

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 15 januari 2020 starten we om 20.15 uur bij Sjeek in Naaldwijk

Verslag van woensdag 8 januari 2020

Het verzamelen was, de eerste keer in 2020, bij Paul in Kwintsheul. De opkomst was met 11 best goed te noemen en het bijzondere was dat we vandaag in 3 groepen zouden gaan lopen.

De Nordickers,

de korte afstand hardlopers en de wat langere afstand lopers.

Zowel Paul, Marco, Rinus als Peter wilde, vanwege eerdere blessures, de afstand nog niet te gek maken. Afgesproken werd dat de hardlopers een deel samen op zouden lopen en ergens bij de Zwet zouden opsplitsen. Een warming up 'op de plaats' bij Paul achter met zn allen en daarna vertrokken we. Via de Lange Watering, waar we al schuilend de oefeningen deden, op naar de v Luijklaan. Rustige versnellingen in het begin tot lekkere tempoversnellingen nog net voor het tunneltje. Over de Lange Watering en daar scheidde onze wegen. Een deel ging terug via de Lange Wateringkade en de rest langs de Zwet en via Zwet- en Vijverberglaan weer terug naar Kwintsheul.

De regen viel eigenlijk constant maar we hadden er, vanwege onze petten, eigenlijk weinig last van. Eenmaal bij Paul binnen dronken we de gebruikelijke koffie en thee. Paul had echter vanwege het nieuwe jaar ook een aantal flessen champagne aangeschaft en die ontkurkte hij met een mooie knal. We proostten op een gezond en sportief jaar, dronken een eerste slok en werden vervolgens door Gerda getrakteerd op saucijs- en bapao-broodjes! Vervolgens gingen de praatjes ook gewoon door. Corne heeft een kleine week ski-les gegeven, was gaaf maar miste de 'skileraar met de dames' avond party... en werden vragen gesteld als: Hoeveel wijkt de snelheidsmeter van een auto af en merk je dat ook aan het aantal gereden kilometers.... Kortom, allemaal onzin en het was best laat eer dat de laatste lopers vertrokken waren. Tussendoor werd nog wel bekend gemaakt dat het lopen volgende week in Naaldwijk bij Sjeek gaat plaatsvinden. Ga je daar zien!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 18 januari starten we om 15.30 uur bij Dineke

Met medeweten van Paul is het voorstel om deze zaterdag eens met de hele groep een powerwalk te doen. Zij die dit niet willen of kunnen gaan gewoon hun wandeling maken.

Verslag van zaterdag 11 januari 2020

De 4 dames en ene heer waren in goede doen, teen en knieën, alles wat geblesseerd was doen het weer hierdoor konden we de 8 km zonder problemen lopen. Na de oefeningen op de parkeerplaats liepen de 9 wandelaars en de 5 lopers hun eigen route maar kwamen wel allemaal uit in het Uithofpark want daar moet je zijn om mooi en lekker te kunnen lopen. Je kunt er last krijgen van loslopende honden en als je pech hebt bijten ze ook nog in je been en staan er 2 tanden in je mooie nieuwe loopbroek hoorden we achteraf van een van ons. Dit hebben we vanmiddag gelukkig niet aan de hand (been) gehad.

We hebben onderweg wat oefeningen gedaan en verder werden de diverse prullenbakken als aanwijzing gebruikt om versnellinkjes te kunnen lopen.

Er schoven nog wat koffiedrinkers aan bij de wandelaars en lopers en hadden we een aardig groot koor om lang zal ze leven te zingen voor de jarige gastvrouw. Dit viel in de smaak bij haar en als dank kregen we een heerlijk groot stuk appeltaart bij de koffie, zo hebben we alweer een (klein) feestje gebouwd.

