

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 7 januari 2015 starten we om 20.15 uur bij Jan in Honselersdijk

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 10 januari 2015 starten we om 15.30 uur bij Mirjam in Wateringen.

### **Verslag van de nieuwjaarsloop (zaterdag 3 januari),**

Om half 3 verzamelen bij Paul en Sjan in de kantine, de mannen en de vrouwengroep van Paulshardloopgroepen waren hier voor uitgenodigd voor de jaarlijkse loop, je kan dan iedereen even een sportief en gezond 2015 wensen en daar maakte vele gebruik van.

Er ging een groep wandelen en de rest ging hardlopen onder leiding van Paul, de route had hij al vastgesteld en liep overwegend rond de Bovendijk en Middenweg in Kwintsheul en was ongeveer 7 km lang. We liepen samen met de vrouwen en dat was best gezellig (best gezellig??? hartstikke gezellig zal je bedoelen Jan!!!).

Nico S. reed met zijn fiets met ons mee en hield de afstand en de snelheid bij en je kon wat spullen kwijt in zijn fietstas zoals handschoenen en jacks voor de genen die het warm kregen. Doordat Nico een km teller op zijn fiets heeft stelde Paul voor om een voor een naast Nico zo hard mogelijk te lopen om te kijken wie dat het best kon en daar kwamen snelheden van 24 km per uur uit en dat is best hoog gezien de leeftijd van de meeste van ons.

Eenmaal terug in de kantine begonnen we met koffie en chocomel met cake en slagroom om daarna snel aan de glühwein te beginnen, het was weer allemaal goed georganiseerd want we kwamen niets te kort. Ciska nam net als ieder jaar weer even het woord om op haar geweldige manier Pau, E, Nico en Clarisse te bedanken voor hun inzet van het afgelopen jaar. Paul werd bedankt voor zijn leiderschap, El voor het bijhouden van de mailtjes en de site, zij kreeg al snel wat bijnamen zoals maildoos, El app, side girl, maar daar geeft El niks om als ze maar op tijd haar verslagen binnen krijgt. Nico werd bedankt voor het schrijven en verzorgen van de muziek en Claris voor de administratie. De preitaart en de toastjes smaakten ook goed net zoals de wijn en het bier en nog veel meer lekkere dingen, we kunnen er weer tegen aan en ik hoop dat we nog lang zo door mogen gaan met deze fantastische groep mensen waar iedereen gelijk is en iedereen gewaardeerd wordt door zich zelf te zijn. Namens iedereen wil ik de dames bedanken voor de organisatie en Paul en Sjan voor het beschikbaar stellen van de kantine. Iedereen een heel sportief en gezond 2015 gewenst groetjes Jan Z. Ps volgende week woensdag gaan we weer hardlopen bij mij dus Jan en Jeanet in de Emmensstraat..

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 14 januari 2015 starten we om 20.15 uur bij Sjeek

### **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Runners en Nordickers, ze waren er woensdag weer in grote getale. Dit keer verzamelden we bij Jan in Honselersdijk. Het was een beetje waterkoud zodat we goed gekleed ons rondje startten, trouwens we zijn ook goed gekleed geëindigd. Eerst maar een stukje wind mee, over de Mariëndijk en vervolgens in de luwte op de Haagkamp. Vandaar over de Ockenburglaan, via de van Buerenlaan naar het Slimpad in Kwintsheul. Paul zocht onderweg de natuurlijke hulpmiddelen om te rekken en strekken, om het lijf naast warm ook soepel te maken. Hardlopen is tegenwoordig ook een heel evenwichtig spelletje. Versnellingen waren daarnaast vooral het devies. Via Langewatering en de Bult

weer langzaam (hoewel) richting koffie en de koek. Daar werd natuurlijk gesproken over de aanslag in Parijs, wat er mis is in de wereld en wat er allemaal wel of juist niet zou moeten gebeuren. Jos had, om de sfeer toch wat ontspannen te houden, nog een mooie mop. Hoewel het erg gezellig was besloten we toch maar naar huis te gaan om volgende week opnieuw te gaan hardlopen. Dan is het bij Sjeek in Naaldwijk. Tot dan!

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 17 januari 2015 starten we om 15.30 uur bij Wilma.

