

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 10 februari 2024 starten we om 10.00 uur bij Jeannette in Kwintsheul

Verslag van Zaterdag 3 februari 2024

Vandaag hebben we verzameld aan de Meibloem in Wateringen. We kwamen in een opvallend opgeruimd huis. Dit doen de meeste van ons is gebleken (ik ook), als er bij je gestart word gaan we de kamer door de ogen van de loopgroep bekijken en leggen we rondzwervende spulletjes weer op de plek waar ze horen. Ook al is het maar voor even... toch fijn zo'n opgeruimde kamer.

'Ja, we gaan' is het startsein, Paul kon met de 10 dames mooi om 10 uur vertrekken.

Jammer dat de 11e dame onderweg pech had gekregen met de fiets, als je ketting er af is gelopen kom je niet verder dus zij is halverwege huiswaarts gekeerd.

We liepen richting Poeldijk, we roken de brandlucht en zagen brokstukken van de grote brand die de avond er voor gewoed heeft in een botenloods in Poeldijk. Eenmaal in de Uithof liepen we tussen de bomen, daar was de lucht beter en hebben we lekker gewandeld.

Ruim een uur en ruim 6 km. verder waren we terug in de Meibloem. Doordat de tijd klok niet goed z'n werk heeft gedaan was de koffie nog niet klaar. Daarom niet getreurd, we waren nog steeds niet uitgepraat dus niets aan het handje ;-)). Jeannette is onderweg afgehaakt zij is met haar hond gelijk naar huis gelopen. Margret kwam op de koffie, omdat wij graag wilden weten hoe het met haar gaat vertelde ze dat het goed en niet zo goed gaat.

Onderzoeken heeft nog niets uitgewezen maar er is toch iets niet helemaal zoals het wezen moet dus word er over 2 weken verder onderzoek gedaan. Dit is inderdaad wel en niet fijn maar goed dat er verder gekeken word.

Koffie met cake en gezellig gebabbel maar... er is een tijd van komen en een tijd van gaan en de tijd van gaan was met bijna 12 uur op de klok toch echt gekomen. Afsproken is dat we as zaterdag starten bij Jeannette.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 14 februari 2024 starten we om 15.00 uur bij Nico in Wateringen

Verslag van Woensdag 7 februari 2024

Vorige week hebben een aantal collega-lopers het (goede) besluit genomen om tot 31 maart om op woensdag om 15:00 uur te starten. Het verzamelen deden we vandaag bij Sjaak in Monster en waar je dan overdag wel rekening mee moet

houden is dat je je parkeerschijf even gebruikt. Dat waren we 's-avonds eigenlijk nooit gewend. Er gingen al geruchten dat het controleren bezig was dus de chauffeurs die dat nog niet gedaan hadden liepen toch maar even terug naar de auto om de schijf alsnog neer te leggen. Het weer was werkelijk top. Lekker fris, geen wind en de zon zat er bijna aan te komen.

Met 4 wandelaars en 5 hardlopers gingen we op pad en de hardlopers gaan dan eigenlijk altijd richting het strand. Lekker rustig inlopen en bij Elzenduin een beetje rekken en strekken. We hebben er dan een kilometertje op zitten. En dan de verrassing, is het strand lekker breed en dus goed om te lopen of zitten we net op het vloed tijdstip. Het was laagwater en dus top om te lopen. De zon brak ook door en dan loop je me daar toch lekker! Een beetje versnellingen van strekdam naar strekdam. Voor de liefhebber had Paul een extraatje, als er tussen de strekdam nog een kilometerpaal staat (en die staat dan aan de duinrand) dan kan je daar nog even omheen. Als Paul dat voorstelt ga je dat natuurlijk doen. Het is komisch dat je op het routekaartje kan zien waar de kilometerpalen staan. Bij afslag Beukel (precies na 4 km) keerden we weer om, om dezelfde versnellingen nog eens te doen. Pittig, maar met dit weer kan je eigenlijk alleen maar genieten.

