

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 7 september starten we om 10.00 uur bij Dineke

Verslag van Zaterdag 31 augustus

Na wat heen en weer appen op de fiets naar de Bonte Haas daar stonden Paul en Gerda al te wachten. We vertrokken met zijn zevenen richting Sionsland en niet naar De Dijkhoornseweg wat natuurlijk niet voor iedereen duidelijk was want het start adres was op het laatste moment veranderd. We waren te vroeg bij Antoinette maar konden dus ook 10 minuten voor 10 vertrekken. Meer mensen hadden zich voor vandaag afgemeld.

Wij stonden al in de lift en drukte te snel op de knop naar de begane grond zodat Paul, Gerda en Antoinette nog boven stonden en toen maar de trap namen.

Lenie en ik hebben langs de sportvelden van Kerkepolder gewandeld de andere dames volgens mij ook alleen met een grote boog er om heen.

Heel toevallig kwamen we na ruim een uur tegelijkertijd weer aan bij Sionsland en ja hoor 'Blieb, Bliep' waar zijn jullie? Stond Margret bij het dichte hek aan de Dijkhoornseweg. Na een berichtje was zij op weg naar Sionsland 82 voor de koffie.

De gastheer had alles al klaar staan zodat we snel en gezellig aan de koffie / thee /water en lekkere koeken zaten... Tringgg de bel, Margret was ook gearriveerd', zij had 's morgens al gezwommen want het wandelen met ons moet nog even wachten, de ene dag gaat het beter met haar dan de andere dag. Altijd zo sportief bezig geweest en op dit moment kan je lichamelijk niet alles meer doen, balen Margret hopelijk komt het snel weer goed.

Het gesprek ging ook over oppassen en ongelukjes met kinderen, je hebt geluk dat als er iets gebeurt het dan niets ernstigs is want ja sommige kinderen zijn watervlug en zeer ondernemend wat wel een goede eigenschap is maar wel zeer vermoeiend. Maar je krijg er wel wat moois voor terug een en al liefde en gezelligheid. Zo is de gezellige ochtend weer snel voorbij en keren we weer voldaan naar huis. as Zaterdag starten we bij Dineke.

Verslag van de gastvrouw van vandaag:

Vandaag toch vanuit Sionsland gestart. Het weer zag er uit, van vest aan of niet. Die was niet nodig 'n T-shirt en korte broek was goed.

We liepen met z'n achten richting Kerkpolder, bij de eerste brug, mochten we gelijk de oefeningen doen. Toen verder via Chardon richting de ijsbaan. Onderweg deed Paul even mee met een voetbalwedstrijd, de bal was over het hek gegaan en super knap speelde Paul 'm heel hard, heel hoog in het veld terug. Paadje verder hield Paul ons staande (stil is moeilijk bij ons 😊) er zat een vogeltje midden op het pad. Gelukkig ging hij of zij zelf de struiken in, was dus niet zielig of ziek. We dachten dat heb een merel was maar Petra en Jos hadden het opgezocht en het was een.... Lijster! Dank voor het opzoeken, weer wat geleerd! Bijna thuis zagen we de andere wandelaars en kwamen we gelijk bij de koffie, thee en lekkere koeken. De gastheer zorgde goed voor ons. Margret kwam gezellig 'n bakkie doen. We hebben over van alles gekletst! Het was weer gezellig.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 11 september starten we om 20.00 uur bij Jos op het Perenpad

Verslag woensdag 4 september 2024

Het startadres was deze week in Naaldwijk aan de Groen van Prinstererstraat. Net als vorige week was het lekker weer. Er stond een klein beetje wind maar de temperatuur was top. Met 5 wandelaars en 5 hardlopers was er ook nog een uitgebalanceerde opkomst.

De hardlopers vertrokken op een relaxte draf richting het Prinsbos. Halverwege een beetje rekken en strekken om soepel en voorbereid bij het Prinsbos aan te komen. Daar deden we van alles. Beetje sprinten, versnelde duurlopen rond het meer, loopscholing en balansoefeningen op een paaltje. Versnellingen tot de scouting en langs honden. Je merkt al snel dat het gaat schemeren en halverwege werden de lampjes aangedaan. Na het Prinsbos nog een ommetje via de Hoge Geest en de Zand en Waterweg. Dat waren snellere duurlopen en omdat ik een beetje op tijd thuis wilde zijn zodat de wandelaars niet lang zouden hoeven te wachten, deden we het laatste stuk echt op snelheid.

