

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 4 januari 2017 starten we om 20.15 uur bij Rinus

Woensdag 28 december is er geen verslag

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 31 december 2016 hebben we niet gelopen en zaterdag 7 januari 2017 starten we om 15.00 uur bij Wilma

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 11 januari 2017 starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 4 januari 2017,

De start was afgelopen woensdag bij mij (Rinus) in Delft, de hardlopers hadden een ruim overtal tov de stokkers en de alleen een bakkie doen drinker. De verdeling was 7-2-1. Ik kan gelukkig weer met de hardlopers mee en ondanks dat het 2 km korter was als vorige week was het toch zwaarder. We deden steeds semi-korte versnellingen tussen verkeersdrempels en straat hoeken.

Het was koud maar windstil dus heerlijk om te lopen.

De GOEDE voornemens negerend ging de koek er lekker in bij de koffie /thee. Volgende week starten we bij Sjaak in Monster.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 14 januari 2017 starten we om 15.00 uur bij Lenie

Verslag van zaterdag 7 januari 2017

Ons eerste loopje van 2017 was vanaf het Poeldijkse Pad....

's Morgens waren de paden nog beetje twijfelachtig maar hier kwam al snel verandering in. Paul had ons via de app al laten weten dat er vanmiddag gewoon gelopen kon worden, dit berichtje was fijn, schepte voor ons duidelijkheid.

Het is in elk geval een gezellige middag geworden, eerst was het een soort van nieuwjaarsloop (elkaar goed nieuwjaar wensen en daarna lopen) en vervolgens hebben we de verjaardag van onze gastvrouw gevierd maar eerst moest er wel inspanning geleverd worden.....

Het eerste stukje liepen we langs het Poeldijkse pad en al snel konden we een ander pad op schieten wat toch altijd relaxter loopt. Na wat rek en strek oefeningen werd het een loop afgewisseld met wat versnellinkjes. 'n Uur lopen in miezerregen.... je zou het niet verzinnen en toch (of juist daarom) was het een heerlijke loop.

Een feestje werd het, koffie met heerlijke appeltaart. Deze taart was aangevuld met eigengemaakte jam, diverse soorten noten en andere vruchten. De taart was nog lauwwarm en er was voor de liefhebbers ook nog eens een (grote) toef slagroom bij... jammer voor ons dat de gastvrouw maar een keer in het jaar jarig is! Ondanks ze pas een paar dagen laten jarig zou zijn (dinsdag) had ze haar cadeau al binnen, een super mooie en lichte fiets, een fiets die niet alleen maar lekker fietst maar die ook makkelijk in de auto getild kan worden. Zo kan ze lekker rond rijden met haar fiets in d'r achterbak.

Nadat we de appeltaart op hadden konden we met recht uit volle borst (buik) ♪♪ 'Lang Zal Ze Leven' ♪♪ zingen. Na dit 'feestje' kwam er een pakje te voorschijn en tot mijn verrassing was dit pakje voor mij?! Na een toespraak van de opperstalmeester(res) bleek er een lunch bon voor 2 personen in te zitten. Wat een verwennerij voor het uitoefenen van je hobby! Dames bedankt voor dit cadeau en ik ga met liefde door met het bijhouden van onze site!
Omdat we nog een nabespreking hebben gehouden (ahum) hoorde ik bij de laatste van de 14 lopers en koffiedrinkers die vertrokken en heb ik het licht uitgedaan ;-)).
Hier nogmaals het recept appeltaart à la Wilma

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 11 januari 2017 starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 4 januari 2017,

