

## Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 6 december starten we om 15.30 uur bij Ciska

## Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,

Vertrokken met 4 fietsers vanaf Wateringen naar Kwintsheul en ja hoor zwaan kleef aan daar haakte nog 2 fietsers aan, we hadden lekker voor de wind.

Bij de Groen van Pinksterenstraat aangekomen waren er nog 2 fietsers en 3 personen en 2 honden met de auto. Dus een goede opkomst ondanks alle feestjes. Wij vertrokken met 9 wandelaars en 2 honden richting het Prinsenbos waar het al aardig herfst is en het al wat kouder werd maar ja wat wil je eind november. We hebben een lekkere frisse neus gehaald. Helaas kreeg Gerda toch wat last van haar knie, hoop dat het snel weer beter gaat. En dan terug naar de warme koffie/thee met gevulde speculaas en heerlijke eigen gebakken cake met kruidnoten verwerkt een super lekker en leuk idee voor de Sinterklaastijd. De een net terug van vakantie en de ander gaat weer bijna op vakantie. De 1 een fietsreis de ander een rondreis met auto of huurauto, het kan allemaal. Natuurlijk hebben we het ook gehad over de pas geboren en nog verwachte kleinkinderen. We zijn het er over eens dat wij ons voorlopig geen zorgen hoeven te maken dat we niks te doen hebben Ha,Ha. Het was al lang donker toen we tegenwind en in de kou naar huis fietste. Het was al met al een sportieve en super gezellige zaterdagmiddag. Iedereen nog een gezellige Sinterklaas Voor diegene die niet mee naar Spanje mogen... zaterdag starten we aan de Costa la Bovendijk. Groetjes van smeerkees piet

Wij lopen op zaterdag graag...  
want we gaan nooit terug met een lege maag.  
Onze kaak spieren vinden het fijn...  
maar onze heupen doen soms pijn!  
Weekendjes weg...  
dat is pas lachen zeg!  
Verkeerde bril...  
en nachtelijk gegil?!  
Wij zagen echte spoken...  
vele van ons kunnen lekker koken.  
Ook vieren wij feesten...  
en gedragen ons dan als beesten.  
Alle voetjes op de vloer...  
op de muziek van Nico's toer.  
We maken altijd veel lol...  
niks is ons te dol.  
Een lach...  
en een traan.  
Verdriet en plezier...  
ieder gaat hier mee om op zijn eigen manier.  
Ook al doet iemand missen heel veel pijn...  
na regen komt altijd weer zonneschijn.  
Nee geluk en aandacht kan je nergens kopen....

geluk en aandacht delen wij met elkaar onder het lopen.  
Ik ben blij om bij zo'n fijne groep te mogen horen...  
dus zal ik jullie nu niet langer meer storen.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 10 december starten we om 20.15 uur bij jarige Peet

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

Het verslag van afgelopen woensdag, met 6 lopers en 7 stokkers gingen wij de donkere avond in, droog en vrij koel, rond het vriespunt dus iedereen had mutsen en handschoenen aan, de stokkers gingen richting de polder en de hardlopers richting het industrie terrein zodat de koude oosten wind weinig vat op ons kon krijgen, vandaar uit de eerste twee versnellingen en toen werd iedereen warm en zelfs zo warm dat een iemand ik noem geen namen het zo heet kreeg dat allerlei kleding werd uitgedaan, nadat we de omgeving van Hornbach, Heineken en de keukenboeren en het Polenhotel weer hadden gedaan met lange versnellingen gingen we richting de Makro En ook daar deden we nog wat korte versnellingen en toen via het Waterpark waar Peet dat glas in zijn schoen kreeg en langs Onze Zegmaar Goos die niet thuis was weer terug naar de warme koffie en thee en Appeltaart die door onze gastheer vanmorgen rond 06.00uur was gebakken en bereid, het smaakte heerlijk, de stokkers waren wat later terug dus alle verhalen over concerten en kleine kinderen werden weer overgedaan, kortom na lang praten gingen ze eindelijk weg van Truus... Volgende woensdag (10-12) ter ere van de verjaardag van Peet aan het Poeldijksepad/ hoek Ockenburglaan. De week erna ter ere van mijn verjaardag in Kwintsheul en niet te vergeten donderdagavond bij Pilates voor Mannen, om 21.00uur tot 22.00uur

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 13 december starten we om 15.30 uur bij Paul

