

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 1 september starten we om 20.00 uur bij Jos

Verslag van Woensdag 25 augustus 2021

Het startadres was bij Sjaak in Monster. Het weer werd op de weg naar Sjaak toe al wat donkerder en iets frisser. Er was niettemin een fantastische 'na de vakantie' opkomst van zo'n 9 leden. Ook Hasso was er sinds een aantal maanden weer bij, helemaal top!

Als we in Monster zijn gaan we natuurlijk altijd richting de zee. De stokkers maakten een schijnbeweging want de eerste meters waren ook richting zee maar na overleg liepen ze allen spontaan de andere kant op. Wij deden, zoals wel meer aan het begin, wat squad oefeningen in de straat. Voor zijn reputatie zei Sjaak dat het er wel een beetje moest uitzien.... Al keuvelend liepen we richting Ter Heijde, op naar het strand. Het was hoog water en daarmee een klein strand.

Paul verzon wat versnellingen in het rulle zand en dat helpt je hart goed op gang. Zelf ben ik beducht voor mijn achillespees dus deed wat rustig aan. Na een klein stuk strand besloot Paul dat e de rest door de duinen zouden gaan lopen. Een lichte miezer en een lekker temperatuurtje zorgden voor een goed hardloop klimaat. Ieder op zn eigen tempo liep richting het Schelpenpad en daar blijkt dan wel dat Peter toch de betere duurloper is. Hij liep snel al aardig wat meters voor de meute uit. Het schelpenpad op en dan door de duinen weer terug naar Monster. Bij Sjaak weer aan de koffie en Thee werd PSV natuurlijk besproken. Zonde zeg dat ze het net niet gered hebben. Jan Zuyderwijk gaf nog aan dat hij met Jeanette gaat proberen om naar Amerika te gaan. Er wordt een tussenstop in Curaçao (of was het nu Aruba) gemaakt en ze gebruiken dit als quarantaine periode. Veel succes en plezier bij jullie (klein)kinderen, Jan! Andre gaf aan dat hij nog weer een APK op zn lichaam gaat uitvoeren en wij wensen hem daar natuurlijk sterkte bij. Vorige week was al besloten dat het lopen de volgende keer bij Jos aan het Perenpad zou zijn, dus dat was geen discussiepunt. Zelf ben ik even 2 weken niet aanwezig dus ik wens jullie alvast 2 fijne hardloopavondjes!

Verslag van een stokker:

Met z'n negenen waren we dit keer. En gestart bij Sjaak K. te M. Het hing er nog even om, of we het droog zouden houden, maar dat lukte wonderwel. Een paar kleine spetjes, maar da's geen regen. Hooguit een wat verhoogde luchtvochtigheid. Ondergetekende was één van de drie stokkers. We hebben de route gelopen, zoals bijgaand plaatje. Het was even zoeken in aanvang, welke route we zouden nemen, want Jos zei, dat hij de route richting duinen en strand onderhand op zijn duimpje kende. Ik had géén broodkruimpjes meegenomen, dus ik heb voor dat we weggingen maar de draad van mijn trui vastgemaakt, zodat we de weg terug konden vinden van de totaal onbekende route. Nadeel was wel, dat ik in mijn T-shirt terugkwam, omdat de trui 'op was'. Ik weet zelf ook niet meer zo goed uit mijn hoofd hoe we gelopen zijn, maar ik heb wel geleerd, dat de Meloenlaan hééél lang is, tot zelfs in het breeje durp aan toe. En dat een weg waar aan het begin een bord staat dattie doodlopend is, ook écht doodlopend kan zijn, en niet altijd stiekem nog een klein gaatje voor wandelaars heeft. Volgende week Perenpad bij Jos en Petra. Ik zelf ben daar niet bij. Ik zit die avond in het kleinste kamertje ter voorbereiding van onderzoekje op donderdag.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 2 september starten we om 19.30 uur bij Paul

Vandaag geen verslag

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 8 september starten we om 20.00 uur bij Jan aan de Bovendijk

Verslag van Woensdag 1 september 2021

Deze avond was de start aan het Perenpad, we vertrokken met 5 lopers en 3 stokkers om de gekozen routes te gaan lopen. De door ondergetekende gekozen route voor de stokkers was wat langer dan van te voren ingeschat, en duurde een minuutje of 10 langer, maar geen nood we zijn niet gediskwalificeerd, en mogen volgende week weer gewoon mee doen.

