

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 6 december starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

woensdag 29 november,

WOENSDAG 29 November waren we bij DE WITTE in DE LIER

Een klein bedankje voor de organisator van deze avond:

'Natuurlijk is 't helemaal niet nodig,
en heb je 't vanzelfsprekend graag gedaan maar Sjeek,
bedankt voor 't organiseren
en dat we nog maar vaak mogen gaan!'

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 9 december starten we om 15.00 uur bij Thea

Verslag van zaterdag 2 december,

De niet sinterkaas- en verjaardag vierders hebben vanmiddag gelopen en dat waren 5 lopers en 6 wandelaars. Een van de lopers werd op het laatste moment met fiets en al afgezet!?

Het aanbod om ons weg te laten brengen zodat we terug naar de koffie konden lopen zijn we maar niet op ingegaan ;-)). Met koude tenen zijn we vertrokken, we moeten nog wennen aan het lopen bij deze temperatuur (4 graden). Na diverse oefeningen en versnellinkjes kwamen de tenen weer een beetje bij de mens. We zijn naar en hebben in het Prinsenbos gelopen en hier kwamen we de wandelaars tegen.

Terug liepen we via de woonboulevard van Naaldwijk naar het nieuwe huis van Peter en z'n vriendin. Met onze neuzen tegen het raam hebben we 'n blik naar binnen kunnen werpen. Nadat we onze neuzen van het raam hebben gepoetst liepen we verder en nu richting de koffie. Al met al hebben we bijna 8 km. gelopen, ons weekend is goed begonnen!

Tijdens de koffie hebben we allerlei nieuwtjes uitgewisseld en is er afgesproken dat we as zaterdag bij Thea starten zodat we haar verjaardag nog eens dunnetjes over kunnen doen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 13 december starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 6 december,

Na het gezellige etentje vorige week bij de Witte in De Lier was het vandaag weer lopen en Nordicken als vanouds. We vertrokken bij Jan (vdK) vandaan met 6 hardlopers en 1 nordicker. Het is niet voor het eerst dat Jan (vdK) alleen loopt. De oorzaak was onder andere dat Andre af moest melden vanwege een cursus, Goos op vakantie is en Jos een werveltje dwars had zitten. De 6 lopers gingen na wat squads voortvarend van start. Na een kleine 2 km gaf Hans (vdZ) aan dat hij af ging haken (het liep wat minder) en terug naar huis zou lopen. De overige gingen verder met de gebruikelijke versnellingen, kort, lang, rustig en ook hevig.

Tijdens de rustige perioden werd er ook tijd genomen om serieuze zaken te bespreken. Uiteindelijk kwamen we moe maar voldaan weer terug aan de Bovendijk. Daar vormden Jos en Hans (vA) de koffiedrink-aanhaak-groep, gezellig!

Het google momentje deze week ging over de verkeersborden aan de Ambachtsweg. Die blijken daar verschillende kleuren te hebben, wat overigens niets te maken heeft met de zwarte Pieten discussie. Ook werd vermeld dat we allemaal de groeten moeten hebben van Jan Zuyderwijk. Jan kamp momenteel met een pijnlijke en hardnekkige keelontsteking. We hopen voor Jan dat dit snel weer over is, beterschap Jan! Nadat er gevraagd werd bij wie het volgende week zou zijn, werden er een 4-tal vingers geteld. Jos heeft de eerste (en oudste) rechten, dus volgende week lopen we weer aan het Perenpad bij Jos. Tot dan!

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 16 december starten we om 15.00 uur bij de jarige Paul

Verslag van zaterdag 9 december,

We verzamelden vandaag Bij Thea ons nieuwe lid met 3 hardlopers, 5 (later 6) wandelaars en ééntje kwam later op de thee. Het was gelukkig droog, koud maar goed wandelweer. Op weg naar de Uithof bleek het "tunneltje" op de Poeldijkseweg wederom blank te staan waar Mariëtte direct melding van maakte aan de gemeente. Lang leve de smartphone ;-)).

Ik fiets daar inderdaad vaak langs met de benen omhoog in de hoop droog over te komen. Bij de Uithof aangekomen pikten we Lisette op. Ze was wat laat denk ik en had haar auto daar geparkeerd. Gezellig kletsend zijn we 2 aan 2 het Uithof gebied rondgewandeld. Door verschillende tempo's, maar dankzij het stofzuigen bleven we bij elkaar. Af en toe namen er een paar een klein ommetje door de bosjes of een ander paadje. De hardlopers hebben we dit keer niet gespot onderweg,tenminste ik niet. Gelukkig troffen we elkaar weer bij Thea thuis. Alwaar Mirjam precies op dat moment met haar mooie kerststuk, welke we nog even konden bewonderen, aankwam voor de thee. Thea had alles goed voorbereid en voor elkaar. Koffie Thee en zelfgebakken kokoskoek.