Uitgewoond en goed bezweet kwamen we dus thuis aan waar er nog geen wandelaar te bekennen was. De wandelaars bleven best nog lang weg dus werd er alvast gestart met de koffie en appeltaart. Na een kwartiertje sloten ook de wandelaars aan voor koffie, thee en gebak en werd de mop van de muzikant nog eens herhaald voor degene die er vorige week niet waren. Een beetje voetbal en nog een beetje 'van alles wat' werd er nog besproken en Jos gaf aan dat we volgende week aan het Perenpad kunnen starten. In het donker vertrokken de sportievelingen weer naar huis. Cees liet nog even merken dat hij het leven

luchtig tegemoet treed en legde daarbij ook nog een link met z'n fiets achterlicht. Begrijpt u het nog? Nee? Dan kan er volgende week navraag over gedaan worden. Ook volgende week gaan we weer lopen, gezellig met z'n allen op herhaling. Dat we dat nog lang mogen doen!

Verslag van een van de wandelaars:

Deze week zijn we gestart bij Sjeek in Naaldwijk. Ik was een van de 5 wandelaars/stokkers. Er waren ook nog vijf harde lopers. Wij (de wandelaars dus) hebben een behoorlijk groot parcours afgelegd. Cees nam ons namelijk mee, op zijn sentimental journey door de opstalwijk in Naaldwijk. Wij kwamen dus dik een kwartier later aan bij Sjeek op de koffie, omdat we bij Cees zijn vorige huis hebben moeten aanschouwen, dat het straatje - dat hij heel veel jaar geleden zelf had aangelegd - er nog steeds was. En omdat dat straatje minutieus moest worden bekeken en becommentarieerd waren wij dus een kwartier later.

Bij Sjeek werden we ontvangen met koffie, thee en appeltaart met: jawel: met slagroom! Heerlijk! Dank Sjeek. Tijdens de koffie werd - hoe kan het anders - voetbal besproken, en later 'techniek'. Tsja, we blijven mannen hè. We hebben het gehad over de huidige ontwikkelingen van de rijkhulpsystemen in de auto. De een vertelde, dat hij een systeem had, dat waarschuwde als hij naar links of rechts wilde gaan, zonder richting aan te geven. Jos had warempel een systeem in de auto, dat gaat piepen als hij te hard gaat. Ook meldt dat systeem - als ik het goed heb begrepen - wanneer hij moet remmen. Systeem is nog niet breed uitgerold. Nog in testfase.

We zien jullie volgende week allemaal hoop ik in goede gezondheid op het perenpad. Er zijn weer twee versbakken opa's in de club, dus gaat goed. Het kan zijn, dat ik ook weer opa ben tegen die tijd, maar dat horen jullie nog wel. Ga jullie zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 14 september starten we om 10.00 uur bij Petra

Verslag van Zaterdag 7 september

Klein clubje van 8 wandelaars dit keer Paul werd natuurlijk door iedereen gefeliciteerd met zijn nieuwe titel 'OPA'. Deze opa is super trots en showde babyfoto's van kleine Vieve in de armen van Opa. Paul herinnerde zich goed hoe hij ooit zo ook met Eline zat toen ze zo klein was, wat een rijkdom om dat weer mee te mogen maken hij werd er stil van.

Maar er moest ook nog gewandeld worden dus hup deur dicht en gaan.... totdat onze agent opmerkte dat er nog 2 ramen open stonden op de eerste verdieping. Ik ga niet zeggen hoe onze gastvrouw reageerde voordat er iemand op een slecht idee komt ;-))

Wij vertrokken richting Rijnerwateringkade, we liepen in de schaduw want het werd steeds warmer. Daarna naar het Vlietpark omdat we het plan hadden om wat korter te wandelen zodat we wat tijd over hielden om nog even langs te gaan bij een kunstnares van de atelier routes. En ja hoor we hebben inderdaad even gestopt bij het druivenkassie aan het Oosteinde 9 bij kunstnares Joop van Dijk. Zij maakt zeer mooie schilderijen maar het was daar erg warm dus zijn wij weer snel verder gegaan. Eenmaal aangekomen aan de Muskaat gingen we achterom om in de tuin een stoel uit te zoeken die uit de zon stond. Ondertussen was ook Clarisse gearriveerd. Al snel kwam de rest ook en werd de koffie/thee rond gedeeld met heerlijke chocolade en slagroomsoesjes Het kringgesprek ging over een super dure kapper van 350 euro wel met een heerlijk en relaxte massage wat via Social Deal te boeken is. Dit met Botox en Fillers, gelukkig hebben wij genoeg zelfvertrouwen en hebben wij dat niet nodig.

