

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 5 augustus 2026 starten we om 20.00 uur in de mancave van André in Hoek van Holland

Verslag van woensdag 29 juli 2026

Afgelopen woensdag met de temperatuur van 29 graden traden 8 wandelaars voor een schaduw rijke loop door Den Haag, vanuit de Colman naar de Treslonglaan tot aan de laan van Wateringseveld waar Cees bij de zonnestudio bijna naar binnen ging om te vragen of ze ook ijsbaden als tegenpool hadden.

Verder waren er duidelijk weinig mensen op straat en wij liepen voorbij de Erasmus weg over de Dedemsvaartweg dan via een korte verbindings fietspad naar de Steenhouwersgaarde en daar weer overgestoken over de Erasmusweg naar de nieuwbouw achter de tennisbaan de Rhijnenhof weer terug Wateringen in. Verder liepen we via de Tomatenlaan en zigzag tot achter de Lange Jan waar gekeken werd naar de oudste Druivenmuur in het Westland, langs Bakkershof en de Ark terug in 65 minuten aan de koffie.

Vele direct op blote voeten alleen hadden we nog geen ijsbadje, moet nog warmer worden.

as Woensdag, verzamelen we bij het prachtige buitenhuis van Andre, die verstek moest laten gaan, in Hoek van Holland

Eerst geen verslag daarna 2 verslagen, hoe luxe kunnen we het hebben:

Vanavond zijn we met 7 wandelaars van de Colman vertrokken.

Ondanks dat het nog warm was hebben we toch lekker gelopen.

Onderweg passeerden we oa 2 jonge mensen, zij zaten voor hun winkel te puffen op hun krukjes. Op onze vraag welk bedrijf zij runden, nagelstudio? Zonnebank? was hun antwoord: 'een zonnebank'!?

Wij konden ons bijna niet voorstellen dat zij het zo warm hadden omdat zij vandaag zo hard gewerkt hebben.

Het is inderdaad wel warm vandaag maar het zal toch niet zo zijn dat er één normaal denkend mens vandaag onder hun de zonnebank gelegen heeft? Maar goed wij wisten wat we weten wilden en zijn weer verder gelopen.

Na een uur waren we weer terug op ons honk, het routekaartje verteld ons dat we 5,8 km gewandeld hebben.

Bij binnenkomst werden we gelijk getrakteerd op ijsje, konden we afkoelen van de warme loop en van ons verhitte gesprekken was het idee.

Na de ijsje stond er ook nog koffie met lekkere koeken klaar; kortom we zijn weer verwend.

We hoefden vanavond niet na te denken waar we as woensdag kunnen starten want hier had André vorige week al een claim op gelegd.

Het is altijd mooi lopen daar in Hoek van Holland, we zien elkaar woensdag in de mancave van André.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 8 augustus 2026 starten we om 10 uur bij Paul en Gerda

Verslag van zaterdag 1 augustus 2026

De fietsen werden keurig aan de Colman op een rijtje gezet, het was schikken en herschikken maar uiteindelijk stonden de fietsen naar het zin. De fietsen pasten precies, het kon net.

Nadat het aantal koffiedrinkers (13 personen) geteld en doorgegeven was konden we vertrekken.

We hebben gelopen: Bovendijk, Wateringse Veld, Waterlandsingel onder de fly-over door bij de Laan van Wateringse Veld, deze fly-over gaat begin oktober open, heel bijzondere gewaarwording moet dit straks zijn.

Dit ervaren we nu al, de situatie is zo anders dan we gewend zijn en als je er niet dagelijks komt dan voelt dit nog niet eigen.

Na 1 klein uurtje, 6.522 stappen hebben we 5,44 km. gewandeld en waren we weer bij ons startadres.

Alle dames rond de grote tafel, veel gepraat en gelachen en ideeën uitgewisseld

We hadden het weer goed vandaag, water, koffie, thee, noten cakes en als klap op de vuurpijl kwam de gastheer nog langs met allerlei lekkere ijsjes alleen nadat de eerste 2 dames uit beleefdheid hadden bedankt durfden de andere dames geen ja meer te zeggen maar je zag bij een enkeling in de ogen dat ze eigenlijk wel een ijsje lustten

Hier zijn de heren van de mannenloopgroep toch anders in hoorde ik, zij namen bij binnenkomst al een ijsje (binnen is binnen zullen zij gedacht hebben) pas

daarna gingen ze aan de koffie en koek(en), zij hebben totaal geen last van enig schaamtegevoel, een man zit iets minder complex in elkaar en wat ze gelijk hebben.

