

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 9 oktober starten we om 20.00 uur bij Nico

### **Verslag van woensdag 2 oktober 2024**

De verzamelplaats was deze week het Perenpad bij Jos en Petra. Het was ook de avond van een championsleaguwedstrijd voor Feijenoord. Het geeft wel aan dat Jos prioriteiten stelt en het wandelen belangrijker vindt dan een wedstrijd van Feijenoord. Om 20:00 uur was er al een halve wedstrijd gespeeld en stond het 1-2 voor Feijenoord. Het had ook 1-3 kunnen zijn als er een penalty benut was geworden.

Met 6 wandelaars en 2 hardlopers begonnen we aan het uurtje bewegen. Waren het vorige week Peter en Sjaak die samen hardliepen, deze week waren het Peter en Sjeek. Omdat Paul er niet bij was werd het ook deze week weer een duurloop en daar was het lekker weer voor! Rustig startten we samen en bedachten hoe we een beetje zouden kunnen lopen. Het werd zo een organisch rondje. Na een rustig inlopen kwamen tot een steady tempo van zo'n 5:50 minuten per kilometer. Lopend langs de Bonte Haas, de Zwet en de v Luykiaan hielden we opperste concentratie op het lopen, bleven we in een lekker tempo gaan. Vervolgens weer de Bovendijk helemaal tot het eind. Omdat we nog wat tijd over hadden hebben we het waterpark er nog even bijgepakt en omdat volgens Peter z'n horloge we aan de 10 kilometer zouden kunnen komen maakten we het uur helemaal vol. Na een uur had Peter 10,20 km op de teller en ikzelf 9,84 km. Gemiddeld hebben we dus 10 km per uur gelopen wat een heerlijke voldoening gaf.

De wandelaars kwamen niet veel later ook binnen. Hans v Adrichem kwam ook nog een bakkie doen dus zaten we met een gezellige club rond de tafel bij Jos en Petra. Water, koffie, thee en koeken vonden gretig aftrek en natuurlijk ging het ook over voetbal. Feyenoord had gelukkig gewonnen en daarmee was de stemming zowiezo al opperbest. Zowel Hans v A. als Cees zijn nog bezig om hun vrachtwagencertificaat te behalen. Petje af dat jullie dat op die leeftijd nog doen. Op een of andere manier kwam ook Okkie Trooy nog even langs net als Coco en de vliegende knorrepot. Jos had nog een mooi verhaal over de vrouw van een oud collega maar het exacte verhaal ben ik een beetje kwijt. Ik weet wel dat z'n collega verrast was over een laatste opmerking van Jos. Het was net even voor tien eer dat we weer huiswaarts gingen. Goos stelt z'n adres als vertrekpunt beschikbaar dus volgende week allemaal naar de Colman mannen! Ga je daar weer zien.

## **Verslag wandelaars en stokkers:**

Kijk. Nu wist ik het van te voren, want ik werd al snel aangewezen als vrijwilliger om redactie te voeren. Het is nu donderdagochtend. Even een elpeetje opgezet van Rita Coolidge (wie kent haar niet) en dan maar even terughalen hoe het gisteren was. We zijn gestart vanaf het Perenpad. Wat bij aankomst direct opviel was de enorme caravan op de oprit bij de Aalbes. Maar goed. Eerst dacht ik nog, er zullen wel weinig wandelaars/stokkers zijn, maar dat viel tegen (of mee, depends who's side you're on) We waren met 6 en slechts twee hardlopers. Nog even en we zijn allemaal om. Onze grote leider was met blind date heb ik gehoord, dus we moesten stuurloos. Wij zijn gewandeld door het Lage veld, Hoge veld, linksaf stukje Erasmusweg, en toen door een voor mij onbekend deel Haagsche nieuwbouw, om uiteindelijk over de Kwaklaan weer richting Perenpad te gaan. Terug op het Perenpad kwamen de hardlopers net zelfvoldaan terug, zij hadden de 10 km aangetikt wat een hele goede prestatie was. Ook Hans van A. schoof aan. Die had Jos en Petra natuurlijk al zien lopen met de koeken. Geanimeerd hebben we gesproken over alles wat mannen interesseert. Van voetbal, tot vrachtwagens, triangels, tot aan gesprekken op een kantoor bij de koffieautomaat aan toe. Dat laatste verhaal vond ik wel erg leuk. Het was Jos, die dit verhaal opdiste uit de moppentrommel. Bij de koffie werden we verrast met een rijk opgetaste schaal met allemaal lekkere koeken. Een enkeling nam twee keer 'n helft, om niet over de toegestane taks te komen. Tsja, zo krijgen we met z'n allen steeds meer van die geintjes, dat je op moet letten wat je allemaal binnen hapt. Zo moet ik komende vrijdag weer een colonscopie ondergaan. Dan kijken ze, of de rubber slangen binnen niet verdroogd zijn en nog goed vast zitten. Eventuele reparaties doen ze ook direct als dat kan. Zeg maar een soort APK. Dus ik ga zo op de doos zitten om mij geestelijk en lichamelijk voor te bereiden. Lekker vooruitzicht, maar niet heus. Volgende week is het starten bij Nico. Tot volgende week.

