

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 4 december starten we om 15.00 uur bij Dorothy

Verslag van zaterdag 26 november,

We begonnen op deze feestelijke dag met een ochtendloopje zodat we de hele middag konden gebruiken om ons voor te bereiden op het feest van Antoinette. Het was vanmorgen prima weer om te lopen, beter zelfs dan dat het vanmiddag om 3 uur zou zijn geweest is achteraf gebleken, we hadden dus (alweer) geluk. Bij ons startadres werden we verwelkomt door de digitale blaffende hond, heel makkelijk dier is het, eet niet en hoeft niet uitgelaten te worden hij doet alleen waarvoor hij is aangeschaft en dat is.... blaffen! Toen de laatste verwachte loopster was gearriveerd stond de teller op 4 loopsters en 3 wandelaars en we konden vertrekken. De loopsters liepen naar en langs de Lange Watering. Aan het eind gekomen sloegen we rechtsaf en liepen omhoog langs de (voor verkeer afgesloten) Veilingweg en weer omlaag om onder de weg via de tunnel verder te lopen langs de Van Luyklaan. We hebben er over de paden en lanen en langs de kassen gelopen. Er was weinig verkeer daar, we hadden alle ruimte om te lopen en zo zaten we 'n klein uurtje verder met 7 km in onze benen en diverse oefeningen en lantaarnloops achter de rug aan de koffie met lekkers. Onderweg kreeg een van ons last van 'n ongerechtigheid in haar sok we hadden er diverse verklaringen en wie het uiteindelijk aan het rechte eind had hebben we (nog) niet vernomen. Tijdens de koffie zijn er wat nieuwtjes uitgewisseld oa... 2 mannen van de groep hebben een nieuwe baan, Peet mag als 'chef teeld' bij het Westlands Museum aan de slag en Paul gaat wisselen van busmaatschappij (van Kwibus naar Baps-Vios). Verder is het pensioen van Paul en Gerda uit de doeken gedaan, ze zijn al aan het aftellen naar het eind van hun loopbaan. Ook bij de politie zijn er veranderingen waar zij niet achter kunnen en willen staan. Volgende week starten we gewoon weer in de middag en we gaan dan Naaldwijk onveilig maken ;-)).

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 7 december starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 30 november,

Nadat ik een foto van de loopgroep had laten afdrukken op een taartje keek ik afgelopen woensdag hals reikend uit naar mijn loopvrienden. Sinds ik mezelf bij de groep heb mogen aansluiten (Peet opnieuw dank) geniet ik elke woensdagavond dat ik mee kan lopen van een hechte en warme groep loopvrienden. De glimlachen op ieders gezicht vanaf binnenkomst tot aan het afscheid doen me veel deugd. Ook al gaan we onderweg weleens "bijna" stuk de humor is er altijd! Het was heerlijk weer en we gingen dan ook gezellig relaxt met 6 lopers en 3 stokkers van start.

Bij terugkomst maakten we ons vertrouwde kringetje en bij het aansnijden van de taart gingen de mannen dan ook uit volle borst het "lang zal hij leven" zingen. En wel zó hard dat de burens het niet gemist kunnen hebben. Die zullen wel gedacht hebben, blijft die gozer jarig???

Al met al staat de glimlach opnieuw op mijn gezicht als ik eraan terugdenk. Terwijl ik me op het moment helemaal niet fit voel dus dat zegt wel genoeg.

Ik wens dan ook dat we nog vele jaren met elkaar mogen lopen en feestjes vieren maar zeker ook dat we er voor elkaar kunnen zijn als het allemaal niets met lopen of feestjes vieren te maken heeft.

Graag wil ik jullie allemaal alvast, ook namens Dees, heel gezellige warme decemberweken toewensen en wellicht uiterlijk tot op het feestje van Paul en Gerda en zo niet dan toch zeker tot op de nieuwjaarsborrel!

