

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 3 oktober starten we om 20.15 uur bij Peet

Verslag van woensdag 26 september,

Het was vanavond lopen bij Goos.

Velen hadden dat al meegekregen maar schrijver dezès niet. Ik was lichtelijk in paniek (geintje) en stuurde hier en daar wat mailtjes rond omdat ik niet wist waar het lopen was... De opkomst was uiteindelijk goed. 4 stokkers en 6 hardlopers.

Paul kon niet aanwezig zijn en daarom is er in goed overleg een route gelopen die het lopen echt waard was. We zijn via de Bovendijk richting kinderboerderij gelopen waarbij halverwege gebruik gemaakt is van een brugleuning om een beetje te rekken en te strekken. Op het donkere stuk richting de tram hebben we Peet even laten gaan, kon hij z'n spieren even lekker losgooien en vooral z'n kilometers maken. Verder hebben we gebruik gemaakt van lantaarnpalen om snel en minder snel te lopen. In Rijswijk aangekomen hebben we even tussen de flats naar een uitgang gezocht, maar uiteindelijk kwamen we netjes bij de rotonde op de Churchillaan uit. Vandaar in één lijn richting het Waterpark waar door de liefhebber 1 of 2 rondjes extra gelopen werd. Aan het eind van de 2e ronde kwamen we de stokkers tegen, fantastisch gepland.

Bij Goos aan de koffie waren we echt benieuwd hoe het lied had geklonken op het zeer geslaagde feest van afgelopen zaterdag. Goos is op zoek gegaan en is dat waarschijnlijk nu nog. De koffie was heerlijk, de koeken smakelijk en er werden weer moppen getapt waar ik enkel van onthouden heb dat er katten zijn die veel kunnen eten. Kortom het was weer gezellig. Peter wierp zich op om de volgende week gastheer te zijn. Gaan jullie daar weer ontmoeten!

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 6 oktober starten we om 15.30 uur bij Marian

Verslag van zaterdag 29 september,

De loopsters en wandelaars waren in grote getalen aanwezig afgelopen zaterdag, ze wilden wel eens zien hoe de gastvrouw er nu bij zit.

De route vanaf de Koraal ging via de nieuwe wijk (gedeeltelijk nog in aanbouw) daarna richting het Prinsenbos waar je prima kan lopen waren het niet dat er ook honden met hun baasjes lopen en als je dan niets met honden hebt vind dit niet fijn en werd ook uitgesproken naar de baasjes toe. Verder hebben we loopoefeningen en versnellinkjes gelopen.

Paul is net met pensioen en straalt nu al geen gezag meer uit is gebleken, de zwaan was helemaal niet onder de indruk van het kordate optreden van Paul

Pas toen Paul de brui er aan gaf liep de zwaan met waggelende achterwerk op zijn gemak de graskant weer in ;-))

Tijdens de koffie kreeg de gastvrouw een mooie plant met een lieve kaart 'gefeliciteerd met de nieuwe woning' aangeboden en Paul een goed gevuld tasje met een toespraak op papier. Dit vanwege zijn pensioen. Dames wat zijn wij verwend ;-))

Nu Paul met vervroegd pensioen is gaat hij denk nog niet achter de geraniums zitten maar zich misschien eerder in het zweet werken door nog meer te gaan sporten.

Daarom hier voor Paul een passend cadeau van al zijn lieve vrouwen (ha,ha). Een handdoek, washandje, douchgel en deo en om na al dat sporten al het vocht weer aan te vullen een fles lekkere rode wijn.

Wij hopen dat Paul nog heel lang in goede gezondheid mag genieten van alle mooie en leuke dingen die hij op zijn pad tegen komt.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 10 oktober starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 3 oktober,

Het weer was top maar de opkomst liet een beetje te wensen over. Met 2 stokkers en 4 hardlopers waren we met zes samen. We hebben nog even wat langer gewacht maar we bleven met 6. Via het centrum van Poeldijk zijn we naar de Vredebestlaan gelopen. Lekkere lange lopen met lichte versnellingen richting Ma-polder. Op een of ander verlicht pad hebben we persoonlijke versnellingen gedaan en dat ga je uiteindelijk niet in de koude kleren zitten. Intervaltraining is wel het meest vermoeiende van het lopen, maar ook het lekkerste (als je klaar bent). Eigenlijk liepen we heerlijk. De wind was weggefallen en elk moment dat we stilstonden was het zweten geblazen. Via de Oorberlaan weer terug naar de Madeweg om een laatste versnelling te doen tot aan de brug over de Boomawatering. Om als eerste bij de brug te zijn ben ik even tot het gaatje gegaan en was daarna helemaal klaar. Rustig uitgelopen tot ons beginpunt aan het Poeldijksepad. Ruim 9 kilometer en 874Kcal verbrandt. Ik bedoel maar.

