

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 7 augustus starten we om 20.00 uur bij Jan vd Kn.

Verslag woensdag 31 juli 2024

Er waren 2 wandelaars en vier hardlopers, Jan en Nico liepen langs de boulevard, de gouw richting Uithof en retour. De hardlopers gingen gezamenlijk richting het water van de Lange Wateringkade ivm een beetje wind, het was een lekker temperatuurtje. Na de w-up wat korte versnellingen gedaan die steeds een stapje harder gingen, daarna aan het einde van de Kade rechtsom de brug op en weer rechts naar de Van Luijklaan terug, tot aan de Middenweg afslag bij Laguna, dan achterom bij Anco en terug. Via de Middenweg liepen we naar het bruggetje, daarna wat uitgeput en langzaam retour naar de koffie. Met ze allen zaten we buiten aan de thee en koffie waar na gesudderd werd en iedereen ging voldaan weer naar huis, woensdag starten we bij Jan aan de Bovendijk.

Verslag van de hardlopers:

4 Hardlopers gingen richting einde Bovendijk rustig inlopen vlak bij de brug naar Wateringseveld even stretchen waarna we via de wijk met alle bruggetjes naar de tramlijn liepen, daar begon de 1e versnelling, waarna er nog vele volgde met een uitloop moment, langs de strijd over de dijk via het gras, onder de brug door richting Zwetkade zuid en richting Bonte Haas genoeg versnellingen dan, daarna bij de waterkraan een korte verfrissing en rustige duur verder door het industrie gebied de extra meters maken daarna via het Venen wijk naar de Bovendijk, bij het zwembad nog een extra lusje voor 2 en dan naar de druiven, koffie, thee, koeken met en zonder gluten en sterke verhalen een afspraak voor volgende week bij Hasso.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 10 augustus starten we om 10.00 uur bij Thea

Verslag van Zaterdag 3 augustus

Er waren vanochtend meer dames dan er fietsen stonden, diverse dames kwamen niet op de fiets maar lopend, zij hadden hun spieren alvast opgewarmd. Het was prima wandelweer, 11 dames stonden te trappelen om te gaan wandelen. De groep splitsten zich op. Wij (de 7 dames) liepen met Paul via Essenlanden en het bedrijventerrein van Wateringen naar de Zweth. Onderweg passeerden we bramenstruiken waaraan bramen hingen die rijp en lekker zoet waren. Deze bramen riepen 'pluk mij' en dat hebben we dan ook gedaan. De bramen die dit

niet riepen hebben we laten hangen voor andere passanten, over een paar dagen zijn deze bramen vast ook rijp en daardoor lekker zoet.

Uiteindelijk kwamen we uit bij de Bonte Haas waar aan de overkant een pomp staat met helder en fris water, handen wassen en voor de liefhebbers onder ons een paar slokje water en weer door. Fris en fruitig kwamen we aan in de Oostblok.

Met een gemiddelde van 5,7 km/u kunnen we prima thuis komen maar niet voordat we een bakkie hebben gedaan met elkaar. Water, koffie, thee, koeken in allerlei kleuren en maten, wat heeft Piet goed voor ons gezorgd.

Er zijn nog 1 (of 2) koffiedrinkster aangeschoven, hoe meer zielen hoe meer vreugde zullen we maar denken.

Paul heeft met de vierdaagse een dame gesproken die een tip had tegen blaren: kleine sokjes aan je voeten daar overheen vaseline smeren en over dit weer van die kleine sokjes en hier over de wandelsokken. Ik denk wel dat je wandelschoenen een maat groter moet kopen maar dat verteld dit verhaal niet.

Tip nummer 2 van een van de dames: doe vaseline op een (schaaf)wond (deze tip kreeg ze van een arts die het kan weten).

Voor tip nummer 3 moeten we bij Mariette zijn zij weet, dankzij haar kleindochter, welke kleine sokje er niet in je schoenen verdwijnen.

Voor tip nummer 4 moeten we bij Ciska (K.) zijn zij kan je vertellen welke korte sokjes ook fijn zijn.

Voor tip nummer 5 moeten we bij Lenie zijn, zij heeft een tip voor een spannend boek (thriller), wie weet mag je het boek wel van haar lenen!?)

