

## **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 2 september starten we om 20.15 uur bij Jan vd Kn.

### **Verslag van woensdag 26 augustus 2020**

We zijn gestart bij Hans van der Z. Aardige opkomst. 5 nordikkers en iets van 6 hardlopers. Wij, de stokkers, hebben gelopen door enkele nieuwbouwprojecten in de buurt. Sommige wijken waren zelfs voor Hans, die daar toch in de buurt woont, gewoon nog onbekend. Pas opgeleverde woningen. Tuinen nog één grote zandbak, en de huisnummers nog provisorisch met een plakkertje aan het keukenraam. Leuk om te zien. Wat is er toch veel verandert de afgelopen decennia. Indertijd ben ik nog wezen kijken, toen gemeente Den Haag met veel bombarie de mijlpalen aan het opgraven en schoonmaken waren. Hadden ze ook weer wat te vertellen over in beslag genomen grond van Gemeente Wateringen. Pronken met (voormalig) andermans veren heet zo iets toch? Afijn. Onderweg heb ik lekker lopen kletsen met Hans, over boeken die wie gelezen hebben, of nog willen lezen. Misschien een activiteit om gezamenlijk te ontplooien wanneer nordikken óók niet meer gaat; 'boekbesprekingen.' Na afloop wilde niet iedereen van het lekkers smullen dat Hans en Clarisse klaar hadden staan. Op zich zeker niet onbegrijpelijk. We zouden anders over het max van 6 personen uitkomen. Tsja. Het blijft een rare tijd, en we moeten zonder meer voorzichtig zijn, met al die gekkigheid. Je zal het maar krijgen. We hebben het bij de koffie over pilatus gehad, en nog wat zaken. Ik weet niet meer precies. O ja. In elk geval was onderwerp van bespreking dat kruiden van in en om de tuin soms goede dingen voor de mens kunnen betekenen. Zo moest ik sinds jaren weer naar de kapper. Maar nu 3 keer per week. Ik hoop dat dat spul ook weer uitgewerkt raakt. Misschien heb ik de thee te sterk gezet gehad. Tot volgende week.

## **Hallo zaterdagmiddag loopsters,**

Zaterdag 2 september starten we om 10 uur bij Paul en Gerda

### **Verslag van donderdag 27 augustus 2020**

We hebben vanavond bij 2 adressen aan de Meibloem verzameld, zo konden zelfs onze fietsen afstand houden van elkaar. Paul is met 13 dames op stap gegaan, enkele van hen liepen met stokken de overige hebben ook pittig gewandeld maar dan zonder stokken. Allemaal liepen we dezelfde richting op en dit was richting het Uithofpark. Hier kan je lekker uit de voeten, er rijden daar geen auto's of fietsen er zijn alleen maar lopers en wandelaars. De runderen hebben we vanavond niet gezien en dat was dan wel weer een beetje jammer want het heeft wel iets om de runderen te zien grazen tussen het groen. Na ruim een uurtje waren we weer terug bij af, het kaartje gaf aan dat we ruim 5 kilometer gelopen hebben, we hebben er in elk geval van genoten.

De 2 gastheren van vanavond hebben beide gezorgd voor koffie en thee, de ene helft van de groep stapten de ene voordeur door en de andere helft ging door de andere voordeur naar binnen. Om nieuwtje uit te wisselen moesten we app-en met elkaar. Dit hebben we natuurlijk niet gedaan, Paul was de boodschappen jongen, hij bracht de nieuwtjes van het ene huis naar het andere huis en anders om. Ook de koekschaal werd door een gastvrouw van het ene huis naar het andere gebracht. Dames gastvrouwen jullie hebben dit TOP geregeld op deze manier hebben we ons aan de 1 1/2 meter afstand kunnen houden.

Pas na afloop van onze loop bleek dat vanavond de laatste avondloop van het zomerseizoen is geweest dit omdat de schemer al inviel aan het eind van onze loop en eer dat we naar huis fietsen was het al aardig donker. Onze volgende loop is nu op zaterdagochtend en of het de ochtend blijft is nu nog niet bekend, stap voor stap zullen we maar denken ;-)).

