

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 1 juli starten we om 20.15 uur bij Nico

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Afgelopen woensdag was het perfect weer om te lopen. Het humeur was direct bij de start al goed. Corne en Goos waren ook weer een keer van de partij. Corne is zo'n 10 kilo afgevallen en zag er daarmee zeer snel uit. Via de lange Wateringkade richting Boerderij Dichtbij. Het thema deze keer waren de lange versnellingen en de kilo's. Via de van Luijklaan weer terug naar de Rivier grondel. De afgelegde afstand overtrof de 10 kilometer, maar daar hadden wel wel ietsje meer dan een uur voor nodig. De stokkers zaten al lang en breed aan de koffie. De nodige wetenswaardigheden zijn weer uitgewisseld. Paul gaat volgende week weer fietsen in Frankrijk voor het goede doel . Samen met Hans rijdt hij ook nog eens de bus. Nico en Mariëtte zijn geslaagd voor het dansen en daarom vertrekken wel volgende week bij Goos vandaan. Tot dan!

En hier volgt het verslag van de baas in hoogst eigen persoon ;-))

We waren afgelopen woensdag met een gelijk aantal, 6 tegen 6 dus geheel in balans en we togen vol goede moed richting de polder door de kipstraat richting de bult en de lange, via de brug langs boerderij dichtbij waar je natuurlijk veel schelpen paden hebt die allemaal hebben belopen/ bestiert en nadat we die kriskras hadden gevolgd zijn we via de andere zijde lange Wateringkade onder de nieuwe buis van de Veilingroute door naar de Bovendijk gelopen en weer over het houten bruggetje (waar ik die Australier weer tegen kwam, hij zat op het slepertje van Pim Barendse met zijn vader Peet en voer op de Lange Wateringkade richting het bruggetje, daarna langs het cafe naar de Kerkstraat naar de koffie na 10,5 km hadden we dat wel verdiend. De stokkers waren er al en mijn meisje had alles klaar gezet, volgende week bij Nico zeg maar Goos (Jos bood zich al weer aan, misschien volgende week weer een kans voor Jos met vinger op steken) veel succes mannen volgende week ben ik onderweg naar Alpe Du Huez voor het goede doel van het Segbroek college uit Den Haag die geld bij elkaar fietsen voor het doel in Afrika Local Heroes. Tot later en blijf heel. Paul

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 2 juli starten we om 19.30 uur bij Antoinette

Verslag van afgelopen donderdag,

Wij gingen met zijn vijven op de fiets naar Honselersdijk. Daar aangekomen druppelde nog van alles aan zodat Marjan nog verschillende keren haar deur moest openen. Zelfs toen we al op de Mariëndijk liepen kwam er nog iemand aangewandeld waarop een van ons zei nu is het ook 5 min over half 8 en zijn we er nog terwijl zij verleden week alleen moest wandelen wat ze niet erg gezellig vond! Ze heeft haarzelf toen met een heerlijke reep milka chocolade reep verwen om het stress gevoel kwijt te raken, ik herken dat wel. Uiteindelijk zijn wij met 4 hardlopers en 10 wandelaars vertrokken richting Gantellaan, Ockeburglaan, Vogelaer naar het Wenpad. Op het Wenpad werden Mirjam en ik aangesproken door een man of we gingen skiën met onze stokken of dat er nog wiertjes onder onze schoenen moesten. Achteraf had ik wel tegen die man kunnen zeggen of hij op vakantie ging of dat hij aan het zaklopen was hij liep tenslotte met zijn handen diep in zijn broekzakken. Ja, ja wij hebben heerlijk gewandeld met stokken, het was ook super weer om te wandelen. Terug bij Marian konden we lekker buiten aan de koffie en thee. Daar vertelde Lizet dat de fundering van hun

