

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

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

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

Hooligans, Terwijl Oranje op koers ligt voor de wereldtitel (of praat ik nu als de kapitein van de Titanic?), maken wij vandaag vanuit Poeldijk ons rondje Madestein. De jongste deelnemer is vandaag 19 jaar, dus we moeten ons wat inhouden. Na de warming up hebben we in het zonnetje een plekje in het gras gezocht. Niet voor een picknick, maar voor de broodnodige buikspieroefeningen. Planken in diverse soorten en maten, luchtfietsen en meer van dien. Vervolgens een paar versnellingen op asfalt en paardenpaden. Onderweg nog wat 'burpies' gedaan. Nee..geen oprispingen, maar een combinatie van squads, push ups en kikkersprongen. Misschien gaan we de volgende keer 'farties' doen (of deden we die al..?). Terug aan de koffie zijn er nog wat algemene zaken aan de orde geweest, maar geen die het verslaan ervan rechtvaardigen. Volgende week is het bij Hans K. boven, want dan is er geen futjebol. Tot dan, Marco. Hallo donderdagavond loopsters,

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 3 juli starten we om 20.15 uur bij Paul

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

EINDELIJK.....

...is de kamer af zoals Mariette en Nico aangegeven hadden en het resultaat konden we vanavond bekijken. Maar eerst aan de loop/wandel.

Met acht wandelaars en vier loopsters zijn we gestart. Paul zat tijdens onze start aan z'n examen, de examen welk vorige week niet door kon gaan.

We liepen via de Bovendijk in Wateringen naar de Van Luyklaan in Kwintsheul. Daar liepen we over het fietspad van de Verlengde van Luyklaan tot de fietstunnel aan de Zwet, omdat we niet verder konden sloegen we linksaf richting Wippolderlaan. Langs de Wippolderlaan liepen we via de Bovendijk weer naar de Colman waar we door Nico en Paul werden opgewacht.

De kamer is inderdaad mooi geworden en de openhaard werd voor ons aangestoken zodat wij de 'houtblokken' hebben kunnen zien branden. Het is een openhaard die zonder schoorsteen te gebruiken is. Dit heeft meerdere voordelen en één daarvan is... dat er geen vogel vanaf het dak in de schoorsteen kan vliegen (vallen) wat onlangs bij een van ons wel gebeurd is! Ciska, net 60 jaar en nu al een mankementje (verstukte enkel), kwam met haar zere pootje gezellig op de koffie. Volgende week starten we bij de Riviergronde in Kwintsheul

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 9 juli starten we om 20.15 uur bij Nico

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

Hoogvliegers,

Op deze voetbal-loze woensdagavond zijn we met onze ziel onder de arm op hoogtestage gegaan bij Hans K. Ondanks dat Jan Z. eerder vandaag uit de bakfiets was gevallen (op weg naar de BSO) kon ook hij er gewoon bij zijn. Eerst naar en om de Plas van alle winden gelopen. De plaatselijke vissers waren niet blij met onze rumoer, maar vingen wel gewoon vis waar we bij stonden. Leuk gebied om weer 's doorheen te lopen. Onderweg hebben we nog wat bakstenen getild. Paul telde het aantal lifts, maar begon steeds opnieuw als hij tussendoor weer wat had uitgelegd. We stonden daar dus wel even.. De afwisseling was in ieder geval welkom. Vervolgens hebben we op (de green van) het terras van Hans nog wat plank-oefeningen gedaan. Al met al weer een succesvolle loop-meet. Aan de koffie hebben we het nog even over de thuissituatie van Andre gehad. Ook is de knie van Paul K. ter sprake geweest. Hij is nog maar een paar onderdelen verwijderd van de man van zes miljoen. Nico is klaar met het opknappen van zijn huis. Wie helpt hem aan een hobby? Paul S. gaat met een aantal schoolkinderen de Mont Ventoux bedwingen (fietsend). Veel succes en plezier daarbij. Volgende week is het bij Nico (zeg maar Colman). Alle restjes moeten op.. Tot dan, Marco.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 10 juli starten we om 20.15 uur bij Dineke

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

Op een terras aan de Riviergronde hebben we verzameld. Twee loopster en vijf wandelaars liepen met Paul richting het Uithofpark. De loopsters hebben verschillende loopoefeningen gedaan en wat versnellinkjes (lantaarnloopjes). verder was het prima weer en een mooie omgeving om er te lopen! Op een van de bankjes hebben we nog wat buikspieroefeningen gedaan (poeh poeh) daarna liepen we weer richting ons gasthuis. Mirjam zat ons al op te wachten. Het was nog warm genoeg om op het terras koffie te drinken. Zo konden we gebruik maken van de nieuwe loungebank met zicht op de rest van de nieuwe tuinmeubeltjes, ziet er tof uit! Doordat Mirjam nog niet toegevoegd is bij het whatsapp groepje heeft ze diverse 'nieuwttjes' gemist, twee zijn er zonder haar medeweten 60 jaar geworden en een ander nieuwttje wat nog 'heet van de naald' was heeft ze 'live' mogen horen en dat is... er weer een van ons 'in blijde verwachting' is van een kleinkind en dit is....El! Remko en Kim verwachten half januari een baby'tje. Na het WhatsApp contact met de jarige jop gaan we volgende week starten bij Dineke.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 16 juli starten we om 20.15 uur bij Jos

