

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 1 februari starten we 15.30 uur bij Anke

verslag van afgelopen zaterdag,

Zaterdag waren we toch nog met 7 wandelaars¹ hardloopster en Hans v.d Z Paul was er ook wel maar die had pik-et dienst dus die ging niet mee lopen hij bleef bij Paul om stand-by te blijven en onder tussen alles te leren over spieren en blessures maar ik hoop niet dat we daar gebruik van hoeven te maken toch! Wij zijn lekker gaan wandelen in het mooie uithofgebied maar wat wel erg drassig was. Gelukkig liep onze gastvrouw voorop, een van ons vroeg of we straks onze schoenen aan mochten houden waarop Mirjam antwoordde 'van mij wel!' Toen kwamen we ook Mariëtte tegen met haar haas Hans. De tong van Mariëtte lag bijna op haar schoenen, niet dat het heel erg was want ze is hard aan het trainen voor de CPC. Het werd al gauw frisser dus wij gingen snel naar de warme thee en koffie maar je zet 2 mannen bij elkaar dus geen koffie! En ik maar denken dat dit alleen mij maar overkomt. Onze monden staan toch nooit stil dus onder het gekakel door hebben we ook nog genoten van de lekkere cake en de inmiddels vers gezette koffie. Clarisse had ook nog een nieuwtje als alles goed gaat worden Hans en Clarisse over ongeveer 6 en een halve maand opa en oma. Gefeliciteerd, Leuk hoor! Daarna de baggerschoenen weer aan die we toch nog netjes uit hadden gedaan en snel weer naar huis Groetjes en tot volgende week bij Ank

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 5 februari starten we om 20.15 uur bij Rinus in Den Hoorn

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Overlevers en overleefsters, Vandaag zaten we in Naaldwijk. De verbouwing was nog net niet af, dus konden we als hardloopgroep niet veel kapot maken. Paul kwam al gebaren-talend binnen. Niemand reageerde op wat er in het vorige verslag geschreven stond. Dat bewijst maar weer hoe vaak dat gelezen wordt.. Buiten was het droog en koud en qua route zijn we richting Zwarte Dijk gelopen. Sjaak had nieuwe klompen gekocht..meer demping. Hans Z. is onze opa in spe. Van harte! Paul had in de afgelopen week een Bootcamp met Nanda (dochter van Peet) meegelopen. Daar konden we vandaag van meeprofiteren. Geen fietsenrek of tuinhek bleef ongemoeid, zelfs een stapel stenen kon niet blijven liggen. Je moet het maar verzinnen. Ik voelde op gegeven moment mijn buikspieren (ik was ze eerlijk gezegd al vergeten..). Op gegeven moment stonden we in een donker hoekje zelfs bijkans te volksdansen. Al met al een leuke afwisselende loop vandaag. Aankomende week maar weer gewoon achter de geraniums.. Terug aan de koffie is de toestand in de wereld besproken..ups en downs..such is life... Volgende week is het bij Rinus in Den Hoorn. Tot dan, Marco.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 8 februari starten we 15.30 uur bij Ciska

verslag van afgelopen zaterdag,

We hebben bij Anke aan de Hoenderparklaan verzameld. Hans (vd Z.) mocht met de drie hardloopsters mee zodat dit kleine loopgroepje iets meer volume kreeg. Het wandelgroepje bestond vanmiddag uit zes dames, ook een bescheiden clubje dit keer. Wat pas achteraf bleek is Paul ons tijdens de loop gepasseerd is maar dan als hoedanigheid van buschauffeur van de Kwibus. Paul was op weg naar Emmen met een bus vol Quintusdames. Is Paul op zaterdagmiddag niet met de ene groep dames onderweg dan is het wel met een andere groep dames, als wij een vinger in de pap

