

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 6 november starten we om 20.15 uur bij René

Verslag van woensdag 30 oktober,

De start was vandaag in Honselersdijk bij Jan. Het weer was lekker fris, weinig wind en een graadje of 5. Waren er vorige week nog een aantal korte broeken te zien, vandaag was dat echt niet het geval, we gaan richting winter. De horloges werden gestart en we gingen op pad.

Over de Mariëndijk naar de nieuwe tuinen. Daar hebben we aan een originele ijzeren brugleuning wat oefeningen gedaan en ons een beetje losgewerkt. Het vervolg ging via de Ockenburglaan en de Zuidwijckweg richting Verburch. Langere tempoversnellingen vandaag. Ieder op z'n eigen tempo. Op naar het wenpad via het smalle paadje. Dat paadje heeft volgens mij nog geen naam, heren, verzin er een! Langs de Wen liepen we richting de Nieuwe weg. Daar kwam nog een fietser voorbij die z'n stembanden aan het slopen was, wat een schreeuwder. Je zou denken dat er iets aan de hand was. Via veiling Noord weer terug naar Honselersdijk en, dat is toch mooi, komen we precies na een uur weer in de wijk aan. Goed getimed Paul. Ook de stokkers hadden goed getimed, die stonden voor de deur te wachten. Aan de koffie met koek werd er nog nagenoten van de heerlijke hardlooprondte en werd er best veel gepraat over notarissen en testamenten. Goed om daar eens bij stil te staan. Jos was er weer bij en die maakt altijd wat mee. Die zat afgelopen week bij een waarzegster die het nu eens niet bij het rechte eind had.

Volgende week lopen we in Wateringen en wel bij Rene. Het werd hem gegund omdat hij binnenkort jarig is. Dat zorgt er natuurlijk wel voor dat de verwachtingen hoog zijn. Jammer dat ik er zelf niet bij kan zijn. Jullie allen volgende week veel loopplezier!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 9 november starten we om 15.30 uur bij Petra

Verslag van zaterdag 2 november 2019

We zijn bij Lenie gestart, gelukkig was de regen overgewaaid! We waren met Paul erbij met 5 lopers, hoeveel wandelaars er waren weet ik niet precies, maar het was een gezellig clubje!

Wij zijn via de Dorpskade en het Lage veld weer terug gelopen, de afstand was 'maar' 6 km, maar door de vele versnellingen, hadden we toch een tevreden gevoel!

Terug op het Oostblok, had Paul de sleutel zodat we naar binnen konden, hij is meteen doorgegaan met koffie en thee zetten, erg gemakkelijk zo'n trainer die ook voor de inwendige mens zorgt ;-))! Bij binnenkomst van de wandelaars werd er direct een 'ruilmiddag' van Westland plaatjes opgestart! En dat is zomaar niet klaar, hele systemen werden er opgezet zodat iedereen zo veel mogelijk zijn boek vol kreeg. Helemaal gelukt is het nog niet gezien de vele lijstjes die zaterdag en zondag op de app stonden en de 'ronde' die Paul en Gerda nog maakte om plaatjes thuis te bezorgen, gekker moet het toch niet worden!!

Volgende week starten we bij de bijna jarige Petra en ik heb zo'n idee dat ik al weet wat het onderwerp van gesprek gaat worden ;-))

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 13 november starten we om 20.15 uur bij Paul

Verslag van woensdag 6 november,

Op 6 november verzamelden we ons bij René op nr 55 (ik ben niet de enige die af en toe de weg kwijt is, vandaar) Ik heb ze niet geteld maar ik schat dat er zo'n 5 à 6 hardlopers waren en 4 stokkers. Hoe de harde lopers zijn gegaan, geen idee maar de stokkers hielden 't op verlichte paden dus in de bebouwde kom: Oosteinde, Laan van Wateringse Veld, Erasmusweg en via via tussendoor weer naar de Van Goghstraat, waarvan de naam niets te maken heeft met de bekende schilder, en ook niet met Theo, de regisseur of met Wil, de feministe of Cor, soldaat in Zuid-Afrika nee, maar met wie dan wel?, dat vragen we aan René de volgende keer. Hij is dan weer 'n jaartje ouder (sinds vrijdag 8 nov) èn 65 dus hij kan 't weten dan wel uitzoeken (of niet, lekker belangrijk!). We hebben hem dus, tijdens het nuttigen van de eerste oliebollen van 2019 (?), van harte toegezongen dus de vloer lag na afloop bezaaid met rozijnen & krenten. We gaan het er deze week in Kwintsheul nog even over hebben bij Paul, de gastheer van woensdag de 13e, waarvan akte!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 16 november starten we om 15.30 uur bij Jeannette

