

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 3 mei starten we om 15.30 uur bij Lenie

Verslag van afgelopen zaterdag,

Wij hebben Koningsdag gevierd aan De Colman. Twee loopsters volgden Paul en zes wandelaars liepen hun eigen rondje. Tussen de loop door hebben we wat oefeningen gedaan. We liepen oa over paadjes omringd met koolzaad, fluitenkruid en kleurige bloemen, de natuur op z'n mooist! Met bezweten hoofdjes kwamen we terug bij ons gastgezin van deze week. Wat een metamorfose heeft daar plaatsgevonden, goed dat de voordeur hetzelfde is gebleven anders hadden we het huis niet meer terug gevonden! Het heeft 'even' geduurd maar dan heb je ook wat. Niet alles heeft op rolletjes gelopen of terwijl er heeft niets op rolletjes gelopen (zelfs het rollen met verf liep niet) en nog moet er een deukje in een poot hersteld worden maar uiteindelijk zal ook dit wel goed komen. Er is oa gesproken over de trouwerij die in Toscane plaats gaat vinden en wat hier allemaal voor komt kijken. Ook over vrijwilligerswerk. Een van ons kreeg 'een vrijwillige opdracht' om met een oude en eenzame man naar buiten te gaan, dit pakte niet helmaal goed uit! Twee keer gewandeld en hij kwam in het ziekenhuis terecht met een opgelopen longontsteking?! Tja, zo kom je ook van je 'baantje' af maar je had ook gewoon nee kunnen zeggen! Volgende keer niet meer op de tocht lopen met deze man en z'n jasje goed dicht doen! We hebben vanmiddag lekker gelopen en het was weer gezellig! Volgende week starten we bij Lenie in wateringen.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 7 mei starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van afgelopen woensdagavond,

IJzeren mannen, Op deze eerste niet-koninginnedag zijn we vanuit de Mijlpaal door het Wateringse veld en de Hoekpolder gelopen. Het was alweer frisser dan vorige week, maar in kort tenue heel goed te doen. Onderweg nog wat oefeningen gedaan voor de buikspieren. Het gaat al bijna wennen.. Vervolgens langs de Schaapweg langs een aantal lantaarnpalen versnellingen gedaan. 3 snel, 2 rust..of 2 snel, 2 rust..of 1 snel, geen rust..het kon allemaal. Aan de Bovendijk hebben we nog even de buurtwacht aan het werk gezien. Later werd Paul telefonetisch op de hoogte gehouden. Het viel allemaal wel mee. Terug aan de koffie zagen we hoe het afbraak-voetbal van Chelsea naar huis werd gestuurd door Atletico. Vervolgens hebben we Clarisse geïnformeerd over wat er allemaal in de Amsterdamse grachten leeft (of juist niet..). Ze gaat daar zwemmen voor het goede doel (ALS). Als Maxima het kan.. Volgende week zitten we bij Jos tussen de peren. Tot dan, Marco.

Hallo Zaterdagmiddagloopsters,

Zaterdag 10 mei starten we om 15.30 uur bij Petra

Verslag van afgelopen zaterdag,

Twee en een halve van ons (de derde ging voor een half rondje) liepen met Paul mee en vijf en een half hebben gewandeld (de zesde is geblesseerd, gevallen tijdens het mountainbiken daardoor zere ribben). Verder zijn er diverse van ons er 'even' niet. Het was goed loopwee, in overleg zijn we richting Rijswijk gelopen. We hebben de zonzijde gezocht zodat het dunne windje geen vat op ons kreeg. We kregen buiten op het terras onze koffie, het was er heerlijk! Ik hoorde zeggen dat als je met de auto naar je vakantiebestemming gaat dat de heenreis langer is dan de terugreis! (zal wel gevoel zijn heb ik het idee). Ook hoorde we over met toeval betrapte dieven die gestolen kleding in huis hadden! Gewoon in geprepereerde tassen gestopt en de winkeldeur uitgelopen!? Zo hoor je nog eens wat! as Zaterdag starten we bij Petra op het Perenpad.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 14 mei starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Knechten en kopmannen..., Jan Z. zei dat hij het verslag gebruikt als geheugensteun voor dingen die hij nog zou moeten doen. Daarom nu voor Paul S. : Stokken van 1 mtr 10 meenemen.. Vanuit Jos zijn we naar de Hoekpolder gelopen. Daar zweefde een helikopter een tijdje boven ons. Blijkbaar zagen we er niet crimineel genoeg uit, want we werden niet opgepakt. Vervolgens langs de andere kant van de Zweth naar de Bonte Haas. Daarvandaan onverhard naar de KFC en weer terug naar de koffie. Het viel me niet mee. Onderweg hebben we de atlas en de draaier van Jan Z. besproken en de knie van Rinus. We worden ouder papa's.. Bij de koffie kwam Cor weer even kijken. Die is nu aan het fietsen met de heren van Velo. Dus volgen in het wiel, demarreren, in een waaier naar de finale, 70 km per uur afsprinten en vervolgens uitbollen. Verder hebben we het gehad over voetbalkampen en het slaapgebrek dat je daar oploopt. Zoals te lezen valt, hadden we een nostalgische bui. Volgende week zitten we aan de Bovendijk bij Jan K. Tot dan, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 15 mei starten we om 20.00 uur bij Clarisse

