

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 4 september 2013 starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

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

Disgenoten (allemaal mee-eters), Vanavond verzamelden we wat vroeger dan gebruikelijk. Deze keer bij de Bonte Haas. Het was tijd voor ons jaarlijks (volgens Sjeek zelfs op de dag af) etentje. Bijna iedereen was present (dat is zowiezo leuk) en we hebben lekker kunnen nassen. Eerst moesten we nog wat klanten wegstroepen, omdat we met meer kwamen dan gepland. Die mensen bleken stalkers van Cornee, dus na wat foto's en handtekeningen wilden ze wel vertrekken. Onder het genot van een hapje en een drankje hebben we wat verhalen en ervaringen uitgewisseld. Over klussen..optredens..(klein-)kinderen..slechte knieën..mobiele telefoons en meer trivia. Paul heeft de contributie in ontvangst genomen en het bestaansrecht van de club met een jaar verlengd. Al met al moesten we, toen we huiswaarts gingen, het licht uitdoen. Sjeek bedankt..beregezellig... Volgende week is het bij Sjaak K. in het centrum van Monster (Choorstraat). Tot dan, Marco.

### **Hallo Donderdagavondloopsters,**

Donderdag 5 september starten we om 20.15 uur bij Marian

### **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

Paul liep met maar twee loopsters (tis behelpen), acht dames met 'n introduc e gingen aan de wandel. We liepen allemaal richting het Uithofpark het was daar erg mooi met de ondergaande zon en de grazende runderen. Een paar oefeningen gedaan en gelopen over mooie paden ondertussen spannende verhalen aangehoord. Onder het lopen moet je kunnen blijven praten (en luisteren) en dat is waarom wij vrouwen zo goed zijn in het lopen, praten en breien kunnen wij tegelijk en dat onder het lopen! Terug in de Meibloem stonden de stoelen al klaar in het buitenverblijf van Paul en Mirjam. Een heerlijk verblijf waar je beschut buiten kan zitten. Het werd wel schemerig maar we hebben nog niet in het donker hoeven te lopen. We wagen het er nog  e n keer op.... lopen op donderdagavond. We starten dan in Honselersdijk.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 11 september starten we om 20.15 uur bij Paul S.

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

Strandlopers, Vandaag zijn we bij het nieuwe thuis van Sjaak K. verzameld. Net als Hans K. zoekt Sjaak het nu hogerop. En zo vlak bij de kerk levert dat extra hoge sferen op. Gelopen hebben we naar het strand (Ter Heijde), op het strand en weer terug. Een enkel keertje door het mulle zand, maar toch voornamelijk langs de vloedlijn. Paul K. was er na lange tijd weer bij (als aanvulling op de stokkers), dus dat zijn goede berichten. Heel even hebben we spoor-gezocht naar welke stokker welke afdruk maakte. Ook hebben we nog een klein stukje door de branding gehuppeld. Is goed voor je voeten.. Vervolgens zijn we bij Sjaak aan de koffie gegaan. Wat daar besproken is, ligt echter onder embargo. Volgende week is het bij Paul S. Tot dan, Marco.

### **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 14 september starten we om 15.30 uur bij El

## **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

*Lieve dames ivm de warmte misschien handig om allen te gaan wandelen maken we verschillende tempo groepjes tot straks, Paul*

Bijna iedereen had dit bericht op z'n computer gelezen alleen de computernert van onze groep niet, dus er was er toch nog een die zich in d'r hardlooptkleding melde. Ook daarmee kan je prima wandelen is gebleken. Het was wat heilig en waar er rook hing was vuur verder prima en mooi weer om te wandelen. We zijn richting het Uithofpark gaan lopen, zijn er niet in geweest omdat er laaghangende rookwolken hing en het er al een beetje schemerde. Daardoor rechtsomkeer gemaakt en weer richting de koffie gelopen. Het was goed vertoeven onder de bomen op het terras aan de Mariëndijk. De locatie is zeer geschikt om een BB te beginnen hebben wij daarom ook geopperd. De gastheer hebben we daar niet van kunnen overtuigen sterker nog... plotseling was ie veel minder gastvrij en van koffie overgaan naar thee vond ie helemaal niets, 'niet zo lastig aub' was van zijn gezicht af te lezen. Verder was een goede afsluiting van ons zomerloopseizoen.