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 9 september starten we om 20.15 uur bij Paul

### **Verslag van woensdag 2 september 2020**

Verslag lopers: Vandaag gingen we naar de Bovendijk bij Jan en Cis, 6 hardlopers en 3 stokkers waren aanwezig, meestal is Hasso de laatste maar vandaag was dat Paul en dat was Gerda haar schuld zei hij toen hij met hoge snelheid aan kwam fietsen, die vrouwen hebben het altijd gedaan. Maar goed hij was er en daar waren we blij mee dus gingen we snel op pad, normaal gaan we de Bovendijk af maar nu ging hij richting Wateringen, heel vreemd maar dat zat nu eenmaal in zijn hoofd wat waarschijnlijk door de haast een beetje in de war was, maar dat was niet zo want hij wilde een keer naar het Hofpark want daar waren we al heel lang niet geweest, daar deden we wat oefeningen om vervolgens naar de Uithof te gaan ook een Park. Daar deden we wat versnellingen maar het werd al snel donker dus oppassen geblazen en goed kijken waar je liep. Daarna gingen we Den Haag in via de Hoogveen, Laagveen naar de Zijdes om uiteindelijk op de Berensteinlaan te komen, hier werden nog wat versnellingen gedaan en er waren verschillende winnaars en dat geeft een mens energie. Via de Ambachtsweg liepen we weer Wateringen in waar we een vrouw tegen kwamen die met haar telefoon liep en vroeg aan haar vriendin hoe ze wist wat te doen bij de eerste keer seks, nou meestal gaat dat van zelf tenminste bij mij wel en ik had het ook niet geleerd want wij hadden vroeger weinig voorlichting want dat was taboe in ons gezin.

Even later liepen we weer op het zelfde stuk als waar we begonnen waren en ging Peet voorop want die wist de weg nu wel, normaal als hij de weg niet weet loopt hij achteraan. Eenmaal weer op de Bovendijk namen we plaats in het honk buiten met sfeerverlichting waar de koeken en druiven al stonden te pronken, het belangrijkste onderwerp was toch wel weer corona maar ook de stamboom van je familie, uiteindelijk stammen we allemaal van de aap af want die hebben ook nooit voorlichting gekregen en planten zich ook massaal voort, hetzelfde bij zeehonden.

Jos vertelde ook nog een mop maar daar was niets aan ging over hem zelf. Ikzelf had ook nog wat leuks meegemaakt op mijn werk waar ik een vrouw zag die naar haar borsten zat te kijken door haar bloesje naar voren te doen, misschien wilde ze wat aandacht maar ik durfde niet te reageren want ik fietste met kinderen en dat is dan moeilijk uit te leggen want je word zo voor een ouwe viezerik aangezien en dat ben ik natuurlijk niet want ik ben heel bescheiden in zulk soort dingen dat weten jullie ook wel, ik houd meer van vogeltjes. Volgende week is het bij onze leider Paul in Kwintsheul, fijn weekend allemaal en tot gauw. Groetjes Jan Z.

Verslag stokkers:

2 september, we zijn gestart bij Jan van der Kn. via Bovendijk, richting Rijswijk, en bij stadsboerderij 'Op den Dijk' rechtsaf en uiteindelijk linksaf en weer linksaf Endenhoekseweg. Langs volkstuintjes. Vervolgens richting Strijp. Verder op terugweg Santiagosingel, Luchtenburglaan, Meerburgstraat en weer terug op het honk aan de Bovendijk. Een homerun van 5.27 kilometer, in 57 minuten. Dit alles met 3 stokkers. Jan, Jos en André. Zou ik Jaap geheten hebben, dan hadden we een groepje 'de drie J's'. Helaas. Ik heet nu eenmaal André. Onderweg natuurlijk weer over van alles gekletst. Onder meer over de 'nieuwbouw' waar we langs liepen. Er waren wijken bij, waarvan ik meende dat ik ze nog

nooit gezien had. Terug aan de Bovendijk was de dis al rijkelijk gevuld met druiven en ander lekkers. We werden weer verwend. We zaten met z'n allen onder de grote overkapping. Keurig afstand gehouden. Niet zoals onze minister van Justitie. Jos begon – dachten wij – aan een leuke anekdote. Toen er na een paar minuten nog niemand (glim-)lachte, begonnen wij te vermoeden dat dit een van de zeldzame momenten was, dat Jos een serieus verhaal vertelde. Dat was different Cook! Zowaar even wennen. Dat dan weer wel. Wijsheid komt met de jaren zeg maar. Een volgende verrassing lag in het feit dat we constateerden dat de schalkse Jan Z. in de Penopauze moet zijn. De boef. Tussendoor kreeg ik van Sjeek nog een leuke tip voor een gratis computerprogramma voor een stamboom. Ook leuk. Vandaag direct mee aan de gang gegaan. Vooral dat 'gratis' triggert nu eenmaal een boekhouder in ruste. Afijn. Volgende week worden nieuwe avonturen weer aangestuurd vanuit het Heulse aquarium, met al die vissennamen. Tot dan.

