

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 3 juni starten we om 20.15 uur bij Rinus

Verslag van woensdag 27 Mei 2020

Omdat het lopen in Vlaardingen was en die afstand op de fiets net te gek is, kwamen allen met de auto naar Andre. Wel netjes zodanig gesplitst dat er maar een of twee personen in de auto zaten. Andre verwees ons middels een briefje aan de voordeur hoe om het woonblok te lopen zodat we in de tuin konden verzamelen. Goed geregeld dus. Verder had Andre via een mail aangegeven dat hij voor beide groepen een route had uitgezet, leuk!

Paul hoefde maar een korte blik op de route te werpen om eea helemaal te begrijpen. Maar Andre had niets aan het toeval overgelaten en had een gehele route uitgezet met blauwe 'stoepkrijt' pijlen. Het enige puntje was dat de afstand 11 km was. Paul begon met een stukje af te snijden en kwamen we al snel bij de brug naar het Broekpolderpad. De Broekpolder is een schitterend natuurgebied waar het goed wandelen, hardlopen en fietsen is. Daar wordt ook door veel mensen gebruik van gemaakt, we zijn veel hardlopers tegen gekomen.

Ons uitgezette parcours ging over de geasfalteerde watersportweg, en dat is niet erg voor even. Paul bedacht een binnen rondje waardoor we uiteindelijk weer op een weg kwamen waar we de blauwe pijlen weer zagen. Wat een euforie als je dan ineens weer een blauwe pijl ziet...

Het was in eerste instantie een beetje uitkijken voor mountainbikers maar al snel hadden we een mooi hardloopparcours te pakken. We zijn eigenlijk maar weinig echt gestopt. Omdat de afstand wellicht wat lang zou worden zijn we redelijk continue blijven lopen. Wel lichte versnellingen, maar wel steeds van een halve tot hele kilometer. Het laatste stuk konden we ook vrijwel direct aan de Vlaardingsevaart lopen. Lekker in de natuur over smalle paadjes. Hier liepen niet veel mensen, de paden waren daarvoor te smal.

In een bocht naar rechts struikelde Jan over een omhoog gestoken wortel en met een soepele duik dook hij het riet in. Dat was voor zijn linkerkant een zachte landing, maar zijn rechterknie kwam zodanig in een koolas-baggerplas uit dat die lelijk beschadigde. Jan, voor geen kleintje vervaard, vervolgde al snel en soepel onze looptocht. Het padje bleek meer baggerplaatsen te hebben zodat niemand met schone schoenen de Broekpolder verliet. Hoewel, bij een bruggetje spoelde een aantal hun schoenen een beetje schoon in de Vaart.

Eenmaal weer terug bij Andre in de tuin bleken de stokkers nog niet aanwezig, Wij zijn alvast aan een bakkie gegaan want het duurde wel erg lang. Zij kwamen 21:35 pas binnen. Ook voor hun had Andre een mooie en lange tocht uitgezet. Op gepaste afstand deden we nog een bakkie, deelden we weer eens mooie verhalen met elkaar om weer geheel voldaan naar ons thuis terug te keren. Volgende week verzamelen we in de tuin bij Rinus, ga je daar zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 4 juni starten we om 20.00 uur bij Ank

Verslag van Donderdag 28 mei 2020

Door de verflucht wisten we bij welk huis we aan de Groen van Prinsterestraat moesten zijn. Wat staat bij dit huis het houtwerk er weer stralend bij.

De 6 wandelaars, 4 loopsters (waarvan er 2 riepen dat zij onderweg hun eigen plan zouden trekken) zijn met elkaar gestart en liepen richting het Prinsenbos. Automatisch sluit ieder zich aan bij het groepje wat het beste bij haar past. Onderweg hebben we wat rek en strek oefeningen gedaan en de wandelaars die in de buurt waren hebben er aan mee gedaan. Na 'n uur was ieder weer terug bij de fietsen, met elkaar hebben we nog wat water gedronken en wetenswaardigheden uitgewisseld en

toen keerde de rust weer terug aan de Groen van Prinsterestraat. As Donderdag verzamelen we bij Ank in Kwintsheul en zo lopen we iedere keer in een andere omgeving.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 10 juni starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

Verslag van woensdag 3 juni 2020

Vandaag startten we weer bij Rinus. Er werd meermalen opgemerkt dat we ook de laatste keer vóór alle corona perikelen ook in den Hoorn startten. Het weer was goed en het humeur ook.

