

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 2 juli starten we om 20.00 uur bij Paul

Verslag van Donderdag 25 juni 2020

ivm de warmte hebben we vanavond met z'n allen gewandeld. We liepen naar het einde van de Bovendijk, naar het trim parcours, ook daar was het druk met sporters, boks training.

Wij maakten gebruik van de touwtjes door hoog de knieën op te tillen en we deden allerlei oefeningen, daarna liepen we naar het einde van het pad, een aantal keren de heuvel op knieheffend wandelen. Daarna liepen we een lusjes langs Petra, zij liep mee met de groep met haar krukken naar Ciska voor een bakkie.

Ciska werd door Gerda en mij nog even in het zonnetje gezet voor al haar speeches, attenties, flesjes wijn enz die zij altijd voortreffelijk regelt, we hadden voor haar een tijdbom wat goed van pas komt als ze samen met Jan gaat fietsen.

Petra had Herman meegenomen en Ciska had appeltaart. Alle dames wilde ook van Herman snoepen, dus kwam hij uit de tas en werd verdeeld. Tussen de appeltaart door werden alle zaken rondom Herman besproken, hij werd besneden en geknepen, betast, en beproefd en geaaid, er werd aan hem geroken, en iedereen was het er over eens... Herman is een extra aanvulling in huis. Afgesproken is dat we as donderdagavond starten bij ons in kwintsheul.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 8 juli starten we om 20.15 uur bij Goos (zeg maar)

Verslag van woensdag 1 juli 2020

Vandaag was het Perenpad weer de plaats vanwaar we vertrokken. Bij het openen van de deur was meteen duidelijk dat Jos niet zou meelopen. Het beetje last van knie en heup hielden hem vandaag thuis, de stokkers Hans, Jan en Goos moesten het zonder Jos doen. Als hardlopers hadden Paul, Hasso, Corné, René en Sjeek zich aangemeld. Er waren wat vakantie en feestvierders die afgezegd hadden en van Jos begreep ik dat André v.d. V. ook een geldige reden had.

Even na 20:15 vertrokken we en wij werden als rustig startende hardlopers direct voorbijgestoken door de Nordickstokkers. Het weer was echt top, beetje een zonnetje en een temperatuur van 18 graden met weinig wind. Paul had bedacht dat we richting Hoekpolder zouden gaan, dat we rustig zouden starten maar hier en daar natuurlijk wel versnellingen zouden doen.

In de Hoekpolder kan je lekker op van die schelpenpaadjes lopen, dat zijn echt wel mijn favorieten, en Paul vond dat we daar best al wat sneller overheen zouden kunnen gaan. Nadat de Schaaapweidemolen gepasseerd was sprong Paul plots op een smal padje in dat nogal stevig begroeid was. Ja daar moest je echt uitkijken voor brandnetels, bramenstruiken en teken. We hadden afgesproken om na afloop een teken controle te houden maar dat hebben we uiteindelijk niet gedaan.... En dan was daar het moment van de avond. We zouden 3x 200 meter versneld hardlopen. Twee keer met de wind in de rug en één keer wind tegen. De tijden werden opgenomen en wij gingen bepalen wanneer je sneller liep, wind mee of wind tegen. Het resultaat is dat we wind tegen 42 seconden nodig hadden en wind mee 39 seconden. Dit laatste komt neer op bijna 18,5 km per uur. Mijn horloge gaf een moment met een hogere snelheid aan, zie de grafiek. We mochten van Paul niet 100% gaan, maar ik zat wel op 95% denk ik. Na nog wat versnellingen zijn we lekker gaan uitlopen richting Jos en Petra.

Wij hebben qua duur nog geen uur uitgelopen, maar de stokkers waren al thuis! Die kunnen echt niet weg zonder Jos, dan raffelen ze het maar een beetje af. De koffie, thee en koeken smaakten weer opperbest en ook Hans v Adrichem kwam gezellig nog een bakkie doen. Die geniet van het leven. Beetje vakantie vieren in Olst, af en toe een vrachtje doen op de vrachtwagen en verder moet er niets. Goos vond dat het volgende week aan de Colman moest zijn en daar stemden de meesten mee in. Ga je daar zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 9 juli starten we om 20.00 uur bij Ciska Koene.

