

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 1 april starten we om 20.15 uur bij Hans v. K.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Toen ik net in de auto zat om naar 'de heul' te gaan begon het te spetteren. Jeetje dacht ik nog, ik had mijn pet op moeten zetten want regen in het gezicht dat is het niet. Gelukkig bleek dat het in Kwintsheul helemaal niet regende, het was daar top weer om te lopen. Met zes hardlopers, zijn we richting verburch getogen. Onderweg de nieuwste Pilatus oefeningen van Paul gedaan en vervolgens soepel en warm richting de wen vertrokken. Paul had een aantal langere versnellingen op het programma. Versnellen van de brug tot aan containers (die lastig te vinden waren) van drempel tot drempel en ook de lantarenpalen werden niet vergeten. Via de Lozerlaan en Markuslaan weer via de Heulweg naar de koffie. Omdat we aan de late kant waren hebben we de laatste kilometer nog in een recordtempo afgelegd. Bang als wij waren dat de Nordickers al voor de deur zouden staan wachten en wellicht kou zouden vatten. Maar ook deze week bleek dat zij zichzelf overschat hadden. Vijf voor half 10 kwamen zij via de achterdeur naar binnen (dat deed trouwens iedereen). Aan de koffie is naast de gezellige praat ook serieuze praat over tafel gegaan. Soms is het leven mooi, op andere momenten een uitdaging. Door René is ge-oppert om een keer met de groep gezellig een middagje te wandelen/stappen in De Haag. Hij gaat jullie daar nog van laten horen. Volgende week is het verzamelen bij Hans van Kester op 5(?) hoog in Naaldwijk. Tot dan!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 4 april starten we om 15.30 uur bij El

Verslag van afgelopen zaterdag,

Mariëtte heeft een fantastische begeleiding van twee mannen gehad die hebben haar natuurlijk beschermd tegen de wind en andere shit en gedrieën is er lekker gelopen in een rustig edoch gestaag tempo, de laatst tien minuten wilde ikzelf wandelend doorkomen ivm het wedstrijdje in Naaldwijk eerder die middag. Hans en Mariëtte liepen vrolijk een rondje om het huis van Piet en Lenie en bijna gezamenlijk kwamen Lenie, Dineke en Clarisse weer aan, hierna kwam ook Juliane en Petra gezellig koffie en of thee drinken, we werden door Piet en Lenie goed verzorgd.

En dit is de bevinding van diegene die zo fantastisch begeleid is door de twee mannen...

Gelukkig waren Paul en Hans er om hard te lopen, hoewel Paul het een beetje rustig aan moest doen omdat hij net in Naaldwijk met de Arcadeloop mee had gedaan, dat vond ik dus helemaal niet zo erg!!!! Voor Lenie kwamen er nog 2 wandelaars en daarna ook nog 2 koffiedrinkers, zodat Piet de koffie niet voor niets klaar had staan....

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 8 april starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Naaldwijk

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Dames/Heren hoogvliegers, Vandaag bij Hans K. op hoogtestage geweest. Je kent het wel.. witte bloedlichaampjes kweken en dan bloed aftappen (voor hergebruik). Vervolgens zijn we onze inspanning gaan doen (inclusief trappenhuis dan wel liftbezoek). Met de hardlopers richting 'Alle winden' en weer terug. Je ziet er tegenop (lopen door alle winden, in drukkende weersomstandigheden) maar je gaat toch (groepsdruk). Zo zijn er nog wel wat woordgrappen te maken, maar op gegeven moment moet je ophouden met schijtlollig te wezen. Vandaag weer wat versnellingen eruit geperst en voldaan richting koffie getogen. Aldaar zei Rene, dat zijn Haagse plannen zo goed als zeker op 6 juni vorm gaan krijgen. Leuk.. Verder heeft Andre over zijn ergernissen over paaltjes in woon-werk-wegen verhaald. Volgende keer maar met de bulldozer naar het werk.. Paul heeft volgende week nog een appeltje met de gemeente te schillen, i.v.m. te betalen vergunningsgelden voor de Bonte Haas-loop. Volgens mij moet het nieuwe gemeentehuis nog gefinancierd worden, dus op al te veel clementie zou ik maar niet rekenen. Volgende week is het bij Sjeek (hij was er niet vanwege een kuitblessure, maar had zijn vinger al eerder opgestoken..) in Naaldwijk. Tot dan, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 11 april starten we in Petten

