

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 4 mei starten we om 20.30 uur bij Peet in Poeldijk

Geen verslag van woensdag 27 april

Hallo Zaterdagloopsters,

Zaterdag 7 mei starten we om 10 uur bij Anke

Verslag van afgelopen zaterdag,

De stoep voor het huis van Perenpad 5 stond afgelopen zaterdagmiddag vol van onze fietsen. Nadat de 4 loopsters en 6 wandelaars zich bij gastheer hadden aangemeld gingen we lopen. Paul moest bij z'n pupil zijn daardoor hebben we zelf onze route bepaald. Onder het lopen moet je kunnen praten zegt Paul altijd en dat hebben we ook gedaan ;-)) Zo hoorde we dat een van ons tijdelijk niet bereikbaar is, haar telefoon ligt tussen de rijstkorrels te drogen. Ze heeft hem pardoes in het water laten vallen. Onze route liep door de nieuwe (volks)tuintjes complex in Rijswijk. We zagen er mooie en verschillende tuinhuisjes staan, met en zonder veranda. Er werd hard gewerkt om ze bewoonbaar te maken zo ook de grond om de huisjes heen. Eenmaal aan de koffie schoof er nog iemand bij ons aan, het werd steeds gezelliger. We hebben nog even nagepraat over het feest van vorige week. Voor diegene die niet bij het feest konden zijn en nieuwsgierig zijn geworden na onze enthousiaste verhalen oa over het lied heb ik hier het een en ander geplaatst. Natuurlijk kwam de doorgeknippte theezakjes nog even te spraken, zo kon ik nu aangeven dat dankzij het besparen van mijn gebruik van de theezakjes ik wel nu het feest heb kunnen geven ;-)). Ook hoorden we dat een van onze mannen de theezakjes 'scheid', nietje en touwtje in de ene bak en de theeprut in een andere bak. Zo zie je... er zijn er meer met 'n tik ;-)). Dit keer waren er staafjes thee dus niets doorknippen en scheiden van theezakjes! Tot mijn verbazing hoorde ik dat je ook koffiezakjes in tweeën kan delen, dit doe je dan met een naaimachine. Toch ook nog eens proberen kan ik nog een keer een feestje geven ;-)). Hopelijk hebben we de gastvrouw kunnen overtuigen dat ze het recept van de heerlijk appeltaart niet moet veranderen, ook zonder kaneel smaakte deze heerlijk! Zo kwam er weer een eind aan het gezellig samenzijn, volgende week starten we bij Anke.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 11 mei starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van afgelopen woensdag,

Het was al een paar weken uitgesteld, maar uiteindelijk zijn we toch bij Peter vandaan vertrokken. Vanwege de dodenherdenking startten we wel een kwartiertje later, om 20:30 uur. Het was al weer een tijdje geleden, maar ook André was weer eens van de partij. Jammer genoeg was hij de enige stokker en heeft Poeldijk en omgeving in z'n eentje bedwongen. De hardlopers gingen met 7 man van start. We togen richting Poeldijk en zijn uiteindelijk richting Madestein gegaan. Tijdens het rekken en strekken gaf Sjaak de laatste

berichten over Hans door. We duimen voor spoedig herstel. Bij het vervolg was versnellen weer het onderwerp. Langere versnellingen een beetje langzamer en korte versnellingen hevig snel. Er was wat discussie of de korte versnellingen nu wel of niet kort waren. Uiteindelijk kwamen we moe maar voldaan weer terug aan het Poeldijksepad waar Cor samen met André al aan een bakkie zat. In een sfeervolle ambiance hebben we tijdens de koffie (indirect) gepraat over hoe vrouwen eigenlijk over de mannen denken. We komen daar best positief uit. André heeft van een mooie vakantie in Israël genoten. De verhalen leidden tot vragen en discussies over de status in het midden oosten, de Amerikaanse presidentsverkiezingen en wat geloof allemaal met ons doet. Voorwaar het was weer een leerzaam, sportief en gezellig avondje. Volgende week gaan we weer (hard)lopen en wel bij Jan in Honselersdijk. Tot dan!

