

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 20 Mei starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 13 mei

Het was weken geleden!

Door het Corona virus konden we weken niet bij elkaar komen om te lopen. De acties via zoom waren/zijn hartstikke gaaf, maar samen buiten lopen is toch lekkerder.

We startten bij Paul. Buiten verzamelen op 1,5 meter en na wat warming ups weer samen op pad. Via de Hartevelddlaan en de Vijverberglaan, lekker rustig startend. Uiteindelijk kwamen natuurlijk ook de versnellingen erbij en dat was voor velen een tijd geleden. Ja er werd ook tijdens de intelligente lock down wel hard gelopen, maar voor mij althans, op één tempo zonder versnellingen. Het weer was lekker fris en ook dat hielp ons aan een goed humeur. Langs de Zwet lopend zagen we dat de kade een half metertje is opgehoogd. Ook op een hogere kade kan je goed versnellen en dat deden we ook regelmatig tot aan de v. Luijklaan. Daar deden we de eerste sprints. Halverwege de v. Luijklaan stapten we op de kade langs de Lange watering. Dat pad had ik nog nooit gelopen, ook leuk. Door de Heul weer terug naar de Riviergrondel.

Zonder een kopje koffie namen we afscheid van elkaar.

Het was weer top, lekker, gezellig en gezond! Van Paul begreep ik dat we volgende week starten bij Sjaak in Monster. Tot volgende week!

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 23 mei starten we om 15.30 uur bij Lenie

Verslag van zaterdag 16 mei

Na een stop van 8 weken ivm met de uitbraak van het Coronavirus heeft Paul voorgesteld om weer gezamenlijk te beginnen met het hardlopen en wandelen.

We zijn bij Paul en Gerda gestart met inachtneming van de maatregelen van het RIVM zoals 1.50 m afstand, buiten blijven en geen koffie en thee drinken met elkaar, beetje jammer is dit wel en.. zoals Paul al zei 'leuk om elkaar eindelijk gezond en wel weer te ontmoeten ook al is het buiten en op afstand'.

We waren met 12 man (vrouw) en we vertrokken met 1.50 meter afstand richting Hartevelddlaan waar we breed konden wandelen omdat deze laan tijdelijk afgesloten is.

De hardlopers waren met zijn 4en en gingen er al snel vandoor, zij hebben, naar wat later bleek, bijna 8 km op hun teller staan.

Onze groep van 7 wandelaars splitsten zich op in groepjes met snellere en rustiger tempo richting Vijverberglaan. Een van ons had nagedacht over 1.50 m dus een stok bij haar van 1 meter terwijl zij een ander op afstand hield die hem aan de andere kant vast had. Zodat ze niet te dicht naast elkaar gingen wandelen. Paul zei later je stok is te kort waarop zij lachend antwoorde 'ja maar onze armen tellen ook mee' ha, ha.... kijk zulke dingen die maken het toch weer leuk om samen te wandelen (ook al heeft Paul erg zijn best gedaan om ondertussen ZOOM lessen te geven Top Paul Bedankt).

Zo ging het uur snel voorbij en hebben we heerlijk gewandeld, de kop is er af alleen jammer dat we de gezellige nazit moeten missen maar het is nu even niet anders. Gelukkig mogen we met elkaar weer buiten sporten en het belangrijkste... we zijn allemaal nog gezond.

Volgende week starten we bij Lenie voor de voordeur met inachtneming van de maatregelen en gaan daarna ook weer gelijk naar huis.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 27 Mei starten we om 20.15 uur bij Andre in Vlaardingen

Verslag van woensdag 20 mei 2020

We hebben afgelopen woensdag op het strand gelopen. Bij de stokkers in elk geval. We waren met 3 stokkers en met stuk of 6 hardlopers. Zijn gestart bij Sjaak in Monster en we hebben daarna in de tuin met zijn allen wat gedronken. Lizette kon toch nog wat lekkers op tafel zetten. We hebben alle coronavirus regels gerespecteerd en zijn elkaar niet om de nek gevlogen. Maar het was wel heel fijn dat we toch weer gezamenlijk wat konden drinken. Voor komende woensdag ben ik bezig om een route uit te zetten door de polder hier. De mannen zullen lopen zoals ze nog nooit gelopen hebben.

Hallo Zaterdagmiddag loopsters,

Donderdag 28 mei starten we om 20.00 uur bij Dorothy

Verslag van zaterdag 23 mei 2020

Daar stonden we dan, 14 man (en vrouwen) sterk, bij Lenie voor de deur. Nadat er 'n tas en jas achter de voordeur geschoven was zijn we vertrokken. De 2 loopsters, de 2 half loopsters/half wandelaars en de 9 wandelaars zijn allemaal met Paul vertrokken en gaande weg splitsten we in groepjes op eigen niveau. Zo af en toe hebben we, onder aanwijzingen van Paul, wat rek en strekoefeningen gedaan. Dat we niet ver van elkaar hebben gelopen bleek wel want we kwamen elkaar nog wel eens tegen en hier haakte Paul dan op in om dan met elkaar bv een squat oefening te doen. Zo blijven (of komen) onze benen en billen (weer) strak in onze vel als ik het goed heb begrepen ;-)). Na een uur stonden we weer bij Lenie voor de deur en hebben we op afstand nog wat nieuwtjes uitgewisseld en zijn, zonder ons koffiehalfuurtje, ieder ons eigen weg gegaan. Het was net een Flash Mop: komen, je ding doen, en gaan alsof er niets gebeurd is ;-)) Uiteindelijk hadden de loopsters 7.67 km op hun teller staan. Wij, de half loopsters/wandelaars en de wandelaars, hadden geen teller bij zich. Wie weet hebben wij net zoveel zo niet meer gelopen dan de loopsters, dit kunnen we niet meer nagaan ha ha. Dit was de laatste zaterdagmiddag loop van dit seizoen we gaan vanaf nu op donderdagavond lopen.