Er was veel te vertellen en hebben veel gehoord hierdoor was het behoorlijk laat eer dat de laatste op de fiets stapte om naar huis te gaan. as Zaterdag starten we bij Dineke in Wateringen`

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 22 januari 2020 starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 15 januari 2020

Vorige week bij Paul werd door een 3-tal lopers aangegeven dat zij de volgende week niet zouden kunnen komen. De verwachting was dan ook dat het deze week een klein clubje zou zijn. Maar wat schetst onze verbazing, 2 van de 3 afzeggers kwamen om verschillende redenen toch opdagen, mooi!

Paul, wiens vader afgelopen zondagmorgen is overleden, was er ook en werd gecondoleerd met het verlies van z'n vader. Zo kwam het dat we met 9 hardlopers en 2 Nordickers van start gingen. Ook vandaag zou de hardloopgroep weer opsplitsen in een groep die wat korter zou lopen en een groep die het uur zou volmaken. Moet wel gezegd worden dat we door alle verhalen wel wat later startten. Wij zouden, zoals vaak eigenlijk, richting het Prinsenbos gaan. Via de industriestraat, achter de watertoren om richting de Zandheuvelweg.

Het was in het begin wat fris maar al snel had iedereen een lekkere mood qua lopen. Een beetje versnellingen richting de Geestweg en daar rechts richting de kleine Achterweg. Daar splitsten de wegen van de 2 groepen. Eén groep ging via kleine achterweg, linksom,

via de Grote Achterweg en Hoge Geest weer richting het dorp.

De andere groep ging juist direct richting de Grote Achterweg en vervolgens linea recta naar de Groen v Prinstererstraat. We zijn elkaar dus nog een keer tegen gekomen. We hebben met een lekkere duurloop de tijd volgemaakt en om 21:15 waren we weer terug. Uiteindelijk hebben net geen uur gelopen, maar een afstand van 8 km is voor een doordeweekse woensdag ver genoeg. Aan de koffie ging het weer over van alles en nog wat. Jos had (eigenlijk al voor wij startten) een mooi filmpje waar een klein kind heel verwonderd keek. Lollo Ferrari zou er jaloers op zijn. Tijdens de koffie had Jos ook een mooi verhaal over het openbaar vervoer.

Verder heb ik niet alles opgeslagen wat er verteld werd, maar het was gezellig om samen te zijn. Volgende week lopen we weer en wel aan het Perenpad, ga jullie daar weer zien!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 25 januari starten we om 15.30 uur bij Lizette

Verslag van zaterdag 18 januari 2020

Met medeweten van Paul is het voorstel om deze zaterdag eens met de hele groep een powerwalk te doen. Zij die dit niet willen of kunnen gaan gewoon hun wandeling maken...

.... en zo gebeurde het ook, 13 personen waaronder Paul en de stokkers, wandelaars en hardlopers startte ieder in z'n eigen groepje. Afspraak was dat we elkaar zouden treffen in een speeltuintje langs het fietspad op weg naar de Bovendijk. Hier haalde Paul fitness elastieken uit z'n rugtasje.

Per groepje hebben we met deze elastieken oefeningen gedaan. Het was hilarisch om te zien hoe de een zijn best deed om vooruit te komen (beenspieren) terwijl de andere z'n stinkende best deed om dit, dmv het elastiek, te voorkomen (armspieren).

Na diverse oefeningen spreidden de groepjes zich in hardlopen, power walkers, stokkers en wandelaars. Zo'n diversiteit in de groep vraagt veel improvisatie wat je aan Paul wel over kan laten. Het power walken werd door een deel van de groep afgewisseld met hardlopen, deel van de groep hielden het bij power walken.

Een ding hadden deze groepjes gemeen... de loopjes werden afgewisseld met oefeningen, elastiek om de enkels knopen en dan je spieren aan het werk zetten, elastiek om een paaltje om zo je spieren versterken en ga zo maar door. Als Paul ons begeleid is deze manier van lopen heel leuk, ieder doet wat ze het leukst/fijnst vind om te doen. Er was voor elk wat wils en het smaakte naar meer.

