

De paden op de lanen in... vooruit met flinke pas...

We zongen dit lied toen we jong waren, in jeugdclubs, kampen en padvinderij. De woorden klinken in mijn hoofd maar ik zing het nu niet terwijl ik door Oegstgeest loop. Veel te veel energie is nodig om het tempo bij te houden van mijn medewandelaars.

Het is vrijdagmorgen rondom 10 uur en de wandelclub van Marja en Esther loopt een dik half uur met inderdaad stevige pas door een stuk dorp. Elke week een ander gedeelte en maar al te vaak moet ik toegeven het niet te kennen. De mooiste hoekjes en watertjes zie ik. (Net zoals in de Oegstgeester Courant regelmatig foto's verschijnen die we niet kunnen thuisbrengen.)

Iedereen kan mee komen lopen, niet gebonden aan leeftijd of wat ook. 30 jaar of 80? Oké. Je moet alleen een wandeling willen maken en je dorp liefhebben. Als 85 jarige is 40 minuten lang genoeg voor mij en een kop koffie en douche zijn een grote verwennerij na afloop. En een gevoel van tevredenheid is er ook: ik heb het dan toch maar weer gedaan...

Doordat ik die vrijdag in groepsverband loop, kom ik er vlugger toe op de andere dagen ook wat meer te lopen. Je wilt per slotte niet al te erg afsteken. En zo kom je dan weer eerder aan die broodnodige beweging. Op woensdagavond is er een tweede wandeling voor de echte lopers. Een en ander is te vinden op www.wandelcluboegstgeest.nl O, ja, mooi meegenomen: Er zijn geen kosten aan verbonden.

Cornelia