

## **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 9 november starten we om 20.00 uur bij Hasso

### **Verslag van woensdag 2 november 2022**

En dan is het alwéér woensdag! De dagen vliegen, een week is zo voorbij en dan mogen we weer. Omdat het deze week bij Hasso niet lekker uitkwam vertrokken we bij Paul vandaan. Aan de start verschenen 3 stokkers en 5 hardlopers. Een redelijk aantal, maar het is duidelijk dat er elke week wel wat afzeggingen zijn. Jan moest afzeggen vanwege pijn in de rug, beterschap Jan. Gelukkig heeft hij nog wat literatuur te lezen, hoeft hij zich niet te vervelen. Ook veel buitenhuizige afspraken en vakanties. Mooi, geniet allen van het leven! Hoewel het weer aan de frisse kant was verscheen de meerderheid van de hardlopers nog in korte broek. Ja dat kan tegenwoordig nog in November. Paul stelde voor om een rondje Bonte Haas te doen, in ieder geval richting de Bonte Haas te gaan. Bij de Lange Wateringkade was het zo druk dat het oversteken van het laagje naar de overkant nog link was. Omdat we in één keer naar de v Luijklaan en zelfs de Middenweg liepen dacht ik dat we een duurloop zouden doen. Maar nee, Paul stopte na 2 km gelukkig toch nog om te rekken en te strekken. Het tempo was best fors, de 2e kilometer liepen we in 5:45 minuten! We maakten een mooi rondje over de Middenzwet en zo via het tunneltje richting Bonte Haas. Versnellingen waren weer het parool en Paul moest daarom een grote achterstand goedmaken nadat hij even de geit moest verzetten. Na een kort bezoek aan de kleine camping keerden we terug via de Lange Wateringkade en de Hoenderparklaan. We hadden het tempo er zo in dat we een paar minuten te vroeg weer terug waren. Een heel lekker rondje met een mooie mix van afzien en gezellig lopen. De stokkers waren na een paar minuten ook binnen. Die hadden ook een stevig rondje gelopen. Aan de koffie/thee en koek vertelde Paul van zijn weekend in Friesland en het bijzondere bouwwerk van Eijse Eijsinga. Fijenoord moet vanavond pas spelen en de aanwezige fans toonden toch een licht spanning. Benieuwd wat het gaat worden. Hasso nodigde ons uit om volgende week bij hem vandaan te vertrekken. Ga je daar weer zien!

## **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 12 november starten we om 10 uur bij Anke

### **Verslag van zaterdag 5 november 2022**

Paul is met 12 dames gestart, met en zonder stokken, ieder kon op zijn eigen niveau lopen!

We liepen richting stadsboerderij Op Den Dijk aan de Bovendijk. Verder naar en door de Hoekpolder, we liepen langs de Hoekpoldermolen en zo met een lus weer richting ons startadres.

We hebben 5,90 km. gewandeld in ruim een uur, we hebben weer een schouderklopje verdiend ;-))

Ondanks de heer des huizes ook aan de wandel was zijn wij niets te kort geschoten. Met vereende krachten stond de koffie en thee al snel op tafel.

Met het gezellige koffiemomentje is weer het een en nader doorgenomen.

~ Nieuwe schoenen die heerlijk lopen dus bij deze als wandelschoenen bestempeld.

~ De tip dat je een theezakje in tweeën kan delen is met verbazing ontvangen.

~ Het kwam er niet van, corona en nogmaals corona maar nu gaat het toch echt gebeuren; het door ons aangeboden cadeau word verzilverd... Margret en Ton gaan over een paar weken een rit meemaken met het tramrestaurant de Hoftramm.

~ Paul en Gerda bedankten ons voor het cadeau waar zij vorig weekend van genoten hebben: Zij hebben gelogeed in het oudste huisje van Grou en vonden dit een top locatie. Daarna werd het toch tijd om naar huis te gaan.

Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Anke in Kwintsheul, tot dan, El

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 16 november starten we om 20.00 uur bij Rene

**Verslag van woensdag 9 november 2022**

Paul was aan het varen. Laat in de middag appte hij dat hij met de boot op weg naar Veghel was. Dat is best een eind varen. Als zij weer terug zijn kunnen we van z'n belevenissen horen.

Vandaag verzamelden we in Kwintsheul bij Hasso. Met 6 hardlopers en 2 stokkers een beetje een aantal zoals we de laatste tijd hebben. Even na achten vertrokken we en Jan Zuyderwijk neemt de loop-leiding over als Paul er niet is.

Jan was er gelukkig weer na een weekje rugklachten. Lezen blijkt weer een goede medicatie. Via de v Luijklaan een rustige duurloop naar de Zwet.