Peet had een schaal druiven op tafel staan die zo groot waren als een lodder bij het knikkeren. Heerlijk! Zo groot had nog niemand druiven gezien. Er zijn dit keer geen moppen verteld maar hebben we het gehad over oud Heulenaars. Er schijnt ook een shirt te bestaan met 'I Love Kwintsheul'. Wie zou dat verzonnen hebben? Sjaak vond het een goed idee om volgende week in Monster te starten. Dat gaan we dan ook doen. Ga jullie allen volgende week weer in Monster zien!

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 13 oktober starten we om 15.00 uur bij Wilma

Verslag van zaterdag 6 oktober,

De 4 loopsters zijn met Paul op pad gegaan en de 5 wandelaars liepen hun eigen route. De loopsters zijn langs de sportvelden van Verburch gelopen naar het Uithofpark. Onderweg wat versnellinkjes en oefeningen gedaan zodat onze spieren lekker opgewarmd waren. Op de terugweg heeft Paul in korte tijd een tas vol met plastic afval van de grond geraapt. De walnotenworteltjestaart gebakken naar een recept uit het blad allerhande viel in de smaak. Jammer voor een van ons, zij heeft er niets van geproefd. Ze was bang dat ze anders voor het geplande feestje niet meer in haar jurkje zou passen ;-(. Verder is er gesproken over het enge beest wat er bij een van ons door haar huis aan het wandelen was (brrrr)... was het een boskakerlak of???? Achteraf bleek het een bladpootrandwants te zijn geweest (ja geweest)?! Toen we toch over enge beestjes hadden kwamen ook de muizen en mollen verhalen boven tafel. Het hoe en wat van de werkdoekjes zijn ook uitgebreid besproken (waar is het fout gegaan?) Afgesproken is dat we zaterdag op het Poeldijkse pad starten.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 17 oktober starten we om 20.15 uur bij Paul S.

Verslag van woensdag 10 oktober,

Zonaanbidders en -aanbidsters,

Vanavond zijn de mannen verzameld in Monster. Met een aardig clubje (ongeveer 7 runners en 4 of 5 stokkers) zijn we naar buiten getogen. De runners via de Kleine- en/of Grote Geest naar het strand en

de stokkers naar het Druivenmuseum (heb ik me laten vertellen). Het was behoorlijk donker. Geen maan te zien.. wel genoeg sterren. Het strand was mooi glad en breed genoeg. Van Arendsduin naar Ter Heijde zijn we dan ook flink opgeschoten. We zagen dat de meeste strandtenten al opgeruimd waren (wat zullen die jongens spijt hebben met dit aanhoudende zomerweer..). Van Sjaak hoeft Moments Beach niet meer terug te komen. Veel te duur.. Ook nog even de Molenslag belopen (let in het donker vooral op de bankjes die midden in het pad staan..). Zag ik daar een enorme boortoren staan. Imposant.. Eerst dacht ik dat het om aardwarmtewinning ging, maar volgens Jan Z. zouden ze daar misschien naar gas boren (je zal net uit Groningen verhuisd zijn). Ik las op het internet (mooi he..) dat ze er een oud gaslek mee gaan dichten. Tijdelijk peren dus.. Vervolgens is, terug aan de koffie, de toestand in de wereld besproken.. en wat een toestand is ut. Maar goed, het damesvoetbal heeft nog uitzicht op deelname aan het WK en Max Verstappen krijgt volgend jaar een razendsnelle bolide. Dat dusss.. Volgende week is het bij Paul S. (nadat hij Nico en Mariette naar de Beatles heeft gebracht..) Tot dan, Marco.

