

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 6 september starten we om 20.15 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van woensdag 30 augustus 2017,

Dames/Heren hooligans, Vandaag verzamelde de harde kern zich in de tuinkamer van Jos en Petra. Dat is een lekker zitje geworden.. Het miezerde wat, maar onderweg bleek dat allemaal best te verduren. Op mijn nieuwe pattas door de modder, zo gaat dat. Rondje Bonte Haas gedaan met wat kortere en langere versnellingen. De laatste paar honderd meter sneed ik af door 'm op het Perenpad te peren. Aan de koffie met koeken natuurlijk de wetenswaardigheden uitgewisseld. Zo was Rene er niet, want hij was van de fiets gevallen en had een paar ribben beschadigd. Beterschap.. Jan Z. was maandag jarig, dus hebben we even het stucwerk van de muur gezongen. Nog even gespeculeerd over de uitslag van Oranje tegen Frankrijk. Ik zie er weinig heil in.. Volgende week verzamelen we in Monster. Let op: de weg via de Praxis-rotonde en het klooster is nog even niet bruikbaar.. Tot dan, Marco.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 7 september starten we om 19.30 uur bij Jeannette

Verslag van donderdag 31 augustus 2017

Volgens mij waren er 6 wandelaars en 5 Lopers, de zesde loopster was, doordat ze de sleutel niet kon vinden en haar man haar niet hoorde (naar verluide gebeurt dit meer) te laat voor de start. Achteraf heeft ze het bij Gerda heel gezellig gehad.

Lopen we langs 'alle' winkels of lopen we langs alle speeltuinen van Kwintsheul was de vraag. De keus was niet zo moeilijk, willen we 'n uur vol maken (lopen) dan zijn we langs de winkels al snel uitgelopen dus viel onze keuze op langs de speeltuinen van ons dorp te lopen. Ik ben de tel kwijt geraakt maar we hebben zo'n 15 speeltuintjes aangedaan (of meer). Bij de ene speeltuin hebben we buikspier oefeningen gedaan en bij een ander kregen we de opdracht om aan de (hoge) rekstok te hangen en dan nog doorademen ook! Dit om ons lichaam uit te rekken, handig als je broekspijpen te lang zijn, zo heb je de keuze... maak ik de broek korter, breng ik het naar de Turk of ga ik aan een rekstok hangen?! We hebben oefeningen gedaan.... zet je voeten op heupbreedte werd door een van ons wel erg ruim gemeten (grootsheids waanzin?). Na vele versnellinkjes kwamen we weer aan bij ons startadres en stond er een kleine 6 km op de teller. Wat de route van de wandelaars was hebben ze me niet verteld maar uiteindelijk zaten we met z'n allen aan de koffie met cake aardbeien en slagroom, de kilootjes die we er af hebben gelopen zaten er weer aan. Donderdag komen we naar jou toe Jeannette, hoef je niet te zoeken naar de sleutel èn naar je man ;-))

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 13 september starten we om 20.15 uur bij Marco

Verslag van woensdag 6 september,

Dames/Heren, Vandaag een verslag uit het illustere Monster.

Vanavond ook op TV in 'geloof en een hoop liefde' (ned 3.). Zelf zijn we met runners en stokkers door de duinen gesneld. Met de hardlopers liep ik op gegeven moment achter de sGravezandse strandhuisjes langs. Zo kom je nog 's ergens. Het mulle, scheve zand liep niet zo bijster lekker. Op de terugweg liepen we nog langs het druivenmuseum. Ik stelde dat daar nu alleen maar krenten lagen, maar dat kon ik niet bevestigen. Terug aan de koffie, koeken, thee, Stacey hebben we de toestand in

de wereld besproken. Veel grappen en grollen en anekdotes, maar er valt me er even geen binnen. Ik wordt oud.. Het enige beeld dat me bij is gebleven is het gewonde hoofd van Jan Z. Hij probeerde het nog met een pet te verdoezelen, maar zijn goede manieren belette hem die binnen op te houden. Volgende week verzamelen we bij mij in Poeldijk. Tot dan, Marco.

