

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 5 februari 2020 starten we om 20.15 uur bij Goos

Verslag van woensdag 29 januari 2020

Fris en een beetje waterkoud, zo voelde het buiten. Dat weerhield een 12-tal Nordickers en hardlopers niet om te verzamelen bij Peter aan het Poeldijksepad. Paul was ook weer terug en helemaal verrukt over het Noorderlicht. Wij trouwens ook als je de foto's bekijkt.

Precies om kwart over acht startten we, ik had toen mij horloge al een minuut laten lopen, richting Honselersdijk. Het is goed uitkijken op het Pad der paden want er rijden nog wel eens auto's rond die geen rem lijken te hebben. Na een kleine kilometer deden we wat rek en strek oefeningen om daarna, na de rolpaal, de Bospolder in te duiken en aan de versnellingen te beginnen. Bij de Zwartendijk aangekomen werd de groep weer opgesplitst. Ging een deel van de groep direct richting Naaldwijk over de Grote Woerdlaan, ging het restant een extra rondje lopen via de Grote en de Kleine achterweg. Omdat Paul niet meer bij onze groep was wordt dat dan een duurloop. Ook lekker bij het heerlijk frisse weer. Wij zijn dezelfde weg weer terug gelopen als dat we heen gegaan waren en kwamen precies een uur later weer terug aan de koffie en de thee. Eerst nog wat rekken en strekken natuurlijk en daarna aan koffie en thee met vlaai! Met een groep van 12 is het een gezellig geroezemoes in de woonkamer. Wordt er over van alles en nog wat gesproken en kwam Marco met een mop om Jos deze keer wat te ontlasten. De mop kan ik hier echt niet herhalen, maar het ging over voetbal en met name PSV. Het had eigenlijk net zo goed over Feijenoord kunnen gaan.

Foto's van het Noorderlicht werden nog eens bekeken en tegen tien vertrok eenieder weer huiswaarts. as Woensdag gaan we weer en starten we bij Goos in Wateringen.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 8 februari starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 1 februari 2020

Vandaag met 3 hardlopers en 5 wandelaars gestart. In het Dreespark stiek oefeningen gedaan en toen op naar het Prinsen bos maar eerst even via de Groen van Prinstererstraat want Diane zou nog komen. Had wat moeite om het te vinden. Al die straten lijken ook zo op elkaar!

De hardlopers kwamen als eerste aan en meteen door met de oefeningen. Het is nl een heel schema wat mooi op elkaar aansluit. Wij waren nog maar net klaar toen Ank en Petra eraan kwamen. Wij een rondje hardlopen en daarna weer oefeningen. Ik moet zeggen, ben er blij mee, lekker afwisselend. Wat later als gemiddeld aan de welverdiende koffie! En dan bedoel ik ook echt koffie want deze middag was ik de enige theeklant. Volgende week is het bij Mariëtte en daar is het heel goed oefeningen doen in de omgeving! Ik ben er niet bij, ga een paar weekjes naar Suriname andere oefeningen doen of zoiets. Zie jullie begin maart weer.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 12 februari 2020 starten we om 20.15 uur bij René

Verslag van woensdag 5 februari

We zijn bij Nico gestart met vier stokkers en 6 hardlopers, de stokkers gingen richting Bovendijk en de hardlopers richting Waterpark. De bekende speeltuin daar was weer het trefpunt voor de bekende oefeningen, los maken, planking, opdrukken, optrekken en buikspieren, daarna liepen we richting de Bovendijk en naar het Crematorium, Rondom Rijswijk en de Trambaan hebben de meeste 2-3-4-5-6- versnellingen gedaan en dan 2 rustig, of vier vooruit en 1 achteruit, totdat we bij de rotonde aan Churchillaan kwamen, vandaar nog een laatste lange versnelling tot aan het Tandzorgbouw, en dan rustig uitlopend terug naar het Waterpark waar na de stretchplek langs de reling weer rustig terug dribbelde naar de koffie en thee en de zelf gemaakte brownies van Demy, kleindochter van Nico en Mariette. Volgende week starten we bij Rene.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 15 februari starten we om 15.30 uur bij Margret

Verslag van zaterdag 8 februari 2020

We zijn gestart vanaf de Colman, daar ik een beetje vroeg zag gebeuren wat waarschijnlijk ieder van ons doet als er gestart word bij je... snel, snel rotzooi ruimen. Alles onder de vloerkleed en tafellaken schuiven (bij wijze van spreken ;-)).