## **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 12 oktober starten we om 10.00 uur bij Oma Gerda en Opa Paul

## **Verslag van Zaterdag 5 oktober**

Onverwachts is het startadres veranderd, corona was de oorzaak van deze verandering. Heel verstandig dat de geplande gastvrouw aan ons de keuze liet, echt ziek was ze er niet van liet ze weten maar we zoeken het ook niet op.

De 12 dames en Paul zijn om deze reden aan de Meibloem gestart, het was een zonnige dag dus heerlijk om in de Uithof te wandelen.

Het gezelschap splitsten zich op zodat er naar vermogen gewandeld kon worden. De wil is er wel bij iedereen maar onze lijf vertelt wel eens wat anders en daar moet je naar luisteren is het advies.

Wij liepen richting het paardenmanege en zo de Uithof in. Blaeupad, Wenpad, Wennetjessloot en het Groenepad zo hebben we een lekker rondje gelopen in de Uithof.

Eenmaal weer aan de Meibloem hebben we onze cooling down gedaan met ondersteuning van een van de klimrekken die voor het huis staan.

De gastheer had de koffie en thee al klaar gezet en Marian (de geplande gastvrouw) had de door haar al gebakken citroencake door een van ons op laten halen. Zonde als deze cake oud zou worden en wij hebben er vann genoten, cake was heerlijk!

De gastvrouw vond het lastig om te kiezen welk van de 2 behangetjes zij boven de Lambrisering zullen plakken en vroeg daarom ook onze mening. Hier is ze niet echt mee opgeschoten want de een zou het behangetje ipv verticaal horizontaal plakken want dit zou meer rust in de tent geven maar de andere was het er niet mee eens en vond de ene behang rustiger dan het ander en zo zijn ze nog geen steek verder gekomen. We gaan het over een poosje wel zien waar de keuze op gevallen is.

Wij zijn door opa Paul en Oma Gerda uitgenodigd om as zaterdag bij hen te starten en we dan kennis kunnen maken met de kleine Vieve. WE zien elkaar weer as zaterdag in Kwintsheul.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 16 oktober starten we om 20.00 uur bij Peet aan de Grift

**Verslag van woensdag 9 oktober 2024**

In wateringen wonen een hoop wandelaars en lopers en deze week verzamelden we bij Goos aan de Colman. Vergeleken met vorige week was er bij de hardlopers een verdubbelde bezetting, die waren deze week met z'n vieren. De wandelaars waren met 5 en ook deze week weer in de meerderheid.

De hardlopers liepen richting de Bovendijk richting Kwintsheul. Bij het tunneltje even rekken en strekken voor de broodnodige soepelheid. De hardlopers deden de vorige weken nog duurlopen maar nu Paul er weer bij is werden de versnellingen weer van stal gehaald. Langs Ter Laak een aantal lantaarnpalen versneld en dan weer 2 rustig. Eer dat je aan de middenweg bent heb je wel een paar versnellingen in de benen. Met langdurige versnellingen liepen we naar de v Lwijklaan, en via de Zwet naar de Bonte Haas. Het weer was stil en goed van temperatuur. Ikzelf had een trui met lange mouwen aangedaan maar dat was echt niet nodig geweest. Het resultaat was een behoorlijke transpiratie gedurende de laatste kilometers. Via het bedrijventerrein naar de tram en verder door naar de Bovendijk. Over de brug en hop, dan ben je al weer aan de Colman.

