

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 6 september starten we om 20.00 uur bij Cees in Naaldwijk

### **Verslag van Woensdag 31 augustus 2023**

We kwamen deze week bij elkaar in Monster bij Sjaak & Lizette. De weersvoorspellingen 2 uur van tevoren waren gunstig, het zou precies droog blijven gedurende het lopen. Eenmaal bij Sjaak binnen startte het toch met regenen. Even de bui afwachten en dan starten, lekker naar het strand.

Optimistisch zoals Paul altijd is was het al droog voordat het echt droog was maar een paar spettertjes kunnen we wel hebben. We waren de Choorstraat nog niet uit of het stopte met zachtjes regenen en werd het weer een volwassen bui! Over het terras van de (voorheen) kleine Jan hingen nog wat zonneschermen die ook de regen goed tegenhielden en daar hebben we nog even staan schuilen. De kleine Jan is nu een afhaal Griek en wordt omgebouwd tot een volwaardig restaurant. De eigenaar zat buiten en is op zoek naar een geldschieter zodat de verbouwing wat beter opschiet. Investeerders kunnen zich melden. Terwijl wij stonden te schuilen ging Paul nog even met een van de gasten die daarbuiten zaten nog even een rondje rennen!?!? Inderdaad, dat snapte ik ook niet. Toen hij terugkwam regende het wat minder en zijn we weer gaan hardlopen.

Lekker was het voor mij niet, er viel net nog te veel regen, maar niet zeuren, het duurt maar een uurtje. Het strand hebben we links laten liggen en we zijn door de duinen gaan lopen. Voor het windje en dat voelde voor mij al een stuk aangenamer. Het werd zelfs droog en dan loopt het weer ouderwets lekker. Over de Haagweg, via het schelpenpad en door de duinen weer terug naar de Choorstraat. Lizette had een hele stapel handdoeken klaarliggen en vertelde dat het nog 0-0 stond bij PSV. De wandelaars kwamen 10 minuten later binnen. De koffie, thee en heerlijke koek gingen er ook in als koek. We hebben nog even gezongen voor Lizette en Jan Z. die de afgelopen dagen jarig geweest waren, ja de tijd gaat wel door.

Rene vertelde nog dat hij een onplezierige ervaring had opgedaan, zijn fiets is uit zijn schuur gestolen. Daar sta je toch van te kijken dat men 2 deuren moet open krijgen en dat ze dat ook nog lukt! De dievegge schijnt aangehouden te zijn maar je schiet er allemaal helemaal niets mee op. Verder is de ablatie nog even over de tafel gegaan en wat dat zo'n beetje inhoud.

PSV scoorde inmiddels een keer en stond met de rust met 1-0 voor, gelukkig maar, ze hebben het Champions League geld hard nodig. Cees wierp zich op als hardlopadres voor volgende week dus, 6 september, op naar Naaldwijk!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 9 september starten we om 10.00 uur bij Diane

### **Verslag van Zaterdag 2 september 2023**

Vandaag liepen we via de Mariendijk naar de Vogelaer, dan na 200m naar de Van Buerenlaan, tot het einde, linksaf de Gouwlaan, door het tunneltje naar de Verburchlaan en het Wenpad naar de Wittebrug, rechtsaf en direct na 50m weer rechtsaf het nieuwe wijk in. Daarna liepen we linksaf en via een ommetje door het wijk met de straatnamen die beginnen met Abdi.....

Terug via de brug het Wenpad weer af, zelfde route terug.

Dat de operatie aan de been van gastheer Jos z'n vruchten heeft afgeworpen hebben we gemerkt, Hij liep op het terras soepeltjes rond met de koffie, thee met lekkere verse cake, goed om te zien!

Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Diane in Poeldijk.

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 13 september starten we om 20.00 uur bij Paul

### **Verslag van Woensdag 6 september 2023**

Vanavond gingen we van start bij Cees in Naaldwijk, eerst even een warming up door met de trap naar boven te gaan om daarna weer terug voor de loop.

Er waren 4 hardlopers en 2 wandelaars nl Cees en Andre, en de andere Paul, Hasso, Sjaak K en Jan Z. Het was prachtig weer 25 graden en de warmte van de dag was nog overal te voelen.

