

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 3 april starten we om 20.15 uur bij Jos

Woensdag 27 maart is er niet gelopen, was de reanimatiecursus....

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 5 april zijn we in Ter Aar ;-))

Verslag van zaterdag 30 Maart

Afgelopen zaterdag waren we met 2 hardlopers en de rest 8 wandelaars, de hardlopers wandelde mee tot het Anthuriumpad en toen starten ze, een van hen had last van der voet en na 50 meter werd het wandelen. Verder dus met een complete groep gewandeld. Via de zonroute naar het fietspad achter de Makro en zo via de houtenbrug naar de Zwetkade zuid en via Noord weer terug zodat we het geheel met onze neus in de zon konden wandelen.

Via het Bonte Haas Pad weer terug naar de brug over de Verlengde Lozerlaan terug naar het Perenpad met een klein lusje extra om gelijktijdig weer aan te komen.

Door de zon en de lekkere temperatuur liepen er al in korte broek en hemdmouwen. Jos had de thee en de koffie klaar en erbij kregen we haverhout appeltaart zonder suiker. Het smaakte prima, Tot Vrijdag Paul

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 10 april starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 3 april 2019,

Deze avond waren er 7 hardlopers, 4 stokkers en 1 stokker zonder stokken naar het Perenpad getogen om de wekelijkse loop te volbrengen. Bij de stokkers was Hans van Adrichem van de partij om het weer eens te proberen, en dat liep goed.

Vanaf het vertrekpunt waren de hardlopers al snel uit het zicht, en togen wij stokkers via het Parijsplein en de Middenweg richting Harnaschpolder om onze ronde te maken. Paul, de stokker zonder stokken, die de leiding bij hardlopers had overgedragen aan Jan Z, probeerde onderweg nog even een regencap aan te trekken, maar door de harde wind had dat wel iets Batmanachtigs en hebben we hem scherp in de gaten gehouden dat ie niet wegvloog. Eenmaal weer in de bewoonde wereld aangekomen konden we vaststellen dat we tegelijkertijd met de hardlopers aankwamen. Ik meen dat ik de hardlopers heb horen zeggen dat de gemeten loopafstand voor hun deze avond net onder de 9 km was. ???

Onder het traditionele bakkie zijn geen echte wereldproblemen aan de orde geweest, en dientengevolge ook niet opgelost. Volgende week woensdag zijn er nog een aantal lopers uit onze groep die de reanimatiecursus in Kwintsheul gaan volgen, (nog steeds een prima initiatief en investering overigens) en zal de opkomst wat minder zijn dan normaal. Jan K bood aan deze avond de gastheer te zijn aan de Bovendijk, en dat werd met algehele instemming aanvaard, dus tot dan en daar. Groet, Jos

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 17 april starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 10 april 2019,

Vandaag waren we met 4 stokkers, en een paar hardlopers. Een deel van de hardlopers waren een het leren reanimeren. Heel handig, als we nog lang doorgaan met ons clubje. We worden allemaal ouder maar niet gouder. Ik spreek de wens uit, dat de cursisten het niet op een woensdagavond in de praktijk hoeven brengen. Brrrrr.

Terug aan de koffie bij Jan en Cis stelde ik voor, om het dit keer eens anders te doen. In plaats van één onderwerp beet te pakken, had ik het idee, om de groep in een aantal werkgroepjes te verdelen, waarbij ieder werkgroepje één mondiaal probleem zou tackelen. Één de Brexit, één het milieu, één terrorisme-dreiging etc. Bedoeling had dan geweest om na half uurtje de voorzitters van alle werkgroepjes bijeen te halen, en dan door middel van discussie en of dia- of monoloog tot een afgerond geheel te komen. Maar: Ging niet door. Er was voetbal, en de mannen waren niet te porren om wat voor problemen dan ook te tackelen. Ja, de tegenstander Juventus. Die wilde ze wel tackelen, maar meer zat er niet in deze week. Volgende week nieuwe poging.