Zaterdag is onze Paul jarig. Natuurlijk heeft hij dan toch ook nog tijd voor zijn meisjes. Daar maakt hij gewoon tijd voor, al 25 jaar. Er is zelfs gesproken over het aankopen van een groot pand waarin wij later met zijn allen kunnen wonen zodat we voor elkaar kunnen zorgen. Hoewel we het er niet allemaal over eens waren of we de alle partners zover zouden kunnen krijgen. Enfin zover is het gelukkig nog lang niet. Volgende week is het dus bij onze jarige Paul in Kwintsheul.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 20 december starten we om 20.15 uur bij Peet vd Z.

verslag van woensdag 13 december,

Regen, regen en nog eens regen op weg naar het Perenpad. De buienradar had aangegeven dat het om 20:20 droog zou worden, dus alles zou goedkomen. De voorspelling kwam uit en we vertrokken in droog weer met 4 hardlopers en 3 stokkers. Het pad was ook goed de dooi had een hoop sneeuw en ijs laten verdwijnen. Richting zwet lang maar rustig (hoewel) inlopen, bij het bedrijventerrein een eerste rustige versnelling. Via de Noordhoornseweg en de Lotsweg (ik wist niet dat dat daar zo heette, maar ik heb het net even opgezocht) gingen we naar het Meerpad. Even lekker de natuur in. Daar bleek dat de buienradar niet alles had laten zien. De regen kwam met (kleine) bakken naar beneden en we hadden daar in het bijna open veld ook nog eens tegenwind. Verstand op nul en gewoon doorgaan, binnen het uur zouden we weer thuis zijn. Eenmaal voorbij de scheepswerf hadden we de wind weer in de rug en daarmee leek het alsof de regen was opgehouden. Snel naar de koffie en thee met heerlijke appel, pruimen en kruimeltaart bij Petra. Hans v A, onze vaste koffie aanhaker was er ook weer, deze keer had hij een soort thuiswedstrijd. We hebben nog 2x luid gezongen voor Jos en Peter die beiden jarig geweest zijn en namen daar nog een borreltje op.

Volgende week is het weer lopen en wel in Poeldijk aan het Poeldijksepad bij Peter. Ga jullie daar allen weer zien!

Hallo Zaterdag loopsters,

Zaterdag 23 december starten we om 15.00 uur bij Anke

Verslag van zaterdag 16 december,

Tijdens het verzamelen bij de jarige Paul, leek het er op dat het rustig zou blijven, maar op de valreep kwamen er toch nog aardig wat lopers en wandelaars. Wat de wandelaars gedaan hebben weet ik niet, maar de hardlopers waren met 3 mannen en 5 dames, een hele groep dus. Via Verburch liepen we een stukje langs de "de Wen", vrij snel weer richting Kwintsheul, waar ik mocht afhaken. Heerlijk na 10 maanden weer eens meedoen, maar rustig aan ;-)), daar let onze trainer goed op. De rest maakte nog een extra lusje en kwam samen met de wandelaars nat aan, ze hadden jammer genoeg nog net een buitje meegepikt.

Gezellig koffie met heerlijk zelfgebakken appeltaart voor een grote groep met daarna nog een feestelijk wijntje toe. Paul werd toegezongen en Jeannette overhandigde het kado met een geweldig (kerst)stuk! Paul deed nog een bedankzoenrondje, waarbij de man niet overgeslagen werd. Al met al een hele gezellige middag!

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 27 december starten we om 20.15 uur bij Sjaak en Lizette

Verslag van woensdag 20 december,

Vandaag vertrokken we vanaf het Poeldijkse pad bij Peet vandaan. Het weer was perfect, een beetje vochtig en een graadje of 8. Met 3 stokkers en 7 hardlopers togen we richting de Poeldijkse kerk. Het viel op dat in Poeldijk veel mensen zonder licht fietsen. Een stel jonge gasten is de stuipen op het lijf gejaagd omdat ze een beetje te populair deden en ook zonder licht reden. Via de Casembrood en een omweg (de brug is nog steeds afgesloten) weer terug naar de Casembrood, de van Ruijvenlaan op. Daar kwamen we de stokkers tegen die op hun beurt weer een wandelgroep met Dorothy tegen gekomen waren. Na de Waelandweg en de Poeldijkseweg oversteken en de Cubalaan op. De Cubalaan is trouwens de Castrolaan in het boek Cell van Charles den Tex, tis maar dat je het weet. Linksaf de Poel op weer richting Poeldijk centrum. Via brede Nel weer naar het Poeldijkse pad. Bij Peet in de schuur even uitgestrekt en een hele discussie gehad over het wel of niet parkeren van een niet verzekerde auto op eigen terrein langs de openbare weg. Wilma had heerlijke appeltaart, koffie en thee en er werd weer gezongen Nu voor Peter en Paul die beiden verjaard waren. De hoofdmoot van de gesprekken ging over de verschillende geloven, op aarde en binnen onze groep. Volgende week vertrekken we vanuit Monster, maar eerst voor allen een heel fijne Kerst!

