

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 1 november starten we om 15.30 uur bij Gerda in Voorburg

## **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Wij vertrokken met 2 hardloopsters en 2 hardlopers en 7 wandelaarsters richting het Vlietpark naar het waterpompshokje om daar met zijn alle oefeningen te doen. Aangezien Paul in een boekje nieuwe oefeningen had gezien waren wij het proefkonijn o nee het was een honden oefening en was volgens het boekje goed voor de stimulatie van seks!? Een van ons stopte per direct met de oefening en een van ons vond de informatie niet gepast en vond dat we dat maar privé moesten houden.... ander onderwerp. Wij zijn met de wandelaars door het nieuwbouwwijkje van Rijswijk gelopen, door het zand geploeterd naar de volkstuintjes. Het was heerlijk wandelweer en het werd ook steeds warmer dus veel te dik gekleed. Aangekomen bij Clarisse hadden er al een paar mensen haast en deden geen bakkie of 'n snel bakkie vanwege verjaardag en eters. Of heeft Paul toch gelijk met zijn oefeningen? Zelf had hij ook haast moest nog een ritje maken. Wij hebben natuurlijk de Kleine Jette bewonderd, wat een schatje. Ze vond het heel gezellig met ons een grote glimlach op haar gezicht, wat een wonder! Leuk hoor Hans en Clarisse Geniet er maar van. Volgend week starten we bij Gerda in Voorburg. Denk dat het handig is om 3 uur op de parkeerplaats bij de Rabo in Wateringen te verzamelen en even te laten weten Wie er gaan en Wie er rijdt.

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 5 november starten we om 20.15 uur bij Hans van K.

## **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

De voorspelde regen bleef uit en dat was al een goed begin!

Meena verwelkomde iedereen met een brede glimlach, dat was mooi! Goed om te zien dat het naar omstandigheden goed gaat. Er was weer een goede opkomst, 7 hardlopers en 7 nordickers. Ja de discussie over het toenemend aantal nordickers was weer actueel. Wij als lopers wachten met smart op de terugkomst van Marco en Rene. Marco beterschap en Rene wijsheid toegewenst, die liet na de wandeling blijken gebrainwashed te zijn door de groep nordickers.

De hardlopers hebben van Paul weer een nieuwe aanpak mogen leren: Burning Pot! Er zijn verschillende mogelijke uitleggen over de kreet gegeven, maar het komt er op neer dat je met vele zaken (ook het hardlopen) langzaam moet starten, zoals ook bij het bakken van een kleipot. Het ging dus soepel in het begin, maar al snel zette Paul het gas hoger. Na een ronde met vele versnellingen kwamen we weer terug voor de thee en koffie. Meena, gekleed in een mooie en gezellige outfit, het kado dat wij voor haar verjaardag gegeven hadden. Hoewel het buiten droog gebleven is, kwam onze André helemaal doorweekt binnen. De Nordickers hadden een grote ronde met veel snelheid gemaakt en André was daar niet op gekleed. Met een doorweekt shirt heeft hij zijn naam in ieder geval bevestigd. Na een gezellig onderling gekeuvel met ook nu weer bijzondere raadsels werd besloten om volgende week bij Hans (van K) in Naaldwijk te starten. Tot dan!

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 8 november starten we om 15.30 uur bij Dineke

### **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Het was verzamelen zaterdag 1 november om 15:00 bij Rabobank Wateringen. De opkomst was groots twee auto's en 6 enthousiastelingen gingen richting Gerda in Voorburg, daar aangekomen is de groep uit elkaar gegaan de wandelgroep is met Gerda richting Haagse Bos gaan wandelen, veel grote gebouwen gezien, en de terrasjes waar wij langs liepen zaten vol het was dan ook prachtig weer. In het Haagse Bos heerlijk gewandeld en veel paddenstoelen gezien, op de terug weg wilde Antoinette nog gauw even de dieren winkel in om een zak zangzaad voor Rinus te scoren, ook nog etalages gekeken wilde nog kleding gaan passen maar de tijd was op dus dan maar richting huis. Gastheer Ton had de Koffie, thee en heerlijke kersen vlaai al klaar gezet dus aanvallen maar. Tijdens de koffie en thee is van alles besproken wat ons zoal bezig houdt en dat is veel. O ja de hardlopers zijn ook in het Haagse Bos geweest zeggen zij, alleen wij hebben ze niet gezien. Volgende week is het verzamelen bij mij aan de Muscaat tot dan Dineke.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 12 november starten we om 20.15 uur bij René in Wateringen