### **Verslag van afgelopen zaterdag,**

O jeetje met hoe vele waren we ook al weer Ik dacht dat wij dus de wandelaars met 8 waren en Paul met 2 hardloopster. Wij hebben heerlijk gewandeld in het mooie Uithof gebied Ik kreeg privé uitleg van een natuurgids over hoe alles groeit en bloeit en of iedereen wel gezien heeft hoe mooi onze natuur nog is. Wij zijn geneigd te kijken naar die dooie bomen terwijl wij ons veel meer moeten focussen op al die mooie bomen in hun winterslaap en die straks weer nieuw blad krijgen. Het was een prachtige zaterdagmiddag wandeling en daarna gezellig aan de koffie en thee met koeken en ook nog door de vader van Mirjam heerlijke zelfgebakken appelflappen deze gingen erin als koek. Ook kwam een van ons even gedag zeggen want zij kan 4 weken niet hardlopen i.v.m. een heerlijke vakantie, veel plezier en een mooie reis. Ook werd er geteld hoeveel oma's er waren en hoeveel niet en of de oma's in de meerderheid zijn. Dat lijkt dus maar zo en daarom kan je ook makkelijker 4 weken weg. Een van ons had heel veel haast die ging om kwart voor 5 weg en had om 5 uur een etentje en een ander kreeg na de koffie haast en zei dat ze dan zeker wist dat ze dan haar eigen schoenen had ha,ha. En zo was de gezellig zaterdagmiddag weer snel voorbij. Volgende week starten we bij Wilma

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 21 januari 2015 starten we om 20.15 uur bij Jos

### **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Pyromannen en -vrouwen, Na de grote Wateringse brand van afgelopen dinsdag (asgoed..asbeter..) zijn we naar Naaldwijk uitgeweken om daar hard te gaan lopen, danwel Noors te wandelen. Aangezien Sjeek van het weekeinde naar Vietnam vertrekt, moest de voorraadkast nog even leeg.. Rene had ons eerst van naamplaatjes voorzien. Handig... Hij had alleen wel overal het mobiele nummer van Dorothy vermeld, dus die gaat het druk krijgen. De hardlopers zijn richting Prinsebos getogen. Onderweg kwam Hans A. ons nog achterna (met stokken), maar de stokkers waren inmiddels buiten telefonisch bereik. Rete-handig die mobieltjes als er tenminste aan de opneemvoorwaarde voldaan wordt.. Onderweg nog wat versnellingen en oefeningen gedaan. Lekkah.. Thuis aan de koffie hebben we het wel en wee van asbest besproken. Of was het etherniet ? In ieder geval zitten er gezondheidisrisico's aan. Het roken van asbest wordt daarom afgeraden. Verder hebben we het gehad over de Bonte Haas-loop (groot succes) en wat persoonlijke triomfen en tragedies (niet voor herhaling vatbaar). Volgende week zitten we bij Jos en Petra (daar liggen nu de Nordic-stokken, want die zijn aan Jos meegegeven). Tot dan, Marco.

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 24 januari 2015 starten we om 15.30 uur bij Lizette

## **Verslag van afgelopen zaterdag,**

We kwamen vanmiddag niet alleen om te wandelen of te lopen maar we kwamen ook om te vieren dat Wilma een week geleden jarig is geweest. Paul ontfermde zich over de acht wandelaars en twee stokkers. De twee loopsters liepen hun eigen route, zij lieten zich geen route aanpraten. Ik kan alleen praten over de route van de loopsters en deze liep langs Verburch en langs vele wandelaars en lopers die meedoen met het lopersproject 2015. Wij liepen een rondje door het Uithofpark en via het Wenpad weer terug naar het Poeldijkse pad. We kwamen gelijk aan met de wandelaars en de twee stokkers. Een van de stokkers had het dopje van haar stokje verspeeld. Zij zal op marktplaats zoeken gaan naar een vervangend dopje voor het stokje. Uit volle borst en met mond vol heerlijke appeltaart hebben we gezongen voor de jarige Wilma. De taart smaakte heerlijk en de bus slagroom spoot er vrolijke op los dus pondjes er af en pondjes er weer aan! as Zaterdag doen we weer een poging om bij Lizet te starten (niet glad en geen sneeuw aub). We zien elkaar in Monster, een plaats waar volgens zeggen mooie modezaakjes zijn en een bakker met lekkere taartjes en slager met heerlijke worst. Door al dit leuks en lekkers hebben we bijna geen tijd om te lopen maar dat kunnen we Paul niet aan doen dus zullen we zaterdag braaf met hem mee lopen.