Warme groet, René.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 10 december starten we om 15.00 uur bij Lizet

Verslag van zaterdag 3 december,

Tel bij de 8 wandelaars en 4 loopsters ook de twee heren dan waren we met een aardig aantal lopers vanmiddag. We liepen via de Kleine Achterweg (zo 'klein' is deze weg niet) naar het Prinsenbos, onderweg hebben we wat lantaarnversnellinkjes gedaan. In dit bos hebben we een lekker rondje gelopen, we passeerden er tijdens ons rondje een paar van onze wandelaars. Er werden er vele honden uitgelaten wat niet zo vreemd is met het lekkere weer van die middag. Na nog wat buikspier oefeningen op het voorste plankjes van het bankje liepen we weer richting ons startadres, de Groen van Prinsterenstraat. Als we geweten hadden dat er zoveel lekkers voor ons klaar stond hadden we er nog wat harder aan kunnen trekken (aan onze buikspieren). De cake met vulling van kruidnootjes herkennen we van het vorige jaar en was weer een toppertje! Tijdens de koffie hebben we leuke ervaringen uitgewisseld oa over Sinterklaasfeest met de kleinkinderen. Hoe hun fantasie op hol slaat als er gestrooid word door een van deze oma's, in hun fantasie hadden ze toch echt het veertje van zwarte piet z'n pet om het hoekje van de deur zien wapperen ;-)). Dit veertje ging ook met onze fantasie aan de haal. Al met al was het weer een hele fijne middag, we hebben goed gewerkt aan onze conditie (ruim 7 km. gelopen en tel hier de oefeningen bij op), en aan onze buikspieren (oefeningen en gelachen), al met al zijn we goed gemutst (met of zonder veertjes) aan ons weekend begonnen. Volgende week starten we bij Lizet in Monster

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 14 december starten we om 20.15 uur bij 🎵🎵🎵 Nico 🎵🎵🎵

Verslag van woensdag 7 december is er niet helaas

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 17 december verzamelen we om 14.40 uur bij boerderij van Schie. We starten om 15.00 uur met het wandelen, stokken of hardlopen om daarna het 60 jarig bestaan van Paul en het 25 jarig bestaan van Pauls Hardloopgroepen te vieren.

Verslag van zaterdag 10 december,

Wij waren na wat heen en weer whats-appen toch nog met 8 vrouwen bij Lizette om met Paul te gaan wandelen. We zijn gezamenlijk richting de Poel gewandeld. Onderweg werd ik gepakt door een doorntak die mijn sjaal te pakken had, nee ik was nog net geen Doornroosje ;-)) De afstand tussen de rest van de groep werd groter en dat kwam wel goed uit, kon Margret op haar mobiel live de verrichtingen volgen van zoon Bram die voor het eerst meedeed aan de voorronde van Men's Physique 111. Zondag zouden Margret en Ton zelf gaan kijken Ondertussen was ook Lizet bij ons aangesloten en liepen wij ons eigen rondje terug door de nieuwe wijk van Monster en hebben staan gluren bij de burens en alle mooie kerstverlichtingen gekeurd Daar door waren wij ook iets later aan de koffie/thee met lekkere appeltaart en slagroom verzorgd door de gastheer Sjaak De t.v. stond aan

vanwege het schaatsen Het mooiste moment was dat er een schaatser de nieuwste mode op schaats gebied toonde na zijn val Een gat ter hoogte van zijn beide billen met daar tussen nog een stukje stof En dan nog een mooie knal rode onderbroek Maar gelukkig kon hij in dat snelle pak weer verder schaatsen De 2 mannen hadden nog een discussie over het verschil tussen Lola Ferrara en Lola Ferrari Als je nieuwsgierig ben ga je dat maar google Dat hebben de mannen ook gedaan Paul vertelde dat hij helemaal naar Rita Hooivink Over de zee is gewandeld met de andere vrouwen Paul bedankte ons allemaal voor het opgeven van Op de Pijp Maar het bedankje is speciaal voor 2 vrouwen volgens mij, leuk idee dames, Toppi! Het interview heeft al bij Paul en Gerda thuis plaats gevonden Wij zijn benieuwd, de fotosessie met Paul en zijn vrouwen is uitgesteld naar a.s. zaterdag kwart voor 3 Voor dat we gaan wandelen en het Feest begint Gezellig Tot dan Groetjes Ciska

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 21 december starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