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

Wat was het heerlijk loopweer, en dat in december! Het was te merken, er waren 10 wandelaars en 2 loopsters. Ondanks dat de dag van Paul vol was gepland en hij al behoorlijk moe was kwam ie toch lopen. Hij wilde ons onderweg wat capriolen uit laten halen aan een rekstok maar had toen maar één volgeling dus dat was snel van de baan! Doordat we veel hoekjes, gaatjes en bochtjes hebben gezien is de route moeilijk na te vertellen. Volgens mij hebben we in Wateringen, Den Haag en in Rijswijk gelopen. Paul z'n conditie moet na z'n ziek zijn nog wat opgekrikt worden maar gaat vast wel goed komen. Na een heerlijke loop en mooie gesprekken liepen we, met uitzicht op een mooie lucht, weer terug naar de Bovendijk. Bij de koffie konden we kiezen tussen taart van Jan en chocoladecake gebakken door Ciska. Volgens haar was het de eerste cake die ze in haar leven gebakken heeft en hij was nog lekker ook, kan ze ook bij haar CV schrijven. Sinterklaas had voor Paul nog een lekker cadeautje achter gelaten. Het gedichtje wat er bij zat kon pas voorgelezen worden nadat er een leesbril aangerukt was. En van het gedicht kwam het gesprek op andere mooie gebeurtenissen in ons leven. Al met al een fijne middag zo met elkaar. In het donker stapten we op onze fiets met de

afpraak dat we volgende week alvast de verjaardag van Paul gaan vieren. (Gerda is dan vrij en de week erna werkt ze in het weekend).

Tot slot.....

Als donderslag bij heldere hemel kreeg ik op weg naar huis (eind van de Lange Watering) een donderslag van een of ander hard vuurwerk wat tot ontploffing kwam toen ik dit projectiel passeerde. De 'dader' liep hard weg van zijn 'bom' en ik fietste er juist op af! Ik voelde de warme luchtdruk in m'n rug, pffff goed dat 't beschermengeltje op m'n schouder zat en niet achterop m'n fiets want dan waren allebei onze vleugeltjes verbrand!

Wat ben ik geschrokken en wat kwam ik goed weg! Ik ga er van uit dat dit niet zijn bedoeling was, hij waande zich veilig aan de stille Zwet maar grrrrX@&%! Zo werd het dus een knallend slot van een bijzondere middag, en dat was het!

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 17 december starten we om 20.15 uur bij Paul

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

Verslag van Woensdag 10 december Verzamelen bij Peter en Wilma, ongeveer 10 man hadden zich aangemeld om te sporten, de hardlopers waren in de meerderheid met 7 man. We gingen een rondje Poeldijk lopen, al snel stonden we op Eén been om wat oefeningen te doen en het ging er om dat je je heupen stabiel hield om de oefening te doen slagen en dat viel niet mee bij iedereen. Een stukje verder gestrekt met je handen en voeten op de grond en dan proberen om je voet naast je hand te krijgen, viel ook nog niet mee. Elke keer heeft Paul weer andere ideeën wat allemaal uit de bootcamp komt. We gingen verder richting de van Ruyvenlaan waar een auto zo kort door de bocht ging dat we zowat werden aangeregen, Corné liep voorop en moest echt de struiken in om niet geraakt te worden, je kan wel raden welk geslacht er achter het stuur zat. Gelukkig niets aan de hand en maar snel vergeten. Bij Wilma aangekomen stond de appeltaart al te wachten want Peet was jarig, we gingen natuurlijk zingen maar voor dat dat ging gebeuren stonden we ook even een moment stil met de gedachte dat André vd V. ook jarig had geweest. Vergeten doen we hem nooit onze kanjer. Paul was erg druk vanavond en dat kwam waarschijnlijk om dat we morgen allemaal gaan Pilatessen bij hem en hij bleef er ook over vertellen waar het allemaal goed voor is, de belangrijkste regel was eigenlijk voor ons die onderaan stond dat je betere seks zou hebben, maar dan zou je lijkt mij allebei om die cursus moeten gaan. En als je al goede seks heb kan je beter wat anders gaan doen toch! Het word traditie want na de koffie met taart kwam de borrel op tafel, echt gezellig, chocola en toastjes met kaas en zalm geweldig, en Paul raasde maar door over tanden poetsen op een been in de ochtend, 2 minuten een en 2 minuten de ander en dan ontbijten en dan weer 2 minuten een been en 2 minuten het andere been, goed voor de enkels Ja Ja zal best. Goed dit was het weer volgende week is Paul jarig en dan drinken we weer een borrel geweldig toch. Groetjes Jan Z

