

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 1 augustus starten we om 20.00 uur bij Ank

### **Verslag van donderdag 25 juli 2019**

Op deze warmste dag ooit gemeten door de KNMI 36 gr., kwamen er toch nog 4 wandelfanaten naar Ciska. We hebben er nog even over gedacht om alleen rond de tafel te wandelen en dan aan de koffie / thee te gaan, maar dat was maar even. Dus zijn we naar buiten gegaan en snel de schaduw op gezocht, we liepen richting Perzikenpad daar was voldoende schaduw en ook wat wind. Helemaal rechtdoor gewandeld onder het viaduct richting de Bonte Haas over de Zwet linksaf we kwamen langs een beelden tuin met prachtige beelden en zo gingen we verder ergens weer linksaf over een bruggetje en dan weer richting de Bovendijk.

Na ruim een uur waren we weer terug bij het begin punt van onze wandeling. Bij Ciska stond gekoeld water klaar wat heerlijk smaakte en ook de thee ging er goed in. We hebben nog gekeken naar huizen die te koop staan en dat de makelaar dan ook gelijk laat zien hoe je het in kan richten ook zelfs de garage was gevuld. We hebben ook de palmenkwekerij bekeken waar Jan menig uurtje zoet mee is. We gingen alle weer richting huis waar we wel een heerlijke koele douche verdient hadden. Volgende week 1 aug. bij Ank Groetjes Ank

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 7 augustus starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

### **Verslag van woensdag 31 juli 2019,**

Het is vakantietijd en dan is het maar afwachten hoeveel (hard)lopers er komen opdagen. In eerste instantie leek het aantal mee (tegen) te vallen, maar tegen 20:15 druppelde het toch nog aardig vol. Goos was er ook weer bij dus aan gezelligheid geen gebrek! Paul gaf aan mee te gaan hardlopen dus ook aan leiding geen gebrek.

Met 6 hardlopers en 2 stokkers zijn we eerst wat gaan warm-squaten om vervolgens (de hardlopers dan..) via de Heulweg richting Wateringen te lopen. Op de KMD brug aangekomen waren we al lekker warm, tijd voor een versnelling. Linksaf, Markuslaan (padje) op richting Groenepad. Direct al pittig die eerste versnelling. Paul Pilatus had daarna nog de Lungus(?) verstep oefening in gedachte. Ver vooruit stappen, evenwicht bewaren, armen naar links, armen naar rechts. Ja dan ga je de hamstrings en bovenbenen voelen. Al snel kwamen we weer terug op versnellingen. Heel goed uitkijken met het oversteken naar het Uithofgebied. Daar gaf Paul opdrachten om grotere en minder grote rondjes te lopen. Mooi gebied om doorheen te banjeren.

Een opvallend detail was dat Peter tijdens een rondje een kortere weg nam dan dat Jan en ik dachten dat de bedoeling was. Peter loopt meestal de langere wegen. Peter is zowiezo de beste loper van de groep, dus je kan wel raden wie de laatste sprint naar de witte brug won.... Via Wen en Hollewating zijn we de Heul weer ingelopen. Corne schoof aan bij de koffie en hij kwam niet met lege handen. Voor iedereen waren er Paprika's.

Tijdens de koffie met eigengemaakte appelgebak werd er weer van alles besproken. Goos deed uit de doeken wat hij de laatste weken allemaal beleefd had, Corne had zijn visie op het samengaan van brillenwinkelketens gegeven op tv, Jan Z wilde maar een halve koek in de 2e ronde, we vonden het allemaal goed weer en Jan vd Knaap gaf aan dat het volgende week in Wateringen lopen is. Paul deed nog een derde ronde koffie voor de liefhebber, maar zachtjesaan vertrok ieder weer huiswaarts. Tot volgende week bij Jan!

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 8 augustus starten we om 20.00 uur bij Dineke

### **Verslag van donderdag 1 augustus 2019**

De 'oogst' van vanavond viel best mee, zeker als je bedenkt dat er wielerronde in Weteringen was en het vakantietijd is. Hoe de waakhond aldaar ook z'n longen uit zijn lijf blafte, de 4 loopsters en 5 wandelaars waren er niet van onder de indruk. Wij waren zo stoer om gewoon 'zijn' terrein op te lopen. Trouwens... deze held op 4 poten heeft zich niet laten zien... hij was waarschijnlijk banger voor ons dan wij voor hem!

