

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdagmiddag 1 oktober starten we om 15.00 uur bij Dineke

Verslag van zaterdag 24 september 2016,

Vanmiddag met een klein groepje gelopen, 4 (hard)lopers en 3 wandelaars. er was ook iemand die in de winkel zo lang moest wachten dat ze pas 5 minuten na vertrek van de rest aankwam in de Colman. Toen daarna niemand zijn mobiel opnam en ze ook nog een keer de verkeerde kant op gestuurd werd, is ze maar weer naar huis gegaan, jammer! De (hard)lopers hebben een heerlijk stukje gelopen door het Wateringse Veld en Essenlanden, we hebben vooral geprobeerd zoveel mogelijk wind te vangen, want het was best warm. Waar de wandelaars zijn geweest is niet besproken Glimlach. Daarna heerlijk in de tuin gezeten, en dat voor eind september! Dit is genieten daar zijn we het allemaal over eens. Ook nog gehad over alle kleinkinderen, er komen er ook nog een paar aan binnenkort, dus best spannend! Het was weer gezellig. Volgende week lopen we bij Dineke om 15.00 uur!!

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 5 oktober starten we om 20.15 uur bij Nico

Verslag van woensdag 28 september,

Luiden, Vanavond in totaal 7 deelnemers, waaronder 2 nordic walkers.. De runners liepen vandaag niet over het strand. Met de woei van vandaag zou dat op een zandstraling neerkomen, waar menig autospuiterij jaloers op zou zijn. Daarom zijn we richting het nieuwe fietspad getogen dat door een groenstrook loopt van de duinen tot aan de 4 winden (Vlotwatering?). Geinig stukkie. Geen licht, maar glad als een aal, dus geen problemen met lopen. Vervolgens richting 's Gravenzande gegaan en terug naar de koffie. Genoten van een stukje taart en innemend gezelschap. Paul kreeg info over welke vloer te kiezen. Hout eruit, pvc erin. Ik heb me nog even laten bijten door het plaatselijke hondje. Hij schijnt een voorkeur voor schoenveters te hebben. Nog even en dan knoopt ie ze aan elkaar. Een leuk levendig beestje. Nico wilde graag de volgende bijeenkomst faciliteren (hij was er niet bij, maar de boodschap is doorgekomen) dus dat is een date. Tot volgende week, Marco.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 8 oktober starten we om 15.00 uur bij Jeannette

Verslag van afgelopen zaterdag,

Zaterdag 1 oktober was het verzamelen aan de Muscaat, even voor drie kwamen de lopers en wandelaars binnen lopen. Na felicitatie voor Lenie met haar kleinzoon en Mirjam de top juf, zijn wij gestart 2 hardloopsters met Paul en 7 wandelaars. Het was lekker weer en hebben een rondje met versnellingen en ander gekkigheid gelopen, de wandelaars kwamen wij op het laatst bij de rek en strek oefening ook tegen en was het dringen op de baan. Na het lopen was er koffie en thee met cake zelf gebakken, zelf gebakken hoorden ik om mij

heen, nee bakker van de Berg maar dat vonden jullie wel oke. Ook waren er twee honden bij maar die werden buiten met een bak water geparkeerd, maar de honden hadden al gauw door dat het binnen veel gezelliger was dan buiten en slopen stilletjes naar binnen, waarop een van ons reageerde zo dat ga ik eens even aanpakken nou dat hebben wij met zijn alle kunnen zien en beleven, maar zij had wel resultaat de honden kwamen netjes bij haar zitten om aangehaald te worden, waarop wij reageerde ho ho niet te veel anders plassen zij op het kleed ja ja het is ook niet gauw goed Maar al met al was het gezellig en hebben wij met elkaar gelachen. Volgende week is het starten bij Jeannette in Kwintsheul.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 12 oktober starten we om 20.15 uur bij Jos

Verslag van woensdag 5 oktober,

Het was verzamelen bij Goos, zeg maar Nico. Het toeval wilde dat er precies net zoveel lopers waren als vorige week. De verhouding qua stokkers en hardlopers was echter precies andersom; 2 hardlopers en 5 stokkers. Het weer was fris edoch lekker om buiten te vertoeven. De 2 hardlopers, Paul en Jan hebben een behoorlijke ronde gedaan naar de Zwet. Ze hebben zoveel met elkaar gepraat dat Jan niet echt meer wist waar hij nu allemaal gelopen had. Veel kilometers waren het wel. Wij, de stokkers, zijn via de korte kwak richting Rijswijk getogen. Het was wel een beetje wennen om met 2 stokkers naast elkaar te lopen. Het was in het begin namelijk nog niet helemaal duidelijk welke afslagen we zouden nemen en Nico wil nog wel eens de bocht afsnijden. Het kan trouwens ook aan mij gelegen hebben, dat ik wat te breed uit wil lopen. Het voordeel van stokken is dat je onderweg aardig kan lullen met elkaar. Zoals de oefeningen van Goos voor een eindejaars musical van een kleinkind, de wetenswaardigheden van nieuwe wijken in Wateringen en de biedingen op prijzen van de huizen vandaag de dag. Weer terug in de Colman werd de groep met 2 koffie/thee-drinkers uitgebreid. Hasso en Rene kwamen een bakkie doen. Andre had nog een verhaal over een marathonman die 401 marathons in 401 dagen heeft gelopen. Ik vind het ongelofelijk. Nico gaf nog een rondje muziek weg en dan is het al weer snel 22:00 uur. Jos bleek een claim op volgende week gelegd te hebben. We gaan elkaar dus volgende week op het perenpad weer treffen!

