

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 2 november starten we om 20.15 uur bij Peet vd Zanden

Verslag van woensdag 26 oktober,

Het duurde tot ruim na achten totdat er collega lopers binnen kwamen. Om 8:15 waren we met vier..... Maar gelukkig was er nog een 3-tal lopers wat later en konden we met z'n zevenen van het lekkere weer genieten. De hardlopers namen via de Lange Broekweg en Bruidsbogerd de weg naar de snelbinder. Daar zijn er nog maar enkele led-lichtjes aan deze dagen maar volgens mij wordt er aan gewerkt. Vanaf de snelbinder rechtsaf naar het fietspad van de oude trambaan, dan weer terug en door het tunneltje onder de Piet Struikweg weer rechtsaf naar de galgweg vlakbij het Jorispad. Voor eenieder die niet precies weet waar de trambaan liep zie onderstaand plaatje van de trambaan van Naaldwijk naar de Lier.

Paul gaf aan dat het op het Joris pad heerlijk koffie drinken is bij 'het blauwe hek' gerund door mensen met een beperking. Wij zijn echter richting het politiebureau gelopen alwaar bij de Groeneweg bleek dat de tijd al weer aardig voorde, 21:08, dus snel naar de Groen van Prinsterer gegaan. Daar werd koffie, thee, cake en boterkoek geconsumeerd terwijl de verhalen gingen over Monica Lewinsky, het eerste handcontact van Jos met meisje Verwey, andere eerste ervaringen met meisjes en werd het filmpje van ons gezang bij het gave feest van Jos getoond. Ook is ter sprake gekomen dat bij beide datums voor een etentje meerdere hardlopers niet kunnen. We gaan voor een nieuwe datum, 23 november, kijken wat dat oplevert. Volgende week is het lopen aan het Poeldijksepad bij Peet, tot dan! PS. Over de trambaan gesproken, Naaldwijk heeft 2 voormalige tramstations, een aan de Verspeyklaan (de bekende) en een minder bekende aan de Dijkweg. De trambaan liep namelijk tot 1908 over de Dijkweg en is later omgelegd zo lees ik op internet....

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 5 november starten we om 15.00 uur bij Ciska

Verslag van zaterdag 29 oktober,

Het weer was net zo mooi of zelfs nog iets mooier dan de zaterdag er voor! 4 Loopsters en 6 wandelaars hebben genoten van het lopen langs de Zweth en omgeving. De Veilingroute was afgesloten dus geen last van het verkeer maar wel van het asfaltee... maar goed dat lieten we rechts van ons liggen, wij liepen over het Overtoomsepad en kwamen uiteindelijk uit op het parcours van Wielervereniging 'Westland Wil Vooruit' en aangezien wij vooruit wilden voelden dit goed. Heuveltje op en heuveltje weer af om zo een lusje door de Wollebrand te lopen. Onderweg hebben we oefening gedaan om ons evenwicht te bewaren. De truck is om allerlei onderdelen van je lijf aan te spannen waardoor ook die onderdelen strak blijven tijdens het lopen. Prompt maakten we betere looptijden, scheelt als je niet hoeft te wachten op je billen en heupen, zij volgden ons nu vanzelf. Kwam wel goed uit de betere looptijd want we kwamen een beetje in tijd nood doordat we niet de veilingroute over mochten steken om aan de Overtoomsepad te komen dus moesten we teruglopen om via de Hooghe Beer en de Lange Watering aan de Zweth te komen. De koffie en de zelf gekochte cake en zelf geklopte slagroom lieten zich goed smaken. Tijdens de nazit is er wer gelachen ;-)). as Zaterdag starten we bij Ciska aan de Bovendijk.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 9 november starten we om 20.15 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 2 november,