Aan de koffie thee en een HEERLIJKE dikke plak cake van een kleindochter van Goos en Mariette, Fenna (dacht ik). In de cake schijnt ook yoghurt gezeten te hebben, hoe gezond wil je het hebben. Een flinke dosis slagroom was daarbij weer een goede compensatie. Goos vertelde er ook een gezellige mop bij, de grote lijnen vergeet ik altijd maar de details blijven me wel bij. Het ging over een décolleté van een cm of 50. Je snapt wel waar je dan ongeveer uitkomt. Er werden nog meer moppen verteld maar ook het serieuze werk werd niet vergeten. Hoe je aan je (gewenste) einde kan komen. Met de pil, de uitvinding van een zwitser of nog anders. Nou, dan Dirk Jan dan maar, was ook weer goed vandaag! Ook compleet andere zaken kwamen langs. Peter en Wilma zijn inmiddels ook aardig ingehuisd in Poeldijk. Cees werkt daar aardig aan mee en schijnt vooral het zware werk te doen in de tuin. Peter is tegenwoordig goed in delegeren. Om een en ander eens te bekijken nodigde Peter ons uit om volgende week in Poeldijk te komen lopen. het adres: Grift 17, Poeldijk. Gezellig! Ga je daar weer zien!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 19 oktober starten we om 10.00 uur bij Margret

### **Verslag van Zaterdag 12 oktober**

We vertrokken vandaag met 11 personen bij Paul en Gerda vandaan, club van 7 en clubje van 4. We liepen over de Driesprong richting van Burenlaan, langs de Driesprong staan al de eerste levensloop woningen. Waar de ene voor afgewezen was was de ander er voor ingeloot maar deze zag het toch niet zitten niemand van ons clubje komt daar te wonen. Wij wandelden verder naar de Gouwelaan en weer richting Kwintsheul waar Gerda nog een foto maakte van een engeltje in de

brugleuning. Wat de betekenis van dit engeltje is weet ze niet maar dat word nog uitgezocht. Gerda liep alvast richting huis om voor de koffie/thee en de beschuit met muisjes te zorgen. Afgesproken is dat Eline en Hidde vandaag Vieve komen laten zien. Wij zijn door gewandeld naar de Lange Wateringkade, De Bult en over de Hoenderparklaan liepen we weer terug. Bij Hoenderparklaan overgestoken naar de Driesprong waar de andere club al boven de kinderwagen hing. De trotse papa Hidde en mama Eline waren ook net gearriveerd met Vieve in de wandelwagen. We besloten om binnen verder te gaan met het bewonderen van Vieve, wat een schatje. Trotse Paul en Gerda hadden vandaag een speciale Opa en Oma shirt aan ;-)) Onder de koffie heb ik namens alle dames van Pauls Loopgroep een cadeautje gegeven aan de mama en Papa van Vieve. We hebben een truitje en een Hemabon gegeven waar ze zelf nog wat bij kunnen kopen, wantjes, mutsje of schoentje. Voor hardloopschoentjes is het nog wat vroeg, die krijgt Vieve als ze zover is vast wel van Opa, jong geleerd is oud gedaan. Dan besef je weer wat een rijkdom zo'n klein mensje toch is. En zo was het weer een gezellige ochtend met een gouden randje. as Zaterdag kunnen we bij Margret en Ton in Honselersdijk starten, tot dan.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 23 oktober starten we om 20.00 uur bij Jan vd Kn.

**Verslag van woensdag 16 oktober 2024**

Vandaag starten we op een nieuw adres nl De Grift 17 in Poeldijk, het nieuwe huis van Peter en Wilma, was even zoeken best een grote wijk met prachtige huizen. We bleven even buiten en in de garage want Wilma had net gedweild, ja zo'n nieuwbouw wijk geeft nog veel zand in huis en ze wilde het spik en span hebben voor dat wij kwamen. Hele leuke bouw van twee verdiepingen met garage heel mooi. Maar wij gingen eerst wandelen met 6 man en 3 man hardlopen. Het was ongelooflijk warm 20 graden in oktober heel bijzonder. Wij gingen richting nieuwe weg en vervolgens Middenweg en Caas en Broodlaan naar Poeldijk centrum. In de Voorstraat staan een paar monumentale panden waaronder het huis van oud huisarts Jan ter Haar en zijn vrouw Jeanette Canters. Het huis is gebouwd in de 19e eeuw in opdracht van het kerkbestuur en in 1930 betrokken door de huisarts en zijn vrouw, zij had op zolder een apotheek waar ze zelf de medicijnen maakte. Het is een prachtig pand en er worden waarschijnlijk appartementen van gemaakt. Ook aan de overkant stonden we nog door het raam te piegen, dit was het voormalige pand van de familie van Buren waar iedereen wel eens een feestje gehad heeft. Rene vertelde dat hij een bruiloft had bij van Buren en dat de bruidegom een geit kreeg die ze los lieten lopen in de feestzaal

