

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 6 januari starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van woensdag 30 december

We gingen van start bij Hasso en er waren 6 hardlopers en 3 Nordic walkers. Er stond een dun windje dus snel van start om wat warmer te worden. We gingen als eerste de Kipstraat in en deden halverwege wat oefeningen om daarna snel door te gaan richting de Wollebrand. Na wat stevige versnellingen was de kou verdwenen. Eenmaal aangekomen in de Wollebrand gingen we weer terug naar de Zwethlaan om vervolgens via de bloemen route en het nieuwe fietspad naar Kwintsheul te gaan. Volgens de telefoon app hadden we weer ruim 9 kilometer gelopen dus waren we niet voor niets geweest. Hasso en Juliana hadden voor lekkere appelflappen en oliebolletjes gezorgd en dat gaf een echt oude jaar gevoel. Dit was de laatste loop van het jaar en we hopen volgend jaar de traditie voor te zetten en daar zullen de meeste ook van uit gaan. Hoewel er wel iedere keer een hardloper af valt en het groepje steeds iets dunner wordt houden we de moet er in. Waarschijnlijk krijgen we er toch een Nordic walker bij en dat is Peet die al flink aan het oefenen is. Hans van A zijn feest was ook geslaagd, hij was dan ook erg blij met zijn chocola met een gewicht van 10 kilo dus kan hij voorlopig vooruit. Volgend week kunnen we 2 keer lopen op woensdag en op zaterdag, eerst bij Sjaak en Dorothy en zaterdag bij Sjan en Paul voor de jaarlijkse oliebolletjesloop. Allemaal een fijne jaarwisseling gewenst en tot volgende week. Groetjes Jan Z.

Zaterdag 9 januari was de nieuwjaarsloop:

Ja dan is het weer bijna zover...

Vannacht luiden wij het oude jaar uit en beginnen we weer aan een heel nieuwjaar.

Een sportief, mooi en maar vooral een gezond 2016 dat willen wij elkaar toe wensen.

Dit doen wij traditie getrouw tijdens de Nieuwjaarsloop op zaterdagmiddag 9 januari.

We verzamelen om 14.45 uur zodat Paul om 15.00 uur het start schot kan geven voor de wandelaars en de hardlopers van de nieuwjaarsloop.

Voor diegene die niet kunnen wandelen of hardlopen....

Na ongeveer een uurtje zijn wij terug om aan de koffie en de glühwein te gaan en te proosten op het nieuwe jaar.

Iedereen wordt hier voor uitgenodigd en is van harte welkom in de Kantine van Paul van der Knaap aan de Harteveldlaan.

De kosten zijn 3 euro per persoon en kan het liefst gepast in een envelop met naam ingeleverd worden met de nieuwjaarsloop.

Diegene die zich opgegeven hebben om wat maken hoeven deze kosten niet te betalen

Mariette: Wraps

Margret: 2 gevulde stokbroden

Ank: Borrelhapjes

Wil: Gevulde eieren

Mirjam: Kaas

Antoinette: Worst

Marjan: Rauwkost

Sorry er was nog iemand met 2 gevulde stokbrood Ik weet niet meer wie?

Allemaal een fijne jaarwisseling en een goed begin en hopelijk allemaal tot 9 Januari 2016, Groetjes van Jan en Ciska

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 12 januari starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Verslag van woensdag 6 januari 2016,