Plus dat ik de gastvrouw van haar klus hebt gehaald... behang van de muren trekken, niet uit frustratie maar omdat er een nieuw behangetje op de muren word geplakt. Eigenlijk zonde vertelde de gastvrouw want het behangetje was al zo gedateerd dat het weer in de mode is. Dit zijn niet mijn woorden!? Ik kan hier alles vertellen over de gastvrouw want ik hoorde dat ze het verslag (bijna) nooit leest (heb ik dit?).

Paul met de rugtas vol attributen ging op pad Paul 2 loopsters en 9 wandelaars. Afsproken is welke richting we zouden gaan lopen en waar we elkaar gaan zien om oefeningen te doen met de elastieken. Dit houdt in dat we onze spieren extra belasten zodat ze harder aan het werk moeten om de opgedragen oefeningen uit te kunnen oefenen. Tussen de oefeningen door liepen de hardloopsters hun rondjes. Op deze manier lopen is leuk en afwisselend en goed voor onze spieren (heb ik gevoeld;-)) Zo maken we minder kilometers maar onze spieren maken meer kilometers en dit is heel goed! Terug aan de Colman werden we getrakteerd op water, thee en koffie met koffiecake die niet naar koffie smaakte maar wel heel lekker was. Ook konden we kiezen voor choco brownies. Dit al is gebakken door kleindochter Demi (Demi bedankt).

We hebben vanmiddag weer lekker gelopen, afwisselend door de oefeningen met elastiek, en een hoop gezelligheid rond de koffietafel ;-)). Afsproken is dat we as zaterdag bij Margret in Honselersdijk starten.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 19 februari 2020 starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van woensdag 12 februari

We hebben vanaf Rene met drie stokkers gelopen, recht door bij hem vandaan tot aan de Strijp gelopen en aangezien ik een van die stokkers was ken ik verder het verhaal van de hardlopers niet. Dus vanaf de Strijp naar de de boerderij op het einde van de Bovendijk en via het Waterpark terug, dat vond ik voldoende, ik voelde mijn knie al einde Bovendijk dus rustig terug en onze leidsman Jan ging met Andre nog een extra rondje lopen.

De hardlopers waren met z'n zessen en een daarvan ging ook iets eerder terug en alle sleutels werden na afloop weer achtergelaten. De Gastheer had zich moeite nog tijd gespaard om de grote havermout koeken bij Bakkerij 't Stoepje te halen dus wij hebben genoten.

Hardlopers, Rene, Sjaak, Hasso, Rinus, Marco en Peet, de rest is op vakantie, vakantie die Rinus net achter de rug had, vol verhalen van zijn Cruise naar de Cariben.

Volgende week starten we bij Hasso in de Heul

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 22 februari starten we om 15.30 uur bij Ciska

Verslag van zaterdag 15 februari 2020

We zijn gestart bij de bijna jarige Margret, het werd dus een loopje met een feestelijk tintje.

Paul voegde zich vandaag, door een vervelende knie blessure, bij de 6 (snel)wandelaars. Ook ik was een van de wandelaars, ik heb van de week iets te enthousiast en te haastig gelopen waardoor de spieren rond mijn heupen mij terug hebben gefloten dus maar even een pas op zijn plaats gemaakt. Fijn dat we dan met ons conditie van die dag toch mee te kunnen lopen.

Tijdens het wandelen toverde Paul de elastieken uit z'n rugtas, een leuke (en goede) onderbreking van onze loop. De opdracht was om het elastiek om te doen en dan zo snel mogelijk vooruit lopen wat helemaal niet ging lukken omdat hij aan een ander de opdracht had gegeven om haar dmv het elastiek tegen te houden. Iets gaat hier dan niet helemaal goed maar maakt Paul dit maar eens wijs (Paul = eigenwijs).