In Monster aangekomen zagen we van afstand de wandelaars lopen en om deze keer niet eerder thuis te zijn liepen we een extra rondje door het dorp. Zo kwam het dat we 8,2 km liepen en heerlijk voldaan aan de appeltaart met slagroom konden. Sjaak is zeer binnenkort jarig en daar werd dus ook nog even een stevig 'Lang zal hij leven' voor gezongen

Pieter Omtzigt was een van de onderwerpen die over tafel gingen, het gaat niet meevallen om dit jaar nog een cabinet te smeden. Ook de wintersport zit er weer aan te komen, over een week of 2 zijn er een behoorlijk aantal op ski- en/of wandelvakantie in de sneeuw, tenminste, je hoopt dat er een beetje sneeuw ligt. Zeer voldaan en met in het achterhoofd dat (de meesten) deze keer een vrije woensdagavond hebben trokken we weer huiswaarts. Niet voor dat we afgesproken hadden dat we volgende week bij Goos vandaan gaan lopen. Dat kon net tussen de vakanties door! Ga je daar weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 17 februari 2024 starten we om 10.00 uur bij El in Naaldwijk.

Verslag van Zaterdag 10 februari 2024

Vandaag zijn we van de Heulweg gestart, de gastvrouw liep niet mee dit keer zij is lichtelijk geblesseerd. Dit is een verstandig besluit want de verleiding is groot om toch mee te lopen zeker als er bij jouw vandaan gestart word.

De 10 dames liepen met Paul langs de Heulweg tot de zorgboerderij daar liepen we langs de sportvelden tot de Bovendijk daarna linksaf langs de Wippolderlaan en aan het eind rechtsaf de Middenzwet op en zo kwamen we uiteindelijk uit op de Van Luyklaan. Aan het eind van deze laan liepen we door de tunnel en zo kwamen we uit op de Lange Watering waar we over de brug uit kwamen op de Bovendijk en klein stukje Heulweg en zo arriveerden we weer bij ons startadres waar het 'gaststel' ons op stond te wachten.

We werden voorzien van water, koffie en thee en als klap op de vuurpijl stond er een schaal vol heerlijke haverkoekjes naar recept van Robèrt van Beckhoven en gebakken door manlief Nic. Volgens het recept van Robert heb je voor deze koekjes 3 soorten meel nodig en nog veel meer ingrediënten.

Dit recept heeft een moeilijkheidsgraad van bijna 4 sterren dit betekend dat het goed te doen is staat er en dat geloof ik best wel. Als ik lees hoeveel ingrediënten er nodig is om deze koekjes te bakken dan vraag ik me wel af hoe dit alles in een koekje past ;-). Ik denk dat ik het bakken van deze koekjes maar aan de meer ervaren baksters onder ons over laat.

Na uitleg van kok Nic met aanvulling van Jeannette zijn we naar huis gegaan en zullen er misschien dames zijn die linea recta naar de winkel zijn gegaan om alles in te slaan zodat zij ook deze heerlijk koekjes kunnen bakken.

as Zaterdag zijn we welkom aan de Koraal in Naaldwijk, tot dan.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 21 februari 2024 starten we om 15.00 uur bij Jan vd Kn.

Verslag van Woensdag 14 februari 2024

Verzamelen bij Nico en Mariette in Wateringen, regen onderweg in de auto en slechte voorspellingen voor tijdens de loop maar toch nog 5 wandelaars en 4 hardlopers.

We gingen ook in de regen beginnen maar moesten nog even op Rene wachten want die was onderweg maar dat duurde lang dus gingen we hem maar tegemoet lopen, maar toen we bij het Tolland waren was hij er nog niet dus wij weer terug naar de Colman en daar kwam die, wat was nou het geval hij dacht dat het starten was in Monster maar daar was natuurlijk niemand dus ging hij op de site kijken en zag dat het in Wateringen was.

