

## **Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 3 oktober starten we om 10 uur bij Mariëtte

### **Verslag van Zaterdag 26 september 2020**

Na regen komt zonneschijn... en zo ging het vanochtend ook.

Een klein beetje nat ben ik geworden op weg naar het startadres, de overige 4 dames en 2 heren zijn met auto's gekomen daardoor stonden zij droog aan de start.

Uiteindelijk vertrokken we met 8 personen en 2 honden, een van de 8 personen was gekomen om hard te lopen zij heeft haar eigen plan getrokken.

We zijn begonnen met wat rek en strek oefeningen om onze spieren voor te bereiden op de inspanning die er geleverd gaat worden. Na deze inspanning liepen we soepeltjes en in een lekker tempo richting het Prinsenbos en hebben er een rondje gelopen en liepen we via een andere route weer richting het Groen van Prinkstererstraat.

Onderweg heeft Paul er een tempo verschil ingebracht en moesten we met onze armen stevig mee bewegen.

De afspraak was als we niet buiten konden koffie drinken we dan gelijk naar huis zouden gaan. De weergoden waren ons goed gezind, enkele van ons namen de uitnodiging aan om in dit geval nog even koffie te blijven drinken. We zaten buiten op het terrasje aan het water en zijn verwend met koffie met een plak citroencake gevuld met maanzaad en afgewerkt met roomkaasglazuur (denk ik). Een ding weet ik wel... het was heerlijk.

En zo liep de ochtend anders dan we verwacht hadden en wat voor weer er voorspeld was, ons weekend kon niet meer stuk.

as Zaterdag starten we aan de andere kant van het Westland nml in Wateringen

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 7 oktober starten we om 20.15 uur bij Goos

### **Verslag van woensdag 30 september 2020**

Het was de eerste hardloopavond nadat er weer strengere maatregelen afgekondigd waren. We zouden bij Hasso verzamelen op de parkeerplaats en na afloop direct aftaaien. Andre was helemaal uit Vlaardingen gekomen om wat doppen voor Jos en Jan te brengen. Hij kan zelf niet meer meelopen en wacht op een heup-operatie in november. André sterkte de komende maanden. Het weer was helemaal top en met 8(!) hardlopers en 2 stokkers vertrokken we voor een gezellig uurtje (hard)loopvertier. We waren de grutto nog niet uit of Jan Z vroeg al of we niet een kwartiertje langer konden lopen. Hij wilde namelijk vandaag niet eerder thuis zijn als normaal. Niemand reageerde op z'n verzoek maar de hersenen van menigeen waren er wel mee bezig. "Hoe kan hij dat nou voorstellen, ik ben er na een uurtje best wel klaar mee". Maar goed, Paul zei niets, dus niets aan de hand. Via de Hoenderparklaan, beetje rekken en strekken, naar de Lange Wateringkade en dan in een keer door naar de tunnel. We startten best wel met een aardige snelheid maar het ging ook best wel lekker. Verder richting Sjors Janszen en Paul stopte bij de brug richting de molen. Hij had het idee om via de molen en de Woudseweg een rondje te maken, iets langer dan dat we gemiddeld doen. Had Jan toch z'n zin gekregen. Wij wisten wel dat we dat eind niet binnen een uur zouden volbrengen. Maar het weer was heerlijk, het tempo snel dus we hadden een heerlijke loopavond. Via Woudzicht, waar je geen hand voor ogen zag van de bomen, het woud, en de Hofzichtlaan kwamen we weer bij de rotonde van de Zwetlaan. Ook daar nog wat lantaarnpalen versneld om vervolgens via de Broekpolderlaan, Hooghe Beer en de Hoenderparklaan weer bij Hasso thuis aan te komen. Ruim 10 kilometer en 10 minuten extra.

Het was heerlijk lopen, Jan, bedankt voor de extra 10 minuten! Jan vd K en Hans vd Z hadden ge-appt dat ze al naar huis waren. Ja, dat heb je dan wel weer als je wat later bent. Nog wat gerekt en gestrekt en de meesten fietsten weer huiswaarts.