De volgende oefening was om de spieren van onze armen en benen te rekken en strekken ook dit werd gedaan met het zelfde elastiek. Daarna liepen we verder de een wandelde wat sneller dan de ander maar iedereen weet waar er koffie geschonken zou worden dus het is goed gekomen.

Uiteindelijk is de afstand van onze wandelroute niet zo heel groot geworden maar onze spieren zijn wel goed aan het werk gezet.

Na een uurtje lopen zaten we met z'n allen aan de koffietafel. Wat zijn we verwend door het 'gas-stel' van vandaag! Koffie, thee, appeltaart met of zonder slagroom er was voor elk wat wils.

Tussen neus en lippen door (tussen koffie en appeltaart door) is er advies gevraagd over een raadselachtige blessure aan een enkel. Deze blessure moet wel over zijn voordat er in maart ge wintersport gaat worden pffff.

Na geïnformeerd te hebben hoe woensdag, de verjaardag van de gastvrouw, ingevuld gaat worden. was haar antwoord: 'bezoek van lieve mensen, eten buiten de deur en 's avonds naar een theatervoorstelling van Kees van Amstel'. Margret dit wordt vast een hele fijne dag, geniet er van.

We gaan elkaar zaterdag zien aan de Bovendijk in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 26 februari 2020 starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 19 februari

Afgelopen woensdag zijn we aan de start verschenen bij Juliana en Hasso.

Met zo'n 9 lopers/stokkers. 2 reguliere nordickers, Jan en André en een gast-nordicker, Paul S. Paul kampt nog steeds met een knieblessure. Heel erg vervelend, weet ik uit eigen ervaring, als je dolgraag wilt, maar als je fysiek geremd wordt. Maar goed. Het ging prima verder hoor.

Terug bij Hasso aan de koffie werden er weer allerlei zaken besproken. Om het geheel wat kleur en fleur te geven was er een heerlijk gebakken frisse appeltaart. En lekkere koffie en thee. Wij - de stokkers - hebben zo'n kleine 5 km gelopen. Wat de hardlopers gedaan hebben deze keer weet ik niet precies. Bij binnenkomst hoorde ik er een roepen, dat ze wel 10 km hadden gelopen. Dat zal wel 'wishfull thinking' zijn geweest. Bij de koffie werd het adres voor volgende week bekend gemaakt. Dat was nog wel een dingetje, want er was Monster, en er was Wateringen, die aanspraak maakten op de startplaats. Wateringen is het geworden dus.

André bood zich vrijwillig aan het stukje te schrijven, zich niet realiserend dat de computer naar de reparateur moest. Maar goed vandaag, zaterdag heb ik de PC weer opgehaald, en hij is weer rete-snel. Er is een SSD-schijf ingezet. Kan weer jaren vooruit. De datum van het gezamenlijk eten is bekend. Dat is 18 maart geworden. Ik heb nog een datum later geprobeerd, maar daar waren ook te veel gaten in de beschikbaarheid, dus de 18e wordt het. Waarheen? Da's nog nie bekend, maar wordt geregeld. Houden jullie de mailbox svp in de gaten de komende tijd.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 29 februari starten we om 15.30 uur bij Paul

Verslag van zaterdag 22 februari 2020

Ondanks de harde wind gingen er toch 2 hardloopsters en 10 wandelaars van start, een van ons had nog last van haar enkel en wilde het rustig aan doen en vond het niet erg om achteraan te wandelen. Paul nam het voortouw met 4 wandelaars en liep via de kinderboerderij naar de trimbaan. Toen de andere 5 wandelaars daar aan kwamen was Paul al oefeningen aan het doen maar wij zijn toch doorgelopen en hebben zijn aanbod om mee te doen vriendelijk afgeslagen, zelfs zijn eigen Gerda zag er vanaf.

Bij het winkelcentrum aangekomen roken we een brandlucht en ja hoor daar had iemand de inhoud van een winkelwagentje in de fik gestoken en was al door iemand geblust zodat Paul onder het afdak nog even rug oefeningen kon doen tegen een pilaar aan. Dit zag er goed uit maar ondertussen hadden er wel 2 wandelaars het hazenpad genomen maar niet getreurd iedereen waaide met of zonder stokken de zelfde kant op ondanks er vele wegen naar de Bovendijk leiden.

