

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 6 augustus starten we om 20.00 uur bij Ciska vd Kn.

Verslag van Donderdag 30 juli 2020

Ja we zagen al aan de vele afmeldingen dat het niet druk zou worden maar dit zien we elke zomer wel dus dat komt vast weer goed.

Wij waren met 7 wandelaars dus Paul vertrok met 3 wandelaars voor het intensieve gedeelte met de opmerking dat hij vanavond geen haast had en de tijd zou nemen om zijn ronde te doen. Paul ging via de Bovendijk naar de van Luyklaan en wij gingen met zijn drietjes in tegenover gestelde richting lopen Dus eerst Bovendijk dan fietspad langs Ter Laak naar de Middenweg. Aangezien wij dachten dat Paul de Grote ronde zou doen zijn wij slingerdeslang richting Midden Zwet gelopen maar halverwege toch omgekeerd omdat wij anders in tijdnood kwamen. Vlakkbij de Middenweg kregen wij Paul en zijn dames weer in het vizier. Aangezien zij sneller liepen zaten zij eerder op het Terras bij Piet die al bezig was met iedereen te voorzien van water/koffie/thee en lekkere koeken. Lenie hoefde alleen nog voor de theezakjes te zorgen, er werd volop met allerlei smaakjes geslingerd door het hete water.

Er stond ook nog een ligbed in de tuin maar die was volgens Piet voor Lenie, of zij er ook een nachtje op heeft geslapen zijn we niet achter gekomen.

Wij zaten netjes op anderhalve meter afstand. Een heleboel activiteiten zijn afgeblazen ook voor volgend jaar al o.a De Passion en bedrijven durven het niet aan om veel te investeren terwijl er nu nog niks zeker is. Daarom genieten we nu maar van alles wat wel mag en kan. Het was weer erg gezellig en bijna donker toen ik samen met Antoinnette, die dit keer ook weer gekomen was, terug gefietst naar de Bovendijk, Rinus zat haar al op te wachten bij Jan. Iedereen een fijn en mooi weekend. Het mag donderdag wel bij mij aan de Bovendijk, Groetjes Ciska. Paul en Gerda hebben zich al afgemeld voor volgende week

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 12 augustus starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 5 augustus 2020

Verzamelen was deze avond bij mij in Honselersdijk, 6 hardlopers en 3 stokkers waren gekomen op deze prachtige avond om te sporten. Onze leider Paul was op vakantie, hij deed aan huizen ruil met goede vrienden, ik dacht eerst dat het partnerruil was maar dat wilde Gerda niet zei Paul, die vent had een grote snor en daar was ze niet van gediend en dat begrijp ik ook wel.

Wij gingen een duurloop doen dus dat betekend in een tempo het uurtje vol maken, we gingen richting de Uithof waar het altijd heerlijk is om te lopen. Ik had me vergist in de afstand en dat was voor een paar net te ver maar we hebben het wel allemaal gedaan, allemaal kanjers zijn we om op onze leeftijd toch nog even 11,5 km hard te lopen en eenmaal thuis kon ik er niks meer van merken want na een glas water en koffie met koek was iedereen weer ontspannen.

Een van de onderwerpen was toch wel weer het corona virus wat weer op komt zetten, en Sjaak sprak nog over een Belg die 2000 euro had gewonnen met balletje balletje en dat is veel geld, alleen waren de bekera van glas dus dat was niet zo moeilijk.

Hans vd Z. was er ook weer na 4 weken varen en liet foto's zien van zijn boot diep in de bagger ergens op een wadden eiland in de Oostzee in Duitsland, ja uitbaggeren zijn alleen Nederlanders

goed in maar met hoog water kon hij gelukkig weer weg. Verder hadden we onderweg grote huizen gezien met veel kuub inhoud met meestal 2 inwoners, maar dat is de nieuwe trend hoe meer kuub hoe meer aanzien net als bij auto's.

Jan vd Knaap vertelde dat zijn werk carrière voorbij was en ging genieten van zijn oude dag en ging direct volgend week fietsen door Nederland, veel plezier Jan. Cis mocht ook mee.