De hardlopers hadden een afstand van 8,6 km gelopen zo werd door Paul meegedeeld. Terug aan de koffie even snel naar de prestatie van Nederlands elftal gekeken die op dat moment een belangrijk kwalificatieduel aan het spelen waren tegen Noorwegen. Stonden op dat moment met 1-0 achter...., maar Klaassen trok de stand nog voor de rust gelijk, en dat was ook de einduitslag, jammer. Er zal nog wel even wat moeten gebeuren om naar de eindronde in Qatar te mogen afreizen. Veel succes gewenst.

Dat wensen we Andre ook, die de avond in eenzame afzondering moest doorbrengen op het kleine kamertje in Vlaardingen, zonder publiek overigens, om zijn darmonderzoek voor te bereiden. Aan tafel werd terloops de problematiek van de (nog) niet revaccineerden en hun beweegredenen besproken, blijft een heikel probleem. Jan Z gaat samen met zijn Jeanet voor alle zekerheid nog even twee weken in quarantaine, en heeft daarvoor een sobere tussenstop in Aruba uitgezocht, om thuis stroom te besparen, alvorens door te reizen naar Texas voor een bezoek aan hun zoon met zijn gezin. Goos leerde ons op de valreep nog even hoe je een naaimachine de hemel in krijgt als Petrus vraagt wat er eigenlijk in je rugzak zit. Daar voor was net afgesproken dat we volgende week starten bij Jan en Ciska aan de Bovendijk. Tot dan en daar.

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 11 september starten we om 9.30 uur bij El

Verslag van donderdag 2 september

Helaas was het niet bij iedereen doorgedrongen dat we vanavond een half uurtje vroeger zouden starten. Dit omdat wij liever niet in het donker lopen en naar huis fietsen.

Naar mijn idee zijn er 8 dames met Paul aan de wandel gegaan en met de koffie telde ik 12 dames.

De 4 dames meer dan we gestart zijn waren laatkomers en/of koffiedrinksters.

We hebben in 5 kwartier 7,4 km gelopen verteld ons het onderstaande route kaartje.

Paul had behoorlijk de pas er in, we liepen er als een speer achteraan.

Onderweg zijn we belaagd door muggen en hebben we zwaluwen gespot. Heeft het een met het ander te maken? Het was in elk geval heerlijk weer voor een avondwandeling.

Tijdens de koffie is Paul bij zichzelf te raden gegaan welke tijd we onze eerste zaterdagloop zullen starten. Om te beginnen was zijn plan om onze oude starttijd op te pakken, dit zou dan om 15.30 uur zijn. Na aanwijzing van vrouwlief dat zij die middag een uitstapje hebben is de starttijd gezet om 09.30 uur. De daarop volgende loop kan zo maar een andere starttijd zijn dus dames... houd de site in de gaten!

Koffie, thee, cake, aardbeien en slagroom, we kwamen handen te kort ;-))

Met een gevoel van 'lekker wat gedaan' en 'het was weer gezellig' zijn we op onze fiets gestapt en richting huis gegaan. Inderdaad hebben we onze lichten aan moeten zetten dus goed besluit om weer op zaterdag te gaan lopen..

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 15 september starten we om 20.00 uur bij Paul en Gerda

Verslag van Woensdag 8 september 2021

We startten bij Jan en Ciska aan de Bovendijk. Eerst een kleine druiven excursie door de kas van Jan. Het was dit jaar allemaal goed gelukt. De opkomst was magertjes. 1 stokker, Jan, en 3 lopers. Logisch, gezien het weer, de vakanties. We hebben meer foto's gehad van campings en de beentjes omhoog in een ver oord dan er lopers waren.

