

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 3 juni starten we om 20.15 uur bij Sjeek

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

Mannen broeders.. Ik kon mij vandaag bijna niet van de bank af krijgen. Lekker uitbuikend, induttend en bijkomend ging de klok onverbiddelijk richting 8 uur. Toch maar omkleden en naar Paul K. getogen. Daar bleken er meer van de bank te zijn gekomen. Met een man of 10 in totaal zijn we naar de Wollebrand gelopen of gestokt. Paul vertelde onderweg dat hij de Quintus-selectie (tussen de 20 en 30 dames) op niveau probeert te krijgen. Dan is ons clubje mannen misschien maar saai..? Toch hebben we de nodige sprintjes en versnellingen afgewerkt, heuvel op en heuvel op (op een of andere manier is heuvel af me niet bijgebleven). Wel lekker uitgesloofd.. Uiteindelijk waren we net iets eerder terug dan de gastheer, maar dat kon de pret niet deren. Vervolgens onder de koffie gesproken over vakanties, voetbal, auto's en vrouwen (het gebruikelijke scala). Zo vertelde Peter dat hij graag in zijn achtertuin werkt.. en dat daarom zijn kasje niet is omgebouwd tot feesttent. Ook viel het op, dat we al een tijdje niets van Rinus hebben vernomen. Dus Rinus.. Cor kwam ook nog even een bakkie doen. Goed om even bij te praten. Uiteindelijk natuurlijk de vraag wie er volgende week bereid is de boel te entertainen. Na een aantal afzeggingen stak Sjeek zijn vinger op (goed man..). Benieuwd hoe druk het wordt. Paul S. is er misschien bij, tenzij hij door de raadsvergadering wordt vastgehouden wegens fysiek en verbaal geweld. We horen het wel.. Snel naar huis voor de 2e helft van Sevilla tegen Dnjepr dnjepropetrovsk (zeg dat maar 's 5 keer achter elkaar). Tot volgende week, Marco

P.S: Ik heb het openingsjaar van het gemeentekantoor Wateringen ook niet kunnen vinden..

## **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 4 juni starten we om 19.30 uur bij Paul en Gerda

### **Verslag van afgelopen donderdag,**

Paul ging met acht wandelaars en drie loopsters op pad. We liepen parallel van het Poeldijkse pad wat uitmondde op een watertje. Langs dit water en over een brug liepen we richting de kassen waar we lekker beschut van de frisse wind konden lopen. Daar konden we onze buitenste laagje wel uit doen, we waren warm gelopen! Onderweg verbaasden we ons over een boom waarvan de stam alleen nog maar bestond uit drie dunne 'stokjes' deze boom heeft alle weersomstandigheden doorstaan! Onderweg hebben we diverse versnellinkjes gelopen en op een rubberen ondergrond wat oefeningen gedaan zoals de plank en hebben getracht de kikkersprong te doen. Hierna hadden we de koffie wel verdiend vonden wij dus liepen we weer richting het Poeldijksepad. We zaten gezellig onder het druivenblad, keken uit op een prachtige tuin en kregen water uit een kan waar onderin kristallen lagen. Verder kregen we thee van verse plantjes en bloemblaadjes en koffie met coces of roomboter cake. Bedenk daarbij dan de heerlijk geurende jasmijn op de achtergrond en een prachtige boeket bloemen op tafel dan zal je begrijpen dat we helemaal 'Zen' naar huis zijn gegaan. Maar niet eerder naar huis dan natuurlijk wat leuke verhalen en belevenissen waaronder het verhaal van de muis die 's nachts bij de vogel in de kooi was gekropen.... Deze muis had zich tegoed gedaan

aan het vogelvoer waardoor ie zo'n dikke buik had gekregen dat ie niet meer tussen de spijlen door weer uit de kooi kon kruipen. Helaas heeft de muis niet lang na kunnen genieten van zijn feestmaal (vette pech). as Donderdag starten we bij de dan bijna jarige Gerda.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 10 juni starten we om 20.15 uur bij Sjaak K.

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

De opkomst was een record voor dit jaar en wel aan de lage kant. We waren met 5 man waarvan 2 nordickers. Dit mocht de pret niet drukken. Het weer was goed en we hadden er zin in. De hardlopers hebben na een korte inloop nog wat oefeningen gedaan en zijn vervolgens de langere duurlopen ingedoken. Het prinsenbos rond en vervolgens de baakwoning via de rijsenburgerweg weer naar Naaldwijk. Al met al een 10 km op een 100 meter na. Het is een tijd geleden dat we die afstand haalden. We hebben echter heel weinig geplankt dus de buikoefeningen moesten thuis afgewerkt worden. Aangekomen in de gvP straat stonden de Nordickers al te wachten. Ook Rinus kwam langs en Paul kwam na een enerverende hoorzitting ook gezellig een bakkie doen. Rinus is op de weg terug, maar de snelheid van recoveren is nog niet helemaal Top. Sjaak (K) heeft vorige week een claim gelegd op het hardlopen in Monster dus we gaan elkaar daar 'allemaal' weer zien. Tot dan!!

