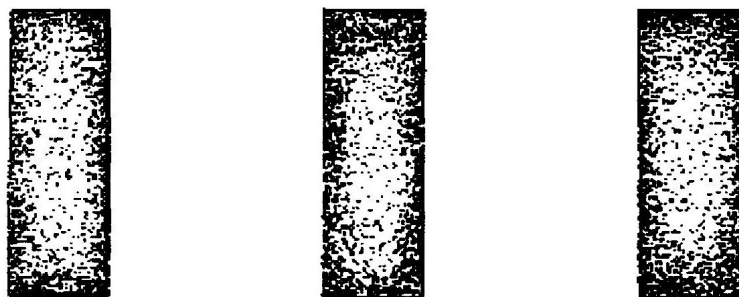


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Oktober. 2003

Spijkenisse

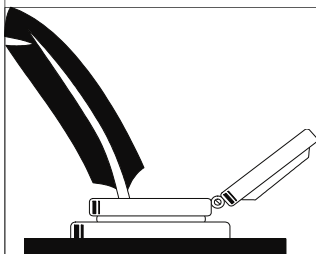


BRUGPRAET

Jaargang 8 Nummer 4

Oktober 2003

Van de voorzitter



Als jullie dit lezen hebben wij ons trainingsweekend in Loon op Zand er weer opzitten. Verslag hierover in de volgende Brugpraet.

Wij zijn al weer aardig actief geweest. Eerst het Rondje Voorne (50 km in estafettevorm) waaraan 5 teams van onze club hebben meegedaan. Onze Wout van Wieringen deed de 50 km helemaal alleen. Bij de finish was Eddie Nicolosian aanwezig om ons binnen te zien komen. Eddie, wij vonden het fijn dat je er was!

Na deze wedstrijd volgde de eerste Zuidersterloop, waaraan 18 lopers van onze groep meededen. Hierna volgde een geslaagde Discovery Run in Engeland.

Han Bakker liep de Marathon van Berlijn en Wout van Wieringen liep eventjes binnen 8 dagen de Zeeuwse Kust Marathon en de Eindhoven Marathon. Dave Bindervoet deed voor de 16^{de} keer de wandeltocht Nijmegen – Rotterdam.

Proficiat allemaal.

Op 22 september hebben wij Joop Dorsman in de bloemetjes gezet voor het vele werk wat hij voor onze club gedaan heeft. Precies 15 jaar geleden was Joop begonnen met zijn ochtendgroep, toen nog vanaf de kantine van Spark. Joop is gestopt in het bestuur, maar doet gelukkig nog de nodige hand- en spandiensten.

Pim Brandt heeft ondertussen een hartoperatie ondergaan en wij wensen hem een voorspoedig herstel toe. Ook een snel herstel voor de geblesseerden onder ons.

Zo dat was het weer.

Op naar de wat koudere maanden, maar wel met héél véél loopplezier!

Karin Bakker



VAN BRIELLE NAAR BRIELLE.

Een van de oudste tradities bij de Brugrunners is ongetwijfeld het jaarlijkse "Rondje Voorne." Drie teams van vijf man (en vrouw) en een van zes gingen de vijftig kilometer te lijf en natuurlijk bleef ook Wout het rondje trouw als sololoper.

Ineke en ik hadden het vermetele plan opgevat om ons als duo in het avontuur te storten. Een week eerder hadden we stiekem geoefend, om te kijken of we niet met hangende pootjes in de bezemwagen zouden belanden, maar het bleek een eitje! Alleen de wisselpunten kostten teveel tijd, dus daar moest nog even iets voor geregeld worden.

We gooiden al onze charmes in de strijd en verleidden Jan Beens en Henk Hoek tot een èèndaagse fietsrelatie. Het kostte totaal geen moeite hen te strikken!

Jan kon bijna concurreren met de SRV wagen, zo goed voorzien was zijn kratje op de bagagedrager van eten en drankjes. Zelfs een tas voor droge en natte jassen ontbrak niet. Henk bleek een doorgewinterde kilometertellerkijker te zijn, hij hield ons in het juiste tempo.



Het regengordijn, dat een kwartier voor de start naar beneden kwam, gaf de stemming even een dipje, maar optimistisch als Brugrunners zijn, hadden we zoiets van: "Wat nu valt, valt straks niet." Op onze voorgevoelens

kan je nog steeds blindvaren, want even later liepen en fietsten we onder een stralende zon en op wat verdwaalde regendruppels na bleef het schitterend weer.

Het was heel gezellig, dat we steeds collega-Brugrunners tegenkwamen, behalve de mannen van de avondgroep, die hadden een tempo, waar Michel de Maat bijna jaloers op kon zijn!

Dat we een soigneur als Jan moeten koesteren, bleek maar weer eens, toen Cor v.d.Ster in de buurt van Hellevoetsluis met een lekke band kwam te staan. Pompen en plakken bleek onbegonnen werk, maar deze redder in nood viste zonder verblikken of verblozen een nieuwe band uit zijn toverdoos en als een volleerd fietsenmaker zorgde hij er in een recordtijd voor, dat Cor weer snel bij zijn maatjes kon aanpakken.

Op het strand viel de hardheid van het zand erg mee, maar de harde wind pal op kop, deed dat mazzeltje weer teniet. Ik ben heel brutaal achter een sololoper gekropen om nog redelijk vooruit te komen, want voor mijn gevoel werd ik

alleen maar teruggeblazen. Ik heb hem natuurlijk wel netjes bedankt, waarop hij wat zuur lachte, maar niets zei, want ik ben tenslotte een oude vrouw!

Om het lange traject om de duinen heen te omzeilen, hadden we de “goede raad” van een paar clubgenoten ter harte genomen en fietsten we binnendoor via een duinpad, wat een wandelpad bleek te zijn met hekken waar we de fietsen overheen tilden en een klim over een duin, waar je tot je enkels in het mulle zand wegzakte en dat met je stalen ros op sleeptouw. Ik was kapot, maar moest wel meteen weer aan de bak. Lopen dus!

Later bleek, dat we maar met een half oor geluisterd hadden en een afslagje te vroeg hadden genomen. Het mocht de pret niet drukken, want Brielle kwam in zicht en we zaten ruim onder ons schema.

Dankzij onze trouwe begeleiders gingen we in 4 uur en 34 minuten gezusterlijk over de finish onder het applaus van veel Brugrunnersupporters. Blij verrast zagen we, dat ook Eddy in zijn rolstoel van de partij was. Hij was door Lea en zijn vrouw opgehaald bij de Plantage.

Voor de zoveelste keer kregen we dezelfde medaille als voorgaande jaren (zonder datum!) om onze nek gehangen, al had hij voor Ineke en mij dit jaar wel een speciaal tintje!