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 28 januari 2015 starten we om 20.15 uur bij Paul

## **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Met een voor de laatste tijd 'magere opkomst' vanwege het feit dat ook de leden van Pauls hardloopgroepen, ziek, geblesseerd, voorzitter zijn en vergaderingen hebben, op vakantie gaan, een etentje hebben enz. enz. blijkt dat we gelukkig een doodnormale afspiegeling zijn van de maatschappij. Wat we gelukkig ook vast kunnen stellen is dat degenen die bovengenoemde zaken niet aan de hand hadden deze avond weer present waren, in totaal 9 personen, gerangschikt in 3 hardlopers en 6 stokkers waarbij vermeld moet worden dat ook Paul S. deze keer de stokken verkoos boven het hardlopen. Dat Paul S. met ons 'meestokte' gaf toch wel een extra dimensie, niet dat het anders niet gezellig is, maar we kregen weer eens even wat nuttige aanwijzingen, deden onderweg oefeningen, en ook tempowisselingen waren aan de orde. De schrijver van dit stukje vond het, voor zichzelf sprekende, een heerlijke loopavond. Die loop voerde ons vanaf het Perenpad naar het Anturiumpad, het wandelpad langs de Laan van Wateringseveld onder het tunneltje door, het nieuw aangelegde wandelpad uitkomende op de dijk langs De Zweth richting Bonte Haas. Aan de overzijde van De Zweth waren 2 hardlopers onder aanvoering van reservecaptain Hans vd Z de omgekeerde richting aan het volgen, en zo te zien hadden deze mannen er met zijn drieën flink de vaart in dus dat zag er goed uit. Om onze tijd goed vol te maken hebben wij vanaf te Bonte Haas nog een rondje gedaan om de Boerderij Dichtbij, om na deze ronde in volle vaart richting Perenpad te stokken. Aan de koffie met appel/havermout/notentaart en overige ingrediënten, melde Hans vd Z. dat er een afstand van 9 km gemeten op de teller stond voor de hardlopers, zijn een aantal serieus te noemen

hedentijdse problemen ter tafel geweest, uiteraard afgewisseld met ook wat luchtiger zaken. Zo was het al met al weer een avond waarin we goed bezig geweest zijn. Toen de groep huiswaarts keerde was het de bedoeling dat we a.s. week bij Hasso zouden starten, dit is inmiddels gewijzigd, we worden nu verwacht bij de grote baas zelf in Kwintsheul op de Riviergronde Allemaal tot dan. Groet, Jos

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 31 januari 2015 starten we om 15.30 uur bij Lenie

### **Verslag van afgelopen zaterdag,**

Zaterdagmiddag vlogen er Appies over en weer.. 'ik ga wel en ik kan niet lopen, ik wil wel meerijden, ik ga niet lopen want heb (mee)eters, gaan er wel of geen stokken mee, stokken?! oeps... dopje vergeten te kopen, wij gaan fietsen!' Ook de vakantieganger liet van zich horen van uit Vietnam. Uiteindelijk waren er tien wandelaars en vier lopers (twee heren en twee dames). De lopers liepen richting het strand. Op het strand aangekomen bepaalden we met ons vingertje in de lucht welke richting wij zijn gaan lopen. Met de wind in onze rug liepen we richting 's Gravenzande. Tijdens onze loop op het strand vielen er een paar vette regendruppels, gelukkig bleef het daarbij! We konden geen lantaarnloop doen daar maar hebben wel onze versnellinkjes gelopen en nu van golfbreker naar (waarschuwing)bord en van bord naar volgend bord. Bij de volgende opgang (afgang) liepen wij het strand af en hebben oefeningen gedaan in een fietsenstalling (soort van). Daarna liepen we over het fietspad met zicht op ons einddoel... de kerktoren van Monster. We hebben nog gebruik gemaakt van een paar klimmetjes en afzakkertjes en daarna hadden we onze koffie wel verdiend! Het was hard werken op het strand maar wel erg lekker! We waren goed doorgewaaid en kunnen er weer tegen voor een week. Volgende week starten we bij Lenie in Wateringen.