

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 7 maart starten we om 15.30 uur bij Marian

### **Verslag van zaterdag 29 februari 2020**

De groep van vandaag splitsten zich op, als ik het goed heb, in 3 wandelaars, 5 snelwandelaars, 2 stokkers en 3 hardloopsters dus er was voor elk wat wils. Er ging vandaag geen rugtas met elastieken mee en was goed want we waren nog maar net vertrokken toen het begon te regenen en niet zo zuinig ook. Voor zover dit mogelijk was werd er geschuild, geplakt tegen de muren van een schuur, onder afdakjes, voor wie er pech had was er geen schuilplaats voor handen ;-((.

Na weer een stuk gelopen te hebben viel er nog een bui dus weer schuilen geblazen maar daarna bleef het droog en uiteindelijk kwamen we aardig droog gewapperd terug bij de Riviergronde. Een van de hardloopsters is in training voor een triathlon, zij kwam na een uurtje fietsen (mountainbiken?) aan en voegde zich gelijk bij de hardloopsters. Heel functioneel kon ze onderweg, dankzij de buien, gelijk het zwemmen trainen. Toe zij weer terug kwam vroeg ze gelijk om een boterham met kaas om alle energie die zij met fietsen, lopen verbruikt had weer op pijl te brengen. Wij vielen met onze neuzen in de boter want op verzoek van haar papa en mama had Eline heerlijke appelaart met noten gebakken en ook had ze een schaal met notentaartjes gebakken dus ook nu konden we kiezen.

Ondanks de regen (of dankzij de regen) hebben we lekker gelopen en zijn we enorm verwend met de koffie en taartjes.

Zaterdag starten we aan de Mariëndijk in Honselersdijk en dan zullen er loopsters zijn die net terug zijn van een wintersport vakantie en dan zijn er waarschijnlijk een paar die juist op wintersport vakantie zijn dus wisseling van de wacht.

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 11 maart 2020 starten we om 20.15 uur bij Rinus

### **Verslag van woensdag 4 maart**

Vanavond begon de hardloopavond weer met een serieus bericht. Paul meldde dat Meriam van Corné aan haar hart geopereerd is en dat het een langdurige operatie geworden is. Wij wensen Meriam van harte beterschap en hopen dat zij weer snel hersteld. Ook voor Corné en de kinderen veel sterkte in deze spannende tijd.

Wij vertrokken bij Sjaak in Monster en omdat Paul een aantal weken niet hardloopt maar wandelt, namen Jan en Sjaak de honneurs voor vanavond waar.

We startten met een beetje mieser maar dat hield eigenlijk al snel weer op. Wij zouden richting 's Gravenzande lopen en daar bij de strandweg het strand op gaan om de terugweg met het windje in de rug te lopen. Een beetje rekken bij het echovolle tunneltje bij de druiventuin en na zo'n 3km liepen we het strand op. Dat was uitermate geschikt voor een eindje hardlopen. Het water stond niet echt laag, maar er was een mooie strook hard zand om te lopen. Ieder pakte zijn eigen tempo om de afstand van 's

Gravenzande tot aan 'De Coast' af te leggen. Heerlijk was het.

Marco liep een eigen rondje en kwamen we op het strand weer tegen. Hij ging het strand af bij Ter Heijde, en dat hadden wij met z'n allen ook moeten doen. Met nog 3 minuten (van het hele loopuur) te gaan stonden we we nog aan het strand. Uiteindelijk liepen we in 1.07 uur een kleine 9,5 km. Het was weer mooi.

De wandelaars zaten al lang en breed aan de koffie een potje voetbal te kijken. Rinus gaf aan direct weg te gaan maar nodigde ons uit om volgende week bij hem te komen lopen. Wij schoven bij de wandelaars aan en genoten meer van de koffie/thee en de rondo's dan het voetbal. Omdat de opkomst met 11 man best groot was, werd er naast het voetbal kijken ook weer over van alles gepraat. Andre gaf nog de laatste info over het etentje op 18 maart en heeft toegezegd dat ook nog eens per mail te delen. Kortom, de tijd ging snel en het was tegen 22:00 uur eer we uit Monster vertrokken. Volgende week dus bij Rinus, ga je daar weer zien!

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 14 maart starten we om 15.30 uur bij Anke

**Verslag van zaterdag 7 maart 2020**

Vanmiddag waren er 3 loopsters en 8 snel- en minder snelle wandelaars. Het was prima weer om lekker buiten bezig te zijn. We hebben ons eigen route bedacht (liep zoals het liep), inmiddels weten we wat er wel en wat niet goed voor onze spiertjes is. De wandelaars splitsten zich op naar diverse niveaus, we liepen ongeveer de zelfde route en de snelle wandelaars hebben gewoon een extra lusje gelopen. Na een uurtje kwamen we redelijk tegelijk terug aan de Mariëndijk.

De loopsters hebben goed hun best gedaan zag ik, het zweet stond op hun voorhoofd, klasse meiden.

Onder de koffie hebben we een paar oude en leuke koeien uit de sloot gehaald.. bij de een past de string en de ander draagt liever een broekje met pijpjes en het gesprek ging zelfs over 'grote tenten' zoals deze broekjes genoemd werd door een van ons ;-)) Ook is het zwerversfeest en het feest van Piet en Lenie aan d eorde geweest, we hebben er weer lol om gehad. Dan besef je ook hoeveel we al met elkaar hebben meegemaakt, het zijn fijne en minder fijne dingen maar we zijn er wel altijd voor elkaar, wat je ook draagt of hoe je ook bent... je mag zijn wie je bent en dit is echt bijzonder! Met een goed gevoel zijn we naar huis gegaan, as zaterdag starten we bij Anke in Kwintsheul, hopelijk hebben ze dan de waakhond dan aan de lijn gezet.

