

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 2 april starten we om 14.30 uur met koffie bij El aan de Zwet

En hoe ziet het programma er verder uit...

Na de koffie stappen we op en fietsen we naar restaurant Indigo in Schipluiden waar we een wandeling starten. Paul zal voor een route zorgen. Na deze wandeling gaan we er een hapje eten. Dit is een verlaat verjaardagscadeau voor Paul.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 6 april starten we om 20.15 uur bij Paul S.

Verslag van woensdag 30 maart,

Zoals vorige week afgesproken startten we deze week bij Jan vd K. Precies met 10 man, 6 hardlopers en 4 nordickers. Het weer was top! En wel zo top dat Peter al in 't kort was. Terecht want met 10 graden is dat goed te doen. Volgens Peter loopt het in zo'n korte broek ook een stuk sneller. Van de 6 hardlopers waren er eigenlijk maar 3 echte hardlopers. Marco is on his way back, Hasso ontziet zijn knie en ondergetekende deed rustig aan vanwege een opspelige kuit. Het tempo kon grotendeels zelf bepaald worden maar er werd wel verwacht om continu met de versnellingen mee te doen. De eerste stop bij het tunneltje op de Bovendijk, tegenover het huis 'rondomzon' zagen we een prachtige rode zonsondergang. Avondrood, mooi weer aan boot....?

Vervolgens zijn we versnellend naar de v Luijklaan gegaan, daar op een bankje buik en evenwichtspieren geoefend vervolgens naar de Bonte Haas getogen. Toen roken we de stal al en werd er gas gegeven. Nog even wat plank-oefeningen in een speeltuintje en toen rap naar de koffie en thee met soezen en ander lekker gebak. Het resultaat mocht er zijn. We hebben 8,3 km gelopen en wel 600 kcal verbruikt. Dat is nog eens de moeite. Aan de koffie is er vooral gesproken over lentekriebels en bekeuringen die wel en soms niet op tijd betaald worden. De boetes voor het te laat betalen liegen er niet om. Paul maakte deze week nog wat mee op de snelweg. Het valt voor veel mensen niet mee zich aan de regels te houden. Hans v Adrichem gaf nog aan dat hij nog niet door de (bijna) 10 kilo chocoladerepen is. Het valt dus best wel mee met z'n verslaving.... Na een kleine discussie over waar het volgende week nu zou zijn, besloten we om Jan te bedanken en naar huis te gaan. De uitkomst van de discussie is trouwens dat we volgende week in Kwintsheul lopen, bij Paul.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 9 april starten we om 15.30 uur bij Lizet, Choorstraat 15 D

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Om half drie verzamelden we aan de Zwet waar we aan de koffie, thee en water gingen met een keuze uit 2 soorten heerlijke taart. Dit was een goed begin van een gezellig (verlaat) verjaardagscadeautje voor Paul, het leek wel of we allemaal jarig waren ;-))

Na de koffie klommen we op onze fiets en stuurde deze naar Indigo in Schipluiden, hier hebben we onze ijzeren ros gestald en zijn we gestart met onze wandeling. We hadden de keuze uit de Trambrug route van 4 km. en de Golfbaan route van 6 km. Paul heeft deze

wandelingen hier van het internet afgehaald, het was een schot in (onze) roos. Zo zie je maar weer... dicht bij huis valt ook nog genoeg te ontdekken! Onze wandeling van 6 km. eindigde bij de ruïne van Kasteel Keenenburg waar we een foto hebben gemaakt. Weer terug bij de start hebben we een glaasje gedronken op het terras van restaurant Indigo en konden er daarna aan tafel. Er was al 'n menu voor ons besteld maar hadden toch nog 'n keuze uit het een en ander.

Een paar uurtjes later, toen onze buikjes vol zaten en het rekenwerk achter de rug was fietsten we met elkaar weer terug naar huis. Het werd een soort van afval-fietstocht, regelmatig sloeg er iemand af en zo zal iedereen veilig thuis gekomen zijn (ga ik van uit). Dit was een cadeau waar we allemaal plezier van hebben gehad! as Zaterdag gaan we over naar de orde van de (zater)dag en starten we met onze loop in Monster.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 13 april starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 6 april 2016,

