

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 2 december starten we om 20.15 uur bij Hans v K.

## **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Verslag van woensdag 25 november We vertrokken bij Nico met 2 walkers en 7 hardlopers, het was droog maar er kwamen nog wel enige buien onze kant op volgens buienrader. Onze leider was ook weer fit na zijn gestoei met een vrouwelijke hardloopster waarbij hij een gekneusde rib opliep, hij had wat in te halen want de ene na de andere versnelling werd ingezet. Ik zelf liep met een hartslagmeter van Rene om te kijken hoe hoog mijn hartslag nog kon komen, nou na al die versnellingen sloeg die zowat op hol en kwam die zelfs op 190 uit. Toen zag ik de Hemelpoort wel naderen waar toevallig die groep met Marokkanen stond te wachten (mop van Jos), dus ging ik even wat rustiger aan doen en dat begreep Paul want het tempo werd verlaagd. Het is ongelooflijk dat een mens op leeftijd nog zo'n hartslag kan opbrengen, maar volgens Paul was dat verantwoord. Na een ronde om de Zweth met toch nog een bui op het eind zaten we lekker aan de koffie met speculaas om daarna nog gezellig een lied te zingen onder leiding van Nico met zijn ja alweer die radio. Paul zoekt nog steeds een huis voor zijn dochter wat best moeilijk is in deze tijd, maar hij is bezig met bepaalde constructies om het toch te laten slagen. Jan vd K was er niet want die was die dag 40 getrouwd (gefeliciteerd) en zaterdag is het grote feest, gezellig. Ik kan niet meer bedenken, we zien elkaar zaterdag om lekker los te gaan op het feest. Groetjes, Jan Z. Volgende week is het bij Hans en Cobie, mogen we toch nog op zijn verjaardag komen.

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 5 december starten we om 10.00 uur bij El

## **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Nadat de 4 loopsters, 2 lopers en 7 wandelaars zich gemeld hadden bij gastheer Nico zijn ze snel vertrokken. Dit door het bericht van de buienrader dat we maar drie kwartier zouden hebben om droog over te komen ;-(. De lopers hebben goed doorgelopen zodat de verf in hun haar niet door zou lopen! De voordeurbel klonk maar de wandelaars stonden (nog) niet voor de deur?! Zij hebben uiteindelijk 5 kwartier gewandeld en stonden als verzopen katjes in de deuropening. Zij waren toen, zoals een van hen ons mededeelde, 'heet van boven en koud van onderen'.

Maar eerst de loop, de loop liep goed, de oefeningen oefende zwaar, de lantaarnloop liep 'licht' en de versnellinkjes liepen snel, de koffie dronk goed en het lekkers was lekker.

'Heb jij die thee zelf gemaakt?' zei een van ons en ze keek hierbij verontwaardigd naar de overkant van de tafel! Ze meende toch echt dat ze d'r theezakje in het hete water had gedompeld, keek ze even de andere kant is d'r theetje weg?!

Deed me denken aan ♪♪ 'mien waar is m'n feestneus' ♪♪

♪♪ Hé waar is m'n thee nu, ♪♪

♪♪ hé waar is m'n thee, ♪♪

♪♪ waar is m'n, ♪♪

♪♪ thee nu gebleven ? ;-)) ♪♪

♪♪ ik mot 't hebben, ♪♪

♪♪ omdat ik het drinken wil ♪♪

♪♪ net stond het er nog en nu ♪♪

♪♪ is het weg weg weg weg weg weg weg?! ♪♪

We kregen nog een app-je van Ciska dat we het lied voor vanavond nog maar goed moesten oefenen, zij hebben de disco een half uur pauze gegeven voor ons lied ;-))

Het feest van Jan en Ciska in de Rhijenhof was geweldig! Dan denk ik oa aan het lied van de kinderen, het dansje van de kleinkinderen, de foto die zij cadeau kregen, de lekkere hapjes, de vele drankjes, de dansvloer waar goed gebruik van werd gemaakt, het optreden van Jan met 'n gitaar, Ciska die zich zo af en toe bij de gasten van de Disco Surprise voegde en uiteraard het zo goed geoefende lied van onze loopgroep. Al met al een zeer geslaagd feest!

