

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 3 september starten we om 20.15 uur bij Paul vd Kn.

## **Verslag van afgelopen woensdagavond,**

Vlak voor mijn zestigste kwam de club bij mijn lopen, enkele hadden afgemeld en sommigen waren geblesseerd daarom hielden we niet meer dan 8 man over om te sporten, maar goed volgende keer beter. We gingen richting de Wollebrand met wat fikse lange versnellingen. Rene had al snel last van zijn hamstring en moest de strijd opgeven, weer een minder maar ook heel vervelend. Langs de strijp bij de Wollebrand voer een speedboot met hoge snelheid door het water wat een enorme golfslag gaf, mooi om te zien maar de slootkanten gaan er wel aan. Paul kon zijn nummer niet traceren door de snelheid ander had hij hem aangegeven voor het beschadigen van de Natuur. Maar goed wij gingen verder richting Honselersdijk want daar wachtte de koffie met Heerlijke SLAGROOMTAART ja eigen schuld had je maar niet af moeten bellen want daar moet je nu weer 10 jaar op wachten dan word ik zeventig en loop ik waarschijnlijk ook bij de stokkers of met een rollator achter de oude vrouwtjes aan Hi..Hi. Er werd uit volle borst het Lang zal die Leven gezongen en dat gaf me een gevoel van saamhorigheid en volgens mij meende ze ook wat ze zongen. Nou dit was het voorlopig weer, ik zou zeggen tot de volgende keer, en die volgende keer is bij Paul en Sjan aan de Harteveldlaan. Groetjes Jan Z.

## **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 4 september starten we om 20.15 uur bij Clarisse

## **Verslag van afgelopen donderdagavond,**

Na een aantal fikse regenbuien werd het gelukkig toch droog. We startten om 20.15 uur bij Dineke, met drie hardlopers en vier wandelaars! En het bleef droog!!! De wandeling ging over het Perzikenpad naar de Bovendijk, ri Middenweg en net onder het viaduct li af ri Bonte Haas. Daar stopten we even omdat oma L. even kon plassen. De hardlopers kwamen we in tegengestelde richting tegen. Vervolgens gingen we de Dorpskade af om zo via de Bovendijk weer bij Dineke uit te komen. Piet (niet zwart) zat klaar met de koffie en warm water voor de thee. Nou en dan het gesprek bij de koffie en thee (met zakjes): het was in ieder geval veel lachen. Dat is het voordeel dat je met een kleine groep bent: het blijft bij een onderwerp, waar iedereen iets over kan zeggen en iedereen naar de ander luistert. Eerst was er de uitleg over de theezakjes, volgens iemand kun je die scheuren zodat je met een zakje twee kopjes thee kan behangen. Dit is in deze tijd, waar iedereen toch op de kleintjes moet leggen een nuttig onderwerp. Misschien kan deze uitleg in het boekje "Zuinig Leven voor Dummy's" .Verder ging het gesprek over wat we allemaal niet meer mogen benoemen. Zoals Zwarte Piet, Berenklaauw, Negerzoen, Jodenkoek, Wentelteef, Zigeunerschnitzel, Zigeuner saus, Blinde Vink, Sla Vink, Rijst pikker, Spleetoog, Bami vreter, Roetmop, Nikker. We vroegen ons af of Moorkop wel mag. Ene wandelaarster 'C' verstond zo nu en dan iets niet, is al beetje doof , dus als iemand nog een gehoorapparaat in de aanbieding heeft is zij de eerste aan wie je moet denken. Al met al weer een gezellige avond met ernstige gesprekken. Gr Clarisse P.s. volgende week vertrekken we vanaf de Mijlpaal 42, bij oma C v.d Z.

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 10 september gaan we naar de Argentijn

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

Vanwege de afwezigheid van onze vaste reporter Marco, deze keer een verslag vanuit de “stokkers” We vertrokken deze keer bij gastheer Paul K met 6 hardlopers en 6 stokkers, dit evenwicht tussen de groepen kwam mede vanwege het feit dat René zich voor deze keer ? had aangesloten bij de stokkers als gevolg van zijn nog niet herstelde blessure, opgelopen de week daarvoor.

