

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 4 november starten we om 15.00 uur bij Marian

Verslag van zaterdag 28 oktober,

Om ons te helpen had Paul een route doorgemaid, we wisten de eerste zin nog wel 'Als je bij Jeannette, de poort uit de Heulweg, oversteekt en richting Wateringen loopt, kan je op de brug boven de Wippolderlaan..' en meer hadden we (konden we) niet onthouden, ieder van ons drie dacht 'oh dat onthoud de andere wel', niet dus ;-(Hadden we nu de route maar uitgeprint! Nou wij, de 3 lopers, hebben de weg vervolgt zoals we met Paul al meer gelopen hebben en dat ging goed. We hebben versnellinkjes gelopen, het ging niet vanzelf dit keer (het gaat eigenlijk nooit vanzelf) maar de voldoening was er wel. We waren op tijd weer binnen, moest ook wel anders waren de lekkere florentine koeken misschien wel op geweest. Op verzoek is hier een link naar het hoe bereiden van de: Florentinekoeken en het recept staat nu ook onder de link 'recepten' ;-)).

De wandelaars hebben we tijdens onze loop niet gezien of gehoord.

Hoeveel poten en benen er aan de wandel waren? 14 benen en 16 poten waarvan er 4 poten van een logeerhond was.

as Zaterdag starten we bij Marian in Honselersdijk

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 11 november starten we om 15.00 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 4 november,

In de regen togen we naar de Mariëndijk, met in ons achterhoofd dat het spoedig droog zou worden, we straks lekker zouden gaan lopen en dat het zonde zou zijn om de gezelligheid te missen. En zo spraken we onszelf al trappend in de regen moet in. Uiteindelijk is het helemaal goed gekomen.... aan onze beglazing (brillen) merkten we dat het een beetje regende maar verder zijn we niet echt natter geworden dan we waren.

De 5 wandelaars en 4 loopsters liepen langs de sportvelden van Verburg naar de Uithof. In het natuurgebied de Uithof hebben we op harde en zachte ondergronden gelopen hierbij moesten we wel opletten dat we niet in de poep van de daar rondlopende runderen zouden stappen. Tijdens de loop hebben we wat rek en strek oefeningen gedaan en diverse versnellinkjes gelopen. We hebben in totaal ruim 8 km. gelopen, genoeg voor ons, hier kunnen we mee thuis komen ;-))

Als je meewerkte werd je door de gastheer goed verzorgd maar kom niet voor een dubbele consumptie want daar had ie dan weer moeite mee (sorry Jos dat ik zo lastig was ;-(.

Nadat de meesten van ons vertrokken waren hebben we nog wat na zitten praten wat fijn was. Volgende week starten we in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 8 november starten we om 20.15 uur bij Sjaak

Verslag van woensdag 1 november,

Ik ga deze keer direct maar eens met het resultaat beginnen. Het was een fantastische loopavond. We hebben hard en lang gelopen, maar wat gaf het een voldoening. Paul helemaal top. We startten toevallig ook bij Paul vandaan en na een kleine inloop en een moment lekker los maken gingen we van start op de Vijverberglaan. Met een soort van steigerungen. Rustig starten, versnelling 1,

versnelling 2 en dan echt snel. Even rusten en dan gingen we weer voor de volgende steigerung. Niet 2 keer achter elkaar maar wel 4 a 5 keer. Bij de Molenbroeklaan stopten we met de korte sprint en werd het een lange en snelle duurloop tot aan de sprongeloet. Nou degene die daar een beetje bekend zijn, kennen de afstand. En zo gingen we verder. We eindigden op de Hoenderparklaan met een sprint wie het eerst in Kwintsheul was. Heel inspannend maar o zo lekker als je uiteindelijk klaar bent. Zelfs met versnellingen hadden we een afstand gelopen van zo'n 9 km. De Nordickers waren inmiddels ook aangekomen aan de Riviergrondel en daar hebben we onder het genot van koffie, thee en koeken van het stoepje nog het eea aan #Metoo zaken en andere wereldse zaken besproken. Over het uit eten: Marco en Andre hebben aangegeven dat zij de 29e November ook kunnen, Cor gaf aan dat die avond voor hem niet ging lukken. Maar het wordt nu definitief de 29e. Van Jan en Corne ga ik het nog horen of zij kunnen. We hopen natuurlijk dat het volgende week weer zo lekker weer is om te lopen, dat we weer zo'n gezellige groep hebben en weer zo voldaan zijn. Maar dat is eigenlijk elke week zo. Volgende week starten we in Monster bij Sjaak, tot dan!

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 11 november starten we om 15.00 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 4 november,

In de regen togen we naar de Mariëndijk, met in ons achterhoofd dat het spoedig droog zou worden, we straks lekker zouden gaan lopen en dat het zonde zou zijn om de gezelligheid te missen. En zo spraken we onszelf al trappend in de regen moet in. Uiteindelijk is het helemaal goed gekomen.... aan onze beglazing (brillen) merkten we dat het een beetje regende maar verder zijn we niet echt natter geworden dan we waren.

