daar gaat het om.

14 december

Wat een geluk: er is vannacht opnieuw sneeuw gevallen. Wel 30 cm! Daarbij is de temperatuur gedaald tot -20 C, waardoor alles vonkelt en glinstert. Zodra je buiten stapt snoert de felle wind je de keel, zodat ik mijn plan om te gaan rennen skip, nog los van de vraag of je wel door die hoeveelheid sneeuw kan rennen. Bovendien zeggen de burens dat we verplicht zijn om de stoep vrij te vegen. Prima, heerlijk, dan word ik door het sneeuwscheppen direct lekker warm. Door het scheppen en vegen voel je de frisse lucht je lichaam binnen stromen. Super. Helaas kwam de sneeuwplough aan het einde van de middag opnieuw terug, waardoor de stoep en de oprit opnieuw vol liggen met sneeuw. Ik had niet verwacht dat ik zoveel sneeuw zo moeten wegvegen, maar dat geeft niet want dat compenseert voor de misgelopen training van eerder vandaag en zo kom ik ook in vorm.

15 december  
De nieuwslezer voorspelt dat er nog 60cm sneeuw zal bijvallen. Om die reden hebben we onze auto vandaag ingeruild bij de dealer voor een Jeep met AWD en winterbanden. Vanwege de voorspelling hebben we een extra sneeuwschep gekocht, zodat mijn vrouw me kan helpen met sneeuwscheppen. Bij thuiskomst stelde mijn vrouw voor om een houtkachel te nemen, voor het geval de stroom onverhoopt uitvalt. Dat lijkt me nergens voor nodig, we wonen toch niet in Alaska?

16 december  
Het weer gaat hier alle kanten uit. Vandaag hebben we ijzel. Daardoor ben ik op de oprit uitgegleden en op mijn stuitje gevallen. Man wat doet dat pijn! En dat is niet het ergste, mijn vrouw heeft me ook nog uitgelachen. Mooi is dat.

17 december  
De temperatuur is weer flink onder het vriespunt. De straat is zo glad dat het bijna onmogelijk is om ergens te komen, ook met de auto niet. De stroom viel om de haverklap uit. Met een jas aan en dikke truien aan was het nog net uit te houden, maar wel saai omdat we geen TV konden kijken en dus ook het WK niet. Ik geloof dat

we toch een houtkachel, of wellicht zelfs drie, hadden moeten nemen, maar dat ga ik nu natuurlijk niet toegeven. Ik haat het om het in mijn eigen huis koud te hebben.

20 december  
De stroom doet het weer, dus we hebben weer licht en warmte. Helaas is er vannacht opnieuw een flink pak sneeuw gevallen, waardoor ik weer niet kan hardlopen en opnieuw met de sneeuwschep aan de slag moet. Daar ben ik de hele dag mee bezig geweest. Toen ik eindelijk klaar was kwam de gemeente weer met de sneeuwschuiver langs, waardoor mijn stoep direct weer vol lag. Ik heb daarna geprobeerd om de buurkinderen over te halen om de stoep vrij te maken, maar die beweerden dat ze naar hockey moesten. Dat gelooft natuurlijk niemand als de hele straat vol sneeuw ligt. Daarop ben ik naar de bouwmarkt gegaan om te kijken of ik een mechanische sneeuwschuiver kan kopen. Volgens de verkoper zijn die uitverkocht en krijgen ze pas in het voorjaar een nieuwe voorraad. Natuurlijk. De burens zeggen nogmaals dat ik de stoep moet vrijruimen, omdat anders de stad dat voor ons doet en ons dan een rekening stuurt. Dat zegt ie vast om ons op de kast te krijgen! Mooi niet.