nieuwe huis gestort was zodat ze konden zien hoe groot hun tuin word, aangezien Sjaak met zijn handen graag in de tuin wroet. Als hij niet genoeg heeft aan zijn tuin dan wist Jeanet nog wel een tuin om te wroeten, de Opmaat in Monster. Hij hoeft het niet alleen te doen er zijn ook andere mannen en vrouwen die helpen wroeten. Ook de vakantie kwam aan bod, er waren er net terug uit Spanje, Griekenland en laten hun koffer ingepakt staan voor een weekend Hengelo en Akersloot. Een ander is 1 nachtje met de zelfgebouwde camper weggeweest en hebben pas in september weer tijd om op vakantie naar Canada te gaan en Paul gaat volgende week naar de alp duzes. En zo was de avond weer gezellig en snel voorbij. Volgende week starten we bij Antoinette, zij heeft fotoboekjes van het weekend deze kosten 6 euro dus denk er aan om dit geld mee te nemen.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 8 juli starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Het was warm (lees: heet!). Na enkele telefonische afzeggingen waren de verwachtingen laag gespannen. Toch meldden zich 2 "diehards" aan de Colman om te gaan lopen: 1 stokker en 1 hardloper! Je zou kunnen zeggen de "snoei"harde kern van de lopersgroep; namen noemen we niet natuurlijk! De hardloper heeft er toch nog 6,5 km uit kunnen persen en de 2 stokkers hebben zonder stokken toch nog 'n rondje weg kunnen geven. Bleef er lekker veel koek te verdelen, dat dan weer wel! Ik weet niet of deze lage opkomst op zich al 'n record was maar de temperatuur (29 gr om 21.15 u) i.i.g. wel! Verder is 't nog Steeds te warm om er 'n lang verhaal van te maken dus laat ik 't hier maar bij. Benieuwd naar de opkomst morgen bij de dames..... Volgende week bij Jan vd Knaap aan de Bovendijk. Gegroet, Goos

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 9 juli starten we om 19.30 uur bij Ciska

Verslag van afgelopen donderdag,

Jarige dochter, late dienst in de Bonte Haas, nog aan het werk, ben in Frankrijk, moet nog heen en weer naar Engeland zwemmen, red het net niet, en toch waren er nog vier loopsters en vier wandelaars en zij konden gelijk het fotoboekje van ons trainingsweekend in ontvangst nemen. Het is weer een mooi boekje geworden, bedankt Antoinette voor de energie die je er in gestopt hebt. We gingen vanavond zonder begeleiding op pad. De gastvrouw heeft ons naar het goeie (groene) pad verwezen. We hebben gelopen langs de ijsbaan, zwembad en richting, golfbaan en Rotterdam en nog veel meer maar zover zijn we niet gekomen. Van loopschooloefeningen is niet zoveel gekomen dit keer maar we hebben wel lekker in het groen gelopen. We hebben een ommetje gemaakt zodat we niet zo dicht langs de zwaan met jong hoefden te lopen. Een van ons wist heel goed de weg in dit mooie gebied, kwam doordat ze eens als Vip hier rond geleid is. Wat dacht een wandeling onder begeleiding zou worden bleek een opening te zijn van een TOP plaats aldaar. Zij hebben toen meer gegeten en gedronken dan dat ze gewandeld hebben maar dat hebben ze daarna alsnog gedaan. Dit kwam ons nu goed van pas, zij kon ons daardoor prima de weg wijzen terug naar ons startadres. Het was lekker vertoeven op het terras van Antoinette en Rinus met een mooi zicht op hun tuin. Dankzij de fotoboekjes (nagenieten) zijn er twee nieuwe organisatoren voor het trainingsweekend 2017 uitgerold. Lizet en Dineke hebben aangeboden om deze organisatie voor hun rekening te nemen TOP!

Woensdag 15 juli starten we om 20.15 uur bij Marco

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Leendames en –heren, Op deze droge en niet al te warme woensdagavond zijn we vanuit de Bovendijk gelopen naar de Hoekpolder en met een ommetje weer terug. Zelf heb ik een verkorte route genomen vanwege een herstellende kuit. Onze goeroe was er zelf niet bij, omdat hij een bus had stukgereden in Frankrijk. Probeer dat maar 's terug te duwen.. Gelukkig hebben we goede vervangers in de groep, dus al met al hebben we een lekker loopje gehad. Na het dieptepunt van vorige week (las ik) qua deelname, zaten we nu met een aantal van tegen de tien weer redelijk op niveau. Terug aan de koffie met appeltaart hebben we de toestand in de wereld besproken. Rene was net terug uit Griekenland. Waar hij zat was weinig te merken van de politieke onrust. Om in de woorden van Youp te blijven ..lenen, lenen, betalen, betalen.. Ik heb de Akropolis nog niet op marktplaats zien staan, dus misschien komt het nog goed allemaal. Sjaak gaat over 2 weken voor vier dagen naar Nijmegen (als ik het goed heb met Jos en Petra). We zien ze wel terug op Via Gladiola. Volgende week is het bij mij in Poeldijk. Tot dan, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 16 juli starten we om 19.30 uur bij Mirjam aan de Meibloem