as Zaterdag (5 december) lopen we dit keer om 10 uur in de ochtend.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 9 december starten we om 20.15 uur bij Jos

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

Loopavond woensdag 2 December 2015 Deze avond vertrokken we met 7 lopers en 7 stokkers vanaf de Duindistel bij Hans en Cobie in Naaldwijk. Op de geweldige feestavond – wat was het leuk - van Jan en Ciska van afgelopen zaterdag, had Hans K actief aan ledenwerving gedaan, en daar ook succes mee gehad, want Peet Zwinkels kwam opdraven en meelopen met de stokkers. Nadat de stokken voor Peet nauwkeurig waren afgesteld konden we vertrekken. Onder de hoede van Hans K heeft Peet zijn eerste “stokles” ondergaan, en deelde hij aan het einde mee dat hij ons toch nog even in spanning houdt of er een vervolg komt, wij verwachten van wel natuurlijk. Zoals gebruikelijk gingen lopers en stokkers hun eigen weg, en die leidde ons naar de plas van alle winden, daar aangekomen dacht Hans A. waarschijnlijk dat dit ook in praktijk gebracht moest worden..... het ging hem goed af. Onderweg nog even wat wetenswaardigheden uitgewisseld etc. etc. Terug op de Duindistel aan de koffie, werden we geconfronteerd met het nieuws dat Meena is overleden deze avond. Bij de loopgroep is haar ziekte met enige regelmaat besproken geweest, en waren er ook signalen dat het de laatste tijd steeds minder ging met haar. Wij wensen Andre en zijn gezin alle sterkte toe om dit op hun eigen wijze een plaats te geven en te verwerken. Na het stilstaan hierbij, hebben we ook met zijn allen gezongen voor Hans van Kester die de week ervoor zijn 62e verjaardag had gevierd. Ook dat hoort er natuurlijk bij, en zijn de contrasten soms groot, wat op zich ook weer niet vreemd is als je met zoveel mensen bij een groep hoort. Verder is de oliebolloop dit keer op zaterdag 9 januari (2016), deze kan wederom plaatsvinden bij Paul K (Panda) aan de Harteveldlaan (TOP!). Na de vaststelling dat het lopen volgende week bij mij vanaf het Perenpad is, werden Hans en Cobie bedankt voor de koffie met traktatie. Tot volgende week, groet, Jos

### **Hallo Zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 12 december starten we om 10.00 uur bij Paul

### **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Al vroeg in de ochtend (10 uur) was er leven aan de Zwet, veel leven! De 6 loopsters kozen er voor om eerst met de wind in hun rug zich warm te lopen en verder waar de wind hen heen blies. De 4 wandelaars liepen precies de andere kant op dus zij liepen eerst tegen de wind in. De lopers liepen

de Zwet af en via de tunnel onder de weg door naar de van Luijklaan. Tegen het eind van deze laan liepen we linksaf en via de brug over de Zwet liepen we naar de Lange Watering en zo weer terug naar de Zwet. We waren mooi op tijd terug zodat ik de koffiepot kon aan zetten. De wandelaars kwamen iets later terug maar vroeg genoeg om de door Paul (of Eline of Gerda) gebakken gevulde speculaas te kunnen proeven en deze was heerlijk! Bedankt Schoenmakertjes namens ons allemaal (ook namens Jack)!

Besproken is het krantenartikel met als kopzin 'eind lopen is een probleem'. Tja... als je dan oa Lizet op de foto die bij dit artikel staat ziet staan, zij die de meest enthousiaste en talentvolste loopster is van onze groep, dan komt dit artikel weinig overtuigend over. Blijkt nu ook dat Lizet er bij geroepen is als een soort van opvulling van deze prent, ze hadden toen nog geen tijd om haar te vertellen voor wie of wat ze poseerde. Het zal zo gaan in de modellen wereld!?

Ook hoorden we dat zaterdag 9 januari de nieuwjaarsloop is, en dat we ook nu weer gebruik mogen maken van de kantine van Paul en Sjan vd K. TOP toch weer!

