

Hallo Woensdag avond lopers,

Woensdag 19 januari 2022 starten we om 20.00 uur bij Jos

Goed nieuws we mogen weer lopen! De volgende corona regels zijn de komende tijd van kracht:

- Sporten in groepsverband is toegestaan.
- 1,5 Meter afstand houden is niet verplicht bij wedstrijden en trainingen als dat door de aard van de sport niet mogelijk is.
- Houdt u aan de basisregels om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan.
- Er is geen beperking in de groepsgrootte bij binnen- of buitensport of sporten in de openbare ruimte.

Hallo Zaterdag loopsters,

Zaterdag 22 januari 2022 starten we om 15.30 uur bij Clarisse

Verslag van Zaterdag 15 januari 2022,

We liepen als gehele groep richting de Vlietlaan en dan retour langs de sportvelden. Mede door de wat snellere lopers die een extra lusje liepen via de Bruidsboogaard en de Snelbinder, rond die snelbinder liepen we wel in het zonnetje en terug liepen we toch allemaal over het fietspad/voetpad langs de sportvelden terug naar het Park PijlenTuinen. Hier raakte een koppel de weg kwijt en de snelle groep die al op de fiets naar huis waren hebben hun ook op het goede pad geholpen zodat iedereen weer bij Dorothy aankwam en ook direct weer huiswaarts gingen op de fiets. as Zaterdag starten we bij Clarisse.

Niet gelopen en toch een verslagje van mij:

Aan het aantal fietsen te zien die stonden bij het huis aan het Groen van Prinstererstraat zijn er best veel wandelaars gekomen vanmiddag. Helemaal blij dat ze eindelijk weer met elkaar de wei in mogen.

Helaas had ik het berichtje van Paul niet goed gelezen en stond ik om half 4 voor de deur in plaats van 3 uur. Wat heb ik hier van geleerd? Beter de berichten lezen!

Het route kaartje (zie onder) laat zien dat er ruim 9 km.gelopen is maar.... dit klopt niet helemaal. De teller is na het wandelen enthousiast doorgegaan met tellen, hij telde en telde totdat zijn 'baas' de fiets af stapten. Maar 6 km. is toch prima om het weekend mee in te luiden. Ik weet verder niets over de route van vandaag te vertellen maar wel gehoord dat we as zaterdag in Wateringen gestart gaat worden, El.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 26 januari 2022 starten we om 20.00 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 19 januari 2022

Het was de 2e keer dat we weer in een grotere groep konden lopen. Dat was ook direct merkbaar. Er waren maar liefst 12 man, 8 hardlopers en 4 stokkers. En ook Hans vd Zanden is sinds een (aantal?) jaren weer aangesloten bij de hardlooptroep, dat is toch mooi. Jos had aangegeven om achterom te komen, maar de meeste stonden als vanouds bij de voordeur te wachten. Maar goed, het was een mooie club en we startten rustig door de wijk.

Al snel moesten we even stoppen omdat Rinus een soort van steen(tje) in zn schoen had. Paul pakt dat direct op om even te rekken en te strekken bij een brug. We liepen richting de Bonte Haas en daar op de brug gaf Paul aan dat we vooral lange versnellingen zouden lopen. Ieder op zn eigen tempo en op bepaalde punten verzamelden we dan weer. Het 1e punt was de scheepswerf/pannenkoekenhuis, het 2e de kruising met het meerpad, dan tot het eind van het meerpad om vervolgens weer helemaal richting de Zwetkade te gaan. Lekker lange einden waar je goed mee van wordt. Het laatste stuk was dan weer rustiger en mocht je wat lantaarnpalen versnellen. Aan het einde nog een plank- en opdruk-oefening en de avond was qua lopen al weer om. Een aantal lopers bleven gezellig een bakkie doen terwijl anderen direct richting huis gingen. Hans v A kwam in ieder geval ook nog even langs. Hoe het verder is gegaan weet ik niet, maar volgende week lopen we bij Jan Z in Honselersdijk. Ga je daar weer zien!

Hallo Zaterdag loopsters,

Zaterdag 29 januari 2022 starten we om 15.30 uur bij Thea

Verslag van Zaterdag 22 januari 2022,

Ruim op tijd (nu wel) arriveerde ik in de Mijlpaal. Er stonden al aardig aantal dames te trappelen om hun energie in lopen om te zetten. Paul vertrok met 12 dames; al snel merkte een van ons dat haar knie het lopen vandaag niet fijn vond en haakte af, jammer maar helaas. Zonder deze dame liepen we Essellanden in en verder het bedrijventerrein door. De route van vandaag 'liep' langs diverse singels. Via de Bovendijk liepen we weer richting de Mijlpaal. Daar waar onze fietsen stonden hebben we nog een ronde tafel (oprijlaan) gesprek gehouden.

Dit was hèt moment om een groepsgesprek te houden want tijdens het wandelen hebben we in tweetallen gelopen.

Het groepsgesprek is achteraf gezien niet zo verhelderend geweest: het is bv nog niet duidelijk geworden waar de leuke en handige jas gekocht was. Ook wisten veel van ons niet wat en hoe handig backingsoda is... Bakin soda kwam te sprake nadat een van ons vertelde dat haar jas inderdaad mooi is maar deze niet schoon het wasmachine uit gekomen is en hier baalde ze van ;- ((.

Tja een diepgaand gesprek heb je niet zo snel op een oprijlaan. Verder dan mooie broeken, jassen en haarkleur ging het gesprek niet.

We mogen al blij zijn dat we elkaar in levende lijve zien en niet via zoom. We mogen überhaupt blij zijn dat we buiten mogen komen en niet in quarantaine zitten of besmet zijn met het omicron virus.

Het was weer heerlijk om onder leiding van Paul te lopen. Dan loop je (ik in elk geval) toch een pittiger tempo dan als je zelf een rondje gaat lopen.

Met warme wangen en een voldaan gevoel zijn we op de fiets gestapt, hopelijk zien we elkaar as zaterdag in de Meibloem want dit zou betekenen dat je niet verkouden bent of andere gezondheidsklachten hebt.

Het is wennen..... vroeger wilde je je niet aanstellen en liep je gewoon door met deze klachten en nu is het streng verboden om je dan buiten te begeven. Met een tevreden gevoel kwamen we thuis, tot ziens in de Meibloem.