

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 5 maart starten we om 20.15 uur bij Marco

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

Astronomen, Wat is eigenlijk de vrouwelijke vorm van astronoom?... Het was al donker toen ik mij naar het verzamelpunt begaf aan de Bovendijk. Het zal niet lang meer duren voordat we weer met daglicht lopen. Donker is niet erg, maar je ziet toch minder goed waar je loopt. Vanavond verstepste ik mij op een grasveldje. Gelukkig zonder blijvende gevolgen.. We waren met vijf lopers en drie stokkers, omdat er een aantal vakantiegangers richting de sneeuw zijn gegaan. We zijn de hoekpolder rondgetrokken (langs flats met hemellichamen erop, of hemelse lichamen erin.. dat wil ik effe kwijt zijn). Goed loopweer en dat hebben we dan ook gedaan. Onderweg kwamen we nog een beginnende sterrenkijker tegen. Beetje jammer van de straatverlichting, maar de sterrenhemel was goed te zien. Zeker toen Hans zijn 'app' erop richtte. Leuk speelgoed.. Terug aan de koffie bleek Real een maatje te groot voor Schalke. Opvallend trouwens dat de stokkers al eerder terug waren. Die lopen toch langzamer zou je zeggen. Verder was er niemand jarig, dus viel er niks te zingen. Volgende week starten we bij mij in Poeldijk, Tot dan, Marco.

## **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 8 maart starten we om 15.30 uur bij Diana

### **verslag van afgelopen zaterdag,**

*Dag lieve dames: zoals jullie misschien wel gehoord hebben, heb ik afgelopen halfjaar een cursus Fitness trainer A gevolgd via mijn werk, ik heb dinsdag gehoord dat ik geslaagd ben en vandaag heb ik direct een uitje in het Carlton Hotel in Scheveningen, ik ben er dus vanmiddag niet, veel plezier allemaal. Groeten Paul*

Met deze boodschap via de mail moesten we het doen, vanmiddag lopen zonder onze leider maar dit is wel een leuke reden dus vooruit dan maar! En...

PAUL GEFELICITEERD van al je meisjes van de loopgroep.

Verder is hier het verslag voor diegene die op vakantie zijn, niet lekker waren, niet konden, het te druk hadden of alleen gelopen hebben om vervolgens zonder koffie te drinken weer vertrokken ;~((. Zo begon het verslag van vorige week en eigenlijk was het vanmiddag van het zelfde laken een pak. Inplaats dat we, gezien ons leeftijd, steeds rustiger krijgen blijkt in de praktijk dat we steeds minder tijd hebben om te komen lopen. HET MOET NIET GEKKER WORDEN!

Er vertrokken onder het genot van een enkele regendruppel drie loopsters en vier wandelaars richting Rijswijk. Als ik spreek voor de loopsters kan ik vertellen dat het een pittige loop was maar daar zullen de andere twee loopsters misschien anders over denken. In de loop van onze loop knapte het weer weer op dus kwamen we uiteindelijk droog terug bij 't honk. Onder de koffie hebben we het gehad over de voor en nadelen van whatsappen, wordfeuten. Er is nog even gesproken om een whatsappgroep voor de hardloopgroep aan te maken. De een vind whatsapp geweldig en de ander vind het afschuwelijk! Zo is er een van ons blij als haar echtgenoot een sudoku puzzel gaat invullen, kan zij zich 'storten' op het wordfeuten. Waar zijn de huisvrouwen van vroeger gebleven? Zij stonden klaar met een krantje en pantoffeltjes als manlief thuis kwam! Als de vrouwtjes nu thuis komen gaan ze eerst de piepjes van haar smartphone nachecken bang dat ze zijn om ook maar iets te missen.

Kortom we hebben lekker gelopen, gezellig koffie gedronken, het was een goed begin van ons weekend! as Zaterdag starten we bij Diana in Poeldijk, Diana die hardloopschoenen gekocht heeft, nu d'r schoenen in haar eigen tempo aan het inlopen is met als doel ons loopgroepje te komen versterken!

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 12 maart starten we om 20.15 uur bij Jos

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

Hardlopers en –loopsters, Hinkend op twee gedachten schrijf ik dit verslag. Ja, het was een geslaagde loopavond. Ja, het was lekker weer en zowel lopers als stokkers hebben zich behoorlijk ingespannen. Ja, de cake was lekker en de rondetafelgesprekken gezellig en hebben we gelachen om halve grappen. Maar aan de andere kant hoorden we van de gezondheidsperikelen van Meena. Er is nog veel onduidelijk, maar dat we jullie veel sterkte toewensen is onbetwist. Vandaag dus maar een kort verslag. Volgende week is het aan het Perenpad. Tot dan, Marco.

### **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 15 maart gaan we wandelen voor de Eva DeMaya We hebben om 10 uur afgesproken bij kwekerij Fachjan, Harteveldlaan 6 Honselersdijk. Over de afstand die we gaan lopen hebben we het nog niet gehad. We hebben de keuze uit 6-12-18 en 24 kilometer.

