

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 2 augustus starten we om 20.15 uur bij Paul

Verslag van woensdag 26 juli 2017,

Lopers, stokkers en wandelaars, Vandaag probeerde ik sinds enige tijd weer 's aan te sluiten bij de hardloopclub. Vanavond verzamelden we aan de Colman. Negen in totaal, waaronder 3 nordikers. Het begon met een wedstrijdje 'als jij jouw litteken laat zien, laat ik de mijne zien'. Sjeek bleek de grootste blauwe plek te hebben, maar toen we ons naar buiten begaven deed hij zijn bril af en dan vraag je er wel een beetje om (..eigen schuld, dikke blauwe plek..). Tijdens het lopen bleek Cornee geblesseerd (de welbekende achillespezen). Als je gaat pootjebaden in de Styx (ken uw klassiekers) moet het in orde komen. Beterschap.. Uiteindelijk waren we iets te vroeg terug, maar gelukkig kwam de vrouw des huizes net terug van haar vrijwilligerswerk. Mooi werk trouwens om zieke mensen nog een leuk dagje uit te bezorgen.. Aan de koffie ging het over de door een aantal clubleden met succes afgesloten 4-daagse. Hulde aan deze deelnemers.. Kijkers omschreven de drukte aldaar als een 'diarree van mensen' (of hadden ze het misschien over de lucht rond Nijmegen?). Vervolgens ging het over de voorpagina van het AD, alwaar Poeldijk als toeristisch trekpleister werd aangeprezen. Vooral de kerk trad op de voorgrond en niet erg in zijn voordeel. Tsja.. Morgen is de Wateringse wielerdag (vanaf volgend jaar de Westlandse profronde ?). Ik ga de sterren eens van dichtbij bekijken. Volgende week verzamelen we bij Paul. Daarna schijnt Gerda onder het mes te gaan voor een bionische knie, dus dan kunnen we haar nog even een hart onder de riem steken. Tot dan, Marco.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 3 augustus starten we om 20.00 uur bij Wilma

Verslag van donderdag 27 juli

'Gezellig jullie allemaal weer te zien en te spreken' stond er op de app....

We voelden ons daardoor meer dan welkom. 2 Loopsters en 3 wandelaars plus Paul en de gastvrouw gingen van start. Een van de oma's redde het niet om op tijd bij de start te zijn, dr kleinkinderen voelden haarfijn aan dat oma een beetje haast had.... De kindjes traptten op hun rem, oma moest zich daarom afmelden maar melde zich wel aan voor de koffie. Tja, kleinkinderen laten zien dat je niet zo gehaast door het leven moet gaan ;-))

Wat hebben we gelopen in het uurtje? 9 km! Of waren het er 6? Paul had z'n bril niet op dus laten we het op 9 houden. Onderweg kwamen we geen kunstgras tegen en hierdoor kwam Paul niet op het idee om grondoefeningen te doen. We hebben versnellinkjes gedaan met als 'houvast' oa de nieuw geplaatste visplekjes in de Wollebrand. Tijdens het lopen is er gediscussieerd over van alles en nog meer waaronder de bramen die daar aan de struiken hangen. Dat er flinke boetes uitgeschreven moet worden als je betrapt word op het plukken van bramen wist onze agent niet dus wij in het westland kunnen ons gang wel gaan waren het niet dat ze te klein zijn om deze (ernstige) zonde (zie onder) te begaan!? Onderweg hebben we tientallen konijnen 'gespot', we liepen pas langs de konijnen als zij niet keken zodat zij ons niet zouden volgen en onze tuin als verblijf zouden gaan gebruiken met alle ellende van dien (planten eten). De conditie was goed heb ik gemerkt, dit omdat er nog genoeg adem was om zich flink af te geven op een krantenartikelen van deze week. Tijdens de koffie heeft de gastvrouw 'n demonstratie hoelahoep gegeven en dan niet met zo'n licht maar een van zwaarder materiaal. De ervaring van de 2 wandelaars van de 4 daagse van Nijmegen was positief hierdoor kwam Paul op het (onzalige) idee dat we best de 57 km naar Ter Aar lopend af kunnen leggen. De eerste verzorgster heeft zich al gelijk aangediend, zij komt met onze spullen in de auto

naar Ter Aar, en dit was nog wel een van de 4 daagse loopsters! Met schemerlicht gingen we naar huis.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 9 augustus starten we om 20.15 uur bij Sjeek

