

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 7 december starten we om 14.30 uur bij El (Bootcamp olv Jessica )

### **Verslag van zaterdag 30 november 2019**

Het ideale plaatje wat hier aan de rechterkant staat daar voldoen wij (Paul met zijn drie dames) niet aan. Hoe dit (ideaal)plaatje te benaderen hebben we tijdens onze loop over gefantaseerd, onze conclusie was dat we al blij mogen zijn dat ons lijf nog zo functioneert dat we deze loop kunnen doen ;-)) Verder vraag ik me af of er al iets van de vakantiekilootjes van een van ons er af is gelopen, zij heeft in elk geval er wel haar best voor gedaan.

De 5 wandelaars hebben van Paul een uitgebreide wandelroute meegekregen, of zij zich hier aan gehouden hebben betwijfel ik want ook zij waren na een uur weer aan de Rieviergronde, had niet gelukt met de instructie van Paul.

Onderweg hebben we diverse oefeningen gedaan en versnellinkjes gelopen. Ik zal vast wel iets vergeten maar in grote lijnen hebben we op de Harteveldlaan gelopen en verder over de Zwetlaan, De Zwet langs m'n voormalig huis verder over de brug naar de van Luyklaan en zo weer terug naar ons startadres. Dit rondje was bijna 8 km.

Er stond een bakplaat vol heerlijk gevulde speculaas klaar en de stukken die we kregen waren niet voor de poes (maar voor ons. Ons ideaalbeeld hebben we voor deze gelegenheid (en vele andere gelegenheden) voor even weg geklikt ;-)).

Waar hebben we het over gehad tijdens ons welverdiende koffie?

Over het mooie project van Sabine Berendse, wat zij doet om het plastic vervuiling op Curacao tegen te gaan en zo ook bewustzijn te kweken.

Ook hebben we over het verzamelen van plastic doppen gehad, de opbrengst hiervan is een kleine bijdragen om de opleiding van een blindengeleide honden te bekostigen.

Opeens... stond iedereen op, alles was besproken en hebben we gehoord.

as Zaterdag starten we 'n uurtje vroeger zodat Jessica ons toch nog een uurtje bootcamp kan geven.

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 11 december starten we om 20.15 uur bij Andre (werk) 's Gravenzandseweg 60a

### **Verslag van woensdag 4 december,**

Voor dat we startten hoorden we van André dat het met Conchita goed gaat, ze is weer thuis. Het bleek achteraf een virus te zijn die haar evenwichtsorgaan uit evenwicht bracht. Gelukkig dat het allemaal mee lijkt te vallen.

Jos gaf aan dat Goos een lichte operatie heeft ondergaan maar intussen al weer thuis is. Beterschap Goos, we gaan je snel weer zien.

Het was halve maan, stil weer, lekker fris, handschoenenweer voor het 1e kwartiertje, kortom, fantastisch loopweer.

We vertrokken vandaag bij Hans aan de Mijlpaal. Een vijftal hardlopers en 3 stokkers (4 met Clarisse er bij!) startten om kwart over acht voor het wekelijkse uurtje bewegen. Paul liep ook weer mee, al zou hij de versnellingen aan ons laten... Zelf heb ik de groep maar een beetje gevolgd richting de grote stad. Het is me niet helemaal duidelijk waar we precies allemaal gelopen hebben, Paul weet, zo lijkt het, in ieder geval overal de weg. Het tweede deel van de omloop kwam me wel weer zeer bekend voor, daar hebben we 2 weken geleden ook gelopen. Zoals gezegd, het waren de versnellingen die de boventoon voerden vandaag. Een stuk of 8 lantaarnpalen snel, dan weer 2 rustig, weer 8 snel enz. Zo'n serie deden we een aantal keer met een korte periode van rust ertussen. Het was inspannend en toch relaxed aan de andere kant. Met dat frisse weer zie je grote 'rookpluimen' uit je mond komen na een beetje inspanning, leuk ook!

Enmaal weer terug aan de mijlpaal konden we voelen dat we lekker bezig geweest waren, maar we zaten niet helemaal stuk. Bij het rekken en strekken kwam ook Hans v Adrichem aan, hij deed een bakkie mee. Gezellig Hans! Snel aan de koffie met Hans' mergpijpen en speculaas.

Andre vertelde dat het deze maand echt werkelijkheid wordt, hij gaat definitief stoppen met het (mede)-eigenaarschap van z'n boekhoudbureau. Een nieuwe fase gaat aanbreken. Verhalen gingen verder de ronde over hoe je een waterleiding kan 'doe het zelve' en hoe je het beter niet kunt doen, vrachtwagenrijbewijzen voor mannen op leeftijd, tussendoor examens bij bedrijven waar je je vracht komt afleveren, zingen bij een chianti-koor en nog meer zaken passeerde de revue. Het was laat eer we weer naar huis vertrokken. Andre wil het vertrek nog een keer plannen bij z'n (nog) huidige werk aan de 's Gravenzandse weg. Ik kan er helaas niet bij zijn, jullie veel plezier!