### **Verslag van afgelopen zaterdag,**

Tja... de enige loopster die er was heeft zich bij de wandelaars aangesloten, alleen lopen is ook maar alleen. Boven Poeldijk hing een heerlijk appe-cake-baklucht! We hoefden alleen maar onze neus te volgen om op het afgesproken startadres te komen! Maar... er moest wel eerst gepresteerd worden en dat hebben we dan ook gedaan. Omdat Elvis zich vorige keer niet netjes gedragen heeft mocht ie niet meelopen dit keer! Zo gingen we met elf wandelaars richting Uithofspolder. Zo af en toe werd er overleg gepleegd welk pad er genomen zou worden verder liep het gesmeerd, het was heerlijk wandelweer. Eindelijk zaten we dan aan de koffie met versgebakken appelcake. Er is overleg gepleegd over het trappen naar de happen, Ciska gaat dit van de week bestellen. Verder hoorden we van een van ons dat zij zichzelf een vastenoffer heeft opgelegd, net zoals we dit vroeger opgelegd kregen. We moesten toen onze snoepjes in een trommeltje doen die we vervolgens in het weekend helemaal leeg aten. Iets niet doen wat je normaal graag doet.... ze gaf aan dat ze niet haar man in het vastentrommeltje heeft gedaan maar het WordFeudten, tja het is maar wat je het fijnst vind. En of ze in het weekend wel mag WordFeudten van zichzelf heb ik eigenlijk niet gehoord. Besloten is dat we as zaterdagochtend wandelen voor de Eva Demaya.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 19 maart starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

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

Appels en Peren, Deze keer liepen we allemaal van het pad af..het Perenpad. De auto's stonden allemaal bij Hans A. in de voortuin (vond hij niet erg..zei hij..). De runners zijn onder leiding van de

vervangende goeroe Jan naar de Hoekpolder en via de Bonte Haas en Zwethove weer teruggelopen. Het was even zoeken naar verlichting (zo gaat dat bij goeroes), maar als je het eenmaal gezien hebt gaat het allemaal vanzelf. Terug aan de koffie met thee ging het over koetjes, kalfjes en 3-in-1-aansluitingen van de Caiway. Over het wel en wee van helpdesken. Sjeek wilde de warme douche wel toekennen aan de Caiway, maar er borrelden ook wat mindere verhalen naar boven. Zo zou ik eens een mail krijgen met de oplossing voor mijn internet-probleem (even doordenken..). Al met al weer een succesvol en gezellig samenzijn. Volgende week zitten we bij Peet aan het Poelukse pad (de drie p's). Tot dan en volgens mij is Sophie de Mol.. Marco.

### **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 22 maart starten we om 15.30 uur bij Paul

### **Verslag van afgelopen zaterdag,**

Wij hebben zaterdag heerlijk gewandeld voor de Eva Demaya stichting. We vertrokken om 10 uur met Petra, Jos, Mariette, Nico, Anke, Marian, Jan en ik. We hebben ons voor de 12 km aangemeld en gingen via de Heulweg, Markuslaan, Rozemarijnen via slingerpaadje naar het Hofpark daar werd even een plas pauze ingelast om verder door te lopen naar de Heulweg en via het KMD terrein door te steken naar de Bovendijk en richting Dorpskade naar de Bonte Haas daar zijn we het natuur gebied in gewandeld door een klaphek en over een veerooster. En wie kwamen we daar tegen? Alleen ons zelf! Er is nu nog geen vee te bespeuren maar straks als alles af is denk wel dus gauw naar de koffie met eierkoek, mueslibol of krentenbol bij Boerderij Dichtbij. Daar hebben we even gezeten om bij te komen en ons op te laden voor het vervolg via het natuurpad weer naar de Zwet richting de rotonde van de Zwethlaan te lopen. Daarna Molenbroeklaan, Vijverberglaan terug naar de finish aan de Harteveldlaan bij Fachjan in de tropische kas daar mochten we nog een armbandje uit Malawi uitzoeken en toen zijn we weer moe en voldaan naar huis gefietst. Al met al een gezellige en leerzame tocht en de kaakspieren hebben ook aardig mee gedaan dus tot zaterdag.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 26 maart starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

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

Stemmers en stemsters, Op de dag van de gemeenteraadsverkiezingen (ook in het Westland heeft de PvdA flink ingeleverd), hebben we natuurlijk wel gewoon hardgelopen. Vanuit de garage van Peet zijn we langs de Wen naar Madestein getogen, om via Poeldijk weer terug te keren. Eerst een paar langere versnellingen en vervolgens een aantal korte. Het was iets te fris voor een korte broek, maar om het dan uit te trekken ging me wat ver. Op het laatste rechte eind haalden de runners de stokkers weer bij, dus konden we gezamenlijk aan de koffie. Daar gaf Andre een sombere update. We hebben het gehad over alternatieve trajecten, second opinions e.d. en er is nog veel onduidelijk. Desondanks werd de avond besloten met de gebruikelijke grappen en grollen over de toestand in de wereld. En de afspraak dat we volgende week woensdag bij Sjaak in Monster bivakkeren. Tot dan, Marco.

### **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 29 maart starten we om 15.30 uur bij Mirjam

## **Verslag van afgelopen zaterdag,**

Vier loopsters, twee lopers en vier wandelaars liepen van de Rieviergronde in Kwintsheul naar het Uithofpark en den Haag. Klinkt ver en naar mijn gevoel was het ook zo. Twee van ons liepen als een krant en de andere drie als een zonnetje, zo konden de twee zich aan de andere drie optrekken. Het was lekker voorjaarsweertje waarvan we tijdens onze loop hebben kunnen genieten. Tussen de loopjes hebben we versnellinkjes gedaan en oefeningen op een bankje met onze billen op het voorste plankje, een van onze ellebogen tegen de andere knie en zo ook tegenovergesteld nou ik kan je vertellen... Paul was hier goed in! Zo liepen we oa met wat versnellinkjes van verkeersdrempel tot verkeersdrempel en verder via de Holle Watering weer richting Kwintsheul. Eline heeft prima voor ons natje en droogje gezorgd en een van de kennisjes heeft als tegenprestatie voor bewezen dienst een heerlijke cake gebakken. Dit samen met de loop naar en in het Uithofpark maakt dat we een sportieve, en bijna nog belangrijke, r een gezellige zaterdagmiddag hebben gehad. Volgende week starten we bij Mirjam in Wateringen.