

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 11 oktober starten we om 20.00 uur bij Rene

### **Verslag van Woensdag 4 oktober 2023**

De start was bij Hasso en Juliana aan de Grutto, 5 hardlopers en 3 stokkers dus viel niet tegen, iedereen was op de fiets want het was goed weer.

Wij gingen de Lange Wateringkade op en normaal doen we best wel snel even rekken en strekken maar dat was nu pas bij de Hoge Beer waar een mooi hekje stond om tegen aan te gaan staan en je kon je been er op leggen. We stonden wel met onze kont in de wind dus maar niet te lang daar gebleven. Op naar het viaduct van de bloemenroute om vervolgens naar de Bonte Haas te gaan. Eenmaal bij de Zwethkade begonnen we met de versnellingen waar we verrast werden door een groep wielrenners waarbij er een tussen reed met een bouwlamp op zijn stuur. We werden helemaal verblind door dat felle licht en dat was gevaarlijk, Sjaak zei er wat van maar het enige antwoord was Mongool hou je bek, wat een volk die wielrenners. Op naar de Bonte Haas waar maar 2 mensen zaten, volgens Paul komt dat door de borden dat de Veenakker weg is afgesloten en gaan de mensen twijfelen om door te rijden. Op het industrieterrein van het Wateringse Veld deden we wat korte versnellingen 1 lantaarnpaal hard en een versneld. Even later gingen we de Bovendijk op door het tunneltje richting Kwintsheul. Wij gingen nog een ommetje maken via de Heulweg en Hasso ging via de brug om de koffie klaar te zetten. Eenmaal aangekomen stond alles klaar, koffie en appelgebak met zelfgemaakte slagroom, zo lekker.

Ik heb nog snel met Juliana de baby foto's bekeken van onze Matsen, zij is er ook heel blij mee, ze lijken een beetje op elkaar dat is wel leuk. Misschien vinden ze elkaar later wel in het leven en beginnen ze een bedrijf, Mats & Mats wie weet.

Voordat wij gingen hardlopen stond Feyenoord op 2-2 dus waren we wel benieuwd hoe de stand was, het was uiteindelijk 3-2 voor Atletico Madrid maar ze speelde goed dus er is nog hoop.

Sjaak vertelde dat zijn caravan weer in de winterstalling staat, we gaan nu de winter in dus het weer gaat toch teruglopen maar ze hebben er heel veel plezier aan gehad dit jaar.

Peet vertelde dat hij samen met Wilma naar de Kaapverdische eilanden gaat, is niet verkeerd en weer eens wat anders, ze hebben zoveel tijd nu sinds Peet met pensioen is.

We kregen het ook nog over uitvaartverzekeringen, iedereen had wel zo'n papiertje in de la liggen van wat onze ouders voor ons geregeld hadden bij Concordia, meestal waarde van €250,- of hadden je ouders het financieel beter dan was het €300,-. Bij mijn op mijn werk was een jongen die had 3 uitvaartverzekeringen te waarde van €65.000,- ik zei tegen hem is dat niet teveel, nee hoor zei hij, alles wat ik over hou is meegenomen, ja zei ik maar dan ben jij toch dood. 'Ja dat is zo' zei hij, niet over nagedacht.

Nou ik vind het genoeg, volgende week starten we bij Rene en Desiree in Wateringen. Heel fijn weekend gewenst en groetjes van mij Jan Z.

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 14 oktober starten we om 10.00 uur bij Ciska Koene.

**Verslag van Zaterdag 7 oktober 2023**

Paul ging van start met 12 dames Er werden wat oefeningen gedaan onder het wandelen Even allemaal met de beentjes zwaaien op het bruggetje daarna viel de groep uiteen richting de Kinderboerderij Wij zijn via de volkstuintjes terug gewandeld daar werden wij aangesproken door de mensen van de volkstuinvereniging Zij gingen vandaag met zijn alle het park opruimen ze vroegen of wij kwamen helpen met onze (prik) stokken, dus niet... wij zijn snel doorgewandeld, is veel leuker om te doen. Ik had de sleutel meegekregen van Mariette maar wij waren later dan de snelle groep dus die was niet nodig. Zo zaten wij met twaalf rond de tafel en had de gastvrouw het druk met koffie en thee water klaarmaken. De heerlijke zelfgebakken chocoladecake stond al voorgesneden op tafel en smaakte heerlijk. Er werd weer volop gepraat over de afgelopen vakanties en natuurlijk ook op de weer geplande vakanties, familievakantie naar de Canarische eilanden, gezinsvakantie naar Lanzarot en dochter bezoeken in Granada en wat handig is als handbagage beter een grote weekendtas dan een harde trolley. De trolley moet bij gebrek aan ruimte tegenwoordig ook onderin het vliegtuig omdat er zoveel gratis handbagage wordt meegenomen. Bij Transavia wordt je handtasje tegenwoordig niet meer meegeteld heel handig volgens een van ons. Maar er worden nog wel heel veel kosten buiten de ticket bij gerekend en niet te veel Googlen want dan wordt het ticket alsmal duurder. Paul als ervaringsdeskundige weet er alles van Tip 1 kijk in de Bieb en boek thuis je reis en hij zit altijd op stoel 15 E met extra beenruimte. Vakantiegangers of thuisblijvers maak niet uit waar je bent of wat je doet maar geniet ervan. Zo heb ik ook weer genoten van deze zonnige en gezellige zaterdagochtend Volgende week zaterdag starten we gezellig bij Ciska Koene.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 18 oktober starten we om 20.00 uur bij Nico

