

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 1 juli starten we om 20.00 uur bij Dorothy

Verslag van Donderdag 24 juni 2021

Vandaag 24 juni vertrokken we bij Ciska aan de Bovendijk.

We waren met zijn achten en gingen om acht uur richting crematorium.

Het werden al gauw 2 groepjes van 4 met een eigen tempo. Heerlijk wandelweer en met het nodige geklets onderweg ben je zo een uur verder.

Bij Ciska buiten onder het afdak gezeten. Koffie/thee met heerlijk zelfgebakken appeltaart. Door het echtpaar vd Knaap gemaakt, een stuk of vier volgens Jan. EnJan schilt alle appels en dat dan weer in blokjes. Petje af hoor, heerlijke taart!

Volgende week kunnen we wat mij betreft vanuit Naaldwijk vertrekken. Gr Dorothy

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 7 juli starten we voor hen die niet naar de reanimatie-herhaal cursus gaan om 20.00 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van Woensdag 30 juni 2021

Deze week was de start in Honselersdijk. Vanwege de feestweek was het een beetje omrijden maar uiteindelijk waren er 5 hardlopers en 2 stokkers die netjes op tijd waren.

Paul begon met een bericht over Rene. Rene heeft in Frankrijk een ongeluk gehad met de fiets en heeft daar 2 dagen in een ziekenhuis verbleven. Uiteindelijk is hij met het vliegtuig naar Nederland gevlogen. Volgens Paul heeft hij verschillende verwondingen, hechtingen en pijnlijke plekken, maar naar omstandigheden gaat het al weer. Rene, vanaf hier beterschap en sterkte met het herstel. Dat je weer snel bij ons clubje kan hardlopen.

Paul nam ons mee in Zuid-Westelijke richting. Via de Bloemenveiling naar de Wollebrand. Het valt me op dat we gedoseerd starten maar dat na het rekken er toch wel weer wat van je verwacht wordt. Heerlijke versnellingen en dan weer wat rustiger. Een rondje rond het meer om via de Zwaansheullaan weer richting H'dijk te lopen. Het weer dreigde met een buitje maar we hebben het lekker droog kunnen houden.

De stokkers waren al binnen en aan de koffie en thee werd er gepraat over van alles en nog wat. Over positiviteit, heerlijk als je klaar bent met lopen. Over voetbal, de fantastische wedstrijden op maandag en de deceptie op dinsdag. Kortom het was weer gezellig.

Volgende week gaan er een aantal hardlopers naar de reanimatie-herhaal-cursus bij Quintus. De rest verzamelt bij Sjaak in Monster. Tot volgende week!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 8 juli starten we om 20.00 uur bij Petra

Verslag van Donderdag 1 juli 2021

Met 12 wandelaars zijn we op pad gegaan, Paul had er flink de pas in.

De groep splitsen zich al snel in tweeën.

We liepen oa langs zwembad de Hoge Bomen, over fietsbrug de Snelbinder en langs hoogspanningsmasten waar we de draden hoorden knetteren.

We hebben ruim 'n uur gelopen en er stond bijna 6 km. op de teller dus wat ik al zei.... we hadden flink de pas(sen) er in.

Voor het eerst na de coronatijd hebben we met best veel mensen koffie gedronken.

We mochten in de nieuwe serre plaats nemen, hier zit je beschut en heb je uitzicht op het water, wat een super plekje!

We hebben weer wat bij kunnen praten...

Een van ons wordt weer oma (de gastvrouw) en de ander is deze week (bonus) oma geworden (bij Lisa is zusje Nova geboren).

En toen was het weer tijd om naar huis te gaan, aangezien de ene fiets aan de andere fiets was vastgeketend moesten we tegelijk vertrekken, we zien elkaar als donderdag aan het Perenpad in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 14 juli, diegene die niet naar de reanimatie-herhaal-cursus gaat starten bij Paul.

Verslag van Woensdag 7 juli 2021

Vanavond word er een beperkte aantal lopers verwacht, de grootste groep lopers zijn naar de reanimatie-herhaal-cursus, fijn dat er mensen zijn die zich hier voor inzetten.

Ik schat zo in dat deze cursus de enige cursus is waarvan je hoopt dat je het geleerde nooit in de praktijk hoeft te brengen.

