

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 6 december starten we om 20.00 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van Woensdag 29 november 2023

Helaas hebben we afgelopen woensdag (29 november) wegens regen niet gelopen.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 9 december starten we om 10.00 uur bij Ciska Koene

Verslag van Zaterdag 2 december 2023

De 11 dames zijn gestart bij Peet en Wilma op het Poeldijksepad. Onze fietsen konden we achtergelaten in een riante ruimte en stonden lekker onderdak, zij stonden daar goed.

We hebben dit keer advies gevraagd aan onze gastheer over welke route we moesten nemen om na een uur weer terug te zijn.

En zo liepen we via de Van Ockenbchlaan en de de Vogelaer (hier konden we inderdaad wandelend overheen en verder langs sportvereniging Verburch, stukje Wenpad en vervolgens linksaf lang het mooie pad langs het water en de knotwilgen (zie foto) liepen we tot de Arckelweg. Deze weg staken we over en liepen over het graspaadje achter langs de school en huizen en kwamen, via via uiteindelijk weer uit op het Poeldijkse pad. We waren inderdaad na ruim een uur terug 'op het honk' dus had de gastheer ons goed voorgelicht.

Tijdens de koffie vertelde de natuurgids onder ons over het groene strand, heel interessant om te horen. Om dit te bereiken word oa het strand bij de strandmotor handmatig schoon gehouden door de vele vrijwilligers, zij rapen wekelijks het vuil van het strand. Aan de Haagse kant van de Zandmotor houden ze het strand machinaal schoon, daar heeft het groen geen kans om te groeien, HULDE aan de vrijwilligers!

Ondanks dat onze leider er niet bij was hebben we toch lekker gelopen. Gezien de foto's was het bij hen iets warmer dan bij ons maar we waren er op gekleed. Afsproken is dat we as zaterdag aan de Ambachtsweg in Wateringen starten.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 13 december starten we om 20.00 uur bij Cees in Naaldwijk

Verslag van Woensdag 6 december 2023

Woensdag in de loop van de dag kijk je vaak al even hoe het weer die avond gaat worden. Overdag hadden we heerlijk zonnig weer en 's-avonds bleek dat nog

steeds lekker open en stil weer te zijn. Heel ander weer dan vorige week waarbij we zelfs een week overgeslagen hebben. Dat komt echt weinig voor.

De groep was qua aantal ongeveer de helft van wat hij maximaal had kunnen zijn en met 2 wandelaars en 5 hardlopers gingen we de lekkere donkerte in op weg naar het strand.

Ja, als we bij Sjaak vandaan gaan is dat altijd het parool. Even inlopen en rekken en strekken bij Elzenduin. Daar gaf Rinus en passant alvast aan dat hij komende week niet meeloopt En dan kijken of het hoog of laag water is, of we op het strand kunnen lopen of niet. Uiteindelijk hebben we een kleine kilometer op het strand gelopen en omdat we op het rand van de vloedlijn liepen was het soms wegspringen voor het opkomende water.

Bij The Coast zijn we de duinen weer ingegaan. Omdat alle leidinggevenden afwezig waren werd het heerlijke duur-duinloop. Door het heldere weer zag je veel sterren en planeten zoals Jupiter en Uranus. Dat laatste heb ik wel even op moeten zoeken want ik dacht dat het Venus was daar denk ik altijd het eerst aan Via het Westerhok zijn we weer richting het dorp gelopen. Langs de padelbanen, waar het rustig was, en zo weer terug naar de Choorstraat.

Met ruim 8 kilometer was het een echt heerlijk avondje lopen. De wandelaars zaten al binnen en hadden ook een stevig rondje gewandeld.

Aan de koffie en thee gaat het dan over het wel en wee in de voetbalwereld. We hebben het daar niet eens gehad over de wedstrijd van de Nederlandse vrouwen tegen Belg Dat, moet ik toch even vermelden, was een spectaculaire wedstrijdontknoping die ik niet snel meer ga vergeten. Peter en Jos zijn komende dagen jarig e daarom werd er ook nog even voor hen een 'lang zullen ze leven' gezongen. Alvast gefeliciteerd en beiden nog vele jaren! We waren ongeveer al weg bij Sjaak toen Peet aangaf dat we nog geen loop-adres hadden voor volgende week. Cees loste dat probleem in een keer op en gaf aan dat het in Naaldwijk zou zijn

Hij zou het duurste antiek wel eerst even gaan veiligstellen. Lijkt me handig Cees. Tot volgende week in Naaldwijk!