Jammer, dat ook de T-shirts die we kregen weer een copy van een copy uit het verleden waren, maar je kunt er heerlijk in slapen en ook als poetsdoek voldoet hij prima.

Tevreden keken we terug op een dag, waarop weer eens duidelijk werd hoe afwisselend ons eiland Voorne is.

Ik ben en blijf een Rondje Voorne fan!

Elly van Buijtenen.

Rondje voorne

Solo loper

Wout van Wieringen	5:55:16
--------------------	---------

Duo lopers

Ineke Snijder	4:34:35
---------------	---------

Elly van Buijtenen	Zelfde
--------------------	--------

1 e ploeg

Hans van Meggelen	4:04:41
-------------------	---------

Nico Stoop	zelfde
------------	--------

Chris Keller	Zelfde
--------------	--------

Ben van Mil	Zelfde
-------------	--------

Karel Timmermans	Zelfde
------------------	--------

Politie triathlon

Vermeldens waardig is ook dat Patrick v.d. Kerkhof op zaterdag 14 sept heeft meegedaan aan de kwart politietriathlon in een tijd van 2.31.59 uur.

2 e ploeg

Klaas Mol	4:25:46
-----------	---------

Leen van Hulst	Zelfde
----------------	--------

Roel Schellingerhout	Zelfde
----------------------	--------

Pia Fase	Zelfde
----------	--------

Cor van de Ster	Zelfde
-----------------	--------

3 e ploeg

Elly van Mil	4:39:42
--------------	---------

Danielle van Mil	Zelfde
------------------	--------

Mia Berwers	Zelfde
-------------	--------

Monique Zoutewelle	Zelfde
--------------------	--------

Jose van Oest	Zelfde
---------------	--------

4 e ploeg

Linda Meyer	5:13:12
-------------	---------

Loes Schellingerhout	Zelfde
----------------------	--------

Jeanette van de Pol	Zelfde
---------------------	--------

Jeanette van Eersel	Zelfde
---------------------	--------

Carolien Belder	Zelfde
-----------------	--------

Karin Bakker	Zelfde
--------------	--------

Berichtje van Eddy

Namens Eddy schrijf ik weer iets voor hem, hij wil jullie kenbaar maken hoe blij hij met jullie is, hij is vooral heel blij met alle bezoeken die jullie bij hem afleggen in Brielle. En hij heeft enorm genoten toen jullie hem meenamen naar Rondje Voorne.

Een hoogtepunt was ook “De Buikschuiver” met Lea in de voortuin bij Eddie (geintje).

Zie de kaarten op de achtergrond van het bed.



Resultaten Taxi World Brugrunners		
1e loop Port Zelande		
Namen	Groep	Tijden
Wim Kapteyn	M70	51.22
”	gecorrigeerde tijd	38.11
Elly v. Buytenen	V55	
”	gecorrigeerde tijd	
Ben van Mil	M45	45.31
”	gecorrigeerde tijd	42.40
Pia van Eersel	V40	51.15
”	gecorrigeerde tijd	44.34
Klaas Mol	M60	50.26
”	gecorrigeerde tijd	41.43
Leen van Hulst	M60	52.22
”	gecorrigeerde tijd	43.07
Hans van Meggelen	M45	49.31
”	gecorrigeerde tijd	46.24
Aad van de Nieuweland	M55	48.55
”	gecorrigeerde tijd	42.19
Karel Oosthoek	M55	43.17
”	gecorrigeerde tijd	37.27
Wout van Wieringen	M70	56.52
”	gecorrigeerde tijd	42.17
Port Zelande 10 Km		
Recreanten		
Namen	Tijden	
Han Bakker	46.01	
Nico Stoop	48.10	
Kees Ketting	48.35	
Karel Timmermans	52.48	
Astrid v.d. Sluijs	55.13	
Elly van Mil	58.09	
Annemarie Lorscheijd	58.24	
Ineke Timmermans	1.08.34	
		

Port Zèlanderun-10 km.

Hallo Brugrunners,

Er is mij gevraagd een verslag te schrijven van deze 1e Zuidersterloop.

Na ongeveer 1 1/2 jaar geen wedstrijd te hebben gelopen, was dit voor mij het moment om er weer gewoon tegenaan te gaan. Het was een warme dag, maar daar waren we aan gewend deze zomer. Dus was ons advies; hou het hoofd koel en de voeten warm! Voor alle Brugrunners die meededen aan deze loop werd het een gezellige dag en werd er goed gepresteerd. Na het zweten tijdens deze gezonde inspanning was het goed vertoeven op het terras, bij het nuttigen van een koel drankje. alles was prima geregeld, organisatie bedankt.

Met deze sportieve groep, kan het niet anders dan dat de volgende Zuidersterlopen ook een succes worden.

Sportieve groetjes **Karel Oosthoek.**

Beste Brugrunners

Even voorstellen: mijn naam is Tonnie van Ettinger ook wel Plons genoemd.

De naam Plons weet ik nog niet zo lang, daar ben ik per toevalligheid achter gekomen tot iemand zich versprak. Het was niet de bedoeling dat ik achter deze naam zou komen.

Maar eerlijk gezegd vind ik het wel grappig, met name omdat ik als zwemjuf actief bent in het Riviera bad te Spijkenisse, dus de bedenker is erg origineel.



Ik loop al vanaf het begin bij de brugrunners en dat is naar schatting dacht ik, 7 jaar en daarvoor ook nog bij de vereniging Spark. Nog altijd vind ik het een hele leuke vereniging vooral is het voor elk wat wils. Door mijn werk in het zwembad ben ik niet altijd in de gelegenheid om te komen trainen, maar meestal probeer ik wel even te komen, of ik train dan voor mezelf maar dat is lang niet zo gezellig als met de ploeg te lopen

Het belangrijkste is dat je op je eigen tempo mag lopen, dat je in je waarde gelaten wordt, dat is heel belangrijk om iets vol te houden

Ik weet dat Gerard het club blad gaat verzorgen. Heel veel succes er mee! Het laatste blad zag er leuk uit. Ik moet wel zeggen dat ik door Gerard zijn vrouw gestimuleerd bent om te gaan schrijven, elke woensdag kom ik haar tegen in het zwembad, dan wordt er geroepen vanuit het water, Tonnie je heb nog tot half oktober de tijd om te schrijven, o ja, het wordt toch tijd om achter de computer te gaan zitten.

Bij deze dus dit verhaaltje. Eigenlijk wilde ik al af sluiten maar ik vind het leuk om toch nog iets te vertellen wat ik in mijn vakantie in Spanje tegen kwam, wat ook betrekking heeft op het loop gebeuren.

