

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 5 december starten we om 20.15 uur bij Paul

Verslag van woensdag 28 november,

Het was spannend of het wel droog zou blijven. Een beetje tegen de verwachting in regende het al direct bij de start. Het positieve punt was dat het nog geen 5 minuten duurde en daarna heeft het niet meer geregend totdat we weer van de koffie naar de auto liepen. Het was dus prima weer om te lopen.

Via Elzenduin zijn we richting het strand gelopen. Daar met de wind in de rug zijn we richting het Schelpenpad gegaan. Iedereen liep een beetje voor zichzelf. Uitkijken waar je je voeten zet en een beetje vaste grond onder je voeten zoeken. Zeker het laatste deel in het rulle zand was het pittig maar dat geeft uiteindelijk de voldoening. Paul was weer terug en Paul zou Paul niet zijn als hij geen gebruik zou maken van de natuurlijke hindernissen. Zo zijn we dus een aantal keer de duin weer opgelopen. Sjaak wist nog een nieuw weggetje door de nieuwbouw van het Westerhonk en dat hebben we al versnellend genomen. Dat hebben we een aantal weken niet gedaan en het is goed om weer een keer te intervallen. Via de molen zijn we weer richting het dorp gegaan en waren mooi op tijd weer in de Choorstraat. Daar stond de voetbal al aan en onder het genot van koffie/thee en koeken hebben we de verrichtingen van PSV tegen Barcelona bekeken. Hoewel Barcelona het betere van het spel had, kreeg PSV best nog wat kansen. Uiteindelijk hebben ze met 2-1 verloren.

Volgende week is het Sinterklaas maar Paul nodigt allen uit die die dag toch kunnen lopen. Wellicht gaan we elkaar daar zien!

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 8 december starten we om 15.00 uur bij Thea

Verslag van zaterdag 1 december,

Verzamelen deden we dit keer in Kwintsheul, niet allemaal hadden tijd om te komen lopen.

Antoinette was jarig (gefeliciteerd) en een andere dame vierde dat ze jarig is (geweest?).

Een van ons werkt zich van wandel- naar loopgroep, zij is herstellende van mankerende.

Uiteindelijk hebben zich 8 wandelaars aangemeld plus 4 loopsters en de 1 dame die, om zich te ontworstelen van de blessure, als kleine zelfstandige aan het lopen is gegaan.

De loopsters togen richting de Zwethzone, in dit natuurgebied is het prima lopen. Nu Paul ons weer begeleid hebben we meer rek en strek oefeningen gedaan. Is inderdaad beter kunnen onze spieren wennen aan de inspanning die er geleverd gaat worden. We hebben versnellinkjes gedaan van lantaarn naar lantaarn en liepen tussen warenhuizen en rustige wegen.

De paal in het wegdek weerhield ons er niet van om onze weg te vervolgen. Onze route liep ook nog langs een 'plaats delict', hebben we even stil gestaan bij het verdriet wat dit voor de nabestaande zal moeten geven.

Als ik op de loop terugkijk geeft dit een goed gevoel, op de loop terug kijken is eigenlijk nog leuker dan het lopen zelf ;-)).

We wisten het niet van te voren,

maar hebben ook gewerkt aan onze flexoren.

Komt omdat wij zo af en toe zijn gaan versnellen,

hebben we ons laten vertellen.

En toen was er koffie.....

Het rook lekker op de locatie van deze dag, het rook er naar water, thee en koffie maar ook naar vers

gebakken taart. Bij het zien van de, wat vele van ons dachten, gevulde speculaas, werden er kleine stukjes besteld (kerstjurk moet straks nog wel passen) maar hier kregen zij al snel spijt van... Bleek dat de 'gevulde speculaas' geen gevulde speculaas was maar een mega gezonde chocolade peren taart Bij het proeven van deze taart kregen zij spijt met alle (grijze) haren op hun hoofd. Poeh, wat een geluk dat mijn kerstjurk ruim genoeg is, dat ik me daardoor niet zo bescheiden had opgesteld.

