

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 2 maart 2016 starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Verslag van woensdag 24 februari, 3 graden boven nul maar weinig wind en een prachtige maan waren de geweldige omstandigheden om lekker te gaan sporten. De start was bij Hans en Truus in de Essellanden. 3 Stokkers en 6 hardlopers waren gekomen om van deze avond te genieten met als beloning natuurlijk de Appelkaart van Hans. Maar eerst moesten we aan de bak. Rustig beginnen richting de KFC, niet dat we daar wat gingen eten maar het rook wel lekker daar in de buurt. Hier deden we wat oefeningen om daarna op de Veenakkerweg wat versnellingen te doen. Vervolgens achter het Zwethgebied langs in 4 etappes en toen kwamen we de stokkers tegen die precies andersom liepen. Richting de Bonte Haas om de lantaarnpaal een sprint om op de Zwethbrug nog even aan de leuning te hangen in zitstand om daarna in een rustig tempo naar de Appelkaart te gaan. Truus had alles al op tafel gezet ook de Appelkaart maar de anderen waren er nog niet, het was dan ook moeilijk om er van af te blijven want van Paul moesten we even wachten op Hans maar stiekem had ik toch even geproefd. Uiteraard kregen we het over Hans v K, iedereen leeft met hem mee, Paul had een bliksem bezoekje gebracht op wat fruit te brengen namens de hardloopgroep en vertelde dat het stukje bij beetje beter met hem gaat. Als je dit leest Hans namens alle hardlopers heel veel herstel gewenst en dat je weer snel de oude mag worden. Marco vertelde dat bij hem ook de eerste deur uit was, zijn zoon gaat in Breda studeren ja zo gaat dat, voor dat je het weet ben je ze weer kwijt, maar wel een positieve ontwikkeling. Ook hoorde we dat Hasso nog maar een week moet werken en dan is hij ook klaar, geweldig Hasso je hebt je missie volbracht en kun je lekker gaan ontspannen, ben je ook van die verschrikkelijke directeur af bekend van TV. Moppen waren er niet deze avond want Jos was er niet, Sjaak K had de sleutel van zijn nieuwe huis gekregen en was volop aan het klussen. Nou jullie weten weer wat dus ik sluit af, volgende week bij Hasso om zijn vrijheid te vieren dus kom allemaal. Groetjes Jan Z.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 5 maart 2016 starten we om 10.00 uur bij Paul

Verslag van zaterdag 27 februari,

De 3 loopsters 7 wandelaars en al zeker de 3 honden hadden er echt zin in en dat was te horen. De zon was er daardoor leek het wel voorjaar alleen... toen we onze hoofd boven het maaiveld uitstaken was het een iets ander verhaal, beetje brrrr. We hebben in het natuurgebied de Zwetzone gelopen, op het fietspad en bovenop de dijk langs de Lange Wateringen. Wat is het er mooi en wat was het er opvallend schoon langs de paden ;-)). Onderweg hebben we wat oefeningen gedaan en wat versnellinkjes van- en tot de lantaarns en zo kwamen we weer aan de Heulweg waar de koffie en chocolade muffins al op ons stonden te wachten. Emmie namens de hele groep bedankt voor het bakken van deze heerlijke chocolade-noot-plaat-muffin en Nico ook jij bedankt en dit voor het zetten van de koffie en thee. Wat stoer dat je niet gevluht bent van ons gekakel, want ja wat was het een gekakel. Het meeste ging over het invullen van onze agenda. 'zullen we nog even 's morgens lopen', 'ik heb geen mailtje ontvangen', 'wat zijn de kosten en de tijden van het uitje', 'ik ga reserveren en jij zorgt voor een wandelroute', 'zullen we starten met koffie?', 'dat is niet nodig toch?', 'wij dachten van wel', 'oké!?' Poeh poeh, als het maar goed komt allemaal. Een ding mag duidelijk zijn... we starten as zaterdag (5 maart) om 10 uur in de ochtend zodat we 's middags okselfris op het feestje van Anke kunnen verschijnen.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 9 maart starten we om 20.15 uur bij Marco

