

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 6 juli starten we om 20.15 uur bij Sjeek

Verslag van woensdag 29 juni,

Na een aantal weken van afwezigheid mocht ik eindelijk weer eens meedoen met het avondje hardlopen. Het startpunt was bij onze grote roerganger en daar aangekomen bleek dat de opkomst een beetje gelijk was aan de week ervoor, 4 hardlopers en 2 Nordickers. De weersvoorspelling was regen maar achteraf bleek die voorspelling niet echt te kloppen. Ja een paar spetters vielen er, maar daar bleef het bij.

Paul, voorzichtig lopend vanwege een opspelende kuit, dirigeerde de versnellingen voor de rest van de groep en bleef zelf rustig op een draf lopen. Peter liep zo hard dat hij uit het zicht raakte en Paul eigenlijk niet kon geloven dat hij al zo ver weg was. Via het wenpad naar de uithof en door het uithofgebied weer terug naar de wen. Onder de haasjesbrug door naar de hollewatering en daar de laatste versnelling tot aan de heul.

De koffie werd vergezeld van heerlijke koeken en daar kwam ook Jan Zuyderwijk (let op de uy in zijn naam) op af. Tijdens de koffie gaf Jan aan dat hij van Wassenaarse komaf is. Je kan dat al enigszins horen aan zijn uitspraak. Verder is gesproken over het uitje van zaterdag en dat het volgende week weer lopen is. Paul, Jos, Hans en Jan gaven aan volgende week niet aanwezig te kunnen zijn vanwege vakanties, bruiloften, werk en pijn in de rug. Zoals gezegd gaan we zaterdag eerst naar Rotterdam (12 uur verzamelen bij Jan Zuyderwijk thuis) en volgende week starten we in Naalwijk aan de GvP bij mij, Sjeek.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 7 juli starten we om 20.15 uur bij Mariëtte

Verslag van donderdag 30 juni,

We verzamelden bij Paul zodat ie na het lopen al snel naar z'n volgend sportactiviteit kon. Met 6 wandelaars en 4 loopsters gingen we er vandoor. We hebben vanavond naar en in het Uithofpark gelopen. Onderweg wat oefeningen en versnellinkjes gedaan, we kregen tegen het eind van onze loop een compliment van Paul dat we ondanks ons voornemen om vanavond te 'sukkelen' toch wel goed gelopen hebben! Het voornemen om te 'sukkelen' kwam omdat we al diverse weken niet gelopen hebben, en yes... we hebben het toch gedaan (gelopen)! Tijdens het koffiedrinken was het net 'n kippenhok zoals een van ons opmerkte. Ieder had z'n eigen verhaal en als ie geluk had werd er naar je geluisterd en anders was je in elk geval wel je verhaal kwijt ;-))

Wat we in elk geval wel gehoord hebben is dat Antoinette alweer pech heeft. Net van d'r ene blessure af is ze van de week over een paar stokken gevallen en heeft ze d'r elleboog en pols gebroken! Antoinette wij wensen je beterschap en spoedig herstel!

Omdat Paul in de vakantie geen pilates les gaat geven starten we de komende weken om 20.15 uur.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 13 juli starten we om 20.15 uur bij Nico

Verslag van woensdag 6 juli,

Het was mooi weer. Om (hard) te lopen en te voetballen. Nico, zeg maar Goos, vond dit ook maar besloot zich voor het wandelen toch af te melden. Terwijl wij onze kilometers maakten probeerde Wales Portugal van zich af te schudden en zo de finale te bereiken. Ons doel was het Prinsenbos. Daar aangekomen werd er een 'versnelling' om de plas gedaan om vervolgens een 'rendez vous' met de Nordickers te hebben. Het clubje was niet groot, vandaag hadden 4 lopers en 3 wandelaars zich gemeld. Voorwaar een groter aantal als dat we vorige week eigenlijk gedacht hadden. Het hardlopen viel voor mij niet mee. Nog steeds heb ik waarschijnlijk veel rode bloedlichaampjes, maar de spieren en de gewrichten wilden niet echt. Het was zo erg dat het ook anderen opviel. Maar goed, uiteindelijk zijn we toch via de Baakwoning, het IJsselmeer en markermeer via de Grote Woerdlaan weer bij de start aan de GvP aangekomen, en dat precies binnen een uur. Daar zagen we dat Wales en Portugal zich de eerste helft nog konden meten. Uiteindelijk is Portugal voor Wales toch een maatje te groot gebleken. Hans vd Z is voor de 2e keer opa geworden en of de Brexit tot meer exits leidt is nog niet helemaal duidelijk. Goos, al in het voorwoord genoemd, vroeg tijdens het afbellen of het lopen volgende week aan de Colman mocht plaatsvinden. Hoewel er veel tegenwind was, hebben we het voorstel er toch doorgekregen. Tot volgende week bij Goos!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 14 juli starten we om 20.15 uur bij Antoinette