We verzamelden bij Peet en het was mooi om te zien dat Hasso er weer was! Veel eerder als dat ik gedacht had was hij weer hersteld. De hardlopers, 6 in getal, liepen het Poeldijksepad op om via de brede Nel naar het dorp te lopen alwaar de kerk net uitliep. Via Poeldijk centrum naar de oude veiling en vervolgens de nieuwe brug over de Gantel genomen. Beetje rekken en al snel weer versnellingen. Omdat de helft van de groep toch een beetje kwakkelde is de groep in 2-en gesplitst. Wij gingen met 3-en de korte, rustige route pakken terwijl Paul, Peet en Jan de lange en snelle variant namen. Het soepel en rustig lopen zorgde ervoor dat we herstelden en uiteindelijk een bijna gelijke afstand aflegden als de snelle groep. Feit was wel dat beide groepen 5 minuten vóór tijd binnen waren en (maar) ruim 7 km gelopen hebben. De stokkers hebben vandaag het langst gewandeld. Zij kwamen mooi op tijd binnen. Er is niet veel bekend van wat en waar zij gelopen hebben maar wel is duidelijk geworden dat het gerommeld heeft op het toilet van Rene thuis. Aan de koffie en koek zijn weer een aantal waarheden verteld. Wie de minst slechte president van Amerika is, wat Monique vd Ven aan haar gezicht gedaan heeft, hoe zij eruit zag toen wij 17 waren, het onbegrip van onze wederhelften als wij niet alles vertellen wat wij horen, dat Paul 17 december een feestje geeft, of een snoeptomaatje nu wel of niet een snoepje bevat, dat de meesten meer willen weten van de trambaan in het oude westland, dat vrouwen een goed gevoel voor humor hebben, dat het een gezellig feest was bij Corné en Meriam, Jan en Jeanette weer opa en oma zijn, enz... Nico, zeg maar Goos, had ook deze keer weer wat muziek meegenomen en dat betekent dat we gezellig even zingen met z'n allen. Het is bijna net zo gaaf als hardlopen. Uiteindelijk wordt het toch tijd om naar huis te gaan en we spraken af dat het volgende week bij Jan Zuyderwijk (let op de y) lopen is. Tot dan! En dan hier het gehele traject van de trambaan in het westland en wat stationnetjes. Poeldijk was een belangrijk kruispunt. André zal het laatste stationnetje wel herkennen.

Hallo allemaal,

Ontzettend bedankt voor jullie gezelligheid. Zonder jullie was het niet zo'n leuk feest geworden. En natuurlijk bedankt voor de kado's en het mooie gedicht. Dat Paul dat allemaal wist ;-)) Hierbij de foto's die door de disco gemaakt zijn. Groeten Corné en Merian.

Nog een nagekomen berichtje over André:

André is al een aantal weken niet wezen lopen. Bij André zijn er na een darmonderzoek wat poliepen verwijderd maar verder is alles goed. Hoewel, hij heeft ook nog wat last aan een beknelde zenuw in z'n schouder en nek en dat is pijnlijk. Beterschap André!

Het AOW feestje van 22 oktober 2016....

Hallo beste en lieve allemaal, Wij willen jullie bedanken voor de sfeer, de gezelligheid en bovenal voor alle lieve, mooie en leuke en waardevolle cadeau's die jullie ook nog eens meebrachten, geweldig. Wij zitten nog na te genieten van het lieve liedje van Lynn, de dansjes die opgevoerd zijn, het optreden van Nico (zeg maar Goos) en onze DJ Stan, en last but not least, het sterke vocale optreden van mannenloopgroep was ook geweldig. Dankzij jullie allemaal is het voor ons een meer dan geslaagd feestje geweest. Hartelijke groet van Jos en Petra

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 12 november starten we om 15.00 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 5 november,

Alle fietsen stonden hutje bij mutje maar konden wel droog staan, de eerste fiets moest wachten tot de laatste fietser vertrokken was, sorry Cock ;-). De 4 wandelaars en 4 lopers (inclusief Paul) hebben weer geboft vanmiddag... bij onze start was het niet helemaal droog maar gaande weg werd het droog en zagen we de lucht steeds lichter worden. We liepen richting kinderboerderij rechtsaf het fietspad af. De voorspelling was dat het in Wieringen droog zou zijn en in Rijswijk het nog wat zou regenen en dat klopte ook. Onze heupen strak en bij elkaar houden.... de instructie van vorige week kwam daardoor goed van pas. We liepen nml 'n fietspad af waarvan de rechterhelft bij Wieringen hoort en de linkerhelft ligt in Rijswijk zo konden we in elk geval voor de helft (rechts) droog blijven ;-)). Tussen onze loop door hebben we wat oefeningen en versnellinkjes gedaan. Aangezien er nog een liedje geoefend moest worden en de songwriter 'very busy' had zaten we bijtijds aan de koffie met speculaas en/of half afgelikte (chocolate)cocos koekjes. De microfoon stond een beetje hard en dan nog de vraag krijgen of we hem konden verstaan?! Onze keeltjes werden geschraapt (hebben we zelf gedaan)het dirigentstokje ging omhoog en... het lied liep als een tierelier. Ligt niet aan ons maar aan hem (de songwriter). Deze man heeft de laatste weken zoveel liedjes moeten schrijven dat ie toe was aan wat ontspanning, hij liet zich deze avond door de Hoftramm rondrijden van den Haag tot Scheveningen en weer terug ondertussen lekker eten van een 6 gangen diner. Heeft ie dik verdient! Van het een kwam het ander, van afgekloven nootjes kwamen we op kippenpootjes en zo ging het verhaal verder en verder, het werd van kwaad tot erger (maar wel lachen). Ons fantasie ging behoorlijk ver bij het idee als het een met een ander zou gaan Fuseren, jammer voor de lopers die er niet waren deze middag. We konden niet meer op de naam komen van de voormalige kippie Poeldijk, en de naam was.... krijgsman Poeliers. We moesten maar eens opstappen zodat de eerst aangekomen fietser ook weer naar huis kon gaan. Pas nu bleek dat we ietjes te lang zijn blijven natafelen want nu zijn we toch nog nat geregend maar... dit de gezelligheid pakken ze ons niet meer af ;-)). Nu nog even lobbyen waar we volgende week kunnen starten....