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

Verslag van Woensdag 5 november Hoog boven Naaldwijk verzamelde we ons bij Hans en Cobie in hun prachtige appartement. Een man of 10 was komen opdagen 5 om 5 , sommigen hadden zich al warm gelopen via de trappen naar boven en dat kwam goed uit want het was een frisse avond. De herfst is nu echt begonnen en dat is even wennen. Onze leider was er niet dus had Hans vd Z. vanavond de leiding. Hans had ook een thema voor vanavond en dat was de ademhaling, die gaat toch van zelf zou je zeggen maar Hans is Hans dus het moest anders. Elke 3 passen in en dan lang uit 6 en dan weer in, hoe langer uit hoe beter, iedereen deed zijn uiterste best om dit te bewerkstellen en je hoorde het inhalen door de neus en uitblazen door de mond goed meedoen. Hans was tevreden dus we gingen voor de afstand, een paar lange stukken om die 9 km maar te halen dan kon Peter vd Z ook weer thuis komen want zijn vrouw Wilma lacht hem iedere week uit als dat minder is, lekker zo'n vrouw. Thuis bij de koffie was toch wel het gesprek over Meena, een wonder is geschied en dat mogen wij meemaken van zo dichtbij, gelukkig zijn er nog mooie dingen in deze onstuimige tijd waar een mens gewoon weer blij kan zijn. Namens alle hardlopers Meena ga zo door met die thee van de chinees {niet de afhaal chinees} en zeker jou positieve instelling en uitstraling en maak het wonder compleet. Ook een onderwerp zijn de raadsels van Hans vd Z, alles draait vanavond om Hans vd Z, maar dat mag Paul is er toch niet, een man springt van een brug, zwemt een half uur tegen de stroming in en komt een oranje bal tegen, hij zwemt nog een half uur verder en gaat als een speer terug want hij wil die bal inhalen, hoe lang moet hij zwemmen om die bal in te halen? Antwoord 1 : 1 half uur, antwoord 2 : 1 uur. Antwoord 3 hij haald die bal nooit meer in. Wie het juist antwoord geeft krijgt die oranje bal. Nou ik vind het wel weer mooi geweest, volgende week starten we bij René Wijtenburg in Wateringen. Groetjes Jan Z.

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 15 november starten we om 15.30 uur bij Wilma

## **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

We vertrokken met 3 hardloopsters plus Hans (want Paul zit lekker in de zon) en 7 wandelaars ook heerlijk in de zon richting Rijwetering En wat is de natuur dan nog mooi en groen Echt genieten op deze mooie zaterdagmiddag En spraakwater zat over school, musical, leren lezen, en kleinkinderen enz, zodat we onze heupen even vergeten ha,ha.Terug naar de lekkere koffie en thee met koeken waar we weer gewoon verder gaan met kletsen Wilma helemaal blij met hun hondje Bowie of misschien word het nog Fox. Misschien ook nog een hondje voor Clarisse? En Mirjam die naar de kaakchirurg moet vanwege een vistel of fistel of ontstoken pijp. Dus nu kan ze nog pepernoten eten maar na 3 december hopelijk ook weer want ze heeft wel gevraagd om een goede vrouwelijke chirurg en geen slage.r De gastvrouw vermaakt zich prima en heeft nu tijd om doordeweeks op een verjaardag te blijven zitten tot half 2 en de andere dag wakker te schrikken om 9 uur. Nee ze had nog geen wallen onder haar ogen En zo kwam er weer snel een eind aan een gezellige en zonnige zaterdagmiddag Volgende week op kraamvisite bij Wilma