P.S.

Op de terugweg naar huis hebben we (Cees, Peter en Sjeek) vanuit de auto nog het aantal kerstbomen geteld die we binnen en buiten konden zien opgesteld één dag na Sinterklaas.

Wat dacht je? Nou 28 bomen mooi in het licht vanuit de Choorstraat naar het Sterrenzand! Het was lachen en gaf ons een goed gevoel en goed humeur in de auto na zo'n heerlijk avondje buiten zijn.....

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 16 december starten we om 10.00 uur bij Mariëtte

Verslag van Zaterdag 9 december 2023

Vanmorgen was de weersvoorspelling niet al te best, maar gelukkig schoof de voorspelde regen steeds naar een iets later tijdstip!

We startten met 8 personen droog vanaf de Ambachtsweg, richting de Uithof. Wat een mooi park is dat toch, heerlijk om te lopen. Ondertussen de tijd in de gaten houden, want om 11 uur zou het gaan regenen en dat klopte inderdaad het laatste stukje was niet helemaal droog.

Jan had de koffie en thee met een lekkere plak kerststol al klaar staan.

Ook Dieneke kwam koffiedrinken, door een blessure tijdens het verhuizen, liep ze vandaag niet mee.

In huis stonden heel veel mooie kerststukken, door Ciska gemaakt, maar er komen er deze week nog een paar bij :-)) We hebben het gehad over de verschillende restaurants in de omgeving, maar kwamen wel tot de conclusie dat het tegenwoordig wel erg duur geworden is, zeker de prijs voor een glas wijn!! En als je voor een glas gewoon water ook nog moet gaan betalen, dan kunnen sommige mensen wel erg boos worden!

Al met al weer een gezellige ochtend en volgende week starten we op de Colman.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 20 december starten we om 20.00 uur bij Peet in Poeldijk

Verslag van Woensdag 13 december 2023

We verzamelden bij Cees in Naaldwijk. Dat we welkom waren bleek wel uit het feit dat Cees ons beneden in de buurt van de rotonde stond op te wachten zodat er geen misverstand kon ontstaan waar we moesten zijn. In de app waren wat verhinderingen gemeld, vorige week had Rinus al afgezegd en er zijn er altijd wel lopers op vakantie. Daarmee kwamen we tot een heel gezellige kleine club van drie hardlopers en drie wandelaars.

De warming up hadden we al gehad met het nemen van 5 trappen naar boven en om deze af te maken gingen we dezelfde trappen ook weer naar beneden om te gaan lopen. Ook deze week weer een duurloop en heel lekker zacht weer met, volgens zeggen van Sjaak, een hele bak zuurstof in de lucht.

Via hoge Geest naar de Baakwoning, dat was een beetje het plan. Het Boomgaardse pad is namelijk afgesloten en daarom konden we geen rondje Poelkade doen. Na de Baakwoning zijn we langs de Plas van alle Winden naar de Groene Schakel gelopen, dat groene stuk tussen de plas en Monster.

Ik wist helemaal niet dat het zo heette maar zo leer je nog eens wat. Via Meloenlaan, Gantellaan en Papelaan weer terug naar de Zwartendijk. Daar zag Peet zo'n honderd meter voor ons een vrouw hardlopen en hoewel we steeds aardig bij elkaar bleven lopen, versnelde Peet om haar in te halen. Zo heeft hij naast de duurloop toch ook nog een versnelling gedaan.

Omdat we lekker liepen en wat tijd over hadden, hebben we een extra lusje Grote Achterweg, Kleine Achterweg gedaan en kwamen zo weer op de Zwartendijk/Grote Woerdlaan uit Lekker uitlopen tot aan de rotonde en weer hadden we een heerlijk rondje gelopen. De wandelaars kwamen 5 minuten later binnen en naar later bleek was dat niet zo gek, die hadden 6,5km gelopen. Na gezellig gekeuvel over stoere mannen die uiteindelijk toch ook oud werden en nog wat zaken die ik uiteindelijk niet vertelde omdat ik ze was vergeten kwam er weer een einde aan ons samenzijn.