### **We zien elkaar as dinsdag om 19.00 uur 'om het leven te vieren'.**

En zoals André ons schreef 'er is een uitgebreide borrel met hapjes, dus niet al te veel eten thuis'.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 17 juli starten we om 20.15 uur bij Anke

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

We gaan vanavond vieren dat er weer een van ons 60 jaar geworden is! Maar..... eerst moesten we er wat voor doen dus eerst aan de bak (loop) de 4 lopers en 6 wandelaars. De lopers gingen via het fietspad richting Rijswijk. We hebben een stuk in het natuurgebied gelopen, een gebied waar oa kunststof grasmatjes zijn gelegd, iets waar Paul zeer content mee is. Op deze matjes kunstjes doen daar krijgen zelfs de personen met 'grasallergie' geen bultjes van! Toen wij liggend op zo'n matje onze spieren aan het versterken waren moest ik denken aan de voorstelling 'Mannekino' wat gaat over een etaleur en een etalagepop een voorstelling met acrobatische trucs. Als je deze video bekijkt begrijp je dat wij hiervoor nog wel een paar jaartjes trainen voor de boeg hebben. Terug richting Muskaat zagen we dat we nog geen groenten konden oogsten maar ook dat de achtertuin van Piet er wel heel mooi uitziet! Er voegden zich nog twee gasten bij en zo zaten we met een heel koppeltje aan de koffie met vlaai. We zetten het feestje zaterdag 13 september voort en heeft het thema 'drie in de pan' meegekregen. Op verzoek heeft de groepsWhatsApp er weer een lid bij zo hoeft ook zij geen feestje meer te missen. En Eline kan nog glazen potten gebruiken voor het scoutingkamp. Volgende week starten we bij Anke in Kwintshul

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 23 juli starten we om 20.15 uur bij Hans v A

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

Plankers en planksters, Vandaag hebben we de alcohol van Meena's gezellige verjaardagsfeestje van gisterenavond uit onze systemen gelopen. De zes stokkers liepen zo intensief, dat er zelfs een materiaalwagen aan te pas moest komen. Wij zeven hardlopers liepen ook door de Hoekpolder, waarbij paardenpaden niet geschuwd werden (althans..we kwamen paarden tegen die braaf aan het draven waren). Vandaag liep Rene voor het eerst met ons mee en als ik me niet vergis, gaan we die vaker zien. Laat het maar aan Paul over, mensen aan zich te binden. Onderweg nog wat bakstenen opgetild (het was wel even zoeken) en geplankt, dus alle belangrijke spiergroepen zijn weer aan de beurt geweest. Terug aan de koffie (in de achtertuin van Jos) hebben we de wereldproblemen gelaten voor wat ze waren. Gewoon wat gebabbeld (over haarlak, viagra en marathons lopen) en rond tien uur weer naar huis. Volgende week is het bij voormalig grootgrondbezitter Hans A. (met de a van aalbessen..). Ik ben op vakantie, dus een andere lesdictische analfabeet zal het verslog moeten maken. Tot over twee weken.. Marco.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 24 juli starten we om 20.15 uur bij Wilma

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

Er stond een lekker zeewindje dus prima weer om te lopen. We zijn gestart met vijf lopers en negen wandelaars. De lopers zijn langs het water gaan lopen want daar was het vanavond qua temperatuur het lekkerst. We hebben langs de Lange watering en de Zweth gelopen en met een democratisch besluit zijn we via de Zwethlaan naar de Hoederparklaan gelopen. De hele Zwethlaan hebben we versnellinkjes gelopen van lantaarn tot lantaarn. Er staan er genoeg dus aardig wat versnellinkjes gedaan. We zijn via Quintus weer naar de Hoenderparklaan gelopen. We konden buiten op het terras

onze koffie drinken. Mooi uitzicht op de tuin! Onder de koffie hebben we hebben uitleg gekregen over waarom er een ooievaar in het stadswapen van Den Haag staat (is terug te voeren naar het veelvuldig gebruik van ooievaars op de vismarkten in het centrum van de stad, naast de Groenmarkt. De ooievaars werden gekortwiekt en hielden de vismarkten schoon). Verder hebben we tijdens ons koffie(half)uurtje een roodborstje rond zien vliegen en hebben het gehad over krielkippetjes en over de specht... het was dus niet alleen een sportieve avond maar we zijn nóg wijzer geworden dan we al waren. Volgende week starten we bij Wilma in Poeldijk kunnen we weer genieten van een ander maar net zo'n mooie tuin.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 30 juli starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Naaldwijk