### **Verslag van Woensdag 11 oktober 2023**

Bij Rene in Wateringen was het 'the place to be' deze week. De voorspellingen qua weer waren niet echt top, het zou een uurtje gaan regenen waarvan het grootste deel tussen 20:00 en 21:00 uur. We verzamelden met 4 wandelaars en 5 hardlopers en het was helemaal top dat ook Cees er weer was na een aantal weken van herstel. Na afloop heb ik aan Cees nog gevraagd of ze nog speciale zaken hadden meegemaakt tijdens het wandelen die vermeldingswaardig waren voor het verslag. Er was veel gepraat maar er waren geen zaken die geschikt waren voor het verslag. De hardlopers begonnen met een rustig inlopen zoals altijd. De bekende rechte lijn naar de Schaaapweg hebben we rustig afgelegd en pas daar zijn we wat gaan versnellen richting het zuiden. Mooi dat het tot op dat moment helemaal niet regende, fantastisch. Gelukkig had ik voor niets een petje op, dat het wel wat warmpjes was nam ik op de koop toe. Zoals gewoonlijk deden we nog een behoorlijk aantal wat langere versnellingen maar na een democratisch genomen besluit zouden we het vanaf de 40e minuut enkel nog rustig aan doen en alleen over verlichte wegen gaan lopen. Ja, en dan is de concentratie wat verslapt en zal je zien dat er dan bijna blessures ontstaan. Rinus verzwikte bij/in/rond de tramrails z'n enkel maar hij kon na wat rustig wandelen de run afmaken. Tot op de laatste kilometer bleef het droog en ja, er vielen uiteindelijk een paar spetters die het noemen eigenlijk niet waard zijn. We kwamen tegelijk met de wandelaars weer aan de van Gochstraat. Daar is het dan omkleden, stokken opbergen, schoenen uit enzovoorts. In die consternatie raakte Goos z'n jippertje kwijt. Ondanks zoeken buiten en binnen, niets gevonden. Tijdens de koffie en thee met heerlijke koeken werd er weer van alles besproken. Uiteindelijk is het toch helemaal goed gekomen en heeft Goos z'n jippertje terug. Hij vond dat zo'n feest dat hij ons voor volgende week uitnodigde aan de Colman. Ga je daar weer zien.

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 21 oktober starten we om 10.00 uur bij Lenie.

### **Verslag van Zaterdag 14 oktober 2023**

Ik was zaterdag net op tijd bij de Ambachtsweg zodat Paul gelijk met 9 dames kon vertrekken richting het Uithofgebied. Het zonnetje begon ook lekker te schijnen zodat het al snel warm werd met een jas aan. In het prachtige en

groene park was een boom omgewaaid op het wandelpad Wat doen we? Gaan we erom heenlopen of door het soppige gras of er onderdoor kruipen of terug wandelen? Wij besloten er onderdoor te gaan met de stokken onder onze arm en ja hoor zonder kleerscheuren is het ons toch gelukt. Of het vrouwtje wat wij tegenkwamen ook zo is gelukt weet ik niet. Wij hebben haar wel gewaarschuwd maar volgens mij hebben wij niet meer omgekeken of toch wel? Ook werden wij op een fietspaadje nog verrast door een grote groep mountainbikers wij hebben netjes in de graskant gewacht en hoopte dat het hondje, wat niet aangelijnd was, dat aan de overkant ook zou doen!? Dat was best spannend maar het liep gelukkig goed af voor het hondje en de mountainbikers en voor ons. Zo schoven we na ruim 1 uurtje weer aan tafel bij de rest, zij waren door de gastheer al voorzien van koffie en thee. Wij werden ook snel voorzien van de warme drank maar ook van heerlijke zelfgebakken appeltaart. Daarna werd er luid gezongen voor het Bruidspaar Jan en Ciska vanwege hun 50 jarig huwelijk wat ze met hun gezin en hun familie al gevierd hebben. Eerst thuis met koffie en een lekker kasteelgebakje daarna champagne en toen in optocht lopend naar het Wokrestaurant waar het feest gezellig verder ging. Ze hebben er zelf heel erg van genoten maar de rest vast ook hoor. Ciska d'r beelden werden ook weer bewonderd knap wat Ciska en Jan allemaal kunnen maken van stukken steen. Zo was de gezellige wandel ochtendweer snel voorbij, volgende week starten we bij Lenie