Peter, waar we de vorige keer de bijeenkomst cancelden, wilde voor een retry gaan en dat vonden wij super. Ga je daar volgende week zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 23 december starten we om 10.00 uur bij Lizette

Verslag van Zaterdag 16 december 2023

Eerst nog even een paar boodschap doen daarna aan de wandel, dit liep bijna verkeerd af.

Ik stond klokslag 10 uur nog bij de kassa, toch maar even bellen: 'ik kom er nu aan' Pff... dit ga ik niet meer doen, bedankt voor het wachten dames!

We waren vandaag met 10 wandelaars en nog 2 wandelaars die om half 11 vertrokken, zo kan je met een blessure toch weer langzaam beginnen met wandelen.

Het was heerlijk wandelweer plus minus 10 graden en droog.

Wij werden op de Bovendijk ingehaald door 6 dames van de snelle groep, dit is geen straf hoor!

De gastvrouw nam een sluiproute om voor de koffie en thee te zorgen want de gastheer was zelf ook gaan wandelen, dit om zijn gehoor te sparen vermoed ik.

Zo zaten we gezellig met 12 dames rond de tafel om van de zelfgebakken koeken te genieten.

De gesprekken gingen over verhuizingen, kerstboom allergische reacties en vele andere onderwerpen. Na al dit gezelligs werd het tijd om naar huis te gaan; helaas ging dit voor een van ons niet zo vlot... waarschijnlijk haar fietsleutel onderweg verloren met het neussnuiten. Dan maar de reservesleutel gehaald. Dit moet natuurlijk geen gewoonte worden in onze wandelgroep! Zo is het nooit saai bij ons, we zien elkaar as zaterdag bij Lizette in Monster.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 27 december starten we om 20.00 uur bij Paul in Kwintsheul.

Zaterdag 30 december luiden we (dames en heren) bij Paul en Gerda om 10.00 uur 2023 uit met een wandeling in en rond Kwintsheul met als klap op de voorpijl een bakkie met oliebol of appelflap.

Verslag van Woensdag 20 december 2023

Hadden we een aantal weken geleden de regen als voornaamste tegenstrever, deze week was het de wind.

We startten bij Peet aan het Poeldijksepad en hoewel het nog bijna 10 graden was, was er deze week geen korte broek te bekennen.

Vier hardlopers en vier wandelaars gaf een mooi evenwichtig beeld van de groep en na een minuutje planken binnen bij Peet in de schuur, nog lekker uit de wind, gingen we dan toch de strijd aan

Omdat Paul koos voor de Ockenburchlaan hadden we voorlopig de wind in de rug en dus geen centje pijn. Via de Zuydwijkweg naar Verburch en de Wen, nog altijd heerlijk windje mee lopend.

Om de wind een beetje te breken liepen we door de nieuwe wijk daar om later toch weer op de Wen uit te komen. Na een aantal weken duurloop kwamen deze week ook de versnellingen weer op het programma voor. Lantaarnpaaltjes snel en langzaam tot aan de brug en in een duurloop op eigen tempo weer terug

De wind viel tot die tijd eigenlijk nog steeds mee. Ook al was het een beetje omlopen, we kozen ervoor om door de Gouw weer terug te lopen naar de Ockenburchlaan. Op de van Buerenlaan hadden we vol tegenwind en dat zou zo blijven tot aan het Poeldijkse pad. Met een beetje in waaiervorm lopen zorgde we ervoor dat we zo min mogelijk last hadden van de wind maar hij bleef goed aanwezig. Blij en voldaan waren we toen we na ruim een uur weer terug waren en heerlijk aan de koffie, thee, gebak en kerststol konden aanvallen.

Dan merk je aan het drukke gepraat daarbij eigenlijk helemaal niet meer dat het een pittig rondje was. Feijenoord stond aan het eind van de eerste helft met 2-0 voor dus zat Jos ook met een gerust gemoed te genieten.