De noten cakes die we bij de koffie kregen waren super lekker maar had wel enig uitleg nodig blijkt, het was net bananasplit: al pratend wilde we het papiertje wat er om deze cakes zat (dachten we) er af krabbelen maar dat lukte niet en wat bleek? Het was gezichtsbedrog, er zat nml geen papiertje om de cakes heen zo zie je wat een gewoonte mensen we eigenlijk zijn.

Net zo als de ene stoel wieltjes onder de poten had maar de andere niet, een van de dames wilde stukje opschuiven/rollen met d'r stoel bleek dat haar stoel geen wieltjes had terwijl ze toch echt zag (bij haar buurvrouw) dat er wel wieltjes onder de poten van d'r stoel zat.

Bij het naar huis gaan was de koekschaal nog lang niet leeg zagen we er lagen nog allemaal bonbonnetjes op, ook al bedrog! kijk maar op de foto hieronder, niets is zoals lijkt dat het is in dit huis aan de Colman.

Geen bonbonnetjes, jammer, jammer toen er echt niets meet te halen was zijn we opgestapt voor even want de dames ploften neer op het bankje wat daar voor het huis staat. Zo konden we onze schoenen op ons gemakje aanbinden, ieder op zijn beurt mocht gebruik maken van het bankje, uiteindelijk is pas ver na 12 uur de laatste dame opgestapt.

Ps: de dame die vorige haar kastje zoek was kwam nu met een tas aan zetten zo heeft ze alle spullen bij elkaar en zo raakt ze niets meet zoek. Op de vraag wat er in haar tasje zat was het antwoordt: Schoenen voor als ze na het lopen warme voeten heeft, douche spullen voor het geval ze het super warm heeft en ze stopte er gelijk haar fietssleutel en kastje in. Zo zie ja maar weer: een goeie meid is op alles voorbereid.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 12 augustus 2026 starten we om 20.00 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 5 augustus 2026

Deze week duurde het verzamelen bijna het langst van de gehele avond. Duidelijk afgesproken was dat we zouden verzamelen bij de viskeet. Ruime parkeergelegenheid voorhanden dus geen probleem. Maar daarnaast waren er ook nog een aantal details die ter plekke nog afgestemd werden. Cees kwam met de fiets en wilde die graag bij Andre 'buitenhuis' stallen. Maar hoe kom je daar? Het

adres was wel bekend maar je moet weten dat er twee parken naast elkaar bestaan en dat het een wirwar van straatjes en huisjes is.

Er is een poging gedaan om er te komen maar uiteindelijk kwam Cees toch weer bij de parkeerplaats terug. De fietsers uit Wateringen en Kwintsheul hadden hun bike inmiddels al bij Andre gestald en waren op weg naar de viskeet. Daar aangekomen bleek dat je ook je auto het best helemaal aan de andere kant van het parkeerterrein kon plaatsen, dat scheelde een paar honderd meter lopen.

De hardlopers vertrokken om 20:10 uur richting strand en de wandelaars zouden hun rondje langs de Jonk laten lopen dus kon Cees alsnog zijn fiets kwijt. Op het strand stond er een harde wind. De temperatuur was goed maar het zand stoof laag over het strand.

Paul stelde voor om eerst maar tegenwind te lopen en op het natte strand. Dat ging goed, Paul ging voorop, ik en Rinus volgden hem zo veel mogelijk uit de wind. We liepen tot aan de strandtenten en deden daar nog een aantal keer een duin-up training. Boven op het duin werd je compleet gezandstraald dus snel weer naar beneden. Na de schoenen gelegeerd te hebben zijn we over de betonplaten weer richting Viskeet gelopen. Vlak daarvoor kwamen we de wandelaars tegen en liepen de laatste meters met hen mee.

