

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 2 september starten we om 20.15 uur bij Peet in Poeldijk

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

Voor iedereen die niet voor mietje uitgemaakt wil worden, optimistisch ingesteld of gewoon een beetje gek is was het verzamelen bij Paul S. Daar kwamen we aan in de regen die toen overigens nog wel meeviel. Net lekker zeg maar. Er waren er al met al toch nog ACHT die de weergoden wilden trotseren waaronder twee jeugdige enthousiastelingen (Wouter, de zoon van René, en Lola de dochter van Corné) De ouwe garde probeerde krampachtig te imponeren door te strooien met prachtige tijden, gelopen in hele en halve marathons in een grijs verleden. Grijs was ook de lucht vanavond. Op het moment dat we opstonden om te gaan lopen ging het onweren. Daarom eerst maar een bakkie gedaan. Vervolgens oefeningetjes in de vorm van planken en de quat (schrijf je dat zo?) op zich goed natuurlijk. Alleen in de quathouding bekkenkantelen, doe je liever in besloten kring met de gordijnen dicht. Twintig minuten later toch vertrokken. Hoe de route van die ene dappere wandelaar eruit zag weet ik niet, hij stapte in ieder geval net zo onverschrokken de regen in als wij. De tuinderslaantjes die we vervolgens liepen stonden zo vol met plassen dat mijn schoenen weer als nieuw zijn. dus das mooi! Ook mooi, de lucht boven Monster! Wij liepen in het donker, maar daar scheen de zon. En na afloop, bij de druiven, koffie en koeken, toch weer dat gevoel van fijn dat ik weer geweest ben. Volgende week verzamelen bij mij Peet, aan het Poeldijksepadje.

### **Beleving van Paul over afgelopen woensdagavond;**

De eerste loper kwam reeds om 19.55uur die was voor de bui binnen, de 2e en 3e dachten dat ook dus om 20.00uur waren we al met 4 daarna diverse belletjes of het nog doorging, ik dus ja zeggen want om 20.35 gaf buienrader aan dat de onweer weg zou zijn en alleen een beetje regen was niet zo erg. Hierna kwamen in de bui rond 20.12 uur er nog drie binnen en twee gastloop(sters)(s), dus de andere hebben wat gemist, blond en jong en sportief met paardestraat, en de ander kwam uit Bali en was bruin en donker met baard of wat daarvoor doorgaat tegenwoordig. Wij starten toch om 20.30uur met twintig squats binnenshuis en daarna zeker drie minuten planking, alles werd aan de kant geschoven en hierna zag je de regen steeds minder worden, wij toch naar buiten en Jan helaas alleen aan de wandel, je zag de onweer al boven rijswijk steeds verder weg trekken en de lucht voor allen geweldig onbeschrijflijk wat een kleuren en wat een prachtig licht we liepen gemakkelijk zonder hesje want dat was niet nodig heteerste half uur, daarna door vele plassen toch korte pittige versnellingen gedaan en omstreeks 21.30uur waren we weer terug aan de koffie, de afwezige hebben daarna wat gemist en de rest hoor je volgende week, Paul

## **Hallo donderdagavond loopsters,**

Donderdag 3 september starten we om 19.30 uur bij Paul

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

Wij zijn gestart bij Margret in de Nachtegaatstraat waar we eerst onze fietsen heel goed op slot hebben gezet. Bram kreeg de opdracht van Paul om alles goed in de gaten te houden als wij weg waren. Met 4 lopers en 5 wandelaar vertrokken we richting Wollebrand en daar raakte de groep uit het zicht. Dit kwam goed uit want ik moest heel nodig plassen en dat heb ik dan ook maar gedaan, wat lucht dat op, hierdoor kwamen we wat later binnen. Gerda was ook gezellig aangeschoven voor de koffie/thee met lekkere chocoladecake. Ze was op haar nieuwe fiets, nee geen E Bike daar voelde zij zich nog te jong voor. We werden op de fiets ingehaald door Paul, deze konden wij niet bij houden, wat fietst die hard zeg! Dineke met haar E Bike had daar geen last van, zij vind haar fiets helemaal super zeker omdat ze 2 keer in de week naar de Lier fietst en al die bruggen op moet. Na de koffie hebben we de nieuwe hobby van Margret bewonderd want in de Nachtegaalstraat hangt nu een vogelkooi met hele mooie vogeltjes, kanaries, zebrevinkjes en kwartels. Ook had ze een nest met eitjes maar dit was helaas mislukt, en nu maar hopen dat het 2e nestje wel goed uitkomt. Ook is de kat van de burens op bezoek geweest en heeft een vogeltje te pakken gekregen. Margret heeft de kat nog wel een flinke oplawaai kunnen geven! Voordat we naar huis gingen hebben we uitgetest of de kwartels echt doof zijn. En zo kwam er weer een einde aan een gezellig donderdagavond. Volgende week donderdagavond starten we bij Paul.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 9 september starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