Verslag van woensdag 2 maart,

Dames / Heren hardlopers, Vandaag zijn we vanuit 'pensionado' Hasso naar de Zweth, Bonte Haas, KFC, Bovendijk gelopen en zo weer terug. Ik was na lange tijd weer eens van de partij en het viel me niet mee. Achteraf natuurlijk heel blij dat we weer geweest waren. Zes lopers en twee stokkers was de opbrengst van vanavond. Onder het lopen hebben we de nodige versnellingen afgewerkt. Vergeet ik bijna te vermelden dat het takkeweer was. De verwachtingen vooraf liepen uiteen van 5 minuten tot 25 minuten regen. Bleek dat het de laatste 5 minuten droog was. Nou ja.. Terug aan de koffie hebben we genoten van de appeltaart en het perengebak. Wil je appels met peren vergelijken, moet je alles even geproefd hebben, onder het motto: hoe minder deelnemers, hoe meer gebak.. Naast de toestand in de wereld (Trump versus Clinton bijvoorbeeld, wat een verontrustende toestand voor zo een sterke natie) hebben we ook de dagindeling besproken voor iemand die niet meer aan het (betaalde) werk hoeft. Je kan natuurlijk met je trommeltje onder je arm naar je werk blijven gaan, maar op gegeven moment mag je er daar niet meer in. Van belang is het een hond te nemen. Je moet er dan in ieder geval uit.. en bijtijds ook.. Geraniums zijn tenslotte wel mooi, maar niet om achter te zitten. Hardlopen is ook een goede tijdsbesteding, dus volgende week is het bij mij in Poeldijk, Tot dan, Marco.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 12 maart 2016 starten we om 15.30 uur bij Lenie

Verslag van zaterdag 5 maart,

10 uur verzamelen bij Paul en Gerda was de afspraak i.v.m het feest van Anke. Na een verjaardag op vrijdag avond is het toch wel even afzien. We vertrokken met 5 hardlopers en 5 wandelaars richting het park van de Uithof. Het was prachtig weer en de zon scheen dus dat was een mooi begin van de dag. Een van ons had nog haar ski zonnebril op en was nog in Oostenrijkse sferen. Zo kletsende weg kwamen we ruim 'n uur later weer bij de koffie aan. Aangezien Paul en Gerda weer een logeer hond hebben (Hondenoppascentrale De Schoenen) moest de lekkere zelfgebakken cake wel veilig gesteld worden en werd de hond naar de kast gelokt dus deze hond kwam ook weer uit de kast ;-)). Nico was ondertussen ook gearriveerd en had een leuk lied gemaakt voor Anke wat natuurlijk geoefend moest worden.

De 1e keer met zijn allen.

De 2e de keer verzonnen we er maar wat bij,

en wat een lol hadden wij.

Het liep als een speer,

dus oefende wij niet meer.

En zo was deze gezellige ochtend weer snel voorbij.

Volgende week starten we bij Lenie

Ank 65 jaar...

Wat was het gezellig...

Wij hebben genoten van jullie leuke kleinkinderen...

Van hun lieve liedje 🎵 🎵

Van ons leuke lied door Nico gemaakt...

Van de lol die wij met elkaar hadden...

Van het lekkere eten en drinken...

Van de swingende muziek van Kees Toets ♪ ♪
Het was een super geslaagd feest...
Ank en Peet bedankt!

Ank en Peet.....

Hallo Loopmaatjes, Wat heb ik - wij genoten zaterdag daarbij de Zus van de Haas. In grote getale kwamen jullie en maakte er een mooi feest van. Ook Paul's smartlappen koor trad op, geweldig met zo'n vrolijk lied. Hartelijk bedankt voor het kado we gaan naar het theater !!! Het was voor mij - ons een pracht feest bedankt. Groetjes Ank Peet

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 16 maart starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 9 maart,