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 14 december starten we om 15.30 uur bij Juliane

### **Verslag van zaterdag 7 december 2019**

Yes, vandaag bootcampen met Jessica, leuk! Wel even een app-je sturen naar de groep dat ze een uurtje vroeger dan gewend aan de Koraal moesten zijn.

Mooi op tijd stonden de 2 Nordicwalkers en 10 bootcampers klaar om met Jessica naar het Prinsenbos te lopen.

Voor de liefhebbers, de harde werkers onder ons, waren er gewichtjes en daar gingen we... actief wandelend naar het Prinsenbos. Onderweg hebben we wat oefeningen gedaan zodat ons spieren alvast konden wennen aan dat wat er straks op ze stond te wachten ;-))

Enmaal in het bos liepen we over de paden ondertussen hebben we allerlei oefeningen gedaan. Halverwege toverde Jessica dobbelstenen en een blad met opdrachten uit haar hoge hoed en zo konden we lezen wat ons volgende oefening ging worden, leuk en afwisselend zo'n spelelement. We kregen allerlei opdrachten zoals push-up, planking, jump, sit-ups en veel meer van dit soort termen, hierbij hebben we gebruik gemaakt van de elementen van het bos, van de grote keien en boomstronken die Jessica verspreid in het bos voor ons had klaargelegd ;-))

Ook hebben we gewerkt aan (of tegen) de eventuele kipfilet aan onze armen (trainen van onze triceps).

Terug naar het Koraal hebben een paar van ons nog een stuk hard gelopen en de rest van de groep (snel) gewandeld. Om de bootcamp goed af te sluiten was er bij de koffie gezonde koekjes en (ongezonde) chocolade, de keus was aan jezelf ;-))

Zaterdag starten we weer zoals gewend om 15.30 uur en zien we elkaar bij Juliane in Kwintsheul.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 18 december starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

### **Verslag van woensdag 11 december,**

We zijn woensdag met vier hardlopers en 6 stokkers vertrokken bij Andre vandaan.

We liepen via het industriegebied naar de Middenweg en via de Bonte Haas bruggetje op en bruggetje terug af en op naar de Heulse kant van de Zwet.

Vervolgens liepen we via de Lange Watering Kade weer retour naar de Bovendijk.

Rinus was weer geheel hersteld van zijn bronchitis en daar hebben wij wat rekening mee gehouden tenslotte kan iedereen aansluiten en mee doen, de iets snellere onder ons liepen een extra stukje heen en weer.

Net na de start hadden we even een korte bui maar voor de rest was het droog en werden de versnellingen goed uitgevoerd, mooie grote maan, bijna vol dus licht zat op de weg echt donker

wordt het toch niet meer. Bij Dré werden we verzorgd met gevuld speculaas en koffie en thee, na de diverse grappen en grollen spraken we af volgende week in Monster te lopen.

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 21 december starten we om 15.30 uur bij Thea

#### **Verslag van zaterdag 14 december 2019**

Met 3 loopsters en 6 wandelaars togen we tegen de wind in, vlak na de start werden we overvallen door een hevige bui maar we hebben ook in de zon gelopen, goed dat ik een zonneklep bij me had want die was best scherp.

Via de Van Luijklaan en de Middenweg/Zwet zijn we door de polder heen gelopen en nog even gestopt bij Anco, mooie winkel en mooie orchideeën, daarna tegen de wind in via de lange Wateringkade, Hoge Beer en de Hoenderparklaan naar de koffie en de thee, met heerlijk, krentenbrood en werd er afgesproken om zaterdag bij 'oma' Thea te starten, Groetjes Paul

**Woensdag 25 december** (kerstmis) is er niet gelopen

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 28 december starten we om 15.30 uur bij Ciska Koene

#### **Verslag van zaterdag 21 december 2019**

Wij waren met vele vanmiddag; 3 hardlopers en 13 wandelaars We vertrokken bij de kersverse en trotse Oma en Opa vandaan richting het Uithof gebied. De groepen waren al gauw gesplitst.

We kregen het advies om op de parkeerplaats gezamenlijk oefeningen te doen maar aangezien wij drieën niet zo snel waren besloten wij niet deel te nemen aan deze oefeningen. We hebben alleen even gezwaaid naar hen dus toch nog een extra arm oefening gedaan ;-))

Wij zijn op het advies van een van ons over Uithoflaan gelopen op zoek naar een bruggetje om weer in het park terecht te komen maar dat viel niet mee. Uiteindelijk wel gezien in de verte maar toen werd het te laat en zijn wij omgekeerd.