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 16 november starten we om 20.15 uur bij Paul S.

Verslag van woensdag 9 november,

De start was in Honselersdijk met net aan droog weer en weinig wind maar ondanks deze toch gunstige omstandigheden waren er maar 6 man, 4 hardlopers en 2 walkers. Dit kan wel eens gebeuren maar ik vind het toch jammer, hoe meer hoe beter maar als je niet kan dan houd het op. Wij gingen richting de Wollebrand in een rustig tempo, Paul wilde rustig aan doen want hij liep met een bloeddrukmeter om zijn arm want hij had de laatste tijd last van een te hoge bloeddruk en door het dragen van dit apparaat konden ze hem voor een paar dagen in de gaten houden. Sjaak E had iets speciaals gegeten want ondanks dat er geen wind stond veroorzaakte hij toch regelmatig schokgolven met veel bijgeluid. Maar het eten had hem ondanks deze bijkomstigheid toch gesmaakt. In de Wollebrand aangekomen gingen we toch weer wat versnellingen doen en tijdens deze versnellingen kwamen we regelmatig konijnen tegen in allerlei kleuren en maten, ik heb het idee dat er minder zijn als voorheen dus zullen er wat gevangen zijn of opgegeten door de Vos. Eenmaal thuis bleek het Nederlands elftal met 1-0 voor te staan tegen België wat later uiteindelijk 1-1 werd met nog geen hoogstaand voetbal. Ik heb nog wat kaarten verkocht voor het KWF die Jeanet zelf

heeft gemaakt, dit om een actie van mijn schoondochter te ondersteunen, nog bedankt mannen. Verder kwamen er allerlei onderwerpen voorbij zoals de Prostaat die we regelmatig moeten nakijken maar ook cholesterol en suiker wat allemaal via een bloedanalyse kan worden vastgesteld. Maar niet iedereen is daar mee bezig bleek uit het gesprek. Maar goed soms moet je het er wel over hebben. Over een paar weken gaan we lekker uit eten met de groep nl op 23 november en de meeste van ons kunnen mee dus dat word een gezellige avond. Ik hoop volgende week dat er weer wat meer komen en dan starten we bij Paul in Kwintsheul.

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 19 november starten we om 15.00 uur bij Marian

Verslag van zaterdag 12 november,

Na de diverse app-jes liepen uiteindelijk de 3 loopsters met Paul en de 5 wandelaars hebben de 6e wandelaar opgehaald. Van het lopen kan ik dit keer niets vertellen maar van het wandelen wel. Wij liepen onder leiding van Ciska een leuk rondje van 'n uur en dan zoveel mogelijk de koude wind vermeden. Paul kan de boel goed leiden maar deze dame ook ;-)). Weer aan de Colman zagen we een tafel vol lekkers staan. Bij de koffie kregen we een heerlijk zelf gebakken abrikozen taart en op de tafel stond nog veel meer lekkers zoals brokken speculaas en 3 soorten kruidnoten gekocht bij de pepernotenfabriek in Leiden. Het waren kruidnootjes met de smaak van zure matjes, cappuccino en caramel met zeezout. Na keuring was de kruidnootjes met zeezout onze favoriet. Een van ons heeft met d'r gezin de pepernoten van 3 westlandse bakkers vergeleken en zij wist te vertellen dat inderdaad de pepernoten van Bakkerij Van den Berg uit Maasdijk het lekkerst zijn, het kost wat maar dan heb je ook wat lekkers! Een ander wist ons nog lekkerder te maken door beeldend te vertellen hoe zij zo'n overheerlijke pepernoot eerst door een schaalje slagroom haalt voordat ze deze gaat nuttige.

De 'gezonde' Zonnatura 20 kruiden oplos thee hebben we ook nog even onder de loep genomen, het blijkt dat deze meer suiker bevat dan wij gedacht hadden. Deze thee gaan wij dus niet meer gebruiken zeiden deze dames met de mond vol heerlijke abrikozen taart en kruidnoten ;-)). Alles wat we er af hadden gelopen zat er weer aan dus we konden weer naar huis, we waren in evenwicht.