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 16 december starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

### **Verslag van woensdag 9 december,**

Verzamelen bij Jos en Petra, het was vandaag een bijzondere dag mede door het afscheid wat we genomen hebben van Meena. De ceremonie in de kerk was geweldig opgezet met mooie toespraken en beeldmateriaal over het leven van Meena. Ze had alles goed voorbereid zo ook de prachtige witte oldtimer die toen hij wegreed bij de kerk vol met bloemen en Meena mij wel een speciaal gevoel gaf. Ook het verdriet van Andre greep me aan, en ik hoop dat hij gesteund door ons de hardloopgroep zijn leven kan voortzetten op een positieve manier. Het leven gaat verder dus ook dit verslag en ook Paul met zijn versnellingen wat zeker na zo'n dag ben je blij dat je dat allemaal nog kan en het maakt je sterk. Het was fantastisch weer om te lopen en we maakten een mooie ronde door Rijswijk en het Wateringse veld met 7 hardlopers. Rene met die moeilijke achternaam had zijn dag niet, hij had namelijk de dag ervoor 10 km hard gelopen met zijn 10jaar jongere buurvrouw en wilde zich niet laten kennen en dat moest hij nu bekopen, ouwe snoeper. Toen we terug waren stond de teller op ruim 8 kilometer en daar waren we tevreden mee. Er waren 4 stokkers die ook een mooie ronde hadden gelopen en toen we bij Petra naar binnen gingen stonden de appeltaart en de gebakjes al te lonken. Jos was de dag ervoor 65 jaar geworden dus mochten we gaan zingen, sommigen konden niet wachten om alvast een stukje taart te nemen maar Paul hield iedereen in de gaten en zij eerst zingen en dan eten. Nou ja hij is de baas dus dan doe je dat maar, maar toen hij de andere kant op keek heb ik snel een stukje gepakt. Jos en Petra gaan samen met Sjaak en Lisette naar Thailand en na de verjaardag van de dag ervoor waren nog heel veel restjes over, normaal geef je dat aan een hond maar die hebben ze niet dus moesten wij het maar opeten, maar we kregen er wel een wijntje bij. Het was weer een gezellige avond met mooie en wat minder mooie verhalen maar we gingen weer met een tevreden gevoel naar huis en daar gaat het om. De vakantiegangers een fijne tijd gewenst en de rest tot volgende week bij Peter en Wilma. Groetjes Jan Z.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 19 december starten we om 15.30 uur bij Ciska

### **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Op de fiets inclusief regenpak naar Paul en Gerda waar nog even overlegd werd of je met een fikse

verkoudheid beter kon hardlopen of wandelen. Er werd toch besloten om dan maar te gaan hardlopen misschien zweet je het er dan wel uit zodat Paul met 2 loopsters vertrok en wij met 7 wandelaars en 2 honden. Er moest helaas 1 hond thuis blijven bang dat haar haar ging kroezen en ze zou zondag weer op Schiphol weer overgedragen worden om naar haar baas te gaan. Paul en Gerda vonden het ook wel weer lekker want ze hadden een slapeloze nacht achter de rug met een jankende hond in de benz die wel erg vaak moet plassen of aandacht vraagt. Heb je nog geen kleinkinderen moet je voor je logeer hond je bed uit. Wij vertrokken vol goede moed en droog weer richting het Wenpad waar 1 van ons nog een goede daad verrichten want er was een bal in de sloot beland bij Verburch dus wilde zij wel even helpen. Aangezien de 2 stokkers een beetje achterin liepen moesten zij de bal eruit halen met een boomtak wat natuurlijk ook lukte alleen de tak terug gooien lukte maar niet. Ondertussen gingen de voorste 3 meiden linksaf het Wenpad op er werd door ons nog geroepen dat wij naar rechts wilde gaan maar dat is door hun niet meer gehoord dus daar scheidde onze wegen. Het was onder tussen ook weer gaan regenen, een van ons had een mooie nieuwe jas gekocht maar had hem niet aan maar ze was er wel super blij mee. Via de Hollewatering zijn wij terug gewandeld naar de Kerkstraat waar Paul ineens achter ons liep die de koffie aan ging zetten voor ons maar wij hadden Gerda al vooruit gestuurd zodat wij bij binnenkomst al snel aan een bakkie zaten met lekkere warme boterletter en dikke speculaas ondertussen. Er waren nog 2 mensen aan geschoven en werden de kerststukken beoordeeld en bewonderd ook op de telefoon. Er worden van de week nog meer workshops gedaan dus die kerststukken zullen ook wel mooi worden. Na de koffie vroeg Paul aan mij of ik soms een wijntje wilde waarop je natuurlijk geen nee kan zeggen zodat wij spoedig allemaal aan de wijn zaten en geproost en gezongen hebben alvast voor woensdag want dan viert Paul zijn 59 ste verjaardag. El had voor een mooie kaart gezorgd met de tekst dat Paul door onze groep mee uit eten word genomen op een nader te bepalen dag. De kaart heb ik samen met een fles wijn namens onze groep overhandigd. Na het tweede wijntje was ik mijn kerstkaart kwijt nee dat kwam niet door de drank maar door mijn buurvrouw! Zo kwam er weer snel een eind aan een gezellige middag. Tot volgende week Groetjes Ciska

