

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 1 september starten we om 19.30 uur bij Paul

Verslag van donderdag 25 augustus 2022

Paul liep met 12 volgers richting strand waaronder 2 (of 3?) honden. Dat we een half uur later zijn gestart was omdat het (te) warm zou zijn. Nu viel dat wel mee maar nu hebben we wel de zon onder zien gaan. Als ik de tijden van de foto's (zie onder) bekijk heeft de zon er 10 tot 15 minuten over gedaan om in de zee te zakken. De 3 zwemmers onder ons zakten sneller de zee in, zij lieten zich er in een keer in zakken, super stoer!

Ondertussen liepen de overige dames te genieten van de zon, zee en opvliegende meeuwen.

Nat, vochtig en droog, we liepen met elkaar over het strand naar de volgende afslag waar de zwemmers zich aan konden kleden. Dit ging bij de een makkelijker dan bij de ander, wijde pijpen in het pak is makkelijk om uit te trekken maar in de wind weer aan te trekken daar is minder over nagedacht hebben we gemerkt :-)).

Helemaal 't heertje en 't vrouwtje(s) konden we weer met goed fatsoen over straat lopen richting Choorstraat.

Eenmaal daar hebben we op het terras alvast de verjaardag van onze gastvrouw gevierd, stuk taart bij de koffie en lang zal ze leven in koor gezongen, het aangeboden advocaatje hebben we afgeslagen anders hadden we onvast op onze fiets gezeten en dit in het schemer donker... dit risico hebben we niet genomen. Al met al hebben we weer genoten van deze loopavond.

as Donderdag starten we gewoon om half 8 en dan aan de Riviergrondel in Kwintsheul.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 7 september starten we om 20.00 uur bij Jan aan de Bovendijk

Verslag van woensdag 31 augustus 2022

Hallo allemaal, hier het verslag van woensdag 31 augustus, we starten bij Nico en Mariette aan de?????Straat, een druif soort. Er waren 3 stokkers en 5 hardlopers. De stokkers gingen links en wij rechts en we hebben ze ook niet meer gezien. Wij gingen de Bovendijk af richting Eikelenburg de mooie begraafplaats en het Crematorium, zo mooi daar, als het zover is dan wil ik ook daar rusten. Maar wij kregen geen rust want Paul zijn voet was weer genezen en

dat betekent weer volle bak, de ene na de andere versnelling en tussendoor uitlopen, wij begonnen met de versnellingen toen waren we net ingehaald door een andere hardloper dus die liepen wij rap voorbij het leek wel of hij stilstond maar elke keer als wij weer aan het uitlopen waren met veel gehijg kwam hij weer rustig voorbij, wat zal die man gedacht hebben. Maar goed wij kwamen bij het prachtige molentje en verder gingen we niet want via het pad langs de sloot gingen terug. Weer uitlopen en staan daar 3 hardlopers van de Spartaan en die ene lul zei even dat wij niet zo hard meer gingen, wat een boer, wij zijn gewoon gezelschap lopers en hun wedstrijd lopers en ook best oud, nee ik was niet blij. Maar waarschijnlijk zien we ze nooit meer, Paul zei ook niks van aantrekken Jan. Aan de overkant weer richting het Molentje en toen onder het viaduct door met gebogen hoofd en zo waren we bij het gemaal van de Zweth en deden we een lange versnelling achter de muur van de snelweg tot aan de bonte haas en toen nog een versnelling het viaduct op en toen nog een tot de rondtonde en toen nog 3 keer 2 lantarenpalen tot de middenweg en toen was het genoeg zei Paul, maar we hebben het wel gedaan, op naar de koffie bij Mariette met de heerlijke koeken die door hun kleindochter gebakken waren, echt leuk maar ook lekker, ik heb er 2 op kon het niet weerstaan. We zaten lekker in de serre en ik zag de vleermuizen buiten vliegen, die waren ook wakker geworden, Nico vond de koffie te sterk en zat een beetje te knoeien want hij gooide de helft eruit en wilde het lengen met water maar Mariette kwam al met een nieuw bakkie. We hadden het vooral over de regering en de asielzoekers en de burgeroorlog (misschien) geen vrolijke gesprek stof toen heb ik het maar een positieve wending gegeven en ging het uiteindelijk over pedofielen dus ja schoot ook niet op, na wat discussie over volgende week is het toch Jan en Cisca vd Knaap geworden, fijn weekend allemaal groetjes van mij JanZ.