Een waargebeurd verhaal gehoord tijdens ons bakkie vind ik wel bijzonder .... een paar toeristen waren in Frankrijk (of elders in het buitenland) en wilde iets gaan bekijken maar hun hondje was er niet welkom. Vrouwlief heeft toen het hondje weer even in de auto 'geparkeerd'. Terug gekomen kon de vrouw die auto niet meer terug vinden waarop d'r man opmerkte dat hun auto niet daar stond maar inderdaad op een ander plekje. Wat bleek nu? Hun autosleutel heeft een andere (zelfde soort) auto geopend waardoor zij het hondje in een verkeerde auto heeft 'geparkeerd' en nu dus weg was! Denk je eens in dat je bij je auto komt en er 'opeens' een hond in zit!? Maar ook.. denk je eens in dat het jou hondje is die je nooit meer terug zal zien!

Volgende week starten we weer op zaterdagmiddag en wel aan de Zwet.

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 18 september starten we om 20.15 uur bij Paul vd Kn..

## **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Dames/Heren hardlopers, Op de dag dat de TV weer bol staat van de ramp met de Twin-towers, zijn we verzameld bij Paul S. In plaats van de last van de wereld op onze schouders, beperken we ons tot de last van onze eigen kilo's op onze voeten. Dat blijkt al moeilijk genoeg. Versnellend en vertragend zijn we naar de Zweth, de Bonte Haas en de Bovendijk gelopen. Onderweg nog een klein buitje gehad, maar die viel onder de boom nog wel mee. Terug aan de koffie bleken er een paar meloenen (aan stukken gehakt) te verdelen. Niet te versmaden natuurlijk. De logerende Bernard Sennen bleef er keurig van af. Er kwam nog een verzoek om het liedje van Goos nog eens te doen, maar bij afwezigheid van een jarige (met een naam rijmend op Goos) hebben we dat maar gelaten. Voor de volgende week had ik mijn vinger opgestoken, maar een blik in mijn agenda (Diana..) vertelde mij dat ik woensdag bezet ben. Na wat rond-mailen is Paul vd Knaap bereid gevonden mijn beurt over te nemen, waarvoor dank.. Volgende week Harteveldlaan dus.. Marco.

## **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 21 september starten we om 15.30 uur bij Mariette

## **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Het zag er naar uit dat we nat zouden regenen dit keer maar nee het was prima weer om te lopen! Het was nog wel weer even wennen dat we weer zaterdag middag om half vier starten is gebleken. Enkele van ons melden zich al een kwartier te vroeg, gewend dat ze zijn om kwart over het hele uur te starten (20.15 uur). Nu zijn zij getuigen geweest hoe er rotzooi in de laatjes en achter deurtjes

werd afgevoerd. Ook dat er nog snel wat bloemetjes in vaasjes werd gezet. Zo zie je hoe een gastvrouw mooier voor wil doen dat het normaal in haar huis ha ha. De warming-up was al lopend zwaaien naar de deelnemers van de ooievaarsrun. Hoe harder wij zwaaiden hoe harder er getoeterd werd. Als je de kinderen van achter het raampje terug zag zwaaien gelijk een koningskind dan kreeg je een warm hart, fijn dat dit voor ze georganiseerd word. Pas toen we bij het bruggetje van de Zwehtlaan liepen waren we de run gepasseerd en konden we onze aandacht houden bij waar we mee bezig waren... het lopen. Er waren twee loopsters, twee lopers en acht wandelaars. We hebben wat loopschooloefeningen gedaan maar ook wat lantaarnloopjes en (zeven)gaten loopjes. Het was een lekker en mooi rondje Wollebrand. Terug bij de koffie met lekkers werd er oa gebabbeld over cup A B C D E G zelfs cup H heb ik horen vallen. Zelf heb de aa er maar even tussen gegooid want van dit bestaan had niemand van ons nog gehoord kreeg ik het idee. Met rode oortjes en met verveelde gezichten zaten de drie heren (Paul, Hans en Jack) hier dan tussen, ergggg zeg! Omdat het volgende week zaterdag burendag is was het even puzzelen waar we konden starten en de winnaars zijn.... Paul en Gerda! Wij zijn voor die dag even hun burens en maken het, zoals we iedere week al doen, weer gezellig met elkaar.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 25 september starten we om 20.15 uur bij Cor in Honselersdijk.

