

**De mannen hebben deze week niet met elkaar gelopen.**

**Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 5 januari 2019 starten we om 15.00 uur bij Lenie

**Verslag van zaterdag 29 december 2018,**

Onze laatste loop van 2018... Aangezien de gastvrouw met haar dochter op een zonvakantie gaat melde zij bij het binnen komen: 'als er iemand een griepvirus bij zich heeft wil zij dan nu vertrekken?!'. Geen van ons voelde zich aangesproken dus kennelijk voelen we ons allemaal ok. Met Paul die de 4 loopsters aanspoorde en de 9 wandelaars met 2 hondjes gingen we op pad. De loopsters liepen over de Heulbrug linksaf de Lange Watering op, we liepen via de Bult helemaal tot achteraan naar de Zwet. Onderweg hebben we oefeningen gedaan en diverse versnellinkjes. Onder het lopen hield Paul zijn vinger om onze pols door te vragen 'gaat het goed?', 'nog stijf geweest na de loop van vorige week?', 'genoeg lucht nu je verkouden bent?' en zo meer. Achteraan de Lange Watering liepen we omhoog de brug op met de opdracht om met lange passen terug te lopen naar beneden. Daarna weer omhoog en aan de andere kant naar beneden om weer terug gestuurd te worden... 'dit schiet niet op joh, zo komen we niet aan de koffie Paul' bedacht ik maar ja daarom is het goed dat hij ons begeleid, nu hebben we toch 8 1/2 km gelopen en zaten we na 'n uurtje lopen voldaan aan de koffie en (kerst)thee met vers gebakken appelflapjes en/of stukje boterkrans ;-))

De tafel was groot genoeg om ons allemaal te 'bergen', alleen moesten er nog wel wat klapstoelen van boven gehaald worden. We hebben de gastheer wel laten lopen maar dat was dan weer zijn training van deze dag zullen we maar denken ;-)) Het was in elk geval een tafel vol gezelligheid. Bij het naar huis gaan werd ons nageroepen 'had je nog een wijntje gewild?' Tja we hadden onze schoenen en jassen al aan dus 'nee' was ons antwoord. Hadden ze dit niet eerder kunnen vragen ;-))

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 9 januari 2019 starten we bij René

**Verslag van woensdag 2 januari 2019,**

De eerste loop van 2019. Het was duidelijk dat velen er naar uit keken. Er druppelden veel lopers binnen en wensten elkaar alle goeds voor 2019. Daarna zijn we met zo'n 12 man gaan lopen vanaf de riviergrondel. We waren (met de hardlopers) nog niet gestart of de eerste opmerkingen over 'vandaag zeker rustig aan', 'het is weer een tijd geleden' en 'hoeveel olieballen heb jij op?' werden in de groep gelanceerd. Paul pikte dat snel op en stelde menigeen gerust. We gaan het vandaag rustig aan doen, lekker inlopen in 2019. Via de Hartveldlaan en Vijverberglaan zijn we richting Wollebrand gelopen. Rustig opbouwend, beetje loopscholing, beetje versnellen en dan weer bijpraten. Totdat we op de molenbroeklaan kwamen. Daar werden we gestimuleerd om wisselende snelheden te hanteren tot aan de Sprongeloet. Dat leverde uiteindelijk de snelste kilometer op in de gehele ronde. De weg terug zijn we via Hoge Beer en de Kippestraat weer richting De Heul Centrum gelopen. Rekken en strekken en dan aan de koffie en thee met krentenbrood + roomboter en andere lekker snoepgoed. Het was een gezellige drukte.

Corne kwam nog langs en er werd over van alles en nog wat gepraat. 30 dagen zonder alcohol, Vakanties, Beurzen, Wereldeconomieën en Uitdagingen voor het komend jaar. Paul gaat alle Westlandse hardloopwedstrijden meedoen en gaat proberen 5km onder de 20 minuten te lopen. Dat zou wat zijn! We sloten af met een borrel of thee en proostten nog eens op een gezond, sportief en gezellig 2019. In tegenstelling tot andere weken duurde het wel heel lang voordat bekend werd waar

het volgende week zou zijn. Rene besloot aan alle onzekerheid een einde te maken en gooide zich op als gastheer voor volgende week, hulde! Ga jullie daar weer zien!

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 12 januari 2019 starten we om 15.00 uur bij Ciska

### **Verslag van zaterdag 5 januari 2019,**

Na wat heen en weer appen (sorry mijn schuld) over wel of niet bij Gerda starten zijn we uiteindelijk bij Lenie gestart. Voordat we iedereen het beste gewent hebben en de gastheer afgelebbert hebben (waar Piet vast blij mee was) vertrokken we, zonder Paul en zonder hardloopsters, toch nog met 7 wandelaarsters richting de Bovendijk.

