

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 1 juni starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 25 mei,

De start was bij Hasso en Juliana met hun fantastische tuin zeker in deze tijd een plaatje om te zien. Ongeveer 10 man waren gekomen om te sporten, we stopten al snel bij de Heulse speeltuin voor wat planken en rek oefeningen. Daarna gingen we richting de Zweth langs de Lange Watering kade, de naam zegt het al lange dus lange versnellingen. Paul is gek op versnellingen de laatste tijd en dat zal wel ergens goed voor zijn. Ook de polder is mooi in deze periode van het jaar met de grassen en wilde bloemen. We kwamen nog langs El, even naar de heg gekeken die op 2 na groen was geworden dus dat is 98% dat is goed. Snel verder met nog meer versnellingen over de brug en weer terug en daarna rustig op de Hoenderparklaan af richting de koffie. De appeltaart stond al te wachten en ook de 2 honden stonden klaar om hier en daar een kruimeltje op te vangen. De stokkers hadden ook hun best gedaan en een hoop energie gebruikt en dat was ook het onderwerp van vanavond, elektrische auto's, zonnepanelen, de olie wat zal het worden met of zonder subsidie. Jos was bij Hans v K. geweest en vertelde dat Hans er best goed uit zag met nog steeds een bruin koppie en dat hij de groeten deed aan ons allemaal. Hij weet wij leven allemaal met hem mee en hopen nog steeds op een wonder. De komende weken gaan verschillende mensen op vakantie, die wens ik veel plezier "have a nice time". Rinus liet zijn trots een kleinzoon zien die met zowat 8 pond een stevige baby is, en Hans vd Z. moet nog een paar weken wachten want dan komt er ook weer een bij. Voor de wandeling in Rotterdam hebben zich nu 12 man opgegeven dus dat is al geslaagd. Zo als het er nu uit ziet word het 2 juli want dan kunnen de meeste. Volgende week gaan we naar Monster naar Sjaak en Lisette (Choorstraat 15D), het huis met die witte strepen hebben ze speciaal laten maken voor slechtziende dus voor de toekomst want Sjaak heeft nu al wat mindere ogen. Nou dit was het weer groetjes aan iedereen ik hoop er volgende keer weer bij te zijn maar waarschijnlijk niet want ik ben donderdag weer door mijn rug gegaan voor de tweede keer dit jaar. Ja de een heeft een slechte rug en de ander slechte ogen, het is altijd wat. Groetjes Jan Z.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 2 juni starten we om 19.30 uur bij Jeannette

Verslag van afgelopen donderavond,

De WhatsApp berichtjes liepen binnen, ik ben niet lekker, ik 'heb' een klant, zit nog in de Scrump, wij gaan weekendje weg, gaan op vakantie daardoor in tijdnood, we zijn op vakantie. Uiteindelijk waren er 2 loopsters en 7 wandelaars die zonder onze leider het pad op gingen. We hebben weinig tot geen oefeningen gedaan, zonder Paul vergeten we voor het (ons) gemak dit onderdeel een beetje. We hebben vanavond gelopen onder het praten (of was het andersom)? De meest bizarre verhalen zijn de eerste paar meters al verteld en konden daarna aan het echte werk beginnen, het lopen. We hebben onder het lopen ook nog kunnen lachen dus dan was ons tempo goed zou Paul zeggen. Wat is de natuur toch mooi om deze tijd van het jaar! Het begon in het kastje van Jan en Ciska waar de druiven en

kiwi's al weelderig aan het groeien zijn. Daarna zagen we onderweg de meest mooie bermbloemen en bloeiende bomen en struiken. Een keer liepen we vast in een nieuwbouwwijk maar we hebben de weg terug toch wel weer gevonden.

De loopsters hebben gewonnen vanavond, wij waren het eerst weer terug bij Jan. De stoelen stonden al klaar rond de ronde tafel, goed voor een rondetafelgesprek. De gesprekken zijn inderdaad aan een ronde tafel heel goed te volgen. Zo hoorden we dat as dinsdag het nieuwe hondje bij Sjaak en Lizet zijn (of haar) intrede doet, hoe leuk zal dat zijn! We hebben ook nog allerlei tv programma's besproken. Verder gaat er een van ons zo lang op vakantie dat er bij het afscheid van haar werk gekust werd, moet niet gekker worden was haar reactie! as Donderdag kunnen we bij Jeannette starten was te lezen op de App dus bij deze.....