De gastvrouw heeft een hele leuke hobby nee niet schilderen maar super leuke dieren boekenleggers haken voor haar kleinkinderen. Het boek met voorbeelden kwam uit de bibliotheek en even op YouTube kijken voor de haaksteken. Het resultaat is door iedereen bewonderd en goedgekeurd en ook nog gefotografeerd. Ze kreeg het advies om ze te verkopen op de markt maar nee hoor straks als ze klaar is gaat ze weer wat anders doen vertelde ze.

Zo was deze leerzame en gezellige zaterdagochtend weer snel voorbij. Afsproken is dat we as zaterdag starten bij Petra op het Perenpad.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 18 september starten we om 20.00 uur bij Paul in Kwintsheul

Woensdag 11 september...

kregen we het volgend bericht van Paul: 'Heren ivm onweer in de omgeving en zware Neerslag, annuleer ik de hardloop training. Volgende week kan het bij ons. Voor degene die deze training willen inhalen kan je zaterdag met Jos en Jan mee wandelen, hardlopen even zelf doen. Groetjes en houd het heel.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 21 september starten we om 10.00 uur bij Ank

Verslag van Zaterdag 14 september

Vandaag zijn we gestart van het Perenpad. Omdat afgelopen woensdag vanwege het slechte weer het wandelen niet is doorgegaan waren er ook 3 heren van de partij maar zij liepen hun eigen route.

Met 10 dames en een heer zijn wij het op pad opgegaan (het Perenpad afgelopen). We liepen richting Den Haag, onderweg hebben we wat oefeningen gedaan, dit om onze spieren te laten weten dat zij 'n uurtje actief gebruikt gaan worden. OP het routekaartje zag ik dat we in en om het Stadslandschap Hoekpolder hebben gelopen. Geen idee dat dit natuurgebied deze naam heeft maar wel leuk om te weten.

Tijdens het wandelen liep Bowie onrustig tussen de 2 groepjes wandelaars, het zinde hem niet dat er een ruimte tussen zat. Maak een hond maar eens wijs dat het voor ieder fijn is om zijn (haar) eigen tempo te wandelen.

Na ruim 'n uur waren we terug op het Perenpad, 6,5 km gelopen met een gemiddelde van 5,7 km dus een prima thuiskomertje. Eenmaal binnen zagen we de 3 heren al aan tafel zitten met een enorme schaal met koekjes. Helaas voor hen kwamen er 10 dames en een heer binnen, kapers op hun kust dus. Dat er zoveel koeken stonden kwam omdat afgelopen woensdag, vanwege regen en onweer, het lopen afgeblazen is.

De koeken zagen er nog prima uit maar de boschebollen waren in die 3 dagen gekrompen tot formaat slagroomsoesjes ;-(Maar de smaak heeft er niet onder geleden kan ik zeggen ;-))

Het was weer gezellig en we hebben heerlijk gelopen plus het was lekker wandelweer en we zaten tussen de planten onze koffie te drinken, ons weekend kon niet meer stuk.

Afgesproken is dat we as zaterdag starten Bij Anke en haar hond (als de batterij niet op is), tot ziens in Kwintsheul.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 25 september starten we om 20.00 uur bij René

Verslag woensdag 18 september 2024

Omdat het vorige week zo verschrikkelijk slecht weer was, is het lopen bij Jos helaas niet doorgegaan. Paul stelde direct voor om het deze week vanuit de Heul te organiseren. Het weer was dit keer helemaal top. De temperatuur was goed er

stond enkel een wind uit het noord-oosten. Voor de fietsers uit Monster, Poeldijk en Naaldwijk was het toch wel even bikkelen tegen de wind in maar met de wetenschap dat je na het lopen de wind mee hebt geeft dan weer een lekker gevoel. Op Andre na was trouwens iedereen op de fiets, volgens mij komt dat niet echt veel voor. Ook Hans vd Zanden was op een elektrische fiets, gewonnen met de postcodeloterij! Je houdt het toch niet voor mogelijk!

