

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 1 september starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

## **Verslag van woensdag 24 augustus,**

Pokemon-go-ers en go-sters, Een paar dagen na het einde van de olympische spelen (moeten jullie daar ook zo van afkicken ?), gaan we onszelf weer inspannen. Veel te warm natuurlijk, maar wat moet je.. Waar zijn de tijden dat dertig graden gewoon over 2 dagen werden verdeeld? Deze keer bij Paul S. verzameld. Eerst maar water drinken en dan (al klotsend) naar het Wernetjespad getogen. De stokkers (heb ik begrepen) zijn met Rinus gaan GEO-cachen (maar dan zonder GPS of contanten?). En het heeft NIETS met pokemongo te maken (voor alle duidelijkheid..). Wat een rare toestand is dat. Vooralsnog een goede manier om de nerds in de buitenlucht te krijgen.. Kijkduin staat er helemaal vol mee. De runners hebben onderweg wat sprintjes getrokken (daarna kun je dan weer een stukje wandelen zonder dat het gemiddelde naar een bedenkelijk niveau daalt). Ook hebben we het nieuwe tunneltje onder de Poeldijkse weg verkend. Dat fietspad wordt echter door ganzen volgescheten, dus dat is oppassen. Ondertussen werd het er niet koeler op. Zoals de Vengaboys al zongen: ..Feeling hot hot hot.. Terug aan de koffie/thee en nog meer water hebben we van Paul gehoord dat de verwarde zwerver van vorige week terecht was. Hij had een adres in zijn kraag staan (goeie tip, ga ik ook doen..). Hij hoorde thuis in het Houtwijkse. Vervolgens spraken we af de volgende week bij Jan Z. te gaan lopen (verjaardagtaart ?). Tot dan, Marco

## **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 2 september starten we om 19.30 uur bij Ciska

## **Verslag van donderdag 25 augustus,**

De temperatuur was deze avond nog zodanig hoog dat er besloten is om allemaal te gaan wandelen. Om maar gelijk met de deur in huis te vallen was er de mededeling dat ze Jack hebben moeten laten inslapen. Zo kon de emotie beetje zakken tijdens het wandelen. We wandelden de Groen van Prinstererstraat uit en liepen via via richting het Prinsenbos. Eenmaal daar aan gekomen scheiden de wegen van drie van ons en liep de overgebleven wandelaars op eigen houtje het Prinsenbos in. Weer terug aan de koffie is Cobie aangeschoven wat we wel heel fijn vonden. Wie weet komt er een tijd dat ze weer met ons mee loopt. De koffie konden we drinken lekker op het terrasje aan het water. De smaak van de cake die er bij de koffie geserveerd werd had de gastvrouw aangepast aan de tempertuur van die dag, er was heerlijke zelfgebakken appelcake. Uiteindelijk werd het al donker toen we naar huis gingen fietsen. Volgende week starten we in Wateringen.

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 7 september starten we om 20.15 uur bij Rinus.

## **Verslag van woensdag 31 augustus,**

De start was in Honselersdijk en de opkomst was laag maar toch nog met 7 man, de aangekondigde taart hielp schijnbaar niet echt mee dus volgende keer maar een simpel kaakje. Het weer was goed dus dat hadden we mee. We gingen richting het park in een rustig tempo maar eenmaal bij de veiling begonnen de eerste versnellingen. Het zweet kwam al snel opzetten en de hoofden werden al wat roder. Langs de waterski baan liepen meer konijnen dan hardlopers ik telde er wel honderd, dit begint een echte plaag te worden maar misschien als we een strenge winter krijgen en Reintje de Vos komt een paar keer voorbij dan zal de populatie wel weer slinken. Na een actief uurtje hardlopen waren we weer terug om de echte slagroomtaart te nuttigen en dat stelde iedereen op prijs. Ook Hans vd Z en Sjaak E waren gekomen ook wel een beetje voor de taart en toen kon er gezongen worden en dat klinkt altijd goed met al die mannen. Hans vertelde over zijn zeilvakantie naar de Shetlandeilanden en ook werd verteld waar de andere allemaal op vakantie waren eigenlijk de reden voor de lage opkomst. Rinus maakte al een opmerking dat er nu 3 groepen zijn, de hardlopers, de walkers en de koffie drinkers, in de toekomst komen er ook de rollators bij maar dat duurt nog even. Maar goed ik vind het toch leuk dat de geblesseerden ook komen zo kan je horen of het beter gaat en hoe meer mensen hoe gezelliger. Het was voor de rest vrij rustig, de drukke makers waren er niet dus ook geen moppen. Volgende week is het bij Rinus en Andre v V. neemt de koeken mee want om in Vlaardingen te gaan lopen is voorlopig nog niet te doen ivm een kleine flat maar daar komt in de toekomst verandering in en dan gaan we ook af en toe die kant op. Hij wilde toch iets doen dus dan maar deze oplossing. Wat er nog meer besproken is ben ik vergeten maar dat zal wel niet iets bijzonders geweest zijn. Tot volgende week allemaal en vergeet niet je Hesje mee te nemen want het is om 9 uur donker. groetjes Jan Z.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdagmiddag 10 september starten we om 15.00 uur bij Margret

