

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 3 mei starten we om 20.15 uur bij Paul S.

**Verslag van woensdag 26 april,**

Koningsgezinden en republikeinen, In de vooravond van Koningsnach zijn we allen bij Rene ontboden. Stuk of 8 lopers en 4 stokkers. De stokkers zijn naar de Uithof getogen, terwijl de runners om het Wateringse Veld/Strijplaan zijn gelopen. Heerlijk loopweer met hier en daar wat versnellingen, planken en andere ongein. Terug bij Rene was de gastheer nog even opgehouden. Gelukkig had Hasso een sleutel bij zich, dus konden we onszelf aan de koffie/thee helpen. Rene kwam later met oranje-getint gebak (..heerlijk..). Zoals gebruikelijk wordt er gegeten tot het op is. Soms is het een beetje knoeien (schoteltje.. servetje..slabbetje..), maar dat krijg je boven de mm..tig. Qua gesprek bleef het bij serieuze onderwerpen (zoals de vorderingen van de knie van Gerda ) en minder serieuze, maar die waren dan weer niet herhalingsvatbaar. Sorry, dames.. Vanavond zagen we wel een interview met Willem A. (hoera, hoera, hoera..)op tv, maar daar kregen we niet veel van mee. Uiteindelijk spraken we af bij Paul S. Kunnen we Gerda in haar nieuwe keuken realtime aanschouwen. Tot dan, Marco.

Gastheer:

Vanavond hadden we afgesproken bij René in Wateringen. Dus we verzamelden in de Van Gochstraat. Om 20:00 meldden de eerste lopers zich. Wel gedurfd, zeker omdat André ons allen had gewaarschuwd dat het toch wel "link" begint te worden n.a.v. de uitzending van "Opsporing Verzocht". Deze waarschuwing werd zeker niet in de wind geslagen. We hebben vooraf alles tegen elkaar afgewogen en gewaagd durfden wij toch onze wekelijkse uitdaging aan te gaan. Wij vertrokken met 9 lopers, weliswaar onder de beschermende leiding van 'n één mans politie escorte. Om onverwachts gevaar te ontlopen ging de training gepaard met heel sterke versnellingswisselingen. Die acceleratie zou een handgeschakelde auto gewoon niet bijgehouden hebben. De 4 stokkers liepen in een mindere gevarezone. Zij vertrokken met 4 man naar de Uithof om tijdens het lopen vooral ook te genieten van alles wat aan het "uitlopen" is. De hardlopers hadden zo hard gelopen waardoor zij eerder terug waren dan de gastheer. Maar die had vervolgens wel veel meer genoten van alles wat groeit en bloeit. Er was al wat rekening gehouden dat het wat UIT zou lopen bij de stokkers dus de snelheidsduivel Hasso had de huissleutel meegekregen en gelukkig wist hij ook al waar de koffie stond. Maar wat hij niet wist?????? Welke traktatie er in de koelkast klaarstond! Dus toen de genietende stokkers hadden genoten van al het uitgelopene en vervolgens ook zelf waren uitgelopen verraste de stokkende gastheer ons allen met "Oranje gebak". Na de koffie hebben we met een glas Oranjebitter geproost op " Onze Koning" en werd er afgesproken volgende week te starten bij Paul schoenmaker. Dat was het weer voor vandaag. Rest de reporter jullie allen een heel feestelijke en gezellige Koningsdag toe te wensen en tot volgende week! LEVE DE KONING!! HOERA , HOERA, HOERA!!!

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 6 mei starten we om 15.00 uur bij Marian

### **Verslag van afgelopen zaterdag 29 april**

De 5 lopers (2 heren en 3 dames) en 9 wandelaars met en zonder stokken liepen vanmiddag op de grens van Delft en Den Hoorn. De lopers hebben de oefeningen, versnellinkjes en lantaarnloop gedaan in een mooi natuurgebied van Delft. Onder het roffelen van een specht liepen we op paden tussen kool- en raapzaad, fluitenkruid en nog veel meer moois. We hebben echt heel erg ons best gedaan met het planken en de evenwichtsoefeningen. De rollators en scootmobiels die daar rond reden confronteerde ons met ons voorland.... Verbeelde ik het me of gingen onze benen nog harder en hoger in de lucht? ;-)).

Na een klein uurtje hebben we de gastheer thuis afgeleverd zodat hij koffie voor ons kon zetten en wij hebben in afwachting van de koffie onze spieren een nabehandeling gegeven zodat we de andere dag geen last krijgen van stramme spieren. Ook hebben we kunnen constateren dat de nieuwbouwwijk Lookerparck nu wel heel dicht tegen hun (grote) achtertuin gebouwd gaat worden. Voor de gastvrouw is het niet zo'n probleem hoorde ik haar zeggen 'ik loop toch niet in mijn bikini in de achtertuin'. Kijk.... je kan er wel een probleem van maken maar je kan het ook niet doen en daar hebben ze gelijk in. De koffie met door de gastvrouw gebakken appelcake met slagroom maakte dat we de er afgelopen pondjes er gelijk weer aanzitten, hoeven we ons daar ook geen zorgen meer over te maken ;-)).