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 12 mei starten we om 19.30 uur bij Paul

Verslag van afgelopen zaterdagochtend,

We verzamelden om 10.00 uur bij Ank wat niet erg was met het mooie weer. We waren met 3 hardloopsters en 5 wandelaars plus 1 hond. Wij wandelden over de Lange Wateringkade richting de Zweth met de zon in onze snoet, lekker genieten van deze mooie warme ochtend. Terug langs het nieuwe gebied aan de van Luykiaan richting Bovendijk. Onderweg hebben we parende karpers gespot die aardig te keer gingen in het warme water. Ik kreeg het er warm van dus gelijk maar mijn blouse uit gedaan en verder in mijn hemd gewandeld. Hond Lissy kreeg het ook warm maar die kon helaas niets uit trekken dus hebben we maar niet zo snel gewandeld, ha ha. Terug op het terras aan de Costa de Heul met heerlijke koffie/thee met lekkere soesjes. We bewonderden vogeltjes die, ondanks ons gekakel, zo af en toe uit de pindakaaspot kwamen snoepen. Zo kwam er snel een eind aan een gezellige en zonnige ochtend.

DONDERDAGAVOND STARTEN WE HALF 8 BIJ PAUL VANDAAN

Ook gaan onze gedachten steeds naar Hans en zijn gezin, wat heftig allemaal! Gelukkig een fijn berichtje dat hij mee naar buiten mocht. Ik hoorde vandaag van Lisette dat hij met een grote glimlach op zijn gezicht buiten was dus daar heeft hij zichtbaar van genoten! Dit geeft misschien ook wel weer een beetje kracht om het positief te kunnen zie. Laten we hopen dat dit een lichtpuntje was van de vele lichtpuntjes die nog gaan komen en dat het nu de goede kant op gaat. Wij duimen voor meer goed nieuws.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 18 mei starten we om 20.15 uur bij Hans vd Z.

Verslag van woensdag 11 mei,

Mooi weer om te lopen dus 12 man was richting Honselersdijk gekomen om te sporten. We gingen richting de Wollebrand waar we al snel een grasveldje opzochten om wat oefeningen te doen, zoals planken en rekken en strekken om daarna een lange reeks van versnellingen te gaan doen. Paul liet ons echt werken en gaf de ene na de andere versnelling aan, maar we

deden het wel en het gaf na afloop toch wel een goed gevoel. Eenmaal thuis na al dat gezweet moest wel even wat gedronken worden om bij te komen. Tijdens de koffie werd de toestand van Hans toegelicht want iedereen wil wel graag op de hoogte blijven en hoopt op een wonder en verlangd naar een kleine verbetering. Peet Zw. kwam ook nog een bakkie doen en allerlei onderwerpen werden besproken zoals kapstokken met kleine jassen, fietssloten en andere sloten maar ook huizen met wit uitgeslagen muren. Iedereen had met het mooie weer wel wat leuks gedaan in het weekend zoals fietsen langs de Linge of door de gebieden met mooie bloesems. De komende tijd beginnen ook de vakanties en gaan sommigen van ons ook schitterende reizen maken en dat zijn dingen waar je allemaal naar uitkijkt. Hans v A. kwam ook wandelen maar moest al snel opgeven doordat hij last kreeg van een oude blessure, dit kwam misschien ook wel omdat hij zijn stokken was vergeten, eerst wilde hij het nog proberen met 2 bezemstelen maar dat werkte niet. Dus Hans was al snel terug en dronk nog een kopje thee samen met Jeanet en ging naar huis, ik hoop dat het meevalt Hans.

De afstand die we gelopen hadden was niet erg groot 6,9 km maar op de app van Sjeek was wel te zien dat er veel pieken in zaten door de versnellingen. Volgende keer maar weer wat meer afstand en minder pieken. We starten volgende week woensdag bij Hans en Clarisse aan de Mijlpaal. Allemaal een fijn Pinksterweekend gewenst groetjes Jan Z.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 19 mei starten we om 19.30 uur bij Dineke

Verslag van afgelopen donderavond,

Het was ons eerste avondloopje van dit seizoen, er kwamen 6 wandelaars en 2 loopsters er op af. We zijn van de Riviergronde gestart en liepen richting Honselersdijk, via via kwamen we bij Verburch uit en liepen langs en daarna in het Uithofpark. Onderweg hebben we wat oefeningen gedaan en versnellinkjes gelopen. We zagen in de Uithof dit keer maar twee runderen lopen, het is altijd leuk om de runderen daar tussen het groen te zien grazen. Terug liepen we door de nieuwe tunnel onder de Poeldijkse weg door en via een lusje kwamen we op de Hollewatering uit. Wel een stuk veiliger nu je onder de weg door kan lopen!

Het was nog lekker weer en konden daardoor buiten op het terras van Paul en Gerda bakkies doen. Ondanks dat Paul al snel weg moest, Gerda niet aanwezig was en we de aangeboden flessen wijn niet hebben aangebroken was het toch weer gezellig. Er valt altijd wat te beleven met de theedrinkers, nu eens niet de zakjes doormidden gescheurd maar spreuken (tea topics:) die aan de theezakjes hangen bekeken oa

'wat zou je doen als je voor een dag koning was?'