### **Rondje de Haeg.**

Op 6 juni is de ongeveer de helft van onze hardloop/nordick-groep naar de Haeg geweest. Hier een impressie van een met volle teugen genoten verslaggever. We verzamelden bij onze organisator Rene in Wateringen. Vandaar zouden we met het OV naar den haag gaan. Alleen dat was voor vele van ons al een nieuwtje. Zijn strippenkaarten niet meer geldig..? Met lijn 25 naar het centrum en vandaar gelopen naar Kleef. Kleef? Ja Kleef, niet een sigaren magazijn maar een heuse enig overgebleven destilleerder van den Haag. We waren nog niet binnen of we werden getrakteerd op een lekkere Haegse baguh. Een kruidendrank die je direct een goed gevoel van binnen geeft. Vervolgens werd er uitleg gegeven over combinaties (lekker door elkaar drinken) van Wodka met limoenlikeur, Gin met rozenlikeur. Flessen werden op tafel gezet en er werd echt gestimuleerd zo veel mogelijk te proberen. Ook werd op het hart gedrukt dat het heel goed voor de gezondheid is en dat je er geen pijn in je knar van overhoud. Nadat we een aantal van de likeuren binnen geprobeerd hadden zijn we buiten lekker in de zon, de rest van de likeuren gaan proberen. Het toppertje was (voor mij) wel de gember likeur. Lekah joh!! Fleur, onze gids die echt van alle markten thuis is (likeuren, nederlandse spreekwoorden en duits) gaf ons nog weer eens uitleg over de overige likeuren. De tijd vloog om en voor we het wisten waren we al weer op weg naar de hofjes van de Haeg. Er zijn er velen maar wij hebben de mooiste, grootste, leukste en modernste alleen gezien. Het was een mooi tocht waarbij onze gids ook hier weer veel vertelde en bijleerde. We zijn nog even langs broeder Frans van het stadsklooster geweest alwaar we in een boomhut en een oude muurkas zijn geweest, en dat in de Haeg! Onze gids zette ons af bij de Paas, een kroeg met 160 bieren en meer. Daar werden verschillende heerlijke biertjes geprobeerd. Paul heeft een ambachtelijk gebrouwen Kriek gedronken, Jan en Jos gingen voor de Konink en Andre houdt van kasteelbier. Zelf heb ik het gehouden bij een IPA, een heerlijke Indian Pale Ale waar onze kastelijn ook nog weer een

mooi verhaal bij had. Het weer was gedurende de gehele dag helemaal top en van huis uit weten wij als hardlopers dat je dan veel moet drinken. Als afsluiter zijn we bij de WOK in Wateringen wezen eten. Helemaal top daar, lekker gezeten met z'n negenen aan een ronde tafel. Ook heerlijk gegeten. Beetje wokken, beetje platen en ook hierbij een lekker biertje of wijntje gedronken. Al met al was het een top middag. Rene, bedankt voor het organiseren van deze gezellige, leerzame en lavende middag, we hebben genoten! Sjeek

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 11 juni starten we om 19.30 uur bij Dineke

### **Verslag van afgelopen donderdag,**

Negen wandelaars en drie loopsters stonden te trappelen op de Riviergronde om te lopen. Op het startsein van Paul.... 'ja, we gaan' gingen ze er vandoor. Wij zijn via via (leuke paden) naar het Uithofpark gelopen. Diverse versnellinkjes en wat oefeningen waaronder 'planken' maar nu zitten op het voorste plankje van een bankje en dan met je benen naar voren en in balans fietsbewegingen maken. Ging mij niet lukken... het is een kwestie van 'n jaartje trainen en dan zal het gaan lukken!? Het zal best maar vooralsnog is het een lastige oefening. We konden weer richting Kwintseul en hebben buiten koffie kunnen drinken. We zijn vergeten om te zingen voor de 'toen nog een nachtje slapen' jarige Gerda maar misschien ook beter nu we buiten zaten! Volgende week starten we bij de kersverse oma en opa van de tweeling Bram en Sven.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 17 juni starten we om 20.15 uur bij René

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

Met 11 lopers vertrokken vanaf de Choorstraat, een ruime verdubbeling van de vorige loopavond (dat was natuurlijk een vergissing). Een aantal mensen zijn heerlijk op vakantie dus het kunnen er volgende week misschien nog wel meer zijn. Het weer was droog maar in lijn met dit voorjaar woei er wel weer een stevig windje (gevoelswaarde 11). De stokkers kozen hun eigen hazenpad en de hardlopers gingen via de duinen richting Schelpenpad om vervolgens met de wind in de rug over het strand terug te keren. Bij het Hotel kwamen we weer aan land en vandaaruit weer terug naar de Choorstraat waar koffie, thee en koek weer klaarstonden. We hebben weer verschillende versnellingen gedaan en al met al liep het weer fantastisch. Ook zijn de spierversterkende oefeningen niet vergeten. Na het lopen onder de koffie is er nog gezellig nagepraat over het rondje Den Haag van afgelopen zaterdag. Bij sommigen van de deelnemers waren de herinneringen iets door elkaar geschoten; dit had niet te maken met het aantal likeurtjes en andere drankjes maar kwam meer door de leeftijd. René had een stickie met foto's bij zich die we op TV hebben afgespeeld. Het zag er inderdaad helemaal top uit. Sjaak zal deze foto's met nog andere aan te leveren foto's verder via de mail verspreiden.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 18 juni starten we om 19.30 uur bij Margret

