

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 1 oktober starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Vier stokkers en drie wandelaars vertrokken in de regen van de Mijlpaal maar gelukkig werd het al weer gauw droog voor een rondje Wateringsveld. Bijna weer aangekomen in de Mijlpaal kregen we toch nog een plensbui maar de lekkere koffie/thee met heerlijke grote koeken maakte alles weer goed. Onder tusschen werd er nog een foto getoond van een lachende kleindochter. Bij het weggaan kon H. v. K. zijn auto niet starten en ging het auto alarm af. Waarschijnlijk was zijn batterij van zijn contactsleutel leeg maar gelukkig had iemand een oplossing en kon hij toch weg met zijn auto en zonder alarm.

as Woensdag starten we aan de Bovendijk in Wateringen.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 4 oktober starten we om 15.30 uur bij Juliane

Verslag van afgelopen donderdagavond,

Mariëtte was jarig geweest maar wilde niet gezoend worden want zij was snip verkouden dus hebben we haar de hand geschud We waren met 6 wandelaars en jammer voor Paul weer geen hardlopers dus ging Paul het eerste stuk met ons aan de wandel en heeft hij ons ook nog wat oefeningen laten doen daarna kregen wij aanwijzingen hoe wij konden wandelen en zou hij bij ons in de buurt blijven hardlopen. Langs de tram Langs het voetbalveld In de hondenpoep Ja volg de leider Door het natuurgebied met trimbaan waar Paul voordeed wat voor oefeningen je daar allemaal kon doen en hoeveel keer je je buikspieren kan laten werken. Nou dat heb ik wel gedaan maar dan wel bij de koffie/thee met heerlijke zelf gebakken kwark,monchou bosbessentaart en natuurlijk hebben we ook nog gezongen voor Mariëtte. We hebben het gehad over studie en of de wereld er wel of niet veiliger op wordt maar wij blijven positief en gaan ervan uit dat het allemaal weer goed komt. Vakantie de een net bruin terug en de ander ging vandaag weg. Blijven Genieten! Zo kwam er weer een eind aan een gezellige en zonnige zaterdagmiddag. Volgende week zaterdagmiddag ben ik er niet Groetjes Ciska.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 8 oktober starten we om 20.15 uur bij Jos.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

We zijn op de Bovendijk bij Jan gestart, 5 lopers en 4 stokkers. Het was prachtig weer. Zowaar zomer in oktober. Allemaal korte broeken dus behalve Jan. Een leuk rondje met veel versnellingen. En niet alleen de beenspieren werden getraind. Ik heb nog spierpijn in mijn armen. We gingen uiteindelijk zelfs een soort vechtkooi in. Maar er werd niet gevochten er werd geplanked. Maar dat ging natuurlijk wel ten koste van de kilometers, het waren er 5. Koffietijd was voor een diepgaande discussie over het wel en wee van sportverenigingen en waar ze wel of juist niet moeten samen gaan. Wij kwamen er wel uit. Ook waren er de belevingen van 50 plussers in een netwerk evenement. Daar was iedereen aanwezig. Behalve die te laat hadden ingeschreven. Maar Sjaak zag er zelfs leden van het Kozakkenkoor. Die dan weer later bij in de bus terecht kwamen. En worden alle verhalen aan elkaar gebreid. En het mysterie van het alarm van de auto van Hans werd nog even uit

de doeken gedaan. Het alarm zet je bij zijn auto met een kaartje in een bakje naast de stoel. Dat klinkt allemaal erg logisch. En naast de koeken waren er ook heerlijke eerlijke Westlandse druiven. En als toetje paprika's om mee naar huis te nemen. Volgende week is het bij Jos.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 11 oktober starten we om 15.30 uur bij Marian

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Van de WhatsApp berichtjes konden we niet opmaken hoeveel er kwamen lopen maar wel dat er het een en ander afgesproken werd. Paul bracht met de bus de dames van Quintus naar een wedstrijd in Dalfts en Gerda mocht mee (is ook rustiger voor d'r knie). Uiteindelijk waren er drie loopsters en zes wandelaar. Na overleg zijn in elk geval de loopsters via de Lange Watering-HolleWatering en het Wenpad in de Uithof terecht gekomen. Het was heerlijk loopweer en een van de loopsters weet daar aardig de weg als we maar niet van het padje aflieden. We hadden even het idee om de nieuwe fietsbordjes te volgen maar dit leiden ons tot een brug die nog gebouwd moet worden en daar hebben we maar niet op gewacht. We hebben voor de terugweg zeker niet voor de kortste route gekozen en zaten dan ook met zweet in onze ogen in de serre aan de koffie en thee met heerlijke koeken. Het was weer een mooie locatie om koffie te drinken, een locatie met mooi zicht op de tuin en een watertje. We hebben aanwijzingen gekregen hoe we de vier honden uitelkaar kunnen houden. Het verschil tussen mannetje en vrouwtje was ons wel duidelijk maar wie de papa van wie is en wie de mama van de andere (??) is voor een buitenstaander niet te zien. Wat nu bleek is waar de ene hondenbezitter een bekeuring voor het loslopen van de hond had gekregen had de ander zich onderuit weten te praten al had ze er blaren op d'r tong aan over gehouden. Oom agent liet zich niet zo makkelijk ompraten maar het was toch gelukt! Volgende week starten we bij Marian aan de Mariëndijk.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 15 oktober starten we om 20.15 uur bij Sjeek in Naaldwijk

