

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 4 februari 2017 starten we om 15.00 uur bij El

Verslag van zaterdag 28 januari 2017

Er waren best veel lopers op Kwintsheul afgekomen, het weer was ook lekker zacht deze middag dus heerlijk om te lopen. 7 Wandelaars en 5 loopsters was de 'oogst' van deze middag en deze plus Paul maakt dat er na het lopen 13 rondom de tafel zaten.

Wij (de loopsters) liepen naar de van Paassenlaan zo konden we verkeersluw tussen de kassen en in de Zwethzone lopen. De versnellinkjes liepen we dit keer van kas tot kas. Onderweg terug naar de koffie hebben we 'n stop gehouden om een kaart voor de jarige van vandaag te kopen (oh nee 5 kaarten want dat was goedkoper en ons zijn zunnig ;-)). De jarige is niet komen lopen vanmiddag wat op zich een verstandig besluit was omdat na het drinken van champagne het lopen niet goed zou gaan komen.

De jarige niet aanwezig en toch taart bij de koffie? Ja, en lekker ook! Het was lauw warme cake met hele appels er in en een schep slagroom er bij, er is vanmiddag meer energie in ons lijf gekomen dan er uit gegaan is vrees ik ;-((Daar het recept van deze over(oven)heerlijke taart nog van Duits naar Nederlands omgezet gaat worden moeten we er nog even op wachten.

Tijdens het koffieuurtje hoorden we dat in het bed klimmen vanaf het balkon van de burens zonder problemen is verlopen wat ik ook wel had verwacht omdat ik van de week bij het naslaan van de Westlandse krant geen melding heb zien staan van 'echtpaar van balkon gevallen bij het klimmen naar hun bed'.

Ook hoorden we vertellen dat het servieskast na de verbouwing niet meer past in de strakke kamer. Alles wat niet strak meer is of wat hangt wordt te koop gezet tot de hangplanten toe, deze worden ingeruild voor staande exemplaren. Wij zijn benieuwd wanneer de heer des huizes ingeruild gaat worden voor een strakker exemplaar. Ja het mag wat kosten allemaal, de 'strakke' berekening van hoe lang er nog gewerkt moet worden om het financieel gezien te redden tot later zal na deze verbouwing wat bijgesteld moeten worden vrees ik.

En toen was de tijd om te gaan gekomen....

Een van de twee honden liep met ons mee om ons uit te zwaaien (dachten wij) alleen... zag hij z'n kans schoon om het hek, die we kennelijk niet goed genoeg dicht hadden gedaan, open te maken en ons voor te gaan het pad af.... uiteindelijk hebben we hem weer terug kunnen dirigeren en het slot van het hek werd extra goed gecontroleerd, poeh ;-)

Volgende week schuiven we weer een klein stukje op, we starten dan aan de Zwet.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 8 februari 2017 starten we om 20.15 uur bij Marco

Verslag van woensdag 1 februari,

Luitjes, Vandaag bij Sjeek (who's the Sjeek?) verzameld, want hij vierde zijn verjaardag. Zelf ben ik met de stokkers meegelopen richting 'nieuw Naaldwijk'. Via de Geestweg en Kleine Achterweg weer terug. Onderweg heeft Andre ons in het kort bijgepraat over zijn wagenpark. Hij kan zijn eigen sloperij beginnen. Of zijn eigen reality-soap, hij is er nog niet uit. Vervolgens sprak ik met Goos over de Euro Cinema..bedoel je die bioscoop op de Leyweg ? Jaja, die bioscoop die maar 10 films had en die jarenlang bij toerbeurt draaide. Weten jullie nog welke? Het schijnt dat Goos de sloop ervan muzikaal gaat opluisteren. Ook vroegen wij ons af waarom er in Engeland links gereden werd (waarom eigenlijk?). Schijnt uit de riddertijd te stammen. Als je links je paard leid, kun je rechts dragen (wapens e.d) en zul je je vijanden links willen passeren..koppie eraf.. Eigenlijk onlogisch dat wij rechts rijden. Ik stelde nog voor om op kleine schaal een omslag te bewerkstelligen, maar dat stuitte op weerstand..? Terug aan de koffie heeft Paul zijn geheimzinnige uitnodiging voor 5 april toegelicht. Niks wijzer geworden.. Nadat we het pleister van de muren hadden gezongen en van de taart hadden genoten, kwam Dorothy binnen. Dan valt het gelijk stil.. Jan Z. verslaat de runners. Volgende week is het bij mij in Poeldijk. Blijf allemaal maar rechts rijden.. Tot dan, Marco.