Snel gestart aan de precies 8 km en het kwam al gauw op Nederland Turkije. Over de Turkse Tukkers en dat er weinig getutterd werd. Verder werd er goed gelet op de dameskleding in dit weer. Peet helemaal want die kon alles weer uitstekend zien. Zijn bezoeken aan de oogarts behoren tot het verleden. Geen degeneratie meer. Van zijn oog dan, de rest wordt nog wel ouder. Dat alles door een uitgekiende voeding. Dat wil zeggen fors minder suiker en meer supplementen. Toch kon hij de gevulde koek bij de koffie niet laten staan. De overige suiker behoefte werd aangevuld met heerlijke druiven, een tissie en een tissie daar. Dat mocht dan ook weer wel volgens Peet. Bij de koffie schoof Goos ook nog even aan. Verder ging het nog over links en rechts draaiende voeten en dat je een blokje de boel wat kan ondersteunen. Hoe ouder hoe meer ondersteuning. Als je soort bh in je hardloopschoen. Om te voorkomen dat de boel te ver inzakt. Volgende week bij Paul & Gerda in Kwintsheul. Hopen dat het net zo mooi weer is.

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 18 september starten we om 9.30 uur bij Ciska

Verslag van zaterdag 11 september

Omdat de start van de eerste zaterdagloop van dit seizoen vanochtend al om half 10 was moesten de zeven dames en ene heer al vroeg uit de veren.

Alle kreukels uitgevouwen en gladgestreken; zo kwamen mijn gasten van vandaag richting Naaldwijk. Al van verre hoorde de gastvrouw de loopsters aan komen fietsen en dit kwam niet omdat hun fietsen zoveel herrie maakten ;-)) Eerst nog maar even naar de 4e verdieping om de nodige jasjes, sleutels en (rug)tassen (met regenkleding) achter te laten, het was nml. prima weer dus helemaal niet nodig om jas of poncho mee te nemen.

Een van ons, de enige stokker, had als doel haar kaart in een brievenbus te stoppen ergens in het Westland (schat ik in). Om haar kaart niet nat te laten regenen heeft zij onderweg nog wel even onder een boom moeten schuilen, zo zie je maar weer... het leven van een postbode gaat niet altijd over rozen;-((

Wij, de loopsters zonder stok, waren al snel 'op stoom', die paar druppeltjes die bij ons zijn gevallen verdampen al snel op ons lijf. Om blessure te voorkomen hebben we in het begin van de loop, op aanwijzing van Paul, onze spieren opgerekt. Pas nadat we van buiten en van binnen warm waren ging de turbo er op. De route van vandaag heb ik door de snelheid van de loop (en al het gepraat) niet in mij op kunnen nemen maar wat ik nog wel weet is dat we langs de Plas van alle Winden hebben gelopen. Na ruim een uur (6,73 km) waren we weer aan de Koraal en gingen we aan het water. Op de koffie moesten we eventjes wachten maar kennelijk was er nog steeds iets te vertellen want ik heb geen stilte horen vallen (en ook geen speld). Wel was er te horen dat er gecommuniceerd werd met telefoons, want de pingel over (verzenden) en weer (ontvangen) was het bewijs. Tja.. als je niet boven de dames uit kan komen dan is communiceren met de telefoon ook een optie. oa Hierdoor hoorden we leuke verhalen en gebeurtenissen over wat we afgelopen week beleefd hebben. De loop van deze ochtend hebben we alvast in de pocket, nemen ze ons niet meer af ;-)).

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 22 september starten we om 20.00 uur bij Sjeek in Naaldwijk

Verslag van Woensdag 15 september 2021

Het startadres was vandaag bij Paul en hij zat ons vol verwachting op te wachten.

De opkomst van 3 stokkers en 3 hardlopers was niet bepaald heel veel maar wel gezellig en daar gaat het om. Peter heeft mooie nieuwe hardloopschoenen zonder blok. Dat ze hem goed passen en goed lopen is wel gebleken. Andre was er ook weer en nog steeds met een lach op zijn gezicht. Eer dat we weg waren moest Paul de grijze bak nog even buiten zetten en dat ging allemaal van onze tijd af, of beter gezegd het ging van onze afstand af.