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Met 6 hardlopers en 3 stokkers vertrokken we vanaf het Perenpad, de vooraf voorspelde weersomstandigheden van twijfelachtige allure bleken tijdens het lopen niet uit te komen, maar na het lopen dus wel !! De van longontsteking herstellende Rene was zover, dat hij middels lopen met de stokkers aan zijn comeback werkt. Onderweg in een rustig tempo is uitgebreid gesproken over afgelopen en toekomstige vakanties. We zijn langs het huis (van Goghlaan 55 in Wateringen) van Rene gelopen, weten we dat tenminste ook weer te vinden. Na terugkomst bij de koffie met bijlage heeft Jan Z ons uitgebreid verteld over de reis en de belevingen naar en in Canada, en een van de hoogtepunten was een gefilmde ontmoeting met een heuse wilde beer. Er is voor de zekerheid nog even nagevraagd, zo zit deze groep nou eenmaal in elkaar, of Jan mogelijk voor deze gelegenheid Jeanet een berenpak had aangetrokken, hetgeen in alle toonaarden door Jan op zijn geheel eigen wijze is ontkend, en daar nam de groep genoeg mee.

Voor de niet aanwezigen, onze grote leider Paul heeft ons meegedeeld dat hij na het behalen van zijn diploma bezig is met het opzetten van een programma Pilates in de 'rustige uren' in de accommodatie van Edith Zuiderwijk in Honselersdijk. Bij een ieder nog wel in het geheugen dat wij daar met onze groep enkele jaren terug zijn ontvangen, en aan een proef c.q. instructie les mochten

deelnemen. Bij interesse om deel te nemen aan de lessen van Paul kan dus contact opgenomen worden.

Door Sjeek werden de geregistreerde loopresultaten op zijn aan de arm bevestigde apparatuur met een speciale app, voor zover ik begreep, nog even bekend gemaakt, alleen ben ik de getallen weer vergeten. Hans vd Z bood geïnteresseerden de kans om in het weekend van 18 en 19 oktober mee te varen met zijn boot die vanaf Medemblik naar Amsterdam gevaren gaat worden. De serieus te bespreken wereldproblemen zijn deze keer van de agenda geschrapt hetgeen betekend dat we in een luchtige sfeer de avond, na alle inspanningen, hebben afgesloten. Diegenen die op de fiets waren gekomen hebben het vertrek naar huis even uitgesteld van wege een op dat moment zich heftig manifesterende regenbui geheel zoals aangekondigd op buienradar, klopt dus soms ook wel. Volgende week worden we bij Sjeek in Naaldwijk verwacht, alwaar Hans vd Z als vervanger van de dan afwezige Paul S de troepen aan zal voeren. Tot zover. Groet, Jos PS voor de liefhebbers is het havermout-appeltaart recept

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 18 oktober starten we om 15.30 uur bij Cobie

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Afgelopen zaterdag hebben Mariëtte en Dorothy samen met mij een stukje hard gelopen, we hebben eerst met de wandelgroep afgesproken waar we oefeningen zouden doen en toen zijn wij drieën via een langere route daarnaar toe gelopen. Op de werf van de paprika telers op de Vogelaer deden we gezamenlijk squats, draaibewegingen met de armen boven het hoofd en dan links en recht een voor een achter, voor sommige dames was dit lastig en nadat we de enkels en de ooievaar hadden gedaan zijn we een rondje wenpad/madepolder gedaan. Met Mariëtte en Dorothy via de nieuwbouw een rondje richting Uithof en langs de Schotse Hooglanders weer terug met middellange versnellingen en een paar heuveltjes, op de terugweg kwamen we de wandelaars weer tegen en ging Mariëtte nog niet geheel hersteld van een verkoudheid het laatste stuk wandelen, met prima weer de loop in de zon en buiten met zijn allen op het terras afgesloten, genieten zo in het zonnetje buiten. Zaterdag starten we bij Cobie in Naaldwijk