### **Pilaten en pilatessen,**

Op donderdagavond gaf Paul ons een proefles Pilates. Kort geleden z'n papieren gehaald, dus waar vind je dan proefkonijnen? Met handdoek, maar zonder schoenen betraden wij het heiligdom. Sommigen hadden niet begrepen, dat er op de handdoek gelegen moest kunnen worden. Daar paste de foetus-houding alleen maar op en dat is voor gevorderden. Flink gelachen natuurlijk, maar ook serieus geoefend. Zo hebben we netjes rechtop gezeten (of we aan onze kruin omhoog werden

getrokken (sorry Jan..)). Ook kregen we een flesje op onze rug, om te kijken of we goed waterpas konden blijven (..het Spaanse graan heeft de orkaan doorstaan..). De buikspiertjes zijn in ieder geval flink aangespannen geweest. De juiste term is Powerhouse, maar die had ik nog niet verdient (vond ik). Al bij al erg leuk en erg leerzaam. Nadien nog een bakkie gedaan in de relax-ruimte. Iedereen erg druk, tot de inschrijfformulieren ter sprake kwamen. We wensen Paul natuurlijk veel succes met zijn nieuwe bijbaan. Tot lopens.. Groet, Marco.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 20 december starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

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

We vertrokken met 4 hardlopers en 8 wandelaars ieder een andere richting voor een sportieve middag. Het was weer heerlijk wandelweer. Wij zijn door de Goudkust van de Heul richting de Poeluk en langs de Honsel gewandeld, een leuk rondje en waren klokslag half 5 terug. Aangezien er niemand thuis was en wij bij meneer agent de sleutel niet konden vinden onder de mat moesten we buiten wachten. En ja hoor daar kwam Eline aan gescheurd met de auto. Zij vertelde dat Paul gebeld had dat hij bij de Wen stond en dat de weg afgesloten was zodat hij met de hardlopers weer terug moest lopen en daarom later kwam maar dat viel achteraf nog mee. We gingen met zijn allen gezellig aan de koffie/thee met door Eline heerlijke zelf gemaakte citroen en aardbei kwarktaart. Ja sommige gingen zelfs voor een 2e stuk bij het 2e bakkie. Natuurlijk hebben we ook gezongen voor de bijna jarige Paul en heb ik hem namens de hele groep een dinerbon van Brothers en een bioscoopbon aangeboden zodat hij samen met Gerda een gezellige avond uit kan. Gerda was ook nog even aanwezig maar had andere bezigheden buitenhuis. Daarna werd er natuurlijk nog gezellig een wijntje gedronken en nagekletst. De nieuwjaarsloop voor de mannen en de vrouwen vind plaats op zaterdagmiddag 3 januari. Willen jullie zo snel mogelijk laten weten of je wel of niet komt. Groetjes Ciska [janenciskavdknaap@hotmail.com](mailto:janenciskavdknaap@hotmail.com)

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

We starten dit keer zaterdag 27 december om 15.30 uur bij Sjaak en Lizet (vanwege sneeuw niet gelopen )

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

Woensdagavond (17 december) zijn we bij Paul S. verzameld ter viering van zijn verjaardag. Eerst natuurlijk een stukje lopen. Via de Vogelaer naar de Uithof (om de Wen heen). Vervolgens liepen we tegen een verbouwingshek aan, dus moesten we een klein stukje om via de Holle Watering. Lekker gelopen. Terug aan de koffie en cake natuurlijk keihard ge-lang-zal-hij-leven-d. Het pleister kwam zowat van de muren. Vervolgens kwam het bier tevoorschijn. Ik geloof niet dat we die calorieën er allemaal al af hadden gelopen. Gezellig gekeuveld. Nu zijn we dus toe aan het kerstreces. zaterdag 27 december kunnen we om half vier lopen bij Sjaak en Lizetin Monster en zaterdag 3 januari (2015) bij PanDa in Honselersdijk. Tot dan en hele fijne feestdagen. Marco.