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

De start was bij Hans en Truus waar we eerst even een rondje door de tuin liepen. In de volkstuin vonden we een vreemde groente wat achteraf ook geen groente was, maar waarom stond die dan in de groente tuin? Deze plant of struik was nog uit de tijd van zijn vader en moeder, hier naast deze zelfde struik stond vroeger het zitje aan de achterkant van het huis van Pa en Ma en dat wilde Hans als aandenken bewaren. (langs het tuinpad van mijn vader.) We gingen maar snel beginnen want anders in de avond om, 4 hardlopers en 6 Nordic walkers waren gekomen, hup richting de Zweth door het nieuwe natuurgebiedje de Zwethzone wat lange versnellingen gedaan. De temperatuur was ongeveer 26 graden dus de koppen werden rooier en rooier, maar gelukkig kregen we daarna korte versnellingen dus dat was wel te doen. Eenmaal thuis werd er uiteraard gesproken over de slachtoffers van de vliegcrash en de mooie ceremonie op vliegveld Eindhoven. Onze leider Paul was vandaag naar een uitvaart geweest van een zoon van een collega van 25 jaar oud die door een noodlottig ongeval was omgekomen, wat natuurlijk ook verschrikkelijk is. Heel veel narigheid op de wereld maar we moeten door en toch proberen het beste er van te maken. Ook was er goed nieuws, bij de familie van der Zanden word het spannend want zij worden eendaags Opa en Oma en dat zijn weer de mooie dingen in het leven. Bij de Nordic walkers was vandaag een nieuwe, zijn naam weet ik niet meer maar hij had een petje en een zonnebril op en wilde onherkenbaar blijven. Ook hoorde ik dat Hans van K het tempo te langzaam vond en had daarom halverwege de leiding maar overgenomen anders zijn we morgen nog niet thuis had hij gezegd, nou lekker dan. Hans van A had lekkere appeltaart gebakken daar was hij al om 5 uur in de ochtend voor uit bed gegaan want hij moest eerst nog appels halen bij een appel boer in Tiel, tenminste dat denk ik dan want waarom ga je dan zo vroeg uit bed. Nou ik vind het wel weer genoeg volgende week starten we bij Dorothy en Sjaak in Naaldwijk groetjes Jan Z.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 31 juli starten we om 20.15 uur bij El

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

Toen wij aan kwamen stond de gastvrouw nog met een warm hoofd de boel schoon te maken! Vandaag is de riolering van de schuur gemaakt, het werkt nu eindelijk zoals ie al die tijd had moeten werken! Oh waarom is dit niet eerder gebeurd zullen ze zich nu wel afvragen. Toen de toiletten 'spic

en span' waren konden de vier lopers en zeven wandelaars vertrekken. We liepen via sportpark Verburch naar de Westlandse Zoom. Er staan daar nog genoeg kavels te koop zagen we, de vraagprijs is gezakt maar kost nog genoeg! Er stond daar bij de (lege) kavels een lekker windje en was het daardoor heerlijk lopen. Paul heeft ons nog proberen te verleiden om op een stuk steen onze buikspieren aan het werk te zetten maar helaas.... hij had niet zo heel veel succes, wij zijn best volgzzaam alleen niet met deze oefeningen ;-((. Na het rondje Westlandse Zoom liepen we weer richting de kerktoren van Poeldijk en daarna nog een klein stukje en.... daar zaten we dan op het terrasje met uitzicht op een mooi stukje natuur aan de koffie en verse thee met (gezonde) appel- en aardbeien taart. En waar hebben de lopers onder het lopen vanavond allemaal over gezeurd??? Over... warme voeten, moe, warm, verkeerde zooltjes in de schoenen, te veel gegeten maar er is ook gepraat over de groepsWhatsApp deze blijkt te werken, de fietsers spreken tijd en plaats af, er word afgemeld en gemeld als er bv potten nodig zijn ook dat je op vakantie gaat zodat wij mee kunnen genieten.... Op de vraag of er iemand eten kan komen brengen omdat het spannende boek nog niet uit was heeft niet gewerkt maar goed ook dat is opgelost, eerst boek uit en daarna zelf eten gekookt en was ook nog op tijd voor het lopen! Volgende week donderdag is de wielerronde van Wateringen daarom starten we in Kwintsheul.