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 20 oktober starten we om 15.00 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 13 oktober,

Op deze ongelooflijke mooie zaterdag met zomerse temperaturen konden we zelfs in korte broek naar het Poeldijksepad fietsen. Daar hebben we nog even gewacht of El toch nog op tijd bij de kapper vandaan zou komen, maar helaas, dit is niet gelukt. Er was een grote opkomst vandaag, waar de wandelaars naartoe zijn gegaan en met hoeveel personen weet ik niet, (foei, niet goed opgelet) maar dat ze “ bezweet” terug kwamen heb ik wel gezien ;-)). De hardlopers vertrokken met 3 vrouwen en Paul richting Poeldijk. Met deze hoge temperaturen zou je verwachten dat de trainer het wat rustiger aan zou doen, maar niets was minder waar! We liepen rond Madestein, via de Oberlaan naar de nieuwbouw richting Loosduinen waar Paul nog een “leuk paadje” wist!! Jaja!! Of het paadje leuk was is ondergetekende niet bijgebleven, wel dat het super warm en voor mij heeeel ver was, maar dat was niet voor iedereen zo, gelukkig. Uiteindelijk kwamen we weer bij Wilma terug waar Peet ons met koffie en koek opwachtte. In het zonnetje hebben we in de prachtige tuin gezeten en ook nog een rondleiding gehad. Het was weer een Topmiddag. Volgende week starten we bij mij om 15.00 uur (;@), Mariette

Wel of niet 15.00 uur starten El zat met haar hardloopkleden bij de kapper en was in de veronderstelling dat ze half 4 wel zou halen maar tot dat ze door had dat we toch echt om 15.00 uur bij Wilma zouden starten. Wat ze zelf ook nog op de site gezet had maar ja vergissing is menselijk Dus vertrokken wij met 10 wandelaars en 4 hardlopers om even over drieën richting Poeldijk.

De hardlopers zijn naar de Madepolderweg geweest en 6 wandelaars over het Wenpad en wij met zijn vieren langs Verburch gewandeld Het was warm met mijn lange broek aan daar had ik wel spijt van. Op nog 1 persoon in een witte lange broek na was iedereen in korte broek, verstandig hoor. Bij het Poeldijkse pad stond El ons al op te wachten in hardloopkleding en met een heel mooi geknipt en gekleurd koppie. Ze zei 'het kostte wel wat maar dan heb je ook wat' Ha,ha. En het had nog meer gekost wat ze was nu ze toch tijd over had gelijk even wezen shoppen maar wel dingen die ze toch nodig had.

Aan de koffie/thee met heerlijke grote koeken op het terras aan het water met uitzicht op de tuin kwamen de verhalen weer los. Zelfs Bowie genoot ervan en kwam dicht bij mij zitten Daarna nog lekkere hele grote eigen teelt druiven. Ja wat zijn we weer verwent.

Wij zijn de nieuwe aanwinst van Wilma wezen bewonderen, een watervistoren midden in de vijver waar de vissen in en uit kunnen zwemmen Het was een mooi schouwspel vooral met de zon erop Ook hebben we een rondleiding door hun prachtige tuin gehad. Wat een werk is het om de tuin zo mooi te houden! Het is hun pure passie voor alles wat groeit en bloeit en waar ze zelf zo van

genieten en dat kan je zien ook. Zo was de gezellige en mooie middag weer snel om. Tot zaterdag 15.00 uur bij Mariëtte, Ciska.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 24 oktober starten we om 20.15 uur bij René

Verslag van woensdag 17 oktober,

Het was vanavond lopen bij Paul, de opkomst was door de Antologies een beetje aan de beperkte kant. Goos en Marco verbleven daar en we hopen dat ze een muzikaal top avondje gehad hebben. Met vijf hardlopers en vier stokkers zijn we van start gegaan. De hardlopers zijn via de Driesprong naar Verburch gelopen en van daaruit langs de Wen richting de Uithof. Het waren lange duurlopen met versnellingen ingebakken. Daarmee bereik je dat je behoorlijk moe wordt en toch een eind loopt. Drempels en lantaarnpalen bepaalden de afstand van de sprints. Het weer was trouwens weer helemaal top. De laatste weken/maanden hebben we daar zo wie zo niet over te klagen.