Uiteindelijk zijn wij op weg naar huis wel nat geregend maar dat is dan niet zo erg meer, waren we alvast voorgeweekt, scheelde weer douchetijd.

as Zaterdag starten we in Watingen, bij de verjaardagvierende dame, tot dan.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 12 december starten we om 20.15 uur bij Rinus

Verslag van woensdag 5 december,

Wij hebben bij mij vandaan een lekker rondje gelopen met z'n vieren, rondje via de Hoenderparklaan, Zwetlaan, Lange Wateringkade, brug over naar de Van Luyklaan en de lus via de Middenzwet en de Bovendijk terug. Het begin was lastig maar gaande weg kwam iedereen op gang en zoals gewoonlijk was onze roadrunner al van af het begin op dreef. Bij de koffie en de thee want Jan was alleen, genoeg keuzes voor een ieder, gezellig over de vakanties gesproken en volgende week starten we bij Rinus in Den Hoorn. Groeten Paul

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 15 december starten we om 15.00 uur bij Ciska Koene

Verslag van zaterdag 8 december,

Het was lang onduidelijk hoeveel wandelaars en hardlopers er vanmiddag zouden komen. Er bleek een groot van ons aantal mee te willen doen aan 'De Scheveningen Light Walk'. Uiteindelijk bleek hij te zijn 'afgeblazen' omdat er te veel wind stond...

Gelukkig meldde de gastvrouw dat háár loop met koffie én appelgebak met slagroom wel doorging! Dat leverde dus wel 15 wandelaars en hardlopers op.

Ondanks dat het in huis zowaar kippenhok leek kon Cisca toch even een stil moment vinden om het 'lang zal zij leven' in te zetten. Dit ter ere van de gastvrouw die jarig was geweest (?) Het leek niet alleen een kippenhok, het gesprek ging er ook over. Nieuwe kippen waren er vanmiddag gehaald (Cochin) en er was een haan bij 'op zicht' of liever 'op horens'. Als hij te vroeg kraait wordt hij terug gebracht. Zonder zijn dames.....

Paul vraagt of iedereen de datum van het weekend weg (5 ,6 en 7 april) in zijn agenda heeft gezet. En volgende week starten we bij Cisca Koene, Ambachtsweg 76.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 19 december verzamelen we rond 19:00 uur aan de voorzijde van de Zuidpoortgarage aan de Zuidwal 14 te Delft

Verslag van woensdag 12 december,

De hardlopende troepen jawel negen man goed gemutst en handschoenen gingen opweg naar de polder in Midden Delfland, via het dorp, de Dijkhoornseweg naar de Lookwating naar de oude route de Woudseweg daar ligt nu een tunneltje met fietspad heet de Kalmoeskade, naar de Ommedijk en de brug over de Gaag, en dan langs de Tramkade richting het gemeentehuis

Schipluiden, daar via het onverharde schelpenpad langs de sportvelden richting de Zuidkade, dan terug richting de A4, de brug over en dan langs de A4 en langs Tanthof terug naar Kerkepolder het zwembad en daarvandaan naar de koffie en de Thee. Volgende week ons uitje in Delft en daarna een week vrij en beginnen we weer op 2 januari 2019, Paul.

De Sint is alweer het land uit. En vandaag kwam ook het bericht, dat ook de Stint moet vertrekken. Stom, dat ze dat niet eerder hebben bedacht, dat dat ding kennelijk niet veilig genoeg is om op de openbare weg personen te vervoeren. Maar goed.

Deze woensdag zijn wij verzameld in Delft bij onze Rinus. Ik kan inmiddels al aardig met de achteruitrijcamera overweg in de auto, want ik kreeg bij Rinus binnen de wind van voor dat ik te dicht op de auto van een mede-speler geparkeerd stond. Nadien maar even in orde gemaakt, want aan zijn auto zat een reuzegrote trekhaak, en die wil ik niet in de bumpert. En die spierballentaal van die man! Pfffffft. Brrrr.

We waren met 12 vanavond. 3 stokkers, 9 hardlopers. (9 plus 3 =12 en 12-3=9. Check!) Ik doe hierbij verslag van de avonturen van de stokkers, want hardlopen doe ik niet meer.