Hier een klein stukje van de route van de hardlopers....

Vanuit de Groenvanpinksterenstraat liepen we met vijf man richting sportpark de Hoge bomen waar we de eerste versnellingen deden, het was nat maar niet zo koud meer als vorige week maar regen is niet mijn favoriet. Even later kwam de snelbinder in beeld, een mooie fiets en wandelbrug maar om daar een versnelling op te doen is pittig. Goed één keer moet te doen zijn maar eenmaal aan de andere kant zei Paul 'ja we gaan weer terug naar boven' nou daar was ik niet blij mee maar Paul is de baas dus liepen we gewoon achter hem aan. Even later was alles weer vergeten en waren we weer aan het sprinten bij de Albert Heijn in Naaldwijk om daarna rustig richting de koffie te gaan en eenmaal thuis bij Sjaak en Dorothy gaf het ons een voldaan gevoel en hadden we het toch weer gefikst. De rest heeft Marco verteld vooral het zingen voor de verjaardag van Sjaak was en vind ik geweldig. Groetjes Jan

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 11 februari starten we om 15.00 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 4 februari 2017

Om diverse redenen waren er niet zoveel loopsters vanmiddag. Uiteindelijk waren er 4 loopsters, 3 wandelaars en Paul. Ja we zijn inderdaad een heel klein beetje nat geregend en ja we hebben mooi en lekker gelopen en.... we hebben niet over de nieuwe bruggen gelopen omdat het pad daar niet heel makkelijk te lopen zal zijn geweest. De 2 groepjes, lopers en de wandelaars met en zonder stokken, hebben ieder hun eigen plan getrokken en zo liepen de lopers langs de 7 gaten en pakte zo een stukje Wollebrand mee. De wandelaars en stokkers liepen de andere richting uit, zij kozen er voor om eerst tegen de wind in te lopen en daar valt wel iets van te zeggen. Tussen de loop door hebben we wat versnellinkjes gedaan. Ook hebben we, om wat ruimte in ons lijf te creëren, wat rek

en strek oefeningen gedaan. Uiteindelijk waren de lopers binnen het uur weer binnen en hebben volgens de teller 6 à 7 km gelopen. We hebben ons best gedaan en hadden de koffie weer verdient (vonden wij). De aangekondigde koffiedrinkster zagen we eerst langs ons huis racen om vervolgens met piepende remmen haar auto tot stilstand te brengen?! Door deze actie was ze nog wel op tijd voor de koffie. Tijdens onze nazit kwam de kopie van onze paspoort ter spraken die we nodig zouden hebben voor ons trainings weekend.... het schijnt nog menis te zijn ook dus dan toch maar even een kopietje gemaakt. Ons verblijf van het weekendje staat 'ergens' op een plek, plaats, land wat eindigt met de letter 'R' en we hebben een paspoort nodig eh... Ecuador? Madagaskar? Kortom we zijn er nog steeds niet uit waar ons bed in dat weekend zal staan ;-(.

De koffie/thee/water en cake en/of bitterkoekjes met slagroom was een prima afsluiting van een sportief uurtje. Volgende week starten we aan de Colman in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 15 februari starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 8 februari 2017,

We starten bij Marco en Diana in Poeldijk waar in het huis zo een heerlijk rook naar versgebakken appeltaart dat het moeilijk was om weg te gaan maar dat de beloning klaarstond gaf ook een fijn gevoel. Het was koud maar ondanks dat waren we toch met 8 man en na een kleine tien minuten lopen hadden we daar geen last meer aan. Wij, de hardloper, gingen richting Madestein en de walkers gingen naar de Uithof. In Madestein zijn ze volop huizen aan het bouwen in allerlei vormen en types, en er staan echt geweldige huizen bij volgens onze bouwspecialist Sjaak. En hij kan het weten want hij heeft zelf al in tien verschillende type huizen gewoond. Wij begonnen al snel met de vertrouwde versnellingen en probeerde een beetje beschermd te lopen want de wind was dun, nou liep Paul meest voorop en wij er vlak achter en dat scheelde veel qua wind. Peter vd Z. was er niet dus konden we dit keer ook een beetje verder. We hadden Peter nog gebeld maar die zij ik moet naar Corzo want die is jarig {Cor van R.} van Harte Cor namens allemaal. Na ruim een uur lopen en bijna 10 kilometer, jammer dat Peet er niet bij was, kwamen we in Poeldijk terug waar de Walkers al aan die heerlijke appeltaart zaten bedekt met amandelen eigenlijk zij hadden het al op. Maar er was genoeg en dan nog die zelfgemaakte slagroom maakte mij en ook de anderen een gelukkig mens. Andre v V. was met zijn auto tegen een hek aangereden bij iemand in de straat, er was wat schade aan de auto en het hek, maar de eigenaar van het hek wilde een heel nieuw hek en niet alleen dat stukje wat Andre kapot gemaakt had maar daar was Andre het niet mee eens en daar waren wat discussies over. Ook had Andre het nog over een programma op tv waar een man geen familie Dries v V gek was op dikke negerinnen maar op een boot woonde met een smal loopplankje wat hilarische taferelen gaf. In de toekomst Pilates les op donderdag overdag voor de 65 plussers kwam voorbij, en Paul vertelde wat over zijn buurman en over zijn reisplannen in de toekomst. Voor de rest