22 december  
De burens hadden gelijk met hun voorspelling van een witte kerst. Vannacht is er opnieuw 30 cm sneeuw bijgevalen en het is zo koud, dat het zeker tot mei duurt voordat alles weggesmolten is. Wat een zoi. Ik ben zeker een uur bezig geweest om de winterspullen te zoeken en me aan te kleden, zodat ik de straat kan vegen. Toen ik eindelijk zover was moest ik naar het toilet en kon ik opnieuw beginnen. Daarna een begin gemaakt met schuiven, maar binnen de kortste keren was ik doodop. Ik heb de buurman gevraagd of hij onze stoep niet kon meenemen, want hij heeft wel een mechanische sneeuwschuiver. De burens beweren echter dat ze daar geen tijd voor hebben. Daar geloof ik niets van.

24 december, kerstavond.  
Nog meer sneeuw. De sneeuw op de oprit is door de sneeuwplough van de





gemeente zo hard in elkaar gedrukt dat het me niet lukt om ook maar wat sneeuw weg te werken. Bij het proberen is het handvat van mijn sneeuwschop afgebroken, wat een prul. Ik dacht dat ik zou ontploffen. Als ik die man van de sneeuwpluog zie, dan zal ik hem eens wat vertellen! Ik weet zeker dat hij om de hoek wacht totdat ik klaar ben met m'n stoep vegen en dat hij dan expres met heel veel sneeuw mijn stoep weer vol stort. Omdat het kerstavond is wil mijn vrouw naar de kerstmis en daarna kadootjes uitpakken. Door al dat sneeuwscheppen heb ik daar geen puff voor en ook geen zin meer in. Bovendien is m'n stoep nog niet sneeuwvrij.

25 december

Gelukkig kerstfeest? Er is weer een pak sneeuw gevallen, waardoor we volgens mij ingesneeuwd zijn. Buiten beweegt er in ieder geval niets. Ik moet er niet aan denken om weer sneeuw te moeten gaan ruimen. Ik haat sneeuw! Toen ik koud en wel buiten stond om te beginnen met sneeuwscheppen, kwamen de mannen van de gemeente langs om een kerstbijdrage te vragen vanwege het schoonhouden van de straten. Ik heb ze met verbijstering aangehoord en

toen aangegeven dat ze niets, maar dan ook niets krijgen omdat ze telkens expres onze stoep volstorten met vieze sneeuw. Mijn vrouw zegt dat ik slechte manieren heb. Wat een totale onzin.

26 december

We zijn nog steeds ingesneeuwd. Waarom zijn we hier naartoe verhuisd? Dat was haar idee en dan vindt ze ook nog dat ik de stoep moet vrijmaken. Pfff.

27 december

Het is nauwelijks te bevatten, maar de temperatuur is verder gezakt, waardoor de waterleiding bevroren is. Die stomme burens hebben ons daarvoor natuurlijk niet gewaarschuwd.

28 december

Het is fors minder koud, het is nu nog maar -5C, maar we zijn nog steeds ingesneeuwd en de burens ook. Ik word hier gek!

29 december

Opnieuw 30cm verse sneeuw. De burens zeggen dat we de sneeuw van het dak moeten scheppen, omdat anders het dak kan instorten. Denkt ie dat ik gek ben of zo om met dit weer

m'n leven op het dak te gaan wagen? Kom op.

30 december

Het dak is ingestort en we hebben een klachtbrief van de gemeente gehad omdat we geen kerstbijdrage hebben gegeven en de stoep niet vrijhouden. Mijn vrouw is naar haar moeder gegaan. Er wordt sneeuw voorspeld. Ha, ha..

31 december

Doordat het dak is ingestort is het verschrikkelijk koud in huis. Met wat er over is heb ik een vuurtje gemaakt, waardoor het huis in brand is gevlagen. De sneeuw om het huis heen is daardoor gelukkig gesmolten, zodat ik morgen geen sneeuw hoeft te scheppen. De burens vragen of ik gek geworden ben.

8 januari

Gelukkig nieuwjaar! Met mij gaat het goed. De pilletjes die ik de hele tijd krijg zijn lekker en geven me een warm gevoel. Alleen waarom ben ik aan het bed vastgebonden? Zo kom ik toch nooit aan hardlopen toe?

Auteur is bij de redactie ook niet bekend.