hadden gehad dan hadden wij dit niet goed gevonden alleen hadden wij geen enkele vinger in die pap ;~(. In overleg liepen wij richting de Wollebrand, daarna langs de Waterskihut en de Zweth naar de Zwetlaan en weer terug naar de start, de Hoenderparklaan. Onder de koffie is er gesproken over het trappen naar de happen. Ook bleek er een van ons haar goede voornemen van 2014 ook werkelijk in praktijk te hebben gebracht.... zij heeft een smartphone aangeschaft en krijg nu van haar huisgenoten les hoe zij er mee om kan gaan. Les 1 neem altijd je telefoon mee waar ook naar toe! (dus ook naar het lopen).. Ik moet zeggen dat wij hem wel hebben horen rinkelen maar verder niet gezien?! Wel sprong ze van schrik omhoog door de rinkel die 'ergens'vandaan kwam. Zou zij nog niet geleerd hebben hoe ze de phone op moet nemen? Word dit pas in haar volgende les behandeld misschien? En waar dit gerinkel vandaan kwam is mij nu nog niet duidelijk het leek wel of ie ergens vanuit de bank kwam (hallo met de bank van Ank). Verder hebben we voorlichting gekregen over bezuinigen.... We kunnen op theezakjes bezuinigen! Een theezakje kan in tweeën gedeeld worden hebben we met eigen ogen gezien. En het bespaarde geld gaat zeker weten niet naar de bank maar kunnen we dan weer aan een mooie vakantie besteden! lekker gelopen en gelachen, een goed begin van een weekend! Volgende week starten we aan de Bovendijk in Wateringen, kijken of we dan weer een budgettip krijgen en of ze les twee 'omgaan met een smartphone' al gevolgd is.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 12 februari starten we om 20.15 uur bij Hans vd Z.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Het was vanavond bij Rinus en Antoinette in de Hoorn, ongeveer 12 man was komen opdagen ondanks dat het niet helemaal droog was. We hadden een vreemde start, normaal gaan we direct hardlopen maar Paul is de laatste tijd een beetje van slag, we begonnen met een oefening die zelf de buurman uit zijn raam deed kijken, nl de guad houding, door de benen zakken met je kont naar achter, het moet niet gekker worden met die Paul. Sinds hij bij Nanda is geweest van Peter en Wilma komt hij met de gekste opdrachten. Elk speeltuintje wat we tegen komen word gebruikt voor oefeningen zoals aan schommels hangen of duwen tegen een speeltoestel en niet te vergeten de loopschool sprong op de rubber tegels {blijft een lastige}, wat zullen de mensen denken over al die 55 plussers in een speeltuin. Nog even dan hangt er naast het bordje verboden voor honden nog een bordje. Wat we ook veel tegen kwamen waren paaltjes en verkeersdrempels, die laatste maakte Paul gretig gebruik van, de ene na de ander versnelling werd ingezet en voor dat we het wisten liepen we al weer bij het nieuwe Hippolytus ziekenhuis. Daar kwamen we tot de ontdekking dat Sjaak K. was verdwenen. Paul was zo enthousiast met zijn speeltuin en perken routes dat hij niet meer aan Sjaak gedacht had, maar gelukkig hadden we hem snel gevonden anders hadden we de Politie gebeld. We gingen met zijn allen verder en deden nog wat versnellingen in een soort parkeer garage en bezochten een oude notenolie fabriek, toen werd het tijd voor koffie met taart want Rinus die was jarig geweest. Natuurlijk werd er gezongen en dat gaat steeds beter, als het lopen niet meer gaat kunnen we dat nog wel gaan doen. Sjaak E. had nog een actie voor de kinderen van mensen die van de voedselbank afhankelijk waren, door middel van het kopen van rozen voor de Valentijn waarbij de helft werd afgedragen aan het goede doel. Een goede actie die dan ook door iedereen spontaan werd meegedaan. Nou dit was het dan wel weer, volgende week starten we bij Hans en Clarisse aan de Mijlpaal in Den Haag groetjes Jan Z.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 15 februari starten we 15.30 uur bij Petra

verslag van afgelopen zaterdag,

De lopers hebben een leuk rondje met als hoog(st) punt de molen in Rijswijk, waar de wandelaars geweest zijn heb ik niet gehoord. Er waren vanmiddag tien wandelaars, drie loopsters en twee lopers. De lopers hebben gebruik gemaakt van een paar onderdelen van het nieuw aangelegd trimparcours. Dit ging de ene beter af dan de andere en dit ging ook op voor het lopen, bij de een ging het makkelijker dan bij de andere. Een van ons heeft het plan opgevat om uit te proberen hoe ze loopt. Als ze onder de middag pasta eet, wij gaan hier meer over horen. Op een kunstgrasmat hebben wij loopschool oefeningen gedaan, ook hebben we wat grondoefeningen (kunst-gras-oefeningen) gedaan en dan verbaasd horen zeggen dat ie er nat van werd ja duhhh... Paul is in elk geval helemaal in z'n element met deze sport traject. Tijdens ons koffie (half)uurtje zijn er twee flessen wijn uitgereikt, een fles was voor de afscheidnemende penningmeester en een voor de nieuwe penningmeester. Lizet bedankt voor het jarenlange beheren van ons geldpotje en Clarisse fijn dat je deze taak op je hebt willen nemen. Nadat we ons licht in de groep opgestoken hadden is er besloten om het happen en trappen zondag 6 april as te gaan doen. Het hoe en wat gaan jullie nog horen. Volgende week starten we ook in Wateringen maar dan bij Petra .

