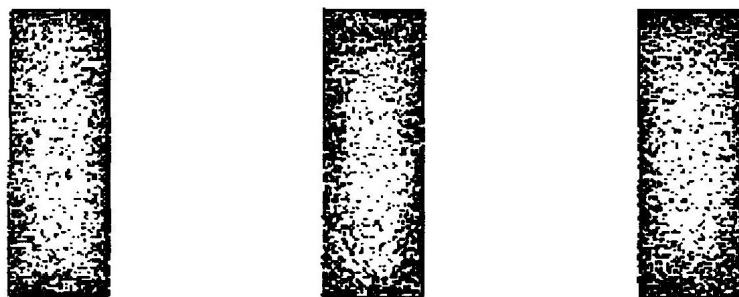


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Augustus 2003

Spijkenisse

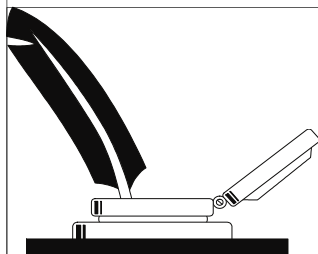


BRUGPRAET

Jaargang 8 Nummer 3

Augustus 2003

Van voorzitter



Wij hebben een drukke en heftige tijd achter de rug.

Na de marathon van Rotterdam hebben Elly Buytenen, Lea van der Ster, Carla Brauwiers, Ineke Snijder en Wout van Wieringen met succes de

marathon van Leiden gelopen en zijn

John de Bakker, Jan van der Palm, Joost Hoeymans, Michel Verhoeven, Jan Beens, Han Bakker en ikzelf meegeweest met de Roparun, de estafeteloop van Rotterdam naar Parijs.

In juni kreeg Eddie Nicolossian tijdens de avondtraining een hersenbloeding. Op het moment is hij voor therapie in De Plantage in Brielle. Elke dag gaat het gelukkig wat beter met hem.

Even daarna kreeg Pim Brandt een hartinfarct. Hij wacht nu op een oproep om gedotterd te worden.

Verder is Henk Hoogbruin onder het mes gegaan voor een liesbreuk.

In het item 'ziekenboeg' op onze internetsite kunnen jullie de laatste berichten lezen.

Ondertussen zijn de meesten van ons alweer terug van vakantie en ondanks de warmte hard aan het trainen voor de eerste wedstrijden, zoals Rondje Voorne, de Zuidersterloopserie en een wedstrijd in Engeland..

En op 24, 25 en 26 oktober hebben wij natuurlijk ook nog ons trainingsweekend. Men kan zich hiervoor nog opgeven.

Binnenkort komt Joop Dorsman weer met de loten van de Grote Club Actie. Vergeet ze niet te nemen! Een groot gedeelte van de verkoop komt ten goede van de groep!

Karin Bakker



Hulde aan een Brugwalker.

Brugrunners rennen, daar zijn het runners voor. Maar tegenwoordig zijn er ook een aantal, die gedenkwaardige wandelroutes afleggen. Voor 70 kilometer draaien ze hun hand niet om. Klasse, hoor!

Maar.....er is een persoon, die zelfs voor die afstand zijn bed niet uitkomt. Wie dat is?

Dave Bindervoet is de naam. Deze kanjer heeft in 2 weken tijd 400 kilometer afgelegd tijdens de Apeldoornse en de Nijmeegse Vierdaagse en dat al voor de 17^e keer.

Petje af voor deze prestatie!

De Redactie.



Berichtje van Eddy

Tijdens een bezoekje bij Eddy in de Plantage heb ik het verzoek gekregen om iets van hem in de Brugpraet te zetten

Hij wil jullie bedanken voor de bezoeken die jullie bij hem aflegden en voor het medeleven dat jullie voor hem tonen. Ook de vele kaarten die gestuurd zijn daar is hij erg blij mee.

Eddy heeft er ondertussen ook een **kleinzoon** bij gekregen. En is een keertje naar huis geweest.

Gerard namens Eddy

De K.T.T. van 18 mei 2003.

Als voorbereiding op de Nacht van Gulpen hebben we dit jaar weer een aantal trainingslopen gelopen. Dit jaar gaan er wederom een aantal nieuwe Brugrunners meelopen in de Nacht. (Ik blijf het gewoon proberen.) Te weten: Karel Timmermans, Ben en Elly van Mil, Ron Radijs, Florence Kegel, Jan Jongbloed en Christina Ettinger. (Fons en Marja Beerden, Joke Radijs, Wil en Maria Raaphorst en Moi zijn al oude rotten.) We zijn dus al een aantal keren met een behoorlijk grote groep gaan trainen. Omdat Ben en Elly, Karel en Wil ook voor de Marathon moesten trainen, zijn deze pas voor het eerst met de Rode Kruis Bloesemtocht in Geldermalsen mee geweest. Het was die dagweer!!! We waren tot op onze onderbroek natgerend. Toch waren we niet chagrijnig te krijgen, (echte Brugrunners mentaliteit) we namen gewoon een cup a soepje. Omdat er toch nog wel een tochtje van zo'n 35-40 km. gelopen moest worden, kwam Karel op het idee Goe-ree rond te lopen langs de kust. Samen met Ineke zijn ze de route gaan rijden en hebben daarbij rustpunten ingepland. Het leek ons ook erg leuk om de dag dan te besluiten met een barbecue aan het water. Er werd rond gebeld en we kwamen op een groep van 23 wandelaars, 1 hond en 3 verzorgers (voor de koffie, blarenpleisters, droge kleding en andere schoenen!) Na toch een flink aantal afzeggingen i.v.m. het te verwachte slechte weer was het dan op 18 mei zover. Vertrek om 7.15 uur bij het Riviera-bad in Spijkenisse. (Super! Als je de avond ervoor een feestje hebt gehad.) De weergoden waren ons gunstig gezind, want richting Stellendam brak de lucht open en zagen we zowaar een zonnetje. In Stellendam aangekomen, een kopje koffie gedronken en met 15 lopers en een hond van start gegaan. Het eerste stuk was heel leuk, maar superzwaar. Door modderpoelen, over hekken, tussen schrikdraad en toen nog een stukje door levende shoarma (bij sommigen zat de saus er al op) en ja hoor, daar was de eerste verzorgingspost. Heerlijk aan de koffie, het was er alleen een beetje winderig. Ik heb nog geprobeerd voor Mary Poppins te spelen. (Helaas paraplu kapot.)

Na plm. 15 minuten weer verder naar Ouddorp over een dijk waar het gras 4 kontjes hoog was, wind op kop en langs het Grevelingen meer. Hoezo zwaar?