Met zijn drieën hebben we problemen van mondiaal formaat aan de kaak gesteld. Wat ons betreft is de Brexit helemaal geregeld. Die gaat volgens ons niet door. De maanlanding in 1969? Kul! Ze zijn er nooit geweest. Was in de Sahara gefilmd. En de camera die nu op Mars staat, is véél beter dan die in onze telefoon zit. In elk geval beter dan die in de telefoon van Jan. Doorloopsnelheid van problemen en oplossingen is veel beter dan in het Brusselse. Wij zijn er zo uit.

Check de mail met aanvullende info voor de 19e. Speel eerlijk, dat duurt het langst, André.

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 22 december starten we om 15.00 uur bij Paul

Verslag van zaterdag 15 december,

Het volgend verslag is wat ik in de wandelgangen heb horen vertellen...

Er waren 3 lopers, het aantal wandelaars heb ik er niet horen zeggen.

De route van vandaag was naar en in het Uithofpark. Hoewel Paul even moest zoeken hebben zij er uiteindelijk de paadjes gelopen waar we al menig voetstap hebben staan. Omdat een van de loopsters nog in een opbouwende fase is was haar lusje iets kleiner dan de andere 2 lopers en dat is verstandig! In het Uithofpark kwamen de lopers en de wandelaars elkaar nog tegen.

Juliane en Ciska boften, zij kwamen op de koffie en liepen daardoor niet de krentenbrood met spijs mis en zaten ook zij tussen de mooie spekstenen beelden en zagen de mooie beelden in de tuin.

Al deze prachtige beelden zijn gemaakt door het Gast-Stel van vandaag. Ook de fantastische nieuwe keuken is door dit stel eigenhandig gemaakt en geheel volgens deze tijd hangen er geen bovenkastjes aan de muur.

Zoals ik hoorde vertellen was het heerlijk lopen in het Uithof, de wind had daar geen vat op de lopers. Aan het eind van de loop stond er bijna 8 km op de teller dus jullie kunnen weer trots zijn op jezelf. as Zaterdag starten we bij Paul en gaan we (vast) ook zingen voor de jarige Paul.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 26 december lopen we niet met elkaar, woensdag 2 januari 2019 starten we bij Paul

Verslag van woensdag 19 december,

'Woensdag 19 december verzamelen we rond 19:00 uur aan de voorzijde van de Zuidpoortgarage aan de Zuidwal 14 te Delft'.....

Afgelopen woensdag was dan de grote dag. We zouden gaan eten met een hele club, maar wisten nog niet waar. Andre had angstvallig alles geheim gehouden, alleen de parkeergarage werd bekend gemaakt. Behalve dan aan Jan vd Knaap, Goos en Jos, want die stonden bij een andere garage. Wij hebben nog heel even gewacht op het stel maar zijn toen alvast richting Delft centrum gegaan. Ineens mistten we Hasso, die was heel even gaan kijken in Pathe wat er zoal aan films draaien met kerst. Niemand had even de moeite genomen om Hasso in te seinen.

Uiteindelijk kwam alles goed en zaten we met 14 man geheel verkleed in de Mol in Delft. Daar hebben we eerst getoast en geproost en zijn toen aan de middeleeuwse maaltijd begonnen. Vooraf een heerlijk Delftse Hout Bospaddelstoelensoep gevolg door een hele lading Wildbraad, Penissen, Aardappelen, Konijnenvoer en nog zo wat. Onder het genot van Bier en wijn is er geconverseerd, gegeten en ook nog gezongen voor Paul. Paul was net jarig geweest en het etentje stond toch ook in het teken van onze leider. We sloten af met een toetje dat je met je middelvinger diende te eten. Er waren er die eerst hun handen maar gingen wassen.