Omdat het clubje niet erg groot was koos Paul voor de versnelde duurloop. Als je dan samen met Paul en Peter loopt dan kan je dat wel even volhouden, maar ik moest na een versnelling van 1 km van die twee afhaken. Allemaal geen probleem, ze stofzuigden netjes en zo bleven we de gehele rit redelijk bij elkaar. Peter, met z'n nieuwe schoenen, liep wel heel erg goed. Ik heb achteraf zelfs de snelheid van 3:30 minuten per kilometer gehoord. Nou als je dat hoort vind je het ineens niet meer zo gek dat je moet afhaken.

We liepen via de Bovendijk, langs Ter Laak en via de Middenweg naar de v Luijklaan. Steeds die lange versnellingen maar tussendoor even wandelen.

Op de brug over de Lange Watering besloten we het rondje via de Zwet en de Zwetlaan af te maken. Via de Hartevelddlaan kwamen we Kwintsheul weer binnen.

Wij liepen precies een uur maar de stokkers zaten al lang en breed binnen. Ik heb geen gegevens gekregen over wat zij precies gelopen hebben en óf ze eigenlijk wel gelopen hebben. Andre zal wel wat info sturen verwacht ik. Aan de koffie en thee kwam ook Hans v A nog even op bezoek, net terug van een van de vakanties. Doe je goed Hans.

De verhalen gingen over fietsers, fietsongelukken, aantrekkingskracht van hetgeen waar je naar kijkt (en dat niet alleen bij vrouwen) en verblindende fietslichten.

Volgende week gaan we weer lopen en wel bij Sjeek in Naaldwijk. Ga je daar weer zien!

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 25 september starten we om 15.30 uur bij Dorothy

Verslag van zaterdag 18 september

Het was best vroeg maar wel heel lekker om zo vroeg te starten. We nemen dan maar voor lief dat een van ons ongewassen en met ongepoetste tanden aan de start kwam. Ze had haar pantoffels nog aan maar gelukkig wel haar krulspelden er uit gehaald. Nadat deze dame haar pantoffels omgewisseld had voor wandelschoenen konden we vertrekken.

Door de gastheer uitgezwaaid (hij wilde zeker weten dat er niemand van ons achterbleef) vertrokken de 7 wandelaars. Het groepje was klein (maar fijn) en moesten het dit keer doen zonder onze leider Paul.

Met elkaar hebben we de route bepaald, een van ons hield de tijd in de gaten, de samenwerking was prima. Ik moet zeggen dat we met Paul meer rek en strek oefeningen doen maar verschil moet er zijn!

We zijn de Bovendijk afgelopen en passeerden stadsboerderij 'Op den Dijk'. Tijdens de loop vond er soms overleg plaats welke paadje we in zouden slaan. Gelukkig kunnen vrouwen meerdere dingen tegelijk dus wandelen en tegelijk overleg ging ons goed af. Dit wil niet zeggen dat we je niet gemist hebben hoor Paul ;-))!

Doordat hondje Bowie met ons mee liep konden we niet alle paden 'nemen' die we wilden want oh wat staan er veel bordjes met 'verboden voor honden' in stadslandschap 'Hoek Polder'.

Na een half uur (met dank aan Anke) werd de terugtocht ingezet en na ruim 'n uur zaten we op het terras aan de Bovendijk.

De route van stokster Ciska was kennelijk iets uitgebreider, zij kwam wat later aan.

Haar man Jan ontving haar dan ook met een gezicht van 'je bent (te) laat vrouw' en om haar de ernst van de situatie in te laten zien tikte hij hierbij op zijn horloge.

Het was deze dag 'World Cleanup Day', dit hoorden we pas onderweg. Eigenlijk hadden we met vuilniszak en raapstok moeten gaan lopen. Hierbij was de bedoeling dat we, voordat we bv plastic op raapten we er een foto van zouden maken zodat de fabrikant er op aangesproken kan worden.