Ook andere sporten werden besproken, zoals crossfit, pilatus, yoga, mindfulness, je kan alle kanten op maar dat mindfulness vind ik wel het leukste vooral als je naar buiten gaat en je je moet focussen op ronde vormen. Dit was het wel zo'n beetje, wees voorzichtig met het corona virus houd afstand en zoek geen drukke plekken op want het word spannend de komende tijd.

as Woensdag gaan we weer lekker naar het strand bij Sjaak en Lisette en dan is hopelijk onze leider er ook weer misschien heeft hij wel een snor. Groetjes van Jan Z.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 13 augustus starten we om 20.00 uur bij Antoinette

Verslag van Donderdag 6 augustus 2020

De dames lieten de gastheer achter; net gepensioneerd en nu had ie het al weer druk maar nu met zorgen voor een natje en droogje voor deze 8 dames.

Aan de tuin rondom het huis is te zien dat deze heer nu meer tijd heeft om er in te werken, de tuin ziet er super goed uit.

De 2 dames die de leiding namen hadden er direct de pas er in, het was flink aanpoten om aan te sluiten en hen bij te benen. Uiteindelijk hebben we een grote ronde gelopen, jammer dat niemand zijn stappenteller of afstandmeter bij zich had maar als ik mag schatten zal de afstand ruim 6 km. geweest zijn.

De stokkers liepen hun eigen tempo en of dit sneller of rustiger is geweest dan dat wij gelopen hebben kunnen alleen zij weten.

Eenmaal terug zat Antoinette ons al op te wachten om te vertellen dat we de volgende keer bij haar kunnen starten.

We hebben buiten op het terras, met voldoende afstand van elkaar, ons eerste dorst gelest met water uit een kan met er in citroen en een kruid uit eigen tuin wat prima smaakte. Daarna heeft de gastheer ons van koffie en thee voorzien met soesjes en chocolade koeken.

Onze stemmen zijn van die volume dat we elkaar, ondanks de anderhalve meter afstand, prima konden verstaan en toch weet ik niet meer wat er allemaal verteld is maar weet wel dat het weer gezellige was en dat we met een voldaan gevoel naar huis zijn gefietst.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 19 augustus starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

Verslag van woensdag 12 augustus 2020

Ik heb ooit gezegd dat ik bij 27 graden niet meer ga hardlopen. Afgelopen woensdag was het om 19:00 uur nog 29 graden in Naaldwijk maar omdat er gezegd werd dat we het rustig aan zouden doen trok ik toch maar m,n hardloopkleren aan. Het lopen was bij Sjaak en aan de kust is het vaak een aantal graden koeler in de zomer. Dat bleek ook zo. 27 a 28 graden met een aantrekkelijk lekker

briesje. Er werd meer water meegedragen dan dat we gemiddeld doen en met een respectabel aantal van 8 man vertrokken we door het dorp richting 's Gravenzande. Er werden wat oefeningen gedaan en rustig kwam de swung erin. Eenmaal op het fietspad richting Arendsduin zat de vaart er zelfs in en met de wind mee voelde je wel dat de winter nog niet in aantocht is. We zouden kijken of het strand breed genoeg was om via het strand terug te lopen. Dat ging net. Bij de strandopgang kwam Corné z'n zoon Daan nog tegen en die maakte, bleek later, nog een mooie foto van '8 mannen op leeftijd lopend in de zomeravond'.

Het stuk naar de strandopgang bij Elzenduin viel nog best tegen. Het weer (tegenwindje) was goed, de ondergrond liet soms te wensen over. Via via zijn we weer naar de Choorstraat gelopen. Vraag me niet hoe. Paul weet altijd weer paadjes te vinden waar je in je leven nog nooit gelopen hebt. Na een uur vond ik het mooi dat we er weer waren.

Er stond heerlijk koel water klaar voor ons, dat smaakte fantastisch. We zaten zoals elke week weer buiten, dat is toch ook een fenomeen, we kunnen steeds buiten zitten.

Bij de koffie werd er nog verteld dat Helga een advies heeft om af te koelen, doe je schoenen en sokken uit, dat werkt. Er werd druk gesproken, ik weet niet echt meer waarover, maar ik stond er wel van te kijken dat er nog zoveel energie over was. Voor de liefhebber was er achteraf zelfs nog een lekker koel biertje. Niet iedereen kon daar gebruik van maken want voor sommigen staat de wekker erg vroeg. Rene, net een hele mooie nieuwe fiets aangeschaft, vertrok ongeveer als laatste naar Wateringen, toch een mooi eindje. Halverwege hadden we al afgesproken dat het de volgende keer bij Peter in Poeldijk zou zijn. Ga je daar weer zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 13 augustus hebben we niet gelopen, de voorspelling was dat het onweer om 20.00 los zou gaan. Achteraf is het hier bij rommelen en een licht regentje gebleven.