Achteraf kwam het volgende verhaal mij ter ore:

Kleindochter Myla had geholpen met het bakken van 'onze' taart en oma Mariëtte had haar verteld dat de vriendinnen van oma kwamen hardlopen. Toen zij ons zag komen en heel snel zag gaan (om eerst te lopen) was ze heel verbaasd dat geen van ons van haar taart gegeten had ;-(

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 23 november worden we om 19.00 uur in Naaldwijk verwacht

Verslag van woensdag 16 november,

Met droog weer zijn we vertrokken met 5 hardlopers en vijf stokkers (verslag van Sjaak) wij togen richting Honselersdijk zodat als het zou gaan regenen en dat ging het (niet zo weinig ook) dat we dan

niet pal tegen de wind in zouden lopen. En na onze warming up oefeningen op de Gantellaan begon het, wij door natuurlijk en via de Ockenburglaan naar de Lanen en terug via de Nieuwe tuinen, alwaar Sjeek al last had van de oudere blessure en al ging wandelen en ik zelf geen energie had en dus met Sjeek mee ging, zijn de andere drie mannen, olv Jan, Peet en Rene doorgedaan via de Ockenburglaan en de Wateringense weg terug naar de Heul, Sjeek en ik gingen via de Van Buerenlaan en de Vorkotterstraat terug, de Stokkers waren er al en ook nat waarvan er een slim was met plu en nog niet meer dan 5 minuten kwamen kwam Jan en Peet en Rene ook zeiknat terug, de thee en koffie was warm met verse kruidcake en die ging bijna op. Allerlei zaken in de wereld de ronde gegaan maar belangrijk is as woensdag gaan we gezellig uit eten afgesproken is dat we om 19.00 uur in Naaldwijk worden verwacht. Tot dan Paul

Hallo zaterdagmiddag loopsters,

Zaterdag 26 november starten we om 10.00 uur bij Anke

Verslag van zaterdag 19 november,

Van de buienradar wisten we dat het droog zou worden en het droog zou blijven tijdens onze loop mits we binnen het uur weer terug zijn. Met deze informatie in onze achterhoofd 'schoten' de 3 loopsters en 7 wandelaars, zodra het droog was, als een speer er vandoor. We liepen langs de sportvelden van Verburch naar het Uithofpark. Onderweg hebben we wat oefeningen en versnellinkjes gedaan. De donkere wolken bleven gelukkig in de verte hangen en de zon piepte er zo af en toe tussen de wolken door. Enkele wandelaars hebben nog een regenboog gezien, de loopsters liepen zo snel dat zij dit niet hebben kunnen waarnemen ;-)). We hebben ruim 8 kilometer onder onze schoenen af gesleten en mochten daarom zonder schuldgevoel aan de koffie met dikke- en gevulde speculaas. De 'baas' van het gasthuis van vandaag had moeite om onze kopjes op tijd vol te krijgen, had ie net water ingeschonken wilde de volgende 'gast' koffie of thee en weer andere was al aan het 2e bakkie toe, het zweet brak hem uit. De vermeende regen die we op het dak hoorden maar wij niet door de ramen op straat zagen vallen bleek de razende waterkoker in de keuken te zijn. Zo zie je... een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest... (we zijn droog thuis gekomen). Afgesproken is dat we as zaterdag 's morgens gaan lopen zodat we alle tijd hebben om ons mooi te maken voor het feestje van Antoinette aan het eind van deze middag.

Hallo Woensdagavond lopers,

Woensdag 30 november starten we om 20.15 uur bij René in Wateringen

Verslag van woensdag 23 november,

We startten vandaag bij Mirell. Het was een uurtje eerder dan gewoonlijk op woensdag maar iedereen was mooi op tijd. Mooi ook was dat iedereen deze avond kon, dat we met z'n allen waren, met 18 man dus. Corné had als presentje voor Paul z'n net geschreven 365 one-liner boek meegenomen. Nadat Paul iedereen gevraagd had om z'n naam en/of een one-liner in het boekje te schrijven kwamen ze los hoor. Ik kan ze niet meer reproduceren, maar ze staan allemaal netjes in het boek genoteerd. Na de eerste borrels konden we onze keuzen uit het menu, handig op de mooi versierde place-mat aangeven, opgeven. Het eten en drinken was super, de gezelligheid ook. Er werd veel gepraat, van stoelen gewisseld, gelachen en Paul kreeg een rijm met bijbehorend kado overhandigd. Ja we moeten het lopen (en ook deze etentjes) nog lang volhouden. Het was ruim na tien dat we opstonden om nog een foto van de groep te laten maken en vervolgens met een voldaan gevoel huiswaarts te keren. Rene heeft nog gepolst hoeveel lopers er volgende week komen aanschuiven, dit in verband met het bestellen van het buffet. Voor alle duidelijkheid, we gaan eerst (hard)lopen, ook lekker..... Tot volgende week bij René in Wateringen.