Goos had aangegeven dat het volgende week bij hem zou zijn. Gezellig, ga je daar weer onder hetzelfde corona regime zien. Gr. Sjeek

### **Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 10 oktober starten we om 10 uur bij Mariëtte

### **Verslag van Zaterdag 3 oktober 2020**

Na de loop van afgelopen zaterdag kregen we het volgend berichtje van Paul:

Lieve dames het viel best mee met de regen, we zijn nu terug en het is droog.

Met paraplu liepen we dakpansgewijs dus een beetje schuin naast elkaar waardoor er meer ruimte tussen elkaar was.

as Zaterdag een herkansing, we starten dan weer bij Mariëtte.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 14 oktober starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

### **Verslag van woensdag 7 oktober 2020**

We vertrokken bij Goos met alweer 8 hardlopers en een 'nieuw' stokkerslid, Cor! Mooi Cor dat je weer meedoet. Het weer leek twijfelachtig dus er waren korte en lange broeken. Het bleek later lekker fris topweer te zijn en goede basis voor een stevig rondje, en dat werd het dan ook. Zoals altijd rustig starten, een beetje rekken en strekken en al snel een eerste lichte versnelling. Een paar lantaarnpaaltjes maar. Paul gaf bij voorbaat al aan dat elke versnelling verder zou zijn dat de vorige, dus dat beloofde wat. Door menig loper moeten de kuiten wel een beetje ontzien worden dus niet te fanatiek starten.

Het werd een mooi divers rondje richting Hoekpolder. We liepen er heen langs de strijp, wat staan daar al weer een hoop mooie nieuwe huizen! Uiteindelijk was er een versnelling zo lang dat we wisten dat er geen meer kon komen. Doordat we zo snel liepen waren we al weer vrij snel terug richting de Esselanden en via het Waterpark kwamen we weer terug bij Goos en Mariëtte.

Daar stond vanwege de corona een tafeltje buiten waar eenieder een bakkie koffie of thee kon pakken. Wel buiten en op afstand natuurlijk. Na een cooling down met veel pilates-achtige oefeningen konden we ontzettend voldaan weer richting huis gaan.

Sjaak nodigde ons uit om in Monster te lopen, ga je daar weer zien!

Verslag Paul:

Door de maatregelen buiten verzamelen en bij terugkomst tijdens het stretchen en droge schone kleding aantrekken hebben een deel van de 8 lopers en 3 stokkers/wandelaar buiten een bakkie gedaan, thermoskannetje met heet water en koffie en een stroopwafel.

Dat was verdiend na een goed rondje om de Rijswijksemolen in de Broekpolder, met pittige korte versnellingen begonnen en met lange tempo's afgemaakt.

Het was fantastisch weer en prima om te lopen, de stokkers kregen een oud lid die weer mee kwam lopen mee en welkom terug Cor, hij kon het meteen bij houden met de tempo beulen Jan en Goos.

Jos heeft wat gemist en we zijn benieuwd of zijn handicap is weggewerkt?

Volgende week in Monster bij Sjaak

### **Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 17 oktober starten we om 10 uur bij Juliane

### **Verslag van Zaterdag 10 oktober 2020**

Na de regen van vorige week hadden we nu meer geluk met het weer; we hebben vanochtend zelfs het zonnetje zo af en toe door het wolkendek heen zien 'piepen'.

Net als vorige week konden we vandaag starten aan de Colman.

Nu waren er geen 3 maar 15 wandelaars en er waren er met en zonder stokken.

We hadden echt zin in een wandeling wat niet zo vreemd was met dit heerlijk weertje.

Onderweg probeerde Paul ons nog te verleiden tot wat oefeningen aan de (nieuwe) apparaten welke staan aan de rand van het Wateringse veld maar dat vonden wij niet zo'n goed plan ivm met de corona. Je weet gewoon niet waar dit voor ons onzichtbare virus allemaal aan huist en rond vliegt dus we hebben er ons niet aan gewaagd.

Wel hebben we wat oefeningen gedaan maar dan op onze eigen manier nml zonder apparaten vast te houden, Diederik Gommers kan trots op ons zijn.

Bij terugkomst van onze wandeling stond er koffie klaar onder een gezellige paraplu, een van de weinige keren dat een paraplu de gezelligheid verhoogd.