Bij Andre's buitenhuis was het best druk, ruim tien man denk ik. Andre zorgde voor de stoelen en Conchita liep het vuur uit de sloffen met kopjes, glazen, koud water, koffie, heet water en niet vergeten de koeken. In de tweede ronde kwamen er nog krentenbollen bij die ook nog gretig aftrek vonden.

Er werd druk gepraat en Rene liet een foto nemen van het geheel maar stond uiteindelijk zelf niet op de foto. Al met al een geslaagde avond in Hoek van Holland.

Ik was nog nooit bij het huisje geweest maar dat ziet er top uit. Ruime kamer met keuken, slaapkamers en zelfs een vliering. Na afloop liepen Jan en ik weer terug naar de auto maar verdwaalden in het park. Jan vroeg een van de huisjesbewoners naar de uitgang en uiteindelijk kwam alles goed. We hebben niet echt in de kring afgesproken waar het volgende week zou zijn, maar Jan Zuyderwijk nodigt ons uit om 12 augustus bij hem te lopen. Ga je daar weer zien!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 15 augustus 2026 starten we om 9 uur bij Mirjam

Verslag van zaterdag 8 augustus 2026

Al voor negenen werden er vele fietsen gestald aan de achterkant van de Riviergrondel. Paul had gezien dat het best wel warm zou worden deze dag daarom werden we 'n uurtje vroeger verwacht en hier heeft ie goed aan gedaan.

In het begin van onze wandeling was het lekker fris en gaande weg ging de temperatuur omhoog.

Ondanks dat er een dame haar kastje zoek was (kon niet weg zijn maar waar oh waar is dit kastje!?) zijn we vertrokken. Er was vertrouwen dat dit kastje na de loop ergens boven water zou komen.

Met 11 personen zijn we vertrokken, we liepen in 2 groepjes, groepje 1 koos een eigen route en groepje 2 liep met Paul op.

Ons groepje heeft 1 uur gewandeld en 5,65 km afgelegd in 58 minuten, dit met een gemiddelde van 5,8 km/U.

Tijdens onze loop is ons oa verteld hoe een van ons bijna iedere dag haar eigen brood bakt en dat dit wel heel veel werk is. Ik kan haar verhaal niet na vertellen maar zij moet met een timer of kookwekker het proces in gaan want het luistert heel nauw allemaal! Het belangrijkste is dat dit brood heerlijk smaakt en super gezond is want er is bv geen gist of paardenhaar in verwerkt! Nadeel is dat deze dame niet meer toe aan lezen toe, is luisterboek misschien een idee? In elk geval petje af (2 petjes af) voor deze 2 mensen!

We waren binnen het uur terug bij de fietsen dit omdat we allemaal heel benieuwd waren waar het eigenwijze fietskastje zich nu weer had verstopt. Tenslotte is ie de vorige keer onder de lossen boden van de fietstas van het baasje gevonden ;-))

Bij terugkomst liepen we eerst allemaal naar onze fietstas of het kastje per ongeluk in een andere tas gelegd was maar nee... Dit gaf ons het gevoel van vroeger in sinterklaas tijd, toen liepen we uit bed ook gelijk naar onze schoen kijken of de goedheiligman iets in onze schoen gestopt had.

Maar nee in geen van onze tassen zat het kastje. Bij nader onderzoek is het kastje wel gevonden op een plek wat niet voor de hand lag nml tussen de spaken van haar fiets! Dame had haar handen vol met sleutels en telefoon daardoor het kastje even op de bagagedrager gelegd en is waarschijnlijk toen door een klein spleetje naar beneden gevallen en dan niet op de grond maar tussen de spaken

van haar fiets en dan hoor je niets vallen! Volgende keer toch maar weer een tasje meenemen en gelijk in het tasje doen?!

Zo konden we met een opgelucht gevoel aan de koffie want tja we leven allemaal mee natuurlijk, het kan ons allemaal overkomen!

We kregen buiten op het terras ons watertje, thee en koffie met die lekkere cornflakeskoeken naar het recept van Paul en Gerda.

Onder de koffie is verteld over een bijzonder vakantieverblijf nml. een paalwoning midden in de natuur. inclusief gebruik van een ruime jacuzzi met een stevige Hydro massage ! Ik heb beloofd om de prijs van dit verblijf op te zoeken: Eind augustus kost dit vakantieverblijf voor 2 nachtjes 350 euro maar daar krijg je veel luxe en een verwengevoel voor terug

vakantieverblijf in een boomhut met jacuzzi

Zoveel positiviteit op een ochtend maakte dat we met een goed gevoel op zijn gestapt.