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 20 april starten we om 15.00 uur bij Juliane

Verslag van zaterdag 13 april 2019

We zijn vanmiddag in Kwintsheul gestart, de 'opperbaas' heeft zich vandaag bij de wandelgroep aangesloten. Na overleg liepen wij, de 3 loopsters, van Kwintsheul naar de sportvelden in Poeldijk en kwamen tenslotte uit in het natuurpark Uithof in den Haag. Deze route was, uit en thuis, 7,5 km. Voor de broodnodige afwisseling tijdens het lopen hebben we onszelf wat opdrachten gegeven. Oefeningen en versnellinkjes van lantaarn naar lantaarn en dit over harde en zachte paden. Trots op onszelf zaten we na ruim 'n uur aan de koffie. Er waren een paar dames die niet van de koekjes van het Blauwe Hek konden afblijven, zij hebben het pondje die ze er net afgelopen hadden er wel weer aan gegeten. Zo blij je gewicht wel in evenwicht en dat is goed ;-)) De regen die voorspeld was om half vier is uitgebleven sterker nog het zonnetje piepte af en toe tussen de wolken door, we hebben weer geluk gehad. as Zaterdag starten we helemaal aan de andere kant van het dorp, Juliane je ziet ons verschijnen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 24 april starten we om 20.15 uur bij Rinus

Verslag van woensdag 17 april 2019,

Met z'n tienden waren we vanavond. Zes lopers en 4 stokkers.

Onder leiding van Jan Z vertrokken we naar het strand. Na wat rek- en strekoefeningen zijn we het strand opgegaan. Wat een "goddelijk" weer was het, om te lopen. Er werd afgesproken om een rondje Argusmast te doen. (goed idee Sjaak!).

Terug bij Sjaak zaten te stokkers Manchester City - Tottenham Hotspur te kijken. Bij de koffie werden we getraakteerd met de welbekende en overheerlijke Notenslof. Gelukkig was er ruim ingekocht zodat er bij 't tweede bakkie nog 'n stuk gepakt kon worden. Helaas was er weinig tijd om met elkaar nog wat bij te praten, dat schoot er 'n beetje bij in. Maar.... we hebben wel genoten van het mooie voetbal. Tussendoor werden we opgeschrikt doordat André een bericht op z'n telefoon voor zat te lezen dat er een ernstig busongeluk had plaatsgevonden op Madeira. Vooralsnog waren er op dat moment geen Nederlanders bij betrokken dus we hoefden ons geen zorgen over Sjeek te maken. Ik laat jullie even weten dat ik er de komende woensdag niet bij zal zijn. (onze oude zoon in NL) Dus tot over twee weken. Graag wens ik jullie alvast heel zonnige en prettige Paasdagen! Rene

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Donderdag 25 april starten we om 20.00 uur bij Paul

Verslag van zaterdag 20 april 2019

Op de eerste warme dag van dit seizoen was het, zeker voor de 3 loopsters, best wennen. Zo hoorde ik een van de loopsters mompelen dat ze het gevoel had dat er pap in haar benen zat! Maar... we hebben ons niet laten kennen en hebben toch zo'n 7 1/2 kilometer gelopen. De horloge kon de afstand dit keer voor ons niet meten want deze lag nog thuis op het tafeltje en tja dan kan ie z'n diensten niet bewijzen. Maar we hebben globaal uitgerekend en wat meters naar boven afgerond. Nee gaan natuurlijk niet net als bij een bekeuring er een paar klm. af halen, wij zijn niet dom ;-)) Buiten de 3 loopsters heeft Paul vanmiddag met 3 dames gewandeld en kwamen er 3 dames op de koffie. Dus we waren behoorlijk in evenwicht vanmiddag.

De loopsters kozen er voor om aan de overkant van de Lange Watering te gaan gelopen. En dan niet op het fietspad en ook niet over het paarden pad maar bovenop de kade, lekker in het kleine beetje wind, windje welk we zelf veroorzaakte door onze snelheid (ahum). Onze keerpunt was bij Zwet nummer 13 zo hebben we nog even gekeken naar het bekende huis en de tuinbeplanting die niet meer is wat het was. Om niet te vroeg terug te zijn hebben we over het Sjors Janszen brug nog een stuk richting molen gelopen. Daarna mochten we naar ons gevoel wel weer terug lopen naar de Grutto. Al met al hebben we het toch maar weer geflikt, schouderklopje was op z'n plaats.

Water, koffie en thee kregen we buiten op het terras van de supertuin geserveerd. Cake met of zonder 'pretvet', wat zijn we toch weer verwend. De kersverse oma stond als eerste weer op, zij had geen rust, ze mocht voor het eerst op haar kleinkind passen. Toen er paaseitjes langs kwamen merkten we dat onze ogen niet meer zijn wat ze ooit waren... we konden daardoor niet lezen of we kozen voor een melk, puur of nootjes eitje. We grabbelden dan op goed geluk, het was in elk geval een goed begin van het paasweekend. Aangezien het as zaterdag koningsdag is hebben we afgesproken dat we daarom al vanaf deze week op donderdagavond gaan lopen. Diverse van ons kunnen dan (nog) niet lopen maar zou zaterdag hetzelfde zijn geweest dus dan maar zo gelaten.