We hadden allemaal een kop als een vol rijpe tomaat. Pim en Karel zagen nog een groep lepelaars, Jan en moi zagen alleen koeien en Kim Hollander. Het eind van de dijk was in zicht en de route liep nu verder achter de duinen.

Het werd zelfs warm zo uit de wind, dus truien uit. Bier-tje en moi hebben zelfs nog een stukje paard gereden. En ja hoor, daar was de tweede verzorgingspost. Heerlijk wat gedronken en een boterhammetje gegeten. Ook nog even een plaspauze ingelast. Dat hadden we maar beter niet kunnen doen.

Elly vond nl. een teek op Mischa (de hond van Pim). De volgende dag dus allemaal naar je achterwerk kijken of je misschien een rode kring ziet.

Na plm. 30 minuten weer verder voor het laatste stuk. De voetjes begonnen nu wel erg te branden op het asfalt en Misha z'n pootjes werden steeds korter. Na nog een ijsje te hebben gegeten kwamen we bij de laatste verzorgingspost waar een aantal toch maar besloot om

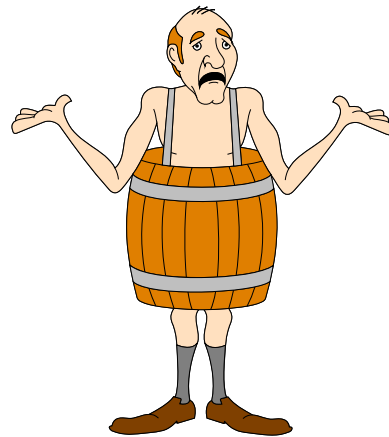
schoenen te wisselen. Het was nu nog 4 kilometer, dus de pas erin. Karel wees moi nog op vogelmelk en wilde papavers langs de kant. (Steek ik tenminste ook nog wat op. Eindelijk was daar het eindpunt en was het nog steeds droog. (Kwam vast door Ben zijn NU EVEN NIET! Kreet) Dus een drankje en Bonfire (stukje van Jan zijn paard)ging op de houtskool. Er was ook nog iemand met een paellapan. Karel en Ineke, bedankt voor het uitzetten van deze waanzinnig mooie tocht en Rob, Yvonne en Roel voor de fantastische verzorging. Klasse!
Nog 1 tochtje van 25 kilometer in Brielle en dan zijn we er klaar voor. Op naar Gulpen.

Groetjes, Marian (moi) Verdam.

Voor degenen die zich inmiddels afvragen wat K.T.T. betekent:

KAREL TIMMERMANS TOCHT

We zijn vastbesloten deze erin te houden.



Hier nog een uitslag die een beetje laat binnenkwam ,
maar willen hem jullie niet onthouden
Beter laat dan nooit

De 5e HEIJPLAAT loop 5Km

5-5-2003

Namen

Tijden

Jan Jongbloed	22'00'00 PR
Cristina van Ettinger	26'11'36
Elly Waasdorp	27'10'00
Roel van Ettinger	29'00'00

Finale Zuidersterloop in Capelle a.d IJssel

25 mei 2003

Zuidersterrunners	15 KM wedstrijd in Capelle.
Ben van Mil	1.08.04 PR!
Piet Sas	1.11.06
Elly van Buytenen	1.13.40
Eddie Nicolossian	1.14.27 PR!
Klaas Mol	1.15.17
Wim Kapteyn	1.15.27 !!!
Nico Stoop	1.19.14
Pia Fase	1.19.16
Wout van Wieringen	1.20.53
Astrid v.d. Sluijs	1.20.55

Leiden Marathon

Namen **Tijden**

Elly van Buytenen	4:11:00
Ineke Sniijders	4:27:00
Lea van der Ster	4:27:00
Carla Brouwers	4:28:00
Wout van Wieringen	4:47:05

Leiden 10 kilometer

Namen **Tijden**

Eddie Nicolossian	48:00
Klaas Mol	48:14
Win Kapteyn	48:44
Anne Hof	53:04
Roel Schellingerhout	53:40
Greetje Jansen	58:23 Pr goed he
Loes Schellingerhout	1:02:09

Leiden van een leien dakje.

In een vlaag van verstandsverbijstering had ik me voor de lol ingeschreven voor de Leiden Marathon. Samen met Lea en Carla, die de Rotterdam Marathon hadden moeten missen en Ineke, die dit als een leuke toegift beschouwde, tufften we naar de sleutelstad.

Dat Wout ook van de partij was, was zo vanzelfsprekend, dat ik hem bijna vergeet te vermelden.

Toch enigszins lacherig nerveus, probeerden we elkaar ervan te overtuigen, dat het "maar" een leuk trainingsloopje zou worden.

De weersvoorspelling was die zondag voor zoonabbidders zeer hoopgevend, 29 graden werd er verwacht, maar voor ons was dat een reden om nog even te overwegen deze temperatuur als excuus te gebruiken om er alsnog vanaf te zien. Doch's morgens bleek al spoedig, dat alle weermannen het bij het verkeerde eind hadden gehad. Het was bewolkt en druilerig met een heerlijk looptemperatuurtje.

Om 11 uur zagen we de bewolking grijzer en grijzer worden en ja hoor, een knetterend onweer barstte los met een bijbehorende stortbui van ongeveer een uur.

Broederlijk op elkaar gepakt met nog meer Brugrunners, die voor de 10 kilometer gingen, stonden, zaten en hingen we in de buurt van de start in een portocabin met douchecabines. Door een lek in de watertank werd het ook binnen net zo nat als buiten.



Maar Brugrunners blijven optimisten en zie daar, om 12 uur was het hemelwater op en konden we droog van start gaan.

Ik had me zo voorgenomen om gezellig met z'n viertjes te blijven, maar het lukt me nog steeds niet om mijn voeten op een iets lager tempo te programmeren. Na zo'n drie kilometer omkijken, zigzaggen en teruglopen naar mijn maatjes koos ik toch maar voor een snelheid, waar mijn benen zich wat beter bij voelden. Sorry hoor, meiden!

De eerste halve marathon was een ware happening, heel veel enthousiast publiek, zelfs mijn familie ontbrak niet, dweilorkesten, podia met allerhande muziek, versierde straten met erebogen, (zelfs een boog van bierkratten) meer dan genoeg drankposten en heel veel sponzen in de vorm van een hardloperje om je scherp te houden.

Terug in de binnenstad van Leiden was daar de finish voor de hijgende halve marathonlopers, die met gejuich binnengehaald werden.