Verslag van woensdag 2 augustus 2017,

Luiden, Vanavond zijn we bij de Goeroe zelf verzameld. Konden we Gerda nog even succes wensen bij het reconstrueren van haar knie. Inmiddels al foto's gezien van een gipsbeen. Succes met het herstel.. Vier hardlopers en twee stokkers was de magere opbrengst van vanavond. De hardlopers zijn naar het randje van de Uithof geweest en over de Holle Watering weer terug. Ook liepen de langzame lopers lekker langs de lange Lelylaan. Vervolgens een stuk Bovendijk en Lange Wateringkade en weer terug. Kortere versnellingen vanavond, dus mij beviel dat wel. Met maar een paar druppels regen op het shirt kwamen we weer terug aan de koffie..en koeken van 't Stoepje. Eerst dachten we dat Paul ze zelf had gemaakt, maar nee..hij had ze zelf gekocht. Ook niet onbelangrijk. Op aanraden van Paul nam ik gemberthee (tegen de hoofdpijn). Ik ben gematigd enthousiast. De kookkunsten van Paul en Sjeek zijn ook nog even over de tafel te gaan. Valt allemaal onder staatsgeheimen.. Als laatste spraken we af volgende week bij Sjeek te verzamelen. Succes, Marco.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 10 augustus starten we om 20.00 uur bij Antoinette

Verslag van donderdag 3 augustus

Na wat heen en weer app-en over of er door de hardlopers gewandeld zou worden besloten zij toch hun voorkeur voor het hardlopen uit te spreken. Dus na de vraag of er ook nog wandelaars kwamen en dit werd bevestigd door diegene die niet thuis bleven voor de voetbal en windkracht 8 ben ik op de fiets gesprongen en heb mij het zweet in mijn bilnaad gefietst. Nee zo hard waait het meestal gelukkig niet en zelfs Paul die zich afgemeld had omdat Gerda geopereerd zou worden kwam toch want na een voorspoedige operatie was Gerda thuis en Eline was nu bij haar zodat Paul haar in goede handen achter liet. Over 2 weken is Gerda waarschijnlijk al van haar het gips verlost en krijgt zij weer een brace en kan zij wat meer bewegen. Gerda een heel voorspoedig herstel namens ons allemaal.

Wij vertrokken met 5 hardlopers en 6 wandelaar en 2 honden. Wij, de wandelaars en de 2 honden, liepen op de van Ockenburglaan toen er plots een auto stopte met Jeannette en de 2 honden er in maar zij was ook net zo snel weer weg. Wij hebben doorgewandeld naar het Wenpad en zijn daar heerlijk uitgewaaid. Daarna door Poeldijk terug, te laat naar de koffie maar gelukkig er was nog genoeg koek over zelfs zoveel dat ik dacht... ach laat ik er dan maar gelijk 2 nemen. Dus Hans anders had je misschien i.p.v. 3 stuks nog een 4de koek gehad. Ook wist hij te vertellen dat er mensen zijn die soms hun been niet kunnen voelen dus die kunnen ook geen wit voetje halen of met beide benen op de grond staan of je beste beentje voor zetten enz. We maakten er maar gelijk een grapje van. Ook hebben we info gezocht over het plantje 'bijvoet' en is o.a. tegen blaren. Dorothy en de rest van de 4 daagse lopers hadden gelukkig geen blaren maar zij verzorgden hun voeten ook wel heel goed. Goede tip van Paul niet douchen voor het lopen want dan zijn je voeten week en gewoon goed trainen, ja El jij het toch ook geen last van blaren?

Na deze gezellige nazit lekker voooooor de wind naar huis en snel voor de buis om voor de Oranje voetbaldames te juichen. Volgende week lopen wij bij Antoinette vandaan om 20.00 uur.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 16 augustus starten we om 20.15 uur bij André

Verslag van woensdag 9 augustus 2017,

Daar waren we dan weer. In de Staatsliedenbuurt bij Sjeek.

