

## **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 4 augustus starten we om 20.15 uur bij Lenie

### **Verslag van donderdag 28 juli,**

De 5 wandelaars, 2 honden en de 3 loopsters zijn met Paul gestart vanaf de Zwet. Via de Overtoomsepad kwamen we op de brug over de Zweth en hebben er onze oefeningen gedaan. In overleg hebben we voor het pad gekozen waar we al even niet gelopen hebben, was ook wel weer een fijne route. Onderweg hebben we diverse versnellinkjes gelopen en zijn we via de Wollebrand weer terug gelopen naar de Zwet. Aangezien we een beetje voor tijd terug waren hebben is er een klein stukje aan de route geplakt. Tot slot hebben we onze oefeningen beneden in de tuin gedaan zodat de gastvrouw alvast de knopjes van de thee en koffiepote aan kon zetten. De cake 'versiert' met vijgenjam en slagroom viel in de smaak. Een van ons was met de camper gekomen inclusief dochter en honden. Dochter lief moest, om eieren uit te laten komen van Pokemon Go, nog 10 km. wandelen en vond het een mooie gelegenheid om dit vanavond te doen. Helaas hebben we de Pokemon eieren niet uit zien komen komt dit omdat ze niet de 10 m. gehaald heeft?! Snappen doen we het spel geen van allen maar populair is het wel! Zoals afgesproken kwam er na de koffie de wijn op tafel, het waren overschotjes van 'n losbandig leven. Omdat het na de koffie regende kwam het wijntje drinken heel goed uit. Ja Ja de gastvrouw had het maar weer goed geregeld ;-)) Na het eerste glaasje was het buiten nog niet droog dus hebben we de fles uitgewrongen zodat de laatste druppeltjes ook nog in het glas viel. Uiteindelijk werd het droog en konden m'n gasten op hun fiets stappen om naar huis te gaan. Zo is het alweer een gezellige loopavond geworden, volgende week starten we bij Lenie in Wateringen.

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 10 augustus starten we om 20.15 uur bij Peet vd Z..

### **Verslag van woensdag 3 augustus,**

Aan de Bovendijk was de start bij Jan en Cis, 8 hardlopers en 4 walkers waren gekomen en dat is een geweldige opkomst na wat weken van weinig mensen. Op het erf deden we wat Sguats om vervolgens te beginnen met lopen richting de Zweth waar we nog wat rekoefeningen deden om daarna de eerste versnellingen te doen. Deze keer gelukkig korte versnellingen wat in het algemeen wel is op te brengen. Het weer was goed en zo ook de sfeer en iedereen deed zijn best om er alles uit te halen, voor sommigen was het best wel moeilijk door bv vakantie of na een lange blessure maar iedereen kon mee. We stonden nog even stil bij de zeeverkenner aan de Lange Wateringade waar het feest van Corne en Miriam wordt gehouden maar de meeste wisten de locatie wel. Uiteindelijk via Kwintsheul de hele Bovendijk weer af kwamen we weer bij het huis van Jan en Cis. Bij Cis thuis stonden de soesjes al te wachten, dit is echt een traditie van Cis en dat waarderen we allemaal ze zijn zo lekker. Met zo'n grote club mannen zijn er ook veel verhalen, eerst Paul over het slechte beleid van rechters met hun uitspraken waar je echt niet blij van word en Peet vond dat we maar een ander onderwerp moesten bespreken dus kregen we het over de Pokemons waar iedereen behalve wij mee bezig zijn, hele groepen mensen op kijkduin en in de Efteling. Ook

gingen de moppen over de tafel met seksueel achtige woorden en bedenkingen, maar daar kan je op wachten, wel zielig voor die slechthorende vrouw. Ook Sjaak E was nog even gekomen met de fiets, hij had een vervelende blessure en moest even passen. Hans vd Z gaat lekker een paar weken zeilen en Sjaak K ging nog een 4 daagse doen in Limburg maar de meeste hebben hun vakantie wel achter de rug dus ik verwacht nu elke week wel minimaal 10 lopers. Volgende week gaan we naar Peet en Wilma bedankt voor het lezen en ik zie jullie weer volgende week. Groetjes Jan Z.