Soms denk ik waar schrijf ik het verslag voor, maar goed hij was op vakantie geweest dus er nog niet helemaal bij. We liepen richting de Dorpskade in de regen en gingen linksaf het fietspad op, met 5 man wandelen is niet makkelijk want 3 naast elkaar blijft lastig zeker met fietsers maar je wil toch graag horen wat er gezegd word dus het was opletten

Andre vertelde dat hij een bod had gedaan op een appartement in Vlaardingen want ze willen graag gelijkvloers gaan wonen en het huis waar ze nu wonen heeft constant onderhoud nodig zeker onder en rond het huis ivm het verzakken van de grond, daarom zag je ook laatst bij Andre hoe hoog ze de straten hadden verhoogd. Hij zou het van de week horen of zijn bod hoog genoeg was.

Wij gingen verder en het werd uiteindelijk droog, door het oponthoud van Rene hebben we maar een klein rondje gelopen dus dat was jammer. Eenmaal thuis had Mariette alles al klaar gezet en zaten we snel aan de koffie met koek en toen kwamen ook de hardlopers binnen. Paul nam het woord en had weer een slecht verhaal over een Heulenaar die te vroeg gestorven was heel jammer voor de familie, maar ook goed nieuws er komt in augustus weer een Heulenaar bij van Paul zijn dochter Eline. Ik vertelde Paul dat als je eenmaal een kleinkind hebt je toch anders in het leven staat en iets voorzichtiger omgaat met bepaalde dingen te doen. Maar daar wil hij niks van weten want hij gaat ondanks zijn drukke leven toch nog bij Toeringcar bedrijf JOJO Tours 1dag in de week chauffeuren. Maar ik kan natuurlijk niet in zijn portemonnee kijken misschien is het wel nodig, ik denk het wel want een normaal gezin gaat 1 a 2 keer op vakantie maar hun veel meer keer en dat kost ook veel geld en ik heb daar best kijk op

Nico en Mariette gingen ook de andere dag op vakantie naar de sneeuw en Jos ging helemaal alleen naar Oostenrijk om wat te klussen in zijn vakantiehuis want Petra moet nog opknappen. Ik heb ook minder goed nieuws uit de loopgroep, Hans v Adrichem was net te laat voor de koffie en wilde vertellen dat ze bij het jaarlijkse of tweejarige onderzoek voor darmkanker bij hem darmkanker was geconstateerd en geopereerd moet worden, waarschijnlijk geen uitzaaiingen maar toch wel heftig als je dat te horen krijgt. Heel veel sterkte Hans, gelukkig ben jij een taaie rakker dat scheelt en hou de moed erin. Ja mannen het leven kan soms hard zijn maar elkaar steunen geeft altijd weer moed en kracht om door te gaan.

Ik stop ermee, voor de mensen die op vakantie zijn of gaan bv Rinus en Antoinette die heel ver weg zijn geniet er maar lekker van. Volgende week gaan we naar Jan en Cisca aan de Bovendijk. Groetjes van mij Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 24 februari 2024 starten we om 10.00 uur bij Margret.

Verslag van Zaterdag 17 februari 2024

Aangekomen bij het Koraal werden de fietsen goed op slot gezet je weet maar nooit. Een van ons was op haar nieuwe en super mooi ebike dus, zij heeft 2 sloten gebruikt.

Ondertussen waren El en Cees ook al beneden en konden onze spullen met Cees mee naar boven. Wij vertrokken met 9 dames richting het Prinsenbos.

Wij zijn met zijn drieën naar de Poelkade gewandeld dan weten we dat we over dat rondje iets meer dan een uur lopen. Het was een lekker rustig rondje en weinig verkeer. Onderweg hebben we gerbera's gespot maar nog niet mee genomen deze hebben we later opgehaald.