Hardlopers, Nordic Walkers en Bi's. Allen goede gezondheid, gezelligheid en een sportief 2016 gewenst. Het was, zeker ten opzichte van de weersomstandigheden in het noorden van Nederland, een lekker weer om te lopen. Leek het in het begin nog wat frisjes, al snel bleek dat je deze winterdagen vaak toch nog teveel kledij aan hebt bij het hardlopen. De opkomst was net beneden het gemiddelde, 4 hardlopers en 5 Nordic Walkers. De aantallen hadden net zo goed anders om kunnen zijn, ware het niet dat Rene zich deze keer weer bij de Nordic Walkers voegde. Jos was weer van de vakantie naar Thailand terug en zo te horen is die bijzonder mooi en gezellig geweest. Het zou voor de helft van de hardlopers een beproeving worden. Tot aan de Grote Achterweg ging het nog. Tijdens de 'eigen tempo' op de achterweg blies ik me al op. Ik wilde met Peter vd Zanden meegaan en dat had ik beter niet kunnen doen. De rest van de duurloop moest ik er nog van bijkomen. Jan had de hele dag al gesport op zijn werk en had daar al heel wat energie verbruikt en liep niet zijn normaal zo soepele rondje. Paul had een rondje 's-Gravenzande ingepland. Via de Rijnvaartweg binnendoor naar de Dijckerwaal en vervolgens weer richting Naaldwijk. Als hardlopers hadden we het idee dat we na 21:15 uur terug zouden zijn en omdat we de Nordic Walkers niet voor de deur wilden laten wachten, pakten we een binnendoortje door het centrum. Vlak daarna haalden we de Nordic Walkers in, dus dat was geregeld. Omdat we voornamelijk duurloop deden, had ik het idee dat we wel 10km zouden lopen. Maar nee, de teller van Peter bleef bij 9,2km steken, voorwaar ook geen kleine afstand. Aan de koffie en thee lieten we ons de door Dorothy gebakken cake en boterkoek goed smaken. Er werd druk gepraat over alles en nog wat en André showde ons de nieuwe rage met CD's en andere Internet aardigheden. Uiteindelijk waren er 2 Jannen die aangaven waar het lopen volgende week lopen zou kunnen zijn. Het is uiteindelijk John of the Kneep in Wateringen geworden. Maar eerst gaan we zaterdag natuurlijk nog de nieuwjaarloop bij PANDA doen, tot dan!

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 20 januari starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 13 januari 2016,

De start was aan de Bovendijk bij Jan en Cis, de opkomst was groot zo'n 15 man en dat is lang geleden. Waarschijnlijk heeft iedereen goede voornemens voor het nieuwe jaar. Ook Peet Zwinkels was erbij als Nordic Walker die na wat trainingen met Paul het aandurfde om mee te doen. In totaal waren er 7 hardlopers en 8 Walkers dus zowat 2 gelijke groepen. De Nordic Walkers gingen links af en de hardlopers rechts. Het was geweldig weer met weinig wind en een mooi maantje. Wij gingen richting de Zweth met af en toe de wekelijkse versnellingen. Na wat rondjes bij het Zweth gebied gingen we nog een tunnel in rustig naar beneden hard omhoog en nog even planken in de Essellanden en toen richting Jan en Cis waar we de andere ook tegenkwamen. Het was gewoon druk voor het huis met 15 man. Eenmaal aan de koffie kwamen de verhalen over oude auto's die de binnenstad vervuilde, en de grote Amerikaanse loterij van 1,3 biljoen, met de vraag wat zou jij er mee doen. En wat dacht je van bier, bitterballen en beleggen. Corné zijn ding. Ook de kapper werd besproken maar daar heb ik niks mee en Andre ook niet. Jan had het best druk met die grote groep maar hij liet zich niet kennen en zorgde dat alles op tafel kwam. Volgende week starten we bij Sjaak en Lisette waarschijnlijk voor de laatste keer in dit huis want ze krijgen volgende maand de sleutel van hun nieuwe huis. Ik vind het genoeg dus tot volgende week in Monster groetjes Jan Z.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 23 januari 2016 starten we om 15.30 uur bij Wilma

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Na de berichtjes op de WhatsApp wisten we dat er diverse van ons niet konden komen vanmiddag. Verjaardag van d'r man en van 'n kleinkind, naar het zwembad, bespreking familieweekend, feest van het koor en een late nieuwjaarsborrel. Zij hebben nu gemist dat we lekker gewandeld en gelopen hebben, het was er prima weer voor. Er waren 3 loopsters en 1 gastloopster en er waren 5 wandelaars met 1 gastwandelaarster en ook liepen er 3 honden met ons mee. Ik heb me vanmiddag bij de wandelgroep aangesloten, ook gezellig en het uurtje was razendsnel om. Wij liepen richting Wateringse Veld, de winkels lieten we links liggen maar liepen doelbewust en namen een klein stukje van de Zwethzone mee. Lenie liep voorop en zij zorgde dat we binnen het uur weer aan de koffie zaten. Geen warming-up of coeling down maar wel uitleg over bv wat de grote witte vlekken op de stoepen zijn en hoe een boom op een andere onderstam is gezet zodat ie wat steviger op z'n stammetje kan staan. Zo kom je nog eens tot je informatie. Terug bij de koffie zagen we dat de loopgroep ons al voor was. De gastvrouw had oa lekkere koeken gebakken van ingrediënten uit een pot van de Hema. En de walnotencake was ook al heel lekker dus pondje er af, kilootje er bij (telt niet voor mij;-)) We hebben het gehad over heel klein wonen. Dit word het niet als je bij deze loopgroep zit want dit gaat dan echt niet passen! Zeker als we dan ook nog eens allemaal tegelijk iets te vertellen hebben dan zullen de wanden van het huisje er wel bol van gaan staan heb ik het idee. Volgende week gaan we, nadat we een rondje Poeldijk gelopen hebben, het verlate verjaardagsfeestje van Wilma vieren dus tot dan.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 27 januari starten we om 20.15 uur bij Nico

