

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 4 november starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Naaldwijk

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Een ding op woensdagavond is belangrijk, en dat is het samenkomen en (hard)lopen natuurlijk. Deze keer was daar nog een extra dingetje bijgekomen, Ajax speelde tegen Feyenoord. Jos was geheel met baard en snor weer uit Oostenrijk terug gekomen en onder andere dat maakte dat we weer een redelijk grote opkomst hadden. We startten met een gezamenlijke squad met de stokkers. Er was even onduidelijkheid of de stokkers ook mee moesten doen en of zijn hun wandelstok daarbij mochten gebruiken. Die eerste opwarming in de benen vertrokken we. De hardlopers zijn via de van Luijklaan richting de Bonte Haas gegaan. Onderweg is via lange en korte versnellingen onze conditie op de proef gesteld en daarmee natuurlijk ook op peil gehouden. Via de dorpskade naar de Bovendijk en zo weer terug naar de Heul. Eenmaal bij Paul thuis werd er naarstig gezocht naar telefoons om te achterhalen wat A- F nu eigenlijk geworden was. Uiteindelijk heeft Paul via Teletekst uitkomst gebracht. Jos had het al geweten, natuurlijk wint Feyenoord..... Tijdens de koffie en thee met grote koeken, of voor wie aan de calorieën denkt een eierkoek, werd er weer van alles besproken. Van verbouwingen van Oostenrijk tot Nederland en honden van Canada tot de Heul. Volgende week gaan we elkaar natuurlijk weer zien. Zondag a.s speelt Feyenoord weer, ben benieuwd wat ze tegen ADO doen. We horen het woensdag wel van Jos. Tot dan!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 7 november starten we om 15.30 uur bij Dineke

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Op deze hele mooie herfstdag waren 5 hardlopers en 6 wandelaars afgekomen, en bij elkaar waren er 6 honden, waarvan er 1 thuis moest blijven. Bij binnenkomst werd goed in de gaten gehouden of de honden, mannetjes of vrouwtjes waren, want je weet maar nooit! de nieuwe naam voor de wandelgroep was dus al snel gevonden, Pauls Hondenuitlaat Groep!!! De 5 lopers hebben een rondje Zweth gemaakt, waarbij we heeeeeeel veel versnellingen hebben gehad, en dat met het mooie weer! Het luie zweet was er zo wel uit :-). Onderweg zagen we de wandelaars in de verte hun rondje maken, die best lang was, want ze kwamen laat binnen voor de koffie. Ik weet natuurlijk niet of dit door de aanwezige honden kwam. Terwijl we lekker in de serre zaten liepen er overal honden los, ze werden geroepen maar reageerden niet, jammer verkeerde naam :-). dat heb je met al die honden van hetzelfde ras. Een andere hond zat ondertussen in de auto, zielig!!!! Of toch niet? Bij de koffie en koeken werd lekker bijgekletst ook over de kinderen die lange reizen maken en wat dat met ze doet, en met de ouders, de ene komt zo thuis en de andere gaat al weer!! Het was weer gezellig en volgende week starten we bij Dineke. Groetjes Mariette

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 11 november starten we om 20.15 uur bij René in Wateringen

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Omdat Hans van Kester bezigheden buitens huis had was de vertrekplek weliswaar Naaldwijk gebleven, maar nu aan de Groen van Prinstererstraat. Zo tussen 20:00 en 20:15 kwamen er 10 gasten binnendruppelen en dat betekende dat we met 4 nordickers en 7 hardlopers vertrokken. Zowel hardlopers als nordickers zijn richting de snelbinder getogen. De hardlopers via de bruidsbogerd waar al snel bleek dat Paul er vanavond zin aan had. De ene sprint na de andere werd aangetrokken en de

snelbinder zelf werd 3x omhoog genomen. Als toetje pakten we ook de 'oude' fietsbrug nog 2x om vervolgens de versnellingen op de oude trambaan achter Westlandia nog weer voort te zetten gedurende elke 3 (of 4) lantaarnpalen. Nog even planken aan de Florastraat om vervolgens lekker uit te lopen naar het beginpunt. Daar werd er druk gepraat. André telde 7 gesprekken door elkaar heen wat aardig wat herrie veroorzaakte. Bayern scoorde tijdens de koffie nog een aantal keer, Arsenal ging uiteindelijk met 5-1 ten onder. Jos vertelde nog van iemand die een contactadvertentie plaatste waarbij de dame die de advertentie opnam vroeg of hij er die avond nog in moest..... René heeft vorige keer al aangegeven dat het samenkomen volgende keer in Wateringen is. Dat gaan we ijs en weder dienende natuurlijk doen. Tot dan!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 14 november starten we om 15.30 uur bij Anke