Tip nummer 5: Dit is een leuk en een 'weer eens wat anders' hotel: Hotelnothotel

Na al deze goede tips en gesprekken werd het tijd om richting huis te gaan fietsen en lopen.

as Zaterdag starten we bij Thea aan de Meibloem

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 14 augustus starten we om 20.00 uur bij Hasso

Verslag woensdag 7 augustus 2024

Vandaag te gast bij Jan en Ciska. Met negen man in totaal. We stonden bijna in de startblokken, toen er nog een 10e kwam binnenvallen. Nadat Hasso met fiets

en al uit de bosjes was geplukt waren we met 1 man. Onze vaste fotograaf René vond het weer eens tijd voor een groepsfoto, dus even poseren allemaal. René denkt zeker met zijn periodieke groepsfoto's ons verouderingsproces vast te kunnen leggen. Op de eerste foto zag Sjaak K. eruit als een soort 'schim'. Een soort 'verschijning' zeg maar. Dat was nou ook weer niet de bedoeling, dus werd de foto overgenomen door René. Maar: oeps René! Nu sta je er zelf weer niet op. Dát is niet eerlijk. Ook jij wordt ouder, dus nóg een foto gemaakt door onze stand-in fotografe Ciska.

Wij - de wandelaars, 6 in getal - zijn door het lommerrijke Wateringen getogen, en zijn rond Essellanden gelopen. Langs Hornbach, en toen we weer bij Dorpskade kwamen zagen we, dat wij iets te vroeg waren. Onze gids Jan heeft toen nog een extra krul aan de ronde gebreid, waardoor wij een uur vol hebben gemaakt, op 3 minuten na. Ik heb bijna de hele weg naast René gelopen. (wat kan die kletsen zeg!) We hebben het over van alles gehad. Tussendoor kreeg ik nog even de tijd om met Hans van der Z. te kletsen over boeken en schrijvers van een van onze gezamenlijke favoriete onderwerpen. Hans leest zijn boeken altijd elektrisch, en ik doe dat hoofdzakelijk op papier. Dan val ik niet in slaap, want dan moet ik de bladzijden omdraaien. Thuisgekomen bij Jan was er zelfs extra bediening (bedank Cis!) een lekker bakkie koffie, en voor hen die nog niet van koffie houden was er thee. Ook was er een schaal met heerlijke koeken, er waren roomsoesjes, en voor de veganisten waren er druiven. Kortom: er was niets aan het toeval overgelaten. Gesproken werd vooral over de OS in Parijs. De komende week start het lopen bij Hasso te Q. Da's makkelijk, want dan hoeft hij niet meer zo'n spectaculaire entree te maken. We gaan jullie daar weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 17 augustus starten we om 10.00 uur bij Wilma

Verslag van Zaterdag 10 augustus

Onze fietsen hebben we heel goed (aan elkaar) vastgezet. Niet dat de Meibloem nou zoveel slechter staat aangeschreven dan welke andere buurt ook in Wateringen maar volgens de berichten hebben ze in no time een accu van je e bike gestolen of het kastje van je stuur gehaald. En als je nog meer pech hebt dan nemen ze je hele fiets mee dus.... goed op slot zetten met een extra slot of fietsen aan elkaar vastzetten vertraagt in elk geval als er boze plannen zouden zijn.

Een frisse wind ging door ons heen toen we, net van start, een klein schattige meisje ons achternaliep en we haar hoorden roepen 'oma!?' 'oma!?' na een dikke

knuffel van oma liepen deze 12 dames met Paul mee richting de Poeldijkse weg. We liepen daar door de tunnel (wat een herrie) en langs het paardenmanege naar het Uithofpark. Verder hebben we volgens mij een stukje Gantal 'gepakt' maar wat ik me nog wel herinner is dat we terug via de Vogelaer in Kwintsheul naar Wateringen liepen en we uiteindelijk uitkwamen bij de Meibloem in Wateringen (hoe doe ie dat?) In ruim een uur hebben we bijna 6 km gewandeld, we hadden er weer aardig de vaart in deze ochtend.

Het was een heerlijk weertje op het terras achter het huis, koffie thee en water met de keuze tussen appeltaart en appeltaart met gele room en voor de liefhebbers was er ook nog slagroom. De calorieën die we er afgelopen hebben kwamen er weer aan, geen probleem we hebben er van genoten. Het was lekker en het was gezellig, een goed begin van het weekend.

as Zaterdag starten we nog een keer bij Wilma en Peet aan het Poeldijkse pad. Zij zijn heel hard aan het opruimen voor de as verhuizing die staat gepland over 4 weken.