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

Het is duidelijk dat we tegen de herfst aanzitten.

Vóór dat we startten zagen we de bui al hangen maar gingen toch vol goede moed het uurtje hardlopen aan. De groep was mooi verdeeld, een stuk of 5 nordickers en net iets meer hardlopers. Ongeveer 10 minuten duurde het voor de bui naar beneden kwam. De nordickers zijn, naar later bleek, gaan schuilen net zoals de hardlopers trouwens. Ongeveer 7 minuten onder een boom en achter een elektriciteitshuisje. Versnellingen was het item van de avond. Na een hele reeks van langere en kortere kwamen we weer aan de Harteveldlaan aan. Iets voor tijd trouwens dus was de afstand die we liepen een stuk korter dan andere weken. Binnen was Ajax tegen Barcelona bezig het aantal doelpunten tegen zo klein mogelijk te houden. Dat lukte de eerste helft best aardig. Andre vd Velden blijkt zich weer helemaal op het gitaarspelen gestort, daar kunnen we binnenkort wat van verwachten. Paul vd Knaap is gestart met pianospelen en volgens zeggen gaat het na 2 lessen al best aardig. Volgende week meer over de muzikanten, we starten dan bij Cor in Honselersdijk.

### **Hallo Zaterdagmiddagloopsters,**

Zaterdag 28 september starten we om 15.30 uur bij Cobie

### **Verslag van afgelopen zaterdagmiddag,**

Heel veel fietsen stonden er in een mooi rijtje voor het huis in De Colman, geen twijfel mogelijk hier start Pauls Hardloopgroep! Vier loopsters liepen er met Paul mee en vijf wandelaars liepen met elkaar hun rondje. Niemand kwam te vroeg het was zelfs zo dat er twijfels waren gerezen of er nog wel iemand kwam opdagen, ik hoorde dat dit kwam door het verslag. Deze angst was niet nodig want eigenlijk was het wel gezellig het eerste kwartiertje van vorige week. Wij (de loopsters) liepen richting de Bonte Haas en verder over de brug links af. Daarna in overleg over het fietspad wat richting 't Woudt loopt. We liepen mooi in de natuur, onderweg wat oefeningen en versnellinkjes. Aan het eind van de loop hebben we onszelf een schouderklopje gegeven dit omdat het voor ons best wel een eindje gelopen hebben.

Na onze loop zaten we met z'n allen rond de tafel die, na de interne verhuizing, voor het raam staat met uitzicht op de tuin. Zo zaten we lekker in het licht en aan de koffie met eigengebakken

Chocolade Brownies. Chocolade Brownies (met een hoofdletter omdat ze zo lekker waren) die volgens de gasvrouw kruimelden, niets van gemerkt. Voordat ze het door had was er geen kruimel meer van over. Volgens de gastvrouw wilden wij niet weten wat er allemaal in de brouwnies zit (zat), inderdaad wilden wij dit niet weten, ze waren heerlijk!

Er is besproken hoe mooi de muziek is in de natuurfilm 'de nieuwe wildernis' waar vrijdag aandacht aan besteed is in het programma Pauw en Witteman Nico heeft het voor ons op het internet gezocht, zo konden wij er ook kennis mee maken en inderdaad erg mooi. Volgende week lopen we bij Cobie in Naaldwijk