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 23 december starten we om 20.15 uur bij Paul

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

Verslag van woensdag 16 december, Peter en Wilma daar gingen we starten, er waren er niet veel met als reden vakanties en verjaardagen. Ja onze leider was jarig en had een huis vol visite hoorde we van Hans vd Z. die dacht dat het lopen bij Paul begon. Van Harte Paul namens ons allemaal. Dus 5 hardlopers en 2 stokker waaronder onze Andre hartstikke goed man. De hardlopers gingen richting Poeldijk en meestal als Paul er niet bij is gaan we voor afstand. Het was fantastische weer om te lopen en we kwamen via de van Ruivenlaan, Cubolaan, Zwarte dijk, Bospolder weer in Honserslersdijk en hadden ruim 9 km op de teller staan dus waren we niet voor niets geweest. Wat wel opviel onderweg de mooie verlichting in de tuinen in de vorm van een Kerstboom, dit geeft een leuke sfeer tot dat we een hele vreemde kleur zagen met heel veel rood licht ergens achteraf op een laantje wat leek op een hoeren kast, we wilden nog gaan kijken maar dat hebben we toch maar niet gedaan, ik ga er liever even alleen heen. Eenmaal aan de koffie bij Wilma met de heerlijke kersttol met spijs en chocola was het heel gezellig. We waren met een rustig groepje want onze grote praters waren er niet (Sjaak???, Jos, Paul.) maar dat is ook wel eens lekker. Peter is ook jarig geweest dus gingen we zingen en door de akoestiek in hun hoge huis klonk het geweldig. Cor kwam ook nog een kop koffie drinken dus waren we uiteindelijk met 8 man. Volgende week gaan we naar Paul dus ook weer zingen en voor de liefhebbers is het zondag de Bonte Haasloop voor het goede doel. Nou ik vind het wel genoeg zo, fijn weekend en tot volgende week. Groetjes Jan Z.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 26 december en zaterdag 2 januari lopen we niet, kunnen dan wel de woensdagavonden lopen. Dus geen verslagen

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 30 december starten we om 20.15 uur bij Hasso

### **Verslag van woensdag 23 december,**

Verslag met 8 hardlopers en vier stokers gingen we iets later op pad omdat meerdere ICT interlecten zich om mijn verzend probleem schaarde, meer om de laptop, maar ze kwamen er niet uit tot dat ik donderdagochtend een mail zag van Corne die hij 2 minuten na 12uur had gezonden met een mogelijke oplossing.

Toch gingen we eerst lopen en kwamen we dus later terug, rondje Wennetjes sloot, om de Uithof, twee keer de trap op en terug via de Lozerlaan, kwamen we uit op 9,3km. Bij de koffie werd er uit volle borst gezongen de tekst was bekend en zonder onze talentvolle liedjes schrijver klonk het toch ook goed, daarna ging de koek en soppie bijna op het oudere bier in ieder geval wel dus op naar de grens van 2016 alvorens we ook nog de laatste jarige gaan begroeten bij zijn Zus( jullie weten dat hij vroeger haas was)