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 19 februari starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Olympische spelers en speelsters, we zijn vanavond bij de jarige Hans vd Z verzameld. Een drukte van jewelste. De runners zijn door het Wateringse veld gelopen (van voor naar achter, van links naar rechts...). Het regende licht maar daar hadden we niet veel last van (ik had mijn sponsorjack van komo aan). Paul had er zin in, dus er is flink versneld en weinig gewandeld. Uiteindelijk zijn we toch weer aan de koffie met taart beland, waar het eigengemaakte gebak van Clarisse veel weg had wat je bij de multivlaai tegenkomt, lekker.... Cor had zich inmiddels bij de groep gevoegd en ook hij was jarig geweest. Een luid 'lang zal ie leven' heeft het pleisterwerk flink op de proef gesteld. Jan k. deed een oproep vrijwilligers te krijgen om tijdens de Arcade- halve-marathon van 29 maart verkeersdienst te doen. Na het afzeggen van politie haaglanden zit men behoorlijk omhoog. Verder vertelde Cor dat zijn hardlooptagen door een onwillige knie waarschijnlijk geteld waren. Misschien komt hij tzt stokken, is ook leuk. En dat terwijl zijn zoon bram een reisje naar Sochi gaat maken. Met al de feestjes in het Holland House ben ik daar wel een beetje jaloers op. Wat een successen... Volgende week gaan wij maar weer gewoon hardlopen en wel bij Hasso. Ook hier geldt dat meedoen belangrijker is dan voorop lopen, tot dan, Marco.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 22 februari starten we 15.15 uur bij Margret

verslag van afgelopen zaterdag,

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen....

Na afloop van de loop zaten er vier loopsters, zes wandelaars, een 'te laat dus alleen koffiedrinkster' en de gastheer aan de koffie met appeltaart. Wel hebben we eerst een gevecht tegen de wind moeten houden om aan deze tafel te kunnen zitten. De loopsters hebben tijdens de loop diverse oefeningen gedaan. We hebben aan en bij een leuning onze oefeningen gedaan. Tussen deze oefeningen door hebben we een paarkeer een rondje gelopen. Of hebben we een paar keer een rondje gelopen met er tussendoor wat oefeningen? De harde wind heeft ons in elk geval geen windeieren gelegd, onze conditie is er met sprongen op vooruit gegaan. (mag ik hopen). Aan tafel is er oa besproken dat we as zaterdag wat vroeger starten zodat we er nog een klein feestje achteraan kunnen plakken. Ook hoorden we van paul dat er een (eventuele) datum is voor ons

trainings/lol/wandel/fiets/ lach/huil/zweet/ loop- weekend van 2015 (het weekend van vrijdag 10 tot zondag 12 APRIL 2015. Volgende week starten we vroeger dan dat we gewend zijn bij de 50 JARIGE Margret. Komt op de fiets of vraagt of BOB je op komt halen ;-))

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 26 februari starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

De mannen waren voorbereid op een stevige loop vanuit de Heul rondje Lange Watering, Zwet even bij El langs die gezellig met andere vrouwen zaten koffie te drinken, daarna stevige tempo's om alvast voor bereid te zijn op de appeltaart met pretvet, dat natuurlijk klaar stond ter ere van de verjaardag van Hasso. Hiermee sluiten we ook de verjaardagmaand februari af en kunnen we weer aan de andere verassing bij de koffie gaan denken. De mannen hadden zich prima ingespannen want na diverse lange en kort tempo's ging het met een extra lusje via de Harteveldlaan Panda 1 en Panda 2 bedrijven terug naar de Heul waar het gebak lag te lonken. Er waren vier stokkers die ook bijna dezelfde route hadden genomen maar gewoon rechtdoor zijn gegaan via de Zwethlaan, zij waren iets later bij de koffie en de thee die met zorg waren gezet. Na enige oefeningen voor de ademhaling konden wij na het vrolijke lied lang zullen we actief blijven, naar de voetbal op tv, Volgende week starten we aan de Bovendijk bij Jan.