Na een kleine warming up aan de Riviergrondel gingen de 5 wandelaars hun eigen weg. De 4 hardlopers liepen het rondje Hartveldlaan, Vijverberglaan, Zwet en van Luyklaan. Dat is een rondje dat voorheen met de maandagavondgroep nogal eens gelopen werd. Na inlopen en wat rekken, strekken en vooral ook ontspannen van het gehele lichaam waren versnellingen het trainingsitem. Eerst rustig en daarna steeds sneller. Langs de Zwet waren de versnellingen beperkt omdat we genoeg hadden aan het in de gaten houden van tegemoetkomende fietsers. Wel met licht maar dan zo fel dat je verblind wordt en met een snelheid dat je geneigd bent om een stapje opzij te doen. Op de van Luyklaan pakten we de versnellingen weer op en bezweet en voldaan kwamen we weer in de Heul aan.

Aan de koffie, thee en koek werd er gesproken over onmenselijke daden van zowel Hamas als Israel. Het is moeilijk om aan te geven of er een partij gelijk heeft. Dat het in het midden oosten lastig is, is wel duidelijk. Cees had daar nog een interessant verhaal over. Hans vd Zanden is deze week gestart met een bestralingstraject, sterkte Hans, dat het goed mag uitpakken! Er zijn momenteel ook wandelaars onder ons die voornemens zijn om tijdens de opening van de tunnels onder de Nieuwe Waterweg en het Scheur te gaan hardlopen? Ik ben benieuwd of ik dat goed begrepen heb. Hoe dan ook, het was weer lekker lopen en gezellig na afloop.

Rene nodigt ons uit om volgende week in Wateringen te lopen dus ga je daar weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 28 september starten we om 10.00 uur bij Mariette

Verslag van Zaterdag 21 september

Vandaag hebben wij (Paul met 9 volgers) 7350 stappen gelopen, heeft de app van Paul geteld ;-)). Deze stappen liggen oa op en rond De Bult, lange Wateringkade, van Luijklaan, Middenweg en terug via de Lange Wateringkade en De Bult. Langs de Lange Watering zag mijn medeloopsters bloeiend siergras, naam van dit gras

niet bekend maar haar handen jeukten om hier wat van te pikken zoals zij vertelden. Het is dat ze de lengte niet kreeg van ons anders..... poehhh.

Ruim 'n uur en ruim 6 km. later waren we terug aan de Hoenderparklaan, dankzij het mooie weer konden we buiten op het terras zitten. De gastvrouw heeft ons verwend met eigengebakken appel kruimel plaatcake met hazelnoten. Deze cake viel zo in de smaak dat het recept op tafel moest komen. Dus thuisblijvers jullie hebben echt pech dat je niet kon komen lopen, het was nml heerlijk wandelweer, lekker gelopen en we hebben op het terras koffie gedronken met uitzicht op een mooie tuin met als toetje koffie met heerlijke plaatcake!

Volgens een van de dames komen er een paar regenachtige dagen aan maar daarna knapt het weer op, dit vinden wij helemaal niet erg.

De hond 'Bello' heeft zich koest gehouden vandaag bedacht ik achteraf, hij had vanochtend waarschijnlijk vrijaf gekregen: 'koest Bello, goed volk';-))
Ondertussen liep de tijd wel door en voordat we het doorhadden was het al bijna 12 uur en tijd om op te stappen. Volgende week starten we bij de een jaar ouder geworden Mariëtte.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 2 oktober starten we om 20.00 uur bij Jos op het Perenpad

Verslag van woensdag 25 september 2024

Vandaag waren we te gast bij René W. te W. De ontvangst was zoals altijd weer hartelijk. Ik was mijn gele hesje weer eens vergeten, zodat ik wederom met geleende kleding over straat moest. Sufferd dat ik ben. Toch eens wat aan doen, aan die verstrooidheid. Ik ga het meteen klaarleggen voor volgende week.