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdagmiddag 15 september starten we om 15.30 uur bij El

Verslag van donderdag 6 september,

Een verslag heb ik niet ontvangen maar wel is hier het recept van de heerlijk appelcake die er na het lopen geserveerd is.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 20 september starten we om 20.15 uur bij Rene

Verslag van woensdag 13 september,

Sporters en sportsters, Vandaag verzamelden we in Poeldijk bij ondergetekende. Ik had nog even een taartje gebakken dus ze hoefden de lucht maar te volgen. Vier hardlopers en drie stokkers. Mmm.. des te meer taart voor mij.. De hardlopers zijn via de Uithof naar Madesteijn en Vronendaal getogen en over tuinderslaantjes weer terug gelopen. Onderweg natuurlijk het nodige sprintwerk. Poeh, poeh.. Op de app van Paul zag het er als een keurig rondje uit. Terwijl Feyenoord een pak op zijn broek kreeg van Manchester City (0-4) zaten wij lekker aan de koffie/thee/gebak/slagroom.. Rene kwam nog even verslag doen van zijn herstel (na een val van de racefiets). Ribben gekneusd, dus dat ademt lastig. Beterschap.. Jan Z. vertelde dat hij met zijn probleemjongeren naar de yoga gaat (over slapend rijk worden gesproken..). Zelf heb ik een beetje mijn buik vol van mindfulness. Verder hebben we (incl. Elvis) nog even gezongen voor Nico. Die was vorige week jarig, vandaar. Nu we het toch over muzikanten op leeftijd hebben, vorige week ben ik naar Doe Maar (op het Scheveningse strand) geweest (wat een feest..) en zingt Sjeek zijn longen uit zijn lijf in Harde Handen. Ook daar lovende recenties. Als laatste spraken we af volgende week bij Rene in Wateringen te verzamelen, dus een beetje voorzichtig alstublieft.. Tot een volgende keer, Marco.

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 23 september starten we om 15.30 uur bij Mirjam

Verslag van zaterdag 16 september,

Na de laatste donderdagavondloop van dit zomerseizoen was 2 dagen later de eerste zaterdagmiddagloop. Compliment aan Paul die toch weer zijn (spaarzame) vrije tijd in deze 2 wandelaars en 2 loopsters gestoken heeft. Het natte weer nodigde niet echt uit om te komen lopen maar uiteindelijk had ik het (weer) niet willen missen. Paul heeft de buienradar er op nageslagen, we zouden op het randje van een behoorlijke regenbui lopen. Richting Naaldwijk lopen we een behoorlijke bui tegemoet schatte Paul in dus liepen we richting Wateringen. Droog was het niet maar erg nat werden we er ook niet echt van. Ik hoorde dat het het afgelopen donderdagavond natter is geweest. Tijdens onze loop hebben we wat oefeningen en versnellinkjes gedaan. De conditie van de twee loopsters (65 plussers) is niet echt om naar huis te schrijven maar aan de andere kant hebben we het toch weer een prestatie geleverd, we kregen een compliment van onze leider.

Thuisgekomen werd er eerst gecontroleerd hoeveel stof er uiteindelijk door de gastvrouw onder de matten is geveegd en dat viel ze nog wel mee, er was geen bult te zien (tis maar wat je gewend bent ;-))

De koffie met cake waarop ingemaakte pruimen uit eigen boom en slagroom geschept kon worden was heerlijk.

Paul gaat van de week met z'n collega's koeien knuffelen, wie hier het meest van genoten heeft gaan we nog wel horen.

Een van ons was heel enthousiast over het nieuwe shoppen van kleding. Schijnt dat je via het internet bij een bedrijf op kan geven voor hoeveel centjes je kleding wil en als je ook nog je maat en voorkeur van kleur opgeeft dan is er een styliste die voor jou een doos vult met kleding. Je kan dan een soort van verrassingsdoos met een strik thuis verwachten. De dagen voordat de doos bij je afgeleverd wordt ontvang je berichtjes dat je mooie doos (met strik) onderweg is en hoeveel dagen (en uren) je nog moet wachten om de doos uit te kunnen pakken.

