

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 4 januari 2023 starten we om 20.00 uur bij Jan Z.

**Woensdag 28 december 2022... Bowlen en steengrillen**

Deze woensdag geen hardlopen maar ons jaarlijkse etentje met Paulshardloopgroepen, verzamelen in de Lier bij het Bowling center. Het was slecht weer dus de meeste kwamen met de auto behalve Paul en Corne, Paul dat begrijp ik wel want hij had alles gratis dus ook de drank, nou daar heeft hij gretig gebruik van gemaakt, en Corne kon hem een beetje begeleiden op de terug weg.

We gingen eerst bowlen op twee banen echt leuk maar blijft moeilijk, er waren er een paar die staken er bovenuit kwa prestatie, Paul was wel de beste en gooide echt heel goed, maar ook Rinus en Sjeek deden het goed. Het blijft een leuk spel en is het altijd moeilijk om te kiezen welke bal je moet nemen, je zit met die gaten en het gewicht, voor mij lag de echte er niet bij want ik gooi meestal ruim boven de honderd maar vandaag niet.

René had het georganiseerd en dat heeft hij goed gedaan want iedereen was erbij die nog actief is met de club. Ook fijn dat onze Andre er ook bij was met zijn zere voet, echt leuk. Na het bowlen gingen we aan tafel en werd het bier bij de meeste verruild voor wijn, witte, en twee soorten rode wijn echt lekker. Paul nam natuurlijk die dure met een beetje Duitse naam, ik nam de primitieve die was veel goedkoper maar smaakte ook goed, ja we hadden een prijs afgesproken €60,- de man dus dan moet je wel een beetje opletten, ik had het ook tegen Jeanet gezegd want die zei wat gaat dat allemaal weer niet kosten en gelukkig schreef Rene €60,- dus toen was het goed.

Ik zat naast Sjaak K. en die kan goed met vlees omgaan want ik hoefde het er alleen maar af te halen op zijn advies van ja Jan het is gaar en Paul hield de aubergine en de uitjes en de asperges in de gaten. Iedereen was in een goed humeur en werden wat moppen verteld en daarom veel gelachen, we kwamen niets tekort zeker met die grote puntzakken patat met mayonaise en pindasaus. Paul deed nog een dankwoordje en ook Rene bedankte Paul voor zijn inzet van het afgelopen jaar, hij blijft enthousiast en zorgt ervoor dat wij iedere keer onze grenzen opzoeken tijdens het hardlopen. We namen allemaal nog een bakkie koffie of thee en toen was het wel klaar, want Corne moest nog een column schrijven voor de krant en had aangegeven naar huis te willen maar daar kwam dat lieve meisje weer en vroeg of we nog iets anders wilde, ja toen dacht ik aan een likeurtje en gooide dat in de groep en dat werd goed ontvangen want ik zag even later de meeste lekker nippen ook Corne en Rene zei dat het nog wel kon.

Ik vond het een geweldige avond en ben heel blij bij deze groep sportievelingen mee te mogen doen. Ik denk dat iedereen dat gevoel wel heeft en zeker na zoveel jaren. Ik wens jullie een mooi oud en nieuw, volgend jaar gaan we weer gewoon verder en starten we aan de Emmesstraat bij mij en Jeanet, wel je mondje dicht houden over dat geld hoor. Alvast bedankt, groetjes van mij Jan Z.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 11 januari 2023 starten we om 20.00 uur bij Sjaak in Monster

### **Verslag van Woensdag 4 januari 2023**

Vorige week was het bowlen, eten en drinken geweest (top geregeld René) maar vandaag weer een gewoon lekkere hardloopavond. In de loop van de vooravond kwamen er wel een aantal afzeggingen, maar omdat Peter aanbood om mee te gaan wandelen kwam Rene ook gezellig stokken. Vakanties, lichte blessures en culturele bijeenkomsten zorgden er voor dat we uiteindelijk met zes gasten bij Jan en Jeanet verzamelden, 2 wandelaars en 4 hardlopers.