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 19 november starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

## **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Verslag van Woensdag 12 november. Verzamelen bij Rene en Desiree aan de van Gochstraat, voor ons een nieuw adres dus even zoeken. Een man of 10 had zich aangemeld voor een sportieve avond bij onze jarige Rene. Het zou ook een sportieve avond worden met een mooie afsluiting. De hardlopers gingen richting Den Haag en Hans had weer de leiding, de ademhaling oefening werd weer gedaan en dat ging nu een stuk beter. Onderweg deden we wat versnellingen met de beruchte lantaarnpalen, en een paar lange stukken, ook bekeken we wat architectuur aan de Dedemsvaartweg , de meeste vonden het wel ok maar wilde er voor geen prijs wonen. We hadden ongeveer 7 kilometer gelopen dus dat was niet zo ver ( nou succes Peet) maar met al die versnellingen erbij toch genoeg. Eenmaal bij Rene en Desiree aangekomen stonden de grote stukken taart al te lonken, er werd eerst gezongen voor de jarige en dat klonk best goed, Desiree was onder de indruk van onze samenzang. Ook Cor en Hans v A kwamen een bakkie doen dus uiteindelijk waren we met zijn twaalfen . Hans v A had zich verslapen op de bank want Truus was er niet om hem wakker te maken, maar het was wel even lekker. De voetbal wedstrijd Nederland- Mexico stond aan en daar zag je het gezicht van Hiddink steeds zorgelijker kijken want ze werden weggespeeld. Er kwamen allerlei onderwerpen op tafel zoals Mexico gevaarlijk land veel kartels en drugs en ontvoeringen, Sjaak E was er geweest en vond het wel meevallen, dat is altijd achteraf! Er werden wat herinneringen op gedaan over de beruchte vechtpartij aan de Sammersbrug. Je kon je opgeven voor een Zeilvakantie met Hans v d Z naar Denemarken, en ja hoor daar kwamen de biertjes en de wijn en de toosjes en de chips en iedereen bleef zitten, ik weet wel de meeste werken niet meer maar toch, volgende week is onze leider Paul er weer dus houd er rekening mee dat we weer gaan planken en tegen een muur

aanzitten je weet wel dus probeer alvast wat te oefenen. Het was een gezellige avond en zo hoort het ook.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 22 november starten we om 15.30 uur bij Petra

### **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Doordat het om drie uur nog stil was op de GroepsApp kreeg Wilma het kennelijk een beetje benauwd en kwam het volgend berichtje bij ons binnen: 'dames het is verdacht stil! Half 4 is het droog en heb ik appeltaart! En natuurlijk een hartelijk ontvangst van Bowie'. Nou toen gingen wel de belletjes op de App (en bij ons) rinkelen! Als de wiedeweerga werd er in de regenkleding gestapt en er kwam.... twee auto's en een fiets-ster het parkeerterrein op rijden. Uiteindelijk waren er 4 wandelaars, 4 lopers (2 mannetjes en 2 vrouwtjes) en nog een appeltaart-eetster extra op kraambezoek. Eerst moest er ruimte gemaakt worden in ons lijf, dus liepen we 'n rondje in en om Poeldijk. De lopers hebben een rondleiding gehad van de gastvrouw. We liepen langs een ruimte (schuur) waar bloemen en bloemstukjes word verkocht voor een leuk prijsje, ook kregen we met trots de nieuwe Jumbo te zien, lekker ruim maar een nadeel... net nu Wilma een hondje heeft besloot Jumbo dat er geen hondjes naar binnen mogen en Bowie voor de winkel laten staan is geen optie (en terecht). En alweer hadden we geluk... tussen half vier en half vijf bleef het droog boven Poeldijk! Wij hebben zeker een aflaat verdiend zo met elkaar want meestal is het droog daar waar wij op zaterdag middag lopen! De lopers hebben versnellinkjes langs de lantaarns gedaan en verder hebben we heerlijk gelopen. Toen de donkere wolken zich samenspande boven Poeldijk keerden de wandelgroep zich, ondanks de paraplu die ze bij zich hadden, terug naar het Poeldijkse pad. De loopgroep heeft er nog een lusje aangeplakt en kwamen ook ook droog aan. De loop hadden we niet willen missen en de heerlijk appel-noten-bessen-slagroom taart al helemaal niet! We waren niet vroeg thuis (was gezellig) maar was niet erg want gekookt hoefde er niet meer te worden (de stukken taart waren zo groot dat 'n gebaksbordje te klein was!) Volgende week starten we bij Petra in Wateringen.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 26 november starten we om 20.15 uur bij Paul vd Kn.