We hebben er mooie huizen en mooie oude huizen gezien waar eens de kassen stonden. Ook staan te genieten van een paar eenden die een watervalletje met een sprongetje afgingen en weer een andere eend twijfelde en ging terug, zo gaat dat.

Bij terugkomst werden we ontvangen met koffie/thee met heerlijk zelf gebakken boterkoek en niet te vergeten cakejes met roze muisjes en cakes met roze glacé ter ere van de geboorte van kleindochter Eline. Het gaat goed met de kleine Eline en haar ouders. Ook hebben we voor Paul gezongen en hem gefeliciteerd, nog vanwege zijn verjaardag. Hij heeft namens de damesgroep een fles champagne 2 oliebollen plus een bon voor nog meer oliebollen en een vvv kadokaart ontvangen met een kaartje erbij natuurlijk; gelijk voor de feestdagen. Dus zo vieren we toch van alles en was het een gezellige drukte bij Thea en Ton.

Volgende week starten we bij Ciska Koene...op weg naar 2020

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 8 januari 2020 starten we om 20.15 uur bij Paul

#### **Verslag van woensdag 18 december 2019**

Ondanks de komende feestdagen toch een mooie opkomst.

We vertrokken met zijn tienen waarvan er zes voor het hardlopen kozen en vier voor het stokken. Peet van de Zanden is herstellende van een lichte blessure (het komt weer goed heeft ie beloofd) en koos ook voor een lekkere wandeling. Corné was er, ondanks de gelopen marathon van Spijkenisse het weekend ervoor, ook bij. Hulde aan onze Benjamin voor deze topprestatie.

Er waren om verschillende redenen wat afzeggingen (cultuur, hoestje, werk etc.) maar wat er was was top. Het weer was ook goed en al snel togen we naar het strand met de hardloopgroep waar de ondergrond prima in orde was. In het kader van hersteltrainingen ging Corné, gecoachte door Rinus, iets eerder richting de Choorstraat. Vanaf het strand gingen we via het Westerhonk en de Madeweg weer richting het vertrekpunt waar tijdens de koffie weer veel mooie praat aan bod kwam. Paul vertelde dat de Bonte Haas loop ook dit jaar weer succesvol van start was gegaan met een prima deelnemersveld. De stokkers hadden het zo te zien ook goed naar de zin gehad.

Paul had wat suggesties om tijdens de feestdagen nog wat aan beweging te doen maar ik verwacht dat veel mensen het motto dat rusten minimaal zo belangrijk is als trainen zullen omarmen.

Nadat eenieder was bijgekomen trokken zij weer huiswaarts maar niet eerder dan dat wij elkaar weer het allerbeste hebben toegewenst voor de komende feestdagen en het nieuwe jaar. Tot volgend jaar

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 4 januari starten we om 15.30 uur bij Paul

### **Verslag van zaterdag 28 december 2019**

We moesten vanmiddag zijn in de Ambachtsweg, daar bij die grote boom alleen was er een klein probleempje... grote boom is kleine boom geworden. Dan maar kijken waar er veel fietsen voor de deur stonden en zo wisten we toch waar het huis van Ciska en Jan woont.

Een van ons heeft bij de verkeerde Ciska voor de deur gestaan, zij was toch nog op tijd om met ons te starten.

Paul vertrok met de 5 wandelaars en de 4 loopsters liepen hun eigen route.

Het lag voor de hand dat we elkaar tegen kwamen in het Uithofpark, deze is in de buurt en je loopt daar heerlijk in de natuur wat wil een mens (lopers) nog meer?

Pas ruim over de helft van onze loop is de Apple Watch opgestart en toch kunnen we zien dat we toen al 6,7 km gelopen hebben.

Ik kan nu wel schrijven dat we vele oefeningen, versnellinkjes en lantaarnlopen hebben gedaan maar dan ben ik niet helemaal eerlijk. Zonder Paul lopen we een duurloop en dat is ook goed.

Na overleg zijn we een hekje doorgelopen, op dit pad liepen we slalom om de poep heen dus toch een beetje oefening gedaan voor onze spieren ;-)). We hebben er trouwens weinig runderen gezien.

Terug aan de koffie en thee kwamen de wandelaars er ook al aan.

Wat een leuke en creatieve kerstman (of was het een vrouw?) staat er in dit gasthuis!

Het glaasje wijn wat we aangeboden kregen hebben we nog maar afgeslagen. as Zaterdag, de eerste loop van 2020, gaan we ons te buiten aan een glaasje wijn en dat is al gek genoeg voor een sportclubje ;-)). Allemaal een goede jaarwisseling en voorzichtig met vuurwerk.