Jan nam bij de hardlopers het voortouw en met een stevige wind maar wel 11 graden(!) gingen we van start. Jan weet bij wind de juiste paadjes te kiezen, een beetje de lanen af waar de wind dwars opstaat, dan heb je er maar weinig last van. Het eerste deel hadden we het grootste deel ook nog windje mee dus het was echt lekker lopen. We gingen via de van Buerenlaan richting het Slimpad, langs het heulse bos en door de goudkust heen weer richting de heulse kerk. Terwijl wij dachten dat we daarna wel weer richting Honselersdijk zouden gaan lopen, koos Jan ervoor om een rondje te maken via de Bult, Hoenderparklaan en de Harteveldlaan. Daar heeft Jan nog een vrachtwagenchauffeur geholpen om nummer 39 te vinden, dat viel nog niet mee want van bijna geen enkel huis was het nummer te zien op deze donkere laan. Tijdens het lopen, bijna altijd een duurloop als Paul er niet is, was het vooral Jan die verhalen aan het vertellen was. Hij kent een hoop tuinders op al die lanen en van de meesten weet hij ook nog een smeug verhaal. Misschien dat het daarom bij Jan ook altijd wat uitloopt qua tijd.

Uiteindelijk waren wij 21:10 weer terug bij Jeanet waar de wandelaars natuurlijk al een heel tijdje zaten. Tijdens de koffie werd er veel gesproken maar Jan was best wel rustig. Het waren hier en daar pikante verhalen en Jeanet zat er ook bij. Een dingetje moet ik wel even noemen, Peter gaf aan dat hij onder de kerstboom spelletjes had gevraagd, dat ontlokte wel de vraag of dat passend was bij z'n boek. Het was weer een top loopavond, de 1e van 2023 en van mij mogen er nog velen zo volgen! Sjaak nodigde ons uit om dat volgende week in

Monster te doen. Ga je daar weer zien! P.S. Rinus maakte nog even de opmerking dat het maandag de 9e voor een aantal van ons reanimatiecursus is, goede reminder!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 21 januari 2023 starten we om 10 uur bij Cees (en El) in Naaldwijk  
Zaterdag 14 januari hebben we niet gelopen (veel wind en regen).

### **Verslag van zaterdag 7 januari 2023**

Met 19 dames en een heer zijn we van het Poeldijksepad gestart. Nog op eigen terrein hebben we onze warming-up gedaan en daarna liepen we stukje Poeldijkse pad waarna we linksaf sloegen en liepen we binnendoor richting de Voorstraat. Waar we nog meer gelopen hebben heb ik niet opgeslagen maar wat ik nog heel goed weet is dat we na 'n uur terug waren en we bijna 6 km gelopen hebben. Aangezien Wilma bijna jarig was hebben we voor haar gezongen waarna we werden getrakteerd op de lekkerste appeltaart van het Westland! Deze noemen we niet 'Oma's appeltaart' maar de ons bekende 'Wilma's Appeltaart'.

Het jaar 2023 is goed begonnen, aangezien bijna de hele groep er was deze ochtend blijkt dat er, ondanks de vele grieppatiënten, deze dames er tot nu toe aardig doorheen rollen. We hebben weer lekker gewandeld en hadden een gezellige nazit. Afsgesproken is dat we as zaterdag starten aan de Koraal in Naaldwijk alleen nu van een etage hoger dan we gewend zijn ;-))

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 18 januari 2023 starten we om 20.00 uur bij Sjeek

### **Verslag van Woensdag 11 januari 2023**

Code geel, zware windstoten met regen en onweer dat waren de voorspellingen voor vanavond, ja twijfel wat doe we, het was lopen bij Sjaak in Monster dus ook nog dicht bij de zee maar volgens Paul zou het wel meevallen dus toch maar gegaan met een tas vol met droge kleding.

Jos en Peet gingen wandelen en Paul, Sjeek, Rinus, Sjaak en ik gingen hardlopen. Extra gekleed, pet of muts op en gaan, het regende licht bij de start en het waaide behoorlijk, al gauw vloog het eerste petje door de lucht. We gingen maar niet naar het strand en bleven in Monster zelf, we liepen juist van de zee af richting de kassen waar je beetje beschermd liep, we staken de Emmastraat over en gingen een laantje op wat op een gegeven moment heel smal werd, men noemt het de Rita Hovinglaan, aan het einde stond wel een bord priveterrein

maar het was zo donker en slecht weer en ook geen hond dus wij hadden er gewoon maling aan en een ex politie agent bij ons dus. Via de Raaphorstlaan (echte Heulse naam) kwamen op de Gantellaan en toen bij de Rusthovenlaan het fietspad op waar het een beetje open was dus veel wind. Uiteindelijk via een paar bruggetjes waren we ineens in 's Gravenzande, een beetje door een nieuwbouwwijk heen naar Koningin Julianaweg en daar wat lantaarnpalen versneld voor de wind op weg terug naar Monster en het was droog dus dat viel allemaal mee.