Verslag van afgelopen zaterdag,

In eerste instantie dachten we met een paar te zijn maar we waren toch nog met 4 hardlopers en 5 wandelaars We vertrokken lekker voor de wind richting de Wollebrand. En ja hoor wie zagen we daar aan de overkant? De hardlopers Die waren eerst naar de zeven gaten gegaan. Dus op de kruising kruisden onze wegen elkaar maar moesten de hardlopers nog een extra lus gaan maken om de Wollebrand heen en gingen wij door naar de Kanaalweg maar het Kanaal was helemaal niet weg ha.ha. Toen over het smalle pad met onze stokken in de lucht want ja 1 keer je doppen verspelen is wel genoeg daarna richting de Noord Lierweg en ook naar de 7 gaten Terug naar de koffie en thee met heerlijke Paasstol en slagroomsoezen. De echte bloemen moesten zelfs van tafel. Er werd geoperd om ze dan maar in de vriezer te doen zodat ze bij ons volgend bezoek deze weer gebruikt kunnen worden. En net als voor het lopen ging men Paul nu ook weer uit horen waar het weekend word gehouden of er gefietst werd of je last had van files onderweg maar Paul wilde nog niks vertellen. Ook werd er nog over het vervoer gesproken Wie er e.v.t. met wie mee kon rijden en hoe laat de ene auto heen gaat en hoe laat de andere auto terug gaat maar 1 ding is zeker het word vast weer een heel gezellig weekend, jammer dat ik niet mee kan. Ik wens jullie heel veel plezier en onderbroeken lol en natuurlijk heel mooi weer. Lieve groetjes van Cis

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 15 april starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Het was helder en lekker fris. De temperatuur was zelfs zodanig dat ook de korte broek al weer te zien was. Ook Nico (zeg maar Goos) en Paul vd Knaap waren sinds een lange tijd weer aanwezig, leuk om ze weer te zien. Met een club van 10 man in totaal zijn we gaan genieten van een heerlijke inspanning bij heerlijk weer. Hadden vorige week de stokkers de 'snelbinder' al genomen, voor de hardlopers was dat nog niet het geval. Via de bouwlocatie van een van de gebouwen van het nieuw te bouwen stadhuis, zijn we naar kruisbroek gelopen. Paul heeft daar een favoriet speeltuintje waar goed losgewerkt kan worden. De wijk was trouwens voor velen een plek waar men nog niet of nauwelijks geweest was. Via de Bruidsboogerd, een lekker rustige laan, zijn we al versnellend richting de snelbinder gegaan. De snelbinder was mooi verlicht en een lekkere kuitbijter. Via de oude fiets/loopbrug en het tunneltje onder de Piet Struikweg hebben we de snelbinder nog een keer genomen en zijn vervolgens weer richting de Groen van Prinstererstraat getogen. De stokkers hadden de laatste kilometer hier en daar wat afgesneden om precies om 9:15 aan de koffie te kunnen, de hardlopers waren 3 minuten later daar. Aan de koffie is er heel veel gelachen. De ene na de andere mop ging over tafel en de ene was nog mooier dan de andere. Ja er zit een hoop plezier in de hoofden van die gasten en ze lieten het er lekker uitlopen.... Volgende week gaan we samen weer aan de slag, dan bij Jos aan het Perenpad. Zie jullie allen daar!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 18 april starten we om 15.30 uur bij Margret