De 5 wandelaars en 4 loopsters liepen langs de sportvelden van Verburg naar de Uithof. In het natuurgebied de Uithof hebben we op harde en zachte ondergronden gelopen hierbij moesten we wel opletten dat we niet in de poep van de daar rondlopende runderen zouden stappen. Tijdens de loop hebben we wat rek en strek oefeningen gedaan en diverse versnellinkjes gelopen. We hebben in totaal ruim 8 km. gelopen, genoeg voor ons, hier kunnen we mee thuis komen ;-))

Als je meewerkte werd je door de gastheer goed verzorgd maar kom niet voor een dubbele consumptie want daar had ie dan weer moeite mee (sorry Jos dat ik zo lastig was ;-(.

Nadat de meesten van ons vertrokken waren hebben we nog wat na zitten praten wat fijn was. Volgende week starten we in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 15 november starten we om 20.15 uur bij Marco

Verslag van woensdag 8 november,

Jutters en jutsters, Vandaag zijn we vanuit Sjaak (Monster en niet Naaldwijk..) naar het strand getogen (de lopers in ieder geval.. van de route van de stokkers ben ik helaas niet op de hoogte). Eerst nog even gewacht op Hans Z. (in vergelijking met de open zee is het centrum van Monster natuurlijk een doolhof), maar al snel waren we op weg. Paul S. liet verstek gaan (uit eigen ervaring kan ik zeggen dat sommige andere dingen belangrijker zijn..). Niet getreurd, want op het strand was het heerlijk toeven. In het donker is het wel even zoeken naar het juiste ritme, de goede ondergrond, de juiste afslag, medelopers.. maar dat mocht de pret niet drukken. Op zee dachten we lichtjes van garnalenvissers te zien. Daar komt de nautische kennis van Hans ons goed van pas, want het bleken boeiende boeien te zijn. Aantrekkelijke lichtjes om te vertellen dat we toch vooral uit de buurt moeten blijven..? Het was fris, droog en windarm. Terug aan de koffie was Paul inmiddels gearriveerd om deel te nemen in de evaluatie. Zo werd er in mijn hoek gesproken over

overgewicht..over.. Ook deed Hans uit de doeken waar zijn boot allemaal gaat varen. Spannende reis zo te horen. Goed om iedereen weer te zien en volgende week gaan we starten in Poeldijk bij ondergetekende, Tot dan, Marco

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 18 november starten we om 15.00 uur bij Petra

Verslag van zaterdag11 november,

Met 4 lopers en 7 wandelaars zijn we de strijd aangegaan. Op de app zagen we verschillende afmeldingen langs komen. Je zou denken dat, nu we wat op leeftijd zijn, we het wat rustiger gaan krijgen maar in de praktijk blijkt dat dit in elk geval voor ons (nog) niet opgaat. Vroeger gingen we met onze kindertjes naar bv sportvelden nu zijn we onze kindertjes aan het helpen met verhuizen en komen er kleinkinderen logeren. Een van ons ging naar 'Herman' konden we lezen op de app. Kennelijk is 'Herman' best belangrijk voor haar anders zou ze wel zijn komen lopen ;-)).

Het was tijdens het lopen jasje aan jasje uit weer en met maar een paar druppels op de bril was het goed loopweer. We hebben gedwaald over het industrie terrein van Wateringen en liepen langs de Zweth weer richting de Colman.

We hebben maar een paar loopoefeningen gedaan en wat meer intervals. Intervals maakt dat je wat sneller word is het verhaal, dit zal voor de een opgaan maar de andere loopsters werd er jammer genoeg niet sneller van ;-((Om toch positief te zijn.... 7,5 km hardlopen zal niet iedere 66 plusser op haar cv kunnen zetten ;-))

De tafel was aan de kleine kant voor het gezelschap van vanmiddag maar allemaal een beetje schikken en het kwam goed. De zelf gebakken choco brownies met noten waren om je vingers bij af te likken en om de gevallen kruimels op te rapen om deze alsnog in je mond te stoppen.

Tijdens het rondetafel gesprek (liever gezegd het langwerpige tafelgesprek) is er weer veel gelachen en dan weet ik weer waarom ik de twee feestje van vanmiddag heb laten schieten. Ik wil deze gezelligheid gewoon niet missen.

We zijn uitgenodigd om as zaterdag aan de Perenpad te komen starten, kunnen we vieren dat de gastvrouw 65 jaar geworden is. Er is ons niet alleen koffie beloofd maar ook dat er 'n bobbeltje word geschonken. Dus dames om niet in de problemen te komen... zeg alle afspraken voor deze avond af, meld thuis dat het wat later word en komt allen met de fiets (of lopend).