Verslag van donderdag 7 juli,

Vandaag verzamelen bij Mariette of iedereen daarvan op de hoogte was.....We waren maar met zijn vijven: drie hardloopsters en twee wandelaarsters. We hebben een rondje gemaakt richting crematorium. Heerlijke avond om te lopen. Hierna richting koffie/ thee. Met zijn vijven de problemen in de zorg besproken, ja ook de Ark staat op de zwarte lijst! Het mooie pleidooi van Hugo Borst en zo nog wat serieuze onderwerpen. Volgende week is het lopen bij Antoinette! Zien elkaar daar om 20.15 uur!

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 20 juli starten we om 20.15 uur bij Hans vd Z.

Verslag van woensdag 13 juli,

Waarschijnlijk lag 't aan het overweldigende zomerweer dat de opkomst niet overweldigend was: 2 harde lopers en het aantal stokkers stakte bij 3! Of zou 't komen dat onze voorganger er niet was? Wie zal 't zeggen? Ik (Goos) i.i.g. niet. Maar het was wel het crème de la crème wat aanwezig was! Na een rondje van krap 1 uur te hebben gelopen (de vaart zat er dik in!) waren de stokkers net vóór de harde lopers weer in De Colman wedergekeerd. Eenmaal aan de koffie (die middels een tijd klok persies op tijd gereed was gekomen) meldde Jan Z. uit H. zich en even later kwam Hans v A. uit W. nog als gast aan tafel voor 'n high (of low) Tea.

Omdat het vermoeden bestond dat 't niet zo druk zou worden was de koek verpakt en ging er nog 'n cake doorheen, met of zonder toefje. Jan Z (uit H) vertelde nog dat hij eerdaags een duister personeelsuitje heeft; 't schijnt ergens in een "darkroom" te zijn en Marian (die met die enorme airbags) die houdt er wel van dus Jan is zich al aan 't voorbereiden.....hopelijk dat hij 't aan kan! (Had hij nou last van rug en schouders....?) Er werden ook nog wat moppen van stal gehaald, zoals die over een nieuwsgierige schoonmoeder en een dankbare schoonvader en die over een topverkoper die een klant (slechts 1!) niet alleen met een vishaakje maar een heel complete uitrusting voor 't zeevissen de deur uit liet gaan en daarmee een omzet had gegenereerd van ruim € 80.000,-! Of die van die Feyenoord-fan die z'n vrouw had vermoord, ook leuk! Terwijl ik dit in zit te tikken wordt er aan de deur gebeld; kleinkind doet open (donderdag = Oma & Opa-dag) en komt terug met de mededeling dat er een soldaat aan de deur is om geld op te halen voor 't Leger van Delfzijl en ook nog een strijdkreet wil laten horen.....Blijkt 't het iemand van het Leger des Heils te zijn.....van die dingen. Doei! Nico zeg maar

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 21 juli starten we om 20.15 uur bij Dineke

Verslag van donderdag 14 juli,

Vanavond zijn we bij Antoinette gestart, naar ons idee wonen zij in Den Hoorn maar pas vanavond bleek ons dat zij verhuist zijn zonder verhuisdozen in te pakken, zij wonen nu in Delft. Komt doordat Delft de nieuwbouwwijk Harnaschpolder achter hun huis heeft geplaatst is ons uitgelegd. Genoeg gepraat er moest gepresteerd worden en dat hebben we gedaan. Met de sleutel op zak zijn we (3 loopsters, 2 lopers en 3 wandelaars) vertrokken, we liepen al snel vast op een doodlopende weg. We hebben van de nood een deugd gemaakt en daar gelijk warming-up gedaan. Daarna zijn we terug gelopen en kwamen we via via uit op de Lookwatering. We liepen langs het water en over wat bruggetjes 'ineens' in de Harnaschpolder, de nieuwbouwwijk met de vele bruggen en bijzondere leuning. In de leuning. In de leuning staan teksten zoals:

'waar je oversteekt sla je een brug tussen heen en terug'.