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

We startten met z'n elven, ja we zijn één groep één team en het maakt niet uit of je nordickt of hardloopt. We waren deze keer wel met meer hardlopers en het worden er straks nog meer. René verwacht namelijk in de zomer weer mee te gaan hardlopen. Jos gaf aan dat hij dan wel z'n geld terug wil... Na een korte warming up op de dam zijn we van start gegaan richting Rijswijk. Deden we vroeger de van Paassen Laan, daar ken je nu niet veel meer van terug. Via bouwterrein en bouwwegen zijn we uiteindelijk weer terug gekomen op de Churchillaan. Versnellingen was de hoofdmoot met hier en daar natuurlijk de plank oefeningen. Richting de Bovendijk bleek dat we iets te vroeg terug waren en daarom nog een rondje waterpark. Het was ongelooflijk, maar Peter liep

daar een stuk glas van 4 cm in z'n schoen, hij voelde het puntje al binnen. Bij Ciska aan de koffie werd er vooral verstandig gepraat. Werd er netjes uitgelegd wat het verschil is tussen In Principe en In Feite en gaf Rene ook aan dat z'n collega na z'n scheiding toch zo'n 80 kilo was kwijtgeraakt. Andre gaf aan dat er een oplossing gaat komen voor androgene kinderen voor wat betreft de toiletten. Paul vertelde z'n vakantie verhalen en vond een nachttemperatuur van 28 graden aan de hoge kant. Veel mooi weer daar en hier en daar een inbraak. De raadsels van vorige weken werden nog even herhaald en voor Hans van Kester wordt eea duidelijk via een Youtube filmpje uitgelegd. Volgende week meer, we verzamelen dan bij Paul van der Knaap aan de Hartevelddlaan.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 29 november starten we om 15.30 uur bij Dorothy

### **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Het was om half vier 'n drukte van belang op het Perenpad, jammer dat Paul er niet bij kon zijn. Op een foto via de WhatsApp konden we zien hoe Paul bankzaken lag te doen. Er waren 8 wandelaars en 4 loopsters. Eén van deze loopsters heeft zich na een blessuretijd van diverse maanden weer bij de loopgroep aangesloten, hoera! Bij de start haalde een van ons een luier in d'r zak, niet voorzichzelf mag ik hopen! Onze reserve leider heeft de taak van Paul overgenomen vanmiddag. Hij werd dan weer toegesproken door een dame, zij vertelde hem hoe lang en hoe snel en welke route wij gelopen hebben wat wel eens leuk is om te weten. Wij hebben ons eerst warm gelopen en daarna wat versnellinkjes waar we houvast hadden aan de lantaarns langs de weg. Daarna waren we klaar voor een duurloop wat ging over het fietspad, een lusje tot zicht op't Woudt. Daarna liepen we weer terug richt Perenpad. 'Mevrouw' vertelde dat we ruim 8 km. gelopen hebben, dus goed gedaan meiden! Omdat de gastvrouw jarig is geweest hebben we een lied voor haar gezongen, of ze er blij van werd betwijfel ik! De roomboterplaatappelhavermoettaart was in elk geval weer heerlijk! Jette, kleindochter van Hans en Clarisse, sliep door alle herrie heen totdat.... oma Clarisse haar uit de wagen haalde. Zo konden we tenminste nog even meegenieten van haar. Wat gaat het toch snel als je nu ziet hoe Jette al parmantig om d'r heen kijkt. Via een WhatsApp werd duidelijk dat we zaterdag bij Dorothy kunnen starten.