## Notulen Algemene Ledenvergadering Leiden Road Runners Club d.d. 13 juni 2022

Aanwezig: 28 leden en 5 bestuursleden.

Afmeldingen: Arie Duiker, Els van der Broek, Frans van der Broek, Hans van Ommeren, Jan Reinders en Rob Broer

### 1. Opening

### 2. Ingekomen stukken

### 3. Notulen algemene leden vergadering van 12 oktober 2021 (zie Roadreader december 2021)

Geen opmerkingen

### 4. Huisvesting LRRC toelichting huidige stand van zaken

Situatie aangegeven tot waar de IJbaan komt en richting waterreiniging komt er industrie terrein. Exacte status vwb verhuizen is nog onbekend aangezien de gemeente Leiden het zelf nog niet weet. De Gemeentewerf komt in ieder geval naar het nieuwe industrieterrein. Hiervoor is bestemmingsplan aanpassing benodigd. In 2025 pas aanleg Industrieterrein?

In de IJbaan is ons een ruimte aangeboden, maar tegen commerciële verhuurprijs wat financieel niet haalbaar is. Het bestuur is zelf aan het rondkijken naar mogelijke nieuwe vestigingsplaats opties, maar op de huidige plek blijven is pré. Nico: vraag om meer naar buiten te treden. Hier is het bestuur mee bezig.

Krijn: vraag of we weg moeten. Grond is van gemeente Leiden en opstal van de LRRC. De gemeente kan ons uitkopen. In het gemeentebestuur is de motie aangenomen dat er voor 3 verenigingen op Sportpark de Vliet vervangende huisvesting gezocht moet worden. Hier hoort de LRRC ook bij.

### 5. Jaarverslag van de LRRC 2021

Niek leest het door Hans geschreven jaarverslag voor aangezien Hans wegens ziekte niet aanwezig kan zijn.

*Hollen en stil staan*

*Het is of en toch niet en stil staan? Ja dat weet ik, letterlijk kan je nu eenmaal niet stil staan en tegelijkertijd bewegen. Maar figuurlijk kan dat natuurlijk wel en zeker als het naamdicht is.*

*Het was nog maar 6 maanden sinds de vorige ALV.*

*Oh wat vliegt de tijd toch mensen.*

*Lang hoeven we dan ook niet terug te blikken.*

*Loop- en wandeltrainingen zijn weer volledig opgestart.*

*En de ZZ loop ging over de liefde, lopen en het hart.*

*Nieuwe maar ook bekende loopjes /activiteiten/ uitjes worden gelukkig weer opgestart.*

*Of alles nu weer hetzelfde is als voorheen?*

*Figuurlijk wel, maar ik denk nu anders over onze gezondheid en onze vrijheden.*

*Stilstand is achteruitgang, dus vooruit maar,*

*Terugkijkend hebben we onder lastige omstandigheden toch kunnen sporten.*

*Ik merk bij mezelf en hoor van anderen hoe lekker het 'oude' is.*

*Lekker sporten en luisteren naar mooie verhalen.*

*Soms ook trieste verhalen, als je deelt ben je niet alleen.*

*Tja, dat is het voordeel van een vereniging, samen en ons.*

*Alle vrijwilligers, trainers, lopers en wandelaars dank voor jullie inzet en hulp.*

*Als ik iets of iemand vergeten ben te noemen, bedenk dan*

*Neem mij niet kwalijk, maar ik droomde weg in de mooie herinneringen die we samen gemaakt hebben.*

### 6. Financieel jaarverslag van de LRRC 2021

Ronald presenteert voor het eerst het financiële verslag als ad-interim penningmeester. De presentatie geschiedt met behulp van een beamer.

Verduidelijking van het punt debiteuren. Hier zijn diverse vorderingen afgeschreven aangezien de contributies niet incasseerbaar zijn. Dit heeft oa te maken met de Corona periode waarbij leden weigeren te betalen. Deze leden zijn momenteel geen lid meer.