Vandaag doen we rustig aan zei Paul en dat was fijn als je maar in beweging bent is goed genoeg. We gingen richting het Prinsenbos om daar wat loopjes te doen en werden verwelkomt door verschillende hondenbezitters die daar met hun hondje hun avondloop gingen doen, sommige mensen hebben gewoon 4 honden eigenlijk te gek, zal wel een toringzooi zijn in huis of ze zijn bang voor inbrekers. Wij gingen 5 keer een afstand versnellen van ongeveer 125 meter met iedere keer een rustige uitloop van een paar minuten, bij de 4e versnelling liep er ook een man met zijn hondje die los liep en dat hondje schrok van die hardlopende oude mensen en dacht dat er ergens brand was dus raakte in paniek en ging

blaffend tussen onze benen lopen wat op enige irritatie uitliep. Toen wij even later weer het pad terug gingen voor de 5e versnelling koos de man met zijn hond het hazenpad want hij wilde geen confrontatie met 4 boze mannen op leeftijd. Was een wijs besluit. We liepen wat rondjes door het Prinsbos en de zon ging onder heel mooi (kan het je zien op de app). Nog even planken oftewel planking dat is Engels maar is de dezelfde oefening maar klinkt interessant, en daarna weer naar de uitgang van het bos. Daar kwamen we een vrouw tegen die dus met 4 honden het park in ging en 1 man maar kwam terug met 3 honden en geen man, Sjaak kon zijn mond niet houden en zei zo heb je je man gedumpt wat volgens Sjaak vaak voorkomt, nee zei de vrouw het 4e hondje wil niet mee en laat zich niet vangen, ok wat vervelend, en daar kwam dat hondje met zijn baasje er achter aan en inderdaad hij liet zich niet vangen, nou wij helpen wel even zei Paul, er kwam ook nog een man met een buggy met een baby erin en ook een hond aan de buggy vast gebonden en die zou ook wel even helpen, wij allemaal op het hondje af om hem te vangen maar het hondje aan de buggy wilde ook helpen en nam een aanloop maar nam ook de buggy mee, iedereen in paniek de buggy viel om met het baby'tje en gelukkig zat die goed vast maar was wel schrikken. Wat een gedoe als je een hond hebt. Wij gingen maar snel weg want het hondje was ook al weer weg, dat is hun probleem. Snel naar Cees waar ook El was om te helpen met de koffie, volgende week word Cees geholpen aan zijn hart, ze gaan een litteken maken in een van zijn hartkamers om weer een normale hartslag te krijgen, want bij Cees slaat zijn hart vaak op hol. Ik heb dat ook wel af en toe bij het zien van een mooie vrouw maar dat is een natuurlijk proces. De wereld problematiek werd natuurlijk ook besproken en zeker wat de regering betreft, er werden wijzen worden gezegd tenminste voor ons niveau maar het blijft moeilijk. De koeken smaakte heerlijk en de koffie ook en we gingen allemaal tevreden naar huis. Ik zou zeggen Cees veel sterkte volgende week en ook voor onze Peter die hoge koorts heeft en het is al zo warm beterschap. Volgende week starten we bij Paul in de Heul groetjes van mij Jan Z.

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 16 september starten we om 10.00 uur bij El

**Verslag van Zaterdag 9 september 2023**

Wij waren vandaag met z'n 5en: Dineke en Thea hebben samen gelopen in de Uithof en Diana en Ciska K. en ik hebben samen gewandeld door de nieuwbouwwijk in Poeldijk!

Gezellig aan de koffie en thee met lekkere zelfgemaakte gezonde cake van Diana.

We hebben geen startadres voor volgende week besproken (is goed gekomen). Ik wil graag de 23ste bij mij vandaan starten. Met taart vanwege mijn verjaardag op de 17e... 🏠 ☕ Groetjes, Mirjam

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 20 september starten we om 20.00 uur bij Sjeek

### **Verslag van Woensdag 13 september 2023**

Precies 25 jaar nadat het Westland zo'n beetje overstroomde, 13 september 1998, mochten we weer een avondje lopen, en wat voor een avondje. Zo'n septembermaand hebben we nog niet vaak gehad. Het blijft maar zonnig en lekker weer. Vandaar dan ook dat Goos lekker op de camping in Frankrijk blijft, Rene nog net niet genoeg terug is en Andre verlof opneemt. Cees kon er deze week ook nog even niet bij zijn, die is nog herstellende van de ingreep maar die gaat een dezer weken weer aanhaken. Omdat Jan vdK ook nog even afziet van een uur lopen met de groep, kan je wel nagaan dat de groep van de stokkers niet zo groot was. Juist, Jos was alleen..... Maar met 7 hardlopers erbij was het een aardig en gezellige club.

