

TV18/975

## E-MTB

Bewegen tot op hoge leeftijd  
gezond en in contact  
maar als je langzamerhand verslijt  
heeft dat enorme impact.

Dan is het wonderbaarlijk  
dat het zo lang heeft geduurd  
nu technologische verrijkt  
versneld de wereld in gestuurd.

E-biken dagelijks in beeld  
voor iedereen een ervaring  
de meningen zijn verdeeld  
ook ik zocht een tegenverklaring.



Dus toen ik een testdag meedeed  
E-MTB in de heuvelachtige bossen  
moet ik toegeven dat het me niet speelt  
al moest ik door onervarenheid lossen.

Spectaculair de ontwikkelde vaart  
het gemak van versnellen  
in het begin nog bedaard  
maar daarin moest ik wat bijstellen.

Ook bergop even klikken  
het gezoem aangenaam  
zonder kracht dit te flikken  
is adembenemend kicken!



13-4-2018



# Grijzer en Wijzer

# Stir It Up- Bob Marley

Ooh, stir it up  
Little darlin', stir it up  
Come on and stir it up  
Little darlin', stir it up

It's been a long, long time  
Since I've got you on my mind  
And now you are here, I say it's so clear  
See what we could do, honey

Just me and you, oh, we could stir it up  
Little darlin', stir it up  
Come on and stir it up  
Ooh, little darlin', stir it up



I push the wood (stir it, stir it, stir it, yeah)  
I blaze your fire (stir it, stir it, stir it, yeah)  
Then I satisfy your, your heart's desire (stir it, stir it, stir it, yeah)  
Said I stir it, yeah (stir it, stir it, stir it, yeah)  
Every minute, yeah (stir it, stir it, stir it, yeah)  
All you got to do, honey (stir it, stir it, stir it, yeah)  
Is keep it in and stir it up (stir it, stir it, stir it, yeah)

Little darlin', stir it up  
Come on and stir it up  
Ooh, little darlin', stir it up  
Yeah

Oh would you quench me while I'm thirsty?  
Oh, would you cool me down, when I'm hot?  
Your recipe darlin', is so tasty,  
And you sure can stir your pot, so

Stir it up  
Little darlin', stir it up  
Come on and stir it up  
Ooh, little darlin', stir it up  
Come on and stir it up  
Oh, little darlin', stir it up  
Stir it up  
Little darlin', stir it up  
Stir it up  
Little darlin', stir it up  
Come on and stir it up  
Ooh, little darlin', stir it up  
Won't you just stir it up?  
Oh, little darlin', stir it up