Wij zaten 15 over 11, net wat later als de andere dames, aan de ronde tafel bij El en werden snel door Cees voorzien van koffie, thee en water met lekkere koeken waaronder gemberontbijtkoek met of zonder boter.

Aan gesprekstof geen gebrek iedereen was toch wel onder de indruk van Paul zijn hartinfarct wat gelukkig door adequaat handelen super goed is afgelopen zoals we nu op de hoogte zijn, we waren wel geschrokken. Altijd sportief en gezond leven, Paul zit nooit stil. Ik heb een kuil in mijn bank waar ik altijd zit maar volgens mij zit er bij Paul en Gerda echt geen kuil in de bank ;-)) Waar we wel over eens zijn is wat je ook wel of niet doet het kan ons allemaal overkomen en dan ben je heel erg blij dat je het nog na kan vertellen.

Een van ons vertelde dat ze een weekendje weg is geweest en een huisje met hottub hadden gehuurd. Deze werd natuurlijk gelijk uitgeprobeerd; deze dame ging er wat eerder uit de hottub en haar man en hun zoon bleven nog even zitten. Toen hij zich niet zo lekker voelde stapte hij uit de Hottub en viel, waarschijnlijk door de warmte, op de grond en op zijn heup.

Hun zoon is zich rot geschrokken maar mocht niets zeggen wat er gebeurd was maar na een koude douche en met een zere heup heeft haar man het toch maar verteld.

Ook zij was geschrokken ondanks dat ze het niet had zien gebeuren. Nu maar hopen dat die pijnlijke heup ook weer snel vanzelf overgaat.

Ja het was een ochtend met mankementen verhalen maar gelukkig konden we er ook wel grapjes over maken. Zoals die van iemand van 102 die nog niet dood wil omdat hij wilde weten wat Wilders en het kabinet gaan doen. Dit is echt waar dan woon je in de Ark en ben je geestelijk gelukkig nog wel heel goed bij je hoofd. Wilma haar vader kan het weten want die moest helaas afscheid nemen van deze 102 jarige vriend. Zij bespraken aan de koffietafel altijd al het nieuws goed of slecht van de krant of op tv. Hopelijk vind Wilma d'r vader snel weer een goede gesprekspartner aan de koffie tafel in de Ark.

Op de app konden we lezen dat we as zaterdag starten bij de jarige Margret.

Ik heb voorgesteld om als Paul uit het ziekenhuis kwam een bloemetje te brengen namens de groep en iedereen vond het prima. Dus bij deze heb ik dat vandaag (dinsdag) namens ons allemaal gedaan, groetjes van Ciska.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 28 februari 2024 starten we om 15.00 uur bij Paul

Verslag van Woensdag 21 februari 2024

De Bovendijk in Wateringen, daar verzamelden we bij Jan deze week. De opkomst was minimaal vanwege wintervakanties, ver weg vakanties en rugpijnen. Paul is nog maar net thuis en die doet ook even rustig aan.

Zo kwam het dat Peet en Sjeek samen gingen hardlopen en Cees, Andre en Jan gingen wandelen. Het weer was zoals de afgelopen weken, regen vanaf 15:00 uur. Van een beetje water smelt je niet maar echt gezellig lopen is het niet. Nou voor het windje ging het nog wel, dan heb je bijna niet door dat het regent. De route liep vanaf de Bovendijk naar de kinderboerderij en vanaf daar rechtsaf en we zouden gewoon een eind weg lopen en zien waar we uit zouden komen. Als je het pad alsmaar volgt dan kom je uiteindelijk bij de Beatrixlaan uit en daar keerden we om, om dezelfde weg weer terug te nemen maar dan windje tegen. Bij het gemaal deden we toch nog een extra lusje Bonte Huis omdat het anders wel een heel kort rondje werd. We liepen een lekker duurtempo en dat is ook best wel weer relaxed. Geen versnellingen waardoor je soms buiten adem bent nee gewoon lekker doorlopen. Natte schoenen was het enige dat lastig was.