Verslag van Donderdag 2 juli 2020

Er was een grote opkomst bij Paul en Gerda, iedereen had er weer zin in.

De elastieken lagen al klaar, deze heb ik niet gebruikt maar misschien de andere wel.

We hebben heerlijk gewandeld, Vijverberglaan/ Hartevelddaan.

Wij zaten als laatste buiten op het terras aan de koffie/thee met heerlijke nog warme boerenappeltulbandcake gebakken door Paul. Ja wat kan Paul eigenlijk niet ??

Voordat we voldaan weer naar huis gingen had Paul nog een mededeling van Diana, zij kwam 's middags langs fietsen bij Paul om te vertellen dat ze een nachtje in het ziekenhuis heeft gelegen omdat zij zich niet goed voelde. Bleek een hele kleine tia geweest te zijn dit was schrikken! Gelukkig gaat het nu wel weer goed met Diana dus Diana hopelijk wandel je weer snel met ons mee.

Verslagje van de loopsters....

Twee dames en de trainer liepen de route van het onderstaande kaartje met versnellingen en genieten van de temperatuur, uitzicht aan de Zwet, gezellig koffie en thee met vers gebakken cake, buiten. Volgende week bij Ciska Koene.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 15 juli starten we om 20.15 uur bij Paul

Verslag van woensdag 8 juli 2020

Hierbij 't verslagje van de stokkers: (Jan Z zou iets over de hardlopers componeren) Hoewel het er wat dreigend uitzag (qua weer) waren er toch 7 hardlopers en 4 stokkers richting De Colman getogen, voorwaar niet gering voor 'n doordeweekse woensdagavond.

Paul had een route bedacht die redelijk overeenkwam met die van de stokkers (Bovendijk - Van Lwijklaan - Middenzwet - langs de N211 en terug Bovendijk). We hadden geen haast en waren precies op tijd terug op de Bovendijk om nog twee hardlopers (die ook niet zo'n haast hadden) mee terug te begeleiden naar de koffie. De kleinkids van de gastvrouw en dito-heer (Fenna en Demi) hadden 2 cakes gebakken (1 stroopwafel- en 1 marmercake) die er in gingen als koek. Uiteraard werd de anderhalve meter afstand in acht genomen en dankzij de serre (sorry, tuinkamer) konden de lopers allen min of meer "buiten" zitten. Als bewijs hierbij 2 plaatjes. Niet alleen het RIVM maar ook alle deelnemende mannen kunnen terugkijken op een mooie, sportieve, droge en gezellige zomeravond, zeg maar. Volgende week op herhaling bij Paul. Groetsels, Nico (zeg maar Goos!)

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 16 juli starten we om 20.00 uur bij Lizet.

Verslag van Donderdag 9 juli 2020

Hoi ivm een aantal afmeldingen en maar 1 hardloopster gingen we allemaal wandelen richting Uithof polder. Eerst nog oefeningen doen om alle gewrichten los te maken en daarna langs de Erasmusweg wat het tempo verhoogt.

We hadden een snelle groep, een normaal tempo groepje en een rustige groep met de rivaliserende Petra erbij, ze liep uitstekend maar dient wel op te letten niet te hard en te snel wandelen. WE hebben een mooie ronde om de polder, langs het dierenasiel en terug over de bult die daar ligt, en via de buitenkant weer terug. De snelle powergroep liep via een omweg, en de rest de kortste weg terug. Op het einde hebben we weer oefeningen gedaan en daarna... op naar de thee, koffie met kwarktaart, en de bloemen in het kasje. Donderdag starten we een andere richting nml. in Monster

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 22 juli starten we om 20.15 uur bij Sjeek

Verslag van woensdag 15 juli 2020

Het was verzamelen bij Paul in Kwintsheul en er waren er niet veel, maar dat kan gebeuren er waren wat blessures hier en daar, we zijn ook de jongste niet meer al denken we soms anders en je moet ook niet oud denken want dan word je zielig en depressief en dat zijn we niet. Maar toch 5 hardlopers en 3 Nordic walkers waaronder Sjaak E want die had last van zijn hiel (dacht ik).