Verslag van zaterdag 9 november 2019

Na diversen afmeldingen waaronder El die onverwachts naar het ziekenhuis ging voor haar schoonzus niet te weten dat zij net op tijd zou zijn om afscheid van haar te kunnen nemen. Hoe ongelooflijk dit klinkt El gecondoleerd en sterkte met dit onverwachts verlies.

Wel heel dubbel Ik zat op een House Warming Party en ging het niet meer redden. De nazit was in een tent ik stond en het was er niet echt warm maar wel erg gezellig met een wijntje erbij dus te laat om te wandelen maar nog wel op tijd om zachtjes aan te schuiven bij Petra voor een gezellig bakkie met heerlijke zelf gebakken taart waar ik wel op gerekend had natuurlijk ha, ha.

Zij waren met zijn zessen bij Petra dus maar een klein clubje en mazzel voor Jan en mij Ik kreeg zelfs nog 2 stukken mee. Natuurlijk hebben we ook heel hard gezongen want Petra was maandag jarig, hieper de hiep hoera.

En waar gingen de gesprekken dan zoal over? Over het eten van allerlei lekkere gerechten o.a pompoen en stoofpotjes in stoofpannetjes. Ook over de gezellige etentjes met de hardloopgroep en bij een van de hardloopgroep thuis. Misschien nog iemand een leuk idee voor eerste weekend van april 2020??

De een ging zaterdagavond bij de ander eten Die ander ging voor de een koken vandaar dat die ene ook iets eerder weg ging. De een had voor de ander weer speciale olie bij de aldi gekocht voor over de pompoen of het kon zelfs over ijs?! De naam van de olie ben ik vergeten maar je moet er niet mee knoeien want die groene vlekken krijg je er niet meer uit. Maar wij vrouwen knoeien toch nooit? Zo was dit weer een gezellige nazit geworden en weer donker toen ik naar huis ging.

a.s. Zaterdag verzamelen we bij Jeannette, haar nichtje Jessica Thoen gaat een 50+ bootcamp doen met ons. We gaan haar zien en we gaan het meemaken. Groetjes Ciska

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 20 november starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 13 november,

Het was topweer. Heel wat anders dan afgelopen maandag. Toen is er door sommige nog gelopen in een hevige regen, maar zelf heel ervaren wandelaars hebben het wandelen maandag laten zitten en zijn gaan klaverjassen. Maar goed, vandaag was het heerlijk fris weer.

We startten bij Paul vandaan en liepen via de Harteveld- naar de Vijverberglaan. Daar hebben we natuurlijk gerekt en gestrekt. Paul had een nieuwe oefening, in een rij staan, elkaar vasthouden en

dan lekker met je benen zwaaien. Vervolgens hebben we de Vijverberglaan al versnellend afgelopen, liepen richting de Zwetlaan en, nog steeds versnellend naar de Zwet.

Paul had een hele grote ronde via 't Woudt in gedachte, maar voelde zijn knie een beetje. Besloten werd dat wij een extra lusje maakten en hij alvast richting de Lange Watering liep. Op de v Luiklaan werd besloten dat Paul linea recta naar huis ging terwijl de rest van de groep via de Middenzwet langs ter Laak en de Bovendijk naar de Riviergrondel zouden lopen. Dat was echt een lekkere duurloop. Fris, vochtig, adem zichtbaar in de lucht, windje in de rug, heerlijk! We waren met dat ommetje wel 10 minuten langer bezig.

De stokkers zaten al aan een bakkie en wij schoven lekker aan. De leeftijd die we allen inmiddels hebben zorgt ervoor dat de praat veel over de gezondheid gaat. Pre-scans, bloedprikken, uroloog bezoeken, PSA meten, huisartsen, er wordt geregeld info uitgewisseld. Sjaak gaf aan dat er een man ooit loodvrij tankte omdat z'n vrouw een kitalisator had! Jos gaf aan dat hij geen mop had maar vertelde wel een waar gebeurd verhaal. Leerpuntje daarbij, het maakt niet uit wie er schoonmaakt, als ze er maar goed uitziet.