Met 7 hardlopers en 3 stokkers vertrokken we bijna een paar minuten te vroeg, bleven nog even wachten, maar maakte Paul van die gelegenheid gebruik om een warming up in het gras te doen. De eerste kilometers hebben we in het Hof van Delft park afgelegd, het is daar heel prettig lopen, lekker op van die grindpadjes slingerend tussen het groen. Na deze warming up liepen we richting Buitenhof waar we het volgende park aandeden. Paul deed vandaag aan lange intensieve versnellingen van een paar honderd meter. Dat was wennen, lekker en vermoeiend en ging bij mij na zo'n 8 lange versnellingen op m'n kuit werken. Na 10 versnellingen was het echte werk voor vandaag gedaan en liepen we weer richting den Hoorn. Bij het sportcomplex kwamen we de stokkers nog weer eens tegen. Die liepen met een frisse tred, die hadden er vandaag ook echt zin in. Na wat wijze woorden uitgewisseld te hebben zijn we uiteindelijk toch weer ieder zijns weg gegaan. Na ruim een uur bezig geweest te zijn, kwamen we weer aan de Dijkhoornseweg uit. Lekker buiten op het overdekte terras bij Rinus en Antoinette genoten we na met koffie, thee en koeken en werden weer de verhalen verteld die je mag verwachten na een uurtje sporten. Halsema, corona, thuis werken, 1½ meter, Rotterdam, Trump, Bolsonaro om maar wat te noemen.

We spraken af dat het volgende week weer lopen is op een corona veilige plek, waar je goed afstand kan houden en bij slecht weer ook nog best toeven is. Dat werd dus bij Peter aan het Poeldijkse pad! Ga je daar zien!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 11 juni starten we om 20.00 uur bij Dineke

Verslag van Donderdag 4 juni 2020

Er waren vanavond meer lopers dan wandelaars?! Ik denk dat als de thuisblijvers wisten hoe lekker het weer deze avond is 'opgedroogd' zij dan bijna allemaal gekomen waren. Bijna want een van ons heeft via de app aangegeven om even opgehokt te blijven tot de uitslag van een paar gezinsleden wel/geen corona binnen is.

De 4 loopsters hebben met Paul de Hoenderparklaan af gelopen en liepen verder via de Hooghe Beer naar de Lange Watering. Dit gedeelte van de Lange Watering is al mooi opgehoogd en is breed genoeg om 1 1/2 meter uit elkaar te kunnen lopen. Dat er dan 2 dames toch naast elkaar gingen lopen was echt niet de bedoeling maar soms... heel soms vergeten we de gedrag regels in deze corona tijd.

Tijdens onze loop hebben we zo af en toe de 4 wandelaars gespot maar vervolgte liep ieder verder zijn eigen route.

Weer bij ons startadres kwamen er van 3 kanten dames aanlopen. Wat was dit toch mooi gepland! Tijdens het waterrondje op het terras konden we nog even genieten van de mooie tuin en ging daarna richting huis. As Donderdagavond starten we aan de Muskaat in Wateringen, een fijne week allemaal en tot dan.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 17 juni starten we om 20.15 uur bij Jan op de Bovendijk (er is geen verslag binnengekomen.)

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 18 juni starten we om 20.00 uur bij Jeannette

Verslag van Donderdag 11 juni 2020

Met twee hardlopers het onderstaande rondje gelopen met buikspier oefeningen op het trimparcours aan het einde Bovendijk.

De wandelaars met 7 dames richting Bovendijk crematorium, en terug, weer voor het eerst buiten op afstand koffie en thee gedronken met kleiner clubje, volgende week bij Jeannette

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 24 juni starten we om 20.15 uur bij Rene in Wateringen

Verslag van woensdag 17 juni 2020

We starten bij Jan en Cisca vd Knaap aan de Bovendijk waar donkere wolken zich samentrokken en er een dreigende regenbui leek te gaan neervallen. Toch hadden we 5 hardlopers en 3 nordic walkers, Paul was aan het fietsen samen met Gerda dus wij moesten het zonder hem doen en dan is het meestal een duurloop.

We gingen maar gewoon met de gedachte dat het wel zou meevallen. Na 5 minuten vielen de eerste spetters en leek het lelijk fout te gaan maar het viel mee want even later was het al weer droog.

We gingen richting Eikelenburg waar we onderweg nog even wat rekte en strekte om vervolgens de vaart erin te zetten voor minimaal 9 kilometer. De temperatuur was hoog en het was benauwd dus het vocht spoot uit onze poriën. Via Eikelenburg naar de Zweth buitenom over de Veenakkerweg naar de Bonte Haas en daarna over het industrie gebied langs Hornbach om de Bovendijk te bereiken richting Jan en Cis.

Eenmaal gezellig zittend in het prieeltje met uitzicht op de tuin ging het regenen, de appelgebak en koffie moesten snel via het trappetje onder het zitje gebracht worden waarna de slagroomsput zijn werk mocht doen. Heerlijk om daar te zitten terwijl de regen naar beneden valt. Jos kwam ook nog even snel want die had gehoord van de appelgebak en hij woont vlakbij. Hij is al zoveel afgevallen dat het proces weer mag beginnen. De moeder van Lisette en Sjaak is van de week overleden op een leeftijd van 94 jaar een mooie leeftijd maar het blijft je moeder, namens iedereen gecondoleerd. Het was mijn peettante en zij praatten best veel gedurende haar leven en zij was een zus van mijn moeder, volgens de mannen heb ik dat geërfd [dat praten].