Er werd onderweg veel gepraat en dat geeft wel aan dat het tempo niet te snel was. De Lange Watering overgestoken en verder gelopen langs de Zwet, ieder op zn eigen tempo richting de Zwetlaan. Het weer was met 13 graden prima! Een heel klein beetje wind en veel zuurstof in de lucht. Omdat het tempo wat hoger lag werd er duidelijk minder gepraat, ieder had zat aan zichzelf. Via de Zwetlaan

en de Vijverberglaan (ook een lekker eind) kwamen we netjes op tijd weer in de Heul aan. Bij de koffie/thee en koeken werd er weer veel over voetbal gesproken. Feijenoord heeft het top gedaan en Ajax zit in de malaise. Totdat Jan het zat was en een waar verhaal vertelde over de mud masters bij 5-huizen. Hij lag daar netjes op koers om een goede tijd neer te zetten totdat hij onder prikkeldraad door moest. Maar daar lagen een paar dames die het zicht en de weg versperden. Er was geen weg omheen mogelijk. We hebben eigenlijk niet gehoord hoe eea nu afgelopen is maar het zal vast goed gekomen zijn. Na Hasso bedankt te hebben voor de verzorging ging eenieder weer huiswaarts. Rene had per watts-app aangegeven dat het volgende week in Wateringen lopen is. Ga je daar weer zien.

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 19 november starten we om 10 uur bij Mirjam

### **Verslag van zaterdag 12 november 2022**

Na diversen afmeldingen o.a van Paul en Gerda die een paar dagen aan het mee varen zijn naar Veghel waren wij toch met zijn twaalven.

Met wandel- en hardloopschoenen (nee dit keer geen crocks) en de jasjes uit konden we van start. Het was een super mooie ochtend de warmste 12 november ooit. Na een melding van nummer 13 'ik kom eraan' werd zij alvast tegemoet gelopen door zes van ons. Wij vertrokken alvast met zijn zessen richting de Hoge Beer waar 2 van de wandelaars iets sneller konden lopen en dat was prima. Iedereen liep lekker haar eigen tempo naar de Lange Wateringkade over de brug waar wij ingehaald werden door de andere 7 wandelaars plus hond.

We liepen allemaal richting de van Luyklaan, de snelle groep heeft nog een extra ronde over de Midden Zwet gelopen. Het routekaartje van Margret en van Mariette scheelde geloof ik 1 meter en dat kan kloppen als je de binnen of buitenbocht neemt.

Terug op de Lange Wateringkade werd er nog geld geleend voor een zak lekkere paprika helaas lagen ze 3 meter verder gratis voor de schapen maar deze waren minder mooi en lekker.

We kwamen ongeveer gelijk aan met gastvrouw Ank dus die kon gelijk aan de slag.

Gastheer Peet was er gelukkig ook en had de koffie al klaar. Nadat iedereen een zitplaats had om de grote tafel werden we al snel van koffie en thee voorzien en

ging Ank langs met haar heerlijke zelf gebakken kruidcake en kokoskoek. Als verslaggeefster heb ik ze natuurlijk allebei geproefd, super lekker waren ze ;-))

De onderwerpen kleinkinderen In verwachting en vol verwachting, babykamer behangen, verhuizing wel of niet, je huis verkopen. We worden hopelijk allemaal ouder waar gaan we heen en waar laten we dan al onze spullen?! Mirjam had nog een anakdote over haar verhuizing, er is nog nooit zo goed schoongemaakt vooral haar schuur die toen door onze El onderhanden werd genomen. De ramen werden zeer grondig gepoetst Mirjam heeft de ramen van haar schuur 10 jaar niet meer hoeven te zemen dus El misschien de spons en zeem mee volgende week want Mirjam wilde wel heel graag starten bij haar. Zo was de zaterdagochtend weer erg gezellig en met een zeer grote opkomst was deze ochtend weer snel voorbij. as Zaterdag starten we dus bij Mirjam.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 23 november starten we om 20.00 uur bij Peet aan de Poeldijksepad

**Verslag van woensdag 16 november 2022**

Rene had vorige week heel attent per app aangegeven dat het vertrek aan de v Gochstraat kon zijn. Als je nu de straat binnen komt rijden dan zie je twee huizenblokken tegenover elkaar mooi versiert met een strakke 'ijspegel'-verlichting. Rene en Desiree wonen net een blok verder en daar was het ineens relatief veel donkerder. Bij binnenkomst was het een drukke bedoening. Er werd al veel gepraat alsof iedereen blij was elkaar weer te zien. Paul ook weer terug van een rijnsreis naar Veghel waar hij de Sint geholpen heeft om aan wal te gaan. Het was fantastisch (en druk) geweest, maar ook weer mooi om lekker in de Heul weer terug te zijn.