We gingen richting de Kipstraat, de Bult om zo via de Langewateringkade de Zweth te bereiken waar de lange versnellingen begonnen, wat is dat zwaar ongelofelijk, en nog een en nog een gelukkig geen 15 net als vorige week.

We liepen soms zo hard dat ik de wind in mijn oren voelde kan je nagaan, Sjaak K had daar geen last aan want die had toevallig zijn oren laten ontharen bij de kapper met een brander. Onze old Hasso bleef ook maar gaan, echt respect voor deze man.

Na gelukkig wat korte versnellingen op de Vijverberglaan waren we iets te vroeg en daarom nog even een ommetje via de Mariëndijk richting de koffie met een prachtige Tulband cake gemaakt door Paul. De verhalen waren echt dingen over van alles, wondjes op je handen behandelen met grond of bladeren, het beste is het Surinaamse Vagina blad, dat stond op google. En toen het onderwerp auto sleutels, waar bewaar je die want ze halen zo je auto weg of strippen hem doormidden van het signaal van je sleutel. Het beste is aluminium folie. En toen die arme boeren wat moet je ermee, volgende week komt er een grote staking, misschien kunnen we niet werken of hardlopen want ze gaan alles stil liggen. Het plastic was ook een belangrijk onderwerp, echt een probleem voor het milieu, en al die blikjes, statiegeld is de beste optie.

Het is te hopen dat het corona ook een keer verdwijnt want anders moeten we straks hardlopen met mondkapjes. Je ziet het onderwerpen genoeg en ik vind het ook genoeg, volgende week starten we bij Sjaak en Dorothy. Groetjes Jan Z

Verslag van een stokker:

Sja. En dan word je weer ineens gebombardeerd tot scriba van de stokkers. Ik stak mijn vinger te vroeg op. Maar: no problem. W zijn gestart vanuit het adres van the big boss hemzelf. Wij – stokkers – waren met zijn drieën. Jan, Sjeek en ondergetekende André. We hebben op advies een onzer, het nieuwe asfalt bekeken op de Lange Wateringkade. Ziet er weer strak uit. Ik heb het vroeger nog wel eens van iets dichterbij bekeken, toen ik een schuiver maakte met de skates. Gelukkig heb ik het nu beperkt tot een afstand van ca. 1,7 meter. Dichtbij zat Dan hoeft je ook geen pleisters te plakken. Terug over de Van Luijklaan, Grutto, Leeuwerik en uiteindelijk weer in de vissenbuurt. We hebben precies 6 kilometer gelopen. En dat in precies één uur. Nja, dat blijkt ook wel het wel maximaal haalbare te zijn voor mij, helaas. Binnenkort moet ik voor een nieuwe rechterheup. 'Tot op de draad

versleten' zeggen ze dan. Nou ja. In elk geval altijd goed gebruikt. Zo is het maar net. Aan de koffie kwam er een heel nieuw talent van Paul aan het licht. Die van taartenbakker. Nou, Paul. Prima gelukt hoor. Om het geheel wat extra cachet te geven, stonden er nog twee spuitbussen met slagroom op tafel. Heerlijk. Gesproken werd over de mondiale plastic vervuiling. Echt. Heel triest allemaal. We zien ook wel kleine lichtpuntjes, maar een echte – zeg maar – vuurtoren zien we nog niet. Volgende week starten in Naaldwijk, bij Sjeek. De week daarop – ik zeg het maar vast – komen we samen in het buitengebied van Vlaardingen. Gegroet.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 23 juli starten we om 20.00 uur bij Petra

Verslag van Donderdag 16 juli 2020

Eensgezind liepen de elf wandelaars achter Paul het Perenpad af en gaande weg splitsten de groep zich in twee tempo's. Ieder zou wel de snelste tempo bij willen benen maar helaas is dit voor een paar van ons nu even niet mogelijk. Maar niet getreurd het is toch wel lekker om te lopen en dan beter in je eigen tempo- dan geforceerd lopen.