Andre vd V had ook nog een mededeling over zijn gezondheid, hij blijkt artrose te hebben in zijn heup en knie en moet waarschijnlijk deze onderdelen vernieuwen door nep. Heel veel sterkte hiermee Andre, lijkt me vervelend maar het komt goed. Sommigen dingen zijn volgens een ervaringsdeskundige beter in de liefde zoals kunstheupen. Nou dit was het wel een beetje volgende week is het startadres bij Rene in Wateringen, groetjes aan allemaal Jan Z.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 25 juni starten we om 20.00 uur bij Ciska

Verslag van Donderdag 18 juni

De 2 hard/wandel loopsters en de 5 wandelaars hebben het vanavond prima naar hun zin gehad. Het weer was ons (alweer) goedgezind, de regen heeft wel gedreigd maar besloot toch om z'n bui op

een andere plek te deponeren dan daar waar wij liepen. Natuurlijk is de regen voor de natuur meer dan welkom maar om nou te zeggen 'wat jammer dat de regen niet op donderdagavond tussen 8 en 10 uur is gevallen' zou schijnheilig zijn want stiekem vonden wij het toch best wel fijn dat we droog over gekomen zijn. Nu hebben we in de mega mooie tuin, op 1 mtr (!) afstand van elkaar, koffie kunnen drinken en deze gezelligheid hebben we toch best gemist.

Als ik spreek voor de 2 loopsters dan hebben we ruim 7 km gelopen afgewisseld met wandelen, en dan hebben we meer gelopen dan gewandeld. We zijn naar het Uithofpark gelopen en hebben er een paar lusjes gelopen en toen weer terug naar de Heulweg waar de koffie al klaar stond (dachten we) helaas was de gastheer vergeten om de koffiepot aan te zetten, zo druk had ie het met het timmeren van zijn nieuwe hek.

We konden wel alvast drinken van ons watertje aan het mooie water aldaar. Jammer genoeg had de gastvrouw geen tijd om een riedeltje op de piano, die in het water staat, te spelen hoewel... de toetsen waren waarschijnlijk in renovatie want deze heb ik niet gezien.

Ik hoorde vertellen dat deze tuin de naam draagt van 'serendipity' en dat deze naam betekent 'iets ontdekken waar je niet naar op zoek was', wat een toepasselijke naam voor deze tuin!

Al met al was deze avond een avond die we in ons dagboek kunnen zetten als 'een TOP avond' en dan kunnen we deze onderstaande foto er bij plakken. Dit is leuk voor later, als we stok oud en stram zijn, kunnen we met plezier terug denken aan deze avond. as Donderdag starten we in Wateringen, tot dan.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 1 juli starten we om 20.15 uur bij Jos op het Perenpad

Verslag van woensdag 24 juni 2020

De start was bij Rene en Dees in Wateringen, de temperatuur was hoog zeker 28 graden. Dus wat gaan we doen, voor sommigen was het te warm maar toch kwamen er nog 8 opdagen. Onze leider was er niet want die had (vrienden) op visite uit Rome, ja wie wil er geen vriend zijn van Paul. Er gingen 4 mensen hardlopen en 4 nordic walken. We besloten om het rustig aan te doen deze avond want het was wel erg warm. Wij gingen met de hardlopers naar de Uithof om zoveel mogelijk onder de bomen te lopen en dat ging best goed.

De nordic walkers deden dat ook en die waren ook tevreden.

Wij deden weer een duurloop en kwamen tot onze verbazing op 10 km wat eigenlijk niet te bedoeling was maar het liep nou eenmaal zo. We zijn zelfs nog door Kraaiestijn gelopen en overal zag je mensen in het water springen voor verkoeling. Eenmaal thuis kwamen de stokkers er ook al aan, zoon Wouter zou zeggen "daar komen de helden op stokken" ;-)) Eerst moest er goed en veel gedronken worden want we hadden heel veel vocht verloren. Dees had lekkere tompoezen bij de bakker gehaald en sommigen aten er wel 2. Na een koffie werd er voorgesteld om bier te nemen want we bleven dorstig en onze leider was er toch niet bij die had het veel te druk met zijn Italiaanse vrienden. Nou doet er dan nog maar een, zoon Wouter speelde als ober want Rene was uitgeteld en Dees had een zere knie, toch fijn als je kind even thuis woont.

Goos was ook gekomen voor de koffie en hij vertelde dat het goed met hem ging en dat is fijn. Na nog wat sterke verhalen en wat complimenten over hoe goed enkele er nog uit zagen zeker na een afval periode en de mankementen die er op onze leeftijd bijkomen werd besloten om volgende week bij Jos en Petra te starten, het was een gezellige avond vond iedereen en daar gaat het om. Groetjes aan iedereen en tot de volgende keer. Jan Z.

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.