

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 6 februari 2019 starten we bij Sjeek

### **Verslag van woensdag 30 januari 2019,**

Code geel afgekondigd. Dat is wat. We hebben geen sneeuw of ijzel gezien. Maar goed.

We zijn gestart bij Corné te Q. Zo'n 12 of 13 man, even snel geteld. 3 stokkers, de rest lopers.

Er was een debutant-loper, die de gemiddelde leeftijd van de groep deed zakken als een ouwe onderbroek. Koen liep mee. Daarnaast hadden wij twee kersverse opa's in ons midden.

De stokkers, waar ik er één van ben, hebben uitstekend gelopen. Net wat ik zeg. Code geel. Er reden minder trainen, streek- en busvervoer op zijn gat, verkeer ontredderd, en wij liepen lekker.

We waren op precies hetzelfde moment terug bij de gastheer, of gastfamilie in dit geval. De NS kan niet op tijd rijden, wij, met twee simpele stokken ieder, tot op de seconde nauwkeurig.

Thuis gekomen liet Daan zien, dat er een kat was, die wel heel erg veel toeliet. Hij kon op zijn rug liggen met zijn achterpoten omhoog, en – het meest gekke – als je hem op zijn billen kietelt, dan gaat hij likken. Ik vroeg nog aan Daan, wat gebeurd er dan, als jij hem likt? Gaat hij dan met zijn billen trillen of zo? Ik mag overigens hopen, dat vader aan Daan tijdig uitlegt, dat de volwassen mensenwereld complexer in elkaar zit dan dat, en dat hij niet moet verwachten dat het reactie-gedrag van de kat een op een te kopiëren is naar de mensenwereld.

Waar het volgende week is? Een van de kersverse opa's in ons midden was zo van slag, dat hij resoluut en direct zijn vinger opstak, om gastheer te zijn volgende week. Volgende week dus bij Sjeek te Nldw

## **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 9 februari 2019 starten we om 15.00 uur bij Marian

### **Verslag van zaterdag 2 februari 2019**

We zijn gestart met 5 wandelaars, 5 loopsters en een hond. Omdat het bij de start (zachtjes) regende hadden 2 van de wandelaars zich in plastic gehuld en de brildragende loopsters hun bril achter gelaten zodat hun zicht dan helderder zou zijn dan met de bril op hun neus. Gelukkig waren er nog 2 loopsters die de slechtzienende konden begeleiden ;-)).

Met de gastvrouw voorop liepen we richting bloemenveiling. Eenmaal daar aangekomen zijn we, zoals we veelal doen, niet overgestoken naar de Wollenbrand maar kozen we voor rechtsaf richting Dijkweg. Na weer in overleg liepen we via het fietspad langs de Nieuweweg richting Honselersdijk. Vraag mij niet hoe we er kwamen maar ópeens' liepen we op een smal paadje wat tussen een warehouse en een slootje lag. Zonder een bril voor de ogen was deze hindernis best een uitdaging, houvast aan de kas of sloot hadden we niet dus geconcentreerd lopen was echt wel nodig.

Uiteindelijk konden we zonder kleerscheuren ons pad vervolgen. Onze begeleidster knoopte er (heel verstandig) nog een lusje aan vast zodat de teller op 7,4 km kwam te staan.

Bij de welverdiende koffie konden we kiezen tussen een gezonde kruidcake en een lekkere sinaasappel cake. Gezond of niet, wij wilden van beide cakes wel een stuk(je) proeven en hebben ze alle 2 goedgekeurd.

Conclusie van de loop van vandaag is dat we (zoals meestal) minder nat geworden zijn dan gedacht, dat het met tegen wind best wel fris was en dat we lekker gelopen hebben we daardoor er een goed gevoel aan over gehouden hebben dus P

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 13 februari 2019 starten we bij Jan in Honselersdijk

### **Verslag van woensdag 6 februari 2019,**

Ik was gedurende de dag bang dat er weinig zouden komen lopen. De weersvoorspellingen waren slecht en het regende de gehele dag. Maar wat bleek toen ik om 18:00 uur op buienradar keek, het zou precies gedurende het lopen droog blijven, perfect! De opkomt was dan ook beter dan verwacht. 6 hardlopers en 3 nordick walkers.