Deze avond hadden 7 lopers zich in de outfit gehesen en waren opgestoomd naar de Riviergrondel in de Heul, waardoor we met Paul S. erbij op een totaal van kwamen van 8. Voor de fervente bewakers onder ons van statistieken, de verdeling 5 hardlopers en 3 stokkers waarbij voor de volledigheid vermeld moet worden dat bij de stokkers Hans Z meeliep om dat zijn knie nog niet helemaal hersteld is, met Hasso gaat het de goede kant op, en kan hij het weer aardig bijsloffen. De voorspelde regen is weg gebleven, dus niks te klagen voor ons. Waar de hardlopers overal geweest zijn is niet bekend gemaakt, wij zijn via de Mariëndijk, Poeldijksepad bijna langs het huis van Peet Z, via de Ockenburglaan - waar even gekeken en vastgesteld is dat de raapsteeltjes al weer in de automaat bij Kester liggen – en nog wat verdere sluiptwegen weer terug gelopen naar het startadres aan de Riviergrondel. Aan de koffie, thee en koeken waar het Oekraïnerereferendum – hoe kan het ook anders -natuurlijk ook onderwerp van gesprek was, was het algemeen geluid dat dit geld verspillende gebeuren ons niet vrolijk stemde, de tussenstand van de opkomst, en de gemelde geprognostiseerde uitslag stemde ons daarentegen wel wat vrolijker. Het gesprek kwam daarna uit op de kampioenskansen van Westlandia zondag, wat zou het mooi zijn als ze dat behalen en naar de Topklasse promoveren, over Velo zaterdag dat ook op weg is naar een mogelijk kampioenschap, ziet er vooralsnog goed uit, en dat ze bij KMD wat beter hun best moeten gaan doen. De lopers hadden nog wel iets wat interessant te noemen is, zij meten onder Paul 8'9 km, en zonder Paul wordt 9,6 km gemeten, waarbij wel haastig gemeld werd dat ze bij Paul een stuk dynamischer lopen..... Reden voor een gedegen onderzoek !!!!! Ook heeft Paul de bij hem laatst bekende zijnde update over de gezondheidssituatie van Hans van Kester met ons gedeeld, waarvan een ieder vurig hoopt dat de positieve geluiden die er zijn mogen gaan overheersen, en wensen Hans en Cobie met hun dochters en schoonzonen en kleine Tygo veel sterkte en liefde toe in dit moeilijke proces. Voor volgende week ligt ons startadres in de Choorstraat in Monster waar Sjaak en Lizette ons in hun nieuwe woning hopen te verwelkomen. Paul S moet dit nog even uitstellen wat hij gaat met Gerda een nieuwe kanarie uitzoeken, hebben ze een week voor uitgetrokken, en waar kun je dat beter doen dan op de Canarische eilanden – wat overigens

wetenschappelijk staat voor hond – vraag is moeten we dit nader onderzoeken!! Geintje hoor na het referendum !! Tot volgende week in de Choorstraat. Groet, Jos

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 16 april starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

We zijn verzameld bij een van de spik-splinter-nieuwe huizen aan de Choorstraat in Monster. Sjaak en Lizet hebben met het inrichten van dit huis gebruik kunnen maken van hun ervaring. Het is heel mooi maar ook praktisch ingericht hebben we kunnen zien. Je zou denken dat op onze leeftijd het huis rollator vriendelijk ingericht word..... nou bij hen niet, het huis is kindvriendelijk ingericht. Op het aanrechtblad mag bv gesneden worden, sterker nog er zijn al sneetjes voorgetekend! Verder is er een grote slaap/tv kamer, een mooie grote badkamer, een leuke slaapkamer voor de kleinkinderen, en als klap op de vuurpijl hebben ze een grote zolder, een kantoor/speel/slaap/knutsel zolder.

En toen was het tijd om te gaan lopen, 3 Loopsters, 7 wandelaars en 3 honden liepen richting het strand. Tijdens het wandelen werden we door de gastvrouw langs de leuke winkels van Monster geleid. Veel leuke winkels en weinig leegstand viel mij op, het gaat goed in Monster. Op het strand gekomen werd een van de honden los gelaten, hij (of zij) ging er als een haas vandoor! Tja en wat doe je dan... meehelpen om de hond te zoeken, waar zal ie zijn vraag je je dan af?! Uiteindelijk kwam ie toch weer terug bij z'n moeder (en z'n baasje). Weer terug aan de Choorstraat sloten er nog 2 koffiedrinkers bij ons aan, ook zij kregen een rondleiding door het nieuwe huis. Via een webcam hebben we het nest net geboren hondjes kunnen zien. Een van deze hondjes word het nieuwe hondje van Lizet, wat een schatjes!