We hopen dat het volgende week weer zo lekkere loopomstandigheden zullen worden.

We lopen dan bij Jos in Wateringen. Ga je daar weer zien!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 23 november starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 16 november 2019

Zaterdag verzamelen we bij Jeannette, nichtje Jessica gaat een 50+ bootcamp doen met ons.....

En zo gebeurde het ook. Jessica zat al op ons te wachten dus we konden gelijk aan de slag.

Uit haar auto haalde ze gewichtjes, 2 gewichtjes per tweetal was de opdracht. En zo gingen we op pad. Via de Heulweg, kwamen we op de Markuslaan, een laan langs de Wippolderlaan, en precies hier was de opdracht om je armen boven je hoofd, met de gewichtjes in de hand, te zwaaien. nou de automobilisten op de Wippolderlaan vonden ons vast een vriendelijk en spontaan groepje dames. Verderop werden de tweetallen gesplitst, een helft kreeg de opdracht om in een squat houding boksbeving te maken met de gewichtjes in beide handen. De andere helft van het tweetal kreeg de opdracht om te planken. Beide opdrachten waren best inspannend, de een voor je armen en de andere opdracht voor onze buikspieren was mijn ervaring.

En zo kwamen we ook in de nieuwe wijk wat aan de overkant van de Hollewatering is gebouwd. Hier hebben we de stoepanden gebruikt voor allerlei oefeningen waaronder voetje wisselend op de stoepand en de weg te springen en planken op de stoepand en het wegdek. Deze oefeningen moet je ook niet op de Hollewatering doen want dan hadden ze de vouwen uit onze (sport)broek gereden (als er een vouw in zat ;-)).

En tot slot 'hangen' tegen de brugleuning en dan niet uitgeteld hangen maar actief met je rug tegen de brugleuning en je benen in de squat houding ja ook onze buikspieren werden aan het werk gezet. Mijn conclusie is dat de meesten van ons het heel fijn vonden om een bootcamp te doen.

Wat me opviel is dat we de oefening redelijk mee konden doen alleen het opstaan of omhoog komen na een oefening word op onze leeftijd toch wat lastiger en dit is toch best confronterend. Hieraan merk je dat het heel goed zou zijn om meer deze oefeningen te gaan doen.

Bij voldoende interesses wil Jessica deze uitdaging nog wel een keer aan gaan, dit zou dan zaterdag 7 december zijn. Afsproken is dat we dan wat vroeger starten dan gewend nml om 14.30 uur. We verzamelen dan bij mij aan het Koraal en lopen we naar het Prinsenbos.

Jessica bedankt dat je deze dames op leeftijd een aangepaste bootcamp hebt aangeboden, hier hebben jij en wij van kunnen leren...

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 27 november starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 20 november,

Het was koud vandaag, waterkoud, aan het Perenpad. Hoewel het een graadje warmer dan dinsdag was, voelde het kouder aan, door de wind ook. Het zou (voor mij althans) wel 20 minuten duren voor dat ik geheel goed opgewarmd was.

Met z'n twaalfen stonden we voor de start bij Jos in huis, Petra ook meegerekend. Met een rustige start startten we met de warming up. Het duurde echter niet heel erg lang voordat Paul met lichte lantaarnpaalversnellingen ging beginnen. Het rondje dat we liepen hebben we ooit wel eerder gelopen denk ik, maar zeker het begin was heel afwisselend en lekker in de natuur. Wel langs de snelweg maar die was alleen maar hoorbaar. Lantaarnpalen bleven gedurende de loop het item. Als ik zo even snel uitreken hebben we alleen al de eerste helft 1+1+2+2+3+2+4+2+5+2+6+2+7+2 lantaarnpalen versneld. Dat was tot de 3 kilometer. Daar hebben we met z'n allen getracht om een voetbal uit het water te halen, wat echter niet lukte. Helemaal warm vertrokken we voor de 2e helft van onze loop die veel links-rechts bewegingen betrof. Je kan ze in het plaatje terugvinden tussen de 4e en de 5e kilometer. Lekker uitgelopen totaan het Perenpad waar de eigengemaakte appeltaart (door Petra) al klaarstond. Jos schonk koffie en thee en de rest praatte met elkaar alsof het een lieve lust was. Uit de verhalen bleek dat Jos een echte sneeënman is. De taart was dan ook goed gesneeën. Ook Goos gooide er een mop tussendoor en al met al vertrokken we best laat.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 20 november starten we om 15.30 uur bij Paul