waar meneer van Buren niet zo blij mee was. Wij gingen verder door Poeldijk en gingen weer richting de Grift wat betekent Kanaal of gegraven waterloop. Ik had het warm op het einde en was blij dat mijn jasje uitmocht. We deden netjes de schoenen uit en kregen een kleine rondleiding door de benedenverdieping, ongelooflijk wat mooi allemaal gemaakt en ontworpen en dat in 8 a 9 weken, ik had gelukkig een zakdoekje bij me want ik voelde het kwijl langs mijn mond lopen zo mooi was het, normaal heb ik dat bij het zien van een mooie vrouw maar het was top. Goed gedaan Peter en Wilma en hopelijk nog lang genieten samen op deze nieuwe plek. Bij het zien van de koekschaal begon ik weer te kwijlen zeker die grote bokkenpoten keken mij zo verleidelijk aan. Peter en Wilma zijn nu in de tuin bezig en dat kan je wel aan hun overlaten en hebben een grondwerker ingehuurd een of andere Cees. We kregen het over bijzondere vogels, Paul had het ijsvogeltje gezien, en Wilma de kwikstaart en ik had de purperreiger gespot in de polder en ook nog iemand de zwartkopmees, ja de natuur trekt iedereen wel. Jan vd Knaap stelde voor dat we volgende week bij hem mochten starten, ook vertelde Paul dat het met Hans vd Zande ook beter gaat en dat zijn behandelingen bijna voorbij waren na het terugkomen van zijn prostaat kanker. Hou je taai Hans heel veel sterkte. Nou dit was het wel zo'n beetje, ik zou zeggen fijn weekend en dat volgende week, groetjes van Jan Z.

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 26 oktober starten we om 10.00 uur bij Lizette

### **Verslag van Zaterdag 19 oktober**

De 2 dames die het eerste aan kwamen fietsen deze ochtend zijn als laatste vertrokken. Dit kwam omdat het zo gezellig was en zij nog steeds niet uitgepraat waren. En eigenlijk kwam het goed uit want nu stonden onze fietsen niet helemaal achteraan in de rij, ja ja we hebben er over nagedacht ;-)).

Wilma was er vandaag niet bij, haar vader is de afgelopen nacht onverwachts overleden, Peet en Wilma gecondoleerd namens Paul en alle dames.

Klokslag 10 uur is Paul met de 7 dames gestart, 4 dames liepen met Paul mee en 3 dames liepen hun eigen route. De gastvrouw bleef thuis, zij heeft vanochtend al een uurtje gezwommen dit is (voor nu) beter voor haar lijf.

Het groepje die met Paul mee liep hebben in een klein uurtje 5,5 km gewandeld. Het routekaartje verteld ons ook dat we gemiddeld 5,6 km per uur gelopen hebben. Toen we na een uurtje terug aan de Nachtegaalstraat kwamen stonden de ramen en deuren van nummer 23 wagenwijd open. Waren wij nu zo welkom of

was er iets anders aan de hand? Dichterbij gekomen kwam ons een brandluchtje tegemoet?! O jee onze taart verbrand? Het zat anders: de gastvrouw wilde haar eigengebakken appelcake en kokoskoekjes afmaken met een toplaag van chocolade maar... chocolade smelten en dan ondertussen iets anders doen gaat zelfs een dame niet lukken.

Ondertussen was de andere helft van de wandelaars gearriveerd plus de 2 dames die ook een bakkie kwamen doen maakte dat we met een tafel vol gezelligheid zaten.

Met wijd openstaande ramen hebben we (lekker luchtig) koffie gedronken ondertussen werden er typische vrouwelijke ongemakken besproken.

Wat achteraf gezien wel een beetje ongemakkelijk was is dat de gastheer net aan z'n koffie met kokoskoek zat, hij deed net of ie niks hoorde en wie weet was dit ook wel zo?!