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 15 oktober starten we om 15.00 uur bij Eline

Verslag van zaterdag 8 oktober,

Wederom met twee dames hardgelopen, we hebben een ronde over de Heulweg gelopen richting Wateringen en voor de Wippolderlaan linksaf richting Groenepad, daarna rechtsaf door de tunnel en via het Weideland, het schelpenpad weer terug naar de Heulweg, dan via het terrein van KMD naar de Bovendijk, gezwaaid naar Peet die bij FC Honselersdijk aan het coachen/leiden was tegen KMD het stond 1-1, hadden ze net zo goed niet kunnen beginnen, ha ha. Via de Bovendijk langs de Wippolderlaan naar de Middenzwet en zo naar de Van Luykiaan en Bovendijk terug. Bij de gastvrouw gewerkt aan zelfservice en de thee en de koffie was heerlijk, nadat Jeannette ook terug was met de groep wandelaars kregen we nog appelflappen. We hebben het gehad over hoofdpijn/ wel of niet lopen/ strijken er is er een die dit graag doet/ kapotte apparatuur in huis, eerst de koffiemachine, toen de afwasmachine, daarna de strijkbout en wat er daarna kapot ging weet ik niet meer. Ook hebben we het gehad over de feestjes die er aan komen en het verzamelen van geld voor de kadoos. Even bij de bron geïnformeerd het Feest voor Jos zijn pensioengerechtigde leeftijd is voor de gehele hardloopgroep, mannen en vrouwen: Dat vinden wij een feestje waard, en vinden het leuk dit met

jullie en partner te vieren op zaterdag 22 oktober 2016, van 17.00 tot 21.00 uur. P.S : Bij verhindering, laat dit s.v.p. uiterlijk 10 oktober 2016 per mail aan ons weten, kunnen wij de organisatie van de juiste info voorzien. as Zaterdag 15-10-2016 wordt Eline 24 jaar en verzamelen wij bij haar aan de Schoutendreef, tot dan, Paul

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 19 oktober starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van woensdag 12 oktober,

De opkomst, deze keer op het Perenpad, betrof 4 lopers te weten Paul S, Sjaak K, Jan Z en René W, en 4 stokkers , Nico (Goos) S, Jan K, Sjeek E, en André V, een mooi evenwichtig gezelschap. De temperatuur was wel wat fris voor de tijd van het jaar, en kon ondergetekende niet mee lopen vanwege koorts en een opspelende verkoudheid, zal wel weer overgaan. Informatie over de gelopen route bracht niet meer naar voren dan ergens langs de Zweth, best fijn om te weten. De heren waren redelijk op tijd terug voor het bakkie koffie met appeltaart. Maar er hadden nog meer mensen de moeite genomen om gezellig een bakkie te komen doen, te weten Hasso M, Hans A, Hans Z, en Cor R, die vanwege lichamelijke ongemakken niet aan lopen toekomen op dit moment. Met al die afkortingen, en als je niet beter weet lijkt het wel een bijeenkomst van de Westlandse maffia, zo die al zou bestaan, maar dat terzijde. Voor het geval, namen en adressen zijn bij de redactie bekend. Aan en bij de koffie, maar vooral de unaniem geprezen appeltaart van Petra, wat van Paul S absoluut in het verslag opgenomen moest worden – dus bij deze aan dat verzoek voldaan, je hoort de afgelopen dagen dat sommige motorrijders af en toe wat druk uitoefenen om niet te publiceren..... nou ja die zijn die wel van een andere orde - en waren de gesprekken redelijk divers. Er werd gesproken over kunst, over voetbal, m.n. over de verwachte uitslag van ADO tegen AJAX komend weekend. Meningen waren wel wat verdeelt, iemand zei dat ADO ook al van Feijenoord had verloren, nou spreekt dat voor zich natuurlijk, maar voor AJAX geen angst hoeven te hebben. Veel wereldproblemen die er toch wel zijn zo links en rechts, zijn verder niet aan de orde geweest en derhalve dus ook niet opgelost. Er deden nog wel wat verhalen de ronde zoals van die politieagent die midden in de nacht een weddenschap won, en een krat bier verdiende - bron André V - over een taxichauffeur die een ouder echtpaar vervoerde dat terug kwam van vakantie in Kroatië, en bleek dat de taxichauffeur de vrouw volgens haar man herkende van een vakantie in zijn jonge jaren, ook in Kroatië toevallig, en waar ze samen nog in de speeltuin geweest waren, en de wip in slechte conditie was of zoiets. En er was nog iets over een pastoor die aan het einde van de mis, alle vreemdgangers van de afgelopen week naar voren riep om in keer absolutie te kunnen verlenen, en een oud slechthorend vrouwtje zonder tanden in de kerk aanwezig werd verteld dat de pastoor pepermuntjes uitdeelde, maar dat bleek toch uiteindelijk wat anders in elkaar te zitten. Waar en in welke gemeente de kerk staat is vanwege privacy van betrokkenen geheim gehouden. Bij Transavia is deze regel afgelopen dagen wat minder gerespecteerd, steeg de onrust naar grote hoogte, en laat dientengevolge niemand zijn telefoon meer onbeheerd achter. Voor volgende week is afgesproken dat we bij Jan K aan de Bovendijk vertrekken, en ondergetekende volgens Goos maar 1 bakkie mag drinken, en dan nodig moet gaan douchen. Dat tot ons genomen te hebbende vertrok een ieder weer naar eigen huis en haard. Kwam er nog een app van Paul S binnen die de afgelegde kms van deze avond van de hardlopers doorgaf, bleek geregistreerd dat dit in 45 minuten 6,9 km was, dus was er een uur geregistreerd zou dat c.a. 9,2 km betekend kunnen hebben, dus goed gedaan zou ik zeggen. Allen tot volgende week. Groet, Jos