Met hardlopers en drie stokkers weer een lekkere club. Met 10 graden buiten waren er toch 3 die lekker een korte broek aandeden. Met een rustige warming up vertrokken we. Ik moet eerlijk zeggen dat ik de weg een beetje kwijt was totdat ik de Strijp herkende. Daar stopte Paul om even uit te leggen wat zoal de bedoeling was van de avond. Versnellingen, weer eens wat nieuws. Omdat er langs de Strijp geen lantaarnpalen staan deden we daar 40-meter versnellingen. In het donker is het voor Paul af en toe ook lastig de afstand in te schatten. Zo kwamen we ook wel aan een versnelling van 400 meter. Daar waar er lantaarnpalen stonden deden we 1-1, 2-1, 3-1 versnellingen en uiteindelijk kwamen we bij de Churchillaan/Schaapweg weer uit. Beetje uitlopen tot aan de eerste rotonde en daar linksaf. En Paul gaf aan dat het daarna nog één rechte weg naar Rene zou zijn. En dat is waar! Ik stond er verbaasd van maar als je dat pad volgt (ruim 2

kilometer) kom je inderdaad bij Rene uit. Aan de koffie met echte sinterklaasversnaperingen werden Feijenoorders gefeliciteerd, Ajax supporters getroost en Paul deed zijn verhaal van de reis en het feit dat hij de reis niet helemaal volgens plan heeft af kunnen maken omdat een goede kennis op sterven lag. Ja dan word je wel even stil. Verder zijn de Zuiderwijken in de Heul uitgepluisd, het zijn er veel en ze zijn divers. Maar dat wisten wij al want wij hebben Jan.

Peter gaf aan dat we de volgende week weer in de Poeluk kunnen starten, toppiel!

Bij het vertrek werden de schoenen weer aangedaan maar, surprise!, niet voor die geleegd werden. Er zat namelijk strooigoed in! Tot volgende week in Poeldijk.

P.S. De tijd die we gelopen hebben was een paar minuten minder, vergat mijn horloge te stoppen!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 26 november starten we om 10 uur bij Mariëtte

### **Verslag van zaterdag 19 november 2022**

Niets is zo veranderlijk als het weer . . . Vorige week was het de warmste 12 november, vandaag een koude herfstdag, brrrr! Wederom 12 dames en 1 hond die de kou trotseerden. Vanaf Mirjam liepen we richting het Wengebied en er slingerdeslang doorheen. Altijd mooi om daar te wandelen. Er was er een die de proef op de som wilde nemen of zij het hardlopen nog niet was verleerd. Ook kwamen de voor- en nadelen van 60 - 70 - 80 jaar zijn ter sprake. Als je de leeftijd van 60 hebt bereikt ga je langzaam maar zeker in elkaar zakken. De gewrichtsbandjes gaan dan wat lossen waardoor je instabieler wordt. Maar er is ook goed nieuws, want wanneer je oud(er) wordt worden diezelfde bandjes stijf en verdwijnt de instabiliteit. Dus we hebben besloten weer te gaan hardlopen wanneer we 80 zijn 😊. Er is altijd hoop! Ik vind wel dat we tijdens het wandelen beter op elkaar moeten letten. Een van ons stond bij een groepje wildvreemde dames (met honden) te kletsen toen ze tot de conclusie kwam dat deze dames niet haar wandel vriendinnen waren. Ook zijn er 3 dames verdwaald en stonden 10 minuten bij hetzelfde stoplicht omdat ze op het verkeerde knopje hadden gedrukt. Dit gaat echt niet goed hoor, dames! Gelukkig kwam er een oude man (90 jaar) aan die het juiste knopje wist te vinden. Bij Mirjam en Paul aangekomen was iedereen toe aan een warme kop koffie of thee met een heerlijke plak cake. Tenminste, als je niet toevallig op de wc zit wanneer de cake gedeeld wordt. Want dan pies je ernaast. Maar gelukkig kwam er nog een tweede

ronde 😊 Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Mariëtte in Wateringen.

ps ik zie op internet dat er in een plak cake (van 30 gram) 120 kcal zit en dat jullie 270 kcal verbrand hebben tijdens de wandeling van deze ochtend dus onderaan de streep hebben jullie deze ochtend 150 kcal minder in jullie lijf dus TOP dames ;-))

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 30 november starten we om 20.00 uur bij Nico

### **Verslag van woensdag 23 november 2022**

De start was bij Villa Ockenenburg aan het Poeldijkse pad, bij Peter en Wilma, ja een groot bord in de tuin met te koop heel goed zichtbaar ook speciaal voor slechtziende maar vooral voor mensen die wat te besteden hebben en van tuinieren houden. Het is ook een prachtig huis wat met veel zorg is gebouwd en een prachtige tuin wat heel veel werk vraagt en dat is ook wel de grootste reden om wat anders te zoeken, een goede beslissing en het geeft je leven weer een nieuwe wending met een andere invulling met veel meer vrije tijd.

