

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 7 juni starten we om 20.00 uur bij Sjeek

Verslag van Woensdag 31 mei 2023

Vandaag verzamelden we bij Sjaak in Monster. Peet zou mij komen ophalen, vervolgens Cees en dan zouden we met z'n drieën naar Monster rijden. Cees had nog gevraagd of dat op de fiets was en Peet had daar een geintje over gemaakt. Uiteindelijk stond Cees al een half uur met de fiets beneden te wachten toen Peet en ik even voor acht uur met de auto aankwamen. Wij waren al aan de late kant en het zou nog maar de vraag zijn of we op tijd zouden zijn.

We haalden het net niet op tijd maar de hele hardlooptroep (Sjaak en Rene) waren blij dat we er waren. Met 5 man was de opkomst echt een vakantieopkomst. Peter loopt weer hard dus we waren met 3 hardlopers dit keer. In Monster gaan we altijd kijken of het strand een beetje beloopbaar is en daar aangekomen zagen we een prachtig breed strand waar je heerlijk lopen kan. Er stond wel een windkracht 6 of zo dus besloten we maar wind mee te nemen tot aan 'sGravenzande. Tot daar ging het natuurlijk perfect. De terugweg door de duinen was even andere koek maar het is eigenlijk wel lekker een beetje tegen de elementen te lopen. Via een rondje door Monster kwamen we weer aan in de Choorstraat. Beetje rekken en strekken en wachten op de wandelaars. Die waren ook naar het strand gelopen en via een shortcut door de duinen weer teruggegaan. Cees was daarbij onder het prikkeldraad gekropen en was bijna blijven haken.

Aan de koffie en thee keken we het toneelstukje van Sevilla tegen AS Roma. Wat een kinderachtige miljoenen kinderen. We zouden het eigenlijk helemaal niet meer moeten kijken. Persoonlijk ben ik wel blij dat Sevilla uiteindelijk gewonnen heeft. Toen we opstonden om huiswaarts te gaan moesten we nog even bepalen waar het volgende week lopen is. Was er nu vorige week iemand die die dag gereserveerd had? Niemand wist het meer zeker dus dat zou nog even nagevraagd worden. Na onderzoek blijkt dat we volgende week bij Sjeek in Naaldwijk lopen. Ga je daar weer zien!!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 10 juni starten we om 10.00 uur bij Ciska vd Kn.

Verslag van Zaterdag 3 juni 2023

Zaterdag gewandeld vanaf de Ambachtsweg met zijn achten, er was toch nog een vergissing door Wilma bij welke Ciska we zouden vertrekken dus haar hebben we

helaas niet meer gezien met wandelen. as Zaterdag 10 juni een herkansing dan vertrekken we vanaf de Bovendijk bij mij vandaan.

Wij hebben een heerlijk rondje gewandeld door het prachtige Uithof gebied. De vogeltjes hadden het ook naar hun zin en die hoorde je dan ook gezellig fluiten.

Halverwege kwamen we al weer twee van de wandelgroep tegen die op de terugweg waren wij vonden het nog te vroeg en hebben hen een lusje aangewezen om het doolhof. Nee wij hebben ze niet het Doolhof ingestuurd dan hadden ze daar nu misschien nog geweest. Zodoende stonden zij als eerste weer aan de Ambachtsweg op ons te wachten en kwamen de laatste 2 ook al snel achter ons naar binnen en liepen gelijk door naar de tuin zodat we gezellig met zijn alle om half 12 aan de koffie met heerlijke zelf gemaakte yoghurttaart met aarbei en slagroom zaten.

Natuurlijk hebben we ook nog even voor de gastvrouw gezongen die in mei 70 jaar is geworden. Het klinkt wel oud maar dat is beslist niet zo, blij dat je dat toch mooi mag en kan vieren.

Daarna kregen we een rondleiding door de prachtige tuin met bijzondere planten met oa kattenstaarten, een van ons houdt helemaal niet van katten maar het waren gelukkig maar planten. Toen nog allemaal het cactuskassie in met heel veel bijzondere cactussen. 50 Jaar geleden begonnen zij met een gekregen cactusplantje van een vriendin van Ciska en nu is het een grote hobby van Jan en Ciska naast natuurlijk de prachtige beelden die gemaakt worden bij de vleet en ook nog genieten van hun kleindochter Pammetje en straks nog weer een hummeltje erbij wat een rijkdom. De kleinkinderen houden je jong en in beweging.