Heren, Vandaag een beetje haast gemaakt om de hardloopclub te kunnen ontvangen in Poeldijk. Uiteindelijk voor 6 lopers en 5 nordic walkers de deur open gedaan. De lopers zijn richting Madestein gelopen. Wat pyramide-versnellingen gedaan op een tuinderslaan. Halverwege wilde ik een kortere terugroute nemen. Toen bleken er drie met mij mee te willen. Bedankt voor het gezelschap, heren. Uiteindelijk zo een beetje allemaal tegelijk weer terug. Onderweg onder andere besproken of haar nu in of uit was. Na enige spraakverwarringen over baarden en geslacht tot de conclusie gekomen dat alles langer lijkt zonder.. Ik moet de lezers op het hart drukken, dat dergelijke gesprekken op niveau beginnen (maar ja..soms..). Terug aan de koffie en taart kwam Hans Z. nog even buurten. Hij zit midden in een voor-zichzelf-beginnen avontuur. Succes.. Verder vertelde Paul S. dat hij volgende week nog een paar dagen op de lange latten gaat staan. Veel plezier. We verzamelen dan op het Perenpad en staan open voor een coup als het erom gaat de leiding te nemen van het zootje ongeregeld. Tot dan, Marco.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 19 maart is de Eva Demaya wandeltocht zie: www.evademaya.nl
Afgesproken is dat we rond 11 uur bij de start staan (Fachjan op de Harteveldlaan) van de Eva de Maya wandeling. Dit omdat er diverse van ons eerst een paasstuk gaan maken.

Verslag van zaterdag 12 maart,

Tot grote vreugde van Piet verzamelden we aan de Oostblok, het was waarschijnlijk teleurstellend voor hem! Het viel mij op hoe hij vol ongeloof de kamer rond keek en zijn verbaasde blik afdwaalde naar Paul. Piet heeft één poging gedaan om boven het gekakel uit te komen maar helaas... dit ging hem niet lukken! Gelukkig voor hem vertrokken we om half 4 voor onze loop en dan zullen de 'tokkies' wel wat gedimd zijn was waarschijnlijk het idee van onze gastheer maar.. niets was minder waar. Na de loop gingen we gewoon weer verder met daar waar we gebleven waren ;-)). 4 Loopsters en 5 wandelaars plus een hond liepen de wijk uit. De loopsters liepen richting 'Stadsboerderij op den Dijk' die aan het eind van de Bovendijk staat. We hebben onderweg allerlei oefeningen gedaan ook de oefeningen die Paul geleerd heeft met de workshop die hij van de week gevolgd heeft. Wij boffen toch maar met zo'n getalenteerde trainer ;-)). We liepen oa over 'n grasdijk naar boven en ook weer naar beneden verder liepen we met wat versnellinkjes het natuurrijk gebied in en door. En zo waren we weer klaar voor de koffie. Piet was erg blij toen ie ons weer zag (en hoorde) ;-(. Poging twee heeft ie maar niet meer gedaan. Hij schonk de kopjes vol en verder liet ie het maar zo, hier was ie niet tegenop gewassen. We hebben nagenoten van het feestje van Ank en afgesproken wanneer we

as zaterdag gaan lopen en daarna vertrokken we richting huis. Het was weer een heerlijke loopmiddag!

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 23 maart starten we om 20.15 uur bij Sjeek in Naaldwijk

Verslag van woensdag 16 maart,

We vertrokken vanaf het Perenpad met een kleine maar zeer gemotiveerde groep bestaande uit 3 lopers en 3 stokkers. De opkomst was mager te noemen, maar de reden daarvan is wel bekend, in willekeurige volgorde, ski/vakanties, blessures, belasting aangiftes, muziek maken voor je oud collega's en dan tot de conclusie komen dat als je instrumenten weer in de auto liggen deuren gesloten zijn die normaal voor je open gaan, je nieuwe woning gereed maken om te verhuizen waren hier mede debet aan. Wij als stokkers hebben een "rondje Bonte Haas" gelopen. Onder het lopen vertelde Rinus dat hij succesvol met een cursus locker-picker is begonnen. Voor alle duidelijkheid hij pikt niks, maar maakt sloten open met een op internet te koop zijnde setje met allerlei haakjes rommelt ie wat in het slot, en binnen een minuut heeft ie um open, best handig als je aanbelt en de bel wordt niet gehoord. Had dat vanmiddag maar geweten Nico..... had je kunnen komen lopen. Terug aan de koffie waar Hasso en Hans Z. ook van de partij waren, heeft Rinus een uitgebreide demonstratie gegeven van zijn nieuwe hobby, vertelde Hasso de reden van zijn afwezigheid bij het lopen, hij had de pech om tijdens snoeiwerk uit de boom te vallen, is gelukkig nog redelijk goed afgelopen, zijn de voor en tegens van het lesgeven aan je eigen kinderen in de huiselijke sfeer aan de orde geweest, en zagen we Barcelona een kat en muisspel spelen met Arsenal en het trio MSN zijn faam waarmaken, en wilden de lopers graag in het verslag opgenomen zien dat ze 9,6 km hebben gelopen, waarvan akte. Voor volgende woensdag is het startadres geclaimd door Sjeek in Naaldwijk. Tot dan. Groet, Jos