3 Stokkers, en als ik goed geteld heb zo'n 6 harde lopers. Het aantal loopt langzaam weer op, vakantiedagen van een ieder raken weer op zeker. Sjeek had een route uitgezet van wel 7,5 kilometer voor de stokkers ! Pffft... Gelukkig dat we dát niet gered hebben. Het werden er 6, volgens mijn mobiele, maar de batterij was bijna leeg, dus misschien dat het daar aan lag. Afijn. Zowel hardlopers als stokkers zijn door Naaldwijk gelopen, en de stokkers in elk geval rondom de plas van de vierwinden. Van de hardloopgroep was in geen velden of wegen meer wat te zien, maar ja. Wat wil je. Als je zo hard loopt. Bij Sjeek terug op de koffie zijn verschillende zaken aan de orde geweest. Ik weet niet of het te maken had met dat we bij de plas van vierwinden waren, maar Sjeek kwam met het verhaal dat hij in een dorpje in het jaar 14honderd-zoveel gezeten heeft op een stoel met geuren (!) Jaja! Je moet de stoel niet de schuld geven Sjeek, maar gewoon boos naar je buurman kijken. Dat haalt meestal al direct een stuk verdenking weg. Verder hebben we het gehad over ijstijden en dat de mens daar de schuld van is. Ondergetekende heeft toen uitgelegd, dat de mens ook de schuld heeft van het uitsterven van de dinosauriërs. Noach wilde die griezels niet aan boord van zijn boot nemen toen de zondvloed kwam. De stakkers zijn allemaal verzopen. Van de boot van Noach kwamen we uiteindelijk uit op kermisattracties, waar je zo'n schommel-piratenboot hebt. Brrrrr. Één keer ingezeten, maar dat doe ik niet meer. Het blijkt dat iedereen weer iets anders 'durft' op de kermis. De een durft in een achtbaan, en voor een ander is het spookhuis al veel te eng. Zo zie je maar. Voor elk wat wils. En de échte problemen; Noord Korea, Fipronil etc.? Herkansing volgende week bij A vd V te VI Rij voorzichtig, denk aan mij.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 17 augustus starten we om 20.00 uur bij Lenie

Verslag van donderdag 10 augustus

Verzamelen bij het zwembad of toch bij het perzikenpad? Had ik maar niet gereageerd nu moest ik via het zwembad naar het perzikenpad eigen schuld dikke bult maar was het nu 5 over half acht of 5 voor half 8? Dus verwarring zat maar we waren na een stevige warming-up wel allemaal op tijd bij Antoinette. De hardlopers vetrokken met zijn drieën en wij, de wandelaars, waren met zijn vijf-en. Onder leiding van Antoinette hebben we een geheel andere route gelopen, langs de mooie parken van Delft naar het Agnetahof, daar staan leuke huizen waar vroeger de arbeiders van de Calve fabriek woonden. Leuke buurt met bijzondere bomen, mooie vijvers en leuke hofjes met in het midden een soort van moestuintjes. Een van ons liep helemaal te genieten en gaat daar zeker nog een keer heen om te struinen door de tuinen. Na deze heerlijke wandeling werden wij getrakteerd op koffie/thee met koek o.a. bokkenpootjes van Bakkerij het Stoepje dit op aanraden van een van ons en ze smaakte heerlijk. Deze bakker krijgt een pluim voor zijn koek en heeft er zeker weer een klant bij. De dochter van Antoinette en Rinus is maandag getrouwd, ze vierde het klein en intiem.... met de tuk-tuk naar het stadhuis in Delft daar gaven Rianne en Matthijs, in het bijzijn van hun 2 kinderen en familie, elkaar het ja-woord. Daarna met de Tuk-Tuk naar Delftse Hout en in de Schaapskooi nog lekker geborrelt en gegeten. Volgens Antoinette was het een stralende en een heel bijzondere en mooie dag. Op de leuke foto's die Antoinette al had zag je een stralende bruid die zichtbaar van de dag met haar gezin genoot, leuk hoor ;-)).

Ook had zij foto's van een bijzonder dier een buxusmot maar waar zat dat beest nou in? Ja natuurlijk gewoon in een buxus! Als hij de kans krijgt vreet ie hem helemaal kaal. Ja zo leer je nog wat. Ook was

Paul nog met Gerda even langs het ziekenhuis geweest omdat zij wel erg veel last kreeg van haar been maar gelukkig was alles oke en mag volgende week het gips er gelukkig weer af. Zo nu is iedereen weer op de hoogte Dit was Keek (het waren bokkenpootjes) van de week. Tot volgende week dan starten we bij Lenie, lekker makkelijk voor de Wateringers ;-))

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 23 augustus starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 16 augustus 2017,

De Westlandse gemeentes telden afgelopen woensdagavond tijdelijk 9 inwoners (voor zover mij bekend) minder. Dit vanwege de trek van de loopgroep naar Vlaardingen waar André, al redelijk ingeburgerd daar, zijn woning aan de Cederdreef beschikbaar had gesteld als startadres voor de loopgroep.