was het gezellig zoals altijd en we hopen dat Jan vd K ook weer snel beter is want die zit een beetje in de lappenmand, groetjes van iedereen Jan. Volgende week is het bij mij aan de Emmensstraat fijn weekend groetjes Jan Z

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 18 februari starten we om 15.00 uur bij Petra

Verslag van zaterdag 11 februari 2017

Er was wat sneeuw gevallen en dan is de vraag... gaat het lopen vanmiddag door. Om 1 uur kwam het verlossende woord....'vanwege de dooi gaat het wandelen en lopen gewoon door' TOP dus! Maar ook konden we lezen 'als er maar twee lopers zijn gaan de lopers ook wandelen', oei oei, de gastvrouw voelde zich behoorlijk 'in haar wiek geschoten' ... 'Wat nou?!... wil ie niet alleen met mij lopen dan' ;-(

Bijna alle lopers (5) en 7 wandelaars waren aanwezig, Paul liep met de loopsters richting Rijswijk. De route werd zorgvuldig uitgekozen zodat we het minst last zouden hebben van een gladde ondergrond. We hebben tijdens de loop wat oefeningen gedaan en versnellinkjes gelopen, de versnellinkjes hadden als 'houvast' de lantaarns die er langs de paden staan. Door een bocht in het looppad was deze versnelling langer dan wij van te voren in konden schatten maar dan loop je 'gewoon' verder op je karakter.

Tijdens een van onze oefeningen kregen we een compliment van 'n voorbijganger 'ziet er best goed uit' hoorden we hem zeggen (wij trots trots trots natuurlijk ;-)). We hebben hem maar niet verteld dat we ons been niet ondersteunden omdat het bij deze oefening hoorde maar dat het een noodzaak was, het ons anders niet zou lukken om uit te voeren wat Paul ons opgedragen had ;-)

We waren mooi op tijd terug voor de koffie. We hebben kunnen constateren dat er aan een ovale tafel best wel 13 personen passen. Nog niet alle weekend-gangsters hebben hun ID gegevens doorgegeven hoorden we. Of dit een grap is... het zou kunnen maar ieder levert het toch maar in want verbeeld je dat je dan ergens niet aan mee kan doen?!

Het leuke van de app 'afstandmeten.nl (dus niet rondje.nl) is dat we nu de route van vanmiddag op een kaart na kunnen zien en ook kunnen we de afstand aflezen (7.85 km.). Je mag denken dat de afgelegde kilometers in 'n uur niet echt spectaculair is en dat klopt ook maar bedenk dan dat we ondertussen ook oefeningen hebben gedaan en... deze dames zijn tevreden met het uiteindelijke resultaat en dat is tenslotte waar het om draait (loopt).

Omdat je van een 'optie' niet zeker weet of het nog een 'optie' is is het startadres van as zaterdag 'verloot' onder de aanwezige van deze vanmiddag en.... we gaan dan naar het Perenpad.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 22 februari starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van woensdag 15 februari 2017,