Ja, en toen gebeurde, wat ik nog nooit bij een marathon beleefd had. Plotseling liep ik echt in m'n uppie, want wij als marathonlopers moesten nog zo'n zelfde rondje. Zou dat de laatste 21 kilometer zo blijven? Ja dus. Maar even plotseling stonden daar alle trouwe 10 kilometer Brugrunners ons weer helemaal op te peppen met een spandoek ter ere van Lea's 25^e marathon.

In Voorschoten begonnen er weer van die geniepige druppels neer te vallen, maar het publiek, onder grote parasols gezeten, bleef trouw aanmoedigen. Ik stond bijna stil van verbazing, toen ik een voor mij totaal onbekend persoon "Goed zo, Elly" hoorde roepen. "Ach, niet goed verstaan", dacht ik nog, tot er zo'n 100 meter verder aanmoedigingen als "Zet 'm op, Elly" en "Elly, je haalt het wel" om mijn oren vlogen, toen geloofde ik niet meer in toeval.

En wat bleek later? Die mensen hadden de Leidse krant voor zich met de startnummers en de bijbehorende namen. Wat een stimulans voor ons, eenzame zwoegers. Alleen al voor dit onthaal wil ik volgend jaar weer!

Bij het 30 kilometerpunt dook uit het niets mijn dochter op om me zo'n 6 kilometer te hazen, ja en toen leek het echt een zondagochtendloopje, want nu kon ik weer tegen iemand aankletsen, zij het met hijgpauzes, want zij was nog vers en liep wel een tandje harder dan ik eigenlijk nog in huis had. Maar het schoot wel lekker op, al moest ik dat in laatste kilometers bekopen met strompelintervalletjes.

Toch nog onverwachts doemde het finishdoek op en werd iedereen persoonlijk binnengepraat. Wat een VIP behandeling!

Vandaag vond ik mijn certificaat in de brievenbus, waarop naast de tijd van 4.11 uur stond vermeld, dat ik in de categorie "oude vrouwen" eerste was geworden, Hoera!!! Alleen ik wist dat ik tegelijkertijd ook de laatste was, ik was slechts de enige deelnemer. (En nu delen jullie deze wetenschap.)

Lea, Ineke en Carla oogden nog fit toen ze korte tijd na mij de streep passeerden en gevierden lieten we ons heerlijk verwennen door de macho's van de massage, dat hadden we tenslotte wel verdiend.

Volgend jaar ga ik hier voor een supertijd! Wie gaat er mee?

De eerste en laatste oude vrouw.



Vetten

In tegenstelling tot koolhydraten hebben vetten een negatief imago. Van vetten word je dik en zwaar, denken veel mensen. En dat is het laatste wat een duursporter wil, maar dit is echter wat te kort door de bocht. Er is namelijk een groot verschil tussen de beschikbare soorten vetten. De vetten die een atleet zo veel mogelijk moet mijden zijn de verzadigde vetten. De meervoudig onverzadigde vetten zijn daarentegen bijzonder nuttig en gezond. Het lichaam heeft een enorme capaciteit om vet op te slaan. Percentages van het totale lichaamsgewicht variëren van vijf tot vijftig procent. De gemiddelde normen die gehanteerd worden, liggen tussen tien en twintig procent voor de man en twintig en dertig procent voor de vrouw.

Bron: Runnersworld



De belevenissen van Jan Als begeleider bij de Ro Pa Run

Het was donderdag 22 mei, we hadden lekker getraind en zaten aan een lekker bakkie van onze Joop, toen Karin over mijn schouder vroeg of ik zin had om mee te gaan met de RO PARun, en ik zonder na te denken (zoals jullie weten) zei "Ja hoor als ik maar vrij kan krijgen."

Maar thuis keek ik op de kaart en realiseerde me hoe ver het was.

Niet dat ik benauwd was voor de afstand maar er werd natuurlijk wel verwacht dat ik mijn taak van begeleidend fietser waar moest maken, en dat was toch wel een verantwoording (veiligheid voor de loper en toch ook wat kaart lezen want Parijs was het einddoel).

Maar het leek me ook erg leuk om mee te doen, dus ik bereidde me maar op het zwaarste voor.

Zaterdag 24 mei ben ik de papieren bij Karin gaan halen, zondag een volle tas gebracht die ging met de kwartiermakers alvast naar Parijs, daarna toch even de fiets nazien, schroefje hier, olie daar enz.

Afgesproken dat we ongeveer om 9.00h woensdagmorgen

bij Karin zouden vertrekken.

Nadat ik toch niet best geslapen had stapte ik 8.30h op mijn fiets richting Hoogvliet, om met Han Bakker richting Ahoy te fietsen (Karin ging met diverse tassen met de auto).

Daar aangekomen werd ik aan de rest voorgesteld, wel even wennen, want je weet maar nooit waar je 5dagen mee moest werken, eten en slapen.

Maar het verliep helemaal naar wens en na een tijdje voelde ik me geheel op mijn gemak, tegen de middag ging het hele circus op weg naar het centrum voor het stadhuis, daar was de start voor de promotietoer door Rotterdam terug naar de Ahoy waar we om 3.00h van start gingen (we hadden toen al een hele dag weg).

Er zou met 2 X 4 lopers worden gelopen , iedere groep met 2 begeleidende fietsers en een busje, in een touringbus kon de ploeg die niet liep wat eten en slapen terwijl ze naar het volgende wisselpunt werden gebracht .

Onze ploeg waar Karin en ik fietser waren begonnen met de start, de lopers zouden om de 2 km wisselen en de eerste afstand zou 20 km bedragen, waar we zouden worden afgelost voor eten en rusten.

Het eerste stuk was erg druk want alles liep nog bij elkaar en daar er voor de auto's geen doorkomen aan was werd het eerste stuk afgelegd met de lopers op de fiets zodat de loper die afgelost werd met de fiets verder kon tot het weer zijn beurt was.

Onze ploeg werd afgelost bij de Haringvlietbrug (waar ik de fout inging doordat ik de andere ploeg voorbij fietste gelukkig had dit geen gevolgen voor de lopers die ons aflostten.)

Na wat gegeten en gedronken te hebben in de bus gingen we naar het aflospunt om de volgende 50km voor onze rekening te nemen.

Door de hitte werd besloten sneller te wisselen, om de kilometer.



Dit was een erg gezellig stuk want door heel Brabant was er veel publiek ,verklede mensen, muziek en versierde dorpen. Dit tot de volgende aflospplaats die in het plaatsje Putte was. Hier konden we eten en drinken en met de bus naar de volgende wisselpunt

Onderweg konden we wat proberen te slapen ,daarvoor waren de stoelen verwijderd en matrasjes op de grond gelegd.