Afgesproken is dat we as zaterdag starten bij Paul en Mirjam in Wateringen.

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 19 augustus 2026 starten we om 20.00 uur bij Jan Z.

Verslag van woensdag 12 augustus 2026

Eclipsavond. Ik zat - net als zowat iedereen - op de bank naar de zonsverduistering te kijken. Ik vind er zelf geen reet aan. Wat mij betreft verduistert hij iedere nacht, maar ja.... Kuddedier hè. Tot ik wakker schrok van de bel. Het was mijn neef. Of ik niet was vergeten dat ik hem naar Schiphol zou brengen? Oh ja! Inderdaad. Vergeten. Ik haastte me - mét neef en autosleutel - naar beneden, we stapten in, maar..... niet starten dus.

Dán maar met de motorfiets. Kelder ingelopen, maar.... Lege band!
Pffffffffffffffffft. Wat nu? O! wacht eens.. wat zei ik daar? Pffffffffft? Ja!
Dat is het! Pompen! Maar waar heb ik nou die vermaledijde pomp? Misschien uitgeleend aan de burens van nr. 59? Daar maar even vragen. En ja hoor. Daar wassie. tijdens het oppompen van de achterband bedacht ik mij: Maar ik heb nog maar één helm. Eentje zien te lenen dan maar? O, wacht even. Burens van 51 hebben een motor. Dat lukt vast wel. Een beetje knorrig deed de buurman open. Want; zonsverduistering hè. Belangrijk dus. Maar goed, de helm was zo gevonden, dus ik was zo beneden.

Neef was inmiddels een aardig eind met het reanimeren van de achterband, dus bijna klaar. Alles vastgegespt en op weg. Na 10 minuten op de snelweg; pfffffffffffffft. De voorband dit keer. Lekker link is dat. Schiphol? We redden het nooit op tijd! Zwetend werd ik wakker op de bank. Lopen!! Ik moet zo weg naar Honselersdijk! Dat red ik nooit. Het was pikdonker in de huiskamer. De zonsverduistering was 'compleet' nu kennelijk. Of hebben geleerden daar weer een speciaal woord voor bedacht? Het zal wel iets Latijns zijn, denk ik. 'Plenus' of 'Absolutus' of zo. 'compleet' zou te eenvoudig zijn voor zoiets belangrijks.

Anyway, de TV had ook de energiezuinigste stand van 'uit' gevonden. Hoe laat is het eigenlijk? 13:30 zei de klok. Lopen!?

Oh nee. Er waren nul lopers. Laagste opkomst ooit. De opkomst die ik me zou wensen bij de komende Russische presidentsverkiezingen. (als ik nu maar niet uit een raam val of zo!)

Waar is het volgende week eigenlijk? Ff checken. Oh bij Jan Z. Huh? Daar zouden we toch déze week verzamelen? Zou ik dan toch gedroomd hebben?

Zie jullie volgende week. Bij Jan Z. dus.

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 22 augustus 2026 starten we om 10 uur bij Marian

Verslag van zaterdag 15 augustus 2026

We starten vandaag om 9 uur en dan ook precies op tijd!! Ik kan het weten, want, ondanks dat ik een appje stuurde dat ik eraan kwam, was iedereen al vertrokken.

Gelukkig zag ik Bowie nog in het groen van de Rozemarijn lopen.

We waren met een klein clubje, 7 personen, denk ik??

We hebben lekker gelopen in de Uithof en via het Wenpad het hoge bruggetje en het Groene pad weer terug.

De koffie en het water stonden al klaar, met gebakjes erbij, dus lekker buiten gezeten. We hebben het over de bruiloften die eraan komen en die al geweest zijn gehad. Mirjam haar "feestkleding" is goedgekeurd door de groep.

Ook Jeanette heeft verteld over de "muziek-open podium-?-route" die ze aan het organiseren is. Het was weer gezellig! Volgende week starten we bij Marian!