Met de koffie en thee in onze handen hebben we een Coeling down gedaan, een moeilijkheidsgraad wat ons best goed afging.

Al balancerend op een been met in de ene hand 'n beker koffie en in de andere hand een plak koek, hier kan een rondje in de sportschool niet tegen op.

Ondertussen hebben we ook nog ons verhaal gedaan, wij zijn het levende bewijs dat dames meerdere dingen tegelijk kunnen doen.

Van de buurtbewoners mogen we meer komen op zaterdagochtend, zij vonden het wel gezellig is ons verzekerd.

We waren binnen het uur terug en Paul vertelde ons dat we gemiddeld 5,3 km. gelopen hebben.

Niet gek als je bedenkt dat we o.a. op een modderig paadje gelopen hebben wat natuurlijk niet echt op schiet en ook onder een brug door hebben 'geslopen'.

Afgesproken is dat we op zaterdag starten bij Juliane en Hasso in Kwintshoek.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 21 oktober starten we om 20.00 uur bij Jan Z. in Honselersdijk

### **Verslag van woensdag 14 oktober 2020**

De avond dat om 22:00 uur de nieuwe corona maatregelen van kracht worden hebben we nog eenmaal met allen afgesproken bij Sjaak in Monster.

Cor was er net als vorige week ook weer bij, en was jammer genoeg de enige wandelaar. De hardlopers daarentegen waren deze keer met 9 man. Op ruime afstand van elkaar zijn we eerst wat oefeningen gaan doen en daarna lekker rustig hardlopen richting het strand. Ook bij Elzenwinde nog wat oefeningen voor we het strand op gingen. We zouden richting 's Gravenzande lopen, lekker met de wind in de rug. Een aardig eindje maar als je maar hard genoeg loopt, ben je er zo. Het water stond zeer laag en het strand was daarom heerlijk te belopen. Ik weet niet precies waar, maar nadat we het strand afgingen liepen we nog een heel eind richting het zuidwesten, tot aan de strandweg. Daar zijn we linksaf gegaan om een beetje in het licht weer richting Monster te lopen. Ver uit elkaar, maar de achterste moest wel steeds de groep voorbij sprinten en vooraan weer aansluiten. Dat is een pittige interval training! Eenmaal in Monster hebben we buiten staand nog een bakkie gedaan met een heerlijke koek. Voorlopig de laatste keer want vanwege de corona maatregelen hebben een aantal van ons besloten om een paar weken niet in groepsverband te gaan hardlopen. Anderen opperden om groepjes van vier te vormen en zo een uurtje te gaan hardlopen. Ook is het mogelijk

dat Paul zoom mogelijk weer nieuw leven in gaat blazen op woensdagavond. Niets is vastgelegd, maar het zou maar kunnen. We namen deze keer (vóór 22:00 uur) dus voor een mogelijk wat langere tijd afscheid van elkaar en bedankten Sjaak en Lizette voor de koffie en de thee. Laten we proberen om gezond te blijven en ga je na de corona weer zien!

### **Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 23 oktober starten we om 15.30 uur bij Lenie

### **Verslag van zaterdag 16 oktober**

Kleine opkomt bij Paul: vakantie, logeetjes, mankementjes enz.

Bij de gastheer rook het heerlijk naar kippensoep want zij hadden samen nog een druk programma om af te werken: kwart over 6 kaart verkoop voor de damenshandbal bij Quintus, kwart voor 9 fluiten bij de heren van Quintus... Wat moeten ze toch zonder zulke vrijwilligers.

We vertrokken met zijn zevenen richting Hoenderparklaan, de snelle groep van 4 ging linksaf naar de Bult en wij rechtdoor richting Hoge Beer Molenbroeklaan daar scoorde een van ons nog extra vitamines nooit weg toch? extra vitamine C ?!

Zij weet ook een heerlijk nagerecht met wodka en ijs voor ons weekendje weg in april 2022 dus dat komt vast goed. Ik laat mij graag verrassen en verwennen en jullie denk ook ha,ha.