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

Verslag van Woensdag 2 september. Verzamelen bij Peter en Wilma aan het Poeldijksepad, geen regen dus liefhebbers zat om lekker te sporten. 3 Stockers en 6 hardlopers niet echt veel maar toch. We gingen richting Poeldijk waar we een oude vrouw tegenkwamen met rollator die ons aanmoedigde en toejuichte. Bij het grote kruispunt door het rode licht want er kwam niets aan zei Paul en we keken allemaal mee of dat ook zo was want je weet het maar nooit. Bij de KIA dealer was een mooi grasveld met een sportieve Kia erop van zowat €20.000,- waarnaast we gingen planken om de buikspieren wat te verstevigen. Bij de meeste zie ik nog weinig resultaat maar die drinken schijnbaar te veel. Op naar de van Ruivenlaan voor de nodige versnellingen en toen alle buitenkanten van Poeldijk gelopen om vervolgens bij Wilma in de Kas onder de druivenboom met mooie Dahlia's op tafel de koffie te nuttigen met heerlijke taart met op de achtergrond rustgevende muziek uit de collectie Garden Music 1 zonder zang. Heerlijk relax konden we bijkomen van de inspanningen en luisteren naar de verhalen die soms best interessant waren. Ook Sjaak E. kwam even langs want die kon niet meelopen vanwege een blessure aan zijn hiel. Wilma was ook gewond want zij was gestruikeld over een grote tegel op het strand, ja klinkt vreemd vonden wij ook maar vertelde zij die tegel lag vlak bij een strandtent dus dat kan en ze zei eerlijk 'ik lette niet goed op'. Maar haar grote teen is bijna gebroken dus moet ze even rustig aan doen. Ook de Capgemini kwam ter sprake waar Hans vd Z werkt, Capgemini kwam vanavond bij Zembla op tv met een uitgebreide documentaire over hoe zij met de overheid samenwerkte en wat daar fout ging. Ook werd er nog even gezongen voor mij want ik was vorige week jarig. En Sjaak vertelde dat waarschijnlijk 21 oktober het etentje zal plaatsvinden van onze hardlooptroep dus. Volgende week starten we aan de Bovendijk bij Jan en Cis dus allemaal een fijne week gewenst en tot de volgende keer .Groetjes Jan Z.

### **Hallo Zaterdag loopsters,**

Zaterdag 12 september starten we om 15.30 uur bij Petra

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

Met acht wandelaar en zes lopers krijgt de groep weer wat meer body ;-))

Met wat oefeningen tussen het lopen door hebben we op het Wenpad en aan de buitenkant van de Uithof gelopen. We konden zien dat de huizenmarkt inderdaad weer wat aantrekt, er word weer gebouwd aan de Westlandse Zoom. Ook zagen we dat zonnepanelen niet altijd op het dak geplaatst hoeft te worden, kan ook in de tuin. Dit was de laatste keer in 2015 dat we tijdens de loop van een mooie zonsondergang konden genieten, vanaf volgende week lopen we weer op zaterdagmiddag. Er was tijdens de koffie zoveel herrie in de tent dat Lucca, de logeerhond, er helemaal uitgestrekt bij ging liggen. Als het kon had ie z'n poten voor z'n oren gedaan maar dat ging hem niet lukken. Volgende week zaterdag kunnen we om half vier bij Petra starten, tot dan.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 16 september starten we om 20.15 uur bij Corné v Z.

