

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 5 juli starten we om 20.15 uur bij Rinus

(er is geen verslag van woensdag 28 juni)

**Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 6 juli starten we om 19.30 uur bij Ciska

**Verslag van donderdag 30 juni**

De voordeur stond al open toen ik aan kwam dus gelijk doorgelopen naar de schitterende en nieuwe tuinkamer van Petra en Jos. De heer des huizes was hem gevlogen misschien door dat enige open raam?!

We vertrokken met 4 hardlopers en 6 wandelaars richting Wateringseveld waar de hardlopers heen geweest zijn weet ik niet maar na afloop vertelde er wel 1 dat ze een paar jaar geleden de automatische piloot aanzette en dan liep ze vanzelf maar dat dat nu niet meer lukt. Ze word maandag niet voor niets een jaartje ouder toch?

Wij hebben de ronde richting de Bonte Haas en Dorpskade gewandeld en nog een klein lusje eraan want anders waren wij te vroeg terug. Mooie planning want de hardlopers kwamen er ok al aan.

Gezellig met zijn alle in de mooie tuinkamer met koffie/thee en heerlijke zelfgebakken havermouthappeltaart. Sommige waren bang dat ze voor niks zo hardgelopen hadden en wilde daarom maar de helft met iemand delen. Gelukkig loop ik niet zo hard dus heb ik lekker niks gedeeld ha.ha. De slagroom heb ik uit schuldgevoel maar over geslagen. Er heerst misschien ook een virus, het advies van 1 van ons was om elke dag je bril goed schoon te maken met gloor. Heel lachwekkend niet je Bril maar de WC bril! Ook nog steeds vervelend is dat de Heul nog steeds geen supermarkt heeft en daarom 1 van ons altijd op dinsdag naar Wateringen fietst voor haar boodschappen of vergeten boodschappen. Dan de leegstand in de Ark, waarschijnlijk word het gebouw verkocht en kan je daar straks gewoon een kamer huren, met of zonder zorg misschien met de verplichting om zorg te verlenen o.a mensen eten geven, billen wassen of brillen schoonmaken. Wie zal het zeggen? Er kan altijd nog een 3e supermarkt in de Ark bij. Ondertussen wilde de gastvrouw de ledverlichting aandoen via de afstand bediening wat niet helemaal lukte. Ook Lizette mocht het even proberen maar die kreeg allen het zonnescherm dicht. Wel kreeg ze het fonteintje aan maar die ging ook weer snel uit, bij het geluid van kletterend water krijg je toch al gauw plas drang. De muren zijn netjes gewit met 10 jaar garantie en de rest ook dus voor feestjes en partijen van de Perenserre bel Petra 06 ..... Met Kerst 2017 is de Perenserre helaas gereserveerd voor vrienden. En zo kwam er weer snel een einde aan een gezellige avond. Volgende week nog 1 keer om half 8 starten en dan bij mij, groetjes Ciska

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 12 juli starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

### **Verslag van woensdag 5 juli 2017,**

We hebben een primeur! Het is (waarschijnlijk) de eerste keer dat de Nordickers een langere afstand afgelegd hebben dan de hardlopers. Zoals je op het plaatje kunt zien hebben de Nordickers 7.1km gelopen en we hoorden dat de hardlopers 7km gelopen hebben. Mooi toch! We startten bij Rinus in Den Hoorn. Het was top weer en dan is het gewoon jammer dat er maar 7 gasten in de gelegenheid zijn om te sporten. De Nordickers gingen van meet af aan met een behoorlijke snelheid weg, we hadden er zin in. Gedurende de wandeling hebben we van Jos een ontboezeming gehoord over het ruige leven van zijn voorouders in het Hoge Huis. Het gaf energie om de snelheid erin te houden. Jan leidde ons langs mooie plekjes en zorgde ervoor dat we net voor kwart over 9 weer bij Rinus thuis waren. De hardlopers stonden ons daar al op te wachten. Ik heb begrepen dat de hardlopers het niet makkelijk hadden. Peter liep met een zak cement op zijn rug, Rinus had te veel gegeten, Paul had 's middags te hard gewerkt en Jan was na 5 weken voor het eerst weer eens aanwezig. Zij hadden een dieptepunt in het aantal gelopen kilometers, en zelfs Peter beaamde dat. Nou ja volgende week beter. De koffie en thee hebben we buiten gedronken en daar zijn vakanties doorgenomen en meer wetenswaardigheden uitgewisseld. De grote vraag was hoe heet ook al weer de winkel in Naaldwijk waar je kaarten kunt kopen. Inmiddels weet ik het: De Bladwijzer! Volgende week starten we bij Jan in Wateringen