Van slapen kwam niet veel want het was wel wennen om zo te slapen.

Zo wisselden we om de 50km van ploeg met het einddoel Parijs, waar we vrijdag morgen om 09.30h aankwamen, het was een erg leuke tocht met een hoop indrukken en over wegen waar je normaal niet komt met de auto als je naar Parijs gaat.

De aankomst was heel feestelijk met muziek en champagne

en de moeheid was helemaal verdwenen, iedereen liep weer te springen en te zingen of ze met de Thalys waren gekomen in plaats van lopend (de afstand was toch 530km die in 42 uur waren afgelegd) ,maar eenmaal bij de tent die voor ons was opgezet door kwartiermakers, lag iedereen al gauw in coma en snurkte dat het een lieve lust was.

Die avond was er een groot feest en dat sporters niet drinken werd hier als een sprookje afgedaan.

De zaterdag zijn we nog Parijs in geweest, wat het ook een heel geslaagde dag maakte.

Zondag was het afbreken en naar huis waar we op een leuke band na weer veilig zijn aangekomen, waar ik op een leuke Ro Pa Run kon terug kijken die ik niet graag gemist zou hebben.

Er zou nog wel meer te vertellen zijn maar dan wordt het een te lang verhaal want er waren erg veel indrukken die je eigenlijk mee gemaakt moet hebben om ze te geloven.

Jan B.



Greetje wilde in eerste instantie alleen in de
Playboy
 dan met een nietje in de navel
 Maar na enig aandringen was ze ook bereid om
 in de Brugpraet te poseren

Ontmoeting in Rome.

Néé, wij willen jullie niet op zadelen met een één of ander saai verhaal over onze vakantie. Toch willen wij iets over één van onze dagen in Italië vertellen. In november vorig jaar kregen wij het idee om met vakantie naar Toscane te gaan. Naar Florence, Pisa, Siena en omgeving. Hoe dichterbij de vakantie naderde begonnen wij ook er over te denken om naar Rome te gaan. In vier weken, waarvan vier dagen heen en vier dagen terug, moest dat wel lukken. Dus boeken uit de bibliotheek gehaald en bestudeerd. Enkele weken voordat wij weg gingen, kwamen wij op het idee om een gids te zoeken in Rome. Die was al heel snel gevonden en was ook bereid om ons rond te leiden. Enkele dagen voor dat wij naar Rome zouden gaan eerst maar onze gids bellen of alles nog door ging en wanneer. Er werd afgesproken dat het op woensdag zou gebeuren en wij moesten zorgen dat wij er heel vroeg waren. Omdat het voor ons en de gids het gunstigste was, werd er op het station Ostiense afgesproken om 8.45 uur, wij stonden op een camping in Bracciano ± 1 uur met de trein van Rome.



Dus was er toch nog een beetje spanning bij ons, is de gids er wel of niet. En ja hoor de trein was te laat maar onze gids stond er nog. Eerst koffie (Italiaanse heel lekker) drinken bij de gids thuis, nou ja zeg maar een museum, als je niet op let verdwaal je er in. Een verzameling uit alle werelddelen bijeen gebracht door de eigenaar. ± 10 uur dan eindelijk Rome in. Nou dat hebben wij geweten in 9 uur tijd vloog de gids van hot naar her dwars door het oude Rome. Een Dommetje hier een Kathedraaltje daar, een opgravinkje zo en van alles wist ie bijna alle bijzonderheden te vertellen. Als wij vreemde steden bezoeken heb ik altijd wel een plattegrond bij me zo dat ik weet waar ik ben. In het begin heb ik dat geprobeerd maar dat lukte me geheel niet bij deze gids. Het was een zeer lange en een vermoeiende dag maar we hebben ontzettend genoten van wat onze gids ons heeft laten zien en er over verteld heeft. Het is voor herhaling vatbaar want het was veel te kort. Als wij hier op terug kijken dan zien wij soms nog de wapperende rok van onze kleine (Italiaanse) gids.

Marga nog bedankt voor die mooie herinneringen

Beetje uitleg

Marga is een (oud) bruggrunster en is een paar jaar geleden naar Rome verhuisd, haar man ging daar werken



Zo zagen we er uit voor de rondleiding



En zo erna!!!!

Roel en Loes

Wisten jullie dat:

Mia echt voor paal heeft gestaan tijdens de skatetocht.
 Jan van de Palm zijn krachten spaart voor zijn wedstrijden tijdens de training.
 Maria een ijsklontjes zak bij zich heeft (Wil).
 Marianne Verdam thuis is gebracht door een Schot in een kilt. (ik durf het bijna niet te vragen maar.....)
 Jan Biertje alias Hertog-Jan heel wat campings is gepasseerd tijdens de nacht van Gulpen
 Joop Dorsman een zus heeft.
 Wijdbeens niet met z'n harem op pad wilde.
 Greetje alleen rookt als het gratis is.
 Elly W. sjans had in ALCAZAR en wij niet jaloers waren.
 Bij Jantje de maden uit z'n fietsbroek liepen.
 Reina het liever zonder toeters en bellen doet.
 Peter niet enthousiast is te krijgen voor een paar hamburgers.
 Adrie 60 jaar is geworden en een leuk feest heeft gehad bij haar tante van 84.
 Linda niet veel over heeft gelaten van Rome.
 Jan en Florence er in zijn geluid
 Marianne Verdam met een dubbele bril leest.
 Ron Radijs is omgedoopt in Ronk Radijs.
 Remi ook heeft gewandeld.
 Jeanet v.d. Pol een string wief is.
 Marianne v.d. Loosdrecht in een strandjurk werkt.

Wout's Kolom.

25-5-2003.

De laatste loop van het Z.S.C. in Capelle over 15 kilometer. Hier worden meestal goede tijden gelopen, omdat het parkeers er zich voor leent. Ik was dan ook niet ontevreden met een tijd van 1.20.52.

31-5-2003.

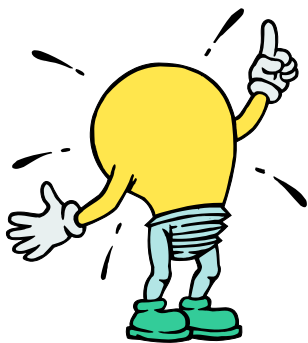
Ik had besloten om naar Weert te gaan om daar een 100 km. te wandelen, om het clubrecord van de M70 van onze vereniging (R.W.V.) in handen te krijgen. Maar mijn lichaam was zwakker dan mijn eerezucht en zo ben ik dan na 24 km. in 3.23 uur uitgestapt met een opkomende kramp. En omdat de start 's avonds om 6 uur was, miste ik de laatste metro in Rotterdam en kwam ik met de nachtbus thuis.

