

### **Hallo Zaterdag loopsters,**

Zaterdag 10 februari starten we om 15.00 uur bij Marian

### **Verslag van Zaterdag 3 februari,**

Met vier hardlopers o.l.v. Anke gingen de dames richting de Van Buerenlaan en daarna via de Vogelaer naar de Uithof polder. Wij zagen ze nog lopen want het gele jasje van Hans is goed te volgen en wij, de stokkers en wandelaars met 5 dames en twee heren(Elvis) via dezelfde route naar de Wennen sloot en via de Holle Wateringkade weer retour, via het laantje bij de Lente kriebel.... (Krijgen jullie ook al zin in de Lente?) liepen er 4 een wat langere route en gingen er 2 voor iets korter, daarna ook nog via de Lange Wateringkade en de Grutto naar de vissen buurt.

De koffie stond klaar en daarna kwamen de hardlopers met een afstand van 8.7km, ze kwamen iets later binnen. Netjes gedaan dames.

Allen voldaan van de activiteit gingen de meeste snel douchten voor het feest van Rinus.

We hoorden nog van Lizet dat ze naar de wasstraat ging en die foto is ook gedeeld.

Sjaak, Jos en Dorothy deden mee aan een lange wandeling van 20 km en die ging ook goed. Volgende week bij Marian, Groetjes Paul

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 14 februari 2018 starten we om 20.15 uur bij Peet

### **Verslag van woensdag 7 februari 2018,**

Het was fris, bijna koud, dus iedereen had zich goed aangekleed. Mutsen en petten op vertrokken we (de hardlopers) onder aanvoering van Jan Z.. Paul was nog te geblesseerd om hard te lopen, hij ging samen met Marco een uurtje Nordicken. Wij gingen met 6-en richting bloemenveiling om daarvandaan via de Wollebrand naar de Zwet te lopen. Waar normaal versnellingen het parool zijn, was vandaag de duurloop het recept. We liepen een rondje dat volgens Jan 9,5 km was en in principe in een uur en een paar minuten gelopen zou kunnen worden. De gevoelstemperatuur was halverwege al op zomerse waarde dus ook dat stimuleerde. Via Zwetlaan en Sprongeloet liepen we weer terug naar Honselersdijk waar de Nordickers al binnen zaten bij Jeannette.

Aan de koffie wilde Paul de sleuteltjes aan Rinus overhandigen. De sleutels van het kistje dat Rinus afgelopen zaterdag als kado gekregen heeft. Rinus gaf aan dat via sleutelsetjes, Internet en het wegschrappen van lijm, hij uiteindelijk bij het kado gekomen is. Wij werden allen nog bedankt hiervoor. Daarna is nog gesproken over de schaatsbaan in de Lier en de familie v Leeuwen, je weet wel die uit het Westland. Volgende week lopen we in Poeldijk bij Peet vandaan. Vlak in de buurt van de Poeldijkse schaatsbaan bij de familie van Leeuwen.

### **Hallo Zaterdag loopsters,**

Zaterdag 17 februari starten we om 15.00 uur bij Dineke

### **Verslag van Zaterdag 10 februari,**

Wat een lekker zonnetje stond er aan de Mariëndijk maar..... we moesten wel aan het werk natuurlijk. Met iets meer loopsters (6) dan dat er wandelaars waren (5) zijn we van start gegaan. Het lopen was geen straf met dit mooie weer.

De loopsters sloegen al snel af naar rechts, dit is een rustige laan met kassen, hier konden we zonder verkeer om ons heen onze warming-up doen.

verder liepen we dit keer niet langs sportpark Verburch om in het Uithofpark te komen maar sloegen pas een stukje verder rechtsaf en zo liepen we het Wenpad op tot aan de Nieuwe Weg om vervolgens de andere kant van het water weer terug te lopen richting Honselersdijk.