### **Hallo Zaterdag loopsters,**

Zaterdag 12 september starten we om 10 uur bij Petra

### **Verslag van Zaterdag 5 september 2020**

Na verschillende afmeldingen viel de opkomst zeker niet tegen voor deze eerste zaterdagochtend. 9 Dames melden zich bij Paul en Gerda dus vertrokken wij om 10.00 uur met 11 wandelaars richting de Harteveldlaan / Vijverberglaan. Ondanks dit tijdstip was het heerlijk weer om te gaan lopen. Ik moest nog wel even bijkomen van het haasten om op tijd te zijn, ik hoorde achteraf dat er meer zijn die 's morgens niet vooruit te branden zijn dus ben ik niet de enige die wel eens achter mijn voden aangezeten moet worden om ergens op tijd te komen ha,ha.

Eenmaal de pas erin kon ik wel genieten van het wandelen.

Paul ging via de Hoge Beer naar de Lange Wateringkade en wij namen op de terugweg de Hoenderparklaan. Dit kwam goed uit want wij kwamen elkaar weer tegen op de Driesprong zodat we bijna tegelijk op het terras arriveerden waar we door Dineke voorzien werden van water, Paul zich ontfermde over de koffie en Gerda langs ging met de lekkere koeken zo waren de taken deze zaterdagochtend goed verdeeld. Paul vertelde hoeveel km. er gewandeld was (bijna 6 km.) en hoeveel calorieën er verbrand waren, er kon er nog wel een koekje van Het Blauwe Hek bij het tweede bakkie genuttigd worden kamen we tot de conclusie. Een van ons sloeg het koekje af want zij had onderweg al hulp nodig bij het veters strikken, ze was bang dat ze anders helemaal niet meer bij haar veters kon, nee ik was het dit keer niet ;-)).

Jeannette bedankte nog voor het presentje en het geweldige bedrag voor de scouting Kwintsheul, zij waren er super blij mee. De gasten hebben genoten van het concert en van de mooie Stiltetuin. Al met al was het deze ochtend weer gezellig en het was goed te doen op het terras bij Paul en Gerda maar ook hier kwam weer een eind aan. Afsgesproken is dat we zaterdag bij Petra starten, groetjes van Ciska.

### **Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 16 september starten we om 20.15 uur bij René

### **Verslag van woensdag 9 september 2020**

Kwintsheul was de vertrekplek deze week en wel bij Paul. Met weer een heerlijk weertje om te lopen, startten we met 4 Nordickers en 6 Hardlopers natuurlijk en natuurlijk niet zonder een paar gezamenlijke squats. Het was opvallend dat Peter moest aangeven dat het tijd was om te vertrekken want meestal is Paul daar juist erg scherp op.

Wij liepen rustig richting centrum om via de Langewatering naar het houten bruggetje te lopen. Daar

deden we wat rek en strekwerk. Het vervolg liep strak langs de lange Watering door het gras. Toen we eenmaal weer op het verharde fietspad van de v Lwijklaan uitkwamen werd het pas echt serieus. Paul bleek de gehele ronde gepland te hebben met intervalwerk. Veel versnellingen op eigen tempo en eigen afstand. De eerste vanaf de Middenzwet tot aan het tunneltje. En zo zijn we eigenlijk onophoudelijk doorgegaan. We maakten een mooi rondje door het natuurgebied 'tussen Zwet en Veilingroute', waarbij het keerpunt net voor de (het) Bonte Haas lag. Er werd (door mi in ieder geval) weinig gesproken, alle energie ging in het aanzetten, afremmen en weer aanzetten zitten. Via de Lange Wateringkade naar de Hoge Beer en Hoenderparklaan. Nog steeds die versnellingen he. Paul was het zelf eigenlijk zat op de Hoenderparklaan en deed daar zelf wat rustiger aan. Eenmaal aangekomen aan de Riviergrondel bleek dat de Nordickers al binnen zaten. Het weer was goed qua temperatuur en het was stil, dus 5 man kon lekker buiten zitten. Het is mooi om terug te denken waar we het over hadden tijdens de koffie. Nu, buiten ging het over het heerlijke rondje, esthetiek en estheticisme, hoe zuinig kan je met je auto rijden, ga je met de fiets of met de auto naar je werk, ga je überhaupt wel naar je werk, enzovoort. Vanuit binnen kregen we te horen dat er weer een discussie bezig was over bij wie het volgende week kan zijn. Omdat de weersvoorzichten aardig goed zijn is besloten om volgende week bij Rene in Wateringen te gaan lopen (die week daarna bij Jos). En met een goed humeur vertrok eenieder weer naar huis.....