Verslag (van Paul) van afgelopen woensdag bij Peet:

met 7 lopers en 3 stokkers waren we goed vertegenwoordigd. Droog grijs weer en een beetje vochtig niet echt koud togen wij via de Poeluk in de richting van de Casembrootlaan, daar was nog een weg afgesloten dus via een klein stukje Den Haag Madepolderweg, naar de andere kant van de Kaasenbroodlaan om daarna via de Van Ruijvenlaan naar de Waellandlaan te lopen, onderweg natuurlijk tal van versnellingen om de kwaliteit van de training te verhogen, daarna via de Poeldijkseweg en de Monsterseweg en niet de Blauwe Brug naar de Cubalaan, de genoemde laan van het boek de Cel, geschreven door Charles den Tex, waarin een auto door het een kas aan het scheuren is, tv programma van de VPRO, met Huub Stapel en Daan Schuurmans, kortom ook daar

tijdens de versnelling over gesproken en dan via de autobedrijven en langs de Zeeuw het bouwbedrijf terug richting Poeldijk alwaar Wilma ons verwelkomde met heerlijke appeltaart. Paul

Hallo Zaterdag loopsters,

Zaterdag 30 december starten we om 15.00 uur bij Ciska

Zaterdag 23 december,

Jammer dat ik niet om 3 uur bij het startadres kon zijn maar het kwam goed.... De route was vandaag langs mijn huis en kon ik zo mijn wandelschoenen stappen. Een van de loopsters was zo lief om met mij op te wandelen. Dus de loopgroep kreeg een aftakking, de 2 wandelaars liepen hun eigen weg richting de Grutto. As ik het goed heb zaten we met 11 personen aan de koffie. Ik weet dit keer niet zo veel over de loop maar over het koffiemomentje wel. De gastvrouw had, heel kunstig, een ster van bladerdeeg op de flapjes 'geplakt' wat een meerwaarde gaf aan deze heerlijke appelflapjes!? Een van ons gaf aan hoe spannend het nu is omdat haar dochter ieder moment kon bevallen. Inmiddels weten we dat kleindochter Ize geboren is en alles goed is gegaan. Een geboorte is en blijft een wonder! De zaterdag starten, we op de grens van 2017, bij Jan en Ciska en dat word dan ook lopen op de grens van Wateringen en Den Haag, met recht een grensgeval?!

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 3 januari 2018 starten we om 20.15 uur bij Paul

verslag van woensdag 27 december,

De avond startte anders dan alle andere 'loop'-avonden.

Vanwege de avondwake van Mariette's moeder was de uitvalsbasis gewijzigd van Kwintsheul naar Monster. Zo werd de gelegenheid gecreëerd om te condoleren.

Het weer was nat en triest en het was nog maar de vraag of het hardlopen en nordicken door zou gaan. Vanwege het uitlopen van de avondwake werd er pas na half negen gestart. Qua weer kwam dit uitstekend uit! Het was namelijk droog geworden en met 5 hardlopers en 2 Stokkers gingen we vol goede moed van start. Er stond veel wind maar dat belette ons niet om naar het strand te gaan. Voor het strand (bij Elzenduin) nog even gerekt en gestrekt en vervolgens het strand op. Daar bleek het vloed met een grote V te zijn. Het strand was zeer kort en dat betekende ook hier en daar wat lossere zand, een kuiltje en een bergje. Met de wind tegen toch best pittig. Bij de Coast zijn we het strand maar weer af gegaan om via de bovenste duin verder te lopen richting Kijkduin. Het schelpenpad rechtsaf om via het lage duinpad weer richting Monster te gaan. Het was West-Noord-Westen wind en het begon te regenen. Grote spetters en af en toe voelde het alsof er een hageltje tussen zat. De bui was alweer gestopt toen we in Monster aankwamen. Daar zijn we nog wat door het dorp gelopen en vervolgens naar Lizette voor de koffie en thee.

Lizette verwachtte dat we nat en koud zouden zijn dus die had handdoeken en stro-rum klaargezet, wat een service! Aan de koffie vertelde Rene over zijn nieuwe weegschaal. Die meet (of ziet) echt alles; BMI, Vetpercentage, Spiermassa en zelfs je gewicht. Er zijn er die de weegschaal ook willen maar er zijn er ook die hem perse niet willen hebben. Ja ook het eten van de feestdagen en de goede voornemens voor het volgend jaar kwamen langs. Bij de volgende hardloopsessie is het al weer 2018, wat vliegt de tijd! We starten dan in Kwintsheul bij Paul en drinken na het hardlopen nog even op het nieuwe jaar. Tot dan!