Het eten was goed, de sfeer ook en voor dat we het wisten waren we geheel voldaan al weer op weg terug naar huis. Dit natuurlijk niet voordat we iedereen gezellige dagen gewenst hadden en afgesproken hadden dat we het nieuwe jaar bij Paul gaan beginnen met lopen. Andre bedankt voor de organisatie van dit leuke festijn! Allen groetjes, fijne dagen en tot volgend jaar

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 29 december starten we om 15.00 uur bij Jeannette

Verslag van zaterdag 22 december,

De verjaardag van Paul zou deze middag gevierd worden nou dat heeft ie geweten... wat een herrie was het aan de Riviergronde! Deze 20 dames moesten wel eerst gaan presteren, zij hadden er zin in. Tussen de kassen hebben we ons warm gelopen en er de nodige oefeningen gedaan. Gebruik makend van verkeersdrempels en bomen hebben we versnellinkjes gelopen op weg in het Ulthofpark. Kris kras liepen we er over heuveltjes en bospaden en zo gingen we via de Hollewatering terug naar Kwintsheul. Al met al hebben we ruim 8 km gelopen, een schouderklopje hebben we weer verdiend zei Paul ons.

2 Kippen en een haan in huis weet je hoe dit klinkt? Wil je niet weten ;-))!

Het was niet enkel feest, lief en leed hebben we ook gedeeld..... er zijn weer een paar van ons die oma worden en we hoorden hoe een ongeluk grote gevolgen kan hebben.

Na de koffie kwam er wijn op tafel en werd er een cadeau overhandigd aan de jarige Paul. Hij kreeg een uitnodiging voor een weekendje weg in april georganiseerd door oa hemzelf, koekje van eigen deeg noemen ze dit. Verder kreeg Paul ook een cadeaubon voor sportkleding en een fles wijn, heeft ie dik verdiend voor het begeleiden van deze groep dames. Na een nipje van het glaasje wijn waren onze stemmen goed gesmeerd en liep het lied lang zal ie leven als een speer. Na een hoop geharrewar (lang leven de wijn) zijn we uiteindelijk allemaal vertrokken (volgens mij). as Zaterdag, de laatste zaterdag van 2018 starten we aan de Heulweg.

De mannen hebben deze week ((26 december) niet met elkaar gelopen.

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 5 januari 2019 starten we om 15.00 uur bij Lenie

Verslag van zaterdag 29 december 2018,

Onze laatste loop van 2018... Aangezien de gastvrouw met haar dochter op een zonzvakantie gaat melde zij bij het binnen komen: 'als er iemand een griepvirus bij zich heeft wil zij dan nu vertrekken?!'. Geen van ons voelde zich aangesproken dus kennelijk voelen we ons allemaal ok. Met Paul die de 4 loopsters aanspoorde en de 9 wandelaars met 2 hondjes gingen we op pad. De loopsters liepen over de Heulbrug linksaf de Lange Watering op, we liepen via de Bult helemaal tot achteraan naar de Zwet. Onderweg hebben we oefeningen gedaan en diverse versnellinkjes. Onder het lopen hield Paul zijn vinger om onze pols door te vragen 'gaat het goed?', 'nog stijf geweest na de loop van vorige week?', 'genoeg lucht nu je verkouden bent?' en zo meer. Achteraan de Lange Watering liepen we omhoog de brug op met de opdracht om met lange passen terug te lopen naar beneden. Daarna weer omhoog en aan de andere kant naar beneden om weer terug gestuurd te worden... 'dit schiet niet op joh, zo komen we niet aan de koffie Paul' bedacht ik maar ja daarom is het goed dat hij ons begeleid, nu hebben we toch 8 1/2 km gelopen en zaten we na 'n uurtje lopen voldaan aan de koffie en (kerst)thee met vers gebakken appelflapjes en/of stukje boterkrans ;-))

De tafel was groot genoeg om ons allemaal te 'bergen', alleen moesten er nog wel wat klapstoelen van boven gehaald worden. We hebben de gastheer wel laten lopen maar dat was dan weer zijn training van deze dag zullen we maar denken ;-)) Het was in elk geval een tafel vol gezelligheid. Bij het naar huis gaan werd ons nageroepen 'had je nog een wijntje gewild?' Tja we hadden onze schoenen en jassen al aan dus 'nee' was ons antwoord. Hadden ze dit niet eerder kunnen vragen ;-))