De nordickers zijn richting het Prinsenbos gegaan terwijl de hardlopers richting de snelbinder gingen. Via de wijk, langs het gemeente-werk-huis naar de Vlietweg. Beetje rekken en strekken, waarbij je trouwens steeds meer merkt dat onze grote roerganger meer en meer into het pilatussen en de spieren van het lichaam geraakt. Eenmaal bij de snelbinder lieten we deze even rechts liggen en gingen links onder de Piet Struykweg door richting de oude fiets-voetgangers-brug. Daar ging Paul helemaal los en liet ons allerlei sprintjes en technische opdrachten naar boven en weer naar beneden, heen en weer op die oude brug. Uiteindelijk toch richting de snelbinder. Maar ook daar was het van hetzelfde laken en pak. Naar boven tot aan het midden in sprint, dan rustig uitlopen op een andere brug-poot naar beneden om vervolgens weer in sprint omhoog te gaan. Dat herhaalde zich een aantal keer waarbij Paul bij de laatste keer een echt geniepig lachje tevoorschijn toverde. Als je op het kaartje kijkt zie je dat we 3 kilometer rond die bruggen in de weer zijn geweest. Maar goed, het was lekker vermoeiend en daarmee ook een lekkere voldoening toen we klaar waren. Al licht versnellend zijn we naar de Groen van Prinstererstraat gelopen waar de Nordickers ook net aangekomen waren.

Bij de koffie met appeltaart werd nog het 'Lang zal hij leven' voor mij gezongen waarbij bleek dat de conditie nog echt goed is na zo'n training. Fantastisch mannen, wat klinkt dat lekker. De appeltaart werd beoordeeld en kwam weg met een 7,5. Best aardig voor een eerste keer.

Jan gaf aan dat het volgende week in Honselersdijk lopen is. Ga je daar weer zien!

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 16 februari 2019 starten we om 15.00 uur bij Ciska K. (Ambachtsweg)

### **Verslag van zaterdag 9 februari 2019**

Op de app kwamen er berichtjes (en foto's) langs van strand, kamelen en jeepsafarië terwijl wij door de harde wind moeite hadden om de stokken naast- en onze benen onder ons lijf te zetten.

Maar we aanvaardden ons lot en zijn met 3 loopsters en 7 wandelaars op pad gegaan.

De wandelaars zijn elkaar onderweg kwijt geraakt en daarom in groepjes verder gelopen.

De 3 loopsters liepen naar de Uithof, onderweg hebben we maar een keertje oefeningen gedaan en verder is het een duurloop geworden.

De teller vertelde ons dat we ruim 8 km gelopen hebben dus we kunnen trots zijn op onszelf.

Bij de koffie was er weer die lekkere wortel-noten cake naar het recept van Albert Hein. Deze gezonde taart viel, net als de vorige keer, goed in de smaak.

Er is gepraat (en gelachen) oa over het houden van een haan en hoe je, als ie te vroeg gaat kraaien, je dan het deurtje open en dicht moet doet zodat de haan het besef van tijd kwijt is en de burens daardoor lekker uit kunnen slapen. Ook is er besproken welk merk kippen er straks aangeschaft gaat worden door een van ons, wie gaat er winnen? De man die gaat voor de meeste eieren of de vrouw die een kip wil kunnen vertroetelen en aaien?

Verder is er een trucje van de hand gedaan om de kikkers, na het vangen en wegbrengen, om de tuin te leiden zodat ze jouw vijver niet meer terug kunnen vinden.

En als je hond met een dood konijn van de burens aan komt lopen raad ik je aan om niet gelijk een

zelfde konijn terug te kopen want wie weet was deze al dood en heeft de hond dit konijn opgegraven. Er is afgesproken dat we as zaterdag starten bij Ciska K.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 20 februari 2019 starten we bij Hasso

### **Verslag van woensdag 13 februari 2019,**

Het was een volle bak bij Jan. Op 2 lopers na was iedereen aanwezig! 8 hardlopers en 5 nordickers, dat maken we maar zelden mee. Felicitaties waren er alom voor de jarigen en voor (nieuwbakken) opa's. Ook ooit vergeten spullen werden aan de rechtmatige eigenaar teruggegeven. Het was dus direct al druk. Het weer was ook top dus alle ingrediënten waren aanwezig om er een mooie loop van te maken.