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 11 augustus starten we om 20.15 uur bij Wilma

### **Verslag van donderdag 4 augustus,**

Grote opkomst deze week bij Lenie. We vertrokken met 3 hardlopers en maar liefst 9 wandelaars richting de Bovendijk waar ik even een dopje op moest halen bij Jan want Mirjam had stokken mee genomen met nieuwe doppen maar was er onderweg al 1 van de gloednieuwe doppen verloren!? Zo kon ik weer verder met 2 stokken. Onderweg in het natuurgebied van het Wateringseveld was het druk; Velo handbal was een bootcamp aan het doen en gebruikte daar de trimtoestellen voor die er staan. Ik weet niet of Paul daar met de 2 hardloopsters ook nog aan mee gedaan heeft of in die buurt waren, het zag er in elk geval leuk uit maar wij zijn door gewandeld. Onderweg kreeg mijn stok weer kuren en werd het een stokje, hij was 'lam' maar altijd nog beter die stok dan ik ha, ha en.... je mag een gegeven paard niet in de bek kijken, en zo lachen we wat af! Ondertussen was het al bijna half 10 dus op naar de koffie en thee met lekkere koeken. Er werd ook gelijk een deur open gezet want er waren mensen die spontaan opvliegers kregen pffff. En nu maar hopen dat er bij Lenie geen muggen binnen zijn gevlogen ;-). Mariëtte kwam ook nog even koffie drinken en ze vertelde dat het helaas niet zo goed gaat met haar zus, ze hopen dat ze nog verder behandeld kan worden. Goed dat we alles kunnen delen met elkaar! Volgende week starten we bij Wilma en nu maar hopen dat haar tenen er aan toe zijn om met ons mee te lopen. Voor diegene die nog naar het varend corso gaan kijken... op de boot van Kwintsheul liggen de zweetdruppels van Gerda, zij kwam niet wandelen want was de hele dag bezig geweest met de boot versieren en kwam pas net thuis toen Paul weg ging. Veel plezier bij het Varend Corso en tot donderdag op het Poeldijkse pad.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 17 augustus starten we om 20.15 uur bij René

### **Verslag van woensdag 10 augustus,**

Dames/Heren sportievesten, Vanavond heeft Peter Z. ons ontvangen (met toestemming van Bowie). Vijf lopers, drie stokkers. We zijn gelopen via de oude veiling, van Ruijvenlaan en weer terug. Voor mij sinds een tijdje, dat viel nog niet mee. Aan de koffie hebben we de plaatselijke druivensoorten en -trossen besproken en geproefd. Bijna pitloos en zeer smaakvol. Verder is natuurlijk de toestand in de wereld besproken (waaronder een aantal staatsgeheimen) en natuurlijk de Olympische Spelen. Eigenlijk doen we precies hetzelfde als

de top van sportend Nederland, met de woorden van Churandy Martina: ..Gewoon hard rennen.. ik ben blij.. Ik blijf aan de buis gekluisterd. Behalve volgende week woensdagavond, want dan verzamelen we bij Rene in Wateringen. Tot dan Marco.

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 18 augustus starten we om 20.15 uur bij Paul

### **Verslag van donderdag 11 augustus,**

Het had de hele dag geregend daardoor ga je er van uit dat het 's avonds toch wel eens droog kan zijn maar nee ;-(

Dit werd dan knopen tellen...

~ ga ik lopen, :-()

~ ga ik wandelen :-()

~ blijf ik lekker droog dus blijf ik thuis ;-(

Ik had zin in gezelligheid dus hup en sprong op de fiets maar .... regen, regen, regen daardoor fiets gekeerd en in de auto gestapt waardoor je dan in elk geval droog aan de start kon staan.

En zo geschiede, ieder van ons was met de auto gekomen alleen Paul was zo stoer (of noodgedwongen?) om met de fiets te komen. Toen moest er beslist worden of de brilletjes op bleven tijdens de loop of dat we ze achter zouden laten. Brilletje op met deze regen zie je niet veel maar brilletjes achterlaten ook niet ;-(

Uiteindelijk ging Paul met 4 blinde kippetjes op stap, we volgden z'n stem. Onderweg hebben we diverse oefeningen en versnellinkjes gelopen. Halverwege de loop werd het droog!!!! Ongeschonden (nergens tegen aan gelopen) zaten de 4 loopsters en de 4 wandelaars met de 2 heren onder de tische druiven aan het water met kristallen en aan de koffie met cake en slagroom. Degene die hard gewerkt hadden kregen slagroom op de cake en degene die de hele dag op de bank de olympische spelen hebben zitten kijken kregen ook slagroom op hun cake, hoe oneerlijk kan het zijn ;-)).

