

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 8 april starten we om 15.00 uur bij Margret

'trainings weekend' 2017....

In maart kregen we de volgende mail:

Hallo Dames en Heer, we gaan bijna een weekendje weg.

Vrijdag 31 maart 2017 is het dan zo ver; man en kinderen thuislatend.

Wij verwachten jullie rond 17.00 uur op de locatie.

Niet in Tel Aviv maar gewoon naar Ter Aar.

HET ZWALUWNEST KORTERAARSEWEG 162 2461 GS TER AAR.

Wij hebben er in ieder geval zin in en verwachten jullie daar voor het eten.

Naast een goed humeur moeten jullie ook nog het volgende meenemen: Beddengoed (hoeslaken, kussensloop en dekbedhoes en handoeken, regenkleding, fietstas of rugtas, wandelschoenen en hardloopschoenen. Verder de gewone spulletjes zoals kleding, toiletta's etc, groetjes LIDI

Verslag van het weekendje weg....

Wij Lizet en Dineke starten om 14:00 richting Ter Aar wat in het mooie Groene Hart ligt. Met een auto vol eten drinken en ander materiaal, niet alles paste in de auto en Paul nam de rest voor ons mee. Eind van de middag kwamen de andere dames en heer gezellig bij ons binnen lopen. Het huis met het mooie uitzicht werd van alle kanten bekeken en de eerste vogels werden al gauw gespot. Borrelen en eten wat door enkele van ons thuis was klaar gemaakt smaakte goed. De avondwandeling vanaf de locatie was mooi met een prachtige ondergaande zon en het gevulde ooievaarsnest.

Het spel bekende personen uit beelden. Na de eerste op warm ronde ging het steeds fanatieker makkelijk uit te beelden met stip was toch wel Trump, maar Donald Duck was ook goed te doen. Zaterdag vroeg uit de veren wij hadden een vol programma 8:30 allemaal aan het ontbijt, onze dagjes ladies kwamen ook al gezellig binnen lopen. Om 10:00 gingen wij allemaal op pad naar de gehuurde fietsen in Nieuwkoop, daar aan gekomen zijn wij onder leiding van onze natuur gids Jeannette een fiets met wandel tocht gaan doen. Ook kregen wij opdrachten van Jeannette mee o.a. foto puzzel, en maak een mooie foto van iets wat je gezien moet hebben. Dit was voor Gerda die niet met ons mee kon fietsen met haar geblesseerde knie zij was dan ook de jury van deze foto opdracht. Wij hebben heerlijk gefietst en gewandeld (natuurgebied Lusthof De Haeck) in het Groene Hart en veel gezien. Eind van de middag terug in ons huis kwam Gerda de groep versterken gezellig. Ja Heel Holland Kookt onder leiding van Jannie en Robert gaat beginnen, alle dames en heer werden in groepjes ingedeeld kregen recepten en alle producten zodat er gekookt kon worden. Hier was iedereen gezellig mee bezig, met de muziek ondersteuning van D J LiDi. Het etentje bij iedere gang kregen wij vooraf een presentatie van de koks wat zij klaar hadden gemaakt. Wij hebben heerlijk gegeten en tussen door ook nog een wandeling gedaan. Ik Hou Van Holland Show gepresenteerd door LiDi ja wij gaan beginnen, vragen beantwoorden o.a. Alle leeftijden van onze loopgroep bij elkaar opgeteld is dit hoger of lager dan 1320? Welke twee Vlaardingse broers vormde een succesvol komisch duo? In de sport zijn heel wat bij namen maar wie is Aadje Afkoopsom? enz.enz. Opdrachten: Wie schilt de langste

aardappel schil? Spijker poepen door allemaal binnen de minuut de spijker in de fles. De verrassing doos met de snelle vragen en de knallende ontknoping. Zondag vroeg beginnen 8:00 ontbijt, 9:15 de wandel schoenen aan en wandelend naar Ter Aar voor de boot tocht. Onder een strak blauwe lucht met heerlijke zon gingen wij met schipper Bouke varen. Genieten van de mooie natuur om ons heen en de koffie, thee en cake hadden wij het vooral heel gezellig in de boot. Ook nog gereserveerd voor deze tocht waren de vele motoren die ons inhaalde prachtig goede timing was dit. Terug weer in ons huis hebben wij nog wat gegeten en alles weer opgeruimd. Nadat de auto's weer vol geladen waren, hebben wij iedereen uit gezwaaid. Wij LiDi vonden het een geslaagd en gezellig weekend.