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 8 juni starten we om 20.15 uur bij Jan in Wateringen

Verslag van woensdag 1 juni,

Dames/Heren, Vanavond zijn we bijeen gekomen in Monster. Daar maakte 4 runners en 5 stickers kennis met Stacey, de nieuwe hond van Sjaak en Lisette. Gezelli.. Vervolgens zijn we naar het strand getogen. Daar bleek het behoorlijk te waaien. Dat was natuurlijk kaassie voor de kite-surfers, dus spektakel alom. Zelf hebben we met de runners wat versneld hier en daar. Door mul zand en over het verharde. Het viel me niet mee, maar het gevoel eindelijk weer wat gedaan te hebben overheerst. Na afloop natuurlijk weer de toestand in de wereld besproken. Ook de opmars van Kiki op Roland Garros is de revue gepasseerd. Vandaag (donderdag) de kwart-finales.. we wachten in spanning af. Max Verstappen is ook nog even ter sprake geweest. De Jumbo zal blij zijn met hem en zijn winst in Spanje. Om aan te geven dat we ook de serieuze onderwerpen niet schuwen hebben we ook gesproken over de 'etnische profilering' bij onze sterke arm. Zoals altijd heeft een medaille twee kanten.. Volgende week zitten we bij Jan op de Bovendijk. Tot dan, Marco.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 9 juni starten we om 19.30 uur bij El

Verslag van afgelopen donderavond,

Het weer nodigde me niet echt uit om op de fiets te stappen maar nadat de laatste regendruppels gevallen waren ben ik op m'n fiets gestapt en is het die avond verder helemaal goed gekomen.

We konden onze neus volgen en zo kwamen we bij ons startadres van vanavond, wat hing er een lekkere baklucht boven de Heulweg! Maar.... we moesten wel eerst aan de slag! Diverse van de loopsters houden deze week vakantie maar de 2 loopsters die nog in het land zijn hebben met Paul een mooi rondje gelopen. Tegelijk gingen er 6 wandelaars op stap waar zich op het laatste nippertje nummer 7 zich bij aansloot. Gelukkig was ze nog net op tijd zo hoefde ze dit keer niet alleen het rondje te maken!

De lopers hebben in het natuurgebied de Zwethzone gelopen en tussen de kassen vonden ze hun weg terug naar de koffie. Paul gaf me een compliment terwijl ik deze gevoelsmatig niet verdiend had. Ik ben actief genoeg de hele week maar daar zit dan het hardlopen niet tussen en dat merkte ik wel vanavond ;-((

De koffie was lekker en de cake was nog veel lekkerder.

We hebben nog ge-face-time't met Wilma die op Corfu zat. Zij vond de cake ook mooi maar weet niet hoe die gesmaakt heeft want helaas konden we haar de cake niet door het scherm aanbieden. Toen wij opstapten melde zich nog een van ons voor de koffie. Helaas voor haar had ze zich in de tijd vergist, ze bofte... er was nog cake over. Dus wij naar buiten en zij naar binnen. Het was weer een fijne avond.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 15 juni is de herdenkingsdienst van Hans.

Na de dienst kunnen we met elkaar koffie drinken bij Paul en Gerda.

Verslag van woensdag 8 juni,

Aan de Bovendijk was het verzamelen bij Jan en Cis, 3 hardlopers nl. Paul, Peter en Jan, 4 Nordic walkers Jan, Andre, Hans vd Z en Jos, dus een klein groepje maar dat kan gebeuren. Het weer was goed dus het was ok. Wij de hardlopers gingen richting Eikelenburg waar ook de eerste versnellingen ingezet werden, een prachtig gebied om te sporten. Het tempo werd er flink in gehouden en voor dat je het door had liepen we al tussen de flats in Rijswijk met blauw en rode kleuren die waarschijnlijk net gerenoveerd waren maar wel heel contrast waren met elkaar, smaken verschillen. We hadden nog tijd over en gingen nog een klein stukje door de wijk aan de andere kant van de Churchillaan. Uiteindelijk kwamen we weer terug op de Bovendijk waar ook de Nordic walkers aan kwamen en gingen we naar de koffie met heerlijke appeltaart met slagroom. We hadden ongeveer 8 km gerend dus daar waren we wel tevreden mee. Paul vertelde dat hij hard aan het werk was bij zijn dochter in haar nieuwe huisje en dat ze volgende week er gaat wonen. Andre zoekt nog een kandidaat die in zijn bedrijf komt werken om eventueel in de toekomst zijn bedrijf wil overnemen. Niemand reageerde hierop dus zal hij het buiten de hardloop groep moeten zoeken, alleen Paul wist wel iemand die werk zocht maar niet die intentie had voor overname. Jos had nog een leuke mop over een Portemonnee, en natuurlijk kregen we het over Hans v K, want een strijd voert die man, waar moet dat heen het duurt zo lang, we hopen en blijven hopen. Het kan zo tegen zitten in een mensen leven dus het advies van Paul geniet zo veel mogelijk van alles want het kan zo fout gaan. Ik had nog een berichtje gekregen van Sjaak en Dorethy die waren in Argentinië, een geweldig land en gingen nu verder naar Bolivia, jullie krijgen allemaal de groeten.

