

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 5 oktober starten we om 15.30 uur bij Lizet

Verslag van zaterdag 28 september 2019

Met twee enthousiaste lopers vanaf de Heulde vertrokken naar de Bovendijk, doorgelopen tot aan het tunneltje en diverse oefeningen gedaan, nog even rekken en stretchen en dan de versnellingen drie paaltjes versneld en twee rustig, tot aan de Middenzwet, waarna we langs Anco liepen en nog versnellingen deden bij Nederpel en dan via de van Luijklaan naar de brug over de lange en via de andere zijde terug. |

Nog even een aantal automobilisten geholpen naar Sjors Jansen omdat ze de route aanwijzing niet begrepen. dan op de Lange Watering alle wandelaars ingehaald en doorgelopen tot aan de Heulerbrug. En wandelend naar de koffie en thee met heerlijke citroen ricotta taart

Volgende week starten we bij lizet.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 9 oktober starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 2 oktober,

Vandaag een beetje bijzondere avond. Omdat ik de mannen niet te veel wil belasten om naar Vlaardingen te komen (is immers een eind weg) wordt er niet vaak bij mij gestart. En dan: In het donker in de polder lopen is nauwelijks een optie. Je ziet geen hand voor ogen. Dus ben ik onevenredig vaak te gast bij anderen. Vandaar zijn we vanavond gestart bij de Bonte Haas. Ik had twee afmeldingen. Jos en Hasso. De opkomst was toch nog 4 hardlopers, 4 stokkers. Paul zonder FB is nog na de start speciaal teruggelopen, om te kijken of Hasso er al was. Stom stom. Hasso had zich keurig bij mij afgemeld, maar ik was vergeten door te geven. Dus de boete voor 'no-show' betaal ik dit keer. Iedereen had zijn gele hesje weer aan. Jan Z. had zelfs een fonkelnieuwe knalgele string aan. Toen we gingen lopen bleek zelfs dat er in het kruis, aan voor- én achterzijde lampjes in zaten. Benieuwd waar hij die gekocht heeft. Wij stokkers hebben een rondje richting 't Woudt gelopen, bij het dorpje linksaf Woudseweg op, vervolgens Lotsweg en zo weer terug naar de Haas. Heel leuke wandeling. Het bleek de hardlooperpronde van vroeguh te zijn van enkelen van ons, waaronder van mij. Nostalgie al om. Op de terugweg, Lotsweg kwamen nog onder vijandig vuur te liggen. Bleek (waarschijnlijk?) vuurwerk te zijn. Forse knallen. Bij de Haas was de koffie en thee al klaar en namen we een lekkere appeltaartpunt erbij. Paul zonder FB filosofeerde wat over het zig-zag beleid van de politiek inzake het politiekorps. Eerst 3.000 man er uit, en nu weer een paar duizend tekort. Na de tweede koffie werd subtiel een vaasje met snoepjes neergezet door de bediening, zo van 'tís bijna 22:00 uur. De snoepjes werden gretig meegenomen. Ik denk dat iedereen ze gebruikt voor zondag bij de preek. Volgende week wordt gestart bij Jan K. te W. Je weet wel. Bovendijk.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 12 oktober starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 5 oktober

Ondanks de logeerpartijtjes, gebroken teen, A-wens, griepje, trouwerij en zo meer waren er toch nog 8 wandelaars en 2 lopers. Op voorstel van een van de lopers hebben deze 2 zich ook aangesloten bij de wandelgroep. Een strandloop is best intensief en dit na een weldadige vakantie... zij wilde nog even in haar vakantiebubble blijven zitten ;-))

De groep splitste zich automatisch op, zo kon ieder in haar eigen tempo lopen.

Langs de winkels van Monster liepen we via de duinen het strand op. Bij de strandopgang zagen we een bord staan met ongeveer deze tekst: 'u nadert het strand, geniet van de rust'. Ons viel het bord op en zal met de andere strandbezoekers ook wel zo zijn. Zet je best wel even aan het denken, parkeer alle hersenspinsels even onder het bord en pak het (in mindere mate) weer op als je het strand af gaat.

Lopen langs de zee, over het harde zand, was goed te doen. Paul heeft de tijd in de gaten gehouden en waren dan ook binnen het uur terug op ons stekje. Vind ik best knap, schat de afstand maar eens zo in dat je op tijd terug bent en niet de hond in de pot te vinden ;-)). |

Na een gezellig koffie halfuurtje ging ieder zijn eigen weg en kon de gastvrouw terug naar haar oppasadres. Afsproken is dat we as zaterdag in Watingen starten, tot dan.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 16 oktober starten we om 20.15 uur bij Corné

Verslag van woensdag 9 oktober,

VO2Max, daar ging het vandaag over. Bij de start van het hardloopeizoen, ja inderdaad, oktober is de start van het hardloopeizoen, wordt er gewerkt aan de lange versnellingen, en dat helpt voor je VO2Max.