Hierbij wat gedachten van Jeannette...

Ik vond de aankomst erg hartelijk. Koffie en thee en wat hadden ze een mooi uitzicht geregeld. Voor mij is het het weekend van de Wulp geworden. Nooit eerder gezien en nu zaten ze daar gewoon voor het raam! Natuurlijk al de lekkere hapjes waren ook niet mis. En wie had gedacht dat we zelfs een 'nachtzuster' hadden voor het uitdelen van pillen... Een goed ontbijtje is trouwens ook niet weg. En voor het eerst op een elektrische fiets gereden! Iedereen heeft trouwens zijn best gedaan met de fotozoektocht.

Bloemstukjes voor de winnaars zijn in de maak. En wat leuk om zelf te mogen koken! Moeten we erin houden. En de 'ik hou van Holland' show was hilarisch. Sommigen wilden wel erg graag winnen, kost wat kost... En dan die heerlijke relaxe boottocht met dat alleraardigste museum. Het opruimen was zo gebeurd: alle restanten gingen naar de voedselbank! Het was een heerlijk weekend!

Anecdote van Gerda K.:

Sommige dames werden tijdens het melken lekker onder gescheten, ze waren gewaarschuwd!!!

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 12 april starten we om 20.15 uur bij Sjaak K. in Monster

Verslag van woensdag 5 april,

Heren..dames ook, Vanavond verzamelden we vroeg op de parkeerplaats van A. Hein in Naaldwijk. Wat?? Geen lopers, geen stokkers? Nee..vandaag waren er wandelaars, eters en feestneuzen. Eerst maar 's kijken waar je het best kunt parkeren. Vervolgens iedereen uitladen en een stukje lopen naar Mirell. Paul vierde een feestje (veertig jaar paste hem de pet reeds, dus van hartel!), waar is dat feestje?..hier is dat feestje.... We werden getrakteerd op heerlijkheden zoals carpaccio, zalm, risotto, tournedos (.al zou ik een heile gevulde hegtereet op wille vrete, mag ik asjeblijf..?) en wat dies meer zij. Hier en daar zelfs een paar bruine bonen, hoorde ik later. Zelf ben ik geeindigd met een reuze soes..die inderdaad reuze was. Onderwijl natuurlijk veel gesproken en gelachen. Teveel om op te noemen..nou..een klein mopje dan; Komt een vrouw bij de dokter, zegt de dokter: mevrouw, uw amandelen moeten eruit..Zegt ze: dokter, ik wil een second opinion! ..zegt de dokter; dat kan..ik vind ook ontzettend lelijk..! Volgende week gaan we weer sportief doen, bij Sjaak K. vandaan (Monster). Tot dan, Marco. P.S.: Een haagse collega

vertelde me dat haar kinderen 'Monster' eigenlijk wel een grappige, rare plaatsnaam vonden. Denk daar maar 's over na..

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 15 april starten we om 15.00 uur bij Diana