Al gauw was de groep in tweeën gesplitst en liepen wij met z'n drieën. Bij ons ging het gesprek over oppassen, hoe handig een van ons het vind dat er straks 3 oma's zijn voor haar kleinkind die allemaal kunnen en willen oppassen zodat zij zelf ook nog tijd over heeft voor andere dingen zoals wandelen. Het was heerlijk wandelweer en we hebben 1 uur en 10 minuten gewandeld. We liepen niet zo snel vandaar. Ondertussen was er ook al iemand gearriveerd voor een lekker bakkie koffie met koek. We hebben de nieuwe schuifdeur bewonderd en de nieuwe zitbank met verstelbare hoofdleuning werd uitgetoet. Als deze hoofdsteunen plat liggen worden ze gebruikt voor de autootjes van de kleinkinderen en als die weg zijn kunnen de hoofdsteunen in de relax stand want dan zijn Opa en Oma afgestoffeerd ha,ha. Ook is er een nieuw kleed, mooi hoor en je kan weer jaren genieten van je nieuwe spullen en wij ook.

Het was weer een gezellige middag, ik was blij dat ik toch nog gewandeld heb voordat ik naar een nieuwjaarsborrel ging. Groetjes Ciska en tot donderdagavond op het feest van Wilma en Peet.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 16 januari 2019 starten we bij Jan vd Kn.

### **Verslag van woensdag 9 januari 2019,**

De start was al een beetje wennen. Ik kwam bij Jan Z. om Jan en Peter op te halen. Peet was echter te verstaan gegeven door Jan dat hij vandaag niet kon meerijden en dat hij na het hardlopen maar direct naar huis moest gaan. Hij zou wel snappen waarom en hij moest maar niets tegen Wilma zeggen. Toevallig kwamen we tegelijk met Peter aan in Wateringen. Het was nog voor dat we vertrokken al een beetje druk. Lekkere opkomst en fris weer waren de voorboden voor een perfect avondje hardlopen.

Via het centrum van Wateringen en het industrie terrein zijn we richting de Bonte Haas getogen. Onderweg natuurlijk nog gerekt en gestrekt. De versnellingen waren van kort en snel tot lang en snel. Koude voeten en vingers hadden al lang plaats gemaakt voor een zwetend voorhoofd.

Eenmaal weer aan de van Gochstraat aangekomen werd Peet aangeboden om toch nog een bakkie te nemen met een heerlijke tompouce. Dat hoef je tegen Peet maar een keer te zeggen. Vervolgens werd Peter onder lichte druk bewogen om huiswaarts te keren.

Desiree hield hem aan de deur nog een hele tijd aan de praat maar uiteindelijk kon Goos z'n creatie laten zien. Een fantastisch rock en roll lied. De eerste keer lukte het zingen al heel aardig. De tweede keer konden we zeggen dat het er aardig in zat. De vrouwen hebben helemaal niet geoefend dus dat wordt misschien nog een dingetje. Paul had voor Goos nog een fles wijn meegenomen om hem te bedanken voor weer een puike creatie. Goeie actie Paul. Volgende week is het lopen bij Jan aan de Bovendijk maar we gaan elkaar eerst nog Rock en Rollend zien in de Paardestal bij Peter en Wilma!

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 19 januari 2019 starten we om 15.00 uur bij Lizette

Zaterdag 12 januari is er gestart bij Ciska, er is van deze loop geen verslag binnen gekomen.

### **Hallo Woensdagavond lopers**

Woensdag 23 januari 2019 starten we bij Sjaak K.

### **Verslag van woensdag 16 januari 2019,**

Tot 20:15 regende het. Als buienradar alles goed zou hebben, dan zouden we het precies tot 21:15 droog houden. De wind was best straf en met 7 hardlopers en 2 stokkers werd de avond ingezet. Rene gaf aan het liefst enkel 'voor de wind' te lopen. Paul heeft ook dit keer weer geluisterd want, hoewel het best hard waaide, hebben we heel weinig tegenwind gehad. Steeds wist Paul op de goede momenten een luwe weg te vinden. Heel bijzonder, een rondje zonder echt tegenwind. De wind mag dan we meegevallen zijn, Paul had er echt zin aan en dat betekend lekker aan de bak met versnellingen. We hebben dus veel lantaarnpalen gezien en geteld. Waren het er de ene keer 5 snel en 2 rustig, was het de andere keer net zo makkelijk 10 versneld en 2 rustig. Van de Bovendijk naar het crematorium en daar in de buurt langs vele wegen gelopen. Ik zou het eigenlijk niet eens meer weten. Straks even kijken naar het rondje op de telefoon.

Gelijk met de stokkers kwamen we bij het waterpark aan en bleek dat we ruim 8 kilometer gelopen hadden. Voorwaar, met veel versnellingen en wind geen slecht resultaat. Jos zat al aan tafel om gezellig een bakkie mee te doen. Hij was net uit Oostenrijk gekomen. Veel verhalen over (veel) sneeuw, lawines, off pistes en alle risico's en gevaren die zo veel sneeuw met zich meebrengen. Paul gaf aan een EHBO cursus te gaan volgen en het bleek dat daar bredere interesse voor is.