Verslag van afgelopen zaterdag,

Ondanks de hevige regenbuien waren we toch met zijn zessen om te wandelen Paul zijn dames lieten het afweten dus moest hij het vandaag met Hans doen. We vertrokken met droog weer maar helaas na een kwartier begon het toch stevig door te regenen dus mutsen op. De paraplu van Clarisse stond nog in de gang bij Petra, zij dacht als ik hem meeneem dan gaat het vast regenen maar zij had nog wat water tegoed. Na 's morgens heel lang uitgeslapen te hebben besloot ze samen met Hans toch nog te gaan zwemmen, toen ze eenmaal voor de deur stonden bleek het zwembad gesloten te zijn. Dus niet gezwommen maar nu toch nat, gelukkig werd het ook weer droog. Toen naar de koffie en thee met heerlijke zelfgebakken appeltaart met slagroom daar was ondertussen ook nog een laatkomer gearriveerd, zij had haar eigen rondje gelopen, er was nog iemand die gezellig even op de koffie kwam. En dan nemen we het nieuws van de dag door wat ging over inbraak en waar je je waardevolle spullen allemaal in kan verstoppen. Tip... gordijnzoom, vloerkleden, bloempotten en zelfs.... je gelooft het niet maar in je muts!??? volgens de gynaecoloog en zo lachen we wat af en

is de gezellige middag weer ten einde. Volgende week starten we op donderdagavond om 20.00 uur bij Clarisse vandaan.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 21 mei starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Oranjefans, We liepen vandaag nog niet op de Bovendijk, of Paul klampte Evert aan. Die liep op uitnodiging met ons mee en heeft nu een week bedenktijd of hij dat vaker wil doen. Hoe meer zielen.. Het was in ieder geval een afwisselende avond. Zo hebben we versneld (vlak en omhoog), geplankt (voor de buikspiertjes) en geloopschoold. Om de Hoekpolder heen vandaag. De zon liet zich af en toe zien, dus het was zeer goed te doen. Zo af en toe kwamen we de stokkers tegen. Onderweg heeft Rinus me de ins en outs van het Geocachen bijgebracht. Geinige hobby.. Terug aan de koffie bleek Jos op zoek te zijn naar tijdelijke woonruimte voor vrienden. Op naar de makelaar zou ik zeggen.. Een aantal gaan binnenkort naar Griekenland. Hoezo, ouzo..? Veel plezier in ieder geval.. Hans Z. z'n dochter Iris brengt (als ik het goed heb begrepen) binnenkort een boek uit over chronische moeheid. Ademhalen is goed..goed ademhalen is beter. Idealiter een keer of tien per minuut, dus tel uit je winst. Ook nog even over de van der Veldens gehad. Daar staat de wereld op zijn kop. Sterkte toegewenst.. Voor volgende week is er afgesproken bij Hasso. 's Kijken of Evert nog met de oude mannen mee wil.. Tot dan, Marco.

Hallo donderdagavond loopsters,

Donderdag 22 mei starten we om 20.15 uur bij Dorothy

Verslag van afgelopen donderdagavond,

Het was om 20.00 uur vertrekken bij Clarisse en daar had ik me dus even in vergist, dacht namelijk dat het 20.15 uur zou zijn. Ik was niet de enige, Ank had dezelfde gedachten. Het werd geen hardlopen, Paul en Gerda vonden het niet gepast om samen te gaan hardlopen en dat ik op het laatste moment toch kwam konden zij niet weten. We hebben een heerlijke wandeling gemaakt. Waar we precies gelopen hebben weet ik niet want je loopt zo te praten en dan gaan dat soort dingen aan je voorbij. Met de koffie waren we nog niet uitgepraat, ja die spieren zijn zeker goed getraind die avond! Zie jullie as donderdag want dan ben ik weer van de partij. groeten Dorothy

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 28 mei starten we om 20.15 uur bij André aan het Guldenland

Verslag van afgelopen woensdagavond,

Met op de achtergrond de flatland boogie van de four charms schrijf ik dit stukje, en de kenners weten dan dat het lastig is om de aandacht vast te houden. Oke, daar gaat tie dan toch. Het zou droogblijven, en hoewel er een half uurtje voordat we vertrokken toch een aardig buitje viel, hebben we het tijdens het hardlopen droog gehouden. De opkomst was goed. Paul had, zo bleek, vlak voor zijn vakantie wat versnellingen in petto. Op de Langewatering kwamen we nog een boot tegen, die niet in het water lag, maar op een of andere manier op de langewatering zelf terecht gekomen was. We zijn via de nieuwe binnendoorroute naar de Bonte Haas, alwaar vele koolzaadbloemen bloeien en het dus genieten geblazen is/was, gelopen. Vervolgens een vijftal versnellingen, steeds naar de

nieuwe invoegstroken die op de zwet zijn aangelegd. Dan weer vindt Paul een bank om de bovenarmen, schuine buikspieren en andere stabilisatie spieren te oefenen. Is er geen bank, dan gaan we planken op het gras. Mooie afwisselingen. En hoewel het best een beetje mok was hebben we het uur strak volgemaakt. Dat geldt ongetwijfeld ook voor de Nordic stokkers, die waren al bij Hasso thuis toen wij daar aankwamen. De koffie, thee en koek gingen er goed in en het lijkt erop dat de vakantietijd aanbreekt want zowel Hans (van K) als Paul (S) zijn er volgende week niet bij vanwege vakantie. Volgende week is het verzamelen bij Andre aan het Guldenland, regenkleding wordt (inmiddels door Andre zelf) geadviseerd.