Verslag van afgelopen zaterdag 8 april

Vele afmeldingen via de app voor vanmiddag... verrassing weekend, onverwachts bezoek, verjaardag, feestje, tuinieren en duinenmars lopen als oefening voor de Nijmeegse vierdaagse met als goede nieuws dat Dorothy ook ingeloot is dit voor de eerste keer te gaan ervaren succes Dorothy met de voorbereidingen, gaat vast goed komen. Dus vertrok ik als enige Wateringse fietster naar Honselersdijk en aangezien Margret had voorgesteld om op de fiets richting Wollebrand te gaan stonden Paul, El, Wilma met hond en Marjan buiten al te wachten zodat wij met z'n zessen op de fiets richting Wollebrand vertrokken. Sla om bij de hekjes, bruggetje op en bruggetje af waarbij een van ons nog net op tijd zag dat zij niet met haar fiets via het trap gedeelte naar beneden kon. Zij had al eens met haar fiets een smak gemaakt dus bleef haar dit nu gelukkig bespaart. Aangekomen bij de Wollebrand hebben wij onze fietsen geparkeerd bij de wielervereniging Westland Wil Vooruit waar op dat moment een crosswedstrijd bezig was. Wij zijn met 3 wandelaars en de hond van Wilma het mooie natuurgebied in gewandeld. Ook hier zitten mooie vogels en liepen er leuke jonge konijntjes, dit was nog even nagenieten van het leuke weekend. Bijna nog een foto speurtocht door Jeannette daar uitgezet.... had je Super leuk gedaan Jeannette, toppie! Trouwens het hele weekend liep gesmeerd en was erg gezellig en boven verwachting goed georganiseerd door LiDi. Bedankt meiden, 't valt niet mee om iets te regelen voor zo'n grote club. Jullie hebben veel maandagen vergaderd en niet alleen over wc papier, ha, ha, nu hebben jullie zeker weer tijd over? Op naar het volgende weekend in 2019 wat uiteraard vrijblijvend door andere meiden georganiseerd gaat worden. Terug aan de koffie/thee met heerlijk zelf gebakken appeltaart met slagroom, waar ondertussen ook Diana was aangeschoven, was het buiten weer genieten van het mooie weer en van elkaars verhalen. Over het genieten van en met de kleinkinderen, kinderen die sporten en een die in Engeland zit, honden die ruiken dat hun baas in de buurt is en zijn spoor kunnen volgen behalve als je vlakbij een composthoop staat. Deze verhalen met op de achtergrond het geluid van de vrolijke vogeltje. Ja daar ben ik toch voor op de fiets gestapt en was het weer een gezellige middag. Volgende week starten we bij Diana

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 19 april starten we om 20.15 uur bij André in Vlaardingen

Verslag van woensdag 12 april,

Dames/Heren zandlopers, Vanavond was Sjaak's crib in Monster de hang out waarvandaan we onze sportieve plicht hebben vervuld. Geen idee waar de stokkers zijn geweest. Ze waren wel als eerste terug.. De hardlopers zijn het strand op geweest, alwaar er een prachtige zonsondergang te bewonderen was (Paul zou foto's daarvan op de site laten zetten). Onze goeroe zelf was bijna te laat, omdat hij een bruine trui moest breien (daarvan hoeven geen foto's op de site..) in een hotel ter plaatse. En dat op de Nationale Poepdag (bestaat echt !), maar dat verhaal hoeft dan weer niet in geuren (roosjes) en kleuren (bruin). Op het strand zelf was het goed toeven. Met het windje in de rug zijn we naar de opgang Schelpenpad getogen. Vandaar via de duinen terug. Eerst even de zand uit de schoenen, maar het was weer heerlijk.. Terug bij Sjaak konden we aan de paas-cake en een koek-assorti met koffie en thee. Daar kwamen de verhalen al snel los. Over belastingen (geeuw..) en tuinhek-schade-vergoedingen, enzovoorts.. Nadat we afspraken volgende week naar Vlaardingen te gaan (Andre V.), waarbij het adres nog via de mail volgt (bescherming persoonsgegevens..) , ben ik huiswaarts gekeerd. We zien elkaar de volgende keer, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 22 april starten we om 15.00 uur bij Lenie