Zo nieuwsgierig wij zijn wilden we alvast de Corsoboot van Kwintsheul zien daarom liepen we, de loopsters (en misschien ook de wandelaars), via de Bult naar de Lange Wetering. We hebben inderdaad de boot gescoord, wat is ie weer mooi versierd!

Verder liepen we de Lange Wetering af en via de Zwet naar de Zwetlaan over de Broekpolderlaan, Vijverberglaan, Middelbroekweg en de Leeuwerik liepen we terug naar ons startadres.

Onderweg hebben we, zo verstandig dat we zijn, onze spieren nog wat opgerekt.

De zelfdenkende route/tijd waarnemer, welk om een van onze polsen zat, heeft zichzelf moeten melden! Alweer te laat met activeren en tja.. dan kan hij (of zij) ook niets registreren..... aan de andere kant... nu kunnen we wel een beetje sjoemelen.

De wandelaars en loopsters kwamen tegelijk aan bij de finish, hoe mooi kan je het hebben?!

De waarnemer vertelde ons dat we zo'n 8 km gelopen hebben, we hebben weer een schouderklopje verdiend ;-)).

Omdat we na een avondloop goed willen slapen gaat de thee harder dan de koffie. De zelfgebakken appelcake was heerlijk, deze ging er in als koek, hier zijn we dan weer niet bescheiden in.

De rond-de-tafel-gesprek was vanavond heel divers, alle generaties zijn besproken, Hoe een kleinkind, omdat de speen verstopt zat, niet wilde (kon) drinken en de kersverse oma nog niet (of niet meer) de handigheid had om deze reden te bedenken. Verder hebben we het gehad over onze generatie die ook al wat vergeetachtig word, hier zeg ik alleen maar over dat de gastvrouw de oudste is van de groep, het is haar dus niet kwalijk te nemen ;-))

Om het levensverhaal rond te krijgen kwam ook de oudste generatie aan de beurt, de problematiek van de oude dag. Je word als eigenwijs bestempelt terwijl je gewoon je onafhankelijkheid niet in wil leveren, het is van beide kanten te begrijpen en als we geluk hebben (of pech) gaan we met z'n allen toch ook die richting op en dan worden wij waarschijnlijk ook eigenwijs gevonden.

Afgesproken is dat we as donderdag in Weteringen starten, we gaan er dan extra hard tegen aan zodat we lang lenig en soepel blijven en onze conditie goed op peil houden puf puf.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 14 augustus starten we om 20.15 uur Snoekbaars 6 in Kwintsheul.

### **Verslag van woensdag 7 augustus 2019,**

We vertrokken vanavond vanaf de Bovendijk bij Jan. Het weer was top, van Jan Zuyderwijk hoorden we dat er wellicht een paar spetters zouden kunnen vallen, maar wel heel kort. Jan vd Knaap was de enige nordick walker en verder waren er 7 hardlopers. Op het slag hebben we de beenspieren een beetje los gemaakt door wat te squaten en door de palmen van de zoon van Jan te bewonderen. Vanaf het slag rechts af en bijna direct weer links. Paul had een route in zn hoofd die we nog niet eerder gelopen hadden. Via via kwamen we wel weer op bekend terrein Paul gaf aan de hoger gelegen smalle padjes in de wijk als versnellingsmomenten te willen gebruiken. Je weet wel, die met een beetje grevel en die langer zijn als dat je in eerste instantie denkt. Al snel stond bij menigeen het zweet op het voorhoofd, we waren warm. Via het Waterbiespad lipen we versnellend naar de Molenwetering. Ook daar weer een smal paadje waar versneld werd. Corne had een mooi shirt aan

van een notaris die 'hard voor je loopt', mooi gevonden. Het feit dat we dat konden lezen zegt al genoeg. Ja het blijkt dat Corne bezig is om een halve 'Iron Man' te gaan doen. Paul versnelde met zijn versnellingen, het was steeds 2 lantaarnpalen snel en 2 langzaam. Paul gaf achteraf aan dat we niet meer dan 12 versnellingen gedaan hadden, ik heb nu twijfels. De laatste versnelling was op de monsieur Bekkerslaan en vervolgens gingen we een nieuwbouwwijk in. Wat een verschil met vroeger als je over de Endehoekseweg loopt. Via de Churchillaan en weer de Molenwetering zijn we naar de Bovendijk gelopen. De meeste hebben 7,6km gelopen, Peter 8km. Jan had zijn ronde er al op zitten. Bij de koffie hebben we het over van alles en nog wat gehad. Wat me bijgebleven is is de mop van Jan. Ik weet nu wat ik moet doen als ik bang ben. Als er lezers zijn die er niet bij waren, Jan Z wil de mop voor jullie nog wel eens vertellen. Oh ja, Corne, die gaat de halve 'Iron Man' doen. Jan Z wil bij het 2e bakje geen half soesje en verder is bepaald dat we volgende week op een nieuw adres starten. LET OP: Adres: Snoekbaars 6 in Kwintshuil (zie onder). We gaan dan op bezoek bij het logeerafres van Sjaak. Ga je daar allemaal zien!