Verslag van woensdag 20 januari 2016,

We startten bij Sjaak in Monster. De opkomst leek heel klein te worden, maar net na kwart over 8 kwam er toch nog een regiment opdagen. Met 9 man waren we in totaal. Een stuk minder dan vorige week. Tegen de gewoonte in zijn we niet op het strand geweest. We hebben ons gehouden aan dorp Ter Heijde en door de duinen naar de Haagweg. De Haagweg was één lange versnelling. Hasso als voortrekker zorgde al snel dat het peloton uiteen viel. De versnelling was tot aan de bushalte, en ik was blij toen ik hem zag. Vervolgens zijn we Westerhonk ingetrokken en hebben daar veel versnellingen van bloembak tot bloembak uitgevoerd. Discussies over de bebouwing daar waren ook niet van de lucht. Het is mooi hoe het er bij staat, maar niet iedereen is te spreken over de kosten die dat met zich meebrengt. Weer terug bij Sjaak aan de koffie heb ik een korte tijd kunnen meepraten. Vervolgens werd ik door Goos vriendelijk doch dringend verzocht om naar huis te taaien. Wat er daarna nog is gezegd kan ik dus niet mededelen, maar wel dat het volgende week bij Goos is.....

Naar beleving van de 'leider',

We waren met vijf hardlopers en vier stokkers ook Peet was er weer bij, met mooi stil weer, wel donker, gingen we langs de kustlijn over het verlichte fietspad richting Den Haag met hier en daar een heuveltje op en af richting het Westerhonk, daar veel korte versnellingen gedaan en weer terug naar het dorp mooi rondje. Volgende week bij Nico zeg maar Goos, Paul

Naar beleving van een van de 'stokkers',

Woensdag starten we bij mij; over de hardlopers (7x) kan ik weinig melden maar er waren 3 stokkers en die zijn door de duinen gestruind.

Goed loopweer en dankzij het maantje zijn we op 't rechte pad gebleven. Onder zachte druk moest Sjeek (samen met Peet)

Vroegtijdig de koffiesessie verlaten.... het bleef nog lang onrustig in Monster.

Nico zeg maar

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 30 januari 2016 starten we om 15.30 uur bij Dorothy

Verslag van zaterdag 23 januari,

We doen aardig mee met het landelijke gemiddelde wat de griepvirus betreft... vorige week had er één van ons het virusje te pakken vandaag waren er twee andere die het virusje onder hun leden hadden. En toch komen hè, al liep er een van deze twee niet mee met de loop- maar met de wandelgroep. Paul heeft ons toch voorgelopen en hij is er nog van opgeknapt ook hoorde ik na afloop. Niemand van ons wilde het verjaardagsfeestje van Wilma mis lopen blijkt nu maar weer! De 7 wandelaars lieten de twee honden uit en de 4 loopsters lieten Paul uit. We begonnen met het parallel lopen van het Poeldijkse pad en verder zoveel als het mogelijk was kris kras over allerlei lanen en paden van Poeldijk en volgens mij hebben we ook nog 'n stukje van Monster 'gepakt'. Onderweg hebben we wat versnellinkjes gelopen met als 'houvast' de lantaarnpalen langs de kant van de weg (logisch, zou niet werken als deze palen midden op de weg staan). De lopers waren dit keer als eerste binnen en de wandelaars volgden ons al snel op. Ook kwamen er nog twee 'toevallig in de buurt zijnde' ons koor uitbreiden zodat we met recht uit volle borst 'lang zal Wilma leven' konden zingen. De koffie was lekker en de appeltaart was heerlijk! Deze taart was weer goed gevuld en niet alleen met appels maar ook met allerlei noten, en andere vruchten waaronder abrikozen. Jammer voor ons dat Wilma maar een keer in het jaar jarig is! Volgende week starten we van de Groen van Prinstererstraat in Naaldwijk. Ik heb toch eens opgezocht waar Groen van Prinstererstraat vandaan komt, ik las het volgende over deze naam..... (Willem) Groen van Prinsterer (Voorburg, 21 augustus 1801 - Den Haag, 19 mei 1876) was een Nederlands politicus en historicus. Hopelijk kan ik nu beter onthouden hoe Groen van Prinstererstraat geschreven moet worden.