Verslag van afgelopen zaterdag 15 april

Het was vanmiddag een volle bak aan de Eliasdreef, de 4 loopsters en 2 lopers gingen als hazewindhonden van start. We hebben een mooie ronde gelopen naar en in Madestein. Bij gebrek aan lantaarns liepen we dit keer de prullenbakversnellinkjes, door het gras en langs watertjes. We konden maar netaan de verleiding weerstaan om niet in de fauteuils met lekkere kussens te ploffen die daar op een terrasje in het zonnetje naar ons stonden te lonken. In plaats daarvan hebben we, gezeten op een paar harde bankjes, onze buikspieren aan het werk gezet.

gelukkig deden we de Kikker(proef)-oefeningen dicht bij 'huis', Paul had er in elk geval over nagedacht voordat ie ons deze oefeningen liet doen ;-))

Wat de route van de 7 wandelaars (met Elvis) was heb ik niet gehoord wel weet ik dat er 2 van hen al lopend naar ons startadres is gekomen en zij ook weer lopend naar huis zijn gegaan. Dit omdat zij ingeloot zijn voor de 4 Daagse van Nijmegen.

De cake die we bij de koffie kregen was zo lekker dat we er (even) sprakeloos van waren. De gastheer, die stoelen aan het slepen was, vond deze stilte zo verdacht dat ie kwam kijken of er nog wel stoelen nodig waren ;-)). Elvis wierp zich midden tussen de gasten wat hem een rode kaart opleverde en hij buiten werd gezet ;-(. Ondanks het koude windje was het goed loopweer. Volgende week zijn er een paar van ons niet, zij zien elkaar op een feestje. Zij die niet uitgenodigd zijn starten bij Lenie in Wateringen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 26 april starten we om 20.15 uur bij René

Verslag van woensdag 19 april,

Dementors en dementrices, Vandaag hebben we in het kader van het programma 'cribs' een bezoek gebracht aan Andre V. aan de Vlaardingse rand van Midden Delfland gelegen, is dat een prachtige uitvalsbasis gebleken voor 9 hardlopers en 2 stokkers. Paul zou Paul niet zijn als hij niet tevoren een route had uitgestippeld (met goegel of zoiets). Naast de fantastische omgeving werkte ook het weer mee. Nog wel wat fris, maar zonovergoten.. natte Dre is no more.. We schijnen deels over het parcours van de kadeloop (juni) te zijn gegaan. Niets dan lof (knolrapen, schorseneren of prei..). Terug aan de koffie waren de mergpijpen en gevulde koeken niet te versmaden. Het gesprek ging via het Midden Delflandse landschap, de daarop grazende koeien en het daarmee gepaard gaande melken, naar het dames-weekend in Ter Aar. Volgens Paul een fantastische locatie en volgens een niet nader te noemen subversief element in de groep iets wat elke twee jaar wel weer geboekt kan worden (..omdat we nu in een leeftijdsklasse zitten, waarin alles na verloop van tijd weer nieuw en verrassend is..). Als laatste spraken we af de vloek van de Farao te negeren en de volgende keer bij Rene in Wateringen samen te komen. Tot dan, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 29 april starten we om 15.00 uur bij Antoinette

Verslag van afgelopen zaterdag 22 april

Het regende bloesem aan het Oostblok in Wateringen.... De 2 mannen en 3 dames hebben 'n klein uurtje gelopen. Een van de loopsters was wat kortademig, man was ziek en vrouw was niet lekker maar het lopen zeg je natuurlijk niet af :-((Tijdens onze loop zagen we de 8 wandelaars zo af en toe verschijnen en verdwijnen, zij liepen op 'niveau' (gesorteerd op snelheid) heb ik het idee. Wij hebben gaandeweg oefeningen gedaan om onze spieren los te maken en versnellinkjes gelopen voor onze conditie. Verder liepen we ook wat duurloopjes, ja we zijn goed bezig geweest! Het uurtje was om vordat we het doorhadden. De gastheer was gezegd dat ie bijtijds de koffie aan moest zetten en.... ja hoor, koffie stond klaar, koekjes werden geserveerd en de gastheer heeft verder met verbazing ons aangehoord ben ik bang ;-)) as Zaterdag starten we in Delft, lopen we de kantjes van den Hoorn en Delft af.