Onderweg hebben we diverse versnellinkjes gelopen en kwamen via de Vogelaer weer op de Mariëndijk waar de gastheer klaar stond met water, koffie, thee en versgebakken kruidkoek en cake. Het feit dat de gastheer met z'n krantje naar de keuken is gevluht betekende dat we na een uurtje lopen nog steeds niet al onze kruit verschoten hadden ;-))

Nadat er afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Dineke in Wateringen zijn we druppelsgewijs vertrokken. Was een lekkere loop en een gezellig koffietijd.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 21 februari 2018 starten we om 20.15 uur bij Hasso

### **Verslag van woensdag 14 februari 2018,**

Het Poeldijkse pad was ons startpunt en voor mij was de rode draad van de avond de Gluteus Maximus. Je hebt het deze tijd natuurlijk over onze schaats(t)ers en dan horen we van Paul waar dat allemaal vandaan komt, de Gluteus Maximus dus. Deze spier wordt voornamelijk getraind met squads, ook een van de favorieten van Paul.

De opkomst deze avond was echt goed. Wel 7 hardlopers en 4 Nordickers. De nordic walkers hebben ondanks de stevige wind een ronde gemaakt door Poeldijk, Vredebestlaan en via de Westpoort weer richting Honselersdijk. Dat ze daar ruim een uurtje over deden was heel begrijpelijk. De hardlopers zijn via de Bospolder richting 's Gravenzande gelopen. Bij vd Voort nog even gerekt en gestrekt en de Gluteus Maximus geoefend. Bij de Baakwoning zijn we linksaf gegaan anders zouden wij het niet binnen het uur halen. Via het Prinsebos weer richting de Bospolder en zo over het smalle paadje weer richting Poeldijksepad.

Langere en minder lange versnellingen zorgden ervoor dat we snel warm waren en na elke versnelling dat "lekker moe" gevoel hadden. Weer thuis werden we uitermate goed verzorgd door Wilma met koffie, thee en gebak. Peter heeft afgelopen weekend een electra ervaring opgedaan en deze met ons gedeeld. Blijft nog over de lampjes in de 5(?) meter hoge lamp. Het is nog niet helemaal zeker, maar die branden komend weekend waarschijnlijk allemaal. Volgende week gaan we van start in Kwintsheul bij Hasso, zie je daar!

### **Hallo Zaterdag loopsters,**

Zaterdagochtend 24 februari gaan we wandelen in Schipluiden.

Start is om half 10 en hij duurt ongeveer 2 uur (8km). Hij gaat oa over het Voddijkpad en dwars door de weilanden. Deelname kost 7,50 euro en de gehele opbrengst is voor de belevingstuin van dit verzorgingshuis. Na afloop krijgt iedereen een kop erwtensoep.

### **Verslag van Zaterdag 17 februari,**

Zaterdagmiddag, de opkomst was prima 4 hardloopsters 8 wandelaars en 2 koffie drinksters.

Wij gingen met 4 hardloopsters van start via de Bovendijk naar het Waterpark daar deden wij wat oefeningen en een rondje Waterpark, tijdens dit rondje ook nog knie heffen, hakken billen en huppelen eerst laag huppelen daarna hoog huppelen. Het huppelen zat er goed in en hebben dat tijdens onze loop herhaald, wat dan wel weer een leuke reactie op leverde. Al hardlopend naar kinderboerderij op den Dijk zo naar het Oosteinde, aan de overkant door het park naar de Kwaklaan. Hier rechtsaf richting Noord weg daar linksaf richting Velo op de rotonde de wijk in gehold en gehuppeld, zo naar de PC hoofdstraat van Wateringen en van daar door de Beemd naar de Muscaat. Zo meiden lekker gelopen met een heerlijk zonnetje.

Toen was er de koffie en thee en hebben wij alle nieuwtjes even door genomen, wat ik er van mee heb gekregen ging het vooral over feesten. Een familie heeft zelfs twee mooie feesten op een dag, en een van ons heeft binnenkort een oude jaar feest ja dat vroeg om meer info zoals met oliebollen en vuurwerk, waarop een van ons reageerde dat zij al haar vuurwerk door ziekte niet heeft kunnen afsteken en de vuurpijlen en 1000 klappers nog onder haar bed heb liggen. Dus ja 1en1 is twee de combi was gauw gemaakt. Dan de zangeressen onder ons wie altijd gedacht heeft dat zingen ontspanning is, blijkt toch anders te zijn met een dirigente die de lat hoog heeft liggen. Dan de komende zaterdag is er een wandeling in Schipluiden. Allemaal een fijne week en tot zaterdag.