Onder het lopen heb ik het een en ander opgevangen zoals..

Het gaat niet zo goed met de zus van een van ons.

En verder minder belangrijk maar toch.....

Huizen die door de kinderen gekocht zijn.

Of iemand een huis te huur weet in of rond Wateringen.

Loopschoenen met een extraatje waardoor je beter afwikkelt.

Hoorde ik ook nog iemand zeggen dat het nog wel zeer deed van onderen!?

Helemaal opgeknapt van deze druilerige dag gingen we naar huis met de afspraak dat we as donderdag starten bij Paul en Gerda.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

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

### **Verslag van woensdag 17 augustus,**

Hulpverleners en hulpverleensters, Vandaag verzameld bij Rene. Voor mij de eerste keer, dus toen ik Paul zag fietsen ben ik er maar achter aan gegaan. Vervolgens bleken er niet zo gek veel te zijn. Vier runners en twee stokkers (ik zag Jan Z. al bij de kindervakantiespelen in het Hofpark op de kano's passen). Vervolgens zijn we gerend naar de KFC en vandaar naar de Bonte Haas. Onderweg renden er nog wat paarden met ons mee. Paul kent ook iedereen.. Vervolgens zag Paul bij de rotonde van van Vliet en verwarde man lopen. Die heeft hij (je bent politieman of je bent het niet) netjes bij een collega afgeleverd. Of de man nou Joris heette of uit het Joris (Delft) kwam werd me niet helemaal duidelijk. Vervolgens werden we bij de koffie getrakteerd op de lekkerste koeken van Nederland (volgens Radar). Ze waren inderdaad niet te versmaden. Eventjes gesproken over de energierekening, zonnepanelen en slimme meters. Hoe groen is groene stroom? Natuurlijk hebben we het ook gehad over de Olympische spelen. Wat een fantastisch evenement is dat. Ook onze groep heeft de olympische gedachte (meedoen..etc.) hoog in het vaandel. Volgende week zitten we bij Paul S. in de Heul. Tot dan, Marco.

### **Hallo Donderdagavond loopsters,**

Donderdag 25 augustus starten we om 19.30 uur bij Dorothy

### **Verslag van donderdag 18 augustus,**

Er hoefde vanavond geen knopen geteld te worden (ga ik wel of ga ik niet lopen), mooier loopweer dan het deze avond is is er niet! Zij die een verjaardag had, moest werken, aan 'n bbq zat, op vakantie was of naar de Naaldwijkse feesten ging konden jammer genoeg niet mee lopen ;-)).

En zo had Paul 4 wandelaars en 3 lopers onder zijn 'vleugels', liepen we een verkorte route was de vraag of lopen we het uur vol, deze vraag om de oranje dames nog te kunnen zien handballen. Besloten werd om ons uurtje vol te lopen, zo konden we nog wel de tweede helft zien. We kregen de keuze om paadjes binnendoor te lopen of lopen in het Uithofpark en we kozen voor het laatste. Onderweg hoorde een van ons 'n kraakje tijdens het lopen wat niet te horen was als we stil stonden. Ze werd voor gek verklaard, was niets, was verbeelding, waren de vogels, echt van alles is er genoemd. Uiteindelijk bleek ze zo gek nog niet te zijn, het geluid was een schurend labeltje in een van onze shirts, niet vergeten om het labeltje er uit te knippen Paul! Dit schurend geluidje zou 'n goed geluidje zijn voor het spelletje van Qmusic 'raad het geluid'.

Ondertussen liepen we wel lekker door oa in het gedeelte van het Wateringse zoom waar nog druk gebouwd word. Er lopen nu meer dieren dan mensen. Eerst worden de straten aangelegd inclusief de borden met bijzondere straatnamen en daarna zal er weer verder gegaan worden met de huizenbouw ga ik van uit. Uiteindelijk hebben we ons rondje afgemaakt door het Uithofpark en liepen we weer terug naar Kwintsheul. Onderweg hebben we wat oefeningen en versnellinkjes gelopen. Onder de koffie konden we zien hoe de oranjedames na een spannende handbalwedstrijd verloren van de Franse dames, dit met maar 1 puntje verschil. Het was spannend tot de laatste minuut, de minuut waarin de laatste schot tegen de paal ging wat het verschil maakte van gelijkspel en verliezen ;-). Vanaf volgende week gaat Paul weer pilates geven daardoor starten we om 19.30 uur.