Terug aan de Bovendijk spraken we af dat we de 9 kilometer zouden volmaken. Dat betekende nog een klein extra lusje volgens de afstandmeter van Peter. Toen die op 9 kilometer stond was die van mij nog 200 meter te gaan tot 9 km. Die heb ik met een extra lusje nog even vol gemaakt. Uiteindelijk 9 km in ruim 53minuten was een prima score.

Op het tuinpad van Jan kwam ook Hans aangereden om een bakkie mee te doen. Ook Paul was er voor een bakkie en dat betekende tijdens de koffie en thee een tweetal verhalen. Over een gedane operatie en een operatie nog te gaan. Verbazingwekkend wat ze tegenwoordig allemaal kunnen en ook de wijze waarop. Tegenwoordig worden er robots ingezet om de operaties uit te voeren maar waarbij de artsen natuurlijk de regie in handen houden. Hans veel sterkte komende maandag en Paul sterkte in de revalidatie op de weg terug naar het hardlopen.

Vanwege al deze gebeurtenissen werd besloten om het etentje van volgende week in ieder geval even uit te stellen. Nu gaan we volgende week dus niet dineren maar wel wandelen en hardlopen. Paul nodigde ons direct uit om in de Heul te komen. Of hij mee gaat wandelen gaat hij nog bezien maar koffie en thee schenken gaat hij in ieder geval wel doen.

Nog even over de wandelaars, die hebben er vanwege het weer ook maar een kleiner rondje van gemaakt, en gelijk hebben ze. Laten we hopen dat het weer volgende week in ieder geval droog is. We gaan steeds verder richting de lente dus dat moet goedkomen. Zie je woensdag weer!

Verslag van een stokker:

Woensdag 21 februari, hebben wij verzameld bij Jan van der K te W. Er dienden zich twee hardlopers aan en 3 wandelaars. Die laatste groep dus inclusief gastheer Jan. De wandelaars waren eerder terug dan de hardlopers. Toen we aan het eerste bakkie zaten bij Ciska, meende ik over de Bovendijk een knalgeel kanariepietje heen en weer te zien lopen. Echter, toen ik goed keek bleek dat geen kanariepiet, maar dat bleek Sjeek te zijn. Die had een knalgele jas aan. Maar, alle gekheid op een (kanarie-)stokje: toen de hardlopers de haven binnen voeren, hadden ze gelijk iemand meegenomen, die op de koeken afkwam. Dat was Hans van A. Ondertussen had Paul zich óók bij de gastvrouw gemeld, en dat was de complete set voor deze woensdag.

We hebben (natuurlijk!) gesproken over de schrikreactie, die wij afgelopen week allemaal kregen, toen we het nieuws van Paul te horen kregen. Paul heeft gedetailleerd uitgelegd wat ze gedaan hebben, en welke grappen hij in petto had voor de zusters in het ziekenhuis. Schalkje, schalkje! 😊. Maar waar het om gaat, hij voelt zich weer behoorlijk fit, maar gaat zich komende tijd rustig houden.

Ook Hans van A. had een minder leuk bericht. Die moet maandag 26 februari een operatie ondergaan. Nooit leuk, maar we zijn het er allemaal over eens, dat het

wél heel fijn is, dat ze tegenwoordig goed monitoren, en dat ze hele naargeestige dingen toch wel in een vroeg stadium kunnen behandelen. Na de behandeling - zo zei hij - mag hij voorlopig niet zwaar tillen. Gelukkig had hij de twee zakken van 25 kilo elk met (zand of cement o.i.d.) deze week al op zijn plek gezet, dus dat hoeft niet meer. Ik weet heel zeker, dat ik namens een ieder van ons spreek, wanneer ik Hans sterkte wens met de komende behandeling, en een spoedig herstel toe wens.

