

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 6 augustus starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

#### **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

We verzamelden met 8 man in de Groen van Prinstererstraat. Toch een respectabel aantal voor de zomertijd. De hardlopers waren met 6 man deze keer weer in de meerderheid. Via het industrieterrein, waar we bij Eigenraam op het gras de eerste grondoefeningen deden, zijn we over de kleine achterweg naar het Prinsenbos getogen. Na elke km was het weer oefeningen doen. Dat kwam voor mij best uit zo'n eerste keer weer bij de hardlopers. In het Prinsenbos wat versnellingen over de houtsnipperspaden en zo weer terug via de Grote Woerdlaan naar, jawel, Eigenraam. De zon was van het gras maar het was nog een prima stek om de laatste buikspieroefeningen te doen. De zaak ging net dicht en de eigenaar (?) kwam naar buiten. Sjaak gaf hem nog even aan dat ze in Den Haag hier en daar ook een Eigen Raam hebben. Dat was hem bekend... Terug aan de koffie zijn de wereldproblemen doorgenomen, ja het is onrustig vandaag de dag. Volgende week gaan we weer vol gezellige en goede moed sporten . Afsgesproken is dat we dat bij Sjaak in Monster gaan doen...

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 7 augustus starten we om 20.15 uur bij Lizette

#### **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

Komt er vanavond nog iemand lopen en wandelen vroeg ik me 's morgens nog af, mijn whatsapp-je met... ik ga voor vanavond een cake bakken heeft gewerkt, vier wandelaars en vijf lopers kwamen er op af! De vakantiegangers, de wielerronden-gansters en een met een dikke lip (na tandartsbezoek) waren er helaas niet maar achteraf gezien hadden we dan niet genoeg gehad aan één cake dus ieder nadeel heeft ook 'n voordeel ;-)).

Paul was op tijd terug dus liepen we achter Paul naar de brug over de Zweth waar we onze oefeningen hebben gedaan. Met soepele spieren liepen we richting de Wollebrand. Onderweg hebben we diverse versnellinkjes gelopen en zo liepen we langs de wielersbaan over diverse paden en langs poeltjes weer richting de Zwet. De lopers waren dit keer het eerste bij de finish en hebben de koffie- en theepot aangezet en stoelen klaargezet. Het was vanavond prima loopweer maar om buiten koffie te drinken was het ietsjes te koel.

Het lopen, de koffie met versgebakken appel- walnoot- boeren cake, de thee van versgeplukte chocolade- en gewone munt het was allemaal lekker! Volgende week gaan we lopen bij Lizette in Monster, daar waar er vlakbij zo'n 'lekkere' bakker is en mooie kledingzaken. Goed dat de winkels niet open zijn op donderdagavond anders waren we de helft van de dames kwijt.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 13 augustus starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

#### **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Vanavond vertrokken vanuit de Choorstraat. We waren met acht man, vijf hardlopers en drie stokkers. In verband met de Piketdienst van Paul en de donkere lichten lieten we het strand links liggen (kan ook rechts zijn) en gingen we via de Laan van Overzee naar de Rita Hovinklaan. De Laan van Overzee was voor mij een nieuw stukje Monster en zeker een verrassing. De Rita Hovinklaan is op zaterdagavond gesloten en dit zal wel te maken hebben met de geringe breedte van het pad tussen enerzijds een sloot en anderzijds een kas. Wij hielden het in ieder geval droog. Hierna ging het via de Raaphorstlaan, de Gantellaan en verschillende kruip door- sluij door routes naar het dorp en op naar de koffie. Tussentijds werden onze spieren weer gestaald door het planken en andere oefeningen. Volgens Paul gaat dit met de week beter en hij begon al getallen met twee nullen te noemen voor de nabije toekomst. Ondanks de dreigende bewolking was het heerlijk loopweer. Na afloop werd er weer genoten van de koffie, thee en koekertjes en gingen er weer allerlei onderwerpen over tafel. Groet van Sjaak en tot de volgende keer.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 14 augustus starten we om 20.15 uur bij Lenie