Hallo Donderdagavond loopsters,

Donderdag 8 september starten we om 19.30 uur bij Ciska aan de Bovendijk

Verslag van donderdag 1 september 2022

Met 9 dames gestart richting Lange Wateringkade met 7 en een hond, Ciska en lens liepen een andere route via de Driesprong. De groep van 7 en hond via het houtenbruggetje naar de Van Luyklaan, eerst nog even oefeningen daarna met een flink, pittig tempo naar de brug over de lange Watering weer verzamelen en ineens liep Petra weer even vooraan, ze is redelijk hersteld. Dan via de lange en de bult, de levensboom van Ank en Peet nog even bewonderd, naar het dorp terug en aan de Thee en koffie.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 14 september starten we om 20.00 uur bij Jos

Verslag van woensdag 7 september 2022

Verzamelen bij Jan en Cis aan de Bovendijk, 3 stokkers en 5 hardlopers, we gingen door het Wateringse Veld weer richting Eikelenburg, onderweg wat oefeningen bij een paar bankjes en al gauw de eerste versnellingen. Het was warm en benauwd dus maakte Paul de versnellingen niet te lang. Uiteindelijk liepen we langs de Zweth richting de Bonte haas waar we wat konden drinken bij de algemene drinkpaal, toen gingen we in rap tempo het viaduct op en eenmaal aan de andere kant gekomen omdraaien en weer terug en toen kreeg Paul nog een idee een rondje om de Bonte Haas heen, en weer het viaduct op met de laatste versnelling naar de rondtonde, dus al met al weer een pittige training. Op de terugweg kwamen we nog een speeltuin tegen en daar nog even 1min hoge plank en 1min lage plank, het zweet vloaide makkelijk. Gelukkig geen vervelende mensen tegengekomen dus kwamen we voldaan aan terug bij Cis.

Jan zetten al snel wat witte en blauwe druiven op tafel en daar werd goed gebruik van gemaakt. Hans vd Z was er ook en hij vertelde dat het beter ging met hem en dat hij weer lekker aan het wandelen was. Fijn Hans. We hadden het over drugs gebruik en doping in de sport, het blijft verleidelijk om het te gebruiken om je prestaties met doping te verbeteren al was het vroeger wel een normale zaak en zeker bij de Russische atleten, drugs is in deze tijd ook een trend bij vooral de rijke, een paar keer per week als relex moment, wij zijn ook rijk maar op een andere manier, wij worden blij met elke week sporten met Paul en dat is ook verslavend maar kost minder.

Nou de schaaltes van Ciska waren zo'n beetje leeggevreten en hadden we allemaal een koek in onze strot gedauwt kwam Jos nog met een prachtig verhaal over een potje met deksel die wel erg vast zat, geweldig Jos.

Wij starten volgende week bij Jos en Petra aan het Perenpad. Heel fijn weekend allemaal en pluk de dag. Groetjes van Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 17 september starten we om 10 uur bij Petra

Verslag van donderdag 8 september 2022

Vanavond kleine bezetting, rondje met 6 dames, 2 liepen iets korter, 4.15km en de andere vier ruim 5km via de Athenesingel via het gebied langs de Striip boven

en onderlangs.

Ook hond Cato had het naar de zin ;-))

Na afloop kregen we heerlijke druiven en werden de diverse zaken besproken, stemmen voor een bril, de goede doelen, het weer, en de zaken in Engeland arme prins Charles....

Vanaf volgende week gaan we weer op zaterdagochtend lopen... We starten om 10 uur in Wateringen.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 21 september starten we om 20.00 uur bij Peet

Verslag van woensdag 14 september 2022

Het Perenpad was de startlocatie bij Jos en Petra, onze trainer was (weer op vakantie) dus had Paul gevraagd aan mij om de route te bepalen. Nou dat wist ik al, lekker richting de Woudse Polder.

We waren met 5 hardlopers en 3 stokkers. Eigenlijk met 6 hardlopers maar Corne was 15 min te laat, die had de oude tijd nog in zijn hoofd maar toen liepen wij al aan de Zweth. We hielden een duurloop met wat kleine versnellingen en genoten van de natuur en het prachtige weer.