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 15 augustus starten we om 20.00 uur bij Ciska Koene

### **Verslag van donderdag 8 augustus 2019**

Verzameld bij Dineke en iedereen was blij verrast door de nieuwe achtertuin, mooi geworden met speciale zitplaatsen langs de vijver die nog afgemaakt dient te worden. Met de vele fietsen was er dan ook weinig plek meer om oefeningen te doen, dus met drie hardloofdames naar de Bovendijk gerend en bij Jan en Ciska de nieuwe hobby van Jan bekeken (hij verzorgt de planten van Johan) mooie plantjes en niet duur..... Daarna door naar het einde en via de Churchillaan naar de Endehoekseweg dwars door de nieuwbouw heen daar. Op die laan zijn we kleine versnellinkjes gaan lopen en via de polder een rondje terug via de Hoekpolder en langs de Molenwetering, vlakbij de hoek staat daar de Schaaeweimolen, naar het gemaal waar we wat oefeningen mee deden met een hindoestaaneman geheel gekleed in regenbroek en regenjas, leek mij erg warm, daarna via de Middenweg naar het Anthuriumpad en zo weer via de Bovendijk naar het Waterpark kwamen we aan 7.6 km. Ee liepen tegengesteld aan het rondje van de woensdagavond, alleen de dames waren eerder terug liepen ook harder.;-))

De wandelaars een klein groepje met Thea, Ank en Gerda, die kwamen we tegengesteld onderweg tegen vlak bij die Schaaeweimolen, toen moest er al een plassen, en als laatste bij de binnenkomst want de groep van Ciska en Lizet was eerder terug, moest diegene nog steeds plassen en na afloop was er dus koffie en veel thee buiten met elkaar, Piet had dat prima verzorgd.

Donderdag starten we bij Ciska in Wateringen aan de Ambachtsweg. Paul

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 21 augustus starten we om 20.15 uur bij Rinus

### **Verslag van woensdag 14 augustus 2019,**

We werden verwacht op het logeerafres van Sjaak en Lizette. Buienradar gaf aan dat het van 20:15 tot 21:15 ononderbroken zou regenen. Toch waren er 6 hardlopers die de uitdaging aangingen: Sjaak, onze gastheer, Paul, Jan Z., Peet, Rinus en Sjeek. De regen viel bij de start erg mee, het was droog. Via de Mariendijk en de Vogelaer zijn we richting veiling Noord (nu ABC) gaan lopen. Paul startte na wat inlopen en rekken al snel met versnellingen op de nog natte fietspaden. Beetje voorzichtig lopen dan komt het allemaal goed. Via een paadje naar de Wen en daar weer rustig aan versnellen van drempel tot brug. Als je dan uiteindelijk in het Uithof gebied loopt wordt je vanzelf

blij. Wat is het daar een mooi gebied om te lopen. Dan vergeet je gewoon de regen die inmiddels wel aan het vallen was. Via de Hollewating kwamen we weer in het Heulse. Bij het beginpunt teruggekomen bleek dat we ergens tussen de 8,5 en 10,2 kilometer gelopen moeten hebben. Er was zelfs een horloge dat aangaf dat er maar 230 meter gelopen was, die streepten we uit de uitslag. Lizette had al handdoeken klaarliggen, de meeste hardlopers waren goed voorzien van droge kleren. Lekker aan de koffie met een notentaart. Geen theedrinkers en geen lopers uit Wateringen, dat waren enkele conclusies die getrokken werden.

Rinus gaf aan dat het volgende week in Den Hoorn lopen is en tegen tienenvertrokken we weer, maar niet zonder eerst een zakje van overheerlijke rode vic-cen van Sjaak gekregen te hebben. Ga je volgende week bij Rinus zien!