Verder is er een zo handig geweest om haar kettingslot niet alleen om haar eigen fiets aan een paal vast te zetten maar nam in haar enthousiasme ook een wildvreemde fiets mee. Na zo'n 2 uurtjes gewinkeld te hebben en ze bij haar fiets terug kwam zat de eigenaar van de vreemde fiets geduldig te wachten zodat ie z'n fiets weer mee kon nemen. Nee Ciska ik zeg niets.... Ook vertel ik niet dat je regenjas die zo netjes uit een zakje kwam al 20 jaar oud is en dat Jan deze jas altijd achter jou kont opruimt, de jas dan zo klein vouwt dat ie weer in het piepklein pakje past nee dat zou flauw zijn, vertel ik gewoon niet ;-)).

Volgende week lopen we weer op zaterdagmiddag en starten we bij de dan 60 jarige Mirjam.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 27 september starten we om 20.15 uur bij Jan aan de Bovendijk

Verslag van woensdag 20 september,

Er kwamen 2 hardlopers (incl Paul) opdraven en 4 stokkers dus de opkomst was niet wat je noemt gigantisch maar het weer daarentegen was echter wel gigantisch (goed). Rene liep gewoon mee en de collega-stokkers hebben zich ietwat aan het tempo aangepast en zo heurt 't ook. De hardlopers hebben hard gelopen maar hebben desondanks de stokkers niet ingehaald..?! Wel waren ze eerder "binnen" dus dat moet nog ff uitgezocht worden... Rene had alles in huis gehaald voor 'n gigantische appeltaart maar daar is 't bij gebleven; de ingrediënten lagen nog op 't aanrecht want druk, druk, druk! Gelukkig bood de grootgrutter om de hoek uitkomst. Hans van A. kwam ook nog even langs en vertelde dat z'n passen in Praag gestolen waren dus dat gaf weer extra gedoe maar gelukkig hoeft hij niet meer te werken dus tijd zat! :-). Allez, volgende week verzamelen bij Jan en 't wordt mooi weer dus profiteer ervan! Nico, zeg maar.

Hallo zaterdag loopsters,

Zaterdag 30 september starten we om 15.00 uur bij Ciska

Verslag van zaterdag 23 september,

Eerst lopen daarna feestje vieren, taart eten, wijntje drinken daarna lopen gaat niet goed komen. Op de app is deze ochtend enig verwarring ontstaan wat nou de starttijd is, uiteindelijk zijn we er uit gekomen. Voor de vorm zou Paul het laatste woord mogen hebben maar uiteindelijk hebben wij beslist dat 3 uur een mooie tijd is om te lopen, zijn we na het feestje van het lopen ruim op tijd om ook 's avonds iets te ondernemen want tja... wij willen natuurlijk helemaal niets missen ;-))

Drie dames waren er om te lopen en zeven dames zijn gaan wandelen. Allemaal liepen we richting Ulthofpark, ieder groepje in eigen tempo. De ene persoon die 's morgens verwarring bracht liep ook dit keer haar eigen paadje, moet kunnen!

De lopers hebben oefeningen en versnellinkjes gedaan, onderweg hebben we Paul geleerd hoe ie een selfie kan maken met zijn telefoon. Het koste hem (nog) wat moeite, we hebben het hem voorgedaan. Dit was les een, het voornemen is om Paul iedere week iets te leren over wat zijn telefoon meer kan dan telefoneren. Ook zijn er tijdens het lopen allerlei lekkere recepten langs gekomen, met water in onze monden liepen we weer richting Wateringen.

Het koffiedrinken was een feestje.... onze gastvrouw was deze (feest)week bij Multivlaai kind aan huis. We hebben gezongen voor de drie jarige van de afgelopen dagen en op de jarige van deze dag hebben we geproost en hiervan haar een foto gestuurd.

Volgende week starten we aan de Bovendijk.