Verslag van het trainingsweekend 2015 staat apart genoteerd

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 22 april starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Dames/Heren, Vanavond was het Perenpad het startpunt van onze activiteiten. Ik kwam als laatste binnen en kreeg nog mee, dat Jos en Petra in het bezit zijn van kunst met peren. Paul had een combinatie van hardlopen en bootcamp in gedachten. We zouden zo min mogelijk het asfalt beroeren en over schelpen- en zandpaden ons loopwerk doen. Zo gezegd, zo gedaan. In het nieuwe wandelgebied bij de Bonte Haas hebben we wildroosters geslecht (geen wild te zien trouwens..), plank-oefeningen gedaan (kijk naar voor, naar achter, naar links, naar rechts..) en een assorti van oefeningetjes, met tussendoor natuurlijk de nodige versnellingen. Different koek, dus dat is altijd goed. Vervolgens zijn we aan de koffie/thee/havermoutkoek bij Petra gegaan. Een gewild recept (sommigen wilde het recept zelfs twee keer).. Vervolgens heeft Paul een tipje van het vrouwen-weekeinde opgelicht (geen zorgen dames, alleen kuise verhalen). Vervolgens heeft Jan Z. ons verteld over zijn criminele heden. Hij zou jongeren op het goede pad moeten brengen, maar nu blijken ze hem te beïnvloeden (waar je mee omgaat ?). Jan Z. is ook gelijk het volgende verzameladres, dus tot dan, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 25 april starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Lekker voor de wind op de fiets naar de Nachtegaalstraat. Mariëtte en ik waren de eerste en gelukkig niet de laatste. Paul bedankte voor de mooie bloemen die Mirjam namens de dames van het weekendje weg geregeld had op de Heulse schoolveiling, 2 vliegen in 1 klap Paul blij school blij. Van de opbrengst word er een nieuw schoolplein ingericht. Ondertussen waren er nog 2 lopers gearriveerd en vertrokken we met 3 hardlopers en 4 wandelaars richting de bloemenveiling. Met de zon op onze snoet was het heerlijk weer om te wandelen en wat is de natuur nu mooi! Wij hebben staan te genieten van een zorgzame moeder eend die haar 3 jonge eendjes op een veilige en niet te hoge plek in het water wilde laten plonzen wat natuurlijk uiteindelijk lukte. Wij zijn door de Fazantstraat en nog vele andere vogelstraten weer terug gegaan richting Nachtegaalstraat. De hardlopers hebben een grote lus gemaakt richting Wollebrand waar ze met 4 vissers aan de praat zijn geraakt die al de hele dag zaten te vissen. De ene visser had al 55 kg vis gevangen en de ander wel 65 kg!? Al ligt de waarheid ergens in het midden dan is het nog veel. Zij zijn niet gebleven voor de vis barbecue want dat zag er niet aantrekkelijk uit. Zij kwamen ook gewoon gezellig koffie en thee drinken met lekkere koeken. En nog 2 andere kwamen ook een bakkie doen. Het gesprek ging natuurlijk over het gezellige en goed geslaagde en verzorgde weekend georganiseerd door Paul en Gerda. Over thai tsi op het strand en denken dat je geen kouwe klauwe meer hebben. Ook het programma van Katja Schuurman Body Scan. Hoe het menselijk brein reageert op bepaalde situaties. Zitten In een bak ijs en niet voelen hoe koud dit is. Paul stelde voor om nog 1 keer op zaterdagmiddag te lopen en daarna op donderdagavond om half 8 starten zodat Paul om 9 uur weer bij de pilatus lessen kan zijn. Maar a.s zaterdag starten we nog gewoon om half 4 bij Mariëtte.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 29 april starten we om 20.15 uur bij Sjaak K.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Verslag van Woensdag 22 april '15 De start was aan de Emmensstraat in Honselersdijk, ongeveer 10 man was komen opdagen om te gaan sporten. Een enkeling was ziek en had zich afgemeld en we hadden ook iemand die 50 jaar was geworden en dat was Corné v Z. gefeliciteerd namens allemaal. Paul vertelde dat Corné de Marathon van Rotterdam had gelopen binnen de 4 uur dat is toch wel een geweldige prestatie. We gingen lopen richting de Wollebrand om op een klein grasveldje wat buikspier oefeningen te doen, op het einde ervan wist je precies waar ze zaten. We gingen verder met een paar flinke versnellingen in de Wollebrand, uiteindelijk moe maar voldaan kwamen we weer in de Emmensstraat waar de koffie stond te wachten. Het eerste onderwerp was natuurlijk de staking van de Politie, als zoveel Politie mensen kunnen staken de hele dag dan zou je denken er is teveel Politie dus kunnen er wel wat weg en dan kan je de salarissen wel verhogen. Nee zei Paul dat is niet zo dat lijkt maar zo dat zien jullie verkeerd en hij legde uit hoe het in elkaar zat en wat de verdienste was en daar moet ik hem wel gelijk in geven soms speel je met je leven als agent en dat mag best wat extra's opleveren. Ik wilde vroeger ook bij de Politie maar ze hadden mijn maat Pet niet ze waren allemaal te groot dus werd ik niet aangenomen. (het was een half Engels sprekende agent bij mijn sollicitatie, ik weet nog dat hij zei you are to little John I am sorry.) Het volgende onderwerp was het askruisje en de Blasiuszegen, wat betekent het nou en waar was die as van gemaakt, sommigen

dachten van de sigaar van de Pastoor en andere dachten meer aan verbrandde takken van de Pasen van vorig jaar. Maar niemand wist het precies, maar het askruisje krijg je vlak voor de vaste met als tekst... Gedenk mens dat je van stof bent, en tot stof zal wederkeren. De Blasiuszegen is heel wat anders die kreeg je op 3 februari om keelziektes en andere kwalen te voorkomen. Wat zijn we toch voor de gek gehouden al die tijd, hoe verzin je zoiets. Nou had Jos ook nog een mooi verhaal van zijn kleinzoon, die zijn ouders geven wel een hele vrije opvoeding want ik durft het nog niet eens te publiceren zo grof kwam dat de kamer in, het had te maken met hoe je geboren bent, als je er niet bij was en je wil het graag weten wat zijn kleinzoon gezegd heeft moet je dat maar aan Jos vragen tijdens het lopen, ik durf het niet. Nou ik vind het wel weer genoeg dat verhaal van die motor met 2 voorwielen hoef ik niet te vertellen want dat heeft Andre al rond gestuurd, volgende week is het bij Sjaak K. in Monster aan de Geer en Goor straat, hij heeft zo'n moeite met die naam dat hij weer wil verhuizen. Groetjes Jan Z.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdagavond 30 april starten we om 19.30 uur bij Paul

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

We waren met 5 wandelaars en 3 hardlopers en we hebben lekker gelopen met goed weer. Omdat verschillende van ons na afloop weer andere afspraken hadden, waren we op tijd terug en hebben we daarna nog met 6 mensen koffie gedronken wat zoals altijd weer erg gezellig was. Voorlopig de laatste zaterdag, misschien dat er op donderdag meer mensen tijd hebben, we gaan het zien!!! Groet Mariëtte.