Na wat geprikt met de datumprikker zijn we er uit: er is gereserveerd voor woensdag 13 maart bij Golden Village in Wateringen.

Volgende week starten we bij Paul, om 15:00. Verleden week dachten we nog in Vlaardingen te starten, maar Paul voelt zich natuurlijk beter om lekker dicht bij huis te blijven.

Lijkt me ook heel begrijpelijk. Overigens is Vlaardingen tegenwoordig veel te link, met al die explosies. Daar knapt niemand van op, groetjes van Andre van der Velden.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 2 maart 2024 starten we om 10.00 uur bij Dorothy.

Verslag van Zaterdag 24 februari 2024

Het leek er op dat er niet zoveel wandelaars waren maar... er stonden fietsen voor maar ook achter het huis daarbij was het ook zo geregeld dat de dames die van plan waren om als eerste te vertrekken de fietsen voor de andere fietsen moesten komen te staan. Goed bedacht alles zo bij elkaar alleen kwam er niet veel van terecht want plannen zijn om te veranderen toch? Er was zoveel te bepraten dat de meeste toch tegelijk zijn vertrokken ;-)).

Maar eerst over de wandeling... nu Paul pas met de koffie kwam hebben we een andere dame (we zullen haar Paulientje noemen) aangewezen als onze routeplanner. De gastvrouw liep nog niet mee, er bleven over: 3 dames waarvan 2 stokkers die hun eigen route zijn gaan lopen en de overige 8 dames liepen, na overleg, een route door de buitenwijk van Honselersdijk. Jammer genoeg heb ik het routeappje pas tijdens ons loopje aangezet maar gevoelsmatig hebben we tussen de 1 en 6 km gelopen ;-))

Na een uur waren we terug bij ons startadres (hulde aan Paulientje) en werden we verwelkomd met koffie en thee met de keuze tussen appeltaart en 'ouwe taart' (niet te verwarren met een 'oude taart'). Op de ouwe taart stonden geen

60 kaarsjes maar er stond met roze glazuur '60 jaar' op de taart wat een leuke bijkomstigheid was.. Nadat we 'lang zal Margret leven' gezongen hadden lieten we de koffie met 'oude taart' en appeltaart goed smaken.

Ondertussen hebben Paul en Gerda verteld hoe zij gehandeld hebben na de waarschuwingen die het lijf van Paul gegeven had (zweten, geeuwen, gevoelige elle boog en druk op middenrif), zij hebben gelijk 112 bellen en niet eerst de huisartsenpost wat achteraf een goed besluit was want anders was Paul waarschijnlijk met een pilletje naar huis getuurd. Zo zie je nu maar weer de klachten van een hartinfarct zijn niet altijd duidelijk.

Er werd aan Paul gevraagd welk boek hij aan het lezen is.. Oeps dit was een confrontatie want ook nu komt 'rustig aan doen' niet voor in zijn woordenboek. Iedere dag wandelen tussen de 3,5 en 5 km. is meer zijn ding maar dan zou je tijdens je wandelingen wel naar gesproken boek kunnen luisteren Paul en als je dan bv. naar het boek 'De Camino' luistert (van Anya Niewierra) dan vang je 2 vliegen in een klap, je wandelt en je luistert naar hoe een dame De Camino de Santiago aan het wandelen is en allerlei spannende avonturen beleefd. Zo kwam er nog een tip nml het boek 'het zoutpad' van auteur Raynor Winn is ook een goed verhaal wat gaat over een lange afstand wandeling dus Paul je kunt nog vele therapeutische wandelingen maken onder begeleiding van gesproken boeken over wandelen. Daarna kwam een van de dames met een verhaal..... haar droogtrommel had van de week de geest gegeven en toen bla bla bla tot slot kwam er uit dat zij door dit al aan het puzzelen is geslagen, logisch toch? ;-))

Uiteindelijk zijn we allemaal gelijk vertrokken maar niet voor er afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Dorothy in Naaldwijk.