### **Verslag van afgelopen donderdag,**

We zijn vanavond met drie loopsters en vijf wandelaars gestart bij de kersverse opa en oma van de tweeling Bram en Sven. In overleg hebben we voor een route gekozen waar we konden lopen in de luwte van de wind. Klinkt ingewikkelder dan het was want als we aan de Muskaat starten lopen we meestal deze route omdat ie gewoon mooi is en we het meest op fiets en wandelpaden lopen en de natuur daar mooie is. Eerst liepen we richting de stadsboerderij en dan via wandelpaden richting Rijswijk. We hebben onderweg maar één keer wat oefeningen gedaan, komt dat Paul er niet bij was. Achteraf hoorde we dat Paul vanavond de dames van Quintus onder zijn hoede had. Is vorige week gemeld maar kennelijk hebben we met z'n allen niet goed geluisterd. Volgende keer eerst aan de bel trekken voordat je zo iets belangrijks gaat vertellen Paul (tinge-linge-ling). We hebben lekker gelopen en onderweg een goed gesprek gevoerd dus missie geslaagd! Tijdens de koffie hebben we de laatste nieuwtjes doorgenomen, de leuke en de minder leuke dingen. Volgende week starten we bij Margret kunnen we zien en meemaken hoe het met haar pols is gesteld. Ik las van de week dat het nog wel even duurt eer ze aan het werk mag, poehhhh. Het belangrijkste is dat het uiteindelijk goed gaat komen met je pols Margret dus dan maar even geduld (makkelijker gezegd dan gedaan waarschijnlijk ;-))

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 24 juni starten we om 20.15 uur bij Paul S.

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

Hallo Woensdagavondlopers, Woensdag 24 juni starten we om 20:15 bij Paul "S" Verslag van afgelopen woensdag. Dreigend kwamen donkere wolken richting Wateringen. Spannend, zou het gaan hozen of niet? Tien sportievelingen lieten zich hiervan niet weerhouden zodat we met 4 stokkers en 6 lopers om 20:15 vertrokken. De stokkers vertrokken richting Den-Haag om via de Rhijnenhof langs 2 oude boerderijen richting Leyweg te lopen. Vandaar zijn we langs de Erasmusweg (volgens Hans) "olifanten paadjes" terug naar Wateringen gelopen. In de "Willen III straat" hebben we het nog kort gehad over de 9 sloopwoningen die minimaal 3 jaar leeg moeten staan ivm bezoek van vleermuizen. Op een paar spetters na hebben we het droog gehouden. Toen de stokkers terug kwamen, had Paul al "ingebroken" met een sleutel die hij van René had gekregen. Helaas kon Hans van "A" niet mee lopen maar kwam toch nog even aan, om even bij te praten. Onder het genot van een bakkie werd nog even nagepraat over de over de vakantie ervaring van Hans en de financiële problemen van Griekenland. Zelf ga ik volgende week voor 2 weken naar Griekenland. Ik wens jullie veel loop plezier en tot over 3 weken. Rene

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 25 juni starten we om 19.30 uur bij Marian

### **Verslag van afgelopen donderdag,**

Nachtegalstraat in Honselersdijk was het startadres van vanavond.

Paul vertrok met twee loopsters en er waren zes wandelaars waarvan er een 'maar' 5 minuten te laat was en we dus al vertrokken waren. Op haar berichtje op de groepsapp werd niet gereageerd dus zij heeft vanavond helemaal in haar uppie gelopen ;-). Met een vettige BBQ lucht in onze neus vertrokken we richting de bloemenveiling. Onderweg hebben we wat oefeningen gedaan en versnellinkjes met als 'houvast' lantaarns, boompjes en verkeersdrempels. . Paul hield zich rustig vanavond, hij had het plan om vrijdag (dag later) mee te doen met de oranjelooptocht in Kwintsheul. We hebben leuke paadjes en rondjes om watertjes gelopen in de Wollebrand. Daarna langs de andere kant van de bloemenveiling weer terug naar de Nachtegaalstraat. Gastheer Ton heeft goed voor ons gezorgd. Koffie, thee en koeken, het kon niet op (en ging ook niet op). De gastvrouw kreeg twee beenbraces aangeboden van een van ons. Deze braces staan bij haar in de weg en vind het zonde om weg te gooien... De gastvrouw mankeert wel het een en ander maar een (of twee) beenbrace(s) heeft ze gelukkig niet nodig. Wij hebben wel wat ideeën van de hand gedaan wat ze eventueel met de twee braces zou kunnen doen zoals een staande schemerlamp van maken of bv 'n plantentafeltje of bijzet tafeltje en zo meer. En nu kijken of ze inderdaad met onze ideeën aan de slag gaat. Volgende week starten we weer in Honselersdijk en wel bij Marian en Jos.