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 22 oktober starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van afgelopen woensdagavond,

We starten met een 5-tal hardlopers en 7 nordickers aan de Groen van Prinstererstraat. Onze grote roerganger was verhinderd vanwege de verjaardag van Eline, maar Paul zou Paul niet zijn als hij dat niet regelt. Hans vd Zanden was ingehuurd als stand-in. Buienradar had aangegeven dat de kans op een bui levensgroot was, we zouden het gaan meemaken. Een via het industrieterrein, wat oefeningen, Bosweg, Grote woerdlaan en kleine achterweg kwamen we aan de Hoge geest. Daar weer wat oefeningen gedaan om vervolgens via een lange duurloop (dat doen we niet vaak meer) de Baakwoning en de Rijnsburgerweg te nemen. Vandaar weer in een rechte lijn naar het vertrekpunt. Afstand ruim 8km. Het weer bleek weer eens mee te vallen, een paar spetters, lekker ter verkoeling.

Rinus kwam gezellig een bakkie mee doen. De operatie aan zijn meniscus is geslaagd en hij hoopt er over een paar weken weer bij te zijn. Aan de thee en koffie zijn weer nuttige wetenswaardigen uitgewisseld, de details kan ik niet meer echt reproduceren (hoezo nuttig...). Wat wel onthouden is, is dat het volgende week bij Sjaak in de Choorstraat is. Zien we elkaar daar weer!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 25 oktober starten we om 15.30 uur bij Clarisse

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Met drie loopsters en volgens mij zeven wandelaars 'klommen' we naar Duindistel 51, de een ging met de lift omhoog en de ander heeft z'n warming-up alvast gedaan door via de trap naar boven te gaan. Boven gekomen hebben we ons bij de heer des huizes aangemeld voor de koffie en thee en zo konden we weer naar beneden om te starten met onze loop. We hebben naar en in het Prinsenbos gelopen. Een van ons heeft, al lopend, vol trots haar nieuwe super mooie bh laten zien. gewoon niet moeilijk doen, shirt omhoog en.. . voilà ;-)) Tijdens de oefeningen op een bankje in het bos heeft Paul de mensen in de omgeving van ons uitgenodigd om ook deze oefeningen te doen maar daar zijn ze niet op ingegaan. Om eerlijk te zijn was Paul de enige die deze buikspier oefeningen kan volbrengen maar hij heeft dan ook geen kinderen gebaart waardoor de buikspieren flink zijn uitgerekt (is mijn idee want wij bakken er helemaal niets van. Terug aan de koffie hoorden we via een WhatsApp berichtje dat we as zaterdag kunnen starten bij Clarisse in den Haag. Als we geluk hebben kunnen we dan een glim van kleindochter Jette zien.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 29 oktober starten we om 20.15 uur bij Andre in Wateringen

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Het was vanavond verzamelen in Monster bij Sjaak. Het was even kiezen of we in korte of lange broek zouden gaan lopen, het werd in de meeste gevallen de korte uitvoering. Paul was er weer bij en had direct weer wat uit te delen: Fly-ers voor de Bonte Haas loop op 28 december en 11 januari. De (hardloop) route zou vanavond in ieder geval richting strand gaan en daar zouden we beslissen of we wel of niet over het strand zouden gaan lopen. De democratische keuze viel uit OP het strand. En het was lekker. De storm had dagen eerder het water tot aan de duinen geblazen en daardoor hadden we nu een mooi hard strand. Richting Hoek van Holland lekker tegen de wind in, het was donker maar fantastisch om te lopen. Terug via de strandweg en de zeestraat. Lange versnellingen deze keer en dat betekent dat we totaal ook weer eens een lange afstand gelopen hebben. Ruim 9 kilometer. Terug in Monster stonden onze Nordickers voor de deur al te recupereren van hun afstand, zij waren ook naar het strand geweest. Aan de koffie en thee werden nog wat raadsels opgegeven over trappen waarvan de derde tree kraakt terwijl je er steeds een trede overslaat..
Antwoord: $\#Kraaktreden = (\#Treden) / (Kraakafstand) / (Stapgrootte) = 22/3/2 = 3\frac{1}{2}$. Het hangt er dus vanaf op welke trede je begint of het er 3 of 4 zijn. Het raadsel over waar het volgende week zou zijn werd als eerste door Andre opgelost. Volgende week is het dus bij Andre op het Guldeland, er wordt regen voorspeld....