Jan had de koffie en thee al klaarstaan toen wij terug kwamen 3 van ons sloegen dit aanbod af en gingen gelijk naar huis, zij hadden geen tijd voor een bakkie.

Onder de nazit werd er een nieuwe hobby besproken... zwemmen in ijskoud water maar dan moet je wel in de zomer beginnen dan lijkt het water in de winter warmer en kan je lijf er aan wennen en waarschijnlijk beter tegen de kou. Het schijnt heel gezond te zijn voor je bloedsomloop en weerstand zie het AD magazine van afgelopen zaterdag. Dames wie weet starten we van de zomer in de zee dus wacht nog even met de aanschaf van aerodynamische schoenen.

Ook was er iemand terug van een mooie vakantie uit Sicilië zij heeft het heerlijk gehad. En zo is de middag weer voorbij gevlogen.

Verslag Paul:

De hardlopers, Margret en Dineke, deden een rondje Bovendijk, Rijswijk, met planking tussendoor en stretchen, daarna om de Molen heen en weer terug via Rijswijk het Wilhelmina park daarna nog een rondje waterpark en aan de thee en koffie.

De wandelaars hebben beneden aan de dijk van de Strijp oefeningen gedaan met en bij het daar gelegen trimparcours, zwaaien met de benen voor en achter, en zijwaarts, zwaaien met de armen, schouders en planking en opdrukken(push-up) en daarna door naar de molen en retour en dan nog de tempoversnellingen die we tussen de lantarenpalen deden, buik in schouders naar achteren en borst vooruit en kleine snelle stappen dan weer langzaam en dan via het Waterpark nog even arm oefeningen, planking en push-up ook de pull-up maar dat was voor sommige teveel gevraagd. Volgende week in de Heul. Paul

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 4 maart 2020 starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 26 februari

Vandaag een triest bericht. Meerdere hardlopers sloegen vanmorgen de krant open en vernamen dat onze oud-mede-hardloper Jos de Goey is overleden. Jos heeft een aantal jaar bij ons hardgelopen en was altijd een enthousiaste persoonlijkheid binnen de groep. Met dat hij last met z'n knie kreeg is hij uiteindelijk gestopt met hardlopen. We wensen Anouschka en de kinderen veel sterkte deze dagen.

Met 6 hardlopers en 3 stokkers vertrokken we vanaf de Bovendijk richting de kinderboerderij. Paul deed mee met Nordicken dus dat betekent voor de hardlopers dat er een duurloop gehouden wordt. Jan Z. nam vandaag de honneurs weer waar. We liepen rustig in, deden bij de kinderboerderij wat oefeningen en vervolgens ging het vol gas richting de hoekpolder. Het weer was fris doch heerlijk om te lopen. Het rondje ging verder naar de Bonte Haas, nog steeds stevig lopend. Daar bleek dat we nog wat tijd over zouden hebben dus verzoon Jan een rondje om de Hornbach zodat we het laatste eind via de Bovendijk zouden lopen. Het laatste deel op de Bovendijk werd er al gesproken over de soesjes die klaar zouden staan bij de koffie. Ook al liepen we dat laatste deel wat rustiger, we maakten het uur net niet vol. Een afstand van ruim 8 km is voor een doordeweekse woensdagavond echter best voldoende, dus wij deden het er mee.

We waren nog niet binnen bij Ciska of het begon buiten te hagelen. Mooi getimed van Jan. De Nordickers lieten nog even op zich wachten en naast hagel en regen was er ook nog een donderslag te horen. Een klein beetje nat maar verder ongeschonden kwamen zij uiteindelijk ook binnen.

Naast de reguliere praatjes kwam Jan Z. nog met een mooi verhaal over de Pastoor met een snotneus. De heren van Quintus zijn kampioen en gaan zaterdag op de platte kar door het dorp, je bent uitgenodigd om dat te gaan bekijken! Vorige week is al bepaald dat het lopen de volgende keer bij Sjaak in Monster zal plaatsvinden. We gaan elkaar daar weer zien!