

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 4 juni starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

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

Vanavond was het bij Mena en Andre, met toch wel een bepaald gevoel gingen we er na toe, zeker om dat je weet dat Mena ziek is geeft dat een onzekere gedachte. We wisten dat er niet al te veel mensen zouden komen in verband met vakanties. Uiteindelijk waren we toch nog met 9 man dus dat viel wel mee. Het weer was heerlijk, geen wind en net aan droog met veel zuurstof in de lucht liep het heel makkelijk. Onze coach was er niet bij dus besloten we maar om een grote ronde te lopen via de Zweth en Eikelenburg en genoten van de prachtige groene natuur. We deden rustig aan want Rinus ging de andere dag in Delft lopen en 2 hadden een lichte blessure. Om kwart over negen waren we terug voor de koffie en kwam Nico ook nog even langs, Mena serveerde de koffie met koek en het was gezellig. Nico vertelde dat zijn zoon was getrouwd in Italië, 65 man was afgereisd naar een prachtige plek in Toscana om de bruiloft mee te maken, aan alles was gedacht, zoals luxe slaappleatsen, een tolk en het mooie weer kwam uit zich zelf en dat is mooi meegenomen, hartelijk gefeliciteerd Nico en Mariëtte.

Vorige week hadden we besloten om iets te organiseren voor Mena en dat was ook geregeld. Ik had een mooie kaart geschreven namens alle mannen en een aantal lekkere cadeaus gekocht, ik vond het wel moeilijk om het te geven zeker omdat ik een emotioneel ventje ben maar uiteindelijk heeft Mena zelf de kaart gelezen en dat kwam goed over en was ons allemaal erg dankbaar. Toen kwam Mena aan het woord en heeft zeker 20 minuten haar verhaal gedaan en daar was iedereen van onder de indruk, wat is die vrouw sterk en ze weet precies wat ze wil, gewoon geweldig. Na toch wel een bijzondere avond vol emoties en mooie woorden kregen we allemaal een dikke knuffel van haar en gingen met een tevreden gevoel naar huis. Volgende week is het bij mij aan de Emmensstraat 13 in Honselersdijk groetjes Jan Z

## **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 5 juni is het hemelvaart en lopen wij niet met elkaar

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

Drie loopsters en vijf wandelaarsters vertrokken bij Dorothy vandaan, vind ik makkelijker om te schrijven dan dat we van de Groen van Pinstererstraat vertrokken zijn, om dit adres zonder fouten te schrijven moet ik eerst de lijst er bij pakken ;~)) Bijna net zoals ik van de week las dat Koninginnedag moeilijker zonder fouten te schrijven is dan Koningsdag dus ook dat probleem is van de baan. De loopsters liepen richting het Prinsenbos waar Pietje Dreumel nu gelukkig niet aanwezig was anders hadden we eerst naar het twiet twiet geluiden moeten luisteren. Nu hebben wij toch wel de vogeltjes horen zingen alleen namen wij dit waar tijdens onze loop. Na een rondje Prinsenbos hebben we verder ons rond door de buitenwijken van Naaldwijk afgemaakt en kwamen we weer bij de de Groen van Pinstererstraat (deze naam kon ik nu knippen en plakken dus makkie dit keer). Het was prima weer om te lopen en we hebben de moeilijke oefeningen achterwege gelaten dus enkel wat rek en strek oefening en verder 'recht zoals ie gaat'. De koffie met versgebakken cake was heerlijk. Tijdens de koffie waren er diverse van ons met hun mobiel bezig EN GAAN WE NIET MEER DOEN, MOBIEL BLIJFT IN ONZE ZAKKEN VOORTAAN!