We waren iets te vroeg terug dus nog een klein ommetje door het dorp en toen naar de koffie. De wandelaars waren ook terug, zij liepen vandaag niet met stokken ivm de harde wind en Peet heeft ook geen stokken en ook geen ervaring, zijn voetblessure gaat de goede kant op dus dat is fijn. Sjaak had lekker appelgebak met slagroom en we mochten 2 keer ons bordje vullen. Paul had het idee om met z'n allen de vierdaagse te lopen wat waarschijnlijk wel heel leuk zou zijn maar dat eist best veel voorbereiding kwa oefenen en daar hebben de meeste geen zin in of geen tijd voor en in zo'n tentje slapen vind ik ook niks. Rinus vertelde dat hij naar Nepal gaat om wat lessen te geven aan wat lokale tuinders die daar hoofdzakelijk in plastic tunnels hun bloemen telen en met Rinus zijn advies zou er iets meer terrecht van moeten komen. Heel mooi Rinus.

Ik hoorde ook dat alle kandidaten van de Reanimatie cursus geslaagd waren en een Europees certificaat krijgen dus dat is ook goed nieuws. Ik had ook nog een droevig verhaal met een vrolijk einde, dus hebben ook nog even lekker gelachen. Volgende week gaan we naar Sjeek in Naaldwijk. Fijn weekend allemaal, groetjes van mij Jan Z.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 25 januari 2023 starten we om 20.00 uur bij Paul

**Verslag van Woensdag 18 januari 2023**

Tot kort voor het lopen was het onzeker of het zou gaan regen of niet. De voorspellingen werden steeds beter en 5 hardlopers en 2 wandelaars verzamelden aan de Groen van Prinstererstraat. Precies om 20:00 uur vertrokken we richting de snelbinder. Lekker rustig inlopend en een beetje keuvelend met elkaar. Bij het werk-gemeentehuis deden we wat rek en strekoefeningen bij de fietsenstalling en daarbij viel het op dat er heel wat peuken op de grond lagen. Daar wordt nog best stevig gerookt aan het aantal peuken te zien. Op dat punt kwamen we ook de wandelaars Jos en Peter tegen, die hadden er dus ook lekker de pas in. Via de Vlietweg liepen we naar de

snelbinder. De wind kwam uit het westen en daarom hadden we er op de Vlietweg weinig last van.

Paul vertelde over hoe en hoe snel we een aantal keer over de snelbinder zouden lopen. Rustig startend omhoog en weer omlaag richting de Lier om daarna versneld omhoog en omlaag te gaan richting de Bruidsboogerd. Daar staan dan weer lantaarnpalen en deden we wat versnellingen. Vervolgens nog even een rondje dorp met een minuutje planken in de speeltuin en dan is een uur zo weer voorbij. Weer terug in de Groen van Prinsterer kwamen, kwamen we de wandelaars weer tegen. Zonder een spatje regen hadden we het uur volgemaakt. Het valt bijna altijd mee.

Ook al was de club niet zo groot, aan de koffie met zelfgebakken appeltaart werd er weer veel en gezellig gepraat. Onder andere over hoe journalisten interviewen en de schaarste op de pillenmarkt. Dorothy vertelde nog wat er 's middags na het bloemschikken gebeurd was. Ank was ongelukkig ten val gekomen en is toch even ter controle naar het ziekenhuis gegaan. Daar werd een scheurtje in het bekken geconstateerd en daarvoor moest Ank geopereerd worden. Ank beterschap gewenst door de gehele groep! Na dit serieuze onderwerp kwam Jan Z. met een mooi verhaal en was het weer lachen geblazen. Zo eindigden we weer met een goed humeur.