Door gingen we naar de Vijverberglaan en De Harteveldlaan terug naar De Riviergondel waar de gastvrouw al aanwezig was en ook Juliana was er zij kwam even gezellig bijkletsen en koffie drinken. De vier anderen arriveerden ook al snel zodat we konden beginnen aan de koffie/ thee met heerlijke zelfgebakken tulbandcake, gebakken voor of door Eline vanwege haar verjaardag. De tulbandcake was volgens Paul met weinig suiker gebakken maar we kregen er wel slagroom bij ;-))

Tenslotte zaten sommigen in de war of Paul en Gerda wel op tijd bij Quintus konden komen zodat we het tweede bakkie hete thee snel naar binnen gewerkt hebben.

Een van ons vond de kippensoep toch wel heel erg lekker ruiken en vroeg of ze mee kon eten Paul en Gerda zijn de beroerdste niet dus kreeg ze kippensoep aangeboden maar dit aanbod sloeg ze toch af of ze hier spijt van had kan alleen zij ons vertellen.

Een van ons had haar kippetjes het hele jaar met liefde verzorgd maar nu ook met liefde opgegeten of zij de boutjes aan Paul en Gerda heeft gegeven voor hun kippensoep? Ik weet het niet. Zo was het weer heel gezellig en tijd om naar huis te gaan, ik zie jullie as zaterdagmiddag bij Lenie. Groetjes Ciska

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 28 oktober starten we om 20.00 uur bij Jan Z. in Honselersdijk

### **Verslag van Woensdag 21 oktober 2021**

Het loopgebeuren was vanavond bij Jan aan de Bovendijk.

Toen we over de dam binnen kwamen rijden zag het er qua auto's al weer druk uit dus weer een mooi clubje vanavond. Vijf hardlopers en vier stokkers startten op het moment dat Hasso binnen kwam fietsen. Hasso is meest niet de eerste en als hij aanwezig is kunnen we wel vertrekken. Maar zo waren we wel met zes hardlopers.

Het weer was zo lekker dat de meesten kozen voor korte broek en korte mouwen. We gingen naar links op de Bovendijk en liepen door de wijk uiteindelijk langs de Strijp naar de Noordweg. De strijp heeft veel lantaarnpalen, je moet uitrekenen hoeveel. We startten met 3x, 1 lantaarnpaal snel en 1 lantaarnpaal rustig. Daarna 3x, 2 lantaarnpalen snel en 1 rustig en zo steeds een lantaarnpaal meer. Uiteindelijk eindigden we met 2x 5 lantaarnpalen snel en 1 rustig. Na de 2e x 5 lantaarnpalen was er

geen lantaarnpaal meer om rustig te lopen. Rara hoeveel lantaarnpalen staan er langs de Strijp van het Oosteinde tot aan de Noordweg. Degene die het goed heeft wordt in het volgende verslag genoemd.

Aan de Noordweg liepen we een honderd meter naar links om vervolgens over te steken. Ik was toen de weg kwijt en Paul ook. Hij gaf aan dat we na 100 meter over een brug zouden gaan, maar we hebben de brug nooit gezien. Uiteindelijk zijn we via via toch aan de Erasmusweg gekomen en zijn we door de Gaarden gaan lopen. Lekker uit de wind en steeds versnellen langs padjes langs het water. Via de Ambachtsweg (lekker rustig nu) liepen we richting Wateringen centrum. Door de vers vijf, Herenstraat oversteken, Guldeland in en via de Bovendijk weer naar Jan. Paul kan zo'n loop perfect inschatten. Hij zat er deze keer 1 seconde naast! We liepen 59 minuten en 59 seconden.

Jan had bij de koffie en Thee lekkere druiven en heerlijke speculaas. Dat en het feit dat het al weer snel donker wordt, geeft je het gevoel dat we in de winter beland zijn.

Aan de koffie en thee werd er bijna niet over voetbal gepraat terwijl Ajax wel een gigantisch partij gespeeld had op dinsdag. Maar goed, ook andere zaken verdienen aandacht en het was ineens weer tijd om huiswaarts te keren. Volgende week gaan we richting Honselersdijk, dan lopen we bij de andere Jan. Ga je daar weer zien!

**Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 30 oktober starten we om 15.30 uur bij Ciska Koene

**Verslag van zaterdag 23 oktober,** we hebben lekker gelopen