De start was afgelopen woensdag bij mij (Rinus) in Delft, de hardlopers hadden een ruim overtal tov de stokkers en de alleen een bakkie doen drinker. De verdeling was 7-2-1. Ik kan gelukkig weer met de hardlopers mee en ondanks dat het 2 km korter was als vorige week was het toch zwaarder. We deden steeds semi-korte versnellingen tussen verkeersdrempels en straat hoeken.
Het was koud maar windstil dus heerlijk om te lopen.
De GOEDE voornemens negerend ging de koek er lekker in bij de koffie /thee. Volgende week starten we bij Sjaak in Monster.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 14 januari 2017 starten we om 15.00 uur bij Lenie

Verslag van zaterdag 7 januari 2017

Ons eerste loopje van 2017 was vanaf het Poeldijkse Pad....
's Morgens waren de paden nog beetje twijfelachtig maar hier kwam al snel verandering in. Paul had ons via de app al laten weten dat er vanmiddag gewoon gelopen kon worden, dit berichtje was fijn, schepte voor ons duidelijkheid.

Het is in elk geval een gezellige middag geworden, eerst was het een soort van nieuwjaarsloop (elkaar goed nieuwjaar wensen en daarna lopen) en vervolgens hebben we de verjaardag van onze gastvrouw gevierd maar eerst moest er wel inspanning geleverd worden.....

Het eerste stukje liepen we langs het Poeldijkse pad en al snel konden we een ander pad op schieten wat toch altijd relaxter loopt. Na wat rek en strek oefeningen werd het een loop afgewisseld met wat versnellinkjes. 'n Uur lopen in miezerregen.... je zou het niet verzinnen en toch (of juist daarom) was het een heerlijke loop.

Een feestje werd het, koffie met heerlijke appeltaart. Deze taart was aangevuld met eigengemaakte jam, diverse soorten noten en andere vruchten. De taart was nog lauwwarm en er was voor de liefhebbers ook nog eens een (grote) toef slagroom bij... jammer voor ons dat de gastvrouw maar een keer in het jaar jarig is! Ondanks ze pas een paar dagen laten jarig zou zijn (dinsdag) had ze haar cadeau al binnen, een super mooie en lichte fiets, een fiets die niet alleen maar lekker fietst maar die ook makkelijk in de auto getild kan worden. Zo kan ze lekker rond rijden met haar fiets in d'r achterbak.

Nadat we de appeltaart op hadden konden we met recht uit volle borst (buik) ♪♪ 'Lang Zal Ze Leven'♪♪ zingen. Na dit 'feestje' kwam er een pakje te voorschijn en tot mijn verrassing was dit pakje voor mij?! Na een toespraak van de opperstalmeester(res) bleek er een lunch bon voor 2 personen in te zitten. Wat een verwennerij voor het uitoefenen van je hobby! Dames bedankt voor dit cadeau en ik ga met liefde door met het bijhouden van onze site!
Omdat we nog een nabespreking hebben gehouden (ahum) hoorde ik bij de laatste van de 14 lopers en koffiedrinkers die vertrokken en heb ik het licht uitgedaan ;-)).
Hier nogmaals het recept appeltaart à la Wilma

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 18 januari 2017 starten we om 20.15 uur bij De Bonte Haas, op uitnodiging van Andre.

Verslag van woensdag 11 januari 2017,

Dames- Heren sportievelingen, Vanavond had Sjaak zijn deur voor ons geopend. Een aantal hardlopers kwamen later dan gedacht. Carpoolen is wel leuk, maar tijd is tijd.. Vijf stokkers en 6 of 7 hardlopers hebben de straten rondom Monster onveilig gemaakt. Met de stokkers hadden we het plan over het strand te lopen, maar daar woei het toch te hard voor. Ik had trouwens voor driekwart van de ronde het idee dat ik de wind in de rug had (da's gek..). Terug aan de koffie met taart waren de grappen over de slappe slagroom snel gemaakt, goedkoop, maar wel lachen natuurlijk. Vervolgens is de toestand in de wereld besproken (de escapades van Trump bijvoorbeeld..en hij is nog niet eens beedigd). Ook de onwillige keukenvloer van Paul is aan de deskundigen voorgelegd. Aan de haalbaarheid van sommige oplossingen mag worden getwijfeld. Over dynamiet hebben we het nog net niet gehad, maar is een optie. Wordt vervolgd.. Volgende week heeft boekhouder Andre ons uitgenodigd te starten vanuit de Bonte Haas. Vlaardingingen is in het donker onbekend terrein en voor je het weet loop je de verkeerde wijken in. De Bonte Haas dus..tot daar, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 21 januari 2017 starten we om 15.00 uur bij Jeannette