Van Paul er Gerda hoorden we dat ze zaterdag niet komen wandelen, zij gaan een weekendje fietsen en bezoekjes afleggen, naar Harderwijk en naar het Fordeiland Pampus en ergens tussendoor ook nog op een kat passe.. moet kunnen allemaal toch?!,

Na deze gezellig nazit was het tijd om naar huis te gaan. Afsproken is dat we as zaterdag in Monster kunnen starten.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 30 oktober starten we om 15.00 uur bij Cees in Naaldwijk

**Verslag van woensdag 23 oktober 2024**

Om maar direct het de deur in huis te vallen: Dit was de laatste keer dit jaar dat we op woensdagavond verzamelden, de reden lees je wel ergens aan het eind. De place to be was bij Jan aan de wateringse Bovendijk. In de middag kon je al vernemen dat het niet heel erg druk zou worden. Feijenoord speelde, hier en daar een griepje en/of een pijntje en dan nog de vakantievierders. Afijn, met 3 hardlopers en 5 wandelaars was het toch nog een redelijke opkomst. Het weer, daar moeten we het ook altijd even over hebben, dat was top. Gelukkig niet zo warm als vorige week en met 14 graden, geen wind en een open lucht met sterren, heerlijk!!

Vorige week liep het bij 2 van de hardlopers (Peet en ik) niet zo lekker. We hadden al heel snel door dat het deze week wel weer goed zou lopen. Na wat inlopen rekken en strekken bij de brug waar een aantal brugpiepers met veel

geschreeuw en gevloek, op fatbikes, langs kwamen. Er is getracht aan te geven dat een beetje onfatsoenlijk is, maar dat landde waarschijnlijk niet. Paul had er weer zin in en startte na het rekken direct met een heel eind van versnellingen. Zo liepen we richting de Bonte Haas en daar oversteken en links de zwetkade zuid op. Ook daar weer versnellingen en het hartritme samen met de ademhaling gingen naar een aardig tempo. Via de hoekpolder en de msgr Bekkerslaan gingen we weer richting Wateringen. Al met al een heerlijk rondje. Fris aan de buitenkant en warm van binnen. Met 8,7km en interval was het ook deze week weer een heerlijke prestatie.

Bij Jan en Ciska aan de koffie en thee met heerlijke speculaas werd er vooral gesproken over de kerk. Je hoort dat er toch best wel veel lopers een christelijke achtergrond hebben al zou je dat soms niet zeggen. Andre vertelde over een kennis die na 40 jaar van Australie naar Nederland terugkeerde en weer eens ging biechten. Nou ik kan je zeggen dat hij geen penitentiegebedjes gebeden heeft maar waarschijnlijk zn lidmaatschap opgezegd heeft. Ook is er besproken om als de wintertijd weer aantreedt, om smiddags te gaan lopen. Dit werd unaniem door de aanwezigen aangenomen de afwezigen mogen volgende week stemmen. Let dus op: Volgende week lopen we bij Cees en wel SMIDDAGS om 15:00 uur. Ga je daar weer zien!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 2 november starten we om 10.00 uur bij El

### **Verslag van Zaterdag 26 oktober**

De hele achtertuin stond vol met fietsen, de achtertuin is niet echt groot en de opkomst heeft zich hierop aangepast.

Uiteindelijk zijn we met 9 dames gaan wandelen, de groep splitsten zich op, de ene deel hebben naar en op het strand gelopen. Met de koffie hoorde ik dat de ander deel van de groep ook een leuke route hebben gelopen, zij hebben dit keer niet over het strand gelopen maar een andere leuke route. Het was geweldig wandelweer en al zeker om over het strand te lopen.

Het route kaartje verteld ons dat we in een klein uurtje iets minder dan 5 km gewandeld hebben en hier heb ik 5730 stappen voor gelopen! Het kaartje verteld ons ook dat we 336 kcal verbrand hebben maar dit hebben we gelijk bijgesteld door van die lekkere stukjes taart te eten.

De gesprekken gingen oa over het mooie afscheid van de vader van een van ons.



Maar ook hoe mooi en fijn de rondreis van een van de dames is geweest en de as vakantie van de gastvrouw en heer met haar familie. Kortom de gesprekken gingen over het leven maar ook over de dood precies hoe het leven in elkaar zit.

Afgesproken is dat we as zaterdag aan de Koraal in Naaldwijk kunnen starten