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 25 oktober starten we om 20.00 uur bij Paul

### **Verslag van Woensdag 18 oktober 2023**

De weersvoorspellingen waren net als vorige week, één uurtje regen zo van 20:00 - 21:00 uur en er waren al snel een aantal afmeldingen. Vanuit vakantieadressen en vanwege gammeligheden. Rinus, die vorige week z'n enkel dubbel voelde gaan, had geen last van zn enkel maar voelde zich toch niet fit genoeg.

Een jammerlijk bericht kwam van Jan Zuyderwijk die, na gedegen advies te hebben ingewonnen, besloten heeft te stoppen met hardlopen. Dat is een lastig maar ferm en wijs besluit. Je gezondheid gaat toch boven alles. Maar het is me nogal wat na al die jaren van hardlopen. Jan sterkte met het verwerken ervan en zoals op WattsApp al veel gezegd, je bent zeer welkom bij de wandelaars. Het zou mooi zijn als je bij de club kan blijven Jan!

Maar goed, even terug naar het weer. Omdat de dreiging van regen daar was werd besloten om een kwartiertje eerder te vertrekken. Dus kwart voor acht

vertrokken 3 hardlopers en 3 stokkers met hun 'fingers crossed' dat het niet of in ieder geval beperkt zou gaan regenen. De hardlopers vertrokken over de Bovendijk richting Kwintsheul. Lekker warmlopen om na wat oefeningen de versnellingen op te pakken op het paadje langs Ter Laak. Twee lantaarnpaaltje snel en twee langzaam. Omdat er lekker wat zuurstof in de lucht zat, hebben we dat nog wat langer volgehouden. Het weer bleef vooralsnog droog dus het humeur was goed. Via de v Lwijklaan en de Lange Wateringkade weer terug naar de Bovendijk. Daar voelde we de eerste druppels, maar het viel mee. Dat bleef meevallen tot aan de Colman en hoewel we maar een klein uurtje gelopen hebben pakten we toch even 8 km intervaltraining mee. De laatste km viel er wel wat meer regen maar we kwamen droger aan dan op de gemiddelde zomerse dag waarbij je echt nat bent van het zweet.

Jan vd Knaap kwam gezellig een bakkie doen en terwijl wij weer genoten van een heerlijke Bananecake (natuurlijk weer gebakken door Goos' kleinkind) met slagroom werden er series op Netflix uitgewisseld en ook slimme informatie over gebruik van Outlook. Ook werd nog eens aangegeven dat bewegen, hoe dan ook, goed voor je is. Paul noemde alle soorten van bewegen en was daar een kleine 5 minuten mee bezig. Keus genoeg dus.

Wij hopen allemaal dat iedereen er volgende week weer is, natuurlijk ook Jan Z. De start- (en eind) plek is dan in Kwintsheul bij Paul. Tot volgende week woensdag!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 28 oktober starten we om 10.00 uur bij Thea.

### **Verslag van Zaterdag 21 oktober 2023**

Er waren aardig wat wandelaars, naar mijn idee 12 dames. Piet had er in elk geval z'n handen vol aan al deze dames. We hebben geboft, deze ochtend hebben we (weer) droog kunnen wandelen, 's Middags zou het een andere verhaal zijn geweest, toen gingen de sluisen open :-((. Op het route kaartje kunnen we zien dat we ruim 6 km. gelopen hebben in ruim 'n uur en onze snelheid was 5,7 km per u. We hebben een schouderklopje verdiend en ook de koffie, thee en water 😊 Het was een kamer vol kakelende dames (en 2 heren maar deze hebben we niet gehoord (kond ook niet, zij konden er niet bovenuit komen). Tijdens de koffie is er oa gesproken over de as vakantie van Paul en Gerda... Er kunnen wel 6000 mensen op het cruiseschip hebben we vernomen. Ook hoorden we dat een drankenpakket 600 ?! euro per persoon kost, hier moest nog hard over nagedacht worden. Zij hebben deze nog niet afgekocht, kan altijd nog geregeld.

worden. Eerst maar eens kijken hoeveel de losse drankjes kosten zoals koffie/thee, wijn of een flesje water. Nee je mag niks meenemen als je aan boord gaat alleen je creditcard wat trouwens wel makkelijk is want als Paul met zijn verjaardag, die op de boot gevierd gaat worden, alle passagiers (6000 personen) een drankje aan wil bieden!? Dan toch maar een drankenpakket afnemen? We gaan nog wel horen waar de keuze uiteindelijk op gevallen is. Afsproken is dat we as zaterdag bij Thea starten.