### **Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 19 september starten we om 10 uur bij Lizet

### **Verslag van Zaterdag 12 september 2020**

Het was perentijd of terwijl het was weer tijd om aan het Perenpad te starten.

Met rugzak om is Paul deze ochtend vertrokken met 9 van zijn dames, dit beloofde weer rek en strek oefeningen met elastieken. Inderdaad werd het wandelen afgewisseld door het rekken van onze armspieren met behulp van elastieken als doel om de kipfiletjes van onze armen te laten slinken, helaas heeft het geen zichtbare resultaat opgeleverd.

Als we deze oefeningen nu iedere dag zouden doen dan zouden de filetjes best slinken het nadeel kan dan zijn dat onze biceps groeien dus daar schieten we niet zo heel veel mee op, zou alleen een verschuiving zijn van onze 'massa'.

Met dezelfde elastieken maar dan vastgeknoopt aan de brugleuning hebben we nog wat rekoefeningen gedaan, als je goed bent in knopen dan ging deze oefening goed maar diegene die daar minder in zijn daar liet het elastiek los van de leuning en schoot je je doel voorbij.

Afgewisseld met wat versnellinkjes was het weer een lekker pittige wandeling van 5,7 km in 58 minuten. Bedenk hierbij dat we in deze tijd ook nog met elastieken aan de slag zijn geweest dan mogen we best tevreden zijn.

De stokkers en de wandelaars kwamen tegelijk terug aan het Perenpad.

We hebben in het atrium koffie gedronken. Voor corona regels zaten we beetje dicht bij elkaar maar we hebben ons rustig gedragen, niet gezongen niet gesprongen en we hebben gepraat zonder te spetteren.

Bij de koffie konden we kiezen tussen 2 smaken vers gebakken cakes. Pondje er af pondje weer door het mondje zo blijven we in evenwicht.

Tijdens het koffie is er nog een openbare kratverkoop geweest. Mooie potten, vazen en kaarsenstandaards voor elk wat wils, spullen van optidee verkocht beter kan ik verklappen.

as Zaterdag starten we daar waar we in de tuin koffie kunnen drinken, de keuze viel op de tuin van Sjaak en Lizet waar we ook op het strand en in de duinen kunnen lopen en daar is er ruimte genoeg om op gepaste afstand te kunnen lopen. Tot dan.

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 23 september starten we om 20.15 uur bij Jos

### **Verslag van woensdag 16 september 2020**

Verzamelen bij Rene en Dees in Wateringen, 5 hardlopers en 2 stokkers gingen van start allemaal richting Rijswijk, ook allemaal moesten we de lichtjes aan doen want het was al donker, de tijd gaat zo snel maar het was prachtig weer om te lopen.

Het begin was rustig, we liepen in een keer naar Rijswijk en gingen wat rekken en strekken bij een brug. Maar daarna begonnen al snel de versnellingen de een na de ander en we gingen steeds verder Rijswijk in en kwamen uiteindelijk op de fietsbrug uit op de Beatrixlaan uit, versnelling omhoog, rustig naar beneden en weer versneld terug en dan gaan wij alvast richting huis jullie komen dan achter ons aan, ok klinkt goed maar er kwam geen end aan zo ver waren de anderen al. Maar we hebben het wel gedaan zeker als je met z'n drieën loopt kan je elkaar stimuleren, uiteindelijk waren we weer in het Wateringse Veld en had ik het idee dat we al heel lang onderweg waren en dat klopte ook wel want we waren al meer dan een uur onderweg en kwamen dan ook op 11 kilometer uit en daar waren we trots op.

We gingen snel naar binnen voor de koffie met lekkere koeken en Nico en Andre waren ook gekomen voor een bakkie, Andre vertelde dat het slecht ging met zijn heup en veel pijn had en zat te wachten op een operatie. Nico was met familie wezen eten bij Ock Ockenburg die net geopend is na jaren verbouwen door heel veel vrijwilligers waaronder onze Hasso die met hard en ziel zijn bijdrage heeft geleverd. Alleen de soep was koud maar voor de rest was het goed, er is altijd wat te zeiken dat heb je vooral bij ouderen. Toen kregen we het over zonnepanelen en energie rekeningen en daar waren toch wel hele grote verschillen, van 2000 kilowatt tot 7400 kilowatt per jaar en dat in deze tijd van zuinig zijn met energie vind ik toch wel heel erg veel, ik zou maar snel die meter vervangen want daar klopt niks van. Een goede tip van Sjaak gewoon je energie leverancier bellen en zeggen dat je benadert bent door de concurrent met een beter voorstel en meestal krijg je dan ook wel extra korting. Doe ik bij mijn kapper ook en dat scheelt echt veel. Het word de komende tijd best wel weer spannend ivm de corona, misschien moeten we straks weer via zoom gaan werken hopelijk niet maar het gaat niet goed vooral bij de jongeren, ok wij zijn dan wel jongere ouderen maar het blijft link.