Zaterdag starten we in Monster, Paul heeft al een route in zijn hoofd om daar ook op deze manier te kunnen lopen. Niet alle startadressen is geschikt om op deze manier bezig te zijn heeft Paul aangegeven. We gaan het zien en we gaan het meemaken. Tot zaterdag in Monster

Ps: Paul heeft het minst aantal km. gelopen (zie kaartje), hij heeft de groepjes opgevangen en aan het werk gezet. Paul zal hardlopend naar huis moeten gaan wil hij aan z'n kilometers komen ;-(

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 29 januari 2020 starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

Verslag van woensdag 22 januari 2020

We verzamelden bij Jos aan het Perenpad. Het was heerlijk fris en stil weer, perfect weertje om te gaan lopen. Een mooie opkomst ook, 7 hardlopers en 4 Nordickers. Paul was er niet bij, die is sleehondenrennen, Noorderlicht kijken en Rendieren temmen of zoiets, in Lapland! Jan Zuyderwijk nam de honneurs waar en hij had een mooie ronde op het oog.

We vertrokken in Noord Oostelijke richting om na 150 meter weer naar het Zuid Oosten te gaan, in een lekker opwarm tempo-tje. Even rekken en strekken aan de brug om vervolgens een duurloop te gaan starten. Lekker in het Stadslandschap van de Hoekpolder een frisse neus halen. Naast stikstof zat er ook best veel zuurstof in de lucht. Toen we voor de 2e keer de Zwet over wilde steken bleek dat we nog een heel deel van het uur te doen hadden, dus besloten we een extra ronde te maken over de Veenakkerweg. Langs de Bonte Haas en ook in Zwethove liepen we nog een extra rondje. Vlak daarvoor was het dat we ook deze keer opsplitsten in 2 groepen. Een kleine groep ging direct naar het Perenpad de rest deed het extra rondje en nog een. Aan de koffie bleek, voor mij pas na 5 minuten, dat Hans van Adrichem ook een bakkie mee kwam doen, gezellig. Ajax speelde op de achtergrond een wedstrijd tegen Spakenburg en regelmatig viel er een doelpuntje.

Jan Zuyderwijk had afgelopen week in de krant gelezen dat je niet te lang in de diepte moet kijken, dat kan je duur komen te staan. Jos had nog een mooi verhaal over een zekere Jeannet (niet Jan's meisje) en haar man. Moraal van het verhaal was dat mannen vaak aan hun vrouw denken.

Sjaak moest snel Lizette gaan ophalen dus bood Peter aan om volgende week in Poeldijk te komen lopen. Ga je daar weer zien!!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 1 februari starten we om 15.30 uur bij Dorothy

Verslag van zaterdag 25 januari 2020

We zijn vanmiddag gestart met 4 loopsters, 2 stokkers en 5 wandelaars, we liepen vanmiddag zonder de begeleiding van Paul daardoor geen strandloop en geen powerwalk.

Een van ons stelde voor om naar de Plas van alle Winden te lopen, het werd een leuk route.

Het eerste stukje liepen we langs de weg en hebben daar ook onze oefeningen gedaan.

Met houvast aan beugels van het fietsenrek aldaar werden de benen van deze 4 oma's extra hoog in de lucht gegooid. Met warme spieren liepen we verder, al snel sloegen we af om de trap naar beneden te nemen, onder de weg door te lopen en omhoog en zo kwamen we uit bij de Westlandse Druiventuin. Verder liepen we over de Poelkade, de Poelmolenweg naar de Plas van alle Winden.

We hebben de plas rond gelopen en liepen daarna terug naar Monster, op naar de koffie.

De 2 snelle loopsters hebben diverse kleine lusjes extra gelopen en zo kwamen wij, de loopsters, als eerste aan bij ons startadres en de wandelaars sloten zich al snel bij ons aan.

Water, koffie, thee en bakkerskoek en ook nog lekker gelopen wat wil een mens nog meer?

Na veel gezellige babbels zijn we vertrokken tot as zaterdag en dan starten we aan de Groen van Prinstererstraat in Naaldwijk.