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

Verslag van Woensdag 9 september. De Bovendijk was vandaag het punt waar we gingen beginnen. De druiven van Jan en Cis zijn bijna goed en hingen er fantastisch bij. Als je in zo'n druivenkas komt hangt er altijd een bepaalde lucht, een beetje nostalgisch, ik vind het altijd een mooi gezicht hoe die druiven erbij hangen. Maar we kwamen niet voor de druiven maar voor het hardlopen, ongeveer 12 man was gekomen waarvan 8 hardlopers en 4 stockers. We gingen richting Eikelenburg het natuurgebiedje in en deden heel wat versnellingen, uiteindelijk waren we zowat bij Winkelcentrum in de Bogaard. Op een paar bankjes deden we wat oefeningen voor buik en andere spieren. De zonsondergang was ook mooi en gaf een prachtig beeld van de Horizon waar Paul ons even op attendeerde. We gingen terug via de flats met de afbeeldingen van planeten zoals Jupiter en Saturnus. Bij Jan thuis stonden de eerste schalen met druiven al te wachten en iedereen zat lekker te smullen, ook de koffie met koeken kwamen erbij dus wat wil je nog meer. Ook Rinus was vandaag weer aanwezig bij de stockers en het gaat heel goed met hem. Paul gaat eerdaags naar Canada om daar wat vrienden te bezoeken en wat van het land te zien en om te eindigen met een excursie naar de Walvissen, geweldig Paul je hebt het verdiend. Ik zie elke dag een Walvis op mijn werk, een collega van ongeveer 150 kg dus ik heb er wel een beeld van hoe dat er uit moet zien. Dus Paul is er even niet en dan zal Hans vd Z waarnemen als leider. Volgende week starten we bij Corné v Z in Kwintsheul. Een fijne week gewenst en groetjes van Jan Z. ( ik ben er ook een weekje niet)

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 19 september starten we om 15.30 uur bij Mariëtte

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

Na vier maanden op donderdagavond te hebben gelopen vertrokken we met 7 wandelaars en 4 loopsters weer in de middag. Van het Perenpad liepen we langs een singel rechtsaf langs de trambaan richting bedrijventerrein en langs de Bonte Haas, liepen we over de brug linksaf langs de Zweth. We passeerden een leuk en uitnodigende picknickbankje met daarom heen boomstamkrukjes. Hier hebben we even bij stil gestaan en staan genieten. Dat er mensen zijn die dit voor hun medemens creëren geeft een goed gevoel! Even verderop staken we de Zweth weer over en gingen we weer richting het Perenpad. Onderweg allerlei versnellinkjes en loopoefeningen gedaan. Bijna thuis voegde zich er nog een koffiedrinkster bij ons, de laatste oefeningen (cooling down) heeft ze met ons mee gedaan want tja je moet je koffie wel verdienen natuurlijk. Bij de koffie kregen we lekkere appelplaatkoek en als ik het goed begrepen heb hebben we het aan Jos te danken dat er ook slagroom bij was! Al met al zat er een hele koppel rondom de tafel en was het weer gezellig zo met elkaar. Volgende week starten we aan de Muskaat in Wateringen.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 23 september starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

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

Dames/Heren, Vandaag speelden we 5 tegen 5..met als bonusvraag; Hoeveel stokkers en hardlopers hadden zich vanavond, in totaal, verzameld bij Cornee? Omdat Paul aan het walvis-spotten is en Hans Z. (als plv. goeroe) had afgebeld, zijn we volledig losgeslagen richting de Zweth gelopen. Onderweg wilde ik een binnendoortje terug nemen (Zwethlaan) en daar bleek ik de enige niet in. Lekker gelopen..bedankt companen. Terug aan de koffie bleek het gastgezin een asiel-poes te hebben opgenomen. Heel lief, maar hoe gaan we 'm noemen ? Volgens mij zit er een prijsvraag aan te komen.. Verder hebben we het over verbouwingen gehad (Jos zoekt nog vrijwilligers die 's avonds een uurtje kunnen komen klussen..in Oostenrijk..), over dansles (Nico gaat zich met bronzen, zilveren en gouden sterren behangen..), over gebroken tenen (beterschap Wilma..) en over namen die echt niet meer kunnen (..Stella, Jan, Kees, Trees..). Helaas bleef het bij het adres voor volgende week een beetje stil. Misschien dat de mannen op het feestje van zaterdag tot overeenstemming kunnen komen. Ik hoor dat Peter daar op zoek gaat naar een nieuwe danspartner en dat Nico hoog op het verlanglijstje staat. Veel plezier.. Tot de volgende keer, Marco.