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 26 maart starten we om 15.30 uur bij Ciska

Verslag van zaterdag 19 maart,

Het programma van afgelopen zaterdag zag er wat anders uit. We waren om half 10 met vijf van de loopgroep in het parochiehuys van de Heulse kerk om een paasstuk te maken. We werden ontvangen met koffie en cake zodat we eerst wakker konden worden. Op de tafel lagen de takken kronkelwilgen al klaar. Juliane en Wilma gingen uitleggen wat wij konden gaan doen met de wilgentakken en zij liepen daarna rond om ons te helpen. Nou ze hebben wel geweten dat wij aanwezig waren. Een van ons vond het toch wel hoog gegrepen en een ander van ons wist snel de kant en klare omgewikkelde takken te bemachtigen en weer een ander stond te popelen om het lint te bemachtigen. Ik zelf kon geen keuze maken tussen het groene- of het jute lint uiteindelijk werd het jute lint. Een beetje luidruchtig waren wij wel. Wij hebben een schitterend paasstuk gemaakt zoals jullie op de whatsapp hebben kunnen zien en een heel gezellig uur gehad Juliane, Wilma en Jeannet Super bedankt voor jullie vrijwillige hulp en inzet, de heulse parochie kan trots zijn op zulke vrijwilligers! Wij hebben ons paasstuk nog even bij de waakhonden van Jeannet gestald en zijn toen naar FachJan gegaan om vandaar de Eva de Maya wandeling te doen, we waren met z'n zessen. Wij hebben het eerste stuk van de 12 km gedaan omdat dat het een iets mooiere route was vond ik, sorry dames en 1 heer. Er stond een fris windje maar eenmaal aan de koffie met lekkere koek was dat weer snel vergeten en vervolgde wij onze eigen route. Ja je hebt altijd wel een die eigenwijs is en een beetje tegendraads maar zo is het nooit saai toch? Even over tweeën waren wij weer terug op de Harteveldlaan. Zo

kwam er snel een eind aan een gezellige anders dan andere zaterdagen. Zaterdag mag het wel bij mij lopen zijn Groetjes Ciska

P.S.

Ik heb aan Clarisse gevraagd of ik e.v.t de pot zou overnemen van haar. Clarisse heeft nu aangegeven dat dat goed is. Jullie krijgen nog een mail met het banknr. Groetjes Ciska

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 30 maart starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 23 maart,

Lopers en stokkers. Het was een klein clubje van 5 hardlopers en 2 stokkers die naar Naaldwijk waren getogen. Dat kleine aantal lag niet aan het weer want dat was top. Als eerste hebben we een kaart voor Hans van Kester met veel beterschapswensen beschreven. We zijn vertrokken richting het Woerdblok en daar hebben we de kaart vervolgens aan de Duindistel in de brievenbus gedaan. De ronde hebben we vervolgd richting Hoge Geest via de Grote Achterweg weer richting centrum. Steeds 3 lantaarnpalen versneld en 2 rust. De spelregels worden tussentijds wel eens aangepast, dan wordt het ineens 2 snel en één rust. Dit al naar gelang hoe de pet van onze grote leider staat natuurlijk. De bovenbeenspieren en de grote heupstrekker zijn ook goed onder handen genomen. Core stability, daar draait het eigenlijk allemaal om. Via de woonboulevard zijn we weer richting de Groen v Prinstererstraat getogen. Daar zat Jos al aan tafel, die kwam gezellig nog een bakkie doen. Aan de koffie is van alles en nog wat over tafel gekomen en is een verschil van mening ontstaan of je nu wel of niet moet gaan skiën. Is het te riskant of is het juist mooi om van al die mooie natuur en die sport te genieten? Het is allebei waar en eigenlijk moet iedereen maar voor zichzelf uitmaken wat hij doet. Bomen snoeien is ook niet ongevaarlijk... Volgende week is het weer lopen en stokken en wel aan de Bovendijk bij Jan, tot dan.