### **Verslag van donderdag 2 september 2016,**

Na de vele afmeldingen om diversen redenen ging Paul aan de wandel met 6 vrouwen en 2 honden. We liepen dit keer aan de overkant langs de kade van de Bovendijk, na een opmerking van iemand vroeg Paul of ze kon zwemmen. Ook heeft 1 van ons een proefles pilates bij Edith gehad maar wat scherts haar verbazing??? De lessen zitten vol, ze staat nu op de reservelijst, dus nu maar even afwachten of er nog iemand afvalt Het tempo van Paul met zijn lange benen lag op hoog niveau. Eenmaal tussen het groen bij de Rijkswatering was hij al gauw uit het zicht verdwenen en liepen wij nog met zijn drietjes. Het was heel goed wandelweer. Ook was er weer een groep aan het bootcamp-en. Toen wij over de dijk liepen zagen we Paul en hebben een klein stukje afgesneden. Op weg naar de koffie/thee nam Paul weer een vlot tempo aan want ja het is zo 21.00 uur en dan gaat Paul weer pilates les geven vandaar dat wij iets eerder aan de koffie/thee zaten. We hebben het nog even gehad over het huilende meisje bij het Prinsenbos van vorige week. Ze was betrapt in het Prinsenbos toen ze daar de liefde bedreef met haar vriend... waarop een van ons zei 'mag dat dan niet'? Nee dat mag niet, je schend de openbare orde vandaar dat mensen die het zagen de politie hebben gebeld. Waar de politie al niet goed voor is. Een van ons heeft van haar zus een rondleiding gehad in het Westlandmuseum, ze heeft geleerd over de buisrailkarren en alles

van vroeger kwam weer boven. Voor schooltijd moest er aardappels, bloemen en tomaten enz. geplukt worden. Paul stelde voor om weer op zaterdagmiddag te lopen dus starten we zaterdagmiddag 10 september om 15.00 uur bij Margret en dan wil ze heel graag trakteren ??? Tot dan

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 14 september starten we om 20.15 uur bij "Puch museum", Bovendijk 115 in Wateringen

### **Verslag van woensdag 7 september,**

We liepen bij Rinus vandaan; met Antoinette gaat het redelijk goed, de blauwe plekken zijn weg en ze kan haar arm goed bewegen na de sleutelbeenbreuk. Voor de koek zou vanavond gezorgd worden door Andre uit Vlaardingen en hij had twee dozen bij zich. Na de warming-up in de achtertuin van Rinus togen we met vijf de Schipluiden polder van Midden Delfland in liepen een rondje om de golf baan. Sommige liepen met hesje en lampjes want rond 21.00uur word het al donker. Ook de stokkers waren in die richting gelopen met hesjes aan en waren vanavond door de gastheer Rinus iets eerder retour want de lopers haalde 9.93 volgens Peet dus wij hebben ons best gedaan. Begonnen met Burpies voor degene die het niet weten ik zal dit een aantal weken herhalen. Daarna rustig naar de Monmartre brug, ik wist niet dat Rinus al Frans sprak, en dan langs de lantarenpalen goede versnelling tot aan de Golfbaan, daarna twee keer 400m en 2 x 500m, en dan weer terug over de A4 de tunnelbak naar het Zwembad Kerkpolder en langs de ijsbaan van ome Bertus. Het was voor de knie van Hasso een beetje te veel dus hebben we het laatste stukje wat gewandeld. Aan de koffie en de lekkere verrassing van Andre werd het heerlijke weer omarmd door gewoon buiten te kunnen zitten en zijn diverse onderwerpen de revue gepasseerd, zo ook het startadres. We starten bij het "Puch museum", Bovendijk 115 in Wateringen.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdagmiddag 17 september starten we om 15.00 uur bij Mirjam

### **Verslag van zaterdag 10 september 2016,**

Grote veranderingen, we gaan vanaf deze week weer op zaterdagmiddag lopen en we starten voortaan een half uurtje vroeger dan gewend! Wegens omstandigheden hebben vanmiddag de lopers zich bij de wandelgroep aangesloten. het volgend whats-app-je was aan deze middag vooraf gegaan: 'ivm traktatie wilde de gastvrouw weten hoeveel lopers er deze middag komen'.