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

De verwachte regen bleef nog even uit zagen we op de buienradar dus gingen de vijf lopers (Paul meegerekend waren er zes lopers) en de vijf wandelaars er als een haas vandoor zodat we voor de regen weer terug konden zijn. Dit is deels gelukt, we waren voor het echt begon te regnen binnen alleen eer dat we ons koffie halfuurtje afgesloten hadden moesten we wel door de regen naar huis fietsen. Omdat dit half uurtje altijd zo gezellig is hebben het er voor over en gelijk onder de douche stappen scheelt ons één keer afdrogen! En het lopen? Wat begon als een vijfbruggenloop liep uit op zo'n dertigbruggenloop. Je maakt één opmerking over de paar bruggen die we voor ons zagen en ping?! ziet Paul het licht en liet ons over zo'n dertig bruggen lopen al of niet versneld. Verder hebben we, voor de ongeoefende onder ons, pittige oefeningen gedaan waardoor we onze spieren wel zullen gaan voelen. De opmerking van Paul dat we tijdens zo'n oefening aan ons centrum moeten denken (concentreren op je navel) lukt mij niet. Juist na zo'n opmerking ga ik denken bv aan het centrum van Wateringen waar ik straks best wel gelijk m'n vergeten boodschap kan gaan halen, hoe ik deze gedachtestroom uit kan schakelen vertel ie dan weer niet ;-(Bij het zien van een passerende tram werd er nog een mop verteld over de droom van een man, 'n mooie vrouw en een te vroeg passerende tram .

Terug aan de koffie ging het gesprek oa over hout waaronder een perenhouten tafel, afvalhout, hout voor kerststukjes, hout die afgevoerd moet worden, een (houten) linnenkast die een van ons probeerde te slijten maar ook over kinderen die ver en lang van huis gaan en hun moeders met een gespannen buik achterlaten. Ook is er vanmiddag in de groep gegooid of er eventueel een nieuw lid mee mag komen wandelen. Met algemene stemmen is het volgende besloten.... ze mag voor proef 'n keertje mee wandelen maar niet voordat ze een vragenformulier heeft ingevuld met in elk geval onze brandende vraag of ze goed is in het bakken van taart. Pas de volgende vraag zal gaan over het wandelen en dan volgen nog veel meer vragen. Ze is in elk geval wel muzikaal heb ik begrepen, als ze dan ook nog goed is in het schrijven van liedjes kan dit in haar voordeel werken. Dan staat Nico niet meer alleen voor deze mega klus iedere keer maar weer.

Zoals je wel begrepen zult hebben was het weer gezellig vanmiddag en volgende week zal het van hetzelfde laken een pak zijn maar dan met een andere samenstelling dan vanmiddag want er hebben zich diverse van ons afgemeld voor volgende week maar ongetwijfeld zal van degene die er vanmiddag niet waren er volgende week wel weer zijn. Hoe dan ook we starten dan bij Anke in Kwintsheul

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 18 november starten we om 20.15 uur bij Hans v. A. in Wateringen

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Alweer een jaar ouder. Een goede gelegenheid om in de van Gochstraat af te spreken. Om 20:15 vertrokken de 7 Hardlopers en 5 "stokkers" in verschillende richtingen De Nordic Walkers hadden een "special Guest" t.w.: Paul. Waarom? Paul had zich afgelopen maandag tijdens een training geblesseerd. Hardlopen met gekneusde ribben werd dus maar een weekje overgeslagen. Onder leiding van Hans zijn we door diverse nieuwbouwwijken richting winkelcentrum de Boogaard gelopen. Via Beatrixlaan, park Overvoorde terug naar de Noordweg. Aangezien we zo hard gelopen hadden was er nog tijd over om met een lusje via de Strijp terug te lopen. Hier hebben we diverse sprintjes getrokken. Voldaan met 9 km in ons benen waren we om 21:30 terug. Tijd om wat aan de verbrandde calorieën te doen. Na een hartig hapje bij de koffie werd overgaan op wat "fris". Nadat het lang zal ze leven was gezongen, werd geproost met de tekst "dat we dit nog vele malen in goede gezondheid mogen doen". René Tot volgende week bij Hans

Een kort verslag van de afdeling 'stokkers' van woensdag 10 november.

Met een stuk of 6 stok-genoten, waaronder de grondlegger van het stok-gebeuren in het Westland himself, zijn we vanuit de Van Goghstraat (Nee, NIET die schilder, die zijn eigen oor afhapte) in het Wateringse gaan lopen. We gingen over de bovendijk, en over de Middenzweth. Daar haakte een wandelende kat bij ons aan. Staart recht omhoog, hij had er zijn an. Hij is helemaal met ons meegelopen, We zijn helemaal omgelopen terug over de Van Luijklaan. En helemaal om,. En toen over het terrein van KMD. Pas dáár haakte de kat af, toen er een hele groep meiden aan kwam lopen. 't Was duidelijk een kater dus. Voor ons ook een beetje een kater, want we wilde hem meenemen naar René en Desiree, als soulmate voor de hond. Maar even zo goed wel vreemd. We vroegen ons steeds af, zou het nou een weglopertje geweest zijn, of niet. Onderweg hebben we nog even telefoons gecheckt, maar er was géén amber-alert. Mensen, goed weekend allemaal. Andre

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 21 november starten we om 15.30 uur bij Jeanette

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

We waren vanmiddag met 3 lopers en 9 wandelaars die met paraplu's vertrokken.