Na een flitscursus door Paul bleek René een natuurtalent, dus wie weet !

In een redelijk tempo zijn we vanaf de Harteveldlaan richting Zwethlaan, langs de Zweth, en de Lange Wateringkade, nog rondje via de bult, via de Grote Beer was te vroeg, weer terug naar het startadres gelopen.

Onderweg zijn de lopende zaken besproken, en de laatste weetjes uitgewisseld.

Bij de koffie waarbij Nico - zeg maar Goos – ook gezellig aansloot, en de laatste bekende medische stand over zijn geblesseerde knie met ons deelde, bleek dat Corné en onze laatste aanwinst René collega's zijn, en elkaar weleens op foto gezien hadden op de intranetside van het bedrijf, ja ja de wereld is soms klein.

Zoals iedere week werden daar weer een aantal wereldproblemen onder de loep genomen en besproken, overigens zonder ze op te lossen. Dan doen we mogelijk de volgende keer.

Wat er door Jan Z nog even meegedeeld c.q. ingewreven werd aan degenen die er vorige week niet waren, dat zij niet weten wat ze gemist hebben door zijn slagroomtaart van uitmuntende kwaliteit niet geproefd te hebben. Dat hij hierbij voor 100% werd gesteund door de degenen die wel aanwezig waren, dat spreekt voor zich.

Volgende week verzamelen we bij de Argentijn in Wateringen, waar Sjeek ons via de mail zal informeren over tijd dat we hier worden verwacht.

En zo was er weer een einde gekomen aan buitengewoon sportieve en vooral gezellige loopavond. Tot volgende week bij de Argentijn. Groet, Jos

## **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 11 september starten we om 20.15 uur bij Jeannette

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 17 september starten we om 20.15 uur bij Paul S.

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

Torros, Vandaag hebben we ons jaarlijks eet-uitje gevierd bij ASADO in Wateringen (steak house). Met een opkomst van dertien hadden we een aardige club bij elkaar. Het eten was heerlijk en goed verzorgd (nogmaals bedankt Sjaak..). Je moet door de italiaan aan het Gantelplein, een trapje omhoog en dan kom je in Argentijnse sferen, waar we van vlees of vis konden genieten. Natuurlijk hebben we ook flink zitten o-h-en over van alles en nog wat. Zo hoorde ik dat Rene (onze nieuwe aanwinst) momenteel last heeft van een longontsteking. Da's heftig. Rustig herstellen en beterschap,

Rene.. Rinus zei dat er van de week in zijn knie gekeken gaat worden om rafels van zijn meniscus te verwijderen. Bij het Orthopedium in Delft schijn je snel en vakkundig te worden geholpen.. Tussen de gangen door is Paul nog getrakteerd op een paar flessen wijn en een bon bij Zier Running (kunnen zij ook weer een keer op vakantie..). Sjeek vertelde dat de opera Carmen (o.a. door Dario Fo) van 17 t/m 20 september in het gebouw van de LTS aan de Meppelweg in Den Haag zal worden uitgevoerd. Gaat dat zien.. Tegen het eind van de avond kwam de eigenaar nog wat foto's nemen voor op Facebook (voor de liefhebbers). Ik begreep dat hij zelfs een foto naar onze site (El..?) heeft gestuurd. Uiteindelijk ging de pet rond om de rekening te kunnen betalen (we mochten weg, dus dat zal ook wel gelukt zijn..) en spraken we af volgende week bij Paul S. te verzamelen. ASADO is dus een aanrader (voor grote groepen, maar zeker ook voor kleine gezelschappen). Nu eerst uitbuiken en dan de hardloopschoenen weer aan. Tot de volgende keer, Marco.