### **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

Op weg naar Lizet even Lenie opgehaald maar dan sta je in Monster en denk dan.... was het nou wel hier in de straat? Dus even zoeken, Lenie had al een S.O.S.bericht verzonden en... ja hoor toch gevonden! De rest was zo bezorgd, zij kwamen ons al tegemoet lopen. Wij gingen met de wandelaars richting het strand. Het was heerlijk weer aan het strand. Twee van ons gingen nog de zee in, een als Bay Watch zoals ze zelf zei en de ander misschien als zeemeermin, alleen haar staart ontbrak. Volgens hen was het water heerlijk warm. Wij hebben gewoon heen en weer gelopen om een oogje in het zeil te houden. Ook of niemand hun kleren zou stelen want ja die Bay Watch red zich wel maar die zeemeermin die had al zo min mogelijk aan!? Daarna lekker aan de koffie met heerlijke cake van die bakker, twee van ons waren voor de gezelligheid gekomen, het gezellig druk bij Lizette en Sjaak (4 lopers met Hans vd Z. aan kop, 5 wandelaars en 2 koffiedrinkers). De volgende keer hoop ik toch kennis te kunnen maken met hun buurjongen want LET OP.... die heeft verkering met Roy Donders! Zo bleef het nog lang onrustig in Monster. Tot volgende week bij Lenie

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 20 augustus starten we om 20.15 uur bij Hasso

### **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Heren, Vanavond was de buitenplaats van Peter ons verzamelpunt. Met 6 lopers en 5 stokkers (en een extra koffiedrinker) was het een gezellig koppel. De lopers zijn onder leiding van Paul naar Madestein gelopen. Natuurlijk niet zonder versnellingen en plank-oefeningen. Tijdens het planken kwamen er 2 ganzen kijken wat wij met hun foerageer-terrein aan het doen waren. Gelukkig spreekt Jan Gans, dus daar was snel overeenstemming bereikt. Vervolgens liepen we langs de model-boot-club. Leuke hobby..zolang de boten binnen het bereik van de afstandbediening blijven. Daarna op gemak terug (beetje peesjes-last..). Terug bij Wilma kregen we allerlei heerlijkheden. Koffie, koeken,

donuts en verantwoorde thee. Benieuwd wat de kruiden teweeg gaan brengen (ben tenslotte niets dan chemische smaakmakers gewend). Het afspreken voor volgende week ging wat moeizaam. Uiteindelijk bleek Hasso bereid ons te ontvangen. De week daarna is Jan Z. aan de (verjaardags-)beurt. Tot volgende week. Marco.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 21 augustus starten we om 20.15 uur bij Paul

### **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

Vijf wandelaars en vijf lopers (inclusief Paul) waren vanavond de klos. De loop begon veelbelovend... op de buienradar was (volgens zeggen) te zien dat we tussen de buien door zouden lopen alleen... liep het iets anders ;-(( Ondanks de verwachting hielden we toch de huizenkant aan omdat we wel hele dreigende wolken om ons heen zagen. We hebben diverse lantaarnloopjes gedaan en dat liep best lekker totdat... er wat dikke druppels begon te vallen en toen het er wel heel veel werd hebben we bij 'n kennis van een van ons aangebeld met de vraag of we bij haar in de portiek mochten schuilen... Paul zou Paul niet zijn als ie ons daar zomaar had laten schuilen.... in deze portiek hebben we op een grote mat en een bankje die we daar voor handen hadden nog wat oefeningen gedaan. Toen we even dachten dat de bui wat minder werd en we de wandelgroep langs zagen komen hebben wij ook de rit aangenomen alleen... ging het daarna pas echt regen en ook nog onweren. Toen viel de groep uiteen, een paar liepen door naar de koffie en twee van ons gingen onder een klein afdakje staan schuilen met het idee dat het toch wel een keer droog zou worden. Toen het maar bleef stortregen kregen we een visioen dat Paul ons met een paraplu op kwam halen en we daarna lekker aan de koffie konden zitten alleen.. bleef het bij deze visioen ;-(( Uiteindelijk namen ook wij (Mariette en ik)de rit aan en moesten onze weg zien te vinden tussen de plassen door (en er doorheen) zo groot als klein slootjes. Bij Lenie aangekomen lagen de badlakens al op ons te wachten en zaten we als verzopen katjes bij Lenie om de tafel. Tja het was gezellig maar we moesten toch een keer naar huis zodat Lenie d'r huis kon uitdrogen. De een liet zich ophalen de ander was al met de auto gekomen en de rest stapten op de fiets want nat is nat en we konden niet natter worden dan dat we al waren dus wat maakt het dan nog uit.