Verslag van afgelopen donderdag,

We zijn vanavond aan de Bovendijk gestart. Er waren zeven wandelaars en drie loopsters en een van ons melde zich af voor het lopen en aan voor het koffiedrinken. Kan allemaal bij ons! Paul was weer boven water dus hij kon ons begeleiden, we moeten dan altijd iets meer uit onze kast trekken dan wanneer we op onze eigen houtje (benen) lopen. We doen dan niet alleen loopschool oefeningen maar ook krijgen de andere spieren een beurt, als je bedenkt dat een doorsnee mens 640 spieren heeft zijn de paar spieren die we dan trainen een topje van onze berg! Verder zijn we van wateringten naar den Haag gelopen en hebben we een lusje in Rijswijk gelopen om daarna weer naar de Bovendijk te gaan. Thuis gekomen hebben we in de achtertuin nog een cooling down gedaan en waren we weer klaar voor de koffie met appeltaart en slagroom. Dus geen zorgen... de kilo die we er af gelopen hebben zijn er gelijk weer aan gekomen. Paul was al snel verdwenen, ging z'n laatste pilates les geven voor de zomer vakantie. Volgende week kunnen we bij Mirjam starten.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 22 juli starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Echoscopers en echoscoopsters, Vanavond zijn we vanuit Poeldijk naar Madestein getogen. Heerlijk om tussen al dat groen te lopen. Vandaag was de dag van de korte versnellingen..en het planken..en het bokkie springen..en meer van dien aard. Lekker wat gedaan. Paul was (eindelijk) weer terug uit

Frankrijk, alwaar hij vorige week een bus aan bonken heeft gereden. Geen fysieke schade, alleen monetaire (is ook wel weer overheen te komen). Onderweg nog voorbij gereden door een wagen met 2 PK. Ging niet hard, maar wel gestaag. Terug aan de koffie met koeken hebben we de problemen van de regionale-, landelijke- en wereldpolitiek besproken (en opgelost natuurlijk). Ook had ik een prijsvraag voor de heren in de vorm van een uitdraai van een echo (wat is wat ?). Niemand heeft de prijsvraag gewonnen (mijn fysio al zeker niet). Wordt vervolgt.. Wel werden er nog steunkousen aangeraden. Als je die strak genoeg aantrekt, krijg je er brede schouders van. Voor buikjes moet wat anders verzonnen worden.. Volgende week is het bij Hasso. Zonder Jos en Sjaak, want die zijn 4 dagen aan het wandelen. Jos moet zelfs 4 dagen sluipen, want die gaat klandestien. Ik ga er maar vanuit dat de AIVD dit verslag niet leest.. In ieder geval tot volgende week in Kwintsheul, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 23 juli starten we om 19.30 uur bij Lenie