Wie weet kunnen we hen nog een handje helpen met het opruimen door allemaal een fietstas vol spullen mee naar huis te nemen. Wel in overleg met de gastvrouw natuurlijk ;-))

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 21 augustus starten we om 20.00 uur bij Sjaak in Monster

Verslag woensdag 14 augustus 2024

De start was bij Hasso en Juliana in Kwintsheul. Het weer was goed qua temperatuur maar het voelde wel een beetje 'mok' aan. Met een club van 11 lopers waarvan 6 wandelaars en 5 hardlopers mocht je het een buitengewoon goede opkomst noemen. Bij de start splitsten de wandelaars zich nog op in een groep Nordickers en een groep standaard wandelaars. Ja het Nordicken wordt weer een beetje opgepikt in de groep, als er maar voldoende liefhebbers zijn. De hardlopers vertrokken richting Wollebrand maar al snel werd er geplankt in het speeltuintje aan de hoenderparklaan. Daar toonde Paul ook een nieuwe oefening, een zijwaartse plank met heen en weer slingerende benen. Ook een balansoefening werd uitgevoerd en de Nordickers die voorbijkwamen dachten daar het hunne van. De weg naar de Wollebrand zat voor de hardlopers vol met kortere versnellingen. Ja, dat is zo lekker in deze groep, de intervaltrainingen waarbij je steeds na een versnelling aan het eind van je asem zit. Het meertje aan de Wollebrand zijn we versneld rondgegaan en Paul gaf bij de 2e keer rondgaan aan dat er voor een aantal een wat langer rondje gemaakt diende te

worden. Wat eerst een klein stukje extra leek bleek toch een aardig stuk te zijn. Ik heb een detail van het parcours in een plaatje bijgevoegd. Ik schrok zelf toen ik het zag. Via de Broekpolderlaan zijn we weer terug gelopen richting de Lange Wateringkade. Hier gaf Paul nog een technisch lesje lopen op de witte strepen waarbij de echte oefening pas later duidelijk werd. Verder liepen we lekker uit tot aan de Grutto. We konden met zn allen lekker in de tuinkamer zitten en daar werd onder het genot van koffie, thee, water en verschrikkelijk lekkere en grote appelbeignets druk gediscussieerd, dialogen gevoerd en bilateraal overlegd. Het was best een drukte van belang, je zou bijna zeggen dat er onweer in de lucht zat. Kortom het was weer uitermate gezellig! Ik had zelf nog een persoonlijke uitdaging om de naam van een liedje, dat ik op de heenweg in de auto hoorde, te achterhalen. Het is zelfs met de hulp van Goos niet gelukt. Na veel zoeken had ik nog niets gevonden en heb het uiteindelijk aan Dorothy gevraagd. Die lepelde zo het nummer op ik heb de LPhoes ook maar even meegestuurd.

Even terug naar de tuinkamer... Aan het eind gaat het altijd over waar het lopen de volgende week is. Vorige week is al bepaald door de groep dat het bij Sjaak in Monster zou zijn. Rinus heeft per app ook zijn mancave aangeboden maar, N.B., we lopen volgende week dus in Monster bij Sjaak. Zelf moet ik helaas verstek laten gaan maar jullie allen veel loopplezier volgende week!!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 24 augustus starten we om 10.00 uur bij El

Verslag van Zaterdag 17 augustus

Vandaag hebben wij alvast afscheid genomen van dit startadres op het Poeldijksepad, Peet en Wilma hebben nog 14 dagen de tijd om het ene huis woonklaar te maken en het andere adres schoon op te leveren. Zoals we hoorden hoeveel er nog moet gebeuren deze 14 dagen word het een race tegen de klok maar het gaat hen lukken!

Ze zijn nu al zo ver dat er spullen langs de weg word gezet met een bordje "gratis" er op, dit werkt goed en zo kom je ook van je laatste spulletjes af.

We zijn met 11 dames gestart, voor dit afscheid is de dame uit Voorburg over haar grens gegaan!? Zij komt normaal niet wandelen als het startadres verder is dan Kwintsheul hoorde ik van haar.

De wandelgroep is dit keer in 3 groepjes uiteen gevallen, was niet het plan maar het is zo gelopen (letterlijk en figuurlijk).

Het groepje dat met Wilma mee liep heeft het nieuwe paradijsje alvast kunnen aanschouwen, voor zover het klaar is natuurlijk. Wij hoorden van hen enthousiaste verhalen over het nieuwe huis dit maakte de andere dames wel een beetje nieuwsgierig.

Ook de tuin word daar al onderhanden genomen, hier is goed over nagedacht want de plantjes, struikjes en stenen moeten door het huis naar achter gebracht worden en om dit straks met zo'n mooie nieuwe vloer te doen... daar word je niet blij van.