In de vakantie vinden wij het leuk om langs het strand dat is hard zand te gaan hard lopen. We moeten dan wel vroeg uit de veren want anders is het al snel veel te warm en zeker dit jaar was het overal bloedje heet.

Tot onze verbazing kwamen we onze trainster Els met haar gezin tegen, ik weet niet of ik dat van Els mag schrijven, maar zij had drie weken niet getraind, dat is niet echt wat voor Els, eerlijk gezegd is ze altijd wel in de running.

Maar Els zou alleen moeten lopen en eerlijk gezegd is dat niet zo verstandig in een vreemd land.

Els had wel haar spullen mee genomen naar Spanje. Toen hebben wij afgesproken Guus, Els en Plons om te gaan hard lopen. Zo gezegd zo gedaan, vroeg op om 8uur starten. Het was al weer snel warm. We liepen toch drie kwartier, en voldaan kwamen we terug van de training

Jammer genoeg was Els er al een tijdje en na een week ging zij al weer weg. Maar des ondanks hebben wij in die week nog even drie keer getraind.

Als bewijs heeft de echtgenoot van Els van ons een foto gemaakt hoe hard wij hebben getraind.

Aan de grote fles kunnen jullie zien hoe wij ons best hebben gedaan. Brugrunners gaat zo door of je nu in de a, b, of c zit als je het maar naar je zin hebt. Het belangrijkste is dat de koffie en thee op tijd is van Joop, die altijd goed voor ons zorgt. De trainers en trainsters het goed naar hun zin hebben dan hebben wij het ook.

Vriendelijke groeten Tonnie Plons..



De 10 Miles Van Tilburg 07-09-03

Namen	Tijden
Han Bakker	1:17:58
Hans Speksnijder	1:23:06
Aad vd Nieuweland	1:23:07

Marathon Berlijn 27-09-03

Namen	Tijden
Han Bakker	3:58:27
Aad vd Nieuweland	Uitgestapt.

L.B.de Waerd Spijkcity-Loop

21 Sept 10 miles

Namen	Tijden
Cees Waasdorp	1:04:48
Michel Verhoeven	1:09:00
Patrick Kerkhof	1:16:23
Ben v Mil	1:19:39
Willem Kapteyn	1:27:10

Een stelling

Vet kwijtraken is geen kwestie van magische drankjes en bestsellers over diëten. Het is een kwestie van intensieve inspanning. De belangrijkste les, als u meer vet wilt verbranden, moet u meer calorieën verbranden dan dat u aan calorieën tot u neemt.!! En om meer calorieën te verbranden, moet u er werk van maken.

Punt uit

Bron: Runnersword

Geultechniek loop te Vlaardingen

4 oktober 15 KM

Namen	Tijden
John den Bakker	1.07.58
Ben van Mil	1.09.28
Hans van Meggelen	1.12.31
Emert van Haften	1.14.56

Discovery-run 2003

Zaterdagochtend 27 september was het weer heel vroeg, 06.30 uur inchecken voor de STENA Discovery. De Brugrunners waren goed vertegenwoordigd 15 lopers en 7 supporters samen met nog ongeveer 800 personen op weg naar Harwich, een redelijke gladde zee en mooi weer in het vooruit zicht. De boottocht verliep voorspoedig, aankomst om 11.00 uur in Harwich. Om 12.00 uur de start van de 10 en 5 km onder een stralende zon en weinig wind.



Ideaal dus, alle Brugrunners die deelname aan de 10km hadden genoten van de omgeving en het parcours en waren tevreden met het behaalde resultaat. Zie uitslag.

Na ons te hebben opgefrest met nadruk op fris alleen nog koud water beschikbaar, zijn we met dubbeldekkers naar Ipswich vervoerd voor een kort verblijf.

Leuke stad en met natuurlijk een Pub, een beetje rondkijken en een pint Ale of Bitter drinken in de Pub. Na dit bezoek terug naar de boot voor de terugreis.

Aan boord wat eten en drinken, voor een aantal van ons dansen in de Disco, de dag is lang maar gaat snel voorbij, om 00.15 uur staan we weer op de wal in Hoek van Holland.

Het was ook dit jaar weer een gezellige dag.

groetjes, Ben en Elly.

Dam tot Damloop 21 sept

Namen **Tijden** **7-Km**

Greetje jansen	40:20
Elly Waasdorp	40:30
Jeanette vd Pol	40:50
Loes Schellingerhout	41:30
Linda Meijer	41:30
Peter de Ruiter	41:30
Like malipaard	41:56
Ineke en Yvette Timmermans	41:56

Uitslagen 16,1 km op pag 10

Discovery run 10 km

Namen	Tijden
Ben van Mil	46.40
Els Snippe	51.32
Karel Timmermans	52.11
Cor vd Loosdrecht	53.13
Roel Schellingerhout	55.13
Elly van Mil	56.57
Mia Berwers	1.01.25
Ton Timmermans	1.02.31
Ineke Timmermans	1.06.17
Marjo Maan	1.06.17
Greetje Jansen	1.07.56
Linda Meijer	1.07.56
Jeannette van Eersel	1.10.21
Loes Schellingerhout	1.10.21
Jaap Tholenaar	1.12.02

160 Km nonstop wandelen.

Van zaterdag op zondag 20/21 september j.l. heb ik een wandeltocht gelopen van Nijmegen naar Rotterdam. De lengte van deze tocht is 160 km, te lopen in 29 uur.

Enige mensen wisten dat ik dit zou gaan doen en toen ik dinsdagmorgens kwam lopen en vertelde dat ik de tocht had uitgelopen is mij gevraagd om hierover een stukje te schrijven. Niet zozeer over hoe mooi de route wel was, maar meer over de organisatie en hoe het er onderweg aan toe gaat met b.v. de verzorging.

Eerst iets over de geschiedenis en de route van deze tocht.

Er zijn in Nederland honderden wandel(sport)verenigingen waarvan een aantal een tocht van 100 km of meer organiseert.

Om een idee te geven over de lengte van deze tochten: Amsterdam-Tilburg 125 km, Mergellandroute 135 km, Amsterdam-Leeuwarden 150 km en Nijmegen-Rotterdam 160 km. Nu hoor ik sommigen al zeggen, dat de afstand tussen Nijmegen en Rotterdam geen 160 km is en dat klopt.

Deze tocht wordt georganiseerd door de Rotterdamse Wandelsport Vereniging (R.W.V.). Dit is de oudste (dit jaar 75 jaar) en één van de grootste (nu ± 550 leden) van Nederland.

Deze vereniging is in 1934 begonnen met een wandeltocht van Brussel naar Rotterdam. De afstand was 150 km. Deze tocht is vanaf dat moment elk jaar georganiseerd behalve in de oorlogsjaren.