Dit kwam omdat een van ons zich uit de WhatsApp groep had geschreven en er nu toch wel weer in wil (ikwilerin.nl). Hoe zij er bijgevoegd kan worden is me inmiddels wel duidelijk maar gaat niet zomaar, word vervolgt! Volgende week is het Hemelvaartsdag en lopen we niet

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 11 juni starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

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

Vertrek vanuit de Emmensstraat richting de Veiling door het park langs de voetbalvelden en naar de veiling, nadat we waren overgestoken en enkele korte versnellingen hadden gedaan zijn we langs de Wollebrand- de waterskibaan hebben we een hele lange versnelling gedaan tot aan het viaduct daarna rondje langs de waterpartij en weer een lange versnelling tot aan de drie keien die op elkaar staan. Daarna even pittig de brug op en door trekken naar de rotonde, dan even rust en vanaf de Zwethlaan tot vooraan bij de Middelbroekweg weer een lange versnelling. Hierna hebben we rustig uitgelopen tot aan de koffie en waren de stokkers eerder terug als de lopers want wij hadden 9.8km erop staan. Volgende week bij Jan aan de Bovendijk gaan we weer zingen en we hebben de kersverse opa ook gefeliciteerd en hij trakteerde chocolade met muisjes. Groet Paul

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 12 juni starten we om 20.15 uur bij El aan de Zwet

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

Er waren meer autogangers (was inderdaad een harde wind) dan fietsers (een). Eén dame en één heer liepen naar en op het strand. De zeven wandelaars kregen onder het wandelen een rondleiding door Monster van de gastvrouw om uiteindelijk ook op het strand terecht te komen. Jammer genoeg hebben we niet 'n zon in de zee zien zakken omdat het zonnetje er niet was! Het was prima loopweer, dat wel. Tijdens het koffiedrinken mocht er nog één keer de mobiels te voorschijn komen. Op verzoek zijn er weer twee van ons aan de groeps whatsapp toegevoegd en dat moet natuurlijk heel wat voor uitgevogeld worden maar uiteindelijk is het gelukt! Natuurlijk was dit een goede gelegenheid om de laatste foto's van onze kleinkinderen te laten zien. Bij de koffie kregen we een lekker en 'n héél grote plak cake in onze handen. We plakten van alle kanten maar het was o zo lekker! Inderdaad de bakker heeft goede spullen en de slager ook heb ik gehoord. En als al deze winkels onder handbereik zijn dan is het maar goed dat er ook goede kledingzaken zijn zodat als er een maatje meer nodig is je niet ver hoeft te lopen! Het wijntje wat we aangeboden kregen hebben we afgeslagen want ook zonder wijntje was het gezellig en waren we pas net voor half elf thuis. Volgende week starten we in Kwintsheul.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 18 juni starten we om 20.15 uur bij Paul (na de voetbalwedstrijd van Nederland tegen Chili) In de rust is iedereen welkom.

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

We vertrokken bij onze jarige Jan v.d. Knaap en dit werd uitbundig gevierd, hierover later meer. De opkomst was met vier hardlopers en vier wandelaars misschien niet al te groot maar ook hiervoor geldt 'het goede is veel maar het vele hoeft niet goed te zijn'.

Het weertje was fantastisch en we togen naar het groene gedeelte van de Wateringse veld (Bovendijk af en door naar de Endehoekse polder). Langs de Strijp nog even wat oefeningen gedaan om de verschillende schuine trekspiere te sterken. Bij sommige hardlopers zie je dat het werkt aangezien de shirts wat strakker gaan zitten, of komt dit toch door het goede leven. Er was weer volop te genieten van de mooie natuur en Jan Zuiderwijk zag natuurlijk weer van alles waar wij geen weet van hebben (of worden we belazerd).

Bij Jan kwamen we tegelijk aan met de stokkers en dit was voor Paul de gelegenheid om nog even collectief te planken. Het zou een prachtig You tube filmpje geweest zijn (gelukkig is het niet opgenomen). Lagen er daar een stelletje oude mannen in planktoestand lang zal die leven te zingen; geen gezicht maar wel lachen en daar gaat het om.