En

'wat breng je naar de overkant? Een haring? Een mand met zelf gevangen appels?'

En zo kwamen we weer aan de Dijkshoornseweg en konden we aan de koffie met cake, aardbeien en zo je wilde een flinke toef slagroom. De pondjes die we er afgelopen hadden zaten er weer aan ;-)). Dochter des huizes heeft nog 'n poging gedaan om aan ons uit te leggen hoe het zit met het zoeken van Pokémon-Go maar daar is ze al snel mee gestopt, we gingen het niet snappen kwam ze al snel achter ;-(Na dit alles werd het tijd om richting het Westland te gaan. Volgende week starten we bij Dineke in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 27 juli starten we om 20.15 uur bij Corné

Verslag van woensdag 20 juli,

Typisch komkommertijd, vanavond vanaf de Mijlpaal met 3 renners en 3 stokkers. Wij togen langs een lang pad richting Den Haag, onderweg nog een grote groep jongeren gezien die zaten te Pokemonnen. De nieuwste rage die aan ons ouderen voorbij gaat. Ongetwijfeld hebben we alle wereld problemen weer besproken, maar dat ga ik niet herhalen. In ieder geval hadden we na afloop een lekker bakkie met heel veel koek. Hans hoopte wel dat er veel over bleef maar daar dachten wij anders over. Volgende week starten we bij Corné, grt uit Delft.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 28 juli starten we om 20.15 uur bij El

Verslag van donderdag 21 juli,

We zijn vanavond gaan gelopen zonder de toeschouwers van de vierdaagse wandelaars, zonder de logeer oma, zonder de vakantiegangers en zonder de diverse geblesseerden onder ons. Uiteindelijk vertrokken er 2 wandelaars, 3 loopsters en 2 lopers van de Muskaat. De lopers liepen langs het fietspad richting Rijswijk, we zijn gestopt bij een computergestuurde pomp?! Is dit voor het oppompen van fietsbanden of voor het pompen van autobanden? Zo nieuwsgierig als wij zijn hebben we over het scherm van de pomp wat getoetst en geveegd en kwamen tot de conclusie dat deze pomp autobanden van lucht kan voorzien, handig toch? Wel jammer dat deze pomp op z'n afgelegen plekje staat, is hier wel over nagedacht vraag ik me dan af!? Verder hebben we in de Zwethzone van Wateringen, stukje Den Haag en Rijswijk gelopen. Onderweg wat versnellinkjes gelopen en wat oefeningen gedaan. We konden de koffie al ruiken toen onze leider nog een extra lusje ging lopen. Jammer dat er 2 van ons dit te laat in de gaten hadden en zij rechtstreeks op de koffielaar afliepen, nu hebben zij de oefeningen op het kunstgras gemist ;-)). Onderweg hebben we het oa gehad over het bestrijden van muggen, vliegen, en mieren, er zijn wat tips hierover uitgewisseld. Onder de koffie is er gesproken over de blessures die er in de loopgroep gaande is. Hielspoor, stijve kuit, gebroken teen, gescheurde teenspiertjes, doorgezakte voorvoet, versleten heup, rugpijn, pijnlijke achilles pees, noem het maar en het 'heerst' bij ons in de groep. Een van ons vertelde dat toen ze d'r nieuwe steunzolen op ging halen en ze opmerkte dat de zooltjes wel erg lang zijn toen de podoloog zonder een spiertje te vertrekken het voorste gedeelte van de zooltjes af heeft geknipt (oeps). Ook al had de een wat laat gegeten en de ander nog wat oud zeer in z'n onderrug had hebben we toch lekker gelopen en... heel gezellig koffie gedronken. as Donderdag starten we in Kwintsheul waar dan geen wielrennen en kermis is maar wel koeien, schapen, muggen en mooie natuur.