We startten bij Jan aan de Bovendijk en wel met 12 personen, een grote opkomst.

Met 8 hardlopers en 4 stokkers vertrokken we met droog en lekker fris weer. Inlopen vanaf de Bovendijk tot aan de Bonte Haas om daar de eerste lange versnelling te gaan doen over de Zwetkade Noord. De 2e versnelling ging over de Lotsweg, de 3e en 4e over het Meerpad. Pas daarna konden we even rustig uitlopen en vertelde Paul over de VO2Max (meer hierover zie onder)

De Zwetkade Zuid gebruikten we voor de laatste lange versnelling, daarna waren het alleen nog korte. Zeer voldaan kwamen we weer op de Bovendijk aan. Nog wat rekken en strekken en dan aan de koffie/thee met druiven en koek. Daar bleek dat we nog niet helemaal uitgeblust waren, er werd druk gepraat. Het waren weer eens ouderwets mannen-dingen, auto's. Nieuwe auto's, Elektrische auto's, de elektrische Porsche, van 0-100 in 3 seconden enz. Druiven met of zonder pit. Het doorbijten van de pit schijnt goed te zijn, maar in sommige druiven zit helemaal geen pit, hoe kan dat dan? Paul had ook nog wat energie over en deed nog wat oefeningen voor op de vloer die goed zijn voor je (geblesseerde) hamstring.

Nadat de eerste lopers vertrokken waren kwam Jos nog even los met een mop. Ik zal de clou niet verklappen, maar het komt erop neer dat ook de boeren gewoon mensen zijn. Er was nog heel even discussie wie volgende week het lopen organiseert, maar uiteindelijk is besloten dat we bij Corné in Kwintsheul starten. Ga je daar weer zien!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 19 oktober starten we om 15.30 uur bij Marian

Verslag van zaterdag 12 oktober 2019

Er viel maar een heel klein beetje nattigheid op weg naar Watingen maar ondertussen... was ik al aardig nat eer ik bij de Colman van m'n fiets stapte. Nou ja dan maak het ook niet meer uit, je kunt niet meer dan nat zijn.

Met 4 loopsters (inclusief Paul) en 4 wandelaars (zonder stok) zijn we op pad gegaan. Een goede

meid is op alles voorbereid dus de brillen lieten we bij de gastheer achter. Het eerste stuk liepen we op de tast maar gaande weg werd het zicht steeds beter ;-)). Wat we onderweg meenden te zien is een hond met regenjasje hierdoor kwam ons gesprek op (je moet onder het lopen nog kunnen praten) of er voor een hond een halsband is met een paraplu er aan maar toen ik dit plaatje zag (rechts) wist ik dat dat niet nodig is, het baasje kan ook een paraplu boven het hondje houden ;-)). Het wonder geschiedde ook nu weer.... tijdens het lopen en onze loopoefeningen werd het steeds droger, onze haren wapperden onderweg zelfs nog aardig droog. In totaal hebben we ruim 6 km. gelopen, dit is niet onze langste loop ooit maar toch hebben we na afloop van onze loop onzelf een schouder kloppje gegeven.

En toen kwamen de volgende hoogtepunten op tafel.... Koffie en thee werd geserveerd met brownies gebakken door de kleindochter van Nico en Mariëtte met als 'toetje' advocaat met slagroom. Advocaat omdat we alvast kunnen wennen aan deze lekkernij wat hoort bij het ouder worden. We zouden er over na kunnen denken om voortaan op de Colman te starten. Kleindochter Demi vind bakken leuk en wij vinden haar baksel lekker dus zij blij wij blij!? Bij nader inzien toch maar niet want de nieuwe keuken van Jos en Marian willen we ook nog zien dus as zaterdag starten we in Honselersdijk.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 23 oktober starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 16 oktober,

De weersvoorspellingen waren ronduit treurig, maar toch waren er 6 hardlopers en 2 Nordickers. Buienradar beloofde de gehele tijd regen, maar het zou pas echt hard gaan regenen om 21:30, dan zouden wij al terug zijn.

Paul ging vanavond met de stokkers mee, die had afgelopen maandag zo hard getraind dat z'n knie even rust moest krijgen. Jan Z nam de honneurs waar bij het hardlopen en zo vertrokken we, in de lichte regen, richting de Harteveldlaan. Even rekken en strekken bij CressCo om vervolgens de laan verder af te lopen. Via de Zwethlaan naar de Zwet en daar met een kleine omweg richting het gemaal. Jan had het zo uitgekend dat we daar de wind in de rug hadden. Dat stimuleerde deze en gene wel om er een behoorlijke snelheid op na te houden. Over de Lange Watering om via het tunneltje op de van Luijklaan te komen. Alles in een behoorlijk tempo. Bij de Middenweg splitsen we ons op. Een aantal lopers zouden via de Middenweg naar de Bovendijk lopen, de rest ging via de v Luijklaan naar de Bovendijk. We liepen alles in een duurtempo dus verder geen echte versnellingen. Echter het tempo op de Middenweg en het fietspad langs Ter Laak was wel zo hoog dat we een van de kilometers in 4:29 gelopen hebben. Dat betekend een snelheid van 13,4 km/uur. Dat is mooi voor gasten die 50+ zijn. Als je dat 12 minuten zou volhouden zou je een VO2Max hebben van 48,3 en dat is op onze leeftijd excellent! Maar goed, wij zijn uiteindelijk weer samengekomen en naar de Pastor Vinckesteijnstraat gelopen. De regen bleef gestaag vallen, het deed ons nauwelijks.

