

# LYDIA Calmes

Lydia Calmes kan zich niet zo goed meer herinneren wanneer zij precies bij de Road Runners Club Korsou verzeild is geraakt of aan welke wedstrijd bij de RRCK zij voor het eerst heeft deelgenomen.

Dat moet zo halverwege de jaren 80 zijn geweest.



Zij herinnert zich dat zij eerst begonnen is met tennissen, maar dat beviel haar niet zo goed. Daarna is zij begonnen met hardlopen op de Koredor. Eerst samen met een vriendin en toen die afhaakte liep zij meestal alleen.

De eerste hardloopwedstrijd waar zij ooit aan heeft deelgenomen was een door het St. Elisabeth Hospitaal georganiseerde loop van ± 8 km. Die startte bij het St. Elisabeth Hospitaal en eindigde bij Suffisant.

Lydia was indertijd werkzaam bij het St. Elisabeth Hospitaal en zij denkt dat Ellen Hellburg, die daar ook werkzaam was, indertijd ook wel aan deze loop heeft deelgenomen.

Hardlopen vond Lydia vooral leuk omdat zij altijd de noodzaak van beweging heeft gevoeld. Als zij niet beweegt voelt zij zich niet prettig.

*Haar trainingsschema ziet/zag er als volgt uit:*

*Vroeger:*

2 tot 3 maal per week een afstand van ca. 5 km hardlopen op de Koredor na het werk.

*Nu:*

2 tot 3 maal per week snelwandelen op de Koredor 's morgens heel vroeg.

Verder is ze sinds kort begonnen aan lessen Kick boxen in het water, gegeven door enen Willem Jan bij Sonesta Beach op zaterdagochtend en zij voelt zich daar heel goed bij.

De lopen en trainingen op donderdagavond heeft zij altijd als zeer gezellig ervaren.

Voorals er jarigen waren en er getrakteerd werd.

Haar beste prestatie bij een wedstrijd van de RRCK was een 10 km loop in 48 minuten in 1988, toen zij aan het trainen was voor de New York Marathon, waaraan zij heeft deelgenomen samen met andere clubleden zoals, Ellen Hellburg, Arianne Promes, Elsa van Drunen, Nel Geerings en Atwel (Achi) Belioso.

Wat haar het meest is bijgebleven van de wedstrijden is hoe moe je je voelde aan het eind van een loop.

Lydia heeft zich ook altijd actief bezig gehouden als helper bij de verschillende wedstrijden.

Taken die zij daarbij verrichtte waren onder andere:

- Helpen bij het opmaken van het Clubblad.
- Helpen bij de inschrijvingen.
- T-shirts verkopen voor de club.
- Nummers innemen bij de finish.
- Water, soep en fruit uitdelen bij de finish.

Zij is altijd met veel plezier lid geweest van de Road Runners Club Korsou en heeft de sfeer daar altijd als heel prettig ervaren.