Volgende week starten we bij... ons, nee bij ons, nee hoor bij ons! Uiteindelijk kwamen Paul en Gerda als winnaar uit de bus (meerstemmig) dus starten we in Kwintsheul.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 27 augustus starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

### **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Het verzamelpunt vanavond was aan de Grutto in De Heul. Met 6 lopers plus één enthousiaste, jonge introducé - die de leeftijd flink naar beneden haalde - en 4 stokkers gingen we onze sportieve gang. Onder leiding van Paul liepen we richting de 'Zeven gaten'. Bij de rotonde laste Paul de inmiddels bekende 'plank-oefening' in wat zeker veel aandacht trok bij de andere verkeersdeelnemers maar gelukkig waren we nog net niet de oorzaak van een file ... Langs de Zweth nog de nodige

versnellingen gelopen wat ook de jongste deelnemer de gelegenheid gaf zich op eigen niveau uit te leven. De lucht zag er steeds dreigender naar regen uit maar gelukkig hebben we het toch helemaal droog gehouden op weg naar de koffie. Volgende week starten we bij Jan Z. in Honselersdijk. Kunnen we - net voor Jans' vakantie in Canada - nog zingen voor z'n verjaardag. Tot volgende week, Hasso

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 28 augustus starten we om 20.15 uur bij Dineke

### **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

Nadat we de kersverse oma gefeliciteerd hadden met haar kleindochter vertrokken we met 8 wandelaars (en 4 loopsters) vol goede moed bij Paul en Gerda vandaan Zou het nu wel droog blijve?n Een van ons kon na vandaag zo haar hardloop kleren weer aan nadat het een week buiten gehangen had om te drogen na die vreselijke bui van verleden week donderdag. De weergoden waren nu beter gestemd en lieten ons heerlijk droog lopen. Wij zijn door een historisch stukje van Kwintsheul gelopen, de Pastoor Vinkensteyn straat waar vroeger onze school stond. Een van ons dacht zich te herinneren dat dit vroeger de Pr. Bernard straat heten maar bij mijn weten is dit altijd de Pastoor Vinkesteynstraat geweest, dit ga ik dus nog even opzoeken, wrdt vervolgd. Toen door de nieuwste wijk van Kwintsheul 'de Goudkust' het ene huis nog mooier en groter dan het andere maar smaken verschillen. Wel een rieten dak of gewoon dakpannen en zo keuvelen we wat af. Bij de Vogelaer kwam de gastvrouw ons al te gemoet lopen, zij heeft al enige tijd last van haar knie dus wandelde ze het laatst stuk met ons mee. Op naar de lekkere koffie en thee met koeken. Het gesprek was dat je tegen woordig toch blij mag zijn als je in een goed verzorgings tehuis terecht kan niet dat ik daar al permanent in wil hoor Ha,Ha Het is daar wel gezellig om vrijwilligerswerk te doen maar daar blijft het hoop ik verlopig bij, donderdag starten we bij Dineke in Wateringen.