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 18 maart starten we om 20.15 uur bij Paul

## **Verslag van woensdag 11 maart**

Den Hoorn en Delft, dat waren de plaatsen waar het vanavond ging gebeuren. Hoewel er vorige week al een aantal afzeggingen waren, was de opkomst helemaal prima. Een 7-tal hardlopers en 3 stokkers. Rinus had een rondje uitgezet, en dit keer was het letterlijk een rondje. Lopen we anders door het groen langs de provinciale weg, nu had Rinus er vanwege de wind voor gekozen om door de stad te gaan. Maar eerst even inlopen en rekken en strekken in een tunneltje. Het tempo was mooi, niet te gek maar toch lekker doorlopen. Doordat we door Delft liepen leek de wind ook echt mee te vallen. Handig en leuk deze keuze. Het centrum kent iedereen maar als je later richting Voorhof loopt weet je soms niet echt waar je nu eigenlijk bent. Een ding is echter zeker, we komen altijd bij de koffie en thee uit. Na de Voorhof weer richting de kerk van Den Hoorn, om vervolgens weer de Dijkhoornseweg te nemen. Peter en ondergetekende versnelden het laatste deel en dat zorgde ervoor dat we, precies op het moment dat we voor de deur stonden, mijn horloge aangaf dat we exact een uur gelopen hadden. Hoe mikten wij dat uit. Gezamenlijk rond de tafel aan de koffie en de thee vertelde Andre de laatste zaken voor wat betreft het etentje van as woensdag... inmiddels weten we dat door de corona virus het etentje op de lange baan geschoven word.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Onze groepsactiviteiten schorten we op tot nader orde ivm het corona virus

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Onze groepsactiviteiten schorten we op tot nader orde ivm het corona virus

## **Verslag van zaterdag 14 maart 2020**

Best een grote opkomst vanmiddag, zou dit komen door die ellendige corona virus die maakt dat er veel niet door kon en mocht gaan? Geen feestjes, geen familiebezoekjes geen sportactiviteiten en ga zo maar nog even door! Het enige waar het wel druk was is in de winkels waar de closet en lang houdbare artikelen uit de schappen verdwenen als sneeuw voor de zon. Gelukkig heb ik een abonnement op de krant en lees ik deze niet op m'n ipad want dan word, bij gebrek aan closet, je billen afvegen een beetje lastig vrees ik. Hoe dan ook het is zeker nu heel belangrijk om aan onze conditie en gezondheid te werken dus zijn we aan de slag gegaan.

De 2 hardloopsters liepen hun eigen rondje en de 13 wandelaars liepen onder begeleiding van Paul die net terug was van 5 dagen skiën. Al snel splitsten de 13 wandelaars op ieders eigen niveau en Paul pendelde tussen deze groepjes. Wij hebben een rondje de Zweth gelopen met wat oefeningen tussen het lopen door. Na een uur arriveerden we weer op ons startadres en hadden we de koffie wel verdiend vonden wij. Wat ik nu pas beseft is dat we wel lekker aan de vers gebakken appeltaart met slagroom hebben gezeten maar we niet hebben gezongen voor de gastvrouw terwijl ze wel afgelopen week jarig is geweest, oeps foutje ;-(

Wat me opviel was dat de waakhond zich koest heeft gehouden en ook dat er eierschillen tussen de plantjes lag wat zorgt voor extra kalk in de grond is ons uitgelegd. Ook zagen we dat de tuin keurig netjes geschoffeld was tenminste... de strook waar we langs moesten om binnen te komen, of de rest van de tuin er ook zo perfect uit zag heb ik niet gecontroleerd. Zal het hier net zo gaan als bij de meeste van ons? Als er bij je gestart word zet je de rommel uit het zicht en veeg je het vuil onder de mat ;-))

We hebben vanmiddag weer heerlijk gelopen en gezellig koffie gedronken. Naar wat nu blijkt lopen we tot nader orde niet met elkaar ivm het corona virus.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Na een mail van Paul is het idee geboren om woensdag 8 april om 20.15 virtueel bij elkaar op de koffie te gaan. Ik heb er even om het hoekje mogen kijken:

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 16 mei 2020 starten we om 15.30 uur bij Paul, hij wacht ons buiten op.

**Voor de liefhebbers is er donderdag 14 mei nog een laatste corona Zoom les.**

Zaterdag 11 april (paas zaterdag) hebben we een online training gehad van Paul.

Met een matje, 2 gewichtjes (of water/limonade flessen) en de ipad of laptop in aanslag stonden we klaar, zodra Paul de lijn opengegooid had zag je er stuk voor stuk in beeld komen.

Enkele van ons waren er wel maar zag je niet, zij hadden de camera niet aangezet of de camera stond op een andere hoogte. Wie wel duidelijk in beeld was is de paashaas, hij heeft erg zijn best gedaan om ook Paul z'n instructies op te volgen. Na afloop kwam deze paashaas met roze koek in beeld wat heel hatelijk was want we konden er niet bij komen pfff ;-))

Het was voor het eerst in ons 30 jaar bestaan dat we niet op zaterdagmiddag (of op donderdagavond) met elkaar aan het lopen zijn geweest de afgelopen weken.

Daarom was het leuk om op deze manier toch weer even met elkaar bezig te zijn geweest en het bakkie hebben we dan nu maar zelf gezet ;-))