In de keuken was het een aardige verkleedpartij met al die natte kleren. Er werden handdoeken aangerukt en de meeste hadden voldoende droge kleren meegenomen. En dan koffie/thee met appeltaart en slagroom. Na zo'n tocht smaakt een stuk appeltaart natuurlijk heerlijk! Er werd vanavond over veel zaken gesproken en gediscussieerd. Jan Z is in nog veel meer zaken bedreven dan die we vorige keer al besproken hebben. De Suikerpot, waar vorige keer opmerkingen over kwamen, is vakkundig en zeer origineel aangepast. De discussie over de wijze van aankarten van het stikstof probleem door de boeren, gaf aan dat daar verschillende meningen over zijn. Ook de drugsproblematiek werd onder de loep genomen. Wel een goede discussie, maar we hebben geen algemeen geldende oplossing. Moe en voldaan gingen allen, met paprika's, weer richting huis. Volgende week gaan we op een 'low stikstof level' lopen. Bij Sjaak in Monster, ga je daar weer zien!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 26 oktober starten we om 15.30 uur bij Ciska vd Kn.

Verslag van zaterdag 19 oktober 2019

We hadden vanmiddag vier groepjes, Ciska en Marian wandelden een rondje Vijverberglaan-Harteveldlaan en terug. Lenie en Ciska wandelden het zelfde rondje en liepen via Hoenderparklaan weer terug. Het groepje van Gerda, Ank, Thea en Jeannette liepen het zelfde rondje en liepen via de Lange Wateringkade en de Bult terug. Groepje nummer 4, Clarisse en ik, wandelden een rondje Hoenderparklaan, Voorkotterstraat en Vanbuurenlaan naar Mariëndijk terug. Dineke en Margret liepen het zelfde rondje hard en zijn als extra via centrum Honselersdijk gelopen, volgende week starten we bij Ciska vd Knaap.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 30 oktober starten we om 20.15 uur bij Jan Z. in Honselersdijk

Verslag van woensdag 23 oktober,

De opkomst was met 11 man best groot te noemen. Er meldden zich 3 stokkers en 8 hardlopers bij Sjaak in Monster aan. Ajax had op dat moment al $\frac{3}{4}$ van z'n wedstrijd tegen Chelsea gespeeld en het spel zag er goed uit, het was genieten.

20:15 vertrokken we toch voor een uurtje lekker naar buiten. Het weer was top, bijna stil en een temperatuur van $14\frac{1}{2}$ gr. C. Normaal gaan we direct naar het strand maar vandaag liet Paul ons eerst een stukje van Monster zien. We liepen richting de druiventuin waar we het tunneltje gebruikt hebben om te rekken en strekken én om de eerste versnellingen uit te voeren. Via wat tussendoorpaadjes zijn we naar de Slaperdijk gelopen om daar een lange versnelling richting 's-Gravenzande uit te voeren. Daar gingen we dan eindelijk het strand op. Het was donker maar als je ogen er aan gewend zijn kan je best aardig zien waar je loopt. De opdracht was in versnelde pas in een keer naar het Elzenduin Fletcher hotel te lopen. Het ging snel en het was daarmee een pittige klus. Zeker omdat wij met drie de opgang misten en ongeveer bij The Coast uitkwamen. Vanaf Elzenduin ging het weer richting Monster. Het duurde echter nog een hele tijd eer dat we terug aan de Choorstraat waren want Paul heeft ons eerst ook de ander kant van Monster laten zien. Daar bleek dat Ajax op het laatste moment toch met 0-1 verloren had.

Goos schonk spontaan voor eenieder koffie in en deed dat met een ruimhartig hart. Jan vdK deed hetzelfde met de thee en zo zaten we al snel weer op onze praatstoelen met een mondvul koek en speculaas. Verhalen over Lazarus, het haarwerk van Jan Z., Pauls knie, Andre's pensioen, een overlijden en ongetwijfeld nog meer zaken zorgde er voor dat het al snel tegen tienen liep. We namen afscheid en waren het eens met Jan dat het volgende week lopen is bij Jan Z. in Honselersdijk, ga je daar weer zien!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 2 november starten we om 15.30 uur bij Lenie

Verslag van zaterdag 26 oktober 2019

We zijn bij Ciska gestart