Nog een huishoudelijke mededeling, de datum voor de wandeltocht door een gedeelte van Rotterdam is definitief op zaterdag 2 juli en er gaan 10 man mee, maar misschien komt er nog een bij want van sommigen heb ik helemaal niks gehoord die hebben waarschijnlijk het mailtje over het hoofd gezien. Dit was het voorlopig weer volgende week starten we bij Jos en Petra, groetjes Jan Z.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 16 juni starten we om 19.30 uur bij Clarisse

Verslag van afgelopen donderavond,

Het was prachtig weer om langs de Zwet te lopen, dit belooft veel goeds voor deze avond! Ondanks de gebroken teen, vakantie, avondvierdaagse, examen dansen van kleindochter en de high wine op de zoutvlakte van Bolivia ten spijt waren er toch 9 wandelaars. Een ieder sloot zich aan bij het groepje van eigen niveau en dat werkte prima! De gastvrouw moest 'een tandje er bij' doen om op tijd de koffiepote aan te kunnen zetten maar dat gaf uiteindelijk een voldaan gevoel! We hebben onderweg kunnen genieten van de bloemetjes en de bijtjes, de vogels en de schapen. Paul moest er gelijk vandoor en wij hebben nog gezellig aan de koffietafel gezeten. Tenslotte is dit waarvoor we het doen toch? Volgende week starten we bij Clarisse in Wateringen tenzij.... dochterlief aan het bevallen is maar dat gaan we dan wel horen.

En dan hoorden we afgelopen vrijdag dat Hans overleden is!
Hoeveel kan een mens verdragen vraag je je dan af

Hans je hart klopte altijd voor een ander
en nu had je geen kracht meer voor jezelf.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 22 juni starten we om 20.15 uur bij Jos
(Woensdag 15 juni was herdenkingsdienst van Hans daardoor is er niet gelopen)

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 23 juni starten we om 19.30 uur bij Petra
(Donderdag 16 juni is er gewandeld, geen verslag)

Lieve vrienden en vriendinnen,

Wat was het toch een heel mooie afscheidsbijeenkomst rondom Hans.
En wat hebben we allemaal, ondanks het groot verdriet, toch heel veel mooie dingen gezien en gehoord!
Kracht, vertrouwen en liefde....heel erg veel liefde en warmte was voelbaar vanavond.
Het was fijn dat we met een beperkt aantal mensen warm werden ontvangen bij Paul en Gerda. Dat was goed...gewoon even samen zijn om onze gevoelens te delen. We hebben zelfs nog even geproost op het leven. En verder zijn we veel in gedachten, ieder op zijn eigen manier met zijn eigen gevoel. Morgen gaan we definitief afscheid nemen van Hans, onze grote vechter en heel warme en fijne loopvriend. Zoals Paul al mooi verwoordde.....wij als loopvrienden zullen er zijn, zeker ook voor Coby net zo goed als voor El. We gaan er met zijn allen positief in en houden vertrouwen en genieten van de kleine dingen.
Graag wil ik jullie het onderstaande gedicht meegeven....toepasselijk in deze verdrietige tijd maar zeker ook heel mooi op bij stil te staan.

MOMENT

Leer ieder moment van geluk
bewust te beleven.
Heb het nooit te druk,
om liefde te krijgen of te geven.
Een simpel woord, een handgebaar,
een moment van warmte.
Ze zijn zo kostbaar
in dit leven zonder kalmte.
Elke seconde zonder zorgen,
die je al hebt gehad,
al was het vandaag of komt het morgen,
neemt niemand je ooit weer af.
Hou die momenten vast,
zorg dat je ervan geniet,
want met de liefde als last
ontwijk je veel verdriet

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 29 juni starten we om 20.15 uur bij Paul S.

Verslag van woensdag 22 juni,

Deze editie waren 6 sportievelingen naar het Perenpad getogen en met mezelf erbij dus een groep van totaal 7, verdeeld in 3 hardlopers en 4 nordicers. Er waren afmeldingen van Sjaak K die zichzelf deze dag een training had opgelegd als voorbereiding op de 4 daagse, en van Jan Z. die met rugklachten kampt. Hopelijk zijn die voor hem weer snel voorbij en al helemaal op 2 juli als Jan ons op sleeptouw neemt met een wandeling door de stad waar - maar dat is een subjectieve en strikt persoonlijke voorkeur dat weet ik, de mooiste voetbalclub van Nederland is gehuisvest, kan een pagina vol over geschreven worden, maar dat gaan we niet doen – we hebben het over het lopen. Dat lopen startte onder weersomstandigheden die ons allen flink deed zweten, maar wel lekker.