Het was zo relaxed lopen. We gingen ook weer bij de Bonte Haas voorbij dus weer even water drinken bij de drinkpaal. We kwamen weinig fietsers en wandelaars tegen het was rustig op onze route. Even voor negen waren we terug bij Petra en gingen wij direct aan de taart beginnen met slagroom, de andere waren wat later en er werden mooie verhalen verteld. Zeker het avontuur van Rinus op het eiland Man was heel mooi, Rinus zoekt altijd schatten (Catch) over de hele wereld zo ook op het eiland Man, daar moest hij een schacht van een oude mijn in om de Catch te vinden, stond op film en zag er spectaculair uit. Ieder jaar heb je daar het motorracen voor speciale dwazen die zo snel mogelijk over de straten van Man een ronde af te leggen van 60 km lang, de snelste is de winnaar, logisch wij bij onze groep zijn allemaal winnaars.

Ja het was gezellig en er werden nog wat moppen verteld, die van Jos moest even herhaald worden over dat plastic potje en ik had er nog een over kapotjes.

Ja die man was echt verslaafd. Iedereen ging met een big smile de deur uit en dat is ook het leuke van onze groep, volgende week starten we bij Peter en Wilma aan het Poeldijkse Pad. Groetjes en fijn weekend van mij Jan Z.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 24 september starten we om 10 uur bij Paul en Gerda

Verslag van donderdag 15 september 2022

Van de donderdag weer naar de zaterdag De weersvoorspellingen waren niet best. Er werden flink wat buien voorspeld Er waren ook aardig wat mensen verhinderd... verjaardag kleinkinderen, vakantie ook Paul en Gerda daarom vertrokken we vanaf het Perenpad met maar 5 wandelaars richting Parijs (plein) met af en toe een zonnetje en wat dikke grijze wolken maar die grijze wolken kregen de overhand dus besloten we maar om in de bebouwde kom te blijven. Als het dan zou gaan regen dan konden we misschien wel ergens schuilen dus we waren te vroeg terug en besloten er nog een lus aan te plakken Toen hebben we wel even tegen een gevel van een flat geschuild voor de regen maar gelukkig voor korte duur.

We zaten om 11.00 uur droog en wel bij Petra aan de koffie met heerlijk zelfgebakken havermout/ appeltaart met slagroom terwijl het buiten flink regende en Lenie geen auto had maar toch nog op de fiets naar Den Hoorn wilde werden de cactussen en vijgenboom en de muur kunstwerken bewonderd. Ook de Dikke dames op het zelf geschilderde paneel, wat er goed en fout ging bij het schilderen. Na wat weggewerkte foutjes is het een mooi kunstwerk geworden. Volgende uitdaging word een vogeltje schilderen voor Jos, hij vind ijsvogeltjes zo mooi en aangezien die heel zeldzaam zijn zal het nog wel even duren voordat het ijsvogeltje nageschilderd kan worden. Ondertussen was het droog een ging Lenie er als een speer vandoor; misschien toch nog droog aangekomen in Den Hoorn?

Het was weer erg gezellig zo gezellig dat we geen startadres hebben afgesproken voor zaterdagochtend. Hopelijk dat er dan weer wat meer wandelaars zijn en dat het dan ook droog blijft

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 28 september starten we om 20.00 uur bij Sjeek

Verslag van woensdag 21 september 2022

Aan het Pallukse poetje verzamelden we bij Peet. Zelf dacht ik aan de vroege kant te zijn, maar er stonden 10 voor 8 al 9 fanatieke lopers te wachten in de schuur. Uiteindelijk waren we met 11 man en iedereen had er duidelijk zin an vanavond. Hesjes werden nog aangedaan en lampjes aangezet. Ja het wordt al weer snel donker deze tijd. Op 21 september (vanavond dus) is de dag toevallig net zo lang als de nacht. Voor dat de stokkers en de hardlopers uiteen gingen werd er nog een gezamenlijke 'standing' warming up gedaan. Ja dan heb je soms gemak en soms last van een stok. Met een frisse tred vertrokken wij richting