We vertrokken met 5 lopers en 5 stokkers geheel in evenwicht deze keer onder leiding van André richting de polders. De weersomstandigheden en de gelopen route hielden elkaar geheel in stand, fantastisch loopweer en dito route. We liepen zoveel te genieten in de mooie polder dat we bijna geen oog meer hadden hoe we nou eigenlijk terug moesten komen bij ons vertrekadres. Dat André nog niet geheel ingeburgerd is in het Vlaardingse werd een klein beetje duidelijk, onderweg hebben we (bijna) mensen aangehouden om te vragen waar André nou eigenlijk woont. Uiteindelijk kwam alles goed, en moesten we nog op de lopers wachten, die mogelijk hetzelfde probleem hadden maar dat, eensgezind als ze waren deze keer, een beetje weggepraat hebben. Paul, slim als ie is, liet nog voor de koffie prachtige foto's zien die hij nog even gauw gemaakt had onder het lopen, mooi zijn ze, dat kan gezegd worden.

Aan de koffie is o.a. gesproken over kippen en luizen, de voordelen als je eieren met fipronil eet, de verbale stoeipartij tussen Trump en die Noordkoreaans, en nog even over het enthousiasme en behaalde succes en het van onze Oranje Leeuwinnen op het vrouwen EK, klasse. Jan Z deelde derhalve nog even mede dat hij, in zijn ogen dan, een succesvol korfballer geweest was. Als je zoiets meedeelt zijn er altijd weer mensen die daar al of niet serieus op reageren, en was er iemand die meende dat Jan zijn huidige coupe te danken had aan het korfbal..... en staat Jan tevens in de boeken als een vermaard blaasvoetballer, met een bijzonder talent voor de spelhervattingen. Kortom een prachtige en fantastische loopavond en met veel humor aan de koffie was weer ten einde.

Het loopadres voor volgende week is zoals altijd een vast item op deze avonden. Ondergetekende had zijn vinger opgestoken en dat was geheel aanvaard, maar was even vergeten dat er volgende week woensdag een verjaardag op de kalender staat waarbij zijn aanwezigheid sterk gewaardeerd wordt. Thuisgekomen werd dat direct ingefluisterd door kalenderbeheerster, en is er spoedoverleg met Jan Z geweest die het ook had aangeboden, en is afgesproken dat er vanuit de Emmenstraat te Honselersdijk vertrokken gaat worden, waarvan akte. Dus graag tot over 2 weken dan wel vanaf het Perenpad. Groet, Jos.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 24 augustus starten we om 19.30 uur bij Paul

Verslag van donderdag 17 augustus

Valt niet mee om na het tuinfeestje van Nico en Jeannette (beide 60 jaar) de donderdagavond weer boven te krijgen... en ja, daar komt boven drijven dat het erg gezellig en het goed loopweer was en... dat we veel hebben gelachen en al zeker tijdens het koffie (half)uurtje. Maar ja daar moet het eigenlijk niet om gaan bij een loopgroep dus nog even verder graven en dan ... weet ik het weer.... We waren met 4 loopsters en volgens mij 7 wandelaars. De gastvrouw van zondag melde zich af

omdat ze ging bakken... haar hebben we lekker haar gang laten gaan en vooral niet gestoord met haar bezigheden ;-)).

We liepen richting en in de Zwethzone, voor zover het mogelijk was liepen we in de luwte van de harde wind en op de schelpenpaden. Onderweg kwamen we heel veel naaktslakken tegen, ze lagen bij- onder en boven elkaar, als we niet heel goed oplette gleden we er over uit. We hebben diverse oefeningen en versnellinkjes gedaan en daarna liepen we weer terug naar Wateringen. Aan het eind van onze loop stond de teller van Paul op bijna 9 km (klinkt meer dan ruim 8 km).

Tijdens de koffie is er van alles gepasseerd oa over welk cadeau het zou gaan worden en ook is er uit bed geklapt, een van ons is eens aan de rechterkant van haar bed ingestapt en was zeer verbaast dat ze de andere ochtend aan de andere kant uit haar bed moest stappen. Bleek dat haar man die nacht soepeltjes met haar mee heeft bewogen, hij stapte uit bed en de andere kant van het echtelijk bed stapte hij er weer in, zo had ie weer een zee van ruimte ;-)) Dit is nog eens een goed huwelijk 'niet zeiken maar schikken'.