Verslag van zaterdag 14 januari 2017

We zijn gestart bij Lenie en Piet, zo konden we gelijk het fotoalbum van 't feest van afgelopen november inzien. De 6 wandelaars hebben de 7e wandelaar opgehaald en de 3 loopsters liepen met Paul op. Volgens de buienradar zou het vanaf 3 uur droog zijn, dat was alvast een lekker vooruitzicht! Inderdaad hebben we (alweer) geboft, het weer heeft zich aan de afspraak gehouden ;-)). Nu ik aan onze route terug denkt zijn we volgens mij deze middag Wateringen niet uit geweest. Het lopen was leuk, fijn en lekker maar de nazit was nog leuker, fijner en lekkerder en het fotoalbum was prachtig! Een van ons had zich als een vorst(in) (languit) geïnstalleerd op de bank, vanaf haar plek hield ze alles in de gaten en hoorden we haar op en aanmerkingen maken ;-)) Moet zeggen dat de overige stoelen ook niet klein waren, deze zaten ook 'vorstelijk'. We hoorden van Paul hoe er geworsteld is om de vloer van hun woning er uit te krijgen en helaas was dit zaterdag nog niet gelukt maar... een speciaal bedrijf heeft vandaag (maandag) met grof geschut de vloer er uit 'geramd'. Dit was net op tijd want de volgende dag (dinsdag) zou er gestart worden met de keuken plaatsten pfff. Nog 'n week of 2 'bikkelen' en dan kunnen ze hun paleisje weer in gebruik nemen. Zoals gezegd was het koffiemomentje weer gezellig maar we zijn toch maar weer opgestapt. Volgende week kunnen we bij Jeannette starten.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 25 januari 2017 starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 18 januari 2017,

Voor deze avond had André kosten nog moeite gespaard, en De Bonte Haas speciaal voor ons afgehuurd als start/koffieadres. Met Jan Z - die samen met Jeanet terug was uit Amerika van familiebezoek en de beschuit met muisjes vanwege de geboorte van hun kleinkind daar – en Sjaak E die alle oefenavonden voor de Drie Stuiver Opera met formidabele optredens in het Zuiderstrandtheater had afgesloten, weer in de gelederen waren de hardlopers met 7 en de nordicers met 5 man aanwezig, zodat een groep van totaal 12 man de polder in trok om hun hun ronde te gaan maken. De kou was afgenomen, geen wind, zodat we per saldo fantastisch weer hadden om te lopen. Nadat Paul, bevlogen als hij is, zijn tips had gegeven voor een leuke route konden de manschappen van start. Nou weet ik niet of het toeval is of dat Paul toch een beetje een “controlfreakje” is, maar we kwamen de hardlopers wel tegen op de ons aanbevolen route. dus daar zijn, en komen we waarschijnlijk ook nooit achter. Terug gekeerd van de rondes bleek dat Rinus de koffie aan zich voorbij moest laten gaan. Aan de genoemde koffie zijn geen wereldproblemen aan de orde geweest en dus ook niet besproken. Wat is er wel aan de orde geweest tijdens dit altijd gezellige onderdeel van de avond is in willekeurige volgorde : Jan Z vertelde trots dat zijn nieuwe kleinkind in Amerika nu al verreweg de grootste is van alle pasgeborenen daar in de buurt, is Goos beloond met - een lunch bon voor 2 personen - voor zijn niet aflatende inzet voor het produceren van alle jubileumlidjes van die wij met onze hardloopgroep ten gehore brengen, je zou kunnen zeggen een soort van Oeuvreprijs voor zijn gehele werk in deze categorie, heeft Paul uitvoerig verslag gedaan van het verwijderen van de houten vloer in de woonkamer, en het verloop van de verdere voortgang van de werkzaamheden in huize Schoenmaker, en hadden de hardlopers zo hard gelopen !! dat ze de afgelegde route compleet waren vergeten. Geen nood in dit geval, voor verdere en gedegen informatie stelt Peet vd Z. zich geheel beschikbaar voor nadere informatie. Na afronding van deze zaken werd André uitgebreid bedankt voor zijn zeer en breed gewaardeerde initiatief, en is ook nog besloten dat we volgende week bij mij vanaf het Perenpad gaan vertrekken. Nadat was gezorgd door Corné en o.g. dat de overgebleven banket niet terug hoefde in de trommel, ging iedereen weer huiswaarts. Tot volgende week. Groet, Jo