Zo was het weer een gezellige zaterdagochtend, tot zaterdag dan zie ik jullie om 10.00 uur aan de Bovendijk. Groetjes Ciska van der Knaap.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 14 juni starten we om 20.00 uur bij Hasso

Verslag van Woensdag 7 juni 2023

Het was mooi weer om te lopen vandaag. Een lekker zonnetje en de temperatuur was goed. Ook de wind viel mee. Die komt al weken uit het noorden en het noord-oosten en blijft lekker fris.

Met 6 hardlopers en 2 wandelaars vertrokken we allen richting de snelbinder. Jan was er na een paar weken weer en wilde het een beetje rustig aan doen. Een

onverwachte beweging bij het tennis had waarschijnlijk een spiertje bij zn knie geblesseerd. Rustig liepen we door het park, de wijk uit en richting het werk gemeentehuis. Je kan merken dat de spijsvertering bij de wat oudere mannen op een of andere manier veel lucht produceert die dan weer vrijkomt bij bewegen, opvallend gewoon. Bij het gemeentehuis deden we wat oefeningen om vervolgens via de Vlietweg richting de snelbinder te gaan. Daar omhoog en richting De Lier er weer af. Via de oude brug hebben we een rondje gemaakt weer terug naar de snelbinder om nogmaals omhoog te gaan. Het was best pittig maar onderweg kon er nog lekker gepraat worden over de Golden Ten die Rinus gelopen had. Hij liep het rondje sneller dan vorig jaar en daar blijkt dus uit dat hij steeds sneller wordt. Ook al kost het misschien meer moeite... Op de snelbinder zagen we Cees en Rene naar boven komen lopen dus deden wij zelf ook nog een extra stijgerungetje. Via de Bruidsboogert liepen we weer richting de wijk Pijlentuinen. Omdat we wat vroeg waren liepen we nog een rondje langs de Elsenweg en besloten dat het zo wel voldoende was. Vijf voor negen waren we weer aan de Groen van Prinstererstraat, lekker op tijd.

De wandelaars hebben de vijf minuten die wij te kort liepen goedge maakt en kwamen vijf over negen binnen. Aan de koffie en thee met appeltaart werd over van alles weer gepraat en voor dat je het weet is het dan alweer tijd om huiswaarts te gaan. Het werd duidelijk dat er volgende week een aantal niet kunnen komen lopen vanwege reünies en vakanties. Maar is altijd weer een club die wel komt en Hasso nodigde iedereen volgende week bij hem uit om een uurtje te lopen in Kwintsheul! Zelf kan ik volgende week helaas niet, jullie veel plezier!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 17 juni starten we om 10.00 uur bij Marian

Verslag van Zaterdag 10 juni 2023

Nadat we allemaal onze wensen aan de gastheer hebben bekend gemaakt, (niet al onze wensen hoor, alleen wat we wilden drinken na het lopen ;-)) zijn we met 8 dames vertrokken.

De groep splitsten zich in tweeën; met en zonder stokken het maakt allemaal niet uit ieder loopt wat ze prettig vind.

Het was goed wandelweer, we liepen langs de stadsboerderij rechts het wandelpad op aan het eind van dit pad weer omhoog daarna rechts het pad de Molenwetering op, oversteken bij de tram even doorlopen daarna linksaf het

wandelpad op en kwamen uiteindelijk uit op de Eikelenburglaan en zo liepen we met een lusje terug naar de Bovendijk.

We kregen onze water, koffie, thee en appeltaart opgediend op het terras achter het huis met uitzicht op de tuin en kas met druiven en kiwi die lekker aan het groeien zijn. uurtje lekker gewandeld en klein uurtje koffiedrinken op het terras van Jan en Ciske en zo was het al bijna 12 uur voordat we op onze fietsen zijn gestapt. Marian heeft aangegeven dat we as zaterdag bij haar kunnen starten dus tot dan in Honselersdijk.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 21 juni starten we om 20.00 uur bij Peet op het Poeldijksepad

Verslag van Woensdag 14 juni 2023

We gingen vandaag naar Kwintsheul naar Hasso en Juliana aan de Grutto, we waren iets te vroeg Cees, Peet en ik, dus liepen even een rondje door de tuin. Ongelooflijk wat strak en mooi allemaal, je kan wel zien dat hier met liefde in gewerkt word. Het was een warme avond en we wisten dat er heel veel niet waren, de grootste reden was wel vakantie. Uiteindelijk kwam alleen Jos er nog bij en dat was fijn voor Cees dan konden ze samen wandelen.