Hoeveel lopers er deze avond zijn geweest hebben zij geheim gehouden, moet kunnen (voor een keer) ;-))

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 15 juli starten we om 20.00 uur bij Antoinette

Verslag van Donderdag 8 juli 2021

Als ik terug denk aan afgelopen donderdagavond dan tel ik 12 wandelaars, een wandelaar meer of minder misschien?! We zijn vanavond gestart van het Perenpad en we hebben bij de tramhaltes wat oefeningen gedaan. Doel van Paul was om tussen het groen in de Zwetzone te gaan lopen en zo geschieden. Het is een mooie lus geworden.

De een 'pakten' onderweg zo af en toe een stuk fietspad maar de meesten van ons liepen ook over de smalle groene paadjes.

Met bijna 6 km. op de teller zaten we een uurtje later aan de koffie met cake die gebakken was in de nieuwe oven. De gastvrouw verontschuldigde zich al voordat de cake op tafel kwam voor de eventuele misbaksel (cake) want een nieuwe oven (in de vernieuwde keuken) moet je wel leren kennen. Nou ik kan je vertellen.... het was echt geen misbaksel.

Onze natuurgids vroeg of er belangstelling is voor een rondleiding bij de zandmotor... er is zeker belangstelling voor deze rondleiding! Hiervoor moet je conditie wel zo zijn dat je 2 uurtjes in het zand kan lopen werd er bij vermeld.

Belangstelling is er zeker maar een datum prikken lijkt lastiger te worden. Is het een idee en heb je de mogelijkheid om 2 keer (2 datums) een rondleiding te geven Jeannette?

Een ding is wel zeker.... we starten als donderdag in Delft, het is een stukje fietsen maar daar kan je ook mooi in de natuur lopen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 21 juli starten we om 20.00 uur bij André in Vlaardingen.

Verslag van Woensdag 14 juli 2021

Het is wat hardlopen betreft een beetje komkommertijd.

Vorige week waren er vanwege de reanimatiecursus toen, nog maar 3 hardlopers. Deze week vanwege vakanties en andere bezigheden waren we met 4 hardlopers en 2 stokkers bij Paul.

Het was afgelopen week een beetje gedoe want er was geen verslag en ook geen startadres.

Jan Zuyderwijk vertelde wel dat het een heel gezellige loop was vorige week op het strand.

We startten bij Paul richting de kippestraat om zo via de Bult naar de Lange Watering te lopen. Onderweg kwamen we lang eens speeltuintje waar Paul een beetje enthousiast aan een rek ging hangen en toen besepte dat hij een gekneusde rib had. We hebben in het vervolg geen versnellingen gedaan maar een duurloop op tempo. Ook pittig.

Langs de Zwet richting gemaal en de Zwetlaan. Op eigen initiatief mocht er wel versneld worden, en dat werd zowaar ook gedaan. Via de Zwetlaan en de Vijverberglaan waren we eerder dan gedacht al weer in de Heul.

Paul stelde voor om een rondje via de Driesprong te doen, maar geen hardloper had daar eigenlijk meer trek in. Het was met 54 minuten wel genoeg. Rustig uitlopen en wat rekken en strekken.

De stokkers kwamen na vijf minuten ook binnen waar Paul al koffie en thee klaar had staan. Ik nam m'n bakkie met cake even buiten en was wat eerder weg dus heb de sterke verhalen verder niet vernomen. Ook trouwens niet waar het volgende week lopen is! Ik hoop dat het deze week sneller duidelijk wordt Hoe dan ook, waar dan ook, ik ga je daar zien!

Verslag van een 'stokker'....

Het blijft nog steeds een beetje vreemd, zo weer met die oplopende besmettingen en zo.

Maar, deze week waren wij te gast bij Paul S.

We waren met 6 lopers in totaal. 2 stokkers en 4 hardlopers.

Ik spreek nu even voor de stokkers, omdat ik daar één van was. En, daar kan ik niet een heel lang verhaal van breien. Jan en ik hebben gewoon lekker een rondje gelopen. Hoegenaamd precies een uur. Toen we weer bij Paul aankwamen, waren de hardlopers al (lang?) binnen. Dan is het toch altijd weer even spieken of we verhitte hoofden en zweetdruppels zien. 'Vertrouwen is goed, maar controle is beter. Dat zou volgens Wikipedia een quote zijn van Vladimir Lenin, maar volgens mij was het van een Nederlander. Zó goed sprak die beste Vladimir nou ook weer geen Nederlands lijkt mij. Aan de koffie hebben we het eigenlijk overal zo'n beetje over gehad....