Route hardlopers: We waren met 7 hardlopers en liepen over de Zwethbrug linksaf in een rustig tempo, bij de familie Koop weer rechts tot vlak voor het viaduct, daar begon de eerste versnelling , eenmaal boven weer terug en linksaf het pad op richting het het Woudt met alleen maar versnellingen, viel niet mee maar je bent gekomen voor actie. Het was geweldig weer om te lopen en we kwamen ook nog een aantal mannen tegen met van die stokken die gingen de andere kant op, ze zeiden vriendelijk gedag en ze waren ook even later in de bonte haas, toch leuk. Wij rende het woudt voorbij tot de provinciale weg en toen weer terug, eenmaal bij de bonte haas stond er ruim 9 km op de teller dus dat gaf wel voldoening. Daarna zijn we bij die mannen gaan zitten met die stokken en dat was gezellig. Er was er een bij die deelde koffie met heerlijke banket koekjes en dat smaakte goed.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 28 januari 2017 starten we om 15.00 uur bij Juliane

Verslag van zaterdag 21 januari 2017

We kwamen vandaag samen bij Jeannette aan de Heulweg, dit is geen verkeerd adres om te starten (koffie drinken) kunnen we nu vertellen ;-)). Met 5 loopsters en 8 wandelaars gingen we 'op pad'. Daar waar de zon scheen hebben we gelopen met zo nu en dan wat oefeningen en met de

versnellinkjes van schaduwplek naar schaduwplek varieerde onze loop. Het was geen straf om met dit weer naar en in het Ulthofpark te lopen.

Na het uurtje lopen zaten we voldaan aan de koffie en de feiten en nieuwtjes van deze week 'rolden' weer over tafel. Uitgebreid zijn de Florentine koeken gekeurd en besproken. Duidelijk is wel dat dit geen koeken zijn die je even tussendoor moet gaan bakken. Het luistert echt wel nauw want als je je niet aan de regels houdt zou het zomaar kunnen gebeuren dat ze niet meer van je tanden af te krijgen zijn ;-(. maar.... niets van dit al want ze waren heel goed gelukt en waren heerlijk! pfffff, een zucht van verlichting en al zeker voor onze gastvrouw.

Als we as maandag en/of dinsdagavond twee mensen een huis aan de Riviergronde in zien klimmen dan hoeven we niet de politie te bellen, het is goed volk! Het zijn 2 van onze lopers waar in hun huis een nieuwe vloer dan is gegoten en ze om die reden niet op de benedenverdieping mogen betreden. Zij zijn niet voor een gat te vangen en klimmen via het balkon van de burens door hun slaapkamerraam hun bed in en de volgende ochtend visa versie weer terug ;-)).

Er is afgesproken dat we volgende week niet ver hier vandaan starten maar we zijn toch nog maar eerst naar huis gegaan.