Paul stelde voor om volgende week niet te lopen! Hé? Maar hij had een mooi alternatief, tenminste als de dames het er ook mee eens zijn, we gaan zaterdag 30 december weer een soort van oliebolloop houden bij Paul vandaan. De details gaan jullie nog wel horen, ga je daar in ieder geval weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 30 december starten we (dames en heren) om 10.00 uur bij Paul en Gerda met een wandeling richting Uithof en retour met daarna een bakkie met oliebol/appelflap.

Verslag van Zaterdag 23 december 2023

We zijn deze ochtend gestart bij Sjaak (onze gastheer) en Lizet (gastvrouw/wandelaarster). Net toen ik dacht dat ik de eerste was hoorde ik gekakel uit de kamer komen en wat bleek? De meeste dames zijn vandaag met de auto gekomen naar het verre Monster!

Paul is met 8 dames en 2 hondjes, verdeeld in 2 groepjes, het pad op gegaan. Niet het strand dit keer maar richting Plas van alle Winden. Wel richting maar eerder op zijn retour anders zou de gastheer zich ongerust maken waar deze dames bleven.

Het was ook een leuke route: we liepen langs de 's Gravenzandseweg, rechtsaf een trap af en op het Vlotwatingpad verder naar de Marmerschelp en via de Zeereep liepen we terug naar de Choorstraat.

Hoera voor het route kaartje want zo kon ik terugzien waar we allemaal gelopen hebben ;-)). Op dit kaartje kunnen we ook zien dat we in 1 uur en 8 minuten 6,8 km. gelopen hebben, we hadden onze koffie weer verdiend. Tot overmaat van

verwannerij kregen we er een heerlijk plak cake bij met marsepein en kerstversiering.

Na enige verwarring die was ontstaan hoorden we dat we as zaterdag om 10 uur starten met een oliebollen/appelflap wandeling, de mannen zijn dit keer ook van de partij.

De wandeling gaat richting Uithof en terug is het plan.

Met deze wandeling luiden we 2023 uit en verwelkomen we 2024, we gaan zien wat 2024 ons brengen zal, tot zaterdag in elk geval.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 3 januari 2024 starten we om 20.00 uur bij Sjeek.

Zaterdag 30 december luiden we (dames en heren) bij Paul en Gerda om 10.00 uur 2023 uit met een wandeling in en rond Kwintsheul met als klap op de voorpijl een bakkie met oliebol of appelflap.

Verslag van Woensdag 27 december 2023

Eerst was het niet lopen, later werd het toch lopen en zo kwam het dat er toch een aardig clubje kwam opdraven bij Paul maar (o.a.) Rinus dus niet. De lichtelijke verwarring bracht 3 wandelaars en 4 hardlopers op de been en we vertrokken om 20:00 uur bij Paul vandaan.

Er was regen voorspeld en die viel al snel al was het maar een klein beetje. Na wat inlopen konden we, droog, rekken en strekken bij Cresco. Vervolgens is de vijverberglaan nog een heel eind en ik denk dat halverwege de regen gestopt was. De wind bleef wel en Paul zou die gebruiken om 'steigerungen wind mee' te doen. De truc is om ook nog aan het einde van de versnelling, je zit dan ongeveer in een sprint, nog steeds een grote pas te houden. Nou dat lukt me zo-wie-zo al niet zo makkelijk, laat staan tijdens een versnelling. Maar al doende leert men en bij de 3e versnelling lukte het alsnog aardig. Ik kreeg er op een of andere manier wel een boost van, het was pittig maar het lukte aardig.

Via Hoge Beer en Langewatering gingen we in duurloop richting Zwet om vervolgens via de Van Luijklaan weer terug te keren naar Kwintsheul. Nog wat laatste versnelling naar lantaarnpalen en vervolgens in rustige duurloop weer naar de koffie en thee.

We kwamen direct aan met de wandelaars dus dat was lekker getimed Zij liepen 6,7 kilometer en wij 7,4. Dat scheelt dus bijna niets, maar ik stel me zo voor dat de intensiteit wel verschilde. De grafiekjes geven dat trouwens ook weer.

Onder het genot van kerstkrans en deden we gezellig een koffie-tje of thee en werd er weer het nodige afgekeuveld. Paul gaf aan dat zaterdag iedereen welkom is, dan wordt er enkel gewandeld.

Volgende week woensdag 3 januari 2024 gaan we weer hardlopen en wel bij Sjeek in Naaldwijk, ga je daar weer zien!!