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 22 augustus starten we om 20.00 uur bij El

### **Verslag van donderdag 15 augustus 2019**

Met drie hardlopers vanuit Wateringen langs de grens Den Haag de Erasmusweg gelopen om snel de Uithof polder in te gaan, aangezien een tweetal al twee keer niet waren geweest en de ander had gewerkt deden we het rustig aan na ruim een half uur kwamen de eerste versnellingen en ook die waren kort en goed te belopen, via een groot gedeelte van de Uithof polder, die lekker groen is, om de Wernetjes sloot heen liepen we terug naar de Poeldijkseweg en daar samen met de wandelaars de Lozerlaan over te steken. Zij hadden de sleutel gekregen dus moesten we nog een aardige versnelling plaatsen om tijdig bij de voordeur aan te komen met de andere groep wandelaars, en dat lukte natuurlijk. Moe en voldaan bleek dat we toch 7.25 km hadden hardgelopen en nog iets gewandeld. Aan de Thee en Koffie en Water werden de beelden weer bewonderd.

Volgende week bij EL, Paul

Verslag nummer 2:

Het voorstel van Jeannette om bij haar in Frankrijk te starten hebben we maar niet aangenomen... 'Komt allen tezamen op de Ambachtsweg' paste ons (4 lopers en 6 wandelaars) beter. Het huis in de Ambachtsweg, daar bij de grote boom moesten we zijn en ja hoor er stonden al diverse fietsen voor het huis, mijn fiets paste er nog maar net bij. M'n schoenen hoefde ik niet uit te doen werd me verteld want de lopers stonden al startklaar om te vertrekken.

Van de Ambachtsweg liepen we naar het Uithofpark, in het park is het mooie natuur en rustig lopen tenminste... als wij onze mond dicht zouden houden!?

Onderweg hebben we wat oefeningen gedaan en versnellinkjes gelopen. Pracht gezicht de runderen die er rustig staan te grazen. We hebben er oa om de Wen gelopen. Op weg naar huis passeerden we enkele van de wandelaars, een van ons sloot zich bij hen aan zo kon ze rustig uitlopen.

Het routekaartje gaf aan dat we binnen het uur binnen waren en ruim 7 km gelopen hebben. Na deze loop zijn we verwend met gefilterd water, koffie en (winter) thee, grote bokkenpoten en gezonde koeken. Met een goed gevoel stapten we weer op onze fiets op weg naar huis en dat ik onderweg overvallen bent door dikke regendruppels mocht de pret niet drukken. as Donderdag starten we in Naaldwijk ook dan zullen we wel in de natuur gaan lopen.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 28 augustus starten we om 20.15 uur bij Sjeek

### **Verslag van woensdag 21 augustus 2019,**

Wat een heerlijk weer was het om te lopen. Zo'n 20-21 graden, geen wind, wat wil je nog meer? Het aantal lopers was toch aan de lage kant. De thuisblijvers/vakantiegangers hebben wat gemist want het was een mooi en energiek rondje dat we gelopen hebben!

Rinus nam de leiding en gaf aan dat we een rondje zouden lopen dat hij nogal eens loopt (liep). Via wat binnen weggetjes liepen we richting buitenwatersloot waar we de weg recht overstaken en richting Rotterdam bleven lopen. Eerst een beetje de wijk door en dan al snel langs een groen paadje parallel aan de provinciale weg. Vlak voor de kruithuisweg zouden we naar rechts gaan. Nou je moest wel heel goed kijken waar dat paadje lag, het was overgroeid door bomen en ander struikgewas. Dat zijn de paadjes waar je het lekkerst op loopt. Een beetje links, rechts rechtdoor swingend door de natuur. Het was denk ik wel een kilometertje mooi paadje. Maar dit was nog niet het mooiste pad. Rinus wist nog een paadje maar wist niet of het een beetje te doen was qua ongelijkheid. We zouden het proberen, wie niet waagt die niet wint. Nou, ook dit was een toppertje. Doordat het zo lekker liep ging de snelheid ook aardig omhoog. Maar iedereen hield het bij, ook al ging het niet altijd makkelijk. Vlak voor den Hoorn zouden we het laatste kleine padje nemen, dat was even zoeken. We werden in ieder geval hartelijk toegelachen door een schipper. Weer thuis bij Rinus kwamen ook de nordickers aan. Omdat we zo hard gelopen hadden werd het rondje in 55 minuten afgelegd. Goos kwam ook nog een bakkie doen. Hij was wat verlaat en eigenlijk te druk om de nordicken. Een bakkie vond hij wel even top. Tijdens de thee en koffie vertelde Goos het eea over zn ziekenhuisbezoeken en de huidige status. Daaruit blijkt oa dat communicatie cruciaal en eigenlijk ook best lastig is. Euforie was er over het afgelegde parcours en we spraken af om volgende week woensdag bij Sjeek in Naaldwijk te gaan lopen. En met alweer, net als vorige week, een voldaan gevoel vertrokken we tegen tien richting huis....