We zijn met de wandelgroep, Mariette, Lenie, Gerda, Mirjam, Thea, Ciska en ook Lizet, naar de Bovendijk gelopen en rechtdoor overgestoken naar het fietspad richting tramlijn 16 en 17 bij de Middenweg. Zoveel mogelijk in het zonnetje lopen was de doelstelling en daardoor staken we vaak over van links naar rechts om in de zon te lopen, rondje om de Makro en daar deed de kopgroep nog een extra lus om de KFC heen en via de Athene singel in het zonnetje weer terug naar de Bovendijk, de kopgroep zag dat Ciska controle kreeg en later zelfs nog een keer door haar zoon Stefan met vrouw en hond. Ik weet nu dat ze tot veel in staat is zelf honden uitlaat service.

Vanaf de Bovendijk een klein stukje tot aan de koffie en daar is besproken as zaterdag de wandeling in Schipluiden. Ook besproken dat er twee data zijn voor het Hofftram diner, en dat we een uitnodiging krijgen voor een strand feest op 30-06, en 24-03 een high tea, en 7 april en walking diner, wat komt er nog meer bij..... dit jaar??? Nu ben ik geveld door de griep. Groetjes Paul

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 28 februari 2018 starten we om 20.15 uur bij Paul

### **Verslag van woensdag 21 februari 2018,**

Hasso was jarig geweest en dus was het verzamelen in Kwintsheul.

Helder weer, wel een windje, 2 graden. Top weer om te lopen. Onze grote leider was geveld (geweest) door de griep en liet deze week verstek gaan. Jan Zuyderwijk nam de honours waar en had voor de hardlopers al een rondje in gedachten. Jan vd K en Andre gingen al stokkend de avond in en wij, de hardlopers, startten tegenwind richting de Bovendijk. Meteen werd duidelijk dat we een aardige afstand gingen lopen want het tempo lag de eerste kilometers best hoog. Bij het tunneltje even rekken en strekken om vervolgens onze weg over de Bovendijk te vervolgen. Bij het zwembad rechtsaf richting de Bonte Haas. Een duurloop dus, weinig tot geen versnellingen, eigenlijk ging het alleen maar snel. Langs de Zwet richting de Kleine Camping. Daar hebben we even Orion en de Grote Beer bekeken, heerlijk helder weer. Dan weer naar de Langewatering richting de Heul tot aan de Hoge Beer. Dan merk je dat een duurloop toch anders is dan een interval training, we stopten weinig en de enden waren lang. Omdat we nog een kwartier over hadden gaf Jan aan dat we via de Hartevelddlaan zouden gaan, weer zo'n end. Met een heerlijk tempo met aan het eind een stevige sprint sloten we het officiële deel van het hardlopen af.

Juliana was al druk in de weer met koffie, thee en gebak toen wij binnen kwamen. Na een stevig 'Lang zal Hasso leven' genoten we van de koffie en het gebak. Paul kon niet meelopen maar kwam wel gezellig langs om koffie te drinken. Ook werden de actualiteiten doorgenomen. Zo werd er discussie gevoerd of je voordat je een AED gaat gebruiken het borsthaar eerst afgeschoren moet worden of dat je direct, met haar en al, actie onderneemt. Het uitje kwam ook langs. Afsproken is dat Sjaak en Sjeek dit gaan organiseren. Wanneer is nog niet bekend, dat wordt door allen rustig afgewacht. Dan nog het afval. Blik, moet dat met statiegeld belast gaan worden? Velen zijn voor, alles dat troep verminderd moet beetgepakt worden. Paul gaf aan dat volgende week bij Olympus tijdens het hardlopen zwerfvuil opgehaald gaat worden! Voorwaar een mooi initiatief. Of wij dat ook gaan doen? De Nordickers zijn er al aardig voor uitgerust, we hoeven ze alleen nog een zak mee te geven. Uiteindelijk werd bepaald bij wie het volgende week weer lopen is. Het is bij Paul