Volgende week gaan we naar Jos aan het Perenpad daar woont ook Petra dan kunnen we gelijk de nieuwe zonnepanelen zien, want zij willen ook goedkoper gaan wonen, ze hebben natuurlijk 3 woningen en 3 energie rekeningen dus die zullen die 7400 kilowatt wel overtreffen, en dat doet toch pijn aan je portemonnee daarom moet Jos ook veel bijkussen en dan krijg je rugklachten en andere pijntjes. Maar goed dat is zijn pakkie-an. Groetjes van mij en tot volgende week. JZ

**Hallo zaterdag loopsters,**

Zaterdag 26 september starten we om 10 uur bij Dorothy

### **Verslag van Zaterdag 19 september 2020**

Paul kon onverwachts niet komen lopen vanochtend, wij konden prima een route verzinnen met die verschil dat er geen oefeningen tussen de loop gedaan zou worden en geen snelheid verschil in het wandelen.

Met 9 dames en 2 honden zijn we gestart, de 2 stokkers liepen richting de Poelzone en de andere gedeelte van de groep liep richting het strand.

We hebben de tijd in de gaten gehouden, half uur heen en dan omkeren en zo zaten we na 'n uur met z'n allen buiten op het terras aan de koffie. Lekker relaxt om buiten te kunnen zitten en wat een keuze hadden we, wel of niet in het zonnetje zitten, cakes of opgespoten koekjes, thee of koffie er was voor elk wat wils.

Al met al was het een heerlijk loopweertje en het was genieten op het strand. Zo werd het weer tijd om richting huis te gaan, afgesproken is dat we starten bij Dorothy en als het weer het toelaat drinken we koffie in de tuin, staat het weer dit niet toe dan fietsen we gelijk naar huis, tot dan.

**Hallo Woensdagavond lopers,**

Woensdag 30 september starten we om 20.15 uur bij Hasso

**Verslag van woensdag 23 september 2020**

We vertrokken met 7 hardlopers en 3 stokkers vanaf het Perenpad. De ons door buienradar in het vooruitzicht gestelde hevige regenbui, die kwam er ook. Of die nou om 20.30 of om 20.45 zou komen, hij was hevig en vooral nat, nou is dat meestal zo met regen.

Met de stokkers hadden we ons voorgenomen een flinke route te lopen, maar de luifel bij de makelaar op het plein was een prima schuilplek op dat moment, en werd besloten de route toch maar wat aan te passen om op tijd te zijn voor de koffie en thee. Ons doel via de Ambachtsweg, Erasmusweg, Laan van Wateringsveld kon in de prullenbak. Wij zijn uiteindelijk via de Noordweg met wat straten tussendoor in de nieuwe wijk op de Laan van Wateringsveld terecht gekomen, daarna binnendoor naar de Bovendijk weer richting Perenpad.

Uiteindelijk wat korter, maar wel lekker gelopen met een goed tempo. Wat de hardlopers voor route gelopen hebben, en de afstand is mij niet ter ore gekomen, maar kan nog doorgegeven worden aan onze El, die altijd trouw, de stukjes weer op de site plaatst.

Bij de koffie en thee was het gezelschap in aantal kleiner als bij het vertrek, dit had alles te maken met voorzorg ten aanzien van het weer in alle hevigheid oplaaiende Corona. De leden van onze loopgroep zijn allen scherp in het naleven van de adviezen gegeven door onze deskundigen. Dit onderwerp werd ook aan de koffie en thee nog even doorgesproken hoe wij hier in staan.

Ook het manifesteren van een aantal BNe(t)s vertegenwoordig door Famke Louise, in hoogsteigen persoon bij Eva Jinek. De meningen hierover waren redelijk eenduidig.... Verder is er nog even wat gesproken over zonnepanelen en alles wat er bij hoort.

Onderweg bij de lopers was al besloten dat we volgende week bij Hasso starten, dus Nico die dit ook aangeboden had moet een andere datum invullen. We gaan elkaar weer zien bij Hasso, tot dan.

Groet, Jos