Verslag van afgelopen donderdag,

Twee dames hebben met Paul op gelopen en acht wandelaars hebben hun rondje naar en in het Uithofpark gewandeld. Vanavond heb ik eens m'n licht opgestoken bij de wandelgroep. Ik bemerkte dat er twee niveaus waren, een gezellige en een minder gezellige groep en tot welke groep ik hoorde laten we in het midden. Nee hoor dit is een grapje, ieder zoekt aansluiting bij zijn eigen niveau lopen en werkt gewoon goed. De natuur in het Uithofpark is altijd mooi, omdat er een van ons gestoken was door een of ander beest die niet meer te traceren was zochten we daarna toch maar de iets minder beboste paden. Ik kan nu wel zeggen... 'voordat we boe of bah konden zeggen zaten we alweer op het terrasje aan de Meibloem' maar dan lieg ik want er is veel meer gezegd dan dat (ha ha). De vernieuwde kamer, trap en het terras van de gastheer en gastvrouw is door ons goedgekeurd. Hier is een menig zweetdruppeltje gevallen voordat het is zoals het nu is, het ziet er heel mooi uit allemaal. De gastheer had lekkere koffie gezet en Jumbo had heerlijk gebakken voor ons (worteltjes en chocolade taart) dus we zaten weer goed vanavond. Er is van alles besproken waaronder de vierdaagse die deze week gelopen word en het st Joseph beeldje die je in je tuin moet begraven als je wilt dat je huis snel verkocht word (desnoods het beeldje uit je kerststal). Ook kwam er te spraken over een van onze honden die aan het dementeren is, gelukkig helpt het medicijn goed zodat het vrouwtje nu ook weer beter kan slapen.

Volgende week starten we in Wateringen en doe ik weer verslag vanuit de loopgroep tenzij... een van de wandelaars een verslag instuurt dan word het een ander verhaal ;-))

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 29 juli starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Vandaag was Hasso het startpunt. Van zijn huis zijn we langs de Lange Watering en de Zweth een rondje gelopen. Ook de nodige versnellingen gedaan natuurlijk. Teug op het honk in de tuin nog even

wat geplankt. Hoog..laag..opzij.. Vervolgens naar de koffie getogen in een door de zon verlichte en verwarmde serre. Met 13 was het daar gezellig druk. Sorry dat ik het wat kort hou, maar ik heb weinig tijd. Daarbij zou ik nog iets vermelden in het verslag, maar ik ben vergeten wat. Volgende week is het bij Jan Z. in H'dijk. Tot dan, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 30 juli starten we om 19.30 uur bij Jeannette

Verslag van afgelopen donderdag,

Helemaal naar het Oostblok op de fiets Ik vond het vrij fris dus besloot ik mijn jasje aan te doen voor we gingen wandelen maar dat werd mij afgeraden dus gehoorzaam als altijd liet ik hem in mijn fietstas zitten wat achteraf toch een goed idee was. Wij vertrokken met 5 hardlopers en 5 wandelaars richting de Bovendijk en daar verloren wij de hardlopers al gauw uit het oog Wij hebben een heerlijk rondje gewandeld langs de Reijwating richting Wateringseveld en Industieterein terug naar het Oostblok. Onderweg kwam het onderwerp Zweden voorbij de een net terug en de ander gaat er vrijdag heen. Over speciaal muggenspul die je beter in Zweden zelf kan kopen omdat dezer beter helpt tegen die muggen. Of je wel of geen wijntje drinkt die misschien wel zeven euro per glas kost maar bij het eten wel veel lekkerder smaakt als een glas fris. Dus dan toch maar liever die dure wijn en dan maar niet zo gulzig drinken ha.ha Hoe leer je nippen aan een glas? Ze heeft al vakantie en geniet nu thuis ook al van haar wijntje bij het eten. Nee ze is niet verslaafd maar geniet er wel van. Zo kletsend loop je ongemerkt het uur weer vol. Wij gingen gezellig buiten aan de koffie/thee met lekkere koeken. Er werd in een leuk foto boekje gekeken van de tweeling van opa Piet en Oma Lenie die al 4 jaar op hun 2 lieve kleinzoons passen en die nu naar school gaan en zo bedankt werden voor de mooie en gezellige tijd. Ook werden we bijgepraat door Paul over de pols van Margret. Het valt allemaal nog niet mee, Margret wij wensen jou nog een heel voorspoedig herstel. Onder tussen was een van de burens denk hout aan het stoken Ik kwam thuis en dacht dat Jan de houtkachel ook had aan gemaakt maar het was mijn blouse die niet meer naar zweet rook maar naar Rook Ha,ha En zo vliegt een gezellige avond weer snel voorbij Volgende week starten we bij Jeannette. P.S. Ik hoor net van Lizet dat de 3 musketiers (Petra, Jos en Sjaak K.) de Nijmegenese vier daagse gehaald hebben Gefeliciteerd Jullie zijn Toppers!