Van de Emmensstraat zijn we via het dorp richting de bloemenveiling gelopen. Lekker fris, lekker relaxed totdat we de ruimte hadden om te versnellen. Een keer of vier/vijf een versnelling van drempel tot drempel. Hier en daar werden er onderlinge wedstrijdjes gehouden wie het eerst bij die drempel zou aankomen. Op naar de Wollebrand.

Ook daar weer eerst wat rustig dribbelen om vervolgens weer helemaal stuk te gaan in een versnelling. Ik denk dat we dat een keer of 10 volgehouden hebben. Eenmaal op de Oostheullaan werd er nog eenmaal een sprint aangegaan om vervolgens via de Molenlaan weer richting de Emmensstraat te gaan. Bij Jan en Jeannet aan de koffie en thee werd er ook deze week weer een luid en duidelijk 'Lang zullen ze leven' gezongen, nu voor Hans, Rinus en Sjaak.

Ajax voetbalde tegen Real en deed dat echt goed. Het is echter uiteindelijk niet helemaal goed uitgekapt.

Volgende week vieren we nogmaals een verjaardag, die van Hasso. Komt allen naar Kwintsheul, gaan we elkaar daar volgende week weer zien!

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 23 februari 2019 starten we om 15.00 uur bij Diana

### **Verslag van zaterdag 16 februari 2019**

Wat een grote opkomst aan de Ambachtsweg! We vertrokken op het nippertje met 5 hardlopers en 11 wandelaars in een grote optocht naar het Uithofgebied. Het was schitterend weer voor een mooie wandeling in het mooie groene Uithof gebied. Er zijn nieuwe crossroutes aangelegd wat voor een van ons toch wel dubbel is... je mag wel crossen door de bossen maar je hond loslaten lopen ho maar ;-( (Het voelt voor haar nog steeds heel onrechtvaardig om daar een bekeuringen voor te krijgen en dat is natuurlijk ook zo. Ook zagen wij een hele mooie witte buffel of was het een koe met grote hoorns? Volgens een klein meisje stond er een koe in de wei ;-))

Na een heerlijke wandeling van ruim een uur gingen we weer op weg naar de koffie en daar had de gastheer het wel druk mee met zo'n grote club. Kopje voor kopje werd er voor iedereen gezorgd want de gastvrouw heeft geen grote koffiezet apparaat meer maar het kwam allemaal goed en kregen we een lekker bakkie met kokoskoek en mergpijpjes. Het was een gezellige drukke boel ook al was de groep uit gemak even in tweeën gesplitst. Paul had nog een mededeling over een AED en reanimatiecursus die we kunnen volgen meer info volgt nog via Paul. Ook zijn de voorbereidingen voor ons gezellige weekendje weg in gang gebracht hier word binnenkort nog een bijdrage voor gevraagd. Mirjam kwam nog even met Paul binnen lopen, het gaat gelukkig steeds beter met Paul.

Zijn baisse mag 's nachts af wat nog wel vreemd is en niet helemaal mee valt maar zal best even wennen zijn en zo gaat het gelukkig steeds beter met Paul, fijn hoor.

Al met al was het weer een hele gezellige zaterdagmiddag. Tot volgende week bij Diana

Met vier hardlopers: Magret, Wilma, Dineke en Mariëtte zijn we naar de Uithofpoldergelopen. Daar diverse heuveltjes en loopoefeningen gedaan en zolang mogelijk in de zon blijven lopen was het motto. Via de Erasmusweg het paadje in de zon achter de bomen kwamen we aan 8.3 km met versnellingen (het onderstaande app-je gaf 7,51 km. aan, is iets later aan gezet). Goed gedaan dames.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 27 februari 2019 starten we bij Hans vd Zanden

### **Verslag van woensdag 20 februari 2019,**

Het was gisteren 'snow-moon'. Het moment dat de maan het dichtst bij de aarde staat. Volgens Rene 384.000 km. Vandaag stond hij er waarschijnlijk nog niet heel veel verder van vandaan, want de maan zag er prachtig uit.