Bij Paul vandaan vertrokken we richting Uithof. Over de Driesprong en v Burenlaan naar de Goudkust. Je kan nu zonder over te hoeven steken in een keer door naar het Uithof gebied. Even huizen kijken en wat strekken en daarna was het gedaan met het rustig aan doen. Paul had er duidelijk zin in en deed redelijk stevige tempo's. Daarna natuurlijk de lantaarnpalen, 1 versneld en 2 langzaam en als je dan in de buurt van de Uithof bent zie je dat er af en toe even iemand afhaakt om af te wateren. Dat geeft lucht op 2 manieren. Bij de Uithof staken we zelfs over naar de Ma-polder, zo ver gaan we ziet zo vaak. Maar goed, het liep lekker en de temperatuur was fantastisch. Een nadeel is wel dat na half negen het donker begint te worden. De wegen in de Uithof worden dan een beetje spannend om te belopen. Maar alles pakte goed uit en na een ruim uur waren we weer in de Heul. Ik had wel echt het gevoel dat we wat gedaan hadden. Dat bleek ook uit de afstand. Zo'n 9,4 km is echt de moeite. Jos zat al wat minuten te wachten en het kan aan mij liggen, maar ik vond dat we allen een beetje hyper waren, het leek wel een kippenhok. De motivatie en de acties van Extinction Rebellion werden nog even onder de loep genomen. Ja, we hebben allen eigenlijk het beste met de natuur voor maar wat willen we er voor laten..... Sjeek stelde zich kandidaat voor loopadres van volgende week. Paul gaf aan dat ook Jan vd K

zich via de app aangegeven als host maar besloten is om te starten in Naaldwijk. Ga je daar zien!

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 23 september starten we om 10.00 uur bij Mirjam

### **Verslag van Zaterdag 16 september 2023**

Paul liep vanochtend met maar 2 (van de 22) dames richting het Prinsenbos! Ik vermoed dat de overige 20 dames zich klaar aan het maken waren voor het zwemfeest van vanmiddag. Zwembandjes opblazen en snorkel inspecteren vraagt tenslotte tijd zal hun gedachten zijn geweest. De 2 dames en ene heer liepen van Koraal naar het vernieuwde Prinsenbos, wat is het er mooi en fijn om te lopen.

Binnen het uur en bijna 5 km. later waren we weer terug bij de Koraal. We werden door Cees verwend met koffie, thee en 1 (of 2) heerlijke stuk(ken) vlaai al dan niet met een toefje slagroom. Na de wandeling en het koffiemoment gaan ook wij onze zwemtas voor het zwemfeest van vanmiddag inpakken.

Om 15.00 uur waren we welkom bij het buitenzwembad de Put. Het was prima weer om samen met Clarisse haar 65e verjaardag te vieren. We zijn verwend met koffie, taart, drankjes en hapjes. Tot slot konden wij ons tegoed doen aan BBQ en pizza's. Er was voor elk wat wils.

Diverse van de gasten waren aan het zwemmen en suppen. Het is dat er in deze het natuurbad geen zeilboot zou passen anders had er ongetwijfeld ook gezeild geworden.

Clarisse en Hans bedankt voor het gezellig feestje met een ongedwongen sfeer en wat hebben jullie kinderen en hun vrienden goed voor ons (de gasten) gezorgd.

Afgesproken is dat we as zaterdag in de Meibloem starten, eerst natuurlijk wel wandelen met elkaar maar daarna gaan we de verjaardag van Mirjam vieren tenslotte moeten alle feestjes gevierd worden is ons motto ;-))

### **Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 27 september starten we om 20.00 uur bij Jan vd Kn.

### **Verslag van Woensdag 20 september 2023**

Naaldwijk was vandaag de startplaats bij Sjaak en Dorothy met 7 hardlopers en 2 wandelaars, na de hevige storm van de laatste dagen was het nu een redelijk mooie avond met best wel hoge temperaturen. Alle hesjes en verlichting moeten weer aan want het word weer snel donker. Wij gingen richting het Prinsenbos; ja

dat beruchte bos met honden en omvallende kinderwagens maar gelukkig bedacht Paul zich omdat het eigenlijk al veel te donker was.

We namen de Kleine Achterweg met de eerste versnellingen, wat een huizen staan hier, ongelooflijk, de een nog mooier dan de ander maar wij kunnen het hebben wij zijn niet jaloers en zijn blij met wat wij hebben, wij kunnen nog sporten en dat geeft ook veel voldoening.

Even later op de Grote Achterweg zat er een bocht in de weg dus ook in het fietspad en uit het niets kwam daar een scooter de bocht om, het was goed dat wij achter elkaar liepen anders was het fout gegaan. Op naar de Poelkade met nog meer versnellingen, 1 lantaarnpaal versneld en 1 lantaarnpaal rustig aan, we hebben het geweten wat is die lang en ook hier veel mooie huizen in aanbouw.