We kunnen weer terugkijken op een nuttige en vooral weer gezellige avond. Dat gaan we volgende week overdoen en wel bij Sjaak in Monster. Zie je daar!

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 26 januari 2019 starten we om 15.00 uur bij El

### **Verslag van zaterdag 19 januari 2019**

Zaterdag 19 januari zijn we in Monster gestart, veel hadden zich afgemeld, ik denk dat ze bang waren van de zon, zee en strand. Gelukkig kwamen er toch nog 3 hardlopers en 6 wandelaars.

Jeanette wilde graag weten waar de Bloedberg was, zij zou daar een excursie gaan geven. Dus de wandelaars naar de Bloedberg lopen, zijn we er bijna zeggen ze: 'we gaan weer terug, last van bloedbenen'.

Geen Bloedberg gezien, maar wel strand en een bijzonder mooi zonnetje.

We zijn dus omgedraaid, richting Choorstraat waar manlief de koffie, thee en cake klaar had staan en waar we een heel gesprek over optidee kregen. Is het allemaal goed, zijn de andere doekjes minder en slapen we lekker in de nachtjapon van OPTIDEE. Dit wordt een test, in het PAULSHARDLOOPWEEKEND, welke nachtjapon ligt het lekkerst? We hadden wel terplekke een OPTIDEE PARTIJ kunnen houden, het is mooi spul in ieder geval.

as Zaterdag starten we bij onze ELLIE vd VALK in NAALDWIJK, daar hoeven jullie niet bang te zijn voor strand, zon en zee. Maar we gaan daar door de Naaldwijkse straten lopen (nee hoor er is meer

dan straten in Naaldwijk oa Baakwoning, Plas van alle Winden of het Prinsenbos). Komt allen zaterdag naar Naaldwijk ;-))

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 30 januari 2019 starten we bij Corné

### **Verslag van woensdag 23 januari 2019,**

Dit keer waren we weer te gast bij Sjaak K. in Monster. Weer aardig clubje bij elkaar.

Ik heb ze niet geteld, omdat ik toen nog niet wist, dat ik nu iets moest schrijven.

Onze divisie bestond uit – dacht ik – 5 stokkers. Jos was ook weer van de partij. Die heeft kennelijk zijn nordic stokken tijdig uit de sneeuw kunnen graven.

Wij hebben al kletsend over van alles een ronde gedaan in de buurt. Langs de nieuwbouw aan de oude Haagweg (heet dat daar zo?) en over terrein van Westerhonk weer terug. Op het laatst hebben we besloten er nog een klein rondje aan vast te knopen, én gelijk ook daad bij het woord gevoegd. Bij Sjaak thuis bij de koffie heb ik de lekkerste notenkoek ooit gegeten. Ik vroeg nog waar hij die vandaag had. Jumbo. Zo wist hij te vertellen. Dus, afgelopen weekend, bij boodschappen doen, heb ik alle koek-schappen afgezocht, maar kon ze mooi niet vinden. Daarom, oproep aan Sjaak: Was dat echt van de Jumbo? Indien zo, staat dat dan in het gewone koekjes-schap, of heb jij een speciale band met een van de medewerksters daar, dat het speciaal voor jou gebakken wordt of zo. Anyway: Complimenten voor de keuze, want hij was heerlijk. De laatste keer in januari gaan wij starten bij Corné v Z te Q.

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 2 februari 2019 starten we om 15.00 uur bij Margret

### **Verslag van zaterdag 26 januari 2019**

Er zijn vandaag 6 loopsters, 5 wandelaars op komen draven en 1 persoon kwam op de koffie. De meeste van de wandelaars zijn met één auto uit Wateringen gekomen. Een van de loopsters deelde bij de start mede dat ze geen zin had om te lopen en juist zij liep de hele loop vooraan in de groep, wilde ze als eerste aan de koffie zitten? Jammer voor haar ging deze vlieger niet op, kwam doordat de koffiepot (nog) niet deed waarvoor de keuze op deze gevallen was... een koffiepot met een timer. Helaas niet gelijk koffie, het idee was geweldig ware het niet dat deze gastvrouw zich niet had verdiept in de handleiding. En het idee van 'het volgt vanzelf' ging dus niet op, belooft.... volgende keer zal ik wel eerst de handleiding lezen ;-)).

De afstand wat het routekaartje hieronder weergeeft is een beetje teleurstellend 6,75km maar dat zal nieuwigheid zijn van deze horloge/afstandmeter. Hij moet nog wennen aan het idee dat deze voortaan iedere zaterdag afstand van onze loop mag meten.

We hebben tussen het lopen door wat oefeningen gedaan en versnellinkjes gelopen aan de hand van de lantaarns van de Kleine Achterweg en zo kwam de Koraal weer in zicht.

Niet gelijk koffie maar wel gelijk gezelligheid en dat is ook belangrijk. Veel koffie en geleuter later vertrok de hele bups met de wetenschap dat we as zaterdag in Honselersdijk zullen starten.