Het was warm dat zei ik al en meestal gaan we dan allemaal wandelen maar wij wilden toch hardlopen met zijn drieën. De eerste kilometer was ook wel zwaar, Peter zij en dat klopte ook wel het lijkt wel of ik honderd kilo weegt zo moeilijk gaat het. Maar daarna ging het beter en zo nu en dan gingen we toch maar even wandelen. Via de Van Luiklaan gingen we naar de Zweth en kwamen langs het huis waar Andre en El hebben gewoont. Volgens Hasso stonden er nog wat boompjes die wij ooit aan El hebben gegeven, alleen de Haag langs het hek was weg maar er was wat twijfel over bij Peet. Even later kwamen we op de Zwethlaan en gingen via de Vijverberglaan weer naar Kwintsheul. De teller stond op 7 km al had ik het idee dat het meer was, maar de warmte en de hele dag op Duinrell te hebben gelopen was ik er wel klaar mee. Dus iets eerder terug toch maar weer even de tuin in en Hasso haalde direct water want wat hadden we een droge mond.

Even later kwamen ook Cees en Jos erbij en genoten we van de appeltaart met zelfgemaakte slagroom, er werd gesproken over voetbal en ook de nieuwe trainer van Ajax maar ook het Nederlands elftal wat aan het spelen was. Op het eind weer de tuin in want volgens Hasso zaten er 40 kikkers in hun vijver en ze lieten zich horen ook. We gingen maar snel naar huis om de 2e helft te kijken, ik heb het niet gezien maar las de andere dag dat het op een fiasco was uitgelopen met

een verlies tegen Kroatië. We hebben afgesproken dat we volgende week weer een mooie tuin gaan bekijken bij Peter en Wilma en mogen daarna onze punten geven. Als het goed is komt Paul volgende week weer de leiding overnemen en moeten we weer aan de bak. Voor de mensen die op Vakantie zijn geniet er maar lekker van want het leven is veel tekort.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 24 juni starten we om 10.00 uur bij Mariëtte

Verslag van Zaterdag 17 juni 2023

Vandaag waren we ondanks de warmte met 10 lopers bij Marian. Jos was aanwezig, met zijn onderbeen in het gips na een operatie. Gelukkig gaat het de goede kant op en koffie en thee zetten zou wel lukken. Bij aankomst lijken wij met z'n allen wel een kippenhok, maar bij Marian lukt het de echte kippen om nog boven ons uit te komen! Knap!! (🙌)

Dus maar snel gestart, zodat we onderweg weer verder konden kletsen. Paul moest afzeggen omdat hij direct na thuiskomst van zijn 4 weken vakantie weer naar een condoleance moest.

We zijn via de Gantellaan en de Ockenburghlaan naar Verburch gelopen, daar rechtsaf en via de nieuwe Heulse wijk/brug naar Kwintsheul.

We hebben nog even geprobeerd om bij Paul en Gerda aan de voorkant van hun huis naar binnen te kijken, maar dat is niet gelukt, geen idee welk huis het was ;-))

We probeerden zoveel mogelijk in de schaduw te lopen, maar dat viel niet mee, dus vandaag maar een kort rondje! Bij terugkomst heerlijk onder de boom koffie en thee gedronken, Ank kwam ook nog even langs. Gelukkig hielden de kippen zich rustig en lukte het om met elkaar te kletsen. Het was weer een gezellige ochtend. Volgende week starten aan de Colman

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 28 juni starten we (een malig) om 20.30 uur bij Jos

Verslag van Woensdag 21 juni 2023

Verzamelen bij Peet en Wilma aan het Poeldijkse pad, onze Paul was weer terug van zijn Camper vakantie en had hele verhalen te vertellen over de reis met veel hoogtepunten. Toch was de opkomst niet zo hoog ivm vakanties.

Paul Sjeek Peet Hasso en ik gingen hardlopen, en Cees en Rene wandelen. Het tempo lag beduidend hoger als voorgaande weken, Paul vertelde dat hij iedere dag wel een stukje had hardgelopen dus aan zijn conditie mankeerde niets. We gingen richting Poeldijk en ja de eerste kilometer viel weer niet mee, best warm en loom gevoel. Even wat oefeningen en daarna ging het wel beter. Voor dat we het wisten waren we in Madestein met best wel veel versnellingen, het was warm daar, mijn hoofd kon de warmte niet echt kwijt en dat was heftig, we hadden er allemaal last van. Maar Paul bleef ons stimuleren en dat scheelt veel. Daarna door Poeldijk ging het beter en voor dat je het wist was de tijd voorbij en waren we iets eerder op de basis.

Zoals gezegd in het vorige verslag gingen we de tuin in om ten eerste te genieten. En ook onze mening te geven en eventueel punten. De tuin is gewoon geweldig, onkruid bestaat hier niet, kikkers ook niet, rust wel, ongelooflijk wat mooi. Hasso en Juliana krijgen van mij een 9 en Peet en Wilma een 9.1 maar dat heeft met de grote van de tuin te maken.

Na de rondleiding gingen we aan de koffie en koek. Paul vertelde over zijn reis die geweldig was met uitzondering van het probleem met de sleutel, het starten was heel vaak een probleem en dat gaf wat onzekerheid. En ook nog een autosleutel in de sneeuw, gevonden door een motorrijder die de berg al was afgereden en ook nooit meer gezien is. Paul heeft altijd wat bijzonders maar ze zijn heel terugkomen. Rene was in Turkije geweest met de stichting Dolfijn, mensen met een beperking gaan op vakantie en hebben de tijd van hun leven dankzij zulke mensen als Rene, echt geweldig Rene. Dit was het wel weer zo'n beetje, volgende week starten we bij Jos en Petra aan het Perenpad, hebben niet veel tuin dus ook geen punten, Maar let op 8.30 uur starten ivm informatie avond nieuwbouw kwintsheul waar Paul graag heen wil.

Groetjes van mij Jan Z en fijn weekend en geniet van het mooie weer.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 1 juli starten we om 10.00 uur bij Paul en Gerda

Verslag van Zaterdag 24 juni 2023

Zaterdag zijn we vertrokken vanaf de Colman in 2 groepjes Paul met 3 wandelaars en wij met zijn drietjes. We liepen allemaal richting het Vlietpark, wat een rust 's morgens om 10.00 uur.

Het was al aardig warm daarom hebben wij op de terug weg over de Bovendijk gelopen richting het bruggetje Hoekblok. Heerlijk dat zomerse windje over je

heen te voelen. Wij waren iets over 11 uur terug en de rest volgden iets later zodat wij toen ook naar binnen konden.

We werden door de gastvrouw snel voorzien van water koffie/thee en een heerlijke zelfgemaakte kwarktaart.

Paul heeft samen met Gerda een geweldige vakantie gehad. Zij hebben heel veel moois gezien en heel wat beleefd met de gehuurde Camper! Wat een geduld moet je hebben om met een Camper op pad te gaan die een speciale gebruiksaanwijzing nodig heeft. De eerste 10 dagen... klap erop en hij doet het vervolgens de motor aanhouden zodat deze het blijft doen. Daarna was het mankementje verholpen.

Ook is de inschrijving van het Heulpark begonnen en zijn er mensen die hun opties ingevuld hebben. Wij zijn benieuwd wie er ingeloot worden want zoveel huizen zijn het helaas niet. Wij duimen voor jullie...

Ik werd verrast nog voor mijn verjaardag met een verjaardagskaart, een leuk boek van fietsactie, een gezellig puzzelboekje en een lekkere reep chocolade dit namens jullie voor het beheren van de looppot. Dit hoeft natuurlijk niet maar het is wel heel leuk dus allemaal Super Bedankt.

En nu de buit binnen is Ha ha en als Iemand het leuk vind mag je dit karweitje natuurlijk altijd van mij overnemen hoor Ik hoor wel of mijn telefoon binnenkort ontploft Grapje Zo is het nooit saai. Afgesproken is dat we as zaterdag bij Paul en Gerda starten.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 5 juli starten we om 20.00 uur bij Goos

Verslag van Woensdag 28 juni 2023

Ha die hardlopers en wandelaars. Omdat we ook als oudere jongeren mee moeten met de tijd is het verslag van deze week gegenereerd door ChatGPT. De uitkomst is een wel heel algemeen verslag en mist de details die je normaal zou noemen maar ik vond het uiteindelijk toch leuk om te lezen.

Het is het resultaat van de volgende vraag aan ChatGPT: Schrijf een verslag van onze wekelijks hardlopen en wandelen bij Jos in Wateringen. 7 hardlopers en 3 wandelaars deden mee. Na afloop dronken we thee en koffie met heerlijke koeken. De namen heb ik later nog aangevuld. --

Wekelijks hardloop- en wandelverslag bij Jos in Wateringen

Datum: 28-06-2023

Locatie: Jos, Wateringen

Deelnemers: • Lopers (7): Paul, Hasso, Sjaak, Jan, Peter, Rinus en Sjeek •

Wandelaars (3): Jos, Cees en Goos

Samenvatting: Op 28 juni verzamelde een groep enthousiaste hardlopers en wandelaars zich bij Jos in Wateringen voor onze wekelijkse hardloop- en wandelsessie. Het weer was aangenaam, met een heldere lucht en een milde temperatuur, wat de perfecte ambiance vormde voor onze buitenactiviteiten. Het evenement was een groot succes, met in totaal zeven hardlopers en drie wandelaars, allemaal enthousiast om aan lichaamsbeweging te doen en van elkaars gezelschap te genieten.

Hardloopsessie: De hardlopers begonnen hun sessie met een opwarmingsroutine, inclusief rek- en strekoefeningen en lichte oefeningen om hun spieren voor te bereiden op het hardlopen. Na de warming-up begon de groep aan een mooie hardlooproute in de schilderachtige omgeving van Wateringen. De route bood een mix van uitdagende terreinen en prachtige landschappen en bood de deelnemers een verfrissende en verkwikkende ervaring. Elke hardloper bepaalt zijn eigen tempo, zodat iedereen op het gewenste intensiteitsniveau van de activiteit kan genieten.

Wandelsessie: tegelijkertijd begonnen de wandelaars aan een ontspannen wandeling, waarbij ze een aparte route volgden die was afgestemd op hun voorkeuren. De wandelroute omvatte de serene paden en paden van Wateringen, waardoor de wandelaars de schoonheid van de natuur konden waarderen terwijl ze zich bezighielden met weinig impact. De groep handhaafde een comfortabel tempo, waardoor informele gesprekken mogelijk werden en een gevoel van kameraadschap onder de deelnemers werd bevorderd.

Socialiseren na de training: Na de hardloop- en wandelsessies kwamen alle deelnemers weer bij Jos om te ontspannen en tot rust te komen. De groep genoot van een heerlijke bijeenkomst, waar ze hun ervaringen deelden, fitnessdoelen bespraken en hun prestaties vierden. Een verfrissend aanbod van drankjes, waaronder koffie en thee, was voor iedereen beschikbaar om op te laden en te verjongen. Bovendien werden heerlijke taarten verstrekt, wat een vleugje verwennenij toevoegt aan de festiviteiten na het sporten.

Conclusie: De wekelijkse hardloop- en wandelsessie bij Jos in Wateringen bleek een fantastische manier om fysieke activiteit, sociale interactie en persoonlijk

welzijn te combineren. Het evenement bracht een diverse groep individuen samen met een gedeelde passie voor fitness en een verlangen om een gezonde levensstijl te leiden. De deelnemers deden niet alleen verkwikkende oefeningen, maar ze genoten ook van de mogelijkheid om in contact te komen met gelijkgestemde individuen en duurzame vriendschappen te sluiten. Het succes van dit evenement moedigt ons aan om in de toekomst regelmatig hardloop- en wandelsessies te blijven organiseren, een platform te bieden voor individuen om samen te komen, actief te blijven en te genieten van de vele voordelen van lichaamsbeweging. We bedanken alle deelnemers voor hun aanwezigheid en enthousiasme, evenals Jos voor het bieden van de ideale locatie voor onze activiteiten.

Als je details wilt dan moet je die in je vraag aan ChatGPT aangeven. Zo is er niet gesproken over het franse avontuur van Paul en de vele franse woorden, bonsoir, la clé en merci die de revue passeerden. Het was naast een heel fijne loop door de natuur ook best pittig en iedereen was blij dat we weer bij Jos thuis waren waar een glaasje water als champagne proefde. Ook een tekencheck werd niet vermeld en dat je van een tekenbeet aardig ziek van kan worden, vraag maar aan Rinus. Peter had nog een heel goede mop maar durfde hem niet te vertellen, dat gaat hij waarschijnlijk volgende week wel doen. Ook werd in het verslag niet vermeld dat het volgende week bij Goos lopen is, nou bij deze dan, ga je daar volgende week zien!