Het was toch wel warm na zo'n inspanning en ook de wind was aardig weg, alleen Paul had nog veel last van wind, persoonlijke winden wel te verstaan. Op naar het Woerdblok in een rustig tempo wel een heel eind maar door iedereen volgehouden echt heel goed. We werden ingehaald door een gozer van ongeveer 30 jaar die in rap tempo ons passeerde, dat deden wij vroeger ook bij ouderen maar die ouderen zijn inmiddels dood zo lang geleden was dat wel. Dus als deze jongeman ooit ingehaald word op deze manier als wij nou dan weet je het wel maar zover is het nog niet gelukkig. Even later zaten we in het glazen huis bij Sjaak en werden we verwend met appelgebak met slagroom, heerlijk.

Cees zou ook komen op de koffie maar was nog niet helemaal fit na zijn behandeling aan zijn hartkamer. Hou je taai Cees komt goed neem je tijd, ga lekker zitten El zorgt wel voor je.

Peet vd Z vertelde dat hij mocht stoppen met werken ivm AOW leeftijd en had een kleine afscheidsreceptie gehad maar moest wel zijn werk schoenen inleveren want er was een nieuwe collega aangenomen om zijn plaats in te nemen en die had de zelfde maat schoen.

Er waren heftige discussies over het beleid van Ajax en ook wel over vriendjespolitiek en dat het eigenlijk jammer was dat Marc Overmars weg was na de dick pic foto's naar zijn vrouwelijke collega's te hebben gestuurd, anders was het niet zo uit de hand gelopen. Maar daar integendeel gaat het met Feyenoord heel erg goed.

Ik ben weer opa geworden en Hasso waarschijnlijk volgende week, geweldig toch.

Ook de politiek werd besproken en dat blijft ook gecompliceerd, prinsjesdag is geweest met al die hoedjes maar waar prinses Alexia de grootste attractie was

met volgens Johan Derksen een lekker kontje, ik kijk meer naar gezichten eigenlijk maar hij is altijd al apart in zijn uitspraken.

We mochten ook nog even in de Camper kijken van Sjaak en Dorothy echt een leuk ding en heel gezellig van binnen met houten schrootjes en verlichting en een huge bed. Nou ik vind het wel genoeg zo, volgende week gaan we naar Wateringen naar Jan en Ciska aan de Bovendijk, fijn weekend allemaal groetjes van mij Jan Z.

### **Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 30 september starten we om 10.00 uur bij Petra

### **Verslag van Zaterdag 23 september 2023**

Van de 9 dames die deze ochtend hebben gewandeld zijn er 7 op de fiets gekomen. Gastvrouw Mirjam en buurvrouw Thea konden hun fiets op stal laten staan dit keer.

Omdat we van de week in een tv uitzending hebben kunnen zien hoe makkelijk er met een poolse sleutel fietsen gestolen worden hebben wij onze fietsen met eigen slot en de fietsen aan elkaar vastgezet. Een van de dames die het laatst kwam heeft haar fiets wel op slot maar niet aan een andere fiets vastgezet. Juist deze dame is onder het lopen haar fietssleuteltje verloren dus niet haar fiets gestolen maar kon toch niet op haar fiets naar huis. Deze dame heeft de gelopen route nog nagefietst (met een geleende fiets) maar helaas heeft ze het fietssleuteltje niet terug gevonden.

De 9 dames zijn naar de Uithof gewandeld en hebben daar een flink rondje gelopen oa over het Blaeupad en langs het water van het Pieter van der Sallempad. We hebben over nog meer paden met mooie namen gelopen maar deze namen heb ik niet in me op kunnen nemen.

Na 5,5 km in een uur wandelen waren we weer in de Meibloem waar dame P. er achter kwam dat dr fietssleutel niet meer in haar zak zat. Waarschijnlijk is deze sleutel onder het lopen met het pakken van haar telefoon uit haar zak gevallen, echt balen. Ik vrees dat ze hierdoor te laat is gekomen op de afspraak met haar kapper!?

Tijdens de koffie hebben we gezongen voor de jarige gastvrouw, kennelijk viel het lied in goede aarde want wij kregen bij de koffie een stuk heerlijke vlaai met witte chocolade en vlaai met aardbeien bavarois. Ook hebben we het trouwfilmpje mogen zien van de vorige week getrouwde bruidspaar. Wat zagen

ze er mooi uit en wat leuk om te horen over de 2 zingende trouwambtenaren en hoe perfect het trouwfeest georganiseerd en ook verlopen is.

Door het verloren sleutel en uitwisselen van nieuwtjes en het verjaardagsfeestje was het ondertussen al middag geworden eer dat wij op onze fietsen zijn gestapt. As Zaterdag starten we weer in Wateringen maar nu aan het Perenpad.