Onderweg hebben we nog wat oefeningen gedaan en kregen we diverse aanwijzingen om dit tempo te lopen en vol te houden zonder last te krijgen van dikke handen of zere heupen.

Na een uurtje lopen kwamen we eensgezind weer op het Perenpad waar we verwend werden door gastheer Jos met drinken en mega grote bokkenpoten en nog vele andere grote koeken. Afijn, wat er af is gelopen zit er ook weer aan dus daar hoeven we ons geen zorgen meer over te maken ;-)).

Tijdens de koffie werd er gepolst of er, omdat er een geplande feest niet door kon gaan, belangstelling is voor een concert in de kerk van Kwintsheul. Uitgelegd is dat daar genoeg plek is om anderhalve meter afstand te kunnen houden. Leuk plan! Doen, was de reactie op dit plan. Nadat ieder z'n zegje heeft gedaan hebben we de stoep van het Perenpad ontdaan van onze fietsen en ontmoeten we elkaar over een week bij Lenie en Piet aan het Oostblok.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 29 juli starten we om 20.15 uur bij André

Verslag van woensdag 22 juli 2020

We startten vandaag aan de Groen van Prinstererstraat in Naaldwijk en het was echt weer om hard te lopen en te nordicken. Temperatuurtje van 18-19 graden, avondzonnetje en een clubje gezellige mensen. Als Hasso aanwezig is, dan kan je er van uitgaan dat het 20:15 uur is, dus tijd om te lopen. Met 4 stokkers en 6 hardlopers waren we toch met 10. Niet gek in deze vakantietijd.

Waar de stokkers zich vermaakt hebben weet ik niet, maar wij gingen richting Westerlee.

Paul noemde een beetje terloops 'de snelbinder' en daar werd met zodanig enthousiasme op gereageerd dat we die richting op gingen. Eerst door het Dreespark, waar veel mensen in de avondzon genoten van het buitenzijn, en vervolgens de wijk uit naar de Vlietweg. Na wat rekken en strekken bleek al snel dat de groep een beetje in 2-en te verdelen was en 3 die er fris en fruitig bij liepen en 3 waarvan het beter was dat zij vandaag een beetje rustig aan zouden doen.

De Vlietweg werd met de eerste versnellingen afgelegd. Het was ook daar zo druk dat je echt moest oppassen voor tegenliggers en fietsers van achteren. Eenmaal bij de snelbinder werd er door een aantal een zucht geslaakt, wat gaan we met die snelbinder doen. Paul had bedacht om alle 'armen' van de snelbinder versneld op te lopen en daarna rustig weer naar beneden. De 3 fitte jongens deden dit compleet, de rest deed naar vermogen mee. Het voelde voor mij wel als een beetje verzaken als je die gasten uitgeput boven zag komen terwijl ik me nog best fris voelde. Op de

Monnikenlaan had Paul nog een goed idee, de frisse liepen via de trambaan om naar de Galgeweg, terwijl wij dat via een binnenweg deden. Na wat versnellingen op de Galgeweg was het met de echte inspanningen gedaan. We liepen uit naar het startpunt en hebben buiten de koffie en thee gedronken.

Jan Zuyderwijk vertelde weer over zijn buurvrouw die van een borreltje houdt en verder werd er over de 'deal' in het weekend gesproken. Voor velen heeft Mark Rutte het aardig gedaan. Nu had Andre vorige week al een claim gelegd op het gastheerschap voor volgende week. Het was voor iedereen duidelijk en geen punt van discussie. We hopen dat het volgende week qua corona allemaal mee gaat vallen en ik ga er vanuit dat ik jullie volgende week in Vlaardingen ga zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 30 juli starten we om 20.00 uur bij Lenie

Verslag van Donderdag 23 juli 2020

Eensgezind liepen de elf wandelaars achter Paul het Perenpad af, gaande weg splitsten de groep zich in twee tempo's. Ieder zou wel de snelste tempo bij willen benen maar helaas is dit voor een paar van ons nu even niet mogelijk. Maar niet getreurd het is toch wel lekker om te lopen en dan beter in je eigen tempo- dan geforceerd lopen.