Via de Lozerlaan met versnellingen naar de stoplichten zijn we via het Groenepad weer richting de Heul getogen. Aan de koffie met koek zijn vooral medische zaken besproken. Het is best aardig om van het een en ander zo wat te vernemen, zolang we maar blijven lopen met elkaar. Ook werd, al voor het lopen eigenlijk, besproken dat Hans een cryptisch mailtje gestuurd heeft met een uitnodiging voor een Captains Dinner aan boord van een cruiseschip, gezellig. Volgende week is het lopen bij Rene in Wateringen, hopen maar dat het weer zo blijft. Uiteindelijk hebben we Paul geholpen om van z'n bier af te komen en gingen vervolgens weer richting huis. Gaan jullie volgende week bij Rene weer zien!

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 27 oktober starten we om 15.00 uur bij Margret

Verslag van zaterdag 20 oktober,

Vandaag liepen we bij Mariëtte in Wateringen. Na het bewonderen van de serre waar het volgens de eigenaren goed vertoeven is gingen we op pad met twee hardloopsters! en Paul. De wandelaars waren duidelijk met meer maar dat mocht voor ons de pret niet drukken. Ongeacht het aantal, Paul zorgt er wel voor dat het weer een fanatiek uurtje wordt. Richting kinderboerderij aan het einde van de Bovendijk en daarvandaan een ronde gemaakt door zoveel mogelijk groene omgeving.

Versnellingen, rekken en strekken, wandelen, rennen en bij kletsen voor zover dat mogelijk is met al die activiteiten. Mariëtte ging vragen stellen over de reis die Paul en Gerda gaan maken naar in de hoop dat het tempo hierdoor wat zou afnemen. Nou die vlieger ging niet op; halverwege het antwoord werd de sprint weer ingezet en de rest van de zin werd na 70 meter afgemaakt. Moe maar voldaan na een uurtje en 7.85 km verder aan de koffie met stroopwafels met mango, chilipeper of met karamel en zout! Het zorgde voor pittige gesprekken maar dat mag de pret niet drukken.

Volgende week (weken) zonder Paul, we gaan hem missen en hij zijn kippenhok vertelde hij mij nog even maar wij geven er wel een draai aan. Waar we starten is mij ontgaan maar na het lezen van dit verslag zal diegene zich wel melden! Gr Dorothy

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 31 oktober starten we om 20.15 uur bij René

Verslag van woensdag 24 oktober,

De verhalen over de Analogues waren niet van de lucht. Marco en Goos hadden superlatieven te kort. Het was geweldig en iedereen zou volgend jaar naar de Abbey Road show moeten gaan. Kaarten kopen dus.

Het leek in eerste instantie een beperkte opkomst te zijn, maar uiteindelijk gingen we toch met 9 man van start. Andre was zo lang bezig een parkeerplek te zoeken dat hij pas om 20:18, nog in z'n auto, voor de deur aan kwam. Rene gaf hem aan dat hij bij uitzondering voor zijn inrit mocht staan zodat hij niet verder hoefde te zoeken. Andre parkeerde z'n auto fabuleus strak en we konden op pad. Er waren er lopers met korte broek en korte mouwen en ook met lange broek en lange mouwen met jas. Aan het eind zou wel blijken wie nu gelijk had.

Via de Bovendijk zijn we richting Eikelenburg gewarming-upt. Het viel mijzelf in het begin nog niet helemaal mee om warm en soepel te worden. Uiteindelijk vanaf de kinderboerderij liepen we een goed tempo richting de molen. Daar waren de eerste opmerkingen al: 'best wel warm vanavond', 'weer valt niet helemaal tegen', een korte broek en korte mouwen kon goed. Via de woonwijk zijn we trams en auto's ontwijkend weer richting de van Gochstraat gelopen. Het eindresultaat van 8,3 km was prima voor vanavond. Rene serveerde appelgebak met slagroom dus ook daar hadden we niet over te klagen. Nou misschien Peter, die zei namelijk wel heel snel ja toen Rene vroeg wie nog een stuk appeltaart wilde.... PSV speelde met 2-2 gelijk tegen Tottenham en er was een succesje bij het baanwielrennen op tv.

Jan stelde voor om volgende week in Honselersdijk te gaan lopen. Daar kon niemand wat tegeninbrengen dus we gaan elkaar daar volgende week zien!