Besloten is om het lopen in den Hoorn een weekje op te schuiven dus donderdag 20 augustus starten we om 20.00 uur bij Antoinette.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 26 augustus starten we om 20.15 uur bij Hans vd Z.

Verslag van woensdag 19 augustus 2020

Het weer voorspelde niet veel goeds en in eerste instantie regende het ook afmeldingen. Het moet gezegd, de ouderen onder ons doen het goed. Zij anticiperen op het weer en zorgen dat ze met regen op vakantie zijn. De een focust daarbij wat meer op het drinken terwijl de ander dat ook op het eten doet. Zij lopen de kantjes er in ieder geval niet af!

Met 3 stokers en 6 hardlopers vertrokken we met bijna droog weer. De regen mocht eigenlijk geen naam hebben en dat hebben we de gehele rit ook zo gehouden. De petjes die voor de regen opgezet waren, moesten al snel ergens weggestopt worden. De een achter in de broek, de ander opzij in de broek en zo waren er nog wat varianten. Paul had van tevoren aangekondigd dat er deze avond geen onbekende paadjes genomen zouden worden. Rustig liepen we naar de Poeldijkse kerk en via de Vredebestlaan naar de Casembroodlaan. Daar deden we de eerste versnellingen. Het waren steeds versnellingen van een x-tal lantaarnpalen. Toen Paul daar een keer van afweek was Jan Zuyderwijk direct van slag. Madestein is altijd een gezellige plek om hard te lopen. Via de modelbotenclub, waar Paul hen nog even fijntjes memoreerde aan de 1,5 meter afstand, versnelden we er lustig op los. Onderweg werd nog even besproken dat vrouwenmelk veel energie geeft en ook bij corona kan helpen. Via de rotonde bij Westpoort kwamen we Poeldijk weer binnen. Daar liepen we, ook tot Pauls verassing, uiteindelijk op een geheel nieuw aangelegde weg! Toch een nieuw paadje. Ook daar

weer de lantaarnpaalversnellingen waarvan de laatste duidelijk door Jan Z werd gewonnen. Paul vond dat Jan vals speelde, de rest liet hem lekker lopen. Via de nieuwbouwwijk, wat wordt daar veel en mooi gebouwd, gingen we weer richting het Poeldijkse pad. Daar kwamen we de stokkers ook weer tegen en net voordat we binnen waren begon het alsnog te regenen. Wij waren door de hoge luchtvochtigheid toch al nat genoeg van het lopen zelf.

Binnen dronken we op afstand koffie met lekkere frisse bramen/blauwe bessen gebak onder de fantastische Baidor druiven. Wat een mooie grote korrel. Het was weer druk praten over vakanties en daagjes weg, iedereen is bezig met genieten. Over Jan Z werd nog gezegd dat hij soms een (melk)klier is. Andre kreeg te horen dat er groen is dat goed is voor de haargroei, hij gaat er een baal van aanschaffen. Nadat de meeste regen gevallen was gingen we weer huiswaarts. Natuurlijk niet zonder het adres van volgende week te bepalen. Dat is aan de Mijlpaal bij Hans, ga je daar weer zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 27 augustus starten we om 20.00 uur bij Thea

Verslag van Donderdag 20 augustus 2020

Bij aankomst zag ik het straatje vol met fietsen staan die, na het lezen van het bericht hoeveel fietsen er de laatste tijd gestolen worden, met extra slot vast gezet waren.

13 Dames en 1 heer stonden klaar om een mooie route te gaan wandelen, de een met- en ander zonder stokken. We hebben in den Hoorn en tot (over) het randje van Delft gelopen en dit grotendeels in het groen. We liepen ook over (op) een kabouter pad, langs dit pad waakten er kabouters over onze veiligheid zagen we. Aan het begin en eind van dit pad staat een bord met het verzoek om deze kabouters niet mee te nemen. Al hadden we een kabouter mee willen nemen was dit niet gelukt, we hadden wel zo'n tempo dat we de aansluiting van de groep kwijt was geweest. Dan heb je een kabouter onder je arm maar deze breng je niet naar de Dijkshoornseweg.

Het was een mooie route die ik niet na kan vertellen; we zagen groen, kabouters, watertjes, tunneltje en zo meer.

Het tempo zat er goed in en dat blijkt omdat we bijna 6 km in het uur gelopen hebben.