Verslag van woensdag 14 december,

Aanhangers van Paul,

Vandaag was het weer een goede dag om wat te gaan doen. Ik heb voor het eerst meegelopen met de stokkers (op gegeven moment moet je je gewonnen geven..). We waren met 5. De hardlopers ook zoiets. Volgens Sjaak was er heel veel te melden over de hardloopprestatie van vandaag, maar dat moet een ander dan maar verslaan. Onder het stokken heeft Andre het gehad over zilvertisjes (twee spuitbussen later was hij zelf ook een beetje misselijk) en Nico en Jos over junk-mail. Als je email-adres eenmaal bekend is, storten ze je helemaal vol met ongein. Lekker gelopen naar de Hoekpolder en weer terug. Eenmaal binnen werden we getrakteerd op koffie, thee en koeken. Lekkah.. Andre ging in gesprek met zijn telefoon (stem herkenning). Inmiddels zijn we erachter dat harder praten, schudden en gooien niet helpt. Uiteindelijk wist het ding te vertellen dat het volle maan was, maar dat hadden we buiten al gezien. Aanstaaende zaterdag wordt Paul (met zijn hardlooptdames en -heren) gefotografeerd voor de krant (Paul gaat 'op de pijp met..'), dus kom gepast gekleed. Volgende week woensdag is het bij Peter in Poeldijk.. Tot dan, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 24 december starten we om 15.00 uur bij Ciska

Verslag van het feest van 10 December 2016

Paul's Hardloopgroepen bestaat 25 jaar en Paul viert zijn 60e verjaardag....

Eindelijk is het dan zover.... Gepakt en gezakt op weg naar het feest van Paul die nu toch echt 60 jaar is. Buiten bij boerderij van Schie stond Paul druk te bellen en binnen was het al gezellig druk lekker warm en leuk versierd waaronder de vlaggetjes met 60 er op ter ere van Pauls verjaardag. We moesten alweer snel naar buiten voor een groepsfoto die werd gemaakt door Desiree, ik denk voor het geval de fotograaf niet kwam opdagen. Na de fotosessie kon de hardloop en wandeltocht beginnen.

We hebben eerst de hardlopers voorbij laten gaan, de snelle wandelaars liepen naar de Vijverberglaan en daarna liepen wij richting Harteveldlaan. Ik dacht dat wij met zijn drietjes waren maar we werden gevolgd door nog 5 wandelaars die ook voor de korte route gingen?! Hier waren mannen bij die waarschijnlijk liever snel naar de koffie (of was het bier?) gingen dan dat ze een stukje om wilden wandelen ha, ha. Terug aangekomen bij boerderij van Schie stond de koffie met een mooie banketletter in de vorm van 60 en de zelfgebakken cake al klaar. Het smaakten ons heerlijk en het feest kon beginnen want Paul was ook binnen. Er werd gezongen onder leiding van Nico die dit

keer 2 leuke liedjes gemaakt had, 1 lied werd gezongen door de mannenloopgroep en 1 lied door de vrouwengroep, bedankt Nico het was weer Toppie!

Daarna werd er geproost op Paul zijn 60e verjaardag en het 25 jarig trainerschap van Paulshardloopgroepen. Het is echt uniek om de groep van 37 mensen te begeleiden en al zeker de 21 vrouwen te motiveren om te luisteren naar de aanwijzingen van Paul, we zijn met de jaren steeds mondiger geworden maar wij waarderen jou nog steeds heel veel!

We hebben een hele leuke groep, iedereen is anders maar iedereen is ook uniek. Zolang we iedereen in zijn of haar waarde laten gaat het goed en gaan we op weg naar de volgende fijne jaren met elkaar. Zoals gezegd Lief en ook helaas Leed delen we met elkaar en dit doet ook ieder op zijn of haar eigen manier maar we willen wel laten weten dat we er voor elkaar zijn wanneer iemand daar behoefte aan heeft.

Zo hebben we ook even stil gestaan bij diegenen die er niet meer bij kunnen zijn zoals Peter, Dré en Hans en andere dierbare die we moeten missen en daarom heb ik met behulp van Paul namens iedereen een kaarsje aangestoken. Ik doe altijd wel heel stoer met mijn grote mond maar heb maar een klein hartje (in een groot lijf ha ha).

We hebben Paul en ook Gerda gefeliciteerd met hun 35 jarig huwelijk, de 60e verjaardag van Paul en het 25 jarig jubileum van de hardloopgroep en daarom ook een cadeau voor hun samen aangeboden. Juliane kwam op het idee voor een Andre Rieu arrangement met overnachting en heeft dit in overleg met Eline geregeld. Omdat iedereen meedeed met het cadeau heeft zij er nog voor 2 personen een 3 gangen menu bij kunnen boeken, dit samen met een fles champagne en een kerststuk werd het een mooi cadeau namens de hele groep....