Op de eerste plaats over de zeer onfortuinlijke duikeling die René gemaakt moet hebben in Frankrijk. Jemig! Sommigen vonden, dat hij heel veel geluk heeft gehad, omdat het zo 'goed' was afgelopen. In de zin van: 'Het had makkelijk heel veel erger kunnen zijn' Anderen meenden dat je veeleer zou moeten spreken als in: 'Hij heeft veel pech gehad, dat hij überhaupt een ongeluk kreeg op zijn vakantie' Het is maar hoe je het bekijkt. Elk van deze twee meningen is waar natuurlijk. Verder hebben we het over vakanties gehad, over campers, over Peter R. enzovoorts. Ik heb de aanwezigen (en de niet aanwezigen bij verstek) over kunnen halen, om komende woensdagavond het Westland te verlaten, en te komen lopen in het mooie Vlaardingen. We gaan het zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 22 juli starten we om 20.00 uur bij Dineke

Verslag van Donderdag 15 juli 2021

We hebben vanavond met 4 dames en één heer gewandeld.

De gastvrouw nam het heft in haar handen, het werd voor ons een route met 'bestemming onbekend'... Het is niet wat Paul gewend is maar het ging zo sniekie dat hij, voordat ie het door had, achter de dames liep ipv van er voor ;-)).

We liepen eerst een klein stukje Dijkshoornseweg en sloegen al snel rechtsaf. Na wat straatjes rechts- en linksaf kwamen we uit op Sionsland. Dit is een van de leuk(st)e wijken van den Hoorn.

We zagen er diverse huizen en appartementen te koop staan en ook die al verkocht zijn.

Een van de appartementen die verkocht is stak er met kop en schouders boven uit, deze is op de vierde etage en heeft mooi uitzicht over Delft, Schipluiden en het Westland!

Wat een geluk hebben de kopers van dit appartement!

Verder liepen we weer.... de wijk uit en via wat natuurpaadjes over de brug het dorp weer in.

We passeerden de kerk en pastorie en werden door de gastvrouw gewezen op hun voormalige woonhuis. Doordat het bouwen van hun huidige huis uitliep hebben zij een kort tijd in deze pastorie gewoond.

Het einde van de loop kwam in zicht, we zagen de lucht betrekken maar het is droog gebleven.

Omdat zij een feestje te vieren hadden kregen we taart bij de koffie. Dankzij de 18 afwezige dames mochten we 3 stukjes taart pakken! Hebben we niet gedaan want dan is het effect van onze inspanning in een klap (3 klappen) verdwenen.

Na alle nare berichten die we vandaag hebben gehoord over wateroverlast en het overlijden van Peter R de Vries was het een verademing om fijne berichten te horen en deze waren er ook. Al met al was een fijne loop en een gezellige nazit waar oa afgesproken is dat we as donderdag bij Dineke starten. Als we voor het donker thuis wilden zijn moesten we daarna wel op de fiets stappen en dat hebben we gedaan.

Rinus en Antoinette bedankt voor jullie gastvrijheid.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 28 juli starten we om 20.00 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van Woensdag 21 juli 2021

Afgelopen woensdag hebben we gelopen in de Vlaardingse poldergebieden.

De opkomst was inclusief gastheer 4 koffie en één thee.

Stokkers (2) waren iets eerder terug, dan de harde lopers. Die laatste groep kwam nu toch wel écht hijgend over de drempel.

Ik heb van de verhalen begrepen, dat ze wel héél erg hard gelopen hadden.

Ondergetekende (Andre) zelf heeft samen met Jan vd K. onderstaande grafiek weten te schrijven.

Haast een heel uur volgestokt. Zelf zat ik wel zo'n beetje aan mijn max-kilometers. Immers, vanmiddag ben ik naar de diergaarde Blijdorp geweest. De dieren hebben voeding en verzorging nodig, en dat gaat lastig zonder betalende bezoekers, dus vooruit dan maar. Dat maakte wel, dat ik 's-middags zei: 'als er géén andere stokkers zijn, dan ga ik liever naar het journaal kijken, in plaats van lopen'. Gelukkig was er toch nog een stokker bij, dus maar weer dapper meegedaan. 'Moet toch kunnen'. Maar wel lekker geslapen later. Dat dan weer wel.

Slaapfrequentie en nachtelijke activiteiten was een gespreksonderwerp deze week.

Verbazingwekkend, te horen wat anderen doen, terwijl ik in dromenland aan het zwalken ben.

Volgende week is het -ijs en weder dienende – bij Jan van der K. te W.