De 3 lopers trotseerde de regen (wat reuze meeviel)

We hebben een klein rondje gelopen want onze Paul heeft zijn ribben gekneusd en het was al een meevaller dat hij toch nog kon mee lopen.

Bij de koffie hadden we een heerlijke banketletter die Juliane zelf gebakken had.

En om die nou helemaal door Hasso op te laten eten ?

Nee wij offerde ons graag op voor deze klus. Het was ook reuze fijn dat Ciska er deze middag niet was en dus hebben we eens heerlijk een boom op gezet over de Knaapjes.

Al met al werd het erg gezellig , volgende week bij Jeannette

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 25 november starten we om 20.15 uur bij Nico

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Verslag van Woensdag 18 november De start was bij Hans en Truus waar Hans 's morgens om 4 uur al aan de appeltaart was begonnen. Dit is een traditie die netjes elke keer als wij bij hun lopen strikt word uitgevoerd. En dat geef mij en andere al een reden om daar bij te zijn, maar ondanks dit feit waren er niet veel 2 stockers en 5 hardlopers. Er stond een harde wind dus zochten we een beetje gunstige route, we gingen een rondje rond de Zweth via Eikelenburg met wat versnellingen richting Rijswijk. Onze leider was helaas verhindert dus moesten we het zelf invullen. We waren wat te vroeg terug op de basis dus liepen we nog een rondje door de wijk om uiteindelijk aan te vallen aan de appeltaart, hij was weer heerlijk. Hans v A zelf had voor het eerst weer mee gelopen na een lange tijd van therapie en dat vond hij fijn. Paul S. wist natuurlijk ook van die appeltaart en kwam ondanks de harde wind ook nog even langs. Hij had net een vergadering gehad waar niet veel te melden was maar wel veel gepraat werd. Ook Nico zeg maar Goos die woont natuurlijk vlakbij had ook die appeltaart geroken en schoof ook aan, hij had een radio bij hem wat Jan vd Knaap wel erg vreemd vond maar hij had het al snel door, ik moet wegwezen. (volgende week zaterdag is het grote feest van Jan en Cis). Hans v A deelde enveloppen uit met daarin een prachtige kaart ontworpen door zijn zus met een prachtige foto waarin al weer een feestje werd aangekondigd voor Hans zijn 65e verjaardag. Geweldig toch. Over feestjes gesproken ook Hans v K. is volgende week jarig maar daar mogen wij niet komen, maar misschien de andere week wie weet. Ik moest het vertellen dat op mijn werk, wij hebben sinds kort burenl 40 asielzoekers de schurft was uitgebroken, ik moet daar gewoon eerlijk in zijn want je weet maar nooit, ik liet aan Jan vd K zien hoe je eventueel besmet kon worden door hem met mijn arm aan te raken, daar was Jan niet blij mee zo vlak voor het feest. Maar het zal wel loslopen met die schurft. Volgende week is het bij Nico de man met zijn radio dus kom allemaal je weet wel waarom. Groetjes Jan Z

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 28 november starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Niet gedacht en toch veel gekomen!

Ondanks dat er afzeggers waren en er nat weer was voorspeld waren er toch 4 loopsters, 2 lopers, 9 wandelaars en drie honden.

We zijn, buiten de zweetdruppeltjes, droog over gekomen. We hebben behoorlijk intensief gelopen kan ik je vertellen.

Voordat ik knipperde met m'n ogen waren de lopers al vertrokken, oeps... ff sprintje trekken dan maar. We liepen de Heulweg af, bij de Zorgboerderij liepen we rechtsaf en langs de sportvelden naar de Bovendijk. Met wat versnellinkjes liepen we onder de brug door gelijk rechtsaf over de brug richting Middenzwet. Onderweg hebben we diverse oefeningen en versnellinkjes gedaan. Via de Middenzwet, waar we een lantaarnloop hebben gedaan, kwamen we op de van Luijcklaan. Over het

fietspad liepen we naar en door het tunneltje onder de Veilingroute door richting de Lange Watering. Als je dan net denkt de koffie te kunnen ruiken keerden we weer om en 'namen' de brug nog een keer. En toen kwam het er toch van... we liepen via de Lange Watering naar de Heulweg, richting de koffie met appelflapjes.

Een van de wandelaars is per ongeluk binnengesloten ;-(. In het vervolg toch eerst maar controleren of er nog iemand op de toilet is voordat de buitendeur op slot gaat. Een geluk bij dit ongeluk was dat het een brandweer vrouw betrof, zij is wel gewend om in oplossingen te denken. Ze had zich al gerealiseerd hoe jammer het was dat ze d'r leesbril niet bij zich had gestoken. Ze had zich anders breeduit op de bank kunnen installeren en een lekker boekje kunnen gaan lezen. Gelukkig is ze bevrijd door diegene die zich nog ergens op de bovenverdieping bevond.

Verder konden we, dankzij dat Ciska er niet was, uitgebreid onze stukjes en liedjes in studeren. Zoals afgesproken komen we van de week nog een paar keer bij elkaar inclusief de mannen zodat we zaterdag goed beslagen te ijs komen ;-))

Maar geen feest zonder eerst gelopen te hebben, we starten as zaterdag vanaf de Colman.