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 22 oktober starten we om 10.00 uur bij Paul en Gerda

Verslag van zaterdag 15 oktober,

Vandaag gaan we de verjaardag van Eline vieren maar ... er moest natuurlijk wel eerst gelopen worden. We verzamelden aan de Schoutendreef, onze fietsen hebben we, na instructie, bij de portiek gestald maar dat bleek niet helemaal naar tevredenheid van de (wijk)agent te zijn geweest. Diverse van ons hebben een 'dit hoort hier niet te staan' sticker op hun fiets geplakt gekregen ;-((. Aangezien de woning van Eline tegenover het Ulthofpark staat hebben we lekker in het groen kunnen lopen. Over het paadje langs de weg en oversteken en we liepen in de natuur. Onderweg passeerden we runderen, reigers, ooievaars, vogels en vast veel meer dieren maar dat hebben we door onze snelheid niet waargenomen ;-)).

~De paden op, de lanen in
~Met stralend oog en blijde zin
~Lopen is gezond voor 't bloed
~'t Versterkt de spier van been en voet
~Verruimd wordt onze borst
~'t Wekt eetlust op en dorst

Onderweg hebben we diverse oefeningen gedaan en versnellinkjes gelopen. We hebben weer heerlijk gelopen in het mooie natuur! En toen kwam de beloning... koffie en thee met appeltaart of boterkoek. Een van ons kreeg zelfs appeltaart èn boterkoek (en.. weg is d'r wespentaille). We hebben kunnen zien dat het een fijn huis is met veel licht en een vergezicht en dat op het randje van de stad! As Zaterdag hebben we een feestje vandaar dat we dan 's morgens lopen.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 26 oktober starten we om 20.15 uur bij Sjeek.

Verslag van woensdag 19 oktober,

De start was bij Jan en Cis aan de Bovendijk. Ongeveer 10 man had zich aangemeld voor deze avond 6 hardlopers en 4 walkers. Jan zelf deed niet mee want hij had wat lichte griep. De hardlopers gingen richting Eikelenburg in een strak tempo, vandaag liep Sjaak E. ook weer voor het eerst mee na een lange periode van blessureleed, fijn dat je er weer bij bent Sjaak. Ook Peter vd Z. was weer terug na een avontuurlijke vakantie in Rhodes, hij had leuke dingen meegemaakt met twee Engelse Grieten met hele grote op afgelegde paden maar Wilma was erbij dus er is niks geks gebeurd. Ook Corné was er die door al de drukte niet zo veel kan maar wilde toch vlak voor zijn feest zijn gezicht laten zien. Eenmaal in Eikelenburg begonnen de versnellingen waar Paul iedere keer weer op terug komt en wat ook goed voor je conditie moet zijn maar je raakt op een gegeven moment wel uitgeput, dus toen zijn we maar even gaan zitten tegen een muur om bij te komen, ook nog een speeltuin bezocht, kinderen waren toch al naar bed om wat te planken toen kon Peet zijn mooie verhaal vertellen. Even later waren we weer bij Jan en Cis voor de koffie en druiven en speculaas en gevulde koeken dus lekker smullen. Nico kwam binnen en Hasso want we hadden generale repetitie voor het lied van Jos dus werd hem vriendelijk verzocht om het pand te verlaten en niet om de hoek van het huis stiekem mee te luisteren maar snel naar huis te gaan. Toen de kust veilig was kwam de versterker van Nico uit de tas en werden de teksten uitgedeeld en konden we gaan zingen, best een lang lied maar als je 65 word is er ook veel te bezingen. Plotseling wilde Andre het woord want die had nog een paar moppen over een heel vies ding wat zomaar op de voorruit kwam van een auto van moeder en dochter, waaruit blijkt dat meisjes van 13 best attent zijn als het op seksuele voorwerpen aankomt. Toen had Nico er nog een over een Geit en een Varken, wel sneu voor die vrouw als je zo gezien word in het leven. Uiteindelijk werd er nog gesproken over vervelende mailtjes die je soms opgestuurd krijgt waardoor je een virus binnen krijgt en al je bestanden kwijt kan raken, het blijft een