Honselersdijk om daarna richting de Bospolder te gaan. Onderweg nog wat warming up gedaan en toen Paul een stukje gras zag was het ook ineens tijd om even te gaan planken, Hoge, lage en zijplanken. Lekker man, we waren direct zo warm dat het zweet ons uitbrak. Lantaarnpaal versnellingen volgden, van lang naar kort. Jan Zuyderwijk liep niet echt lekker want hij had het een beetje in z'n rug. Peet had daar wel een goede oplossing voor, had hij gelezen in de Kama Sutra. De komende tijd 'onder' liggen was zn advies. Jan mocht het boek wel van hem lenen. Uiteindelijk liepen we op de Vredebestlaan en staken over naar de Irenestraat. Richting de Dahliastraat was er nog niets aan de hand, maar ineens werd er een soort loods gezien die waarschijnlijk aan de Dr Weitjeslaan stond (voorheen Cafe de Luifel). Wij op weg naar de Dr Weitjeslaan. En toen maakten we wat mee wat we eigenlijk met Paul nooit meemaken, we liepen een aantal keer vast in de wijk (zie de rode pijlen in het plaatje). We zijn ook niet meer bij de Dr Weitjeslaan aangekomen en liepen in een keer door naar het Poeldijkse pad. Precies een uur zuivere looptijd, goed getimed! Aan de koffie in de kantine is veel gezegd over de oorlog en de (financiële) stand van zaken in Nederland. Politiek en politieke partijen, er werd druk gepraat, meningen verkondigd en oplossingen aangedragen. Behalve door Jan vd K want die was druk bezig met het laatste stukje appeltaart met veel slagroom weg te werken. Jan Z vroeg nog om het boek maar dat heeft volgens mij toch niet gekregen. Prompt vroeg hij mij of ik dan het stukje wilde schrijven. Natuurlijk! Maar dan ook direct starten bij mij. Ga je volgende week in Naaldwijk zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 1 oktober starten we om 10 uur bij Mariëtte

Verslag van zaterdag 24 september 2022

Zaterdagochtend 10.00 uur.... de weersvoorspellingen waren weer niet best maar toch vertrokken we met 7 wandelaars vanaf de Riviergondel. Wij liepen in 2 groepjes in verschillende tempo's richting Harteveldlaan, Vijverberglaan en Molenbroeklaan.

De snelle groep is via de Hooge Beer, Lange Wateringkade weer terug over de van Luyklaan gewandeld en wij zijn via de Hoenderparklaan terug gewandeld waar onze grote vriend Jacob weer buiten stond. Jacob is van 1974 en staat sinds 1975 al buiten wat hij heel prettig vindt. Hij is altijd in voor een gezellig praatje en praat ons graag na. Als je dan weg gaat gaat hij wel schreeuwen Voor wie het nog niet snapt Jacob is een mooie en lieve papagaai die graag om aandacht verlegen zit. Een van ons zag ergens in het openbaar vrouwenmantel staan, zij wilde graag

een paar bladeren hebben. Wij hebben haar aangemoedigd om van die planten een paar bladeren te plukken. Deze bladeren zijn goed voor artritis en reuma je kan er thee van zetten maar ook op je pijnlijke gewrichten leggen. Dus als zij straks pijnvrij en zonder stokken ieween voorbij loopt is het wonder geschied.... Dan ga ik natuurlijk ook even Vrouwenmantel score in Kwintsheul.

10 Over elf waren wij terug. We konden naar binnen met de huissleutel van Paul maar het groepje van Paul was er ook al snel zodat Paul ons kon voorzien van koffie en thee en hulp kreeg van Mariëtte die de heerlijke boterletter en speculaas in stukken sneed.

Een van de wandelaars moest nog wel even bijkomen van het tempo wat zij gelopen had maar ze was wel trots dat ze het volgehouden heeft en kon dat thuis weer even bewijzen via de app.

Gerda was in Wateringen Carlijn aan het helpen met de boodschappen enz. dus Gerda schoof wat later aan en werd ook van koffie voorzien. Zij had nog geen koffie gehad want dat is niet zo vanzelfsprekend als je vrijwilliger bent. Ze gaat wel samen met Carlijn naar een optreden van K3 en zocht ook nog Jumbocodes voor een optreden van de Toppers. Die kaartjes had iemand ook nog voor haar dus zo zie je maar wee...

We sparen alles Paul en Gerda hebben veel gezien en gedaan en genoten van hun vakantie in Spanje Mariëtte had van de week weer een mooie Ambulance Wens gehad.

Zo was de zaterdagochtend weer gezellig maar ook weer snel voorbi. We zijn niet nat geregend. Hopelijk is dit as zaterdagochtend 10.00 uur ook weer zo Want dan starten we bij Mariëtte.