### **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 18 september starten we om 20.15 uur bij Paul

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

4 Hardlopers en 5 wandelaars vertrokken zonder honden ri. van Luykiaan. Daar aan gekomen konden we niet om de oefeningen van Paul heen en moesten de wandelaars ook mee doen. Daar hoorde we dat Paul geslaagd is voor zijn examen Sportinstructeur A! Gefeliciteerd, knap gedaan. De hardlopers liepen een extra lus maken en wij gingen de Middenweg op ri. de Bovendijk Het was heerlijk wandelweer en wat smaakt de koffie en thee dan weer lekker als je terug komt. Nikita, de dochter van de gastvrouw en Nico, de man van de gastvrouw hadden heerlijke koekjes voor ons gebakken. Deze koekjes kan je alleen maar per 2 stuks maken... ken je nagaan hoelang ze bezig geweest zijn. Gelukkig voor ons dat de groep niet zo groot was dit keer, er waren er nu voor ieder 2 dus.... en de naam voor dit koekje is kletskep, kletskep met room. Zij wist natuurlijk niet dat wij al zoveel kletsen dus kun je nagaan hoeveel decibel we nu gekletst hebben ;-)) En het onderwerp ging over 'Wie heeft er nog een kaartje nodig voor a.s vrijdag voor Carmen' 'Wie gaat er wel of niet op dansles' 'Wie lust er rijstepap' en ook nog even over 'theezakjes', de een scheurt ze door midden en de ander telt ze uit. Dus als ze visite krijgt heeft ze zelf de hele week geen thee meer! Dan zal ik maar niet zeggen wat ik ermee doe Ha,Ha, Ja we praten en we lachen en we hebben het met zijn alle nog steeds heel gezellig en Gerda wij wensen jou een voorspoedig herstel met je knie. Tot volgende week donderdag bij Paul er Gerda

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 24 september starten we om 20.15 uur bij Hans vd Z. (Mijlpaal)  
(geen verslag ontvangen)

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 27 september starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

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

Bij Paul aangekomen zat Gerda met haar knie afgeplakt maar ze was wel al op haar werk geweest want je kan ook een uurtje zittend werken doen toch?! Ze had alle boeken al uitgelezen en was al hardstikke bruin dus geen medelijden met haar zij red zich prima en word ook nog goed verzorgd door Eline en Paul. Wij waren vandaag maar met 5 wandelaars dus Paul had pech want alle hardlopers waren weg dus mocht hij voor 1 keer met ons mee wandelen Dat hebben we geweten! De eerste oefeningen kregen we al op de hoek van de straat daar hebben we onze nek, schouders, armen, heupen en benen los gedraaid. Daarna op naar de brug bij de goudse wijk daar moesten we op onze tenen over de brug en met opgetrokken knieën maar goed dat het al donker werd want het zag er niet uit! Een van ons kreeg zelfs spontaan spastische trekjes met haar benen ;-( Daarna bij een speeltuintje aangekomen kon Paul het niet laten om met ons te gaan hinkelen over een uitgezet hinkelspel Hij kreeg een welverdiend aplaus van ons en daarna nog bank oefeningen.... sorry ik heb er alleen maar op gezeten want daar zijn toch banken voor? Verder zijn we over de vernieuwde weg van de Lange Wateringkade gelopen om alvast te controleren of straks al het water van die straat goed in de putten weg loopt maar wij hebben zo onze twijfels. Na dit rondje Kwintsheul weer op de koffie en thee aan met Grote koeken Daar schoof ook Lizette nog aan die al bijna een week aan de overkant logeerd met Sjaak bij hun kleinkinderen. Wij hebben de week nog even doorgenomen Wij hebben met zijn allen een gezellig feest gehad bij Piet en Dineke En zij ook en zij zijn verwend met alles en nog wat Ook zijn er nog ruim honderd mooie foto's gemaakt maar daar gaat ze wat mee doen als ze straks uitgewerkt is. Een van ons is doof nee niet van het feest maar misschien wel oost indisch doof dus die moet haar oren van de week uit laten spuiten Een van ons heeft een bril nodig want die zag het steeds mistiger worden En dan nog een Spreuk van Paul Pijn is Fijn en Jeuk is Leuk Tot volgende week bij Mariette.