**Hallo Woensdagavondlopers,**

Woensdag 4 oktober starten we om 20.00 uur bij Hasso

**Verslag van Woensdag 27 september 2023**

Het was fantastisch weer om te lopen en we startten bij Jan en Ciska aan de Bovendijk. De opkomst was met 4 hardlopers en 3 wandelaars wat aan de lage kant maar het mooie was wel dat ook Jan (vdK) weer een stuk met de wandelaars mee zou lopen.

Het clubje hardlopers begon met een lekker rustig inlooptempo maar dat was, bleek later, alleen maar de stilte voor de storm. Eenmaal een beetje warm en na wat oprekken startten we met versnellingen en niet een beetje... We gingen een soort van steigerung doen. 1x 1 lantaarnpaaltje snel, lantaarnpaaltje rustig, dan 2x2, 3x3, 4x4 nou dan heb je het beste al wel gehad. En dit was nog maar het begin. We waren nu aan het eind van de Middenweg en Paul had er echt zin in en deed ongeveer dezelfde versnellingen nog eens over het Zwethove industrieterrein. Vervolgens richting de Bonte Haas waar ze de eerste voorbereidingen treffen voor de ongelijkvloerse kruising van de wippolderlaan. Dat wordt nog wat de komende jaren. De versnellingen hadden we nu gehad en deden verder enkel duurlopen. Het voelde alsof we al een klein uur gelopen hadden, maar we bleken pas net over het half uur te zijn. Paul verzoon nog een mooi ommetje en goed op tijd kwamen we weer op de Bovendijk aan.

De afstand van 7,8km viel voor sommigen mee en voor de ander juist tegen. Hans vd Zande kwam nog een bakkie doen en zo zaten we met acht man rond de tafel aan de koffie, thee, koek en druiven! Ze waren heerlijk. Hasso vertelde dat hij en Juliana zijn opa en oma geworden van Mats, Gefeliciteerd familie Mendel! Verder ontstond er een stevige politieke discussie. Het blijkt wel dat we een gemêleerd gezelschap hebben want er zijn echt verschillende meningen over verschillende politieke partijen. Het ging er lekker fel aan toe en iedereen is benieuwd hoe het op 22 november gaat uitpakken. Welke partijen het ook worden, het is te hopen dat zij de huidige problemen kunnen aanpakken. Het was nog even onduidelijk waar het hardlopen volgende week zou zijn en tijdens het



schrijven van dit stukje krijg ik nog een laatste berichtje binnen dat we geswitcht zijn. We lopen dus niet in Wateringen maar in Kwintsheul bij Hasso. De weken gaan snel dus het is zo weer volgende week woensdag. Tot dan!

**Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,**

Zaterdag 7 oktober starten we om 10.00 uur bij Mariëtte

### **Verslag van Zaterdag 30 september 2023**

Vandaag zijn we aan het Perenpad gestart, Paul is met 11 dames van start gegaan.

Wat heel fijn was is dat Anke vandaag voor het eerst weer bij ons gevoegd heeft. Het lastige voor haar is dat ze goed naar haar lichaam moet luisteren terwijl je de eventuele pijn pas achteraf voelt. Hopelijk is deze wandeling haar goed gekomen zodat we haar volgende week weer mogen begroeten ;-)).

De groep splitsten zich al snel in tweeën, vandaag was er geen turbo groep maar wel een snelle en een iets rustiger groepje wandelaars, helemaal goed, zo kon ieder haar eigen tempo lopen.

Wij liepen binnendoor naar de Dorpskade en langs de Bonte Haas en het water de Zweth terug weer richting het Perenpad. In krap 'n uur hebben we 5,5 km gelopen dus prima gedaan.

We hebben water, thee en koffie gedronken in de gezellige binnentuin, de patio. Bij de koffie kregen we heerlijk (kersverse) lactosevrije appeltaart met of zonder slagroom.

Wat was het weer gezellig deze ochtend en we hebben genoten van de wandeling en het gezellige koffie(half)uurtje. Aangezien ik als eerste weg was dit keer weet ik niet wat er verder besproken is.

Afgesproken is dat we as zaterdag aan de Colman starten.. Trouwens.... het weggaan ging niet zomaar, ik kon de voordeur niet open krijgen, volgens de gastvrouw ziet Jos z'n gasten wel graag komen maar niet vertrekken dus dan maak je het slot zo dat alleen hij de deur open kan krijgen. Zo zie je maar weer.. ik ben niet geschikt om me op het inbrekerspad te begeven.