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 26 augustus 2026 starten we om 20.00 uur bij Jan en Ciska

Verslag van woensdag 19 augustus 2026

We gingen van start bij mij aan de Emmenstraat in Honselersdijk, de groep was 10 man groot, 2 hardlopers en 8 wandelaars dus mooie opkomst.

Ook Cees was op tijd terug van zijn vakantie met El en de kleinkinderen en kon ook nog aansluiten. Hij vertelde dat ze in Valkenburg geweest waren voor bezoeken aan Margraten en de Mergelgrotten, was indrukwekkend zei hij.

Ik ging voorop bij de wandelaars en dacht ja laat ik eens ons indianen dorp laten zien, een wijkje in Honselersdijk met huizen met veel hout en veel trappen wat er soms ingewikkeld uit ziet hoe je bij je voordeur moet komen.

Daarna richting de bloemenveiling waar ze met een groot project bezig zijn op het voormalige Piramide terrein, duizenden heipalen zijn al geslagen, twee heistellingen zijn maanden bezig geweest om dat te voltooien, we gaan het zien.

Bij het grote kruispunt staken we over en liepen langs het Polenhotel waar een 150 tot 200 Polen wonen die in de kassen werken. Er staan allemaal auto's voor de deur van uitzendbureaus en hopelijk is het voor hun allemaal goed geregeld.

Op naar de Wollebrand in een stevige pas want 1 uur wandelen is zo om en wilde niet te laat komen, waren al opgehouden door Cees die een container ging onderzoeken. We liepen een klein stukje uit elkaar maar het stoplicht bij de Middelbroekweg bracht ons weer samen om het laatste stukje te doen.

Eenmaal thuis waren de hardlopers al binnen en ook Jan van K. had een mooi plekje gevonden.

Ja het varen met de boot van Peter werd moeilijk qua opkomst net als het fietsen door Rotterdam, we hebben het ook allemaal druk, sommigen met ziekenhuis bezoek maar de meeste met vakanties.

We kregen het ook nog over biersoorten en Rinus vertelde dat hij een app op zijn telefoon heeft die alle biersoorten bijhoudt die je drinkt in je leven, ik geloofde daar helemaal niks van want dacht dat ik in de maling werd genomen maar uiteindelijk heeft hij mij overtuigd. Er zijn zoveel soorten ik hoorde wel 800.

Ook Paul had een ervaring met een Belgische zot en liet de foto zien en inderdaad een mooie kleur bier, al is die naam een beetje vreemd want als iets je niet aanstaat zeg je al snel het was van de Zotte.

Als klap op de vuurpijl kwam Nico nog met een verhaal dat hij iemand had geholpen met plassen omdat die man zijn handen in het verband zaten, maar uiteindelijk was het een beetje dirty, wij hebben het kopje van Nico weggegooid en ook de tafel extra schoongemaakt ivm besmettingen, sorry Nico. Ja zo maak je wat mee op een avondje wandelen.

Voor de mensen met ziekenhuis bezoeken veel sterkte daarmee, soms moet het gewoon en voor de vakantiegangers geniet er maar lekker van, vooral van die lekkere biersoorten.

Volgende week is het wandelen en hardlopen bij Jan en Cis aan de Bovendijk, ikzelf ben er 2 weken niet ivm vakantie in Duitsland daar hebben ze ook lekker bier.

Allemaal fijn weekend en geniet van het leven met voor en tegenspoed. Groetjes van Jan Z.

Verslag van nog een wandelaar:

Deze keer verzameld bij Jan Z. Nu lukte het wel. Er waren zowaar 10 personen die sportief wilden zijn. 7 wandelaars, 2 hardlopers, en een solo-loper. Toch heel leuk, dat Jan K. nog altijd met ons meedoet.

Wij, de divisie wandelaars, hebben in het Strijpgebied gelopen. en rond het terrein van de veiling. In aanvang ook nog langs de Willem van der Potstraat, waar ik vroeger heb gewoond. Beetje mijn ouwe buurtje. Onderweg kwam Cees nog een kinderwagen tegen waar een band van was afgelopen. Cees - de rotste niet - repareerde de band, waarna wij én de kinderwagen verder konden. Hij heeft zagezegd zomaar de klus weggekaapt voor de neus van de ANWB.