Onderweg hebben we nog wat oefeningen gedaan en kregen we diverse aanwijzingen om dit tempo te lopen maar ook wat je moet kan doen om geen dikke handen of zere heupen te krijgen

Na een uurtje lopen kwamen we eensgezind weer op het Perenpad waar we verwend werden door gastheer Jos met drinken en mega grote bokkenpoten en nog vele andere grote koeken. Wat er af is gelopen zit er, na het eten van deze koeken, er ook weer aan dus daar hoeven we ons geen zorgen meer om te maken ;-)).

Tijdens de koffie werd er gepolst of er, omdat er een geplande feest niet door kon gaan, belangstelling is voor een concert in de kerk van Kwintsheul. Uitgelegd is dat daar genoeg plek is om anderhalve meter afstand te kunnen en toch kunnen genieten van mooie muziek. Leuk plan, doen! was onze reactie op dit plan. Nadat alle nieuwtjes weer uitgewisseld was hebben we de stoep van het Perenpad weer ontgaan van onze fietsen en ontmoeten we elkaar weer over een week en dan bij Lenie en Piet aan het Oostblok.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 5 augustus starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 29 juli 2020

Vandaag gingen we naar Vlaardingen bij Andre en Conchita waar we in principe alle kanten op kunnen, de polder of broekpolder natuur en recreatie gebied. Ongeveer 10 man was gekomen om hier te komen sporten. Wij of liever Paul koos voor het uitgebreide natuur en recreatie gebied en dat was een goede keuze, eerst een stukje door de woonwijk en daarna de brug over van de Vlaardingsevaart om in het gebied te komen, we gingen al snel allerlei smalle paden op en het was heerlijk om daar te lopen, Broekpolderpad, Klauterpad, Klokbekepad, IJzerenpad, Piet pad enz. We deden gelukkig vandaag niet al te lange versnellingen ook omdat Rinus er weer bij was en voorzichtig moest proberen hoe het ging na een blessure en ook Sjaak E had de opdracht zich in te houden al was dat wel af en toe moeilijk.

De route door het gebied was fantastisch door bos en langs velden met blauwe kattenstaarten en veel Jacobskruid en een prachtige brede laan met aan weerskanten bomen waar het gewoon donker was. Ook de schotse hooglanders kwamen in beeld en sommigen stonden in het water echt

geweldig. Na een kilometer of 8 waren we weer terug op de basis en konden we buiten in de tuin genieten van de koffie met grote gevulde koeken en rondo's en stroopwafels.

Toen was ook de gigantische schuifpui te zien die onlangs is geplaatst aan de achterzijde van het huis, wat een aanwinst voor je huis.

De dagelijkse dingen werden weer besproken zoals de opkomende corona, de mondkapjes en ook om op tijd een nieuwe bril te kopen of niet. Onterechte bekeuringen was ook een issue, ben ik daar wel geweest klopt het wel, ja je word zo opgelicht, over opgelicht gesproken wat dacht je van de valse appjes dat je kinderen plotseling geld nodig hebben, gelukkig hebben mijn kinderen het idee dat ik net rond kan komen dus ik heb daar geen last aan dat weten die oplichters ook want ik heb ook een hele oude fiets en wij lopen met boodschappen tassen van de voedselbank hebben geen spaarrekening maar een oude sok en ik kan ook zielig kijken en dat scheelt, bij Peet is dat precies het tegenovergestelde denk ik, hij kijkt altijd blij. Maar we moeten opletten in deze wereld want niemand is meer te vertrouwen. Goed jongens we weten het allemaal weer en zo erg is het allemaal niet het leven is best leuk en dat is ook dankzij jullie. Volgende week mogen jullie bij mij op visite, wij hebben geen gevulde koeken maar kaakjes maar dat is toch ook goed, die waren nog van het kerstpakket en wij lusten ze niet zit een bijsmaakje aan. Groetjes van mij, Jan Z