Na 25 jaar besloot men een tocht binnen Nederland te gaan organiseren omdat de route te gevaarlijk werd door het vele verkeer. De nieuwe route moest minimaal 150 km zijn maar mocht iets meer zijn. Men is toen gaan zoeken naar een

route die zo verkeersluw mogelijk zou zijn. Daarmee ben je er echter niet.

Aan de route moeten ook 6 à 7 rustgelegenheden zijn in de vorm van een horecagelegenheid, sportkantine, dorps huis e.d. Enige van die gelegenheden moeten bereid zijn 's-avonds of 's-nachts enige uren open te zijn en één ervan moet om ± 21.00 uur een goede maaltijd kunnen serveren.

U zult intussen wel begrepen hebben dat je 's-nachts doorloopt.

De route die er uiteindelijk uitgekomen is werd van Nijmegen (de Vierdaagsestad) naar Rotterdam (de thuisbasis van de organisator R.W.V.). De route werd 160 km. Aangezien het aantal te lopen kilometers niet mag afwijken van het opgegeven aantal kilometers wordt de gehele route op papier gezet en met een loopwiel opgemeten.

In 1966 werd de 1e keer via deze route gelopen. De route liep in grote lijnen van Nijmegen via Grave, Uden, Rosmalen, Waardenburg, Leerdam, Giessenburg, Alblasserdam naar Rotterdam. Een route onder de grote rivieren langs dus. Nadat deze route 25 keer was gelopen besloot men weer om een andere route te gaan zoeken, omdat ook deze route in de loop der jaren te druk was geworden.

Dus ook nu weer alle handelingen die komen kijken bij het uitzetten van nieuwe route zoals boven beschreven. Ook nu lukte het weer om binnen een jaar een goede route uit te zetten met alle bijkomende zaken.

Vanaf 1991 wordt deze route gelopen. De route is nog van Nijmegen naar Rotterdam en 160 km maar gaat nu boven de grote rivieren langs en loopt in grote lijnen via Heteren, Ede, Leersum, Bunnik, Nieuwegein, Oudewater en Wadinxveen.

Deze plaatsen liggen ± 20 km van elkaar vandaan en in deze plaatsen zijn de rustposten. Tussen deze plaatsen in zijn steeds 2 mobiele verzorgingsposten, waar je wat kan eten en drinken maar het wel de bedoeling is dat je direkt doorloopt.

De gehele route wordt van pijlen voorzien die de route aangeven. Voor erg donkere stukken is het daarom wel handig als je een zaklantaarntje bij je hebt. Het is verplicht in het donker reflecterend materiaal te dragen.

Op de binnenrusten (zie boven) ben je verplicht naar binnen te gaan. Daar worden de nummers genoteerd van de deelnemers die binnen gekomen zijn. Zo kan men ook zien hoeveel mensen er nog onderweg zijn en of er mensen zijn verdwaald. Als je een pijl over het hoofd zie heb je een probleem. Dan is het wel handig een mobiele telefoon bij je te hebben. Aan de start heb je een lijstje gekregen met telefoonnummers van de organisatie.



Het tempo tussen de rusten is vrij. Je mag echter niet hardlopen. De leiding bepaalt hoe laat er vanaf de rusten weer gezamenlijk wordt gestart. Loop je snel dan heb je dus veel rust en loop je langzaam weinig. Na zo'n 100 km gebeurt

het wel dat mensen direkt worden doorgestuurd. Ze zijn dan al zo laat dat ze geen rusttijd meer hebben. Raken mensen te ver achter op het schema dan worden ze eruit gehaald en worden zodra het openbaar vervoer rijdt op een station afgezet.

Er wordt 's-zaterdags om 11.00 uur gestart en de bedoeling is dat 's-zondags om 16.00 uur iedereen binnen is.

's-Zaterdagavond om ± 21.00 uur wordt er in een restaurant een warme maaltijd geserveerd.

Er wordt gevraagd zoveel mogelijk vóór in te schrijven.

De kosten zijn dan 29.00 Euro. Naïnschrijven is 12.00 Euro extra.

In dit bedrag zitten de kosten van de warme maaltijd, de verzorging onderweg, vervoer van een weekendtas met extra kleding, schoenen e.d., een consumptie aan de finish en een diploma (oorkonde). Niet inbegrepen zijn de consumpties in de rusten. Daarnaast kan je voor 10.00 Euro een herinnering bestellen. Dit is meestal een beker met een plaatje met de naam van de tocht, de datum en de afstand (in dit geval dus 160 km).

Het staat je dus geheel vrij al dan niet een herinnering te nemen. Dit in tegenstelling tot de meeste lopen op hardloopgebied.

Dit is de langste tocht die elk jaar in Nederland wordt georganiseerd.



Daarnaast wordt er in Nederland elk jaar een wedstrijd/prestatietocht georganiseerd van 24 uur waarin het de bedoeling is zoveel mogelijk kilometers te (snel)wandelen.

Zelf heb ik een keer 180 km gehaald. Op de 100 EM (160,9 km) heb ik in Nederland een pr. van 20 uur 47 en in Engeland van 20 uur 49.

Dit jaar vertrokken we vanuit Nijmegen met 80 mannen en vrouwen. Daarvan moesten er 12 (15%) de pijp aan Maarten geven zodat we met 65 mensen aankwamen in Rotterdam (bij PAC in het Kralingsebos).

De organisatie staat of valt uiteraard met vrijwilligers die bereid zijn minimaal zo'n 35 uur in touw te zijn, want ook voor en na de tocht is er voor die mensen veel werk te doen. Dit jaar hadden we 22 medewerkers voor het ontvangen van de deelnemers aan de start, de verzorging, de medische verzorging, pijlers, een fietser die achter de laatste deelnemer blijft en mensen voor aan de finish.

De persoon die het meeste aantal keren met succes aan deze tocht heeft meegedaan is een brugrunner t.w. Wout van Wieringen. Hij heeft de tocht 36 keer uitgelopen. Hij wordt al 3 jaar op de hielen gezeten door nummer 2 die er 35 keer heeft opzitten maar die de laatste 3 jaar niet heeft kunnen starten door allerlei ongemakken. Zelf heb ik de tocht nu 15 keer uitgelopen.

Ik hoop dat het bovenstaande iets meer inzicht geeft in het langeafstandwandelen. Veel hardlopers halen hun neus op voor wandelen. Het is echter net zoals bij hardlopen : je hebt wandelaars en wandelaars. Zelf heb ik de marathón

van Rotterdam uitgewandeld ruim binnen de tijd. Als er mensen zijn die nadere informatie willen hebben dan ben ik uiteraard gaarne bereid die te verstrekken.

