

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 3 november starten we om 20.00 uur bij Hans

Verslag van Woensdag 27 oktober 2021

Woensdag 27 oktober, we startten bij Jan in Honselersdijk. Als eerste kwam ik Paul tegen die meteen een antwoord gaf op de prijsvraag van vorige week. Hij gaf als antwoord 52 lantaarnpalen. De uitslag bewaarde ik nog even voor tijdens de koffie.

De stokkers waren vanavond ver in de minderheid, die kregen deze week maar nauwelijks een ploeg op de been. Maar goed, Hans en Andre waren er! Rinus had een introducee meegenomen. Dochter Rian, waarmee hij komend weekend een veldloop van 13 km gaat lopen, zorgde ervoor dat wij zeven hardlopers waren.

De start ging kriskras door het dorp richting de Valkenhorst en zo richting de veiling. Eerst in de luwte nog wat rekken en stretchen om vervolgens op het veilingterrein de eerste lantaarnpaal estafette uit te voeren. Dan merk je dat zo'n veilingterrein best lang is. Oversteken naar het zuidelijke deel van de veiling en daar een versnelde duurloop. Via de Langebroekweg, onder het tunneltje en links-af weer de Wollebrand in. Het is daar deze tijd erg donker en daarom moet je goed focussen op het pad. Via het Zwaansheulpad kwamen we weer op de Middelbroekweg en dan ben je al bijna weer op het startpunt. Het tempo zat er lekker in dus kwamen we uiteindelijk uit op ruim 8km.

Niet gek voor een uurtje interval waarbij je regelmatig ook stilstaat.

Rinus en Rian hadden verplichtingen en deden niet mee met de koffie en thee. Beiden veel succes met de loop van komend weekend!

Aan de koffie en thee werd het kleingeldprobleem en andere bankzaken zoals fraude aangesneden. Ja elke tijd heeft zo zn problemen.

De stokkers hadden een emotioneel rondje gelopen. Ik weet niet of het bij iedereen bekend is maar Andre heeft in vroeger tijden in de 'Willem van der Potstraat' in H'dijk gewoond. De stokkers zijn daar weer eens wezen kijken. |

Het antwoord op de prijsvraag van vorige week was 53 lantaarnpalen. Het antwoord stond al in het plaatje onderaan het stukje. Zat Paul er wel erg dicht bij. Paul werd nog gevraagd naar de laatste boeken die hij gelezen heeft. Een daarvan is de IJskoningin van..... van wie was die ook alweer? Zelf Google bleek het antwoord niet direct te hebben. Uiteindelijk kwam Andre toch met de juiste naam op de proppen, de schrijver is Jeetje, ben ik het toch weer vergeten. Komen we volgende week wel op terug. Hans gaf aan dat het volgende week aan de Mijlpaal kan zijn dus ga je **daar weer zien!**

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 5 december starten we om 10 uur bij Wilma

Verslag van Zaterdag 28 november 2020

Paul is met z'n 10 dames gestart van de Hoenderparklaan. Enkele van de groep hebben hun eigen plan getrokken zo kunnen ze hun eigen tempo in de gaten houden, zij voelen zich dan niet opgejaagd door wie dan ook, dit is een verstandig besluit meiden (en mannen)!

Al snel hebben we onze eerst oefeningen van deze ochtend gedaan, werken met elastieken die geknoopt werden aan een hekwerk zodat we konden hangen en spannen, we voelden onze byceps ontwikkelen tot echte spierballen ;-)).

Je overgeven aan de betrouwbaarheid van de elastieken was voor de een spannender dan voor de ander maar.... we werden gerustgesteld door Paul met de woorden 'meestal gaat het goed' met andere woorden.. soms gaat het niet goed nou dan begrijp je dat we met deze woorden echt gerust gesteld waren (maar niet heus).

Verder liepen we naar de Zwetlaan en via de Zwet kwamen we op de Lange Wateringkade en liepen we over de Bult recht op ons startadres aan. Hier stond gastheer Peet ons op te wachten met water, koffie en thee die we staande op het achterterras op gedronken hebben hierbij zo veel mogelijk de anderhalf meter afstand aangehouden hebben. Het was weer gezellig om zo met elkaar te lopen en dat we met elkaar buiten nog iets konden drinken kwam omdat het een heerlijk weertje was, we hebben alweer geboft!

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 9 december starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 2 december 2020

Vanavond waren er 4 hardlopers naar Delft gekomen.

Na het oproep van Cor bleek dat er geen stokkers kwamen dus haakte Cor begrijpelijk ook af.

Ook Andre had zich nog afgemeld, de operatie was toch dinsdag, nog sterkte van deze kant.

Ik had de garage deur open staan met de auto buiten zodat we een beetje beschut konden verzamelen. Met zijn 5 -en vertrokken we door een zelfs voor mij nieuw stukje Den Hoorn richting kerkpolder. Na een rustige warming up en wat strekken in het tunneltje begonnen de versnellingen. Ze waren kort maar talrijk. Het weer viel alles mee want de meeste verwachtte wel een spettertje maar dat bleef uit. Op de terug weg nog een extra lusje door het dorp.

Paul verklaarde dat de training zwaarder was dan die van vorige week maar de lopers vonden dat wel meevallen. Ik denk dat we gewoon al weer beter getraind zijn.

Volgende week starten we bij Sjaak in Monster. grt Rinus

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 12 december starten we om 10 uur bij Ciska Koene

Verslag van Zaterdag 5 december 2020

Het was afgelopen zaterdag bij Wilma in de schuur verzamelen op 1,5 meter.

We vertrokken met onze neus in de Zon, over de Ockenburglaan richting Vogelear en bij de rotonde voor Verburch ging een groepje rechtdoor en dan via de Eliasdreef richting de kerk en de snelle groep via de Verburchlaan en het Wenpad en terug langs de scouting naar de kerk en naar de koffie, even de kans om in de schuur een bakkie, een korte evaluatie (afstand en tijd) en dan weer naar huis, volgende week bij Ciska Koene in Wateringen. Groetjes Paul

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 16 december starten we om 20.15 uur bij Paul

Verslag van woensdag 9 december 2020

Volgende keer 16 december starten bij Paul ofwel de jarige Job. De verzamelplaats was deze keer in het altijd mooie Monster. We waren met 5 man sterk; het blijft allemaal wat beperkt om bekende redenen (blessures, het kwam even niet uit, iemand had het op zijn heupen en ook nog een of ander koningsvirus). Het was frisjes maar aan de andere kant fantastisch weer om te sporten.

Door de hoge waterstand hebben we het strand links laten liggen (letterlijk en figuurlijk) en zijn we uitgeweken naar de Poelwatering en 's-Gravenzande. Er is weer flink gewerkt aan de VO2 max met veel versnellingen. Aan het einde van de rit tikten we 8 km af en was er voor diegenen die hier trek in hadden nog een lekker kopje koffie. Tijdens de koffie uiteraard nog even wat nagepraat over de voetbal en het onderwerp wat ons allen in de greep heeft.

Blijf allen gezond en voor diegenen die komen lopen, als hier geen verbod op komt, tot volgende week bij de jarige Job. Een feestmuts is toegestaan. Sjaak