### **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 26 september starten we om 15.30 uur bij El

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

Vier loopsters en vier wandelaars hebben zich vanmiddag bij de heer des huizes aangemeld zodat hij wist wat hem te doen stond, zorgen dat er over 'n uurtje voldoende koffie en thee klaar staat. En dan krijg je de volgende belangrijke beslissing... wat trekken we aan (of wat trekken we uit). Mag het weer in Wateringen prima zijn maar is het windje in Rijswijk en in Den Haag niet kouder dan aan de Colman? En dan.... was het zo na, we waren klaar voor vertrek! De gastvrouw had een leuke en voor

ons verrassende route in petto. We zijn naar de Bovendijk gelopen (Wateringen) met aan het eind Stadsboerderij 'Op den Dijk'. We zagen daar dat de boerderij op schilderdoek werd vastgelegd en terecht want het is inderdaad een hele mooie locatie! We vervolgden onze weg liepen het fietspad af staken de Oosteinde over en zo kwamen we langs de Striip (Rijswijk) terecht. We hebben de Striip tot aan het eind gevolgd en in overleg aan de andere kant van de Striip weer terug gelopen waar we oa door een park gelopen hebben. Uiteindelijk staken we de Striip over en liepen we door de woonwijk (Den Haag) langs een, volgens het kleinkind van een van ons, 'gave' school richting Wateringen. Langs de weg zagen we een mobiele badkamer staan wat ons heel makkelijk lijkt. Ben je bv. na het lopen, doordat het zo gezellig was, iets te lang blijven zitten en moet je nog naar een feestje kan 'manlief' alvast naar de locatie rijden terwijl jij je dan op je gemak lekker kan douchen! Bij de koffie konden we kiezen tussen door de gastvrouw gebakken chocolade brownies met cranberry's en door de bakkers van het Blauwe Hek gebakken lekkere koekjes. We hebben vanmiddag gezellige rondetafel gesprekken gehouden, lekker gelopen, er was heerlijke koffie, we hebben gelachen en dan nog een gezellig feestje in het vooruitzicht... onze dag kon niet meer stuk! Volgende week kunnen we aan de Zwet starten en zullen we waarschijnlijk via Kwintsheul en Honselersdijk in Naaldwijk uitkomen, misschien pakken we nog een stukje de Lier mee. Zou ook kunnen dat we richting Wateringen lopen en een stukje Den Haag en/of Den Hoorn mee pakken, hier slapen we nog een weekje over, tot dan.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 30 september starten we om 20.15 uur bij Jos

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

Verslag van Woensdag 23 september De start was bij Jan en Cis. We waren met zes man, Peter, Hasso, Andre, Nico en twee keer Jan. De rest was op vakantie of waren een vakantiehuis aan het verbouwen, ik had ook wel mee gewild naar Oostenrijk maar ik moest hardlopen. We gingen richting Eikelenburg om een grote ronde te lopen zonder versnellingen. We kwamen best wel veel hardlopers tegen maar die gingen we allemaal voorbij want wij gingen snel!!!. Halverwege haalde we ook de drie stockers in dus gingen wij nog een extra lusje maken om een beetje gelijk aan te komen. Uiteindelijk hadden we 8,3 km gelopen in 50 minuten. Gelukkig hadden wij de sleutel van het huis van Jan en Cis en konden we alvast naar binnen, de koeken stonden al op tafel dus zijn we alvast stiekem begonnen Cis was er toch niet. Na 5 min kwamen de stockers en kregen we de koffie van Jan en witte en blauwe druiven. De gesprekken gingen over van alles bv de druiven soorten van Jan en het vakantiehuis van Jos en Petra, de 2 vakantiehuisen, een voor Petra en een voor Jos en hoeveel km hij niet per jaar moet afleggen met het heen en weer gerij. Maar ieder zijn hobby. Misschien ga ik ook wel een keer op vakantie in Oostenrijk en huur ik een van de appartementen. Ik hoop dat er volgende week wat meer zijn want dit leek natuurlijk nergens op. Volgende week is de start bij Jos en Petra in hun derde huis aan het Perenpad want dan zijn ze weer uitgeklost. Groetjes Jan Z.