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 29 augustus starten we om 20.00 uur bij Wilma

### **Verslag van donderdag 22 augustus 2019**

Dit verslag gaat over de 5 wandelaars die een rondje in het Prinsenbos gelopen hebben en de 3 loopsters die een rondje om de Plas van alle Winden en een rondje om het Prinsenbos gelopen hebben. Het was deze avond prima weer om te lopen uiteindelijk kwamen er wel wat zweetdruppels in onze ogen maar dit is een bewijs dat we een prestatie geleverd hebben.

Onderweg hebben de loopsters wat rek oefeningen gedaan en een paar lantaarnpalen versnellinkjes gelopen en verder recht zoals ie gaat. Tegen het eind van onze loop vroeg er een van ons een beetje benauwd wanneer het eindpunt in het zicht kwam en of we niet te ver van ons koffiepoint aan het afwijken waren. Uiteindelijk bleek dat we 7,5 km gelopen hebben (de waarnemer iets later aangezet) dus prima!

Nadat de eerste loopsters naar binnen gegaan waren om oa de koffiepot aan te zetten bleek dat de overige dames voor een gesloten deur stonden. Dat de deurbel per ongeluk uitgezet was door een van deze dames (of doelbewust ;-)) had de gastvrouw niet door. Nadat we het wel erg lang vonden duren eer dat de overige dames binnen kwamen is de gastvrouw op zoektocht gegaan en ja.... zij zag de overige dames, met grote verschrikte ogen, nog voor de deur staan. Zij stonden te wachten met het idee van 'ze zullen er toch wel een keertje achter komen dat wij er nog niet zijn?'. En ja dat klopte wel alleen heeft dit langer geduurd dan dat zij ingeschat hadden ;-(

Nadat we gezellig koffie gedronken hebben, een aanslag op de schaal met soesjes geleverd hebben, we de nieuwe kleding van de gastvrouw hebben bewonderd, we van het uitzicht hebben genoten, er post (zie onder) onder de toilet deur geschoven werd, we weer gelachen hebben, was het tijd om naar huis te gaan. Afgesproken is dat we as donderdag in Poeldijk starten. Dit zal een van de laatste avondlopen zijn schat ik zo in.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 4 september 2019 starten we om 20.15 uur bij Jos

### **Verslag van woensdag 28 augustus,**

De voorspellingen waren niet best, het zou precies tijdens het hardlopen gaan regenen, verder zou het lekker warm maar klam zijn.

Met 4 stokkers en 5 hardlopers stonden we aan de start, ook Hans vd Z was er weer bij na een aantal weken/maanden sabbatical. Jan Z mocht van Jeannet niet hardlopen, die gingen ergens feesten. De stokkers zouden naar het Prinsenbos gaan, maar ik heb van Jos begrepen dat ze daar niet zijn aangekomen. Ze waren wel precies op tijd voor de koffie. Paul pakte bij de hardlopers weer het initiatief en was, na het verslag van vorige week gelezen te hebben, gebrand om leuke paadjes te gaan belopen. Richting plan Woerd en daar doken we de wijk in. Ik als Naaldwijker komt dan ook op paadjes (tussen de huizen) die ik niet eerder gezien heb. Planken in de speeltuintjes en weer kris kras door de wijk naar de opstalweg. Versnellingen gingen van drempel naar drempel en later 3 lantaarnpaaltjes snel om vervolgens er een te mogen uitlopen. We namen natuurlijk het paadje naar de vierschaar en het paadje achter het politiebureau. Vervolgens door 1 van de 3 nieuwbouwwijken (Hoogeland) weer terug richting eindpunt. Wat wordt er (mooi) gebouwd daar. Al snel waren we bij het werk-gemeentehuis, en daar gaf Paul aan dat hij de rest van de rit ging wandelen. Omdat we nog een klein kwartiertje te goed hadden zijn we die in het Dreespark gaan vollopen. Aan de eindtijd kan je zien dat we daar toch nog enigszins gesmokkeld hebben. Hoe het ook zij, we kwamen met zn allen tegelijk aan in de GvP straat. Rene zat toen al lang en breed binnen, die kwam een bakkie doen. Aan de koffie is gesproken over hamstrings, de rente, het beleggen, skivakanties en ook Ajax. Die kwam met 1-0 voor, top. Jos gaf aan dat het volgende week aan het Perenpad lopen is. Ga je daar zien!!