Wanneer ik van te voren weet dat ik een verslag ga schrijven, dan tel ik altijd eerst de neuzen, met de uitkomst waarvan ik een betrouwbare inschatting kan maken van het aantal aanwezigen. Meestal klopt dat aardig. Maar, ik wist nu niet dat ik de griffel en lei moest oppakken. Dat hoorde ik later pas. Geen probleem, maar geen neuzen geteld dus. Wat ik wel weet is dat -de voorgaande woensdag - Paul aan ons kon vertellen, dat hij opa was geworden van Vieve. Ik kon op dat moment óók vertellen dat ik opa was geworden. Bernard heeft een dochter en die heet Lily Louise. Deze week hadden zowel Paul als ik ook wat te delen met de groep. Paul's moeder overleed afgelopen zondag op 94-jarige leeftijd, en mijn broer overleed diezelfde zondag op 87-jarige leeftijd. Toeval allemaal, maar wat kan begin en einde toch soms zo naast elkaar bestaan. Geniet maar van alles beste vrienden.

Afijn. Paul was niet helemaal fit, deze week, dus die ging ook maar stokken. Nou, dat hebben we geweten. Tempo lag beduidend hoger dan anders. Zo hoog zelfs, dat wij als achterhoede ons afvroegen of Paul die straattegels allemaal schots en scheef achterliet. Wij - lopers en stokkers - waren in elk geval met 6. Dát weet ik dan weer wel. Wij zijn door Rijswijk gewandeld richting Eikelenburg en door het Strijpgebied weer richting Wateringse Veld om - na een klein extra lusje weer te landen bij René en Desiree. Die hadden van die heerlijke Pacanootbroodjes op de schaal gelegd, en nog andere lekkere dingen. De keuze was weer reuze zeg maar. Waar wij het over gehad hebben weet ik niet meer zo goed. Het probleem bij mij is namelijk, dat ik het gevoel heb dat mijn gehoor hard achteruit gaat. Ik ga maar snel eens kijken wat daar nog aan te doen is. Als dat nog is met zo'n grote toeter aan je oor, dan laat ik het maar zo, maar volgens mij zijn apparaatjes veel kleiner tegenwoordig. Bijgevoegd een foto van een boekhouder met hoortoestel. Volgende week is het starten op het Perenpad. Ga jullie dan weer zien.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 5 oktober starten we om 10.00 uur bij Mirjam

Verslag van Zaterdag 28 september

Vanochtend zijn wij met 10 dames gestart van de Colman, de heer des huizes vertrok met een mede wandelaar om een eigen route te wandelen. Wij liepen via de Essellanden naar de Zweth en aan de overkant van de Zweth liepen we naar de Dorpskade en zo weer richting de Colman.

Onderweg hebben we aan een brugleuning nog wat oefeningen gedaan wat niet verkeerd is want onze spieren worden toch wat strammer merk ik.

Doordat we zo lekker gelopen hebben stonden we, voordat we het door hadden, weer voor de deur aan de Colman.

We zijn een uur onderweg geweest en hebben een route gelopen van 5,5 km dus is het dit keer niet moeilijk om het gemiddelde snelheid uit te rekenen.

De dame die snip verkouden was wilde ons niet aansteken en maakte aanstalten om gelijk naar huis te gaan. Haar hebben we aan het puntje van de tafel gezet en de verkouden heer hebben we naast haar gezet, bij hem was het kwaad toch al geschiet.

Wat een geluk dat ze niet gelijk naar huis zijn gegaan, zo konden ook zij de heerlijke door dejarige klaargemaakte kwarktaart proeven. Ik kan jullie

vertellen.... de taart smaakte net zo lekker als dat ie er uit ziet en door het verse fruit nog gezond ook en de slagroom.... daar praten we even niet over ;-)). Tip van de gastvrouw is om minder suiker te gebruiken als het recept aangeeft hierdoor smaakt de taart frisser.

Nog een goede tip vind ik is de mega handige 5 in 1 opener die oa te koop is bij Marian's kookwinkel. Voor 6,99 hoeft je niet meer te tobben bij het openen van je blikjes al dan niet met een lipje, potten en flessen. Deze tip komt niet van de dame die tegenwoordig werkt bij Marian's kookwinkel maar van de gastvrouw. Nadat we de gebaksbordjes helemaal schoon hebben geschraapt en de tips en trucs opgeslagen hadden zijn we opgestapt. Ons weekend is weer goed begonnen, afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Mirjam in Wateringen.