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 12 juli starten we om 20.00 uur bij Dineke  
(er is geen verslag van donderdag 6 juli)

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 19 juli starten we om 20.15 uur bij Peet vd Z.

### **Verslag van woensdag 12 juli 2017,**

Ja een late aankomst van mij en van Sjaak bij Jan aan de Bovendijk, ivm een aantal tractoren voor ons en mijn vergadering waar ik om 8 uur wegging. Precies vier om vijf stokken en hardlopen en we gingen gelijktijdig weg en hebben even mee gewandeld voor vijftig meter. Daarna ging het snel vooruit en kwamen we bij het einde van de Bovendijk een viertal meiden tegen die ook mee gingen lopen ongeveer 50 meter toch weer gelukt, wij tot aan de brug bij de tram en de oefeningen gedaan. Vanaf Rijswijk kwam er een drietal jongens aan hardgelopen. Na even praten durfde zij een sprintje tegen een stel oude mannen aan en wie er won was de jeugd op 20 centimeter, uiteraard hebben wij ze laten winnen waar blijft anders de spirit om door te gaan. Daarna rondje met het viaduct, langs de Veenakkerweg en retour via de Dorpskade met vele sprintjes en berg-

brugje op en af. Nu zijn er zeker vier niet volgende week dus blijven er maar weinig over.

**Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 20 juli starten we om 20.00 uur bij Clarisse

**Verslag van donderdag 13 juli**

Het aantal kilometers die we vanavond gelopen hebben was niet spectaculair constateerde Paul kijkend op zijn app. Om er alsnog een stukje achter te plakken zou beetje overdreven zijn dus we hebben het er maar bij gelaten tot groot verdriet van de 4 loopsters ;-)). Dan maar de coolingdown iets uitgebreider en zo zijn we toch een uurtje lekker bezig geweest.

De 7 wandelaars hebben wel het uurtje vol gewandeld!

Wat hebben de lopers in het uurtje gedaan? Oefeningen om de spieren los te gooien, versnellinkjes en lantaarnloopjes. Lopen met uitzicht op een mooie lucht en het lekkere weer maakte dat we heerlijk gelopen hebben. De koffie ging er in als koek en de (luxe) koekjes ging er achteraan. De opmerking dat de mannen minimaal voor het 2e en soms ook voor de 3e koekje gaan lieten we niet op ons zitten. Hoewel.... 2e koekje ging wel lukken maar een 3e koekje.... nee dan hebben we voor niets zo ons best gedaan met lopen.

Paul heeft ons, mede namens zijn vrouw, nogmaals bedankt voor het cadeau, wat hebben zij genoten van het concert van Andre Rieu.

Ook hebben ze zich verbaast over het hoog grijsgehalte en de vele ruitjes blouses. Paul had dit nog maar net verteld toen de eerste wandelaar binnen kwam met.... grijze haren en een ruitjes blousje dus niet alleen bij een concert maar ook bij de wandelaars is dit favoriet.

Er werd ondertussen een paar piepkleine boodschappen briefjes gegeven aan de vierdaagse wandelaars. Als hier al de boodschappen op moet staan dan krijgen ze niet veel te eten tijdens (en na) het wandelen.