De andere 2 groepjes hebben ieder hun eigen route gelopen, wij zijn het Poeldijksepad afgelopen via het pad 'Debredenet' liepen we langs het net geopende brasserie Lolo By Gina, het ziet er gezellig uit met een terras voor het restaurant. De eerste goede berichten hebben we er al over gehoord dus zeg het voort!

Verder zijn we via de Irenestraat De Julianastraat (het water) overgestoken verder Caasenbroodlaan en Scherpenhoeklaan liepen we weer richting Poeldijkse kerk, het herkenningspunt van het Poeldijkse pad.

We hebben er heerlijk aan het water op het achterterras gezeten, wat een mooi uitzicht! Bij de koffie hadden we de keuze uit een stukje appeltaart en een plakje van een slagroom schnitte. Deze dame had haar keuze laten vallen op een plakje van de schnitte alleen.... zette deze dame in gedachte haar bordje met lekkers op de grond om een vorkje aan te pakken... nou ik kan zeggen dat zij het vorkje niet meer nodig had!? Bowie had in no time het bordje schoongelikt, bord kon zo de kast weer in. Eigen schuld dikke bult zal je denken maar zij had geluk! Ondanks de gastheer beweerde dat de taart op was toverde hij toch nog ergens een stukje taart vandaan?! Wat heb ik hier van geleerd? Eerst de hond opsluiten voordat je je stukje taart op de grond gaat zetten ;-)) Na nog eenmaal goed om ons heen gekeken te hebben namen wij alvast afscheid van het mooie huis en tuin aan de Poeldijkse pad. Met de boodschap dat we as zaterdag aan het Koraal kunnen starten zijn we naar huis gegaan.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 28 augustus starten we om 20.00 uur bij Rinus in de Mancave

Verslag woensdag 21 augustus 2024

Vanavond was het in Monster bij Sjaak en Lizette, er waren wat afmeldingen maar uiteindelijk waren we toch met 8 man, Paul, Jos, Jan vd K, Rene, Rinus, Hasso, Sjaak K en ik. Er was wat discussie over wel of niet naar het strand gaan

ivm hoog water. Hasso was de laatste maar wel optijd en deed een warming up van de parkeerplaats naar de achterdeur in een korte sprint. Paul vertelde nog dat hij getuige was van een ongeluk en wijsde de schuldige aan bij zijn oud collega's al moesten ze alle twee wel mee naar het ziekenhuis dus dat was niet zo best las in het op het regionieuws, fietser en een scooter.

Goed ik ging met Rene richting het strand en Jos en Jan vd K gingen met stokken ook die richting maar we liepen wel apart ivm die stokken. Op het strand aangekomen viel het erg mee qua zacht zand dus we konden goed lopen langs het water, er waren best veel mensen met bv surfplanken en ook wat stoere zwemmers want er stond best een harde wind, de meeste hadden ook wetsuits aan want het was het net niet. We stapten lekker door en na 30 minuten zei Rene we gaan terug dan zijn we op tijd voor de koffie, wel even een andere route door de Rijnweg een van de oudste straten van Monster. In de buurt van de kerk kwamen de hardlopers ook aan, zij waren niet naar het strand geweest en hadden een route gedaan op vaste bodem.

Lizette had de koffie al klaar en maakte wat thee voor de theeklanten en ging snel naar boven voor dat er weer van die vieze moppen verteld werden maar dat was niet nodig want die waren er niet. Rinus ging direct weg want die had nog een andere afspraak dus hebben we met z'n zevenen over alles en nog wat gepraat maar het belangrijkste onderwerp was toch wel de Caiway, wat betaal jij en wat heb je dan en wat zijn jullie ervaringen met de Caiway of met KPN of Odido, was interessant eigenlijk bij iedereen anders. Lizette had ook lekkere koek en cake neer gezet maar ik was geloof ik de enige die 2 dingen nam dus Sjaak kan de hele week nog knabbelen.

Jos vertelde dat vlak bij zijn appartementje in Oostenrijk een heel stuk weg was weggespoeld door hevige regenval maar gelukkig kon hij via de andere kant naar huis, ja het zal je gebeuren dat je geen kant op kan. Het word allemaal extremer met het weer ook in Nederland, toch denk ik dat wij hier goed zitten maar je weet het niet zeker wij hebben het 25 jaar geleden ook gehad met zandzakken langs de Zweth en kassen blank. Maar Delfland heeft heel veel maatregelen genomen met polders die ze onder water kunnen zetten en extra pompen en ook onze jaarlijkse rekening is verviervoudigd dat is dan wel de andere kant maar geeft een veilig gevoel. Voor dat Rinus naar huis ging zij hij wel dat het volgende week bij hem mocht om te starten in de Mancave. Komende week word het mooi weer met hoge temperaturen dus geniet ervan. Fijn weekend groetjes van Jan Z. Ik ben komende week een weekje weg dus reken niet op mij.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 31 augustus starten we om 10.00 uur bij Antoinette

Verslag van Zaterdag 24 augustus

Vandaag zijn we gestart aan de Koraal, enkele van ons kwam nog even boven maar de meeste dames stonden beneden al te trappelen om te gaan wandelen.