Paul Bedankt voor de mooie 25 jaren als trainer van Paulshardloopgroep en Gerda bedankt dat je hem zo af en toe aan ons af heb willen staan. Hier hebben we op geproost en hebben genoten van het lekkere en vele eten zoals de broodjes bal, salades en de andere vele hapjes, het was geweldig.

Naar verluid waren er 2 vrouwen die het licht uit hebben gedaan en misschien ook het licht hebben zien uitgaan door de restjes wijn die zij opgemaakt hebben ;-)). Paul en Gerda hebben ons, zoals in de uitnodiging stond, niet om 19.15 uit kunnen zwaaien maar pas om 20.15 uur ;-))

En zo is er een eind gekomen aan een zeer geslaagd en gezellig feest.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 28 december starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 21 december,

Feestgangers, Na alweer een feestje binnen de gelederen, wordt er vandaag 'gewoon' gesport. Wat stokkers en hardlopers zijn vanaf Poeldijkse Peet richting Madestein gegaan. Zelf ben ik met de stokkers naar de Vredebestlaan en de ABC-veiling gelopen. Iets meer dan een uur, maar dat mag de pret niet drukken. Zonder de discussie nieuw leven in te willen blazen, was het Pietenweer. Terug aan de koffie hoorde ik diverse hardlopers (eigenlijk alleen Sjeek) opmerken dat het deze keer hard en ver was. Paul had blijkbaar zijn kans schoon gezien. Ook was de doos met gevonden voorwerpen omgekiept. Van Sjeek bleek er nog een shirt in te zitten, maar die had al 25 laagjes aan, dus die kon ongebruikt mee naar huis. De jas van Rene ging er net zo hard weer terug in, want die was er niet (niet de jas, maar Rene..). Ook werden we hartelijk begroet door Bowie. Ik begreep dat hij inmiddels een 'jeweetwel'-hond is (ken uw 'Jan, Jans en de kinderen'-klassiekers), maar dat heeft zijn

enthousiasme niet aangetast. Voor volgende week had Jan zijn vinger opgestoken, dus op naar de Bovendijk. Fantastische kerstdagen toegewenst en tot de volgende gelegenheid. Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 31 december is het oudjaar en loopt ieder voor (met) zichzelf
Zaterdag 7 januari 2017 starten we om 15.00 uur bij Wilma

Verslag van zaterdag 24 december 2016

Vandaag begonnen vier hardlopers aan het rondje Rijswijk met de wind mee beginnen en zoveel mogelijk tussen de huizen door terug zodat je weinig tegenwind hebt was het motto. Tijdens de vele wind mee versnellingen werd er nog gesproken alleen een aantal speciale flarden vielen door de wind weg, maar we gingen wel hard en gestaag door tot aan het einde van het Wilhelminapark in Rijswijk en dan kris kras terug nog wat oefeningetjes op een bankje en op naar de koffie. De teller bij Paul op z'n smartphone stond aan het eind van de rit op 8,78 km. dit komt neer op 8800 stappen. Tijdens de koffie werd de toestand bij Blokker en de winkels besproken dat er een aardige bedrijfsleider rond loopt.... Wie zou dat nu zijn.... Er komt ook weer een reorganisatie of een kwaliteitsverbetering bij Florence en dat wordt dan vlak voor de kerst medegedeeld fijn bedrijf is dat zeg... hoeveel mensen lopen er weer in de onzekerheid rond met de kerst.....
Kennen jullie die kerstfilm van de NPO de zogenaamde lichtjes avond van de NPO daar heeft aan de muziek de zoon van Nico en Mariette nog meegewerkt op zijn drums. Over de voorbereidingen van de kerst dis werd feitelijk weinig gezegd het was opvallend hoe rustig een ieder er naar toe leeft, wel vanavond zingen en foto's maken en op naar het Nieuwe jaar.

De stokkers en de wandelaars waren iets eerder terug en de twee nichtjes (Gerda's) liepen een rondje extra. Volgende week vuurwerk afsteken of kijken er naar, de week erna met de dames op zaterdag (07-