En toen was de tijd van gaan gekomen, er is afgesproken dat we volgende week starten aan de Colman in Wateringen.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 20 april starten we om 20.15 uur bij Rinus

Verslag van woensdag 13 april 2016,

De zon scheen nog toen we bij het nieuwe huis van Sjaak en Lizette aankwamen. Het was goed dat ook Hasso op het laatste moment nog aanschoof bij de groep. Daarmee hadden we 6 hardlopers en 6 Nordickers, een mooie verdeling. De Nordickers zouden naar het schelpenpad gaan, de hardlopers naar het strand. Bij Ter Heijde aangekomen bleek het wel een heel kort strand te zijn en we hebben er daarom voor gekozen om de paden door de duinen te gebruiken. Van strandopgang naar strand opgang en daar aangekomen steeds weer een beetje rekken bij de houten fietsstallingen. Dat was een wandelaar ook opgevallen en hij vroeg of we niet eens moesten gaan hardlopen. Dat advies hebben we ter harte genomen en zijn er stevig van door gegaan. Via het schelpenpad (waar trouwens geen Nordicker te zien was) zijn we door het groen van de duinen weer terug richting Monster gegaan. Halverwege namen we nog even de Bloedberg die vervolgens ook van andere namen voorzien werd omdat er hier en daar nog wat paarden-uitwerpselen lagen.

Vervolgens weer via de duinpaden naar de koffie en de thee in de Choorstraat. Daar viel op dat het aantal theeklanten op lijkt te lopen, er waren er vanavond wel 5. Rinus gaf aan dat het wel heel lang geleden was dat het bij hem lopen was en stelde voor om de volgende keer bij hem te lopen. Peter had waarschijnlijk niet opgelet en kwam met de opmerking dat het bij hem zou zijn, net te laat, we hadden al bij Rinus afgesproken en er waren al mensen weg. Uiteindelijk is het dus bij Rinus, we hopen dat jullie het nog kunnen vinden. Tot dan maar weer!

Hallo Zaterdagloopsters,

Zaterdag 23 april starten we om 10.00 uur bij Mirjam

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Toen ik van huis ging was het droog maar toen we bij Mariëtte vandaan wilde vertrekken begon het te miezeren waarop 1 van ons zei 'maar ik laat mij niet zeiknat regenen' waarop de ander weer naar binnen ging want bij het woord regen alleen al gaan haar haren recht overeind staan. Snel werden de 3 fanatieke wandelaars terug gefloten waarop een van hen zei 'dit doen wij bij Paul nooit'. Aangezien Paul er niet was deden wij het nu wel en zaten wij al snel aan de koffie/thee met lekkere zelf gebakken brownies. Een van ons had zich voor vanmiddag afgemeld want zij was aan het shoppen voor haar feest waarop het verhaal kwam van iemand dat zij voordat haar moeder overleed zij altijd met haar ging shoppen en dat zij dan zelf ook met van alles thuis kwam maar omdat dat nu niet meer ging heeft ze nu ook bijna niets meer gekocht. Ja ze had nog wel wat aan en ze heeft hopelijk nog wel wat in de kast hangen voor El d'r feestje. We zullen het zaterdag wel zien!?! Ondertussen was het droog geworden zodat wij om 5 min. voor 4 vertrokken met 2 hardlopers en 6 wandelaars richting de Bovendijk en de Rhijwatering. Het was heerlijk wandel weer, na regen komt zonneschijn bleek nu maar weer. Om 10 voor 5 waren wij terug voor de 2e ronde, 1 van ons ging thuis alvast de kaarten schudden voor haar klaverjas avondje!?! Daar zaten we gezellig voor de 2 de keer aan de koffie/thee met koek want het voordeel van beginnen met koffie en koek is dat je die eerste koek er al lang afgewandeld heb zodat je makkelijk een 2e kunt nemen ha, ha. Het onderwerp van vandaag was 'wat boffen onze kinderen toch met ons als oppas oma' Als ze werken als ze uitgaan als ze uit willen slapen.... even oma bellen en als oma dan niet kan i.v.m hetzelfde feestje dan is er altijd wel iemand van de hardloopgroep bereid om op te passen en te blijven slapen. Goed dat we dat weten want wij zijn op de wereld om mekaar te helpen niet waar. En zo kwam er weer een einde aan een gezellige middag, Groetjes Ciska En tot zaterdag dan STARTEN OM 10 UUR BIJ MIRJAM
P.S. Cobie wij wensen jullie het allerbeste toe met Hans en hopen nu eindelijk op een voorspoedig herstel Wij leven ontzettend met jullie mee in deze heftige tijd, namens ons allemaal