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 22 november starten we om 20.15 uur bij René

Verslag van woensdag 15 november,

Vanavond togen we met 8 hardlopers en 1 stokker naar de Eliasdreef. Allen werden warm onthaald door Elvis. Marco zou zich bij de hardlopers aansluiten en zo gingen we (wel na licht aandringen) met 9+1 van start. Via de laatste nieuw gebouwde huizen en het smalle donkere padje liepen we naar de Wen. De eerste versnelling werd al weer aangezet langs het wenpad. Marco, waarbij de eerste kilometer juist heel soepel liep, moest plots afhaken nadat zijn kuit wat tegenstribbelde. Wij zijn de lange versnellingen gaan doen. Brug op en brug af en dat een aantal keer. Het parcours was puik en het weer deed daar niet voor onder. Heerlijk dus.

Weer terug aan de Eliasdreef stond het heerlijke appelgebak al op ons te wachten. De aloude Taptoe werd over tafel geslingerd, hij blijkt nog steeds te bestaan ook al is hij qua marsen wat uitgedund. Jan gaf aan dat de stokkers geen ruzie gehad hadden, dus dat was ook prettig. Verder voetbal en menig woordgrapje passeerden totdat het tijd was om te gaan. Rene gaf aan dat het volgende week bij hem

is. Hij is jarig geweest dus vroeg hij of volgende week de kelen nog gesmeerd moeten worden. We gaan het zien! Tot dan!

Hallo Zaterdag loopsters,

Zaterdag 26 november starten we om 15.00 uur bij El

Verslag van zaterdag 18 november,

We waren uitgenodigd om aan de Perenpad te komen starten zodat we konden vieren dat de gastvrouw 65 jaar geworden is.

Er was inderdaad koffie en dan nog wel met gebak van bakker Kelder maar dat wisten we toen nog niet en dat is ook beter anders waren we niet eens vertrokken ;-))

Ook de beloofde bobbeltje is er geschonken maar er moest wel eerst inspanning geleverd worden natuurlijk.

Met 3 loopsters, 1 looper en 6 wandelaars zijn we vertrokken. De lopers liepen richting de Zwet, na de vraag van Paul hoe het met ons ging is er besloten om verder en dan richting 't Woudt te lopen. En zo liepen we op het fietspad met 't Woudt in zicht. De opdracht was om goed om je heen te kijken en te genieten van de natuur. Dit om je gedachte niet naar het lopen te laten gaan en je zo makkelijker zal lopen. Inderdaad konden we genieten van het uitzicht, de haas en de paar koeien die nog op het land liepen maar ook zagen we een uitgebreid visser stekkie inclusief hond alleen de visser was spoorloos?!

Beetje vreemd vonden we dit wel want in deze open vlakte kan je moeilijk 'n persoon over het hoofd zien!? Er zal toch niets gebeurd zijn ga je dan denken maar we liepen wel gewoon door want tja wat kan je hier mee?

Na deze mooie lus liepen we Midden Delfland uit en het Westland weer in.

Met ruim 7 kilometer op onze teller hadden we de koffie het gebak en de bubbels wel verdiend (en zo niet dan toch ;@)). Koffie en thee, hazelnootgebak met en zonder torentjes slagroom en witte en roze bubbels... we hebben er een feestje van gemaakt inclusief ons clublied 'lang zal ze leven'.

Voor diegenen die er niet waren... er is een datum geprikt om een wandel/hapjes eten toertje te houden. Deze datum is zaterdag 7 april 2018 en hoe we deze dag in gaan vullen.. vergaderen we nog over.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 29 november starten we om 19.00 uur bij de Witte in de Lier

Verslag van woensdag 22 november,

Vanavond was het nog wel boven de 10 graden maar de wind was stevig en dat maakte het voor het gevoel wel wat kouder. Toch waren er nog 2 korte broeken te zien tussen de 7 hardlopers.

We togen bij Rene vandaan richting Die Haghe. Paul weet ook in die buurt leuke paden te vinden om lekker hard te lopen. Oefeningen werden gedaan op een spiksplinternieuw Johan Cruif court, gesponsord door de postcode loterij. Zoals gezegd liepen we langs watertjes over de fiets- en voetpaden. De versnellingen waren niet hevig maar wel aan de lange kant. Via de Lozerlaan liepen we weer terug naar Wateringen waar voor de voordeur Desiree ons al stond op te wachten. De stokkers kwamen een kwartiertje later pas aan, Desiree was toen al binnen.

Rene had Oliebollen en Appelbeignets bij de koffie, nou dat smaakt wel na zo'n uurtje. Na luid en duidelijk gezongen te hebben voor zijn verjaardag hebben we ook nog een borrel gedronken op dit heuglijke feit. Later werd er meer over water gesproken. Peter heeft een apparaat dat het water filtert in allerlei pH's. Het werkt voor Peter goed tegen kramp in de benen en dat hebben we de laatste weken ook wel gezien. Schrijver dezes is na de bijeenkomst bij Peter thuis geweest om de

proef op de som te nemen. Ik ga zien of ik vannacht (het is nu 23:44) goed herstel van de inspanningen van afgelopen dagen.

Jullie gaan het horen op de volgende bijeenkomst en die is WOENSDAG 29 November om 19:00 uur bij DE WITTE in DE LIER. Tot dan!