Verslag van zaterdag 23 november 2019

Er zijn 10 wandelaars op komen draven (aan komen fietsen) en 3 loopsters, we zijn met elkaar gestart maar na het planken in een speeltuin hebben de loopsters hun eigen plan getrokken. Wat heb ik, als een van de drie loopsters, allemaal voorbij zien 'flitsen'? Aan het eind van het fietspad richting Rijswijk zag ik in m'n ooghoeken de stadsboerderij voorbij komen ;-)). Verder liepen we tussen het groen over het wandel/looppad naar Rijswijk waar we er de kantjes van Rijswijk gelopen hebben en sloegen we snel rechtsaf om Wateringen in te lopen. Daarna 'flitsten' we langs de tramhaltes van de Dorpskade, nee we zijn de tram niet ingestapt, en hebben daar een lus gelopen en zag ik de Bontenhaas nog langs komen waarnaar we de koffie wel verdiend hadden dus zijn we terug naar de Colman gelopen.

Zittend rond de tafel, we zaten net te genieten van het idee hoeveel we aan gewicht verloren zijn onderweg, stond er allemaal lekkers ons te verleiden waarvan de door kleindochter gebakken, kokoskoekjes het meeste aftrek had. Verder wilden het 'gast-stel' van vandaag ook nog alle snoeperijtjes wat zij in huis hadden aan ons slijten en dit is ze nog redelijk gelukt heb ik het idee. Alle loopneuzen, tranende ogen, stijve spieren en tanden die steigerden in een mond toen ze de kruidnootjes probeerde te overheesteren, ten spijt kunnen we trots zijn op de prestatie die we vandaag weer geleverd hebben. Paul en Gerda hebben zich aangediend als 'gast-stel' van as zaterdag dus tot ziens in Kwintsheul.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 4 december starten we om 20.15 uur bij Hans vd Zanden

Verslag van woensdag 27 november,

Het zou oorspronkelijk bij Andre's kantoor in Wateringen lopen zijn. Andre had echter gemaaild dat hij niet in staat was ons te ontvangen. Conchita is in het ziekenhuis opgenomen en dan gelden andere prioriteiten. Van harte beterschap vanuit de groep!

Het weer was behoorlijk regenachtig en het was de vraag hoeveel er zouden komen lopen. Ook Jan Z. en ik hadden vooraf app-contact om te bepalen of het verantwoord was om te gaan hardlopen. Na uitvoerige bestudering van Buienradar besloten we om toch maar te gaan kijken. We zouden ook nog kunnen gaan kaarten als het echt te gek zou zijn. Nou 3 hardlopers en 3 stokkers, voorwaar geen slechte opkomst. We besloten om de droge periode van het uur te gaan lopen en dat hield in dat we 3-kwartier zouden lopen en dat we dan precies bij de aftrap van Ajax weer terug zouden zijn. Zo gezegd, zo gedaan.

We starten met droog(!) weer. Jan Zuyderwijk nam de honneurs waar om een route uit te zetten, een duurloop. Hasso en ik volgden getrouw. Het was een lekker rondje met even een rek en strek oefening momentje maar daarbuiten enkel lopen. Het weer hield zich lang erg goed, maar na een half uur moesten we toch een venijnig buitje incasseren. Door de wijk weer terug naar de Bovendijk en precies 21:00 uur stonden we bij Jan vd Knaap aan de achterdeur. Even omkleden en dan snel Ajax kijken. Met 2 minuten ben je daarmee klaar, maar we waren al te laat om het eerste doelpunt te kunnen zien. Tijdens de koffie/thee met speculaas werd de eerste helft verder gekeken. Mooie acties zo af en toe. Wat een voetbal kan Ajax soms spelen.

Tussen de bedrijven door wisten zowel Jan Z als Jos nog een mop te produceren. Na de eerste helft bedankten we Jan en Ciska voor de ontvangst, koffie en thee en vertrokken weer huiswaarts om de 2e helft van de wedstrijd te gaan kijken. Hans vd Zanden opperde spontaan om volgende week bij elkaar te komen aan de Mijlpaal. Dat gaan we doen, zie je daar weer!