Het weer startte niet zo lekker, zeker voor degene die uit Wateringen en Kwintsheul kwamen fietsen. Een fikse bui om 20:00 uur zorgde er voor dat zij al nat waren voor we begonnen. Tijdens het lopen was het weer perfect en droog. De temperatuur was 9 graden boven nul dus Peter kwam in korte broek. Hoewel menigeen daar van stond te kijken had hij aan het eind wel gelijk, het kon goed. Naast de temperatuur, zorgt het lopen met een korte broek voor een zelfde gevoel als dat koeien ervaren als zij weer de wei in mogen. Peter liep net zo dartel. De nordickers hebben geheel Honselersdijk verkend, van veiling, tot de haven en de voetbalvelden. Zij zijn dus een soort van buurtpreventieteam geweest. De hardlopers zijn via de Molenbroeklaan naar de rotonde van de Veilingroute getogen. Dit met enkele losmaakoefeningen en vele versnellingen. Vervolgens richting de Lier over de brug links en langs de 7 gaten en via de Noordlierweg naar de Langebroekweg. Nog steeds met lange en minder lange versnellingen. Via de Wollebrand zijn we richting de koffie getogen. Het was echt een heerlijk avondje lopen. Moe maar voldaan zaten we aan de koffie en de thee. Het duurde even maar toen kwamen de verhalen los. Jos gaf aan eerst een hint nodig te hebben voor dat hij een goede mop kan vertellen. Peter gaf onbewust een hint en daar kwam Jos hoor. Ik weet alleen de clou nog en die gaat er over dat vrouwen champagne best lekker vinden, desnoods direct uit de fles. René kwam ook nog even een bakkie doen, dit na het geven van Windows, Word en Excel lessen. Al met al weer een top avondje. Volgende week gaan we op herhaling in Kwintsheul bij Hasso. Tot dan!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 25 februari starten we om 15.00 uur bij Dineke

Verslag van zaterdag 18 februari 2017

De groepen waren in evenwicht vanmiddag, 5 loopsters en 5 wandelaars. De lopers liepen over de tramrails naar het bedrijventerrein van Wateringen. Verder liepen we naar en in de Zwethzone. We liepen vlak bij 'Boerderij Dichtbij', dit was ongeveer ons keerpunt. Lekker om te lopen op de paden met zachte ondergrond. Verder hebben we versnellinkjes gelopen met als uitgangspunt de schaduw op de grond. Schaduw.... is heel luxe om deze tijd van het jaar, het leek voorjaar maar is het nog niet! Op een van de bankjes gezeten al trekkend aan onze buikspieren konden we zien hoe dappere krokusjes hun kleurige kopjes boven de grond uit staken.

Onderweg hebben we nog wat vuil geraapt, alle vuil rapen die we tegen kwamen is onbegonnen werk maar alle beetjes helpen zullen we maar denken.

En zo kwamen we weer bij het Perenpad. Hoeveel km we vanmiddag gelopen hebben is ons geheimpje, je moet niet alles verklappen ;-))

Met z'n allen rond de tafel (kon net) kregen we bij de koffie heerlijk plaat-havermout-appeltaart met en zonder slagroom. Er is gepraat over allerlei mankementen die een mens kan krijgen maar ook kwam de vraag hoeveel onze koffer mag wegen met ons weekendje weg, dit omdat we nog steeds aan het gissen zijn waarom we onze id gegevens in hebben moeten leveren. Volgende week starten we nogmaals in Wateringen, en nu bij Dineke en Piet.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 29 februari starten we om 20.15 uur bij Jan vd Knaap

Verslag van woensdag 22 februari,

Je kent het wel. Je verwacht zo'n man of tien op de avond of misschien wel meer. En Hasso maakt dan een heerlijke taart en dat is goed gelukt! Om 18:00 uur zag het weer voor 20:15 uur er nog goed uit, het zou precies droog zijn. Een uur later zag het er anders uit. Het zag er naar uit dat het veel zou regenen. Uiteindelijk zijn we met z'n vieren gestart, Hasso, Paul, Peter en ikzelf. Een heerlijke duurloop met de wind mee naar de Zwet en via boerderij dichtbij naar de Bonte Haas. Versnellingen waren er voor ieder voor zich. Onder de brug bij het Bonte Haas padje leek het zelfs even droog te zijn. Daarna richting de Bovendijk en met de laatste versnellingen kwamen we moe, nat maar voldaan weer in de Heul. Even droge sokken, een droge broek en shirt aan en je voelt jezelf herboren. Zoals genoemd had Hasso een heerlijke taart gemaakt en omdat Hasso afgelopen week 66 geworden is, hebben we uit volle borst voor hem gezongen. Na een selfie van de club ging het vooral over een Huawei telefoontoestel van 1400! euro. Sjeek zat vooral te tobben met de internetverbinding en er werd geopperd dat het goed is om wat meer tijd te nemen om eens lekker een boek te lezen. Laat die tv gewoon maar eens uit, zet een rustig muziekje op en je moet eens kijken hoe lekker dat is. Volgende week gaan we, ijs en weder dienend, weer hardlopen. Jan vd Knaap had wel afgebeld, maar ook aangeboden om daarvandaan volgende week te lopen. Dat gaan we doen!