Dave Bindervoet



Wisten jullie dat.....

Wil Hoorman niet in de anale staat.
 Ton 50 jaar is geworden.
 Kees 65 jaar is geworden.
 Peter en Marion van mosterd houden.
 We Loes d'r verhalen over de paardenmarkt zat zijn.
 Kees anonieme kaarten heeft gekregen.
 Marion de derde kerstdag 50 jaar wordt.
 Klaasje de tweede kerstdag 71 jaar wordt.
 Marja Beerden en Karin binnenkort 50 jaar worden.
 Kees z'n nootjes alleen met een lepeltje eet.
 Roel een eigen wijnstokerij heeft thuis.
 Loes eindelijk een slabbetje heeft gekregen.
 Karin op eigen kosten naar de musical is geweest.
 Linda thuis pim pam pet speelt met Loek.
 Karel de oosthoekloop heeft gelopen.
 Reina en Peter 25 jaar getrouwd zijn.
 Sommige de madurodamloop hebben gelopen in Amsterdam.
 El d'r pijp heeft gebroken.
 Leen en zijn vrouw in 3 maanden tijd drie maal grootouders zijn geworden.
 Marion de Nederlandse versie van de bagalor volgt.
 Als Els naar het strand gaat zij een broodje ei meeneemt
 Elly van Mil met haar koffer naar Engeland is gegaan.
 Polleke vreemd gedrag gaat vertonen na het eten van een broodje corned beef.
 Elly van Mil en Els Snippe echte watjes zijn.
 Elly Waasdorp graag winkelt bij het leger des heils.
 Linda een bit moet dragen.
 Lea Eddy uit de stoel heeft gegooid.
 Cor van de Loosdrecht aan accupunctuur doet.

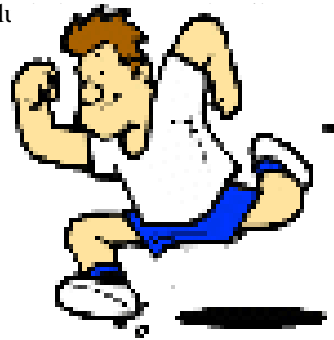


Zit het tussen mijn oren??

Na mijn herstart medio mei van dit jaar loop ik nog steeds met plezier bij de Brugrunners. Ik heb het gevoel dat het mij steeds beter af gaat. In ieder geval kan ik redelijk bijblijven. Ik ben in ieder geval niet meer zo uitgewoond als in de beginperiode. Echter twee looptrainingen per week is wel erg mager, dus loop ik in het weekend en soms door de weeks 's-avonds ook nog een rondje dat varieert van één tot 1½ uur. Over het algemeen zijn dat vrij rustige duurlooptjes.

Zo ook deze desbetreffende zondag. Het is zondagochtend omstreeks 07.00 uur. Het wordt weer een prachtige dag net zoals de laatste maanden het geval is geweest. De zon komt net op en de temperatuur is uitstekend. Er staat bijna geen wind. Een bijna zuid Europese situatie. Verder is het nog stil, doodstil.

Ik heb mij voorgenomen om er een heerlijke training van te maken. Goed gemutst ga ik op pad en al gauw heb ik de bebouwing achter mij gelaten en loop ik tussen de akkers en weilanden. Bijna ga ik mij schuldig voelen. Ik ben de enige die geluid maakt. Mijn schoenen komen met plofjes neer. Automatisch probeer ik wat zachter op mijn hielen te landen om de stilte niet te verbreken, maar die poging geef ik al snel op. Bij mijn naderen gaan tientallen ganzen op de wieken, een torenvalk vliegt op om vervolgens 100 meter verder weer op een paaltje neer te strijken. Dat duurt echter niet lang en de torenvalk besluit verder in het veld zijn jacht te vervolgen. Al biddend blijft hij boven een pas gerooide akker in de lu
 enieten.



Mijn goede gevoel duurt helaas niet lang. Al gauw voel ik dat het lopen stroef gaat. Ik kom niet in mijn ritme. Mijn benen doen pijn en de ademhaling krijg ik niet onder controle. Wat ik ook probeer het gaat gewoon niet lekker. Toch wil ik hoe dan ook mijn trainingsrondje afmaken. Allerlei gedachten spelen door mijn hoofd. Meestal zijn dat plezierige onderwerpen, maar nu spelen zaken door mijn hoofd die van invloed zijn op mijn loopgevoel. Ik ben niet in staat dat proces om te keren. Voortdurend tegen mezelf knokken en mijzelf dwingen om te blijven lopen, leg ik kilometer na kilometer af. Juist deze dag had ik gepland om zo'n 20 km te gaan trainen. Al lopend stel ik mezelf de vraag hoe het komt dat ik zo beïnvloed word door mijn gedachten en dat ik deze negatieve gedachten niet kan veranderen. Iedere keer weer probeer ik aan leuke dingen te denken en zo een positieve wending aan het lopen te geven. Het lukt mij niet!

Na een kilometer of 12 gelopen te hebben zie ik een andere loper voor mij uit lopen. Een knopje gaat om en op een of andere manier is er plotseling geen sprake meer van moeizaam lopen maar ben ik gefocust op de loper voor mij die kennelijk iets rustiger loopt dan ik. Na de loper ingehaald te hebben blijf ik hangen en maak een praatje. Uit dit praatje blijkt de loper ook een lid van de Brugrunners te zijn. Bij de avondploeg had ik hem nog nooit gezien. Dat bleek te kloppen omdat hij met de ochtend ploeg mee traint. Het grootste deel van de nog resterende 8 kilometers lopen wij samen op. Ongemerkt gaat het tempo wat omhoog. Er is geen sprake meer van moeizaam lopen. Redelijk ontspannen loop ik het laatste stukje alleen naar huis.



Voor mezelf stel ik deze vraag: "Is het lopen voor een niet onbelangrijk deel afhankelijk van je gemoedsrust"? Zelf ben ik daar nog niet geheel uit. Zit het werkelijk voor een deel tussen de oren? Als dat zo is dan zal een mentale training misschien net zo belangrijk worden dan een fysieke training.

Uiteraard zal dat voor iedereen anders liggen en zal de mate van getraindheid ook een belangrijke rol spelen in de beleving.

Op deze vraag ga ik bij de volgende trainingsrondjes mij maar eens verder verdiepen. Als ik de sleutel van het knopje zelf kan vinden, zal dat voor mij een gehele geruststelling zijn. In ieder geval heb ik weer voldoende denkstof voor de komende trainingen.

Chris Keller.



Dam Tot Damloop

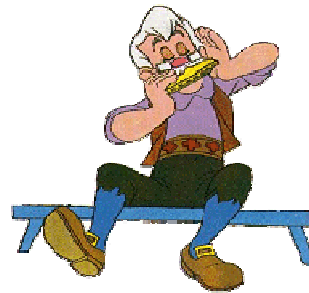
21 Sept.

Namen

Tijden

16.1 Km

Han Bakker	1:20:39
Rob Kegel	1:23:35
Nico Stoop	1:25:10
Hans v Meggelen	1:29:42
Kees Ketting	1:29:43
Pia v Eersel	1:30:12
Astrid v d Sluis	1:33:06
Leen v Hulst	1:34:14
Elly v Mil	1:37:00
Cristina v Ettinger	1:37:32
Karel Timmermans	1:37:37
Annemarie Losheijd	1:38:19
Rob Verdam	1:41:35
Karin Bakker	1:42:00
Roel v Ettinger	1:46:09
Tom den Daas	1:46:09
Jan Jongbloed	1:48:26
Marco de Groot	1:56:01
Marian Verdam	1:56:02



Stuur Manon een kaartje!

Manon is 21 jaar en ligt al lange tijd in een kliniek. Niet altijd makkelijk voor zo'n jonge meid, ze kan daarom wel een opkikkertje gebruiken!

Leeft u met haar mee?

Stuur dan uw (zelf gemaakte) kaartje naar

Meer en Bosch
Observatieafdeling
t.a.v. Manon de Rooij
Achterweg 5
2103 SW Heemstede

Van Ineke Hutters

Welk voetteype heeft U?



1 Normale voet

Een normaal gewelfde voet zorgt voor voldoende schokdemping en stabiliteit in zowel voorvoet, middenvoet als achtervoet.

2 Platvoet

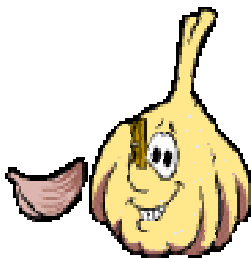
Bij de platvoet is het hielbeen naar voren gekanteld en de middenvoet doorgezakt. Dit voetteype heeft geen specifieke (aparte) ondersteuning nodig.

3 Knikvoet

Bij de knikvoet is het hielbeen naar binnen gekanteld. De loopschoen moet dan aan de binnenzijde meer steun bieden om het te ver naar binnen kantelen van het hielbeen (overpronatie) te voorkomen. De schoen dient niet alleen het hielbeen goed te omsluiten (hielkap), maar moet tevens een brede hak (basis) bezitten.

4 Knikplatvoet

Het hielbeen staat bij dit voetteype naar voren én naar binnen gekanteld, en de middenvoet van de knikplatvoet is doorgezakt. Bij dit voetteype moet een schoen worden gezocht met steun in de midden- én in de achtervoet, om het naar binnen kantelen van zowel middenvoet als hielbeen te verminderen.



5 Holvoet

Zowel het hielbeen als de middenvoet kent bij de holvoet een steile stand, waardoor de karakteristieke hoge wreef ontstaat. Dit voetteype bezit weinig natuurlijke schokdempende eigenschappen, zodat het van groot belang is dat de loopschoen zelf voldoende demping biedt. Om tot een goede keuze te komen, is het van belang de hardheid van de tussenzool goed af te stemmen op het lichaamsgewicht. Zowel het hielbeen als de middenvoet kent bij de holvoet een steile stand, waardoor de karakteristieke hoge wreef ontstaat. Dit voetteype bezit weinig natuurlijke schokdempende eigenschappen, zodat het van groot belang is dat de loopschoen zelf voldoende demping biedt. Om tot een goede keuze te komen, is het van belang de hardheid van de tussenzool goed af te stemmen op het lichaamsgewicht.

Deze vijf voetteypen zult u in de tests steeds weer tegenkomen. Ze zijn een essentiële factor bij uw zoektocht naar de perfecte schoen. Meestal passen de typen 1, 2 en 5 in neutraal schoeisel en zoeken lopers met voetteype 3 of 4 hun heil bij de (lichte) antipronatieschoenen. Er zijn echter uitzonderingen.

Bron:Runnersworld



Hallo Luitjes.

Op 14 September ben ik zei de gek met Mia en een kennisje van haar naar Rotterdam geweest om de skate marathon te gaan doen. Wij gingen voor de halve.

Het weer was fantastisch zo ook het terras waar we alvorens te starten waren neergestreken.

Na een drankje en de nodige zonnestraaltjes reden we richting de start. Op de Coolsingel was het een en al gezelligheid. Onderweg werden we aangemoedigd door een paar brugrunners. Dat is altijd leuk natuurlijk.

Na twee rondjes zat het er voor ons weer op .

Al met al een heel leuke ervaring en heel wat makkelijker dan een gewone marathon.

Volgend jaar weer.

Lieve groetjes Florence.

Wout'sKolom.

31-08-2003

Met het rondje " Voorne" is het nieuwe seizoen weer geopend. Natuurlijk kan men de hele zomer doorlopen, maar een andere beweging van de spieren is ook goed en zeker met die hitte.

Het zag er deze zondag een beetje triest uit en een kwartier voor de start regende het nog flink. In het ruime startlokaal van Voorne Atl. vereniging ,een schoolkantine, is het dan weer handjes schudden en bekenden begroeten.

Na de 12 uur van Den Haag had ik zelf ook niet veel meer gedaan en 14 dagen voor het "rondje Voorne" even een rondje Brielse brug gelopen. Maar dat viel tegen, plm. 26 km. in 3 uur 20. Een week later met 1 mok koffie op en zonder

drinken bij me nog eens in 2.52. Nu dan het “rondje Voorne” al zal het wel zwaar worden.

Na 10 km. liep ik samen met iemand achteraan en na 15 km. liepen we al met 5 man. Kort daarna heb ik me iets laten afzakken om me niet over de kop te lopen.

Halverwege wilde de bruine beer uitgelaten worden, maar die kan je niet zomaar over het marktplein laten lopen, dus daarvoor even een plaatsje gezocht.



En zo ging ik als laatste het strand op met Bas Houweling op plm. 4 of 500 mtr. voor me. Bas liep net als ik ook voor de 8^e maal solo en is ook nog lid van Voorne atl. vereniging dat zou een dubbelslag zijn.

Na eerst langs de waterlijn gelopen te hebben waar het strand nogal soppig was, ben ik boven langs de vloedlijn gaan lopen. Het liep wel beter maar mijn benen werden wel gezandstraald door de harde noordwesten wind.

Meter voor meter kwam ik dichterbij Bas en mijn geest verplaatste zich in de zijne, ik weet hoe hij dat voelt.

Bij de verzorgingspost op het strand na plm. 35 km. kwamen we gelijk aan, maar daarna heb ik de strijd in mijn voordeel beslist in 5.55.16 en Bas in 6.19.33.

Verder allen die in duo of estafette hebben gelopen, van harte gefeliciteerd. Tussentijd marathon was 4.59.02.

1 tot en met 4/9 –2003.

De hardloopvierdaagse van Spark.

De eerste km. die ik de eerste avond liep was in 6.19 en de laatste km. op de laatste avond liep ik in 4.56. De andere kilometers lagen er allemaal tussen.

1 ^e avond	29.09
2 ^e avond	27.17
3 ^e avond	26.43
4 ^e avond	26.00

13-09-2003

Port Zelande Run, nabij Ouddorp



Het was goed loopweer, voor sommige mensen misschien iets te warm. Ik liep 5 goeie km. ers, tot dat ik last kreeg van mijn shirt waarvan het boord te nauw is en begon te kokhalzen, waarna ik het heb uitgetrokken.

Sommige dames die me passeerden begonnen al te klappen en riepen doorgaan, die dachten dat ik stond te strippen mid-

den op de dijk.

Mijn klok bleef stilstaan op 57.29, niet best, maar ik moet het er maar mee doen. Later heb ik nog een tijd gezien die sneller was maar die klopt niet.

4-10-2003.

Zeeuwse kust marathon.

In het voorjaar had ik bij een wedstrijd al enkele foldertjes opgeraapt over deze wedstrijd en er was wel interesse in de groep. Zelfs zover dat Elly van Buytenen zich reeds had ingeschreven maar geblesseerd moest afhaken. Ineke Snijders twijfelde nog en ik wist het zeker, gaan.

Ik had het beslist niet onderschat, maar een marathon in 6 uur is haalbaar. Wel is hij veel zwaarder dan het “rondje Voorne”, maar ook 8 km. korter. Na een voorspoedige reis per bus naar Burgh Haamstede, makkelijk bereikbaar vanuit Spijkenisse werden we vlak voor de start neergezet. Na alle plichtplegingen, bagage in de vrachtwagen, konden we om 12 uur starten. Het weer was droog en zonnig, maar veel wind. Verder hadden ze alles wat je in aparte wedstrijden kan vinden zoals bosloop, strandloop, wegwedstrijd en bergloop in een marathon verweven en



ons dat voorgeschoteld. Het enige wat hier ontbrak was de gekleurde medemens uit Kenia. Op een bepaald moment kwam er een fietser naast me rijden, die zei: de persoon achter U is uitgestapt en hij had wat richtingbordjes bij zich. Voor mij was dat duidelijk, totdat na enkele kilometers bleek dat er ver achter nog iemand liep, die zal problemen hebben gehad met de weg. Moet je maar zorgen dat je niet de laatste bent.

De vrouw achter me heeft me toch ingehaald, dus moest ik een ander slachtoffer zoeken, wat me nog is gelukt ook. Met nog een man achter me ben ik in 5.31.34 gefinisht. Daarna via Middelburg met de trein naar huis waar mijn startnummer voor de volgende week al weer klaar lag.

12-10-2003.

Eindhoven marathon.

’s Ochtends de eerste metro gepakt en onderweg zie ik op verschillende daken het eerste ijs van dit seizoen liggen. Op Rotterdam Centraal aangekomen, blijkt dat ik via Utrecht moet reizen vanwege werkzaamheden aan het spoor. En de marathon start 1 ½ uur eerder dan vorig jaar. Een half uur voor de start sta ik op het station van Eindhoven en dan begint eerst echt de race tegen de klok. Op een bomvol stadhuisplein moet ik de ingang naar de parkeergarage zien te vinden om me te verkleeden, terwijl de stress steeds hoger

oploopt. Met nog 10 minuten te gaan naar de start, zonder toilet en zonder mezelf te hebben ingeveet, dat is je reinste improvisatie.

Na enkele km.ers, vind ik mijn rust weer terug en kan ik gaan genieten van het parkoers en de muziek langs de kant. Voordat ik de eerste van de twee ronden er op had zitten, werd ik gedubbeld door de kopgroep. En dan het Stratumse eind op, mooier dan de Coolsingel tijdens de marathon Rotterdam en wat een discipline hebben die mensen daar. De straat is zo smal dat er geen dranghekken gezet kunnen worden en daarom hebben ze 2 stroken geel plakband op de straat geplakt en daar blijven de mensen netjes achter.

In de tweede ronde werd ik weer voorbij gelopen, maar nu door de mensen van de halve marathon. Nu weer het Stratumse eind, nog drukker en nog meer herrie. En dan volgt ook nog de finish in de tijd van 4.50.31.

Hierna nog even een paar pilsjes gaan happen en dan weer voldaan huiswaarts, waar ik bij elfen aankom.



En voor diegene die volgend jaar "Rotterdam" willen doen, in november langzaam loopritme opdoen, door regelmatig trainen en af en toe een wedstrijdje. Verder veel succes van

Uw eenzame roadrunner
langs 's Heerenwege.

Wout.

Zin en onzin met de hartslagmeter

3

Even een belofte inlossen:

Het is weer ruim 2 maanden geleden dat de brugpraat uitkwam. Voor alle zekerheid, de hartslagmeters zijn bijna allemaal hetzelfde, en wij mensen "gelukkig" niet.

Vraag van een loopster: hoe reken ik mijn omslagpunt uit?

Neem je hartslag in rust.

Neem je maximale hartslag na of tijdens inspanning, bijv. de Coopertest.

In dit geval 60 en 178 trek die van elkaar 118 neem daar 15 % van = 17,7 afronden 18 deze 18 is erg belangrijk.

Trek van de 178 18 af en je hebt het omslagpunt.

Wat is het omslagpunt?

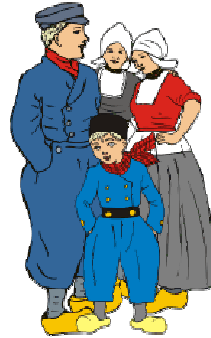
Dit is het punt waarbij de spiermassa meer zuurstof opmaakt, dan dat het hart met bloed kan toevoeren.

Onze vriendin kan dus de marathon uitlopen zonder problemen als ze maar op of vlak onder de 178-18 = 160 blijft.

Neen dus, want ze zal toch moeten trainen.

Trainen op een hartslagmeter ook al zit er een boven en onder alarm op is lastig, een paar goede regels zijn, tot 15km mag je lopen zoals je wilt en het liefst frequent voluit. Op een lege maag lopen doe je iets sneller dan stapvoets, en dan liefst meer dan een uur lang. Deze z.g.n vetverbranding valt bij de hartslag van onze loopster op $160 - 3 \times 18 = 106$

Alles wat tussen de 115 en 151 zit is voor de gezelligheid en de conditie gaat hierop slechts op duurvermogen wat vooruit.



De vetverbranding en de snelle intervallen zorgen voor een optimale spiermassasamenstelling welke na 6 weken begint vorm te nemen en na ca 18 maanden pas voltooid is.

Denk daarbij ook aan leef, eet en drink gewoonten.

Alles houdt verband met elkaar en we zijn gelukkig niet allemaal hetzelfde.

Een hulpmiddel bij het lopen is het beentempo, en er is een direct verband tussen ademhaling, hartslag en loopritme.

Zoek een stuk weg op met honderd metermarkeringen en tel bij normaal, snel, en vetverbranding lopen al of niet op je hartslag, je passen met het rechterbeen.

Bij voluit zit ik op 39-40

Omslagpunt 46

Bij vetverbranding 53+

Je kunt dus zeker zonder hartslagmeter, al zal je hem vast een keertje mogen lenen van mensen die hem in de kast hebben liggen.

Cor v d Ster

Een paar Oma tip's

Fluïtketel

Heeft u een nieuwe fluïtketel? Doe er een paar nieuwe knikers in, die gaan over de bodem rollen, en houden zo uw bodem schoon van kalk, wel even vervangen na een poos. Zo bespaard u ook energie.

Vliegen

Tegen vliegen: een doorzichtig boterham- of diepvrieszakje met water vullen en ophangen in de deur- en raamopening. Om één of andere reden komen de vliegen dan niet binnen. Muggen wel !

Dit ben ik.....

Getrouwd met Ineke en vader van twee dochters, Yvette en Nathalie

Ruim 47 jaar geleden zijn Ineke en ik geboren in Overschie.

Hier hebben we gewoond totdat we gingen trouwen.

Onze eerste woning was een flatje in Pendrecht.

Na een paar maanden kwamen wij erachter dat dit toch niet de ideale woning voor ons was.

We keken bij de overburen naar binnen, de woning bleek erg gehorig en het balkon was te klein.

We wilden toen een eengezinswoning met een tuin, en kwamen toen in (Groenewoud) Spijkenisse terecht.

In Groenewoud hebben wij 13 jaar gewoond, maar we werden de buurt een beetje zat (Greetje J. en Margret P.)

Na kort verblijf in de Baarsveen zijn wij verhuisd naar Maaswijk, hier wonen wij nu 11 jaar.



Hier houden wij dit al een tijdje uit, ondanks dat we Elly W. als buurvrouw hebben!

Na mijn diensttijd (Lt-lua lichting 77-1) ben ik als werkvoorbereider bij een bouw- en aannemingsbedrijf gaan werken, dit beroep oefen ik nog steeds uit bij Weba in Naaldwijk.

Mijn werk houdt voornamelijk in dat ik (samen met het uitvoeringsteam) moet zorgdragen dat wij binnen de aanneemsom en de vastgestelde bouwtijd een bouwwerk realiseren.

Tot ongeveer 12 jaar geleden rookte ik 2 tot 3 pakjes zware shag.

Mijn conditie werd slechter en het was verstandig om te stoppen met roken.

Dat was de periode dat ik begonnen ben met hardlopen, een paar keer per week een stukje hardlopen om te zorgen dat je niet te zwaar werd.

De eerste maanden was het lopen niet leuk, maar je merkte dat je conditie beter werd en dat je steeds een stukje verder kwam.

Naast het "hardlopen" speelde ik ook badminton bij de Ritte.

Omdat ik lopen leuk begon te vinden wilde ik eigenlijk naar een loopgroep.

Ineke was al eerder bij de dagploeg wezen trainen maar vanwege haar werk werd dit ook steeds minder.

Wij hadden gehoord dat het sinds kort mogelijk was om 's-avonds te trainen bij de Brugrunners.

Greetje J.(Je weet wel, die van Groenewoud) heeft mij toen een keer meegenomen naar de avondgroep van de Brugrunners.

De toen nog kleine avondgroep, onder leiding van Marco, beviel uitstekend.

Omdat de combinatie badmintonnen / hardlopen teveel werd en ik het hardlopen leuker begon te vinden ben ik gestopt met badminton spelen.

Altijd gedacht dat 16 km mijn tax zou zijn, stond ik er verbaasd over dat ik toch nog een ½ marathon kon lopen. Geen wereldtijden maar toch een fijn gevoel dat ik dat kon.

In de avondgroep gingen een aantal lopers waarmee ik trainde de marathon van Rotterdam lopen, ik had dit altijd al willen doen maar dacht dat ik het niet zou halen.

Nadat we de nodige uurtjes en km-ers hadden getraind was het zover, ik ging de marathon lopen!

Een feest was het, wederom geen wereldtijd maar volop genoten van deze "loop".

Toch maar gedaan!

Wandelen, skiën en vakantie houden zijn mijn andere hobbies

De natuur, flora en fauna interesseerde mij altijd al, omdat ik daar meer over wilde weten ben de cursus natuurgids bij het IVN op Goeree Overflakkee gaan volgen.



In die periode heb ik veel geleerd en heb na het behalen van mijn "diploma" regelmatig groepen rond geleid in de duinen.

Gedurende het voorjaar en de zomermaanden was het druk met rondleidingen, deze werden georganiseerd door het Zuid-Hollands Landschap en Natuurmonumenten.

In verband met mijn werk werd het moeilijker om dit er bij te blijven te doen en ben ik hiermee (voorlopig) gestopt.

Wel doe ik regelmatig voor kennissen een rondleiding. Voor de Brugrunners heb ik dit ook een aantal malen gedaan.

Naast het wandelen in de natuur (dit gaat wat langzamer) wandelen wij ook graag met een groep.

Zo hebben wij het afgelopen jaar "de Nacht van Gulpen" met een groep Brugrunners gelopen.

Een pokke-eind! Veel blaren, maar met behulp van andere Brugrunners toch gehaald.

Zo zie je dat naast het hardlopen ook spontaan andere activiteiten door en voor Brugrunners worden georganiseerd, dit maakt het juist zo bijzonder om bij deze groep te zijn.

Karel Timmermans

Met Lea en Cor in de duinen

Oostvoorne

Het was zondagmorgen en ik had me voorgenomen om eens een rondje mee te lopen met Cor en Lea , die doen dat elke zondagmorgen (was wel een enorme uitdaging)

Om half tien op de afgesproken plaats en er waren er nog 2 Ineke Snijders en Pia Eersel

En daar gingen we en het rondje was een flinke ronde Het is wel heel mooi in de herfst in de duinen en je ziet veel wandelaars .Na 2