Met corona afstand hebben we ons watertje, koffie en thee kunnen drinken, het luisteren naar elkaar is iets lastiger maar uiteindelijk heb je in de loop van de avond genoeg kans gehad om bij te praten en kan je je verhaal gewoon een paar keer vertellen ook een van ons die voor de 2e keer oma gaat worden.

Afgesproken is dat we op donderdag in de Meibloem gaan starten. Als blijkt dat de groep te groot is om met voldoende afstand koffie te kunnen drinken dan gaat de helft van de groep bij de buurvrouw op het terrasje zitten ;-))

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 2 september starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 26 augustus 2020

We zijn gestart bij Hans van der Z. Aardige opkomst. 5 nordickers en iets van 6 hardlopers. Wij, de stokkers, hebben gelopen door enkele nieuwbouwprojecten in de buurt. Sommige wijken waren zelfs voor Hans, die daar toch in de buurt woont, gewoon nog onbekend. Pas opgeleverde woningen. Tuinen nog één grote zandbak, en de huisnummers nog provisorisch met een plakkertje aan het keukenraam. Leuk om te zien. Wat is er toch veel veranderd de afgelopen decennia. Indertijd ben ik nog wezen kijken, toen gemeente Den Haag met veel bombarie de mijlpalen aan het opgraven en

schoonmaken waren. Hadden ze ook weer wat te vertellen over in beslag genomen grond van Gemeente Wieringen. Pronken met (voormalig) andermans veren heet zo iets toch? Afijn. Onderweg heb ik lekker lopen kletsen met Hans, over boeken die wie gelezen hebben, of nog willen lezen. Misschien een activiteit om gezamenlijk te ontplooiën wanneer nordikken óók niet meer gaat; 'boekbesprekingen.' Na afloop wilde niet iedereen van het lekkers smullen dat Hans en Clarisse klaar hadden staan. Op zich zeker niet onbegrijpelijk. We zouden anders over het max van 6 personen uitkomen. Tsjá. Het blijft een rare tijd, en we moeten zonder meer voorzichtig zijn, met al die gekkigheid. Je zal het maar krijgen. We hebben het bij de koffie over pilatus gehad, en nog wat zaken. Ik weet niet meer precies. O ja. In elk geval was onderwerp van bespreking dat kruiden van in en om de tuin soms goede dingen voor de mens kunnen betekenen. Zo moest ik sinds jaren weer naar de kapper. Maar nu 3 keer per week. Ik hoop dat dat spul ook weer uitgewerkt raakt. Misschien heb ik de thee te sterk gezet gehad. Tot volgende week.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 2 september starten we om 10 uur bij Paul en Gerda

Verslag van donderdag 27 augustus 2020

We hebben vanavond bij 2 adressen aan de Meibloem verzameld, zo konden zelfs onze fietsen afstand houden van elkaar. Paul is met 13 dames op stap gegaan, enkele van hen liepen met stokken de overige hebben ook pittig gewandeld maar dan zonder stokken. Allemaal liepen we dezelfde richting op en dit was richting het Uithofpark. Hier kan je lekker uit de voeten, er rijden daar geen auto's of fietsen er zijn alleen maar lopers en wandelaars. De runderen hebben we vanavond niet gezien en dat was dan wel weer een beetje jammer want het heeft wel iets om de runderen te zien grazen tussen het groen. Na ruim een uurtje waren we weer terug bij af, het kaartje gaf aan dat we ruim 5 kilometer gelopen hebben, we hebben er in elk geval van genoten.

De 2 gastheren van vanavond hebben beide gezorgd voor koffie en thee, de ene helft van de groep stapten de ene voordeur door en de andere helft ging door de andere voordeur naar binnen. Om nieuwtje uit te wisselen moesten we app-en met elkaar. Dit hebben we natuurlijk niet gedaan, Paul was de boodschappen jongen, hij bracht de nieuwtjes van het ene huis naar het andere huis en anders om. Ook de koekschaal werd door een gastvrouw van het ene huis naar het andere gebracht. Dames gastvrouwen jullie hebben dit TOP geregeld op deze manier hebben we ons aan de 1 1/2 meter afstand kunnen houden.

Pas na afloop van onze loop bleek dat vanavond de laatste avondloop van het zomerseizoen is geweest dit omdat de schemer al inviel aan het eind van onze loop en eer dat we naar huis fietsen was het al aardig donker. Onze volgende loop is nu op zaterdagochtend en of het de ochtend blijft is nu nog niet bekend, stap voor stap zullen we maar denken ;-)).