Een paar voorwerpen is er wel geraapt, hiervan was ik getuigen, maar geen handschoenen, raapstok geen tasje geen fototoestel of telefoon nodigden niet uit om meer te rapen. Ik weet het... het zijn van die flauwe smoesjes en ik stel voor om ons goede wil te tonen we èèn zaterdagloop inzetten met al lopend vuil te rapen!

Gezeten op het terras met uitzicht op de kas zag een van ons tomaten hangen aan een pruimenboom en toch had deze dame alleen nog maar water gedronken.

Op de tafel was het de hoorn des overvloed, water, koffie, thee, soesjes, tises druiven dit al aangedragen door Jan. Hij bleef niet bij ons zitten maar we mochten hem opbellen als we aan de volgende ronde toe waren (het moet niet gekker worden) ;-))

Aanhakend op World Cleanup Day werden er tips uitgedeeld hoe we bij kunnen dragen met het verminderen van de plastic soep. Handige tips zoals hoe je de netjes van AH waar je groente en fruit in kan doen ook kan gebruiken als waszak voor je BH. Deze is ook andersom te gebruiken dus een BH waar je de groenten en broodjes in kan doen. Kan ik eindelijk eens cup H kopen en dan: 'nee ik hoef het niet te passen en ja doet U het maar in dit netje van AH ;-))'. Reuze handig deze tips, hier kunnen we wat mee. Het was zo gezellig dat we bijna vergaten om naar huis te gaan en wat denken jullie?! Krijg ik de heerlijkste tises druiven mee naar huis verpakt in.. jawel... een plastic bakje!? Afgesproken is dat we as zaterdag bij Dorothy in Naaldwijk gaan starten.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 29 september starten we om 20.00 uur bij Hasso

Verslag van Woensdag 22 september 2021

Het is de laatste jaren in september steeds goed weer en zo ook op onze loopavond. Lekker als we nog met een flauw zonnetje kunnen starten. Maar voor ons vertrek waren er nog een aantal zaken die geregeld moesten worden. Paul heeft via Watts-App Corné naar de Groen van Prinstererstraat geloodst, Corne was namelijk verdwaald in de wijk. En Jan Zuyderwijk had een foto gestuurd waarop hij glunderend op vakantie is bij zn kleinkinderen. Paul wilde die beantwoorden met een foto van de groep. Eer dat we vertrokken konden de lampjes al aan want het was inmiddels donker.

De hardlopers zijn via de Vlietweg naar de snelbinder gesnel. Halverwege wat Pilates oefeningen waarvan Paul er inmiddels veel van in zn assortiment heeft. De snelbinder zijn we al versnellend

overgegaan en via een aantal keer de 'oude' brug met de kapjes zijn we richting de Galgeweg gelopen. Deze week wat kortere versnellingen en daarmee kon ik een beetje revanche halen ten opzichte van vorige week. Toen werd ik door Paul en Peter weggelopen, maar nu liet ik hen af en toe mijn hielen zien tijdens de kortere sprints. Die waren onder andere op de Groene weg. Daar hebben ze een bus-sluis gemaakt terwijl daar de bus helemaal niet rijdt. Vrachtwagens kunnen er ook door maar personenauto's in ieder geval niet ongeschonden zoals te zien was aan het wegdek. Via het Wilhelminaplein zijn we richting de koffie en thee gegaan.

Een van ons vertelde dat hij volgende week naar Alicante gaat, veel plezier! Ook bleek daar dat mijn korte termijngeheugen wat mankeert dus ik weet niet meer wat er allemaal verder nog verteld is. Ik werd nog wel geattendeerd op het feit dat het volgende week lopen is bij Hasso. Ga je daar weer zien! PS Voor Corne nog een plaatje toegevoegd waarop te zien is hoe je, van de Middelbroekweg af, redelijk snel bij de Groen V Prinstererstraat kan komen.