Roel: de pin bedragen eind 2021/start 2022 kloppen niet helemaal. Ronald: helaas nog geen toegang tot het pin systeem ivm overgang oude naar nieuwe penningmeester.

Arie/Krijn: vraag om gebouw naar huidige waarde op te waarderen. Wij hanteren boekwaarde. De gemeente hanteert WOZ waarde. Koos bevestigt de juistheid van huidige manier van boekhouden. Dit dienen we niet te wijzigen aangezien dit opeens gaat resulteren in een winst in de boeken.

Arie: vraagt wat het bestuur als gezond vermogen ziet. €100.000,= moet een gezond vermogen zijn. Reden is dat als we dienen te verhuizen we – een (groot) deel van – de huidige tegoeden moeten spenderen aan een nieuw onderkomen.



Roel: dit jaar heeft de post Beveiliging geen kosten. Waarom? Bij aanleg van het nieuwe beveiligingssysteem zijn de kosten van 2021 in het jaar 2020 geboekt (jaarwisseling).

Koos: advies om de tegoeden te splitsen over meerdere bankrekeningen ivm bankkosten. Is in 2022 gebeurd.

Mac/Nico: is het een mogelijkheid om de gasverwarming om te zetten in elektrische verwarming? Dit ivm zonnecollectoren op het dak welke meer geld opbrengen dan dat we daadwerkelijk gebruiken. Is helaas een dure ingreep welke niet loont.

Krijn: het is warm op de club, dus wellicht mogelijkheid om thermostaat qua temperatuur te verlagen. Is reeds gebeurd, maar zal in de loop van 2022 nog een keer bekeken worden cq aangepast.

### **7. Verslag kascommissie met aansluitend verkiezing kascommissie**

De kascommissie 2021 bestond uit Bart Portegijs en Carla Meershoek (Gerbrand Hendrikse reserve). Bart geeft aan dat Carla en hij de boeken hebben gecontroleerd. Er zijn geen onregelmatigheden aangetroffen en ze geven Ronald hun complimenten. De kascommissie stelt de vergadering voor om het bestuur decharge te verlenen voor het boekjaar 2021, welk voorstel door de ledenvergadering wordt overgenomen.

Wel heeft de kascommissie een aantal aandachtspunten. Het is niet controleerbaar wat er aan bar betalingen binnenkomt aangezien er niet dagelijks een kas wordt opgemaakt. Voorkeur zou kunnen zijn om dagelijks de kas te tellen.

Er was geen inzicht in MyPOS (pin systeem) aangezien Ronald nog geen toegang had ivm overdracht penningmeesterschap.

Leden die hun contributie niet betalen dient een betere opvolging te hebben.

Niek bedankt Bart en Carla voor hun werkzaamheden in de kascommissie. De kascommissie voor 2023 wordt gevormd door Carla Meershoek en Gerbrand Hendrikse. Paul Litjens wordt het nieuwe reserve lid.

### **8. Begroting van de LRRC 2022**

Twee grote verschillen in 2022 met 2023 zijn:

Door gestegen inkoopprijzen zullen de barprijzen verhoogd gaan worden. Zal in de zomer gebeuren.

De hoge energieprijzen hebben hun effect op de begroting. Per 1 juli gaan de energie prijzen omhoog, maar de impact is nu nog niet bekend.

Roel: de Atletiekunie afdracht is lager tov van de inkomsten contributie LRRC. Atletiekunie afdracht is achteraf, dus afdracht 2022 is deels in 2021.

Mac: aangezien de energiekosten flink stijgen is het kritisch kijken naar hoe wij gas en elektra gebruiken een must. Acties kunnen zijn verlaging douchewater temperatuur, verwarming graadje lager, boiler op zonnecollectoren? Hier gaat naar gekeken worden en daar waar mogelijk aangepast.

Arie: compliment aan Ronald voor het duidelijke verhaal/verklaringen

PAUZE (deze wordt geschrapt ivm duur ALV)

### **11. Contributie verhoging per 1 januari 2023 met €3,= p/j, toelichting voorstel (dit punt wordt naar voren gehaald aangezien het beter aansluit bij punt 8 van de agenda).**

Aangegeven wordt waarom het bestuur een verhoging voorstelt. Hogere energiekosten en mogelijke verhuizing. Levensdiscussie volgt.