Ongeveer 10 man was gekomen om lekker te sporten en de sweer was goed iedereen had er zin in. Blijf het zeggen we zijn allemaal op leeftijd maar ook allemaal zo fit als wat en dat komt ook door deze groep die elkaar steunt om er iedere week te zijn met vooral onze Paul als coach. En het is ook nog een goedkope sport, af en toe een paar nieuwe schoenen en ieder jaar een kadootje voor Paul, meestal mag hij een keer gratis eten of een goedkoop tuinzet dus dat valt wel mee.

Oh ja we gingen ook nog lopen richting Poeldijk, in het begin had ik het koud, ja mijn vetlaag is erg schraal dus dan duurt het even maar al snel kwamen de versnellingen en dan komt de warmte vanzelf, inmiddels liepen we op de Madeweg en kreeg Hasso last van zijn knie en werd geadviseerd om rustig aan te doen, wij kregen de opdracht om de Oorberlaan in kleine versnellingen af te lopen, was een heel eind ruim 1 km, ook weer terug en toen naar het ABC bedrijven terrein om vervolgens de nieuwbouw wijk in te gaan waar sommige straten prachtig versierd waren, echt een mooie wijk met prachtige huizen. Even later waren we weer op de startlocatie en gingen lekker bij de openhaard zitten, voetbal was een onderwerp en er was veel koek, boterletter gevulde speculaas, speculaas brokken en dat beruchte water en koffie. Nou echt iets voor mij, kan ik weer vetreserves opbouwen en warm de winter door.

Andre v V gaat eerdaags onder het mes, zijn voet heeft een botuitgroei die weggezaagd moet worden, ja wel een speciale zaag maar is echt waar, hij kan daarna ook voorlopig niet meedoen. Nou ja beter je voet als je neus, heel veel sterkte Andre ook voor Conchita want zij zal het ook wel drukker krijgen met het zusteren.

Paul vertelde nog van de actie met kerststollen, boterletters voor Quintus om de kas te spekken. Voor de rest vertelde Peter dat hij hier en daar aan het kijken was voor eventueel een appartement, ja je moet toch wat naar je zin zien te vinden en dat is best moeilijk.

Nico vertelde dat we volgende week bij hem mochten komen want er stond niets in de agenda.

Dit was wel weer genoeg, groetjes van Jan Z en veel voetbalplezier en een goed weekend.

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 3 december starten we om 10 uur bij Petra

**Verslag van zaterdag 26 november 2022**

Zaterdagochtend 10 uur 1 heer 14 dames en 2 honden verzamelden zich in de Colman.

Wat een super grote opkomst voor de zaterdagochtend, op 1 dame werd nog even gewacht want zij zou ook komen maar niemand te zien dus vertrokken wij richting het dorp Wateringen.

Eigenwijs als ik ben liepen wij alweer snel richting Den Haag naar het Vliet Park Dat is toch stukken leuker als al de straten doo. Bij de Piratenspeeltuin zagen we de andere wandelaars ook al aan komen dus zijn wij snel afgeslagen door de wijk Wateringseveld naar de Bovendijk.

Enmaal weer in het Waterpark liep Paul voor ons met een afgeslankt deel van de groep de rest was al vooruit gegaan hoorde ik later, plassen en koffie zetten want ja als de groep zo groot is en je man is ook aan de wandel wil je wel op tijd genoeg koffie hebben en dat is gelukt.

Een heel huis vol, 2 dames haakte af en 1 kwam alleen gezellig koffie drinken; dit was een misverstand zij had de gastvrouw geappt 'Ik kom koffiedrinken' maar de gastvrouw had gelezen 'Ik kom' dit kan gebeuren toch?!

Paul hielp haar met koffie en thee delen met een heerlijk stuk speculaas erbij. De gesprekken zijn niet allemaal meer te volgen maar sommigen vinden de buurtapp handig bij verdachte personen kan je camera beelden opvragen. Dit zijn prio 1 meldingen maar dan heb je nog een buurtapp waar niet ieder een vrolijk van word behalve als het om gevonden voorwerpen gaat of je zoek geraakte POES kleur zwart (of moet je donker zeggen)? Nou dan zal ik maar niet vertellen wat voor kleur mijn poes had; zo is het nooit saai ;-)). Het was weer een gezellige zaterdagochtend. as Zaterdag starten we bij de 70 jarige Petra.