Verder is duidelijk geworden dat Gerda eerdaags geopereerd word in hetzelfde ziekenhuis waar de koningin destijds een nieuwe knie gekregen heeft... en nu maar hopen dat de oude knie niet hergebruikt word hoewel... deze koninklijke knie is waarschijnlijk nog prima te gebruiken! We gaan het wel horen tegen die tijd of we gaan het zien door de oranje gips die dan om haar heen zit.

Een nieuwe heup voor Ciska zit er nog even niet in....dat ze d'r sokken niet meer aankrijgt zonder allerlei capriolen uit te halen is niet voldoende reden om een nieuwe heup in te zetten tenslotte is zij geen koningin!? Na wat agenda's getrokken waren is in elk geval duidelijk waar we as donderdag starten en de planning op langer termijn is niet handig, de agenda's konden weer opgeborgen worden.

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 26 juli starten we om 20.15 uur bij Nico (zeg maar)

## **Verslag van woensdag 19 juli 2017,**

De start was bij Peet en Wilma en zoals verwacht weinig deelnemers wat komt door vakantie, vierdaagse en andere dingen.

We hadden drie hardlopers Peet, Jan en Corné en twee stokkers Jan en Nico. De hardlopers deden een rondje Uithof wat fantastisch lopen was en de stokkers een rondje Bospolder. De hardlopers maakten er een duurloop van zonder versnellingen en kwamen uiteindelijk op 9,5 kilometer.

We kwamen samen met de stokkers aan en werden hartelijk ontvangen door Wilma en gingen lekker in de tuin zitten om wat af te koelen en wat te drinken. Het was een genot om daar te zitten en te horen van Peet en Wilma hoe ze de tuin aangelegd hadden. Ook leerde we wat over boomsoorten en planten en kregen een rondleiding door de prachtige Tuin en zo kon je ook zien hoeveel werk er aan zit, maar als het je passie is kan je het geen werk noemen maar hobby.

We hebben afgesproken dat het volgende week lopen is bij Nico en Mariëtte. Groetjes aan iedereen van Jan Z.

## **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 27 juli starten we om 20.00 uur bij Margret

## **Verslag van donderdag 20 juli**

Donkere wolken pakten samen boven de Mijlpaal....

Enkele van de wandelaars (7 dames en 2 heren) en van de 3 loopsters twijfelden of ze wel of geen jasje mee zouden nemen, houden de donkere wolken zich in of niet?! Nadat Paul beloofd had dat de route van vanavond in de buurt van schuilplekjes zou zijn bleven de jasjes in de tasjes.

We hebben in wijkjes gelopen waarvan we het bestaan niet wisten wat wel eens leuk is. Tegen het eind van ons loopuurtje zagen we de (schuine) flat van de Leyweg staan, het zal toch niet?! Zijn we nog zo ver van de koffie? Toen we al snel daarna op de voor ons bekende Noordweg uitkwamen beseften we dat we helemaal niet zo ver van huis waren. Daarna liepen we via de Tomatenlaan weer terug. Discussie was of de Tomatenlaan nu smaller is dan toen Peet en Wilma daar nog woonden?! Onze conclusie is dat ie wel wat smaller is geworden maar dat er nog wel twee auto's elkaar kunnen passeren. Onderweg hebben we ook nog wat 'kunstjes' op kunstgras gedaan en wedstrijdjes gelopen over heuveltjes en om boompjes en versnellinkjes met lantaarnloopjes.

Het koffiemomentje was weer gezellig. Zo hoorden we bv van een van ons over haar werk, andere kant van een verhaal waar wij eigenlijk nooit bij stil staan. Een van de heren neemt niets voor zoete koek hebben we gemerkt, als er iets gezegd werd had hij er zijn bedenkingen bij of hij was er niet mee eens?! Voordeel hiervan is dat onze grijze hersencellen aan het werk gezet worden, heeft ie gelijk of zullen we hem maar laten kletsen ?!

Al met al hebben we vanavond lekker gelopen en... het is droog gebleven! as donderdag starten we in Honselersdijk en totaal andere route en dat maakt het nou juist zo leuk! Dan zijn de vierdaagse lopers en vast weer bij, tot dan ;-))