De terugweg liepen we over de Broekpolderlaan, de Oostheullaan en via de Molenlaan en Van der Goesstraat, weer terug in de Emmensstraat, waar wij de koffie en thee geserveerd kregen van Jeanette.

De gesprekken gingen over onder meer de speciale militaire actie van Rusland en over B&B vol liefde. Keek Poetin en Zelensky daar nou ook maar eens naar, dan was het niet zo'n bende en troep.

Bij de koffie zat ik heel even met mijn hand aan mijn haar, waardoor iemand meende dat ik mij daardoor dus vrijwillig aanmeldde voor het stukje proza deze week. Ik moet dus maar nooit naar een veiling van antiek gaan, want je hangt zo. Dat blijkt maar weer.

Jan deed ook even zijn kuif goed, en dáár is het dus van de week. Hele subtiele bewegingen hebben soms grote gevolgen. Ik ga er vrijwel zeker niet bij zijn, want kleinzoon heeft nog een weekje vakantie, dus die komt een paar daagjes logeren. Tot later!

Hallo Zaterdagochtend Wandelaars,

Zaterdag 29 augustus 2026 starten we om 10 uur bij Dineke

Verslag van zaterdag 22 augustus 2026

Paul had vandaag 13 volgers, elke dame kon op eigen niveau wandelen.

We liepen van de Nieuw Endeldijk naar de Nieuwetuin, Vogelaar en de van Burenlaan.

Nog maar net op weg werden we al aan het werk gezet (wandelen vinden wij nml geen werk) dit om onze spieren wat op te warmen. Op het route kaartje zie ik dat we oa ook op de Driesprong gelopen hebben. Ik moet eerlijk bekennen dat mijn benen gelopen hebben maar m'n hoofd was bij de gesprekken die we hadden met elkaar.

Goed dat Paul wel bij de les is gebleven want anders waren we niet binnen het uur op ons koffieadres en dan hadden we maar af moeten wachten wat er over was van de koffie en de lekkere cake.

Onder het koffiedrinken hoorden we hoe de dames van de andere groep meer regen hebben gehad dan dat er bij ons is gevallen. Zij hebben nog even geschild en zijn daardoor toch redelijk droog gebleven. Ken je nagaan hoe en waar een bui kan vallen binnen zo'n klein gebied.

Wat er aan tafel allemaal besproken heb ik niet in me op kunnen nemen maar wel dat voordat we het door hadden het alweer 12 uur was en de hoogste tijd om te vertrekken.

Op de valreep kregen we nog een goede en bruikbare tip voor als we eenmaal in bed niet kunnen slapen of dat het zo druk in ons hoofd is dat je midden in de nacht de slaap niet meer kunnen vatten: op Spotify staan lesjes Yoga Nidra ingesproken door de kalme en rustige stem van Iris

Enkel van het horen van deze tip stapten we al helemaal relaxt op onze fietsen met. We waren zo relaxt dat een van ons bij het weg fietsen nog knap moest bijsturen om niet in het water te fietsen.

Ook hebben we op de valreep nog afgesproken dat we as zaterdag starten bij Piet en Dineke .

Hallo Woensdagavondlopers,

Woensdag 2 september 2026 starten we om 20.00 uur bij Peter B. in Kwintsheul

Verslag van woensdag 26 augustus 2026

Afgelopen woensdag met Cees, Hasso, Jan, Renee, Peter B en Peter Z, Nico, Goos en ikzelf had aangekondigd om iets te speedmarsen, ik mijn rugzak gevuld met maar 6 kilo(normaal 10kilo), en niemand had interesse om de rugzak te dragen, jammer misschien andere keer.

We liepen via de Bovendijk richting Wateringseveld en kriskras ivm afsluiting langs de trambaan op het rode fietspad richting het dijkje hebben iets sneller gelopen op de voorvoet met Cees en Peter Z, die ging steeds harder lopen en bovenaan de dijk en retour gelopen om de andere op te halen, daarna weer via de dijk naar het bedrijventerrein rond de Makro, weer een stukje speed met drie en de andere een kortere route dan via de tramhalte draaipunt van 16 en 17, via het grindpad terug naar de Bovendijk en naar de lekkere druiven van Jan.

Volgende week bij Peter B in de Heul