8-6-2003.

Nu kon ik wel "Leiden" lopen en met mij nog 4 dames van de groep. Er was kans op regen voorspeld en het inschrijven en verkleeden was nu in een kerk. Het leek dat onze "Heer" daar redelijk vertoerd over was, want om een uur of 11 werd daarboven de kraan opengezet.

En voor het zingen zijn we de kerk uitgegaan naar de start en is ook de kraan weer dichtgedraaid.. Onderweg heeft het toch nog nagedruppeld, maar al met al was het toch prima loopweer.

Voor de helft ging Elly van B. me voorbij en zei: "Wat ga je hard!" "Ik liep gewoon lekker en wist niet eens dat zij nog achter me zat. Na 30 km. kwamen Lea, Carla en Ineke als een sneltrein over me heen net op het moment, dat ik mijn eerste meters wandelde. De laatste kilometers waren wel zwaar, vooral omdat de zon zich nog even door de wolken priemde en het superbenauwd werd. Maar mijn tijd kwam niet in gevaar. Eenmaal aan de finish was er niets meer te beleven. Ik heb me aan de finish maar verkleed, erg primitief, maar ik had geen zin om naar het kleedhok te zoeken. Mijn bruto tijd was 4.48.27 en netto 4.47.05 een nieuw M70 P.R met 12 minuten.



21-6-2003.

Het was voor mij alweer de vijfde maal, dat ik als solist deelnam aan de 12 uur van den Haag. 's Ochtends weer worstelen met de tijd en toen ik in den Haag op de eerste tram stond te wachten, kwam er een stewardess kijken hoe laat de tram ging en liep ook te foeteren. Daarna liep ze haastig de hoek om en ik dacht: "Toch eens kijken waar die beentjes heenlopen," en daar bleek nog een halte te zijn. Met deze tram kon ik weer enkele minuten winst boeken.

In ieder geval was het weer een hele opluchting, dat ik op tijd aan de start stond. Ik ben bewust langzamer gestart dan

andere jaren, maar 10 minuten op 5 uur zet geen zoden aan de dijk. Ik had een beetje last van mijn linkerknie en rechts iets last van hielspoor en 's avonds zou er vanwege werkzaamheden geen trein naar Rotterdam rijden. U begrijpt het al, ook nog 4 uur in de hete zon, dan wordt langzaam de geest uitgehold.

En zo ben ik er na 4.56.51 uitgestapt met een afstand van 42 km en 573 meter.

Verder heb ik in Ridderkerk op 17-5 nog een 10 km. gelopen in 54.08.

16-6-2003 bij T.V.S.'90 5 km. in 25.30

9-7-2003 bij Spark 5 km. in 26.28

9-7-2004 14-7-2003 bij T.V.S.'90 5 km. in 27.10

Verder allemaal veel succes toegewenst met uw training en wedstrijden en heeft U eens zo'n zwak moment als ik, altijd vooruitkijken!

Uw eenzame roadrunner
langs 's Heerenwegen
Wout van Wieringen.



Wednesday Night Skate,

Op Woensdag 6 augustus ben ik met een ploegje naar Rotterdam afgezakt voor een skatetocht dwars door Rotterdam. Deze tocht bestaat al een paar jaar, maar ik had er tot nu toe nog geen gebruik van gemaakt.

Het weer was fantastisch.

We trakteerden ons op een heerlijk Italiaans ijsje alvorens we naar de start gingen.

Een goed begin is tenslotte het halve werk nietwaar?

Je kijkt je ogen uit naar al die verschillende figuren.

Er was er eentje bij die een schotse kilt droeg.

Een vrouwelijke skater werd hierdoor zo nieuwsgierig dat ze de stoute-skates aan trok en vroeg: mag ik een foto nemen want ik zou nu wel eens willen weten of dat al die verhalen wel waar zijn.

Dit was geen probleem, waarop ze haar digitale camera er op losliet.

Ook mijn nieuwsgierigheid was gewekt.

Terleurgesteld riep ze: ik zie niks op mijn scherm het is een zwart gat.

Ik dacht leuk, mijn avond, hier word ik ook niet veel wijzer van.

Op naar de start dan maar en met de hele sliert vertrokken we om 19.30 door de stad.

Onderweg was er ook van alles te beleven.

We skaten langs een bejaardenhuis waarbij er zeker wel 30 bejaarden op een rijtje zaten met hun rollators. En dwars door Crooswijk waar ze gewoon de boxen op het balkon gooien.

Alles is mogelijk in Rotterdam.

Mchtig mooi was ook de Maasboulevard, verlicht en al. Verder zijn we door het kralingerbos gegaan en door Prinzenland waar we een pauze hadden in een heel mooi park. Zo kom je op plekjes waar je normaal gesproken nooit zou komen.

Dus jullie zien het ik heb niet stil gezeten maar wel genoten.

Lieve groetjes Florence.



KAARTEN EN POSTZEGELS.

Beste brugrunners.

T.b.v. de stichting "Fibrose kinderen Op Kamp" (FOK) zamel ik vakantiekaarten en gebruikte postzegels in. De kaarten en postzegels worden door vrijwilligers van deze stichting verkocht voor een paar centen.

Cystic Fibrosis is een longziekte (taaislijm ziekte) die bij kinderen voorkomt. De levensverwachting van kinderen met deze ziekte is niet hoog.

Met andere woorden ze worden niet oud. Dit is de laatste jaren gelukkig wel iets verbeterd. Momenteel ligt de levensverwachting op ongeveer 35 jaar. Het geldt dat de stichting o.a. door de verkoop van de kaarten en postzegels binnen krijgt wordt besteed aan een bijdrage in de kosten van speciale apparatuur en verpleging tijdens korte vakanties van groepen van deze kinderen. Een probleem is dat veel bedrijven frankeremachines en faxapparatuur gebruiken en steeds minder particuliere brieven en kaarten versturen o.a. door het gebruik van Email. Ik loop in de ochtendploeg maar het verzoek is uiteraard ook aan de lopers van de avondploegen gericht. Ik

zal zorgen dat er wat documentatie aanwezig is over Fibrose en over de stichting FOK die verder overigens zonder andere subsidie werkt. U kunt nu dus een goed doel subsidiëren zonder dat het u iets kost. Heeft u dus vakantiekaarten of andere kaarten met postzegel die u wilt wegdoen denk dan

aan deze stichting. Hetzelfde geldt voor gebruikte postzegels ook al lijken ze nog zo gewoon. Dit geldt voor nederlandse en buitenlandse postzegels. U kunt de spullen op de loopdagen afgeven aan de man of vrouw die het geld int of er zit bij de informatie over Fibrose een envelop waar de spullen kunnen worden ingedaan. Alvast hartelijke dank namens de fibrose kinderen.