Met 12 dames liep Paul de parkeerplaats af hoe en waar de groep zich heeft opgesplitst heb ik niet gemerkt, dit gaat altijd zonder slag en stoot (gelukkig). Pas met de loopoefeningen merk je wie er niet meer bijlopen, dan maak je nml. een pas op zijn plaats en kijk je om je heen.

Ons groepje liep dit keer naar de overkant en hebben daar door de nieuwe wijk gelopen. Het is zo dichtbij en dan loop je er nooit dus ook wel eens leuk om je overburen van de achterkant te zien.

Verder liepen we via de Hoge Geest naar de Baakwoning en de Poelkade weer richting de Koraal. In dit klein uurtje heeft de gastheer zijn benen uit zijn lijf gelopen merkte ik... toch nog een tafeltje erbij, dan ook nog een paar lekkere stoelen voor deze dames zodat zijn niet op een krukje hoeven te zitten.

Toen hij toch zo lekker bezig was dan nog maar een extra bloemetje gehaald en dan komen de dames binnen en hebben zij het zo druk met praten (nog steeds niet uitgepraat) dat het niemand opgevallen is vrees ik maar ja voor het eigen idee was het goed zo en daar gaat het toch om ;-)).

Water, koffie, thee en koeken, we hadden het weer goed en gezellig.

Er zijn allerlei nieuwtjes uitgewisseld waaronder dat Peet en Wilma as weekend gaan verhuizen wat hebben zijn er hard aan moeten trekken maar wat gaan zij mooi wonen straks. Een ding is zeker: Wilma is er as zaterdag niet bij met lopen zij zijn dan hun laatste spulletjes (ga ik van uit) aan het verhuizen

Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Antoinette en dan niet bij de Mancave deze is kennelijk echt alleen voor de mannen en er is geen Damescave dus wij melden ons bij Sionsland en dat is ook prima.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 4 september starten we om 20.00 uur bij Sjeek in Naaldwijk

Verslag woensdag 28 augustus 2024

Rinus heeft aan de Dijkhoornseweg een fantastisch plekje overgehouden na de verhuizing waar het goed toeven is, vooral bij goed weer. En goed weer was het! Het was met een graad of 26 zelfs een beetje warm om hard te lopen.

We verzamelden er om 20:00uur met 5 wandelaars en 4 hardlopers. Vanwege de warmte zouden we het een beetje rustig aan doen. Met een lekker soepel draffje liepen we richting de golfbaan. Na een kleine kilometer een beetje rekken en strekken en op dat moment was het al zweten. Het was niet alleen warm maar ook een soort van benauwd. Doen we normaal intervallen met een lantaarnpalen waarbij we hard en nog harder lopen, vandaag was het een lantaarnpaal wandelen en een lantaarnpaal iets versneld. Lekker rustig dus. Bij de brug van knooppunt 45 deden we nog wat knieheffen en andere loopscholing en we vervolgden onze weg richting de golfbaan. Na 20:30 uur voelde je dat het wat minder warm werd en kon het tempo opgevoerd worden. Met wat langere duurtempo's liepen we weer richting de mancave. Daar waren de wandelaars al aangekomen en ook zij hadden het lekker warm. De stoelen waren lekker buitengezet want het was echt een heerlijke avond weer. Met een lekker koel bekertje water was het goed uitdampen van het lopen. Daarna werd de koffie en thee in hetzelfde bekertje geschonken waarmee we ook nog eens duurzaam bezig waren. Van alles passeert dan de revue, deze keer het televisieprogramma over 'overleven van een ramp'. Ook kwam Jos weer met een goede mop (na een voorzetje van Cees). Het ging over een klein mannetje met een klein trompettertje die in een grote zaal moest spelen. Ja, dan moet je echt je best doen. Het weer was top en we zouden wel de hele nacht kunnen blijven zitten, maar dat deden we niet. We spraken af om volgende week te starten bij mij aan de Groen van Prinstererstraat. Het is te hopen dat het dan ook van dat goede weer is. Het wordt inmiddels wel wat schemerig tegen negenen dus een lampje en/of een hesje is volgende week waarschijnlijk niet overbodig. Tot dan!