Het fotoboekje van ons weekendje weg is een leuk herinnering geworden, Antoinette je hebt dit weer heel mooi gedaan, bedankt hiervoor.

Volgende week starten we in Honselersdijk, lopen we weer in heel andere omgeving maar vast niet minder fijn.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 10 mei starten we om 20.15 uur bij Peter vd Z.

### **Verslag van woensdag 3 mei 2017,**

Bionische mannen en vrouwen, Vanavond verzamelden we bij de vrouw van 6 miljoen. Naar ik begreep gaat het steeds wat beter met Gerda, zolang ze het exoskelet goed gesmeerd houdt. Met 8 lopers (Cornee: DNF..ik hoop dat het goed gaat met de kuit..) en 4 stokkers weer een lekker cluppie bij elkaar. Ik kon mij thuis nauwelijks losrukken van Ajax - Lyon. Gelukkig had Paul 'm ook aanstaan, want het was een goeie pot die Ajax won met 4-1. Weer terug naar het lopen. Wij zijn via de Vogelaer naar de Wen en de Uithof en terug over de Holle Watering gelopen. De Schotse hooglanders stonden op afstand, maar de Wense Muggen kwamen mij iets te dichtbij..pfftt..pfftt. Terug aan de koffie en thee (vanuit een fonkelnieuwe keuken, met een futuristische heet-waterkraan (..je zou je bijna afvragen hoe je aan koud water moet komen..), en prachtige fluister-laden)

weinig spektakel in de gesprekken. Wel gezellig, maar niets opzienbarends. Dus dan maar afspreken dat we volgende week bij Peter Z. in P'dijk zitten. Tot dan, Marco.

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 13 mei starten we om 15.00 uur bij Paul en Gerda

**Verslag van afgelopen zaterdag 6 mei**

Zaterdag 6 mei was een prachtige zomerse dag en we waren nog helemaal in Bevrijdings stemming. De hardlooptroep bestond uit maar liefst 2 personen (incl. Paul)!!! En we waren met 5 wandelaars (zonder honden). Wat de hardlopers hebben gedaan? Geen idee, ik denk hardlopen. Wij wandelaars hebben genoten van het mooie weer en heel wat gekletst. Over arbeidsperikelen, met vervroegd pensioen gaan, het bestaan van een zelfstandige. We liepen van de Mariëndijk richting de Ockenburglaan naar Verburch. Daar het Wenpad op en via het fietspad langs het ABC terrein weer terug naar de Arckelweg. Via de Wateringseweg naar Poeldijk, sight seeing dorp, langs de Jumbo en via de Brede Nel naar het Poeldijkse pad, Ockenburglaan, Gantellaan, weer terug bij Marian en Jos. Jos had voor koffie en thee gezorgd en Marian had een heerlijke cake gebakken. Jammer dat we maar 1 plak kregen ;-)) Eén van ons had een heel bijzondere thee uitgekozen; er groeide zelfs een plantje in haar theeglas. We zaten heel gezellig buiten aan de picknicktafel te genieten van: zon, koffie, thee, cake, kippen, theeplantjes en van elkaar. Jammer dat we ook weer naar huis moesten.

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 17 mei starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

**Verslag van woensdag 10 mei 2017,**

E-fietsers en -fietssters, Vandaag hebben we in de kas van Peter en Wilma in Poeldijk aan de koffie/verse munt-thee gezeten. Koekje erbij.. Maar natuurlijk wel eerst gestopt en hardgelopen. De hardlopers zijn via Honselersdijk naar het Prinsenbos gelopen. Daar nog even een groen rondje, beetje planken en via de kortste weg weer terug. Prachtig weer..ook voor de 'bootcamp'-groepen (zagen we). Onderweg allemaal (te) gekke oefeningen en versnellingen gedaan. Tijdens de koffie hebben we het gehad over de diverse kruiden die bij de gastheer/-vrouw verbouwd worden. Planten, druiven, kruiden.. voor ieder wat wils. We hebben het even over de marathon gehad. Er is een recordpoging gedaan om de twee-uurs grens te slechten. Is net niet gelukt, ondanks hazen, springveer-schoenen en windschermen. Nog even, dan mogen we op de brommer een marathon lopen. Verder schijnt Andre op koers te liggen voor het uitje van 3 juni. Wat het wordt blijft nog even onder de pet. Volgende week zitten we bij Sjaak in Monster. Nu het weer strandweer wordt, zal dat geen straf worden. Tot dan, Marco.

**Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Donderdag 18 mei starten we om 19.30 uur bij Paul en Gerda

### **Verslag van zaterdag 13 mei**

Beste allen zoals vaker op het moment dat wij gaan lopen op de zaterdag was het weer eens droog, tot vijf minuten voor regende het nog Lenie kwam binnen in haar licht blauwe gewaad en was warm gefietst, samen met Mirjam en Diana hebben ik met Elvis en drie dames gewandeld een rondje door kwintsheul en Honselersdijk via de nieuwe tuinen, haagkamp en de Van Buerenlaan veel plantjes kijken toch nog een ruime 5 kilometer zonder regen. Direct afgesproken dat we donderdag weer bij ons vandaag starten om 19.30uur tot 20.30uur anders krijgen we koeken niet op. Tot morgen. Paul

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 24 mei starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

### **Verslag van woensdag 17 mei 2017,**

Zonneaanbidders en -bidsters, Op de, zoals het zich nu laat aanzien, warmste dag van 2017, zijn we vlak bij het strand verzameld. Bij Sjaak vandaan was Jan K. de enige met stokken. De hardlopers (man of 7.. later 8) zijn naar de vloedlijn getogen. Weinig verhard, dus door het mulle zand. Het was druk op het strand. Veel jongeren en een enkele hondenbezitter. Onderweg nog even geplankt. Het was lekkerder op het strand dan in het centrum van Monster. Lopend langs het water heeft Paul (je bent agent of je bent het niet..) nog een paar kwajongens uit de duinen gejaagd. Ook hebben we onderweg Eduard nog opgepikt. Hij had de verzamelplek bijna goed, het was wel bij Sjaak maar niet op het Eiland. Toch leuk dat hij ons weer komt versterken.. Vervolgens hebben we het aan de koffie over de trouwerij van Sjaaks dochter gehad. Van harte.. Daarnaast ook over de diverse Westlandse loopjes gesproken en hun deelnemersaantallen.. boeiend.. Al met al weer een zeer geslaagde bijeenkomst. Volgende week zitten we bij Jan K. aan de Bovendijk. Tot dan, Marco.

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Woensdag 24 mei starten we met de mannen dus om 20.15 uur bij Ciska en Jan

### **Verslag van Donderdag 18 mei**

Deze week het eerste avond loopje....

Het kwam prima uit, het weer was goed en de opkomst was iets groter dan de laatste zaterdagmiddagen volgens mij. We hebben het tegenwoordig drukker dan dat we vroeger hadden, de tijd dat de kinderen nog thuis woonden ;-))

De 2 loopsters liepen met Paul naar het Uithofgebied en de 5 wandelaars zullen er ook wel gelopen hebben vermoed ik. Tijdens onze loop hebben we bij een slootkant staan

kijken hoe de karpers aan het 'dartelen' waren in het water. Ook in het natuurgebied De Uithof is te zien dat het voorjaar is, het is er echt genieten! Bij gebrek aan lantaarns in de Uithof hebben we prullenbakversnellinkjes gelopen en onze oefeningen hebben we gedaan op de weg er naar toe aan een hek van 'n dockshelter.

De loop zat er op en de koffie mocht er in, de nieuwe keuken is prachtig en met Gerda d'r been gaat het goed (zegt ze), ze gaat nog wel met de taxi naar haar werk maar kijkt vol verlangen uit naar de tijd dat ze weer scooter kan rijden en naar de tijd dat ze zichzelf weer kan bedruipen. Paul moest al snel er vandoor, naar z'n andere hobby... pilatesles geven. Aangezien het as donderdag Hemelvaartsdag is 'liften' we woensdagavond met de mannen mee ;-)).

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 31 mei starten we om 20.15 uur bij Marco

**Verslag van woensdag 23 mei**

(nog) geen verslag ontvangen

**Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 1 juni starten we om 19.30 uur bij Mariette

**Verslag van woensdag 23 mei**

Er was maar een loopsters zo stoer om met de mannen op te lopen.

Met het koffiedrinken zette deze dame haar stoel tussen de twee groepjes in, welliswaar zette ze haar stoel dichterbij de dames dan bij de heren maar toch.. ze wist even niet waar ze nu eigenlijk bij (wilde) horen.

Dat er twee loopsters zich bij de wandelaars aan hebben gesloten kwam omdat zij hun kruit die dag al verschoten hadden en kwamen wandelen als een soort van cooling down voor hun spieren. 'ook goed' was de reactie van Paul (gelukkig). En zo hebben de 5 wandelaars inclusief een hond een lekker rondje gelopen. Er werd goed opgelet waar deze hond los mocht lopen en waar hij weer aan banden ging. Baasje had duidelijk geen zin in een bekeuring in dr brievenbusje ;-)). Ook met wandelen gaat de tijd snel heb ik gemerkt en zo zaten we na 'n uurtje gezellig aan de koffie. Een van ons vertelde dat ze de volgende dag (afgelopen donderdag dus) 39 jaar getrouwd zou zijn (en haar man ook). Later hoorde ik dat ze de tijd iets vooruit was want zij zijn (pas) 38 jaar getrouwd dus we moeten nog ff wachten voor een groot feest ;-)). Volgende week starten we gewoon donderdagavond en weer in Wateringen.