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 27 april word er niet gestart vanwege Koningsdag

Geen verslag van woensdag 20 april

Hallo Zaterdagloopsters,

Zaterdag 30 april starten we om 15.30 uur starten we bij Petra

Verslag van afgelopen zaterdag,

Zaterdag i.v.m. het feest van El om 10 uur gestart bij Mirjam. Wat een magere opkomst 3 hardlopers en 2 wandelaars en de buurvrouw van Mirjam. Wij zijn naar het Uithofpark gewandeld en daar liepen ook de hardlopers hun rondje en stonden zij te rekken en strekken tegen een bankje. Nee ze zaten niet, misschien wel toen wij weer voorbij waren? We hebben de tuinen bekeken van de verschillende huizen die langs de rand van het park staan. Je zit daar bij sommigen wel op een 'Zicht' locatie. Daarom werden er al diversen hagen gepoot zodat wij straks niet meer naar binnen kunnen gluren. We zijn via het Wenpad terug gegaan en daar zijn ze nog steeds aan zo'n 'blokkendoos' bezig of is het een huis met praktijkruimte of zwembad met sauna misschien? Wie zal het zeggen! We waren net voor de bui binnen en zaten lekker droog aan de koffie /thee met lekkere zelfgebakken kokoskoek van de buurvrouw van Mirjam. Dan bof je toch maar met zulke burens! Lenie kwam ook nog even langs die was naar de sportschool geweest en was geloof ik door haar belbundel heen dus tot 12 mei niet te bereiken, lekker rustig op de App! Zij wilde wel graag weten hoe laat wij 's middags zouden gaan fietsen naar het feest van El. Wij spraken af om 5 min voor half 5 op de Bovendijk, bij de outlet boerderij, daar zou Mirjam, als het droog was, ook wachten. En zo is de ochtend weer om gevlogen. Zaterdagmiddag starten we bij Antoinette vandaan

Feest El

Er werd ons aangeboden dat we mee mochten rijden met de auto. Het was droog dus fietsten we op de afgesproken tijd en plaats met zijn vijven naar De Paardenstal in Schipluiden voor het feest van El. We hadden voor de wind tot de laatste 700 meter door het weiland, daar moest Piet het kopwerk doen op zijn elektrische fiets. Er ontstond een hele file auto's achter ons.

Wat een leuke locatie midden in de polder! Echt iets voor onze El die 65 jaar geworden is. Zij was dan ook het stralende middelpunt op haar feest, nieuwe kleding, nette haren en het mooiste was haar grote glimlach. Het stralende 65 jarige middelpunt.

Ik denk aan het geweldige mooie openingswoordje van El waar zelfs Kim niets vanaf wist. Ze wilde met dit woordje Dré en Ilse bij het feest betrekken ook werd haar gezin genoemd waar ze zo trots op is en speciaal haar leuke kleinkinderen. Ook ging haar gedachten naar Hans die er helaas niet bij kon zijn. Wat fijn dat Coby, ondanks dat het een moeilijke tijd is, toch wel gekomen is. 'Het is fijn om er even uit te zijn en niet alleen te hoeven eten' zoals ze zelf zo mooi zei. Eigenlijk wat El al in haar woordje vertelde dat Dre haar een boodschap had mee gegeven 'You'll Never Walk Alone'. Soms moet je, hoe moeilijk het ook is, zelf de gezelligheid opzoeken en dat heeft El heel goed gedaan.

Het was een bijzonder en gezellig feest met 'oorstrelende' muziek en een leuk lied weer door Nico gemaakt en gezongen met ons als achtergrond koor. We hebben lekker gekletst, gedanst, gedronken en gegeten. Wat een geweldig heerlijk buffet. En dan komt er een eind aan dit feest met Dré zijn favoriete nummer 'You'll Never Walk Alone' met al de gasten om het gezin van El heen.

Een lach en een traan, Dré en Ilse hebben vast tussen jullie ingestaan.

El je bent een kanjer en wij wensen je nog heel veel liefde, geluk en gezondheid samen met je gezin.