**Dave
Bindervoet**

Zin en onzin met de hartslagmeter 2

Een verhaal is nooit af, en er zijn zoveel aanleidingen om nog wat meer te schrijven. Zie vorige Brugpraet. Zo ook de afgelopen periode.

De goedkoopste aanbieding 19,95 bij Lidl, wij zijn voor een nieuwe batterierij meer kwijt.

Tour de France hartslag van Michael Boogert 32 om 195

Zuurstof rijk en zuurstof armbloed

De bovenste grens bij inspanning is afhankelijk van het zuurstofgehalte van het bloed.

Bij loopband monitoren loopt de hartslag op met de steeds sneller lopende band, tot het moment dat het zuurstofgehalte in het bloed terugloopt, de hartslag loopt nog een flink stukje op maar niet gelijkmatig meer. Het hart doet nog een verwoede poging en de hartslag loopt nog een 3 a 5 tikken op en valt weer terug naar de echte maximale hartslag.

Kunnen we daar wat mee? Ja, bij een sprint voorrademen. Je lichaam, je bloed verzadigen met zuurstof. Leuk tijdens een wedstrijd om je maatje eruit te lopen, voor de finish.

Als je niet goed ademt bijvoorbeeld, door praten scheelt je dit 3 tikken. En dat is weer 2 meter op de 100.

Tot rust komen doen we ook met ademhaling.

Zuig in 4 tellen je borst helemaal vol, houd 4 tellen de lucht vast en druk die zover mogelijk naar de navel.

Vooraf voor de vrouwen een onnatuurlijke benutting van de ademreserve. Dan in 4 tellen de lucht weer laten gaan.

De hartslag herstelt zich gelijk.

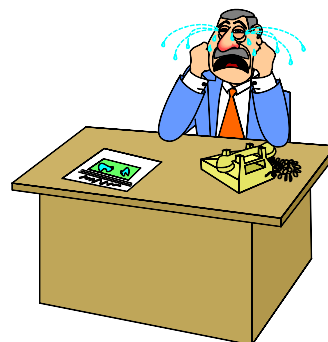
Let er eens op hoe je ademt als je lekker loopt en toch presteert

Iedereen heeft een eigen reflex ademhaling, die het mogelijk maakt om zonder hartslagmeter toch efficiënt te lopen.

Tel dan je passen met het rechter been op de honderd meter, en je hebt een extra houvast.

Dit brengt me tot een andere invloed op de hartslag, over het been tempo schrijf ik de volgende keer.

Cor



Hier onder ziet U de uitslag van:

Het algemeen klassement van de bedrijvenloop "de zuiderster" loopserie 2002/2003

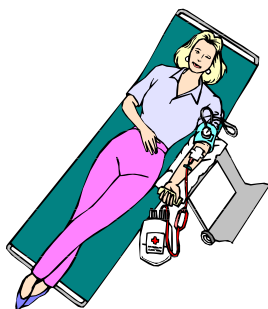
Deelnemers/loop	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Elly v Buytenen	48.27	1.16.26	48.49	1.21.02	1.50.22	1.47.54		47.18	1.15.32	1.13.40
Karel Timmermans	51.33		49.58	1.24.47	2.06.51		1.22.00	48.51	1.18.30	
Klaas Mol	48.05	1.13.24	47.09	1.19.55	1.48.55	1.47.44		48.01	1.15.53	1.15.17
Wim Kapteyn	49.33	1.16.55	49.52	1.22.42	1.53.34	1.57.37		49.37		1.15.27
Ineke Snijder	48.00	1.13.50		1.21.25	1.49.13			47.34	1.15.01	
Els Snippe			48.23		1.55.06				1.18.30	1.17.14
Monique Zoutewelle	49.29	1.18.46		1.27.02		2.07.07	1.23.34	51.05		gestopt
Eddie Nicolossian	48.47		47.10		1.55.14	1.56.11	1.18.13	48.44	1.17.33	1.14.27
Piet Sas		1.12.27			1.50.03				1.10.48	1.11.06
Ben van Mil	44.35	1.10.11		1.15.50	1.47.37			46.20	1.10.37	1.08.04

Loop no				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Overall Plaats	Totaal	Port Zelande loop	Geul tech- niek loop	Wege- ler loop	Voorne run	Bies- Heu- vel Loop	Heinen -oord loop	Plassen -loop	Dor- drecht loop	Lente loop	Zui- derster loop
Benevia- Pearle Team	BVP	1	7	1	1		1	1	2	1	1	1	1
Keuken- centrum Tieleman	KTM	2	19	6	3	5	3	4	1	5	2	2	4
HBG Civiël	HBG	3	20	3	6	2	5	3	3	3	4	4	2
Het Zui- derster team	ZDS	4	24	2	4	4	2	2	5	6	6	6	5
ESBI Runners	ESB	5	24	5	2	1	6	6	6	2	5	3	
EON Powerteam	EON	6	25	4	5	3	4	5	4	4	3	5	3
Keehnen Admink.	KEH	7	50	8	7	7	7	10	7	9	7	7	10
Schilderw. V.d. Heide	SHE	8	52	7	8	8	10	8	10	7	8	8	6
DSB/Jotun/ Hint lopers	DSB	9	54	11	9	6	8	7	9	8	10	9	7
Uniqema Runners	UNI	10	61	9		9	9	9	8		9	11	8
De Brug- runners	BRS	11	73	10	10	10	11	11	11	11	11	10	11
P&o Nedlloyd	P&O	12	80	13	12	11	12	12	12	12	13	12	9
Imtech Projects	IMT	13	82	12	11	12	13	13	13	10	12	13	12