José: contributie niet te hoog laten worden tov andere verenigingen. Dit is zeker nog niet het geval. Wij zijn erg goedkoop.

Astrid: jammer gezien het hoge tegoed op de bankrekening.

Mac: wellicht een goed idee, maar het leven wordt ook alsmaar duurder.

Arie: opbrengst van plm €1000,= afwegen tegen goodwill cq verlies aan leden. Dit bedrag maakt niet echt het verschil.

De contributie verhoging wordt in stemming genomen. Meerderheid vergadering stemt tegen de contributie verhoging. Contributie 2023 zal daarmee hetzelfde blijven als in 2022.

### **12. Uitreiking van de Houthakkerbokaal >> verplaatst naar de BBQ**

Hennie Hakker is op vakantie en kan daarom vandaag niet aanwezig zijn.

### **13. Road Reader verschijnt 3x per jaar, toelichting voorstel**

Rob licht toe dat het aantal ingezonden artikelen voor de Road Reader daalt en daarmee het vullen van 4 edities heel erg lastig is. Vandaar het voorstel om terug te gaan naar 3 uitgaven p/j vanaf 1-1-2023.

Mac: is de uitslag van de gehouden enquête reden voor het terugbrengen van het aantal Road Readers? Nee is niet het geval.

Mac: voorstel om een groter plan te maken (Road Reader/internet site/algehele communicatie)

Krijn: voorstel om naar 3x per jaar te gaan en indien er weer meer artikelen worden aangeboden, dan verhogen naar 4x per jaar.

José: geeft het verminderen van het aantal Road Readers geen probleem met de sponsors? (nieuwe sponsor contracten per 2023)

Rinie: geeft aan dat er een commissie aan het brainstormen is betreffende een nieuw communicatie plan.

Mac: had graag een betere terugkoppeling gezien van de enquête. Is verder benieuwd naar de uitwerking van het com-

municatie plan door de nieuwe commissie.

Krijn: dit plan is in ontwikkeling en analyses worden uitgevoerd. Daarna zal advies uitgebracht worden. Doel is digitaliseren, 3 Road Readers ondergrens en eventueel 4. Plan volgt later dit jaar.

### 13. Zoektocht naar vrijwilligers, trainers, barmedewerkers etc.

Niek doet oproep om vrijwilliger te worden en/of reclame te maken voor het vrijwilligers werk.

### 14. Bestuursverkiezing

Het bestuur stelt voor Ronald Gerritse te benoemen als penningmeester.

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend en herkiesbaar

PR en communicatie: Rob van Heijster, 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: Niek Hoogwout, aftredend 2023

Penningmeester: Ronald Gerrits, aftredend in 2024

Secretaris: Hans van Ommeren, aftredend in 2024

Technische zaken: Jessica Luiten, aftredend in 2023

PR en communicatie: Rob van Heijster, aftredend in 2024

Horeca: John de Vrind, aftredend in 2023

Rien maakt de vergadering erop attent dat de statuten in de loop van het jaar gewijzigd dienen te worden ivm nieuwe/aangepaste wetgevingen. Notaris kantoor Teekens/Karstens of de Atletiekunie kunnen de nieuwe statuten bekrachtigen. De Atletiekunie dient de nieuwe statuten goed te keuren.

Voor wijziging van de statuten zal een speciale ALV uitgeschreven dienen te worden (2023?).

### 15. Rondvraag

Peter: of er geïnformeerd kan worden naar een speciale wandeltocht in de Rijnland route tunnel.

Roel: wellicht organiseren samen met andere atletiekverenigingen.

Krijn: Hans Kooyman heeft ooit aangegeven dat dit te risicovol zou zijn om zo'n loop in een tunnel te organiseren.

Navragen is een goed idee wat opgepakt gaat worden.