Na afloop aan mij het verzoek om dit stukje te schrijven met een boel instructies over de klederdracht volgende week vanwege de voetbalwedstrijd. Hier mogen jullie zelf iets van maken. De tweede helft is te zien bij Paul op zijn nieuwe dunnebreedbeeldtelevisie waarop alles nog mooier lijkt dan het is. Ik denk aan koffie met een Chilisausje. De koffie smaakte weer goed en de koek van de afweziggen is verdeeld tussen Paul, Jan Z. en Hans die er heerlijk van hebben genoten. Groet van Sjaak en tot de volgende keer.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 19 juni starten we om 20.15 uur bij Ciska

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

Heerlijk op de fiets met zijn vijven naar El. We waren met 3 lopers en 7 wandelaars Wat een genot om in de weidse polders te mogen wandelen op zo'n mooie avond! De vogeltje fluiten de schapen grazen en de karpers hebben pech als ze op zo'n mooie avond gevangen worden maar wat was die man trots op zijn vangst. Wij hebben hem nog vereeuwigd op zijn fototoestel met een onwijs grote karper, daarna heeft hij de karper weer de vrijheid gegeven om nog groter te worden. Toen weer terug aan de lekker koffie-thee met heerlijke reuze soezen. Het gesprek gaat ook bij ons over een nieuwe t.v. Dames en Heren hockyteam en het nederlandse voetbal (oranje). Iemand van ons had nog wel een tas met oranje spullen staan waar ze vanaf wilde en wat natuurlijk ook lukte. Dus volgende week lopen bij mij vandaan in het oranje (Petra wil je nog wat lenen?) dan drinken we daarna nog een neutje. En zo was de gezellige avond weer snel voorbij. Allemaal tot volgende week, groetjes Ciska. P.S. Petra wil je nog wat lenen?

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 25 juni starten we om 20.15 uur bij Marco

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

Dames/Heren voetballiefhebbers, Terwijl Oranje (na overwinningen op Spanje en Australie) op weg is naar de wereldtitel, lopen wij gewoon onze rondjes. Zelf had ik het weekend nog in de benen (vol met niet-uit-duracell-batterijen lood), maar we hebben met een man of zes (Hans K. was in zijn eentje aan het stokken) hardgelopen naar-, in- en om de Uithof. Nog even de trappen van de schaatsbaan op en af geweest. Vervolgens weer terug naar de koffie. Aldaar stond Spanje-Chili aan (Spanje onderuit..). Verder het gebruikelijke gekeuvel. Volgende week is het in Poeldijk, dus tot dan, Marco.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 26 juni starten we om 20.15 uur bij Mariëtte

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

Het was een volle bak dit keer, we hebben met elkaar 'gevierd' dat Ciska 60 jaar geworden is maar we moesten er wel eerst iets voor doen!

Met vijf lopers en elf wandelaars gingen we op pad. Ik kan enkel voor de lopers spreken en wij waren in no time in Rijswijk, logisch want het huis van ons gastgezin grenst er aan maar het klinkt alsof we heel snel gelopen hebben! Onderweg hebben we diverse versnellinkjes gedaan en ook wat oefeningen gelegen op het gras. Paul z'n examen voor fitnessbegeleider (ik hoop dat ik dit goed geformuleerd hebt) kon vandaag door omstandigheden niet doorgaan, nu heeft ie met ons toch nog wat 'lesstof' doorgenomen. Ik moet zeggen dat Paul de oefeningen het beste uitgevoerd heeft. Deze oefeningen (grashappen) zijn aan ons niet zo besteed, was dit wel zo dan waren we wel lid geworden van een fitnessclub. Terug aan de Bovendijk hebben we met/voor Ciska een feestje gevierd. Om ons lied in ontvangst te nemen ging Ciska op een stoel staan. Je kon zien dat dit al routine was voor haar, ze had vandaag meer op een stoel gestaan dan op een stoel gezeten! Hier had ze, zeker vanavond, helemaal geen tijd voor want wat hadden we het weer goed vanavond!

Koffie/thee/tompoes/appeltaart/slagroom/soesjes/wijntjes het kon niet op (het was zo veel dat het inderdaad niet op kon)! Het is dat het bijna de langste dag van het jaar was anders waren we in het donker op onze fiets naar huis gestapt. En zo was onze loopavond alweer heel gezellig. Volgende week starten we aan De Colman, geen feestje dit keer we gaan er dan gewoon hard tegen aan!