Ook hoorden we dat je nooit 'n gebit (prothese) in een wasmachine moet doen omdat gebleken is dat je na deze wasbeurt tandjes kan gaan plakken, zo hoor je nog eens wat.

En dan is er nog het avontuur van de gastvrouw, hoe omslachtig het was om 't gebroken schermpje van d'r telefoon te laten vervangen, bleek dat het toch makkelijker was om voor een nieuwe telefoon te kiezen maar dan krijg je het volgende probleem... het overzetten van de bestanden.... Na vele omwegen, 'n brandje en heen en weer geloop kwam ze uiteindelijk met een nieuwe telefoon thuis, het heeft haar heel wat tijd en hoofdbreken (en geld waarschijnlijk) gekost maar dan heb je ook wat. Op de valreep ontglipte er een theeglas uit iemands handen (ik zeg niet wie) en viel in vele stukken op de grond maar hoera... het (gebruikte) theezakje heeft ze kunnen redden, dat het beter andersom had kunnen zijn is iets wat niet meer terug te draaien valt ;-(

Volgende week starten we voor een paar weken om half acht zodat Paul snel naar z'n volgend hobbyclubje kan gaan.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 30 augustus starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 23 augustus 2017,

Dames/Heren, Hier een (kort) verslag van deze sportieve avond. Aan het boekwerk van vorige week kan ik toch niet tippen.. We zijn vanuit Jan Z. zijn crib vertrokken. Twee stokkers en zes lopers. Met de hardloopgroep zijn we (al versnellend) naar de Wollebrand en terug geweest. Er lopen daar zoveel konijnen.. het is bij de konijnen af. Zoveel 'Bright eyes' is toch wel een beetje overdreven. Nog even, dan wordt er gezongen over een groen groen groen groen wolle wollebrand. We gingen speciaal voor Sjeek zijn kuiten heuveltje op en heuveltje af. Lekker weer wat gedaan vandaag. Terug aan de koffie hebben we de toestand in de wereld besproken. Andre was vanavond wat stiller. Hij had ook niets te verkopen, misschien was dat de reden. Paul heeft ons bijgepraat over Gerda. Zoals Rowen Heze al zei: tis een kwestie van geduld. Uiteindelijk werd er doorgegeven dat we volgende week bij Jos beginnen. Komt mooi uit, want hij heeft toch meer tijd voor een verslag. Tot dan.. Marco.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 31 augustus starten we om 19.30 uur bij Paul

Verslag van donderdag 24 augustus 2017

We hadden een vroegertje deze vanavond, om half acht zijn we gestart.

De 9 wandelaars en 5 loopsters liepen richting het Uithofpark. Beide groepjes volgden hun eigen weg. Loopoefeningen, versnellinkjes, duurloopjes en lantaarnloopjes, van alles stond er op het menu

deze avond. De 4 bruine en ene witte rund hebben zich niet laten zien, hun uitwerpsels echter hebben we wel gezien en zijn er netjes om- en overheen gelopen. Het waren zo af en toe best wel mooi gedraaide hoopjes. Je moet soms de schoonheid van de natuur willen zien tenslotte ;-)). Paul is echt allround, elastiekjes uit haar halen draait ie z'n hand ook al niet voor om hebben we gemerkt hoewel... ;@((Aan het gemakker te horen ging dit niet geheel pijnloos. Deze dame zal voortaan voor het lopen haar knotje strak in het gelid leggen heb ik het vermoeden. Naar mijn gevoel hebben we zo'n 10 km gelopen maar het metertje van Paul vertelde ons iets anders. Paul heeft nog wel wat koffie naar binnen kunnen werken voordat ie vertrok ie naar z'n volgende klus. We hebben kunnen genieten van foto's van het bruidspaar van zaterdag. Het bruidspaar zag er prachtig uit en hun omgeving was al net zo mooi opgemaakt hebben we kunnen zien. Moeder van de bruid vertelde dat de bloempracht maar net op tijd klaar was en het is tijdens de ceremonie gelukkig droog gebleven.

Op de onderstaande foto's kunnen we zien dat de oogjes niet meer zo goed hun werk doen. Dames beter om voortaan een brilletje mee te nemen zodat jullie niets hoeven te missen ;-))
Tot donderdag, zelfde tijd, zelfde adres, zelfde route want daar was niets mis mee.