### 16. Sluiting

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

John de Vrind

Plaatsvervangend Secretaris LRRC

13 juni 2022



## Vloed

Mimoun Berrich  
Charles Callenbach  
Evert-Jan Dijkman  
Edwin Gijsman  
Dirk Hofman  
Ghislaine Horsman  
Luuk van der Klein  
Jessica Koek  
Kurinji Krishnamoorthy  
Brenda Lagendijk

Emiel Langedijk  
Irene de Nooij  
Dimitra Paspaliari  
Kellen Passos  
Marjolein Pruis  
Marc van der Reijden  
Jessica Rijdsdijk  
Jayne Rijdsdijk  
Charlotte Rijdsdijk  
Margreet Sluimer

Rob Snik  
Anja van Spaargaren  
Simone Stikkelman  
Hugo van der Tuin  
Paul van Velsen  
Tineke Vierstra  
Elize Vlainic  
Michelle Wensveen  
Brenda van der Zaag  
Angelica Zaanen



## Uitreiking Houthakkerbokaal 2022

Hennie Hakker leest het Houthakker rapport voor:

Echt wel, jij hebt hem verdiend of jullie hebben hem verdiend. Hoe dan, waarom dan, dat zal ik uitleggen. Maar ik zal eerst nog even vertellen, wat is de Houthakkerbokaal?

Vandaag is het de 29ste keer dat de Houthakker bokaal wordt uitgereikt, deze blijk van waardering werd voor het eerst uitgereikt in 1992. Voor de nieuwe leden het volgende over deze bokaal, die is opgezet en vernoemd naar twee oud leden Henk Hakker en Chiel Houtman en is bedoeld om vrijwilligers in het zonnetje te zetten voor bijdragen aan de LRRC.

De laatste jaren gingen veel dingen niet door, dus geef ik de bokaal nu aan een vrijwilliger, die zich inzet voor dingen die niet doorgingen?

Uhm, ja eigenlijk wel, laat ik dat even toelichten. Een idee, het idee uitbreiden met een groepje, plannen, voorbereiden, afstemmen, spullen regelen, details uitwerken, mensen zoeken, mensen vinden, communiceren en nog eens uitleggen, programma maken, nog meer overleg en afstemming. Maar is iedereen nu op de hoogte van dit en van dat? Ja lekker alles gedaan en dan gaat alles niet door. Reden: Covid.

Herkenbaar, zo herkenbaar, maar de winnaar van de Houthakker bokaal richt zich weer op en dealt met deze lastige omstandigheden. Pepernoot is een hint die ik even tussendoor geef. De winnaar dit jaar is geen zij maar meer een wij. Dat lijkt verwarrend, maar dit team werkte vanuit het samen aanpakken, als een team.

Het is dan ook terecht dat jullie, de wedstrijdorganisatie van de ZZ-valentijnsloop, voor jullie inzet voor onze club eens in het zonnetje worden gezet door middel van de uitreiking van de Houthakker bokaal 2021. Het team bestaat uit Ton, Carla, Rina, Frits, Roel, John, Rob en onder leiding van Aniek.

Beste mensen, veel dank hiervoor en ik hoop dat jullie je blijven inzetten voor de club en natuurlijk dat jullie plezier houden in het wandelen en hardlopen.

Hierna overhandigt Hennie de bokaal en is er een fotomoment. Hans bedankt Hennie Hakker voor zijn aanwezigheid en hoopt hem volgende jaar weer te zien.



# En wie coacht u zakelijk?



## Zirkzee-groep

*accountants en belastingadviseurs*

- Oegstgeest
- Leiden
- Gouda

De Zirkzee-groep is uw professionele partner voor alle financiële en fiscale zaken waar een onderneming mee te maken krijgt.

- Financiële dienstverlening
- Belastingzaken
- Jaarrekeningen
- Administratieve dienstverlening
- Online boekhouden
- Online salarisadministratie
- Financiële planning
- Salaris- en personeelsadvisering
- Diensten aan ZZP-ers