## **Twee 2 verslagen tegelijk ontvangen (of zou het komen doordat ik een dag de mail niet geopend hebt) TOP Marco en Sjeek!!!**

We startten bij de jarige Paul. Paul ook al weer 58 jaar, time flies. Met een temperatuur boven de 10 graden vertrokken we via de Driesprong naar de Vogelaar om daar lekker uit de wind onze rek en strek oefeningen te doen. Paul had er zin in, je merkt dat hij weer een beetje de oude is, en hij gaf behoorlijk gas bij de versnellingen. Op naar de Uithof. Daar hebben we een grote ronde gedaan en 5 x 10 x opgedrukt op de bankjes die daar staan en op de brug bij de wen nog eens de quadriceps of zoiets als afsluiting beetgepakt. Uiteindelijk via de Wen weer richting Kwintsheul. Omdat het groene padje afgesloten leek te zijn, zijn we via Condor City en weer het groene pad uiteindelijk op de Holle Watering terecht gekomen. Bij Paul thuis aangekomen bleek dat we een kwartiertje langer nodig gehad hadden als dat uurtje dat we standaard doen. Het gebak stond klaar, Paul werd uit volle borst toegezongen en na de koffie was er ook nog een wijntje of een biertje. Hans' biertje sloeg helemaal dood en Paul was al op weg voor een nieuw glas, maar Rene had een mooie oplossing voor dit fenomeen. Pak een stukje keukenrol, rol het op en dep het in het glas. Het bier kwam tot leven en begon lekker te schuimen. Mooi! Hebben we ook nog wat geleerd.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 27 december starten we om 15.30 uur bij Lizette (vanwege sneeuw niet gelopen )

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

Toen we de deur uit liepen met 5 hardlopers en 4 wandelaars dacht Paul een bruine auto te herkennen uit Monster. Wij hebben nog even gewacht maar zagen niemand dus zijn wij vertrokken richting het Waterpark waar iemand van ons gemeld had dat ze te laat was met haar schoenen aan trekken en dat ze ons tegemoet zou wandelen. We kwamen Paul weer tegen met de mededeling dat Lizette ook gearriveerd was en aan de andere kant liep zodat we met zijn zessen verder gingen, zwaan kleef aa. Ondertussen was het wat harder gaan regenen, mijn voorstel om even bij ons aan de Bovendijk te gaan schuilen was oké maar eenmaal op de dijk met de rug in de harde wind viel het achteraf allemaal mee. Zo hebben we toch een leuk rondje gelopen en zijn lekker uitgewaaid. Een van ons gaat wel eens naar Noordwijk voor een zwembad, sauna, massage en lekker lunchen in je badjas in het restaurant tussen de zakenmensen in pak. Het is een arrangement in een hotel alleen zij blijft er niet slapen of wel echt een aanrader! Terug aan de koffie/thee met heerlijke kerstcake (tulband) hoorden we dat Dineke gevallen was met een oefening doen. Zij had al zo lang niet meer gelopen en dacht het op handen en voeten te doen. Ze kreeg van de gastvrouw ijs en arnica voor haar pols. Na de koffie kregen wij nog een kerstborrel aangeboden die ik natuurlijk niet heb afgeslagen. Een van ons is vanmiddag met de wind in de rug naar de Colman gekomen. Aangezien de verwachting was dat in de avond de wind ging liggen was haar vraag aan de gastvrouw of ze mocht blijven eten zodat er daarna minder wind zou zijn en ze dus dan niet zo hard hoefde te trappen om thuis te komen en... het was goed, ze mocht blijven eten en eventueel ook nog blijven slapen! Heeft ze niet gedaan trouwens. De ene helft van de groep bleef nog even en de ander helft ging snel naar huis maar haastige spoed is zelden goed dus toen Dineke naar huis wilde waren haar nieuwe schoenen weg en stonden er alleen nog roze schoenen die ook nog anderhalve maat te groot waren maar het ergste is dat het ooit eerder gebeurd is! Nee Dineke had niet te diep in het glaasje gekeken

want zij dronk water maar wij herkende gelijk de dader want er heeft er maar een van ons zulke roze schoenen! Dineke had een pech middag en wil misschien wel weer met ons mee wandelen dus misschien zijn haar schoenen zwart met roze randje wel te koop?! Maar wij hebben wel vreselijk gelachen! Iedereen Gezellige Kerstdagen, groetjes Ciska

Volgende week zaterdag starten we bij Lizette en omdat de mannen 2 keer niet kunnen lopen mogen ze voor 1 keer mee Ha,ha.