Komende weken gaan er een aantal lopers met vakantie en die wensen we natuurlijk veel plezier! Paul nodigde ons uit om volgende week in de heul te vertrekken, ga je daar weer zien!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 28 januari 2023 starten we om 10 uur bij Lizet

### **Verslag van zaterdag 21 januari 2023**

We zijn vanochtend met 14 dames, 1 heer en 1 hond gestart vanaf de Koraal in Naaldwijk.

Tijdens de warming-up hebben we gezongen voor het jarig Jetje van vandaag en daarna wat oefeningen gedaan om onze spieren voor te bereiden op hetgeen er komen ging nml. 'n uurtje stevig wandelen. Ook de gastheer heeft z'n spieren met ons mee opgewarmd dit komt goed van pas want 15 mensen van koffie, thee water en stukjes taart met en zonder slagroom te voorzien vraagt ook wat van zijn spierkracht ;-)).

Het was prima wandelweer, veel beter dan vorige week want toen was er zoveel wind en regen dat we het wandelen vanaf de Koraal een weekje uitgesteld

hebben.

Helemaal opgewarmd kon onze wandeling beginnen, via Zand en Waterweg en een stukje Geestweg liepen we naar het Prinsenbos. In dit mooie natuurgebied is het prima wandelen. Eenmaal het bos weer uit was het tijd om terug te wandelen naar het Koraal.

Het was het debuut van de gastheer van vandaag en naar mijn idee is hij geslaagd, mag ie meer doen ;-))

Tijdens de koffie hoorden hoe een van onze dames door een hele vervelende val haar heup gebroken heeft. Zo zie je dat een ongeluk in een heel klein hoekje kan zitten. Anke wij wensen je een spoedig herstel en hopen echt dat je over een poosje weer lekker met ons mee kan lopen.

Afgesproken is dat we as zaterdag bij Lizet in Monster kunnen starten. Wie weet word dit een strandwandeling en anders zal het ook best weer een lekkere wandeling worden.

Daarna was het tijd om naar huis te gaan, de schoenen en stokken werden meegenomen, de gang was weer leeg en de rust keerde terug in het koraal. Het was weer een fijne en gezellige zaterdagochtend.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 1 februari 2023 starten we om 20.00 uur bij Peet

**Verslag van Woensdag 25 januari 2023**

Het was al snel duidelijk dat er vanavond niet veel lopers aan de start zouden verschijnen. De een na de andere appte uit Thailand (2x), Nepal en Tenerife dat ze wat anders aan het doen zijn. Groot gelijk hebben jullie! Geniet er lekker van. Bij die afzeggers zat Goos geeneens, die had een feestje en komt volgende week met nieuws of we een extra lid mogen begroeten. Dan zijn er nog de dubbele agenda's, geblesseerden en die zich niet fit genoeg voelen voor een avondje wandelen of hardlopen.

Afijn, Peter, Sjaak en Sjeek verzamelden bij Paul en zo waren we met z'n vieren. De start was lekker fris maar het was gelukkig rustig weer. Via de Lange Watering naar de Bonte Haas zo vertelde Paul al aan de start. Rustig inlopen en een beetje rekken op de Bult. Een versneld tempo tot aan de N222 en van daaruit langs de Zwet naar de Bonte Haas. Via de Poelzone liepen we terug en daar had Paul de 50 stappen versnelling in petto. Een leuke afwisseling en je werd er zelfs warm van. Via de v Lwijklaan weer richting de Heul en daar voelde je al aan heel fijne druppeltjes dat het lichtjes begon te miezeren. Lekker als afkoeling want we hadden ons goed warm gelopen.

Bij de koffie en koeken werd de tv aangezet voor voetbal maar we hebben meest over alles en nog wat gepraat. Ik ben wel vergeten waar het allemaal over ging maar weet wel dat er geen moppen verteld zijn, Jan en Jos waren afwezig. Paul heeft nog, als volleerd marktkoopman, getracht extra koeken te slijten maar dat is uiteindelijk niet gelukt. Na afgesproken te hebben dat het volgende week bij Peet vertrekken is, vertrokken we alle drie weer fietsend huiswaarts. Nu in een stevige miezerregen, goed dat er regenkleding meegenomen was....