Hallo luitjes,

Hier weer even een berichtje van de antilope.
 Niet dat ik stil heb gezeten hoor, verre van dat.
 Op vrijdag 13 juni vertrokken we met een stel naar Limburg.
 Nou, dat is gezien de datum al een uitdaging niet waar? Maar alles ging goed.
 Na een warm onthaal werden de auto's leeggehaald en de tenten gevuld.
 Met zo'n 37 man streefden we naar het zelfde doel n.l. 70 kilometer wandelen.
 Maar voor het zover was gingen we eerst gezellig uit eten met z'n allen.
 Moe maar voldaan glee ik in mijn bedje.
 Deze nacht werd heel kort, want Ron(k) begon aan zijn bos te zagen.
 Verder zeg ik niks want het is tevens mijn overbuurman, alleen volgend jaar neem ik een paar oordopjes mee.
 De volgende morgen kregen we Tai Chi van Fons (lees Remi).
 Helemaal relaxt gingen we aan het ontbijt.
 Hierna ging er een groepje naar een bierbrouwerij en de rest waaronder ik gingen Maastricht onveilig maken.
 'smiddags ging iedereen wat rusten, want 's avonds om 21.30 was de aftrap.
 Alle dorpsgenoten waren er om ons aan te moedigen.
 In het donker werden we verrast door duizenden vuurvliegjes, wat een heel apart gezicht was.
 Met een volle maan viel de duisternis wel mee.
 Onderweg werden we van alle gemakken voorzien door het Rotterdamse team
 En naar later bleek een dijk van een verzorging.
 Ook onze eigen veegploeg onder leiding van Martin en Rob met (vracht)auto, bleek onmisbaar.
 Na de maan werden we beloond door de zon en de vogeltjes.
 Inmiddels had ik een loopmaatje gevonden die hetzelfde tempo liep.
 Ik heb me niet alleen de blaren gelopen maar ook gelachen.
 Maar na 60 kilometer begon ik toch een beetje in te kakken.
 En dankzij m'n maatje werd ook de laatste 10 kilometer een genot.
 Na zo'n 50 blaren en twee blauwe teennagels rijker haalde ik de finish.
 Is dit nou leuk? Ja zeg ik nu.
 Dus Marianne en Rob BEDANKT voor een waaaaanzinnig leuk, vermoeiend, helemaal te gek weekend.
 Ook de organisatie en de rest van het gezelschap zou ik zeggen tot volgend jaar.

Lieve groetjes Florence



Dit ben ik

Ik ben in Hekelingen op 5 maart geboren. Toen ik 20 jaar was, ben ik getrouwd en naar Zuidland verhuisd en daar woon ik al zesendertig jaar (lang hè).
 Ik heb niet altijd gesport, ik ben pas op mijn 41-ste jaar begonnen. Dat ik ben gaan hardlopen, dat is heel toeval- lig. Mijn oudste zoon, Jan-Willem, liep toen hij 20 jaar was, stage bij een man genaamd Wim van Genderen. Deze Wim vertelde mij dat hij bij Spark liep. Tevens vertelde hij dat Joop Dorsman begonnen was met een lopers- groep voor vrouwen en mannen in de ochtenduren. Dit was voor mij aanleiding om eens te gaan kijken en er ver- volgens aan verslaafd te raken.
 Omdat ik nooit heb leren auto rijden, moest ik (en moet ik nog steeds) door weer en wind op de fiets naar Spijkenis- se. Racefietsen doe ik nu ongeveer dertien jaar. Dit is begonnen toen ik met mijn broer op vakantie was in Zuid- Frankrijk. Hij had twee racefietsen mee genomen en hij vroeg mij of ik met hem een stukje wilde fietsen. Ik had nog nooit op zo'n ding gezeten, laat staan in de bergen gefietst. Ondanks dit alles vond ik het geweldig. Het eer- ste wat ik deed toen ik weer thuis kwam, was een racefiets voor mijzelf kopen.
 In die tijd kon ik tegen mijn kinderen zeggen dat hun ma- ma ook sportief was, want mijn kinderen sportten toen heel intensief. Jan-Willem gym en karate(nu geen tijd meer voor), Annet gym en korfbal (nu geblesseerd) en Dick gym en judo met zwarte band (surft nu alleen inten- sief als het hard waait). Nu kan ik tegen mijn kleinkinde- ren zeggen, dat oma ook sportief is, want al mijn vier kleinkinderen zitten op gym, daarbij zit mijn oudste klein- dochter Naomi op zwemvaardigheid (a,b en c heeft ze al) en op beat-ballet en mijn kleinzoon Sven op zwemmen en op judo (heeft al 2 gele slippen).
 Wegens werkzaamheden ben ik 's avonds gaan lopen en ben ik een jaartje lid geweest van Spark. Daarna ben ik naar Joop bij de Brugrunners gegaan. Gelukkig heb ik niet echt veel last van echte blessures gehad, dit was maar 1 keer aan mijn achillespees. In mijn loopcarrière heb ik ook aan wedstrijden mee gedaan. Twee keer in Ettenleur, 1 keer een halve in Egmond, 2 keer in Apeldoorn, 3 keer de bruggenloop en 1 keer in Denemarken. In deze tijd heb ik ook een jaar niet bij de Brugrunners gelopen, dit kwam omdat ik op mijn kleinkinderen paste. Ik liep en fietste toen wel nog voor mijzelf.
 Gelukkig heb ik ook nog andere hobby's, zoals breien voor Polen, naaien, hardanger, tekenen en kruiswoordpuz- zelen. Vroeg opstaan is niet echt een hobby, maar dit heb ik overgehouden aan toen ik vroeger nog thuis woonde. Ik bezorgde toen het AD een paar jaar, toen moest ik dus ook al vroeg op. Het voordeel van vroeg opstaan is dat je een lekkere lange dag hebt om dingen te doen.
 Ik denk dat ik nu ongeveer wel genoeg over mijzelf ver- told heb. Er resten alleen nog twee vragen die ik nog niet heb beantwoord. 1. Wat is mijn favoriete vakantiebestem- ming. Ik heb geen favoriete vakantiebestemming. En 2. Wat is mijn tip om op gewicht te blijven. Ik heb geen tip, maar als jullie er 1 hebben, dan wil ik die graag weten om mijn vetrollen kwijt te raken (ha, ha, ha).

Nel Weeda uit Sland

Mopjes

Een man vraagt in een restaurant: "Hoeveel kost één druppel champagne?"

De ober antwoordt: "Helemaal niks." "Goed," zegt de man, "laat mijn glas dan maar eens flink voldruppelen..."

Klaas en Piet zitten in een bar. Klaas vraagt aan Piet waarom hij zijn glas bier met een rietje drinkt. Piet: "Ah, ik heb mijn vrouw beloofd dat ik geen glas meer aanraak."

Een dronkenlap stapt in een taxi, en valt er met zijn zatte kop aan de andere kant weer uit. "Dat was snel, hoeveel krijgt u van me?", vraagt hij aan de chauffeur

Ten slotte.....

Zijn we weer heel blij met al jullie ingezonden verhalen, zodat deze Brugpraet met een gevarieerde inhoud van de persen kwam rollen

We hebben gezien dat er al weer een hoop mensen terug zijn van vakantie, uitgerust en wel en die willen er weer stevig tegen aan om de pondjes o.a. ook weer weg te werken

Wij wensen iedereen weer een prettige training en wedstrijden toe

Maak je iets leuks mee, of heb je een leuk verhaal, meld het ons, maar wel voor 20 Oktober .

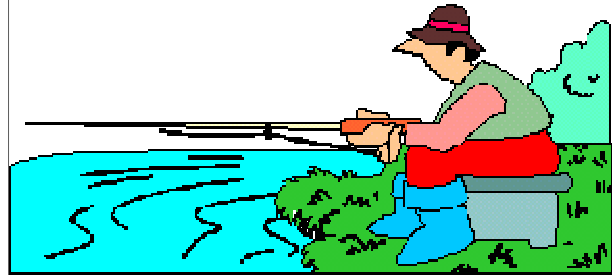
De Redactie

Datum	Loop naam	Plaats En info nr.	Start tijd	Afstand KM
31 Aug.	Rondje Voorne	Brielle 0181-415960	10.00	50
1 t/m 4 September	Hardlooptvierdaagse Spark	Spijkenisse 0181-621519	19.15	5-10
13 Sept.	Port Zelande Run *	Brouwersdam 0187-669525	14.15	10
13 Sept.	Tino Hoogendijkloop	Vlaardingen 010-4600260	13.15	10
21 Sept.	Dam tot Damloop	Amsterdam 072-5338136	14.00	16.1
27 Sept.	Raboloop	Herkingen 0187-669525	14.05	15-7.5
04 Okt.	Zeeuwse kust Marathon	Burgh-Haamstede 0118-561473	12.00	42.2
04 Okt.	Geul Techniekloop	Vlaardingen 010-4744969	14.00	15
11 Okt.	Helderman Estafetteloop	Spijkenisse 0181-621519	12.00	42.2
19 Okt.	Middenvoorneloop	Hellevoetsluis 0181-399840	12.00	10
19 Okt.	De Waerd Spijke City loop	Spijkenisse 0181-621519	12.00	16.1
26 Okt.	Herfstmarathon	Etten Leur 06-55500071	11.30 13.45	42.2 21.1
02 Nov.	Dotterbloemloop *	Zoetermeer 079-3419377	11.30	5-10-15
	* = Zuidersterloop			

Hartelijk gefeliciteerd.....

23 augustus	-	Anneke Rooij-Brouwer
24 augustus	-	Leo Storm
25 augustus	-	Jan Jongbloed
31 augustus	-	Mieke Schellenberg
1 september	-	Roel Schellingerhout
3 september	-	Elly Kluis
5 september	-	Marina Previ-de Snaijer
8 september	-	Fons Beerden
10 september	-	Reina Leyden
11 september	-	Erik Visser
19 september	-	Annemarie Lorscheijd
20 september	-	Lisette Winter
21 september	-	Hans van der Meer
22 september	-	Alby Kop-Woldhuis
24 september	-	Arno Hissink
25 september	-	Bianca Lagendijk-Bestebroer
	-	Jaqueline Zwieten

7 oktober	-	Ton Timmermans
8 oktober	-	Loes Schellingerhout
15 oktober	-	Kees Evertse
	-	Ineke Hutters
19 oktober	-	Hans van Meggelen
20 oktober	-	Marian Loosdrecht
21 oktober	-	Johan Poll
22 oktober	-	Joke Meijer-Swemmer
25 oktober	-	Mia Berwers
26 oktober	-	Anne Hof
30 oktober	-	Carmalita de Jong



TWEE

NOORD

*Eigenaar:
Ferry Hessels*

Uitsluitend handgemaakte fietsen uit Nederland :

RIH , Jan Janssen , Azor , Merida.

Korenbloemstraat 29 • 3202 BM Spijkenisse • tel : 0181 - 624481 • fax : 0181 627057

Problemen met uw computer?

Heeft u specifieke wensen op hard-of software gebied?

Wenst U persoonlijke begeleiding of instructie?

Dat kan allemaal verzorgd worden door :



Klaas Mol
Acaciastraat 12
Spijkenisse
Tel. 0181-611388

Email: kmol1@chello.nl
Ook systemen op maat voor u!



TOUSAIN SCHILDERWERKEN

* Schilderwerken

- binnen
- buiten

* Plafond- en wandafwerking

- behangen
- granollen
- pleisterwerk
- witten etc.

* Beitswerk

* Vernissen

*bel, fax of mail voor meer informatie of
vrijblijvende afspraak*

*** desgewenst gratis offerte aan huis ***

Tel. (0181) 629141 - Fax (0181) 629094
E-mail: r.tousain@wxs.nl

AUTORIJSCHOOL

SOETEMAN

SPIJKENISSE

0181 – 639800

**LEST OOK IN
AUTOMAAT**

**Salamanderveen 237
Spijkenisse**

**Tel. 0181-640588
Mob. 06-53781829**

**Of kijk op de internetsite:
www.karsteninstallatie.nl**



Voor al uw werkzaamheden aan de cv-installatie

Onderhoud
Reparatie
Installatie
Plaatsen van cv en radiatoren
Aanleggen van leidingen

WebsitePublishing

"EARTH"

U heeft al een
Familiesite

vanaf
€ 150,-

- ★ Webdesign en Hosting voor iedereen
- ★ Snelle en betrouwbare service
- ★ Complete webpakketten
- ★ Upgraden van Websites

Websiteontwerp voor bedrijven v.a. € 250,00.

NIEUW!!

Vanaf nu verzorgen wij ook uw complete huisstijl.

WWW.EARTHONLINE.NL

E-mail: info@earthonline.nl

Tel : 0181 - 680365

Fax : 0181 - 680367

www.binnenvaartonline.nl www.bannersonline.nl www.vertalenonline.nl

Loop eens binnen bij

RunningPoint

Michel de Maat

want u vindt nergens in de buurt zo'n groot assortiment aan
hardloopschoenen:

Adidas, Asics, Brooks, Karhu, Mizuno, NB, Nike, Saucony

en ook veel keus in kleding (ook speciaal voor dames),
Craft ondergoed, Polar hartslagmeters, Timex horloges, volop
wandelschoenen (in breedtematen),

en... uiteraard een advies op Maat!

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - 010-4600058

www.runningpoint.nl