'hoe was je dag?'

'wat zou je doen als je onzichtbaar was?'

We hebben nu nog niets gedaan met deze tea topics maar als er eens een stilte valt tijdens ons koffiegeleuter kunnen we altijd nog met deze topics aan de slag ;-)).

We hebben bewust vanavond weinig theezakjes gebruikt, de zakjes werden van het ene glas in het andere 'geplonsd'.

Dit was ons bijdrage van bezuiniging, kan de gastvrouw nog veel meer op vakantie gaan!

Na afloop van ons gezellige nazit hebben wij de deur van de Schoenmakertjes achter ons dichtgetrokken en zien elkaar as donderdagavond aan de Muskaat in Wateringen. Kunnen we kijken of de druiven gaan zetten en de fuchsia al bloeien.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 25 mei starten we om 20.15 uur bij Hasso

Verslag van woensdag 18 mei,

We gingen van start bij Hans vd Zande met 4 stokkers en 6 "hard" lopers. Was het wel of geen trainingsjack weer. Diegene die deze aan hadden getrokken hadden hier al snel spijt van. Voordat we de eerste kilometer hadden gelopen zat het jack al om het middel geknoopt. Na een rustig stukje ingelopen te hebben werden wat oefeningen gedaan om de spieren op te rekken. Hierna werd de tocht voortgezet richting Zuidwest Den-Haag. Het was een afwisselend parcourtje wat deze week was uitgekozen. We liepen tussen verschillende bouwstijlen variërend van typische naoorlogs tot hedendaagse bouw. Ook zagen we tussen de woonblokken door nog wat Westlands traliewerk waar de Blauwe regen zich in vol ornaat omheen had gewor(s)teld. Fantastisch mooi om de mooie kleurenpracht te zien. Maar we moesten door en er werden dan ook direct de nodige versnellingen ingezet. Na 7,6 kilometer hadden wij onze "Mijlpaal" voor deze week weer bereikt en konden we heerlijk bij komen van onze inspanningen. Paul had het goed ingeschat om tegelijk met de "stokkers" aan te komen. Onder het genot van een bakkie werden de verrichtingen van Max Verstappen doorgenomen. We waren met z'n allen nog erg enthousiast over zijn heel bijzondere prestatie die hij heeft neergezet. Ook werden er wat ideeën geopperd voor het lied wat we met elkaar op Jos z'n feest zullen gaan zingen. Nico trekt hier 3 weken vakantie voor uit om er weer wat moois van te maken. Nico heeft ons achtergelaten met een grote zak zangzaad. Alsnog bedankt Nico. Als het goed is, heeft iedereen van Jan van Zijderwijk een uitnodiging via "datumprikker" ontvangen om een dagje te gaan stappen in Rotterdam. Voor diegene die het nog niet heeft gedaanzouden jullie dan alsnog ook willen reageren? We starten volgende week bij Hasso. Voor nu alvast een gezellig weekend en tot volgende week, Rene

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 26 mei starten we om 19.30 uur bij Ciska

Verslag van afgelopen donderavond,

Paul vertrok met 2 hardloopsters en wij met 8 wandelaars richting de Bovendijk waar we een heerlijk rondje gewandeld hebben. Bij terugkomst aan de Muscaat kwamen wij Paul tegen die de koffie al op had en weer gauw weg ging om Pilatus les te gaan geven. Gelukkig hadden wij geen haast en konden wij wel genieten van de lekkere koffie/thee en koek. Gerda is met Eline naar Curaçao geweest, ze hebben het leuk gehad maar wel veel regen. Eline heeft de sleutel van haar appartement gekregen dus kan er geklust worden. Klussen was eigenlijk niet de bedoeling maar je weet hoe dat gaat... als het leeg is ziet het er toch net iets anders uit. De schilder is nu bezig en er komt een nieuwe badkamer in. Leuk Eline! Heel veel Geluk in en met je nieuwe home! Gerda gaf aan dat we dan ook 'n keer bij Eline gaan

starten. Gezellig Eline maar weet waar je aan begint met al die kakelende vrouwen. Gelukkig ook weer wat positiever bericht over Hans. Af en toe mag er nu op afspraak met Cobie en de kinderen bezoek komen. Hij vind bezoek wel fijn maar ook vermoeiend. Als hij meer bezoek kan hebben zal Cobie dat vast wel laten weten. Wij wensen Hans een heel voorspoedig herstel toe. Donderdag mag er bij mij gestart worden. Groetjes Ciska