- . vanwaar deze traktatie,
- . wat is er gaande,
- . wat is er gebeurd,
- . wat valt er te vieren?

We moesten tot zaterdag wachten om te horen dat Margret en Ton in het huwelijk zijn getreden!

Doordat er toch al iets uitgelekt was konden we er op in spelen. De bruid kreeg van ons een mooie sjerp om haar lijf met de tekst 's werelds mooiste bruid' en een pracht van een 'bruidsboeket' in haar handen 'geduwd' ;-)).

Zo 'opgetogen' begonnen we aan onze wandeling waar de bruid onderweg nog wat opdrachten uit mocht/moest voeren. Ja ja, 'stiekem' trouwen gaat bij deze groep vrouwen dus echt niet lukken is nu weer gebleken ;-)). De traktatie loog er niet om! Met hartjes versierde gebakjes stonden ons op te wachten. En toen wilden deze vrouwen natuurlijk wel het naadje van de kous weten betreft de huwelijksdag. Voor wie er wilde waren er foto's te zien zodat we er een beeld konden krijgen van de huwelijksdag. En kwam er een eind aan het spontaan georganiseerde ietwat verlate vrijgezellenfeestje. Volgende week starten we bij de dan jarige Mirjam, ook een feestje waard maar dan houden we ons rustiger hoor Mirjam!



**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 21 september starten we om 20.15 uur bij Hasso

**Verslag van woensdag 14 september,**

Nostalgisten, Vandaag kwamen we samen bij Leo Kester aan de Bovendijk. Leo is de man van het Puch-museum. Rene had dat geregeld (nogmaals bedankt) en het was fantastisch. Een echte 'trip down memory lane'. Wat mooi om al die Puchjes naast elkaar te zien staan (zoals Harry J. het al zei; ..op je Puch een wijffie halen en daarna dansen in de Marathon..). En de passie waarmee Leo zijn verhaal deed. Leuk, leuk.. Eerst hebben we natuurlijk wel onze sportieve plicht vervuld. Zeven lopers en 7 stokkers zijn richting de Hoekpolder getogen. Aan de Strijp hebben we nog een stukje trimparcours afgelegd. Ergens onderweg werden we nog voor Tarzan uitgemaakt, maar dat soort rollenspel was thuis al oud nieuws.. Gelukkig was de zon onder en koelde het wat af. Zomerse dagen medio september.. het moet niet gekker worden. Terug aan de koffie kregen we een kleine rondleiding in het museum. Wat een genot. Er werden ook verhalen over de Zundapp, de Kreidler en de Yamaha opgehaald, maar vanavond stond de Puch (je weet wel, met het hoge stuur) centraal. Leo wordt natuurlijk hartelijk bedankt voor zijn inspanning! Volgende week zitten we bij Hasso. Vraag me af wat hij verzameld..? Tot dan, Marco.

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdagmiddag 24 september starten we om 15.00 uur bij Mariëtte

## **Verslag van zaterdag 17 september 2016,**

Er werd bepaald niet ingetogen gevraagd voor de jarige gastvrouw, er hing al een vlaggenslinger van de Joseph kerk tot in ons 'gasthuis'! Er was groot feest in Wateringen en daar mochten wij van meegenieten! Maar... eerst moest er nog 'gewerkt' worden, werken aan onze conditie. De 4 loopsters, 6 wandelaars en stokkers mochten allemaal met Paul oplopen. Ook de twee honden die nog niet echt uitgelaten waren door hun gefrustreerde baasje mochten meelopen, zij waren er de dupe van dat hun baasje haar dag niet had ;-((. Maar toen we haar verhaal hoorden begrepen we gelijk waar de vonken vandaan kwamen, 't was uit haar lijf! Zou ik ook hebben als m'n telefoon gestolen zou zijn en dit nog wel bij een bezoek aan een kringloopwinkel! Ze vroeg zich gefrustreerd af of de 'boef', toen ze haar handen even vrij wilde maken, de telefoon van de toonbank had gepakt om daarna met een onschuldig gezicht deze telefoon voor een klein prijsje af te rekenen bij de kassa? Of heeft de 'boef' de telefoon uit haar kontzak gegrist? Oh als ze toch eens kon achterhalen hoe dit heeft kunnen gebeuren, dit zou voor haar een hoop frustratie schelen! Er is haar geadviseerd om de komende dagen marktplaats in de gaten te houden maar... ik zou maandag ook nog maar even bij de kringloopwinkel langs gaan want wie weet is de telefoon, vanwege het gebroken ruitje, als klacht terug gebracht bij de winkel?!