vreemde wereld met vreemde mensen die alles proberen om geld te verdienen. Dus attent blijven, maar dat is eigenlijk het hele leven van belang in alle dingen. Ik vind het genoeg, we zien elkaar aanstaande zaterdag op het feest van Jos dus dat is een mooi vooruitzicht. Volgende week starten we bij Sjaak en Dorothy aan de Groen van Pinksteren straat. Groetjes Jan Z.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 29 oktober starten we om 15.30 uur bij El

Verslag van zaterdag 22 oktober,

Vandaag zijn we in de ochtend gestart omdat we de hele verdere dag (nodig) hadden om ons mooi te maken voor het AOW feestje van Jos. Er was door de gastheer van deze ochtend al gepolst hoeveel personen er koek zouden komen eten (dus niet hoeveel er komen lopen wat je eigenlijk zou verwachten bij een loopgroep ;-)). De lopers waren vanmorgen voltallig, 6 loopsters gingen met Paul van start. Ik hoorde in de wandelgangen dat loopster nummer 7 zich aan het klaarstomen is om zich weer bij de lopers aan te sluiten. De wandelgroep bestond, als ik het goed heb, uit 5 personen. De overige (wandeloma's) waren aan het oppassen, aan het werk of hadden een uitje. We liepen via 'n laantje richting het Uithofpark.

Onderweg hebben we onze broodnodige rek en strek oefeningen gedaan. Een van de loopsters gaf aan dat haar neus makkelijker liep dan haar rubberen benen. Er heeft nog even een bezemwagen achter ons aan gereden maar toen bleek dat ze het vol ging houden is die wagen ons gepasseerd en ging verder zijn eigen weg. Een van de loopsters had een multifunctionele shirt aan... 2 openingen waar haar vingers uit staken en een opening waardoor ze op een horloge kon zien hoe laat het is. Alleen jammer dat er na het kopen van deze (dure) shirt geen geld meer was voor het kopen van een horloge maar die gaat er vast nog wel komen. Of.... zit het anders.... zaten er gaten in haar shirt en gaf zij er deze draai aan? Laten we het er op houden dat het een sjiek hardloopshirt is.

Eenmaal het Uithofpark in ons vizier kwam het zonnetje om het hoekje kijken, wat een bof hadden we toch weer! Onderweg hebben we stil gestaan tijdens het kleine verhaaltje wat Paul hield over die lange laan van het Uithofpark. Hiervoor ging hij terug naar lang vervlogen tijden, de tijd dat Paul nog niet aan het krimpen was en de bomen nog niet zo hoog waren. De tijd dat Paul nog aan het trainen was voor de hele marathon, de tijd dat ie met de toppen van zijn vingers de bladeren van de bomen die langs deze laan staan nog aan kon raken. Tja die goede oude tijd ;-(

Dit was het moment dat we richting de koffie zijn gaan lopen. Met het zonnetje tussen het groen verlieten we het Uithofpark en liepen we via de Hollewatering terug naar de Riviergronde waar de koffie en de (getelde) koekjes klaar stond ;-)).

Tijdens onze loop bekende een van ons dat ze niet loopt omdat ze het lopen zo leuk vind maar ze loopt omdat ze de groep zo fijn en gezellig vind. Of dit voor onze leider, die zo stinkend zijn best doet om ons in de benen te krijgen, 'n leuke of minder leuk bekenenis is kan ik niet goed inschatten maar voor de hele groep is het een compliment zou ik zo denken ;-)) as Zaterdag starten we weer in de middag en wel aan de Zwet. Ik kan jullie niet beloven dat het dan ook zo mooi is als dat het afgelopen zondagochtend was: