

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 8 maart 2023 starten we om 20.00 uur bij Cees in Naaldwijk

Verslag van Woensdag 1 maart

Hallo mannen hier het verslag van een avond met zeer weinig mensen, oorzaak skiën, en andere vakanties. Ja ze hebben gelijk haal eruit wat er in zit want ja wij zijn ook niet zo jong meer dus je weet maar nooit. Nu wat positiever nieuws, we hebben er een nieuw lid bij Cees van El hartstikke leuk, hij was enthousiast en wilde graag meedoen, ik hoop dat hij na het horen van het contributie bedrag nog zo blij is maar dat horen we wel.

Paul was terug uit Egypte dus dat was fijn maar hij liep maar een stukje mee, ja omdat hij de andere dag WEER vroeg naar Schiphol moest, het is toch van de zotte, en wij maar zo milieu mogelijk leven, plastic scheiden, zuinig met water, weinig stoken, niet roken, weinig drinken, tweede hands kleding, op tijd naar bed, de auto laten staan, enzo. Sommige hebben er schijt aan. Maar goed Sjeek en ik gingen hardlopen en brachten Paul naar huis, hij was komen lopen en daarna liepen wij samen een mooie ronde via Kwintsheul, LangeWaterinkade, Hooghe Beer, Molenlaan en via de Sprongeloed naar Honselersdijk, 8,8 km in 54 min.

Cees, Rene en Peter vd Z. gingen wandelen. Eenmaal thuis vertelde Cees zijn levensverhaal met mooie en minder mooie herinneringen. Met Peet vd Z. gaat het wel iets beter maar hardlopen nog even niet. Natuurlijk hebben wij ook die 2 sterren gezien Jupiter en Venus echt gaaf, in 2039 kunnen we ze weer zien dan ben ik 85 jaar dus blijven sporten en gezond leven dan zou het kunnen wie weet. Antiek was ook een onderwerp want daar is Cees een expert in, dus als je wat hebt thuis wat oud is en je bent benieuwd naar de waarde stuur dan een foto naar Cees, ook als je een oudere vrouw hebt kan Cees de waarde inschatten.

Hopelijk volgende week wat meer animo dan starten we bij bij Cees, hij woont schuin boven El in Naaldwijk, Adres Koraal 30, El zorgt voor de koffie, dat is lang geleden El echt geweldig. Dit was het weer tot de volgende keer groetjes van mij Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 11 maart 2023 starten we om 10 uur bij Dineke.

Verslag van zaterdag 4 maart

Beetje nat kwamen we bij de gastvrouw aan maar toen we eenmaal aan het lopen waren zijn deze 7 dames niet natter geworden. Wat hebben we toch (meestal) bof met het weer.

We moesten het doen met een foto van onze afwezige Paul, hij liep elders zagen wij op een (twee) foto's. Het was daar warmer dan dat het hier was konden we zien.

De route van vandaag liep richting de Uithof, 'n half uurtje heen en dan rechtsomkeer, terug naar de Ambachtsweg en zo geschieden. Thea kon ons nog beetje bijsturen, Uithof is een thuiswedstrijd voor haar daardoor kon zij ons vertellen dat we nog wel een klein lusje bij konden lopen.

Eenmaal weer bij ons startadres was groepje een al aangekomen en wij (groepje twee) konden gelijk aanschuiven.

Er is ons wijsgemaakt dat de kan met water met een of ander vleugje was 'versterkt' waardoor deze kan veel aftrek had. Naast de koffie en thee had de gastvrouw een aardbeienkwark taart gemaakt waar zij een eigen slingertje er aan had gegeven vertelde ze. Dit is haar manier van koken... er gaat bijna overal verse kruiden door en dan liefst van eigen kweek. Jan heeft dan ook een originele kruidentuintje gemaakt in de vorm gegroepede kokers.

Lenie vertelde dat haar zoon ontslag heeft genomen bij Blokker waarna er een kwartje viel bij een van ons... 'dus de ideale schoonzoon van Blokker is de zoon van Piet en Lenie'?! Ik weet zeker dat Blokker hem gaat missen, en de klanten ook kan ik je vertellen.

Gezelligheid kent geen tijd maar wij wel, we zijn daarna opgestapt. Dineke gaf aan dat we aan de Muskaat kunnen starten, tot zaterdag.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 15 maart 2023 starten we om 20.00 uur bij Jos in Wateringen

Verslag van Woensdag 8 maart

Hallo allemaal hier het verslag van woensdag 8 maart waar we voor de eerste keer naar Cees gingen in Naaldwijk. Heel slecht weer regen en natte sneeuw, echt getwijfeld moet ik nu gaan of niet maar er waren weinig afmeldingen en Cees had tenminste dat idee had ik al hele lekkere koeken ingekocht en dat klopte achteraf ook dus toch maar gegaan.

4 Hardlopers en 3 stokkers/wandelaars, allemaal warm gekleed, regenkleding, handschoenen, dikke muts of pet en zo was het wel te doen.

Wij gingen richting de Poelkade waar een hoop huizen gebouwd gaan worden wat ook hardnodig is. Echt vieze natte sneeuw viel naar beneden en de handschoenen werden nat en mijn broek en mijn schoenen en sokken ook. Na ongeveer 7 km waren we weer bijna thuis en het was nog vroeg maar besloten lekker naar binnen te gaan waar El de koeken al op tafel gezet had. Ik had droge kleding bij me hebt me direct verkleed. Alle natte zooi gooide we in de hal en gingen snel aan tafel, Cees heeft een leuk appartement met veel ramen en mooi uitzicht en zijn huis is gevuld met veel antiek, je moest ook voorzichtig lopen want als je een vaas of ander antiek voorwerp zou raken was de schade niet te overzien, ik mocht wel El aanraken en dat was al fijn genoeg, had ze ook al lang niet gezien, het is een wonder boven wonder dat die twee elkaar gevonden hebben en daar word ik wel blij van. Cees is zijn vrouw niet vergeten als ik de foto's zag hangen en dat is ook mooi om te zien, het is nog geen jaar geleden en na 52 jaar huwelijk, ja dat doet wat met je. Wel knap Cees dat je er zo in staat.

Er kwamen nog wat oude foto's voorbij van mij van vroeger met mijn lange haar maar ook van Cees die had zo'n bos haar ongelooflijk maar die heeft er nog wat van overgehouden. Sjeek had zo'n leuke foto van toen hij heel klein was ongeveer 2 jaar, net een meisje met prachtig blond haar echt schattig.

Ja onze leider Paul stuurde nog een paar foto's waar die lekker aan het zwemmen was in Griekenland om ons een beetje te sarren. Fijn hoor Paul geniet er maar van.

Ik heb van de week nog een heel mooi interview gezien van Corne op de WOS was echt gaaf met ook wel een aantal gevoelige vragen waar Corne een heel mooi en eerlijk antwoord op gaf. Goed gedaan Corne.

De skiërs waren ook weer terug en hadden een leuke tijd gehad met familie en dat is ook fijn om te horen.

Volgende week gaan we naar het Perenpad bij Jos en Petra met hopelijk droog weer en ook weer met Paul of hij moet weer wat geboekt hebben, maar dat zou toch wel een beetje te gek worden, dan doet hij het zeker weten om ons te pesten maar ik ga er niet van uit anders gaat de contributie omlaag.

Fijn weekend allemaal over 2 weken begint de lente dus hou dat in gedachte.
Groetjes van Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 18 maart 2023 lopen we voor Eva De Maya.

We verzamelen bij Fachjan op de Hartevelddlaan in Honselersdijk.

Afgesproken is dat we ons om 9.50 uur in gaan schrijven zodat we om 10.00 uur kunnen starten met onze wandeling. Voor zover ik hoorde zullen de meeste van ons 6 km wandelen (ruim een uur) maar andere afstanden kan ook nml: 12-18 of 24 km.

Verslag van zaterdag 11 maart

De Muskaat was ons verzameladres dit keer, met 11 dames onder leiding van Paul zijn we van start gegaan.

De groep splitsten zich in tweeën zodat ieder op zijn eigen niveau kon lopen.

Onze groep liep de Bovendijk af, we hebben een rondje rond de fitnessstrook gelopen en liepen terug langs de kinderboerderij naar de Strijp en via de Haagse wijk schuin weer richting de Lange Jan (kerk) en zo liepen we terug naar de Muskaat waar Piet voor de koffie/ thee en water had gezorgd. Onderweg hebben we nog wat rek en strek oefeningen gedaan.

Tijdens de koffie heeft Paul verteld over hun weekje Griekenland, klonk niet verkeerd. Ook hoorden wij hoe zij op een handige en goedkope manier afgehaald zijn van het vliegveld. Als je maar genoeg met het vliegtuig gaat word je steeds handiger met het wegbrengen en op laten halen.

Verder werd ons gevraagd of er belangstelling was om as zaterdag met de Eva De Maya te lopen. Hier werd positief op gereageerd. Het is altijd een leuke wandeling en de opbrengst is voor een goed doel dus gaan we dit doen is er beslist.

Nadat we dit met elkaar afgesproken hebben zijn we weer op de fiets gestapt. Een van ons had nog een klein probleempje... zij wilde die leuke viooltjes kopen die in deze buurt te koop stonden maar tegelijk ook nog een boodschap doen en haar stokken vervoeren dit al op d'r fiets, ze had een uitdaging?! We zullen zaterdag wel horen of het haar uiteindelijk gelukt is.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 22 maart 2023 starten we om 20.00 uur bij Jan in Wateringen

Verslag van Woensdag 15 maart

Hallo mannen, het was weer ouderwets, wat een opkomst echt geweldig 13 mannen stonden daar aan het Perenpad bij Jos en Petra, Jan vd K en Andre v V waren er ook weer bij en gaan het voorzichtig weer opbouwen echt positief

allemaal. Paul nam weer de leiding na zijn afwezigheid ivm leuke vakantie trips waarbij hij terug ging in de tijd, het oude Egypte en Griekenland waar hij heel veel oude keien heeft gezien van de Romeinse tijd en ook het plaatsje Marrathon heeft bezocht. Hoe ze die stenen konden verplaatsen blijft een raadsel maar misschien waren de mensen groter en sterker zoals Maximinus Thrax die zelfs stenen kon verpulveren met zijn handen. Ik heb al moeite met het openen van een blikje knakworstjes. Maar goed wij gingen lekker rennen echt goed weer om dat te doen.

We liepen de wijk uit via een klein wandelpaadje en staken de tramrails over naar het Wateringse Veld, daar een dijkje op om de voetbalvelden waar alles goed verlicht was door de lichtmasten. Even later waren we al weer aan de Zweth en was de bedoeling achter om de polder in te gaan om bij de scheepswerf uit te komen maar dat bleek toch te ver omdat er een paar waren die al genoeg gedaan hadden overdag of niet echt fit waren dus gingen we via de Veenakkerweg naar de Bonte Haas. Eenmaal op het industrieterrein werden verdeeld in 2 kleine groepjes, de ene groep een grote ronde en de ander wat kleiner.

Even later zaten we aan de koffie met die geweldige platte appeltaart, Jos zijn specialiteit met slagroom echt iedereen zat te smullen. Er werd veel gesproken over het stemmen en de politiek en het milieu en over voetbal vooral Erling Haaland met zijn 5 doelpunten voor Manchester City dat was wel bijzonder. De stokkers hadden zich ook gesplitst om de 2 terug gekomen mannen de tijd te geven hun conditie weer wat op te bouwen. Voor ons is het makkelijk om na zoveel jaren de adressen te vinden waar iedereen woont maar voor Cees is het nog moeilijk dus gaat hij eerdaags met El bij mooi weer op de fiets alle adressen af van onze mannen.

We hadden weer een leuke avond en nog even dan word de tijd weer verzet en kunnen we weer in het licht lopen. De temperatuur word komende weken ook hoger en dan zijn de spieren ook weer wat soepeler en dan zal het allemaal weer wat makkelijker gaan. Heel fijn weekend allemaal en pluk de dag, groetjes van mij Jan Z. Volgende week starten we bij Jan en Ciska aan de Bovendijk hopelijk ook weer met veel mensen, Cis heeft meestal van die lekkere roomsoesjes dus een extra reden om te komen.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 25 maart 2023 starten we om 10.00 uur bij Diana in Poeldijk

Zaterdag 18 maart hebben vele van ons gelopen voor Eva De Maya stichting. Het verslag en de opbrengst van deze wandeling staat op de site van de Eva De Maya .

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 29 maart 2023 starten we om 20.00 uur bij Sjeek in Naaldwijk

Verslag van Woensdag 22 maart

Deze week verzamelden we bij Jan aan de Bovendijk. Er waren wat afzeggingen vanwege vakantie, algehele ongesteldheid, beunklusjes en het weer. Desondanks vertrokken we met 6 stokkers (deze keer allen zonder stok) en 3 hardlopers om een sportief uurtje vol te maken. Voor dat we vertrokken hoorde ik op de achtergrond dat Corné zich geblesseerd heeft tijdens het skiën. Dat is balen man, sterkte met het herstel.

Ik deed deze keer met de wandelaars mee en daar is het zo geregeld dat als we bij Jan vertrekken, Jan de route uitzet. Jan had zich terdege voorbereid maar heeft vanwege de weersomstandigheden de route heel slim aangepast. Ja het regende een beetje maar omdat we vooral de wind mee hadden en als dat niet zo was we uit de wind liepen, liep het perfect. Startend via de Bovendijk richting Den Haag en door de wijk richting de Strijp. Nadat we een half uurtje gelopen hadden gingen we linksaf om via de laan van Wateringseveld weer richting de Bovendijk te lopen. Maar zoals gezegd vooral binnendoor en voor ik het wist waren we al weer terug op de dam bij Jan thuis. Alles bij elkaar genomen viel de regen mee. Ja, bij de start viel er wel wat regen maar halverwege hield het op om aan het eind dan wel weer wat te gaan spetteren. Door de wind en de net wat kortere tijd hebben we de 5 km net niet vol kunnen maken. Dat gaan we inhalen als het weer wat beter wordt. Aan de koffie, thee, koeken en eerste paaseitjes werd er weer over van alles gesproken behalve het weer. Komend weekend wordt de tijd verzet en dat betekent dat het lente is en de avonden ineens een uur gaan lengen. Ik kijk uit naar die zwoele zomeravonden. Volgende week zal dat nog niet zo zijn maar dan lopen we bij Sjeek in Naaldwijk, ga je daar weer zien!!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 1 april starten we om 10.00 uur aan de Bovendijk 116 met koffie daarna stappen we allemaal op de fiets. Het verloop van het gezellige uitje houden we nog even geheim. Er zijn al mensen benaderd en bereid om wat te maken. De tussen stops zijn ook al geregeld. En we beëindigen dit gezellige uitje om ongeveer 17.00 uur. Wij hopen natuurlijk op mooi en droog weer!

Verslag van zaterdag 25 maart:

Het was even kijken welk huisnummer we ook alweer moesten zijn. Dit keer was het niet te zien aan de fietsen die voor de deur stonden want de meeste dames zijn met elkaar in een (of 2) auto naar Poeldijk gereden.

Er waren deze ochtend maar 2 die op de fiets zijn gestapt en dit komt waarschijnlijk door de harde wind die er stond en al zeker voor de Wateringers want zij hadden de wind tegen. De 2 fietsers mochten hun fiets in de achtertuin plaatsen zodat deze niet om zouden waaien.

Met 8 dames liep Paul de wijk uit, onderweg kwamen we allerlei obstakels tegen. Langs en kruislings door zandbakken, de riolering van Poeldijk is kennelijk aan vernieuwing toe!? Paul heeft met de route rekening gehouden met de harde wind... we hebben voor zover het kon in de luwte gelopen. De route terug naar ons start/koffie adres was ongeveer hetzelfde alleen hebben we de zandbakken vermeden.

Marco heeft op verzoek van zijn vrouw de koffiepot aangezet dus de pret kon gelijk beginnen. Bij de koffie konden we kiezen uit 2 soorten heerlijke cakes. Volgens mij was de ene een rijk gevulde cakes met oa banaan, worteltjes en nog veel meer ingrediënten zover ik hoorde. De andere cake heeft de bakker gebakken en deze was ook super lekker.

Paul (en Gerda) kreeg de uitnodiging aangeboden voor het dagje uit van zaterdag 1 april we gaan elkaar om 10 uur met de fiets zien aan de Bovendijk. Er is van alles georganiseerd alleen het weer konden zij niet bestellen maar dat zal ook best wel goed komen ;-))

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 5 april 2023 starten we om 20.00 uur bij Sjaak in Monster

Verslag van Woensdag 29 maart

Vanaf kwart voor acht druppelden de wandelaars en hardlopers binnen. Het weer was uitermate zacht in vergelijking met vorige weken. De thermometer gaf zo'n 11 graden aan.

Met 3 wandelaars en 4 hardlopers was het een gezellige opkomst. Jan Z was er gelukkig ook weer bij, hij was weer redelijk het ventje en dan kan je hem er wel bij hebben hoor!

De klok is een uur vooruit gezet dus we startten terwijl het nog licht was en dat is zo wie zo lekker. Wij wandelaars zouden een rondje snelbinder doen en dan via de Hoge Bomen weer terug naar het dorp. Maar bij de snelbinder aangekomen bleek dat we best een aardig tempo liepen en dat we de snelbinder zelf ook nog wel konden nemen. We zijn uiteindelijk via de Bruidsboogert weer richting Naaldwijk gegaan. Zoals gezegd, het tempo zat er lekker in en het valt mij op dat je als wandelaar meer met je collega wandelaar praat als bij het hardlopen. Ja ook bij de hardlopers wordt natuurlijk wel gepraat maar als er versnellingen aan bod komen heb je vaak niet zoveel praat meer, dan heb je in de regel genoeg aan jezelf. Zo kwamen er bij de wandelaars meerdere items aan bod. De pensioenperiode: kan je jezelf een beetje vermaken, wat doe jij dan zoal?

De gezondheid: hoe gaat het met jou en hoe hou je je gezondheid een beetje in de peiling.

Het is in ieder geval duidelijk dat op onze leeftijd bijna iedereen wel ergens een ukkeltje heeft wat gezondheid betreft.

Sport van vroeger: Rene heeft ooit nog een marathon gelopen en Cees vele halve marathons. Dan ben ik voor wat hardlopen betreft maar een kleintje, ik heb beide nooit gelopen.

Net voor het uur waren we weer terug aan de Groen van Prinstererstraat.

Door het tempo, de buitentemperatuur én te dik gekleed waren we alle drie goed warm en werden er jassen, dassen en truien uitgedaan om weer wat af te koelen.

De hardlopers hebben een heel grote ronde gelopen en kwamen daarom 8 minuten na negenen binnen. Bij de koffie, thee en de appeltaart, die naar verluid goed gelukt was, werd weer over van alles gesproken. Over o.a. verre familie van Paul die nog in Naaldwijk een winkel hadden. De Schoenmakers vind je overal. Ook een 100 jarige uit de Heul kwam nog aan bod. Niemand kent zijn naam maar hij loopt wel elke dag een rondje achter zijn rollator. Zo zie je maar, als je maar lekker bezig blijft, blijf je fit en kan je met een beetje mazzel best oud worden.

Dus we gaan volgende week weer lopen en wel bij Sjaak in Monster. Ga je daar weer zien!