Vooraf kregen we het advies van Paul om onze watervoorraad even op peil te brengen. Wij als nordicers hebben onze route - normaliter geacht een taak van de gastheer - met algehele instemming laten bepalen door Jan K – Mister Westland – die zijn daarbij opgebouwde faam volledig waarmaakte. De lopers hebben we tot aan de Laan van Wateringseveld achtervolgt op hun route -wat waren ze snel -maar zijn daarna door Jan op een ander spoor gezet, zodat niet bekend is welke route zij verder gelopen hebben. Wel kan vermeld worden dat we gelijktijdig weer op het Perenpad aankwamen. Daar wachtte ons de koffie met versgebakken havermout-appeltaart van Petra, we hebben nog wat overgelaten voor de vrouwengroep die donderdagavond bij ons vandaan vertrekt, dus dames.....

Onder de koffie hebben we gesproken over de mogelijke Brexit van de Engelsen - ik denk van niet - over het EK, valt nog niet mee tot heden, eindelijk was Ronaldo ontketend tegen de Hongaren, maar vooral over de warme en respectvolle wijze waarop afscheid is genomen,

rondom en bij de uitvaart van Hans van Kester die we node moeten gaan missen in en bij onze groep. Woensdag 29 juni is de start bij Paul S aan de Riviergrondel in de Heul. Allen tot dan. Groet, Jos

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 30 juni starten we om 19.30 uur bij Paul

Verslag van donderdag 23 juni,

Na het condoleren van Jos en Marian zijn we niet gaan lopen maar zijn we met elkaar gaan wandelen. Het regende boven het Perenpad en omgeving maar omdat Paul na het lopen pilatus les zou gaan geven was starten met koffie drinken dit keer geen optie. Gelukkig had de gastvrouw heel veel paraplu's in voorraad, een van de plu's was tegen de zon en de ander plu tegen de regen zo hadden alle plu's een eigen verhaal maar een ding hadden ze gemeen... ze hielden ons droog vanavond.

Code geel of niet we gaan er voor en zijn gestart met oefeningen onder de paraplu en dat lukte vrij aardig! Met de wetenschap dat er nog heerlijke appel-havermout-taart van de avond ervoor op ons stond te wachten heeft Paul gezorgd dat we op tijd terug waren van onze wandeling zodat hij er nog eens van mee kon genieten.

De gastheer werd eerst door de dames grondig geïnspecteerd voordat ie naar pilatus les vertrok: 'heb je een korte broek aan? en het goede shirt?' Nadat de gastheer was vertrokken kwamen de mooiste verhalen over tafel.... een stel van onze groep had een uitnodiging gekregen om hun gehoor te laten testen, aangezien dit onderzoek gratis was hebben ze er 'gehoor' aan gegeven. Ze hadden nog een gehoor van een 18 jarige' en dit wil een mens toch gewoon (kunnen) horen?!

Beter dan wat ik onlangs hoorde: een man maakte zich zorgen over het gehoor van zijn vrouw, hij kreeg toen het advies van zijn huisarts om z'n vrouw te testen: Blijf op een redelijk afstand van je vrouw en vraag dan iets. Geeft ze geen antwoord, doe dan een paar stappen in haar richting en stel de vraag nog eens. Ga zo door tot ze antwoord geeft. Op deze manier komt u er achter hoe het staat met haar gehoor. Toen hij thuis kwam zegt hij terwijl hij nog in de gang staat: 'Schat, wat eten we vanavond?' Toen hij geen reactie kreeg deed hij een paar stappen in de richting van de keuken waar z'n vrouw op dat moment is. Op nieuw zegt hij: 'schat ik ben er, wat eten we vanavond?' Weer geen antwoord. Hij herhaalt zijn zinnetje nog een paar keer, terwijl hij steeds dichterbij zijn vrouw toe stapt. Op het laatst staat hij nog maar een halve meter achter haar. Dan komt haar antwoord: 'en nou voor de tiende keer: we eten runderlapjes!' ;-))

Ook hoorden we dat na onderzoek is gebleken dat ook planten gevoel hebben. Omdat dit zo'n apart verhaal is ben ik op het internet gaan zoeken en inderdaad: hier kunnen we het artikel na lezen Verder hebben we het gehad over de kleding, de een vind het prima zo, lekker laten hangen terwijl de ander elk jaar de kledingkast naloopt. Zo zijn we allemaal anders, ieder mag zijn wie en hoe ze is en dat maakt deze groep zo bijzonder! Paul geeft as donderdag voor de laatste keer pilatus les van dit seizoen vandaar dat we dan starten bij Paul.