We verzamelden bij Hasso en de opkomst was met 7 hardlopers en 3 stokkers redelijk te noemen. De vakantie houdt een aantal clubgenoten thuis of juist in het buitenland. Om zo goed mogelijk van de maan te kunnen genieten gaf Paul aan dat we zouden starten op de Lange Wateringkade. Zo gezegd, zo gedaan. Rustig aan starten, lekker warm worden en van de maan genieten. De wind was ook nog voor een groot deel gaan liggen, dus ook heerlijk weer. Al versnellend naar het tunneltje om vervolgens (al versnellend) over de Lange Watering richting Wateringen te lopen. Ook langs de Zwet weer versnellen. Paul zou aan het eind van het uurtje lopen aangeven dat wij 15 versnellingen gedaan hebben. Hij houdt dat bij door bij elke versnelling een vinger extra op te steken en als de hand vol is de andere te nemen. Het was ons nooit opgevallen dat Paul zo telde. Via de Bonte Haas rechtdoor en vervolgens weer linksaf richting Wateringse veld. Op de Dorpskade nam Hasso een binnendoor weg om als eerste bij huis aan te kunnen komen. Wij zijn via de Bovendijk en het houten bruggetje gegaan.

Als je lekker loopt zit zo'n uurtje er zo op, ben je voor dat je het weet weer thuis. Mijn horloge heeft geweigerd de ronde op te nemen, maar uit betrouwbare bron bleek dat we 8,6km gelopen hebben. Hasso en Juliana hadden twee heerlijke taarten gebakken en daar werd dan ook heerlijk van genoten. Niet voordat er weer uit volle borst voor Hasso gezongen was natuurlijk. Hij was deze week al weer 68 geworden, time flies! Het viel mij op dat we druk waren. Er werd druk gepraat over van alles en nog wat. Dat er een reanimatie cursus gegeven gaat worden, Dits Pilatus gaat er over een aantal maanden mee stoppen, Jan vervangt Paul als Paul met vakantie is en de griep heeft hier en daar ook aardig toegeslagen. Uiteindelijk moest er ook nog een adres genoemd worden waar het volgende week lopen is. Het is aan de Mijlpaal bij Hans! Ga je daar weer zien!

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 2 maart 2019 starten we om 15.00 uur bij Dineke

### **Verslag van zaterdag 23 februari 2019**

Eenmaal in de Eliasdreef aangekomen was het aan de geparkeerde fietsen te zien welk huisnummer ons startadres van deze middag was. De 11 wandelaars en 3 lopers liepen door de straten van

Poeldijk en in elk geval de lopers kwamen uit bij de nieuwbouwwijk Vroondaal in Madestein. Wat een grote huizen staan er en het eind is nog niet in zicht, er word nog steeds huizen bij gebouwd! We liepen over zandpaden en voor de nieuwbouw aangelegde wegen, gevarieerde ondergronden dus.

'Niets forceren en loop je eigen tempo' ja goede raad is bij Paul niet duur, sterker nog zijn goede raad kost helemaal niets ;-))

In de schaduw liepen we versneld en in de zonnige stukjes liepen we een duurloop.

De oudste loopster van vandaag voelde zich een beetje als een 5e (3e) wiel aan de wagen, zij had moeite om de andere 2 lopers bij te houden, is het de leeftijd of komt het door haar kortslip, laten we het maar op het laatste houden want dan komt het nog wel goed. Er was nog iemand met een kortslip (en toch hebben we niet gezoend) en er was ook een behoorlijk hoestende wandelaar.

Een van ons liep in een kort broek.... bijna 2 maar de 2e kon haar ladyshave niet vinden dus toen toch maar haar lange broek aan getrokken.

De opkomst was vanmiddag zo groot dat er stoelen bijgesleept moest worden. Daarentegen was er genoeg boterkoek met appel en gezonde koeken. De zoon des huizes met zijn vriend had geluk, er bleef voor hen nog koek over. Afsproken is dat we as zaterdag in Wateringen starten. Een nu maar hopen dat dan de hoest van deze gastvrouw overgewaaid is.