Gelopen hebben we; een klein uurtje vonden we genoeg. De een omdat ze nog naar een ander feestje ging en de overige loopsters vanwege hun conditie die te wensen over liet pfff...

We hebben in de Uithof gelopen, het was prima loopweer en we hebben er wat versnellinkjes en oefeningen gedaan. Onze koffie hebben we gedronken op een terrasje aan de Meibloem, koffie met gebak naar keuze, hhhmmmm. Wat een feestjes zijn er toch te vieren bij de loopgroep, en dan was dit feestje nog niet het laatste feestje. We hebben nog zoveel feestjes in het verschiet dat we wel een feestcommissie in het leven zouden kunnen roepen (maar niet heus). Mensen met de volgende kwaliteiten mogen zich dan inschrijven: zij die goed is in geld innen, of in cadeautjes kopen, of nog 'n liedjesschrijver als assistent voor Nico, of een (bus)chauffeur (een BOB) die ons van feest naar feest kan rijden, ook creatieve mensen zijn altijd handig. Zo komt ieders kwaliteit ook nog eens naar voren! Een ding is zeker.... we gaan dit niet doen natuurlijk ;-)) en..... volgende week starten we ook in Wateringen maar dan helemaal aan de andere kant van het dorp nml. aan De Colman.

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 28 september starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

## **Verslag van woensdag 21 september,**

De start was bij Hasso en Juliana aan de Grutto, we hadden 4 hardlopers en 5 stockers, Hasso was geblesseerd aan zijn voet dus hij bleef thuis. We gingen allemaal richting de Zweth de stockers over de Lange Watering en de hardlopers over de vernieuwde van Luyklaan. Op de van Luyklaan waren een aantal scooters aan het stunten door op het

achterwiel te rijden en met racen. Ze deden dit op de weg dus we hadden er geen last van, maar toen we wat verder waren kwam er plotseling een van de scooters hard tussen ons door rijden en daar waren wij niet blij mee, Paul werd echt boos en sprak de jongen aan en maande hem te stoppen, de jongen vloekte en stopte ook maar toen Paul op tien meter was reed hij snel weg. Nog even gebeld met zijn collega en toen gingen we snel verder om te beginnen met de versnellingen. Even later passeerden we de stockers en bleef Sjaak bij hen omdat hij wel wat moeite had het tempo te volgen, hij had de laatste tijd ook meer gewandeld dan hardgelopen. Wij gingen door met versnellingen tot in Kwintsheul en zaten op tijd aan de koffie. Daar had Hasso gezelschap gekregen van Rene die een grote blaas had dus ook niet kon hardlopen. De appeltaart stond al te wachten en even later zaten we lekker te smullen aan de taart met heerlijke slagroom. Ook Hans v A was gekomen en het was gezellig met ieder zijn verhaal, iedereen condoleerde Peet met het overlijden van zijn zus en ook Rene vertelde iets bizars over toen hij nog een klein jongetje was en misdienaar was bij Kapelaan ruig onder de rok, deze kapelaan was gek op jongens biljetjes dus ook op die van Rene, Rene wist toen nog niet goed wat hij er mee aan moest en durfde het ook niet te vertellen maar kan er nu wel over praten en zegt nu ook zelf wel dan die man er ook niks aan kon doen, het was zijn enigste verzetje. En laten we eerlijk zijn, hij heeft nu nog een lekker kontje zegt zijn vrouw Dees en dat is toch mooi. er was nog wat discussie over waar we volgende week starten maar het word Monster bij Sjaak en Lisette. Groetjes allemaal van Jan Z en bedankt voor het lezen.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdagmiddag 1 oktober starten we om 15.00 uur bij Dineke

### **Verslag van zaterdag 24 september 2016,**

Vanmiddag met een klein groepje gelopen, 4 (hard)lopers en 3 wandelaars. er was ook iemand die in de winkel zo lang moest wachten dat ze pas 5 minuten na vertrek van de rest aankwam in de Colman. Toen daarna niemand zijn mobiel opnam en ze ook nog een keer de verkeerde kant op gestuurd werd, is ze maar weer naar huis gegaan, jammer! De (hard)lopers hebben een heerlijk stukje gelopen door het Wateringse Veld en Essenlanden, we hebben vooral geprobeerd zoveel mogelijk wind te vangen, want het was best warm. Waar de wandelaars zijn geweest is niet besproken Glimlach. Daarna heerlijk in de tuin gezeten, en dat voor eind september! Dit is genieten daar zijn we het allemaal over eens. Ook nog gehad over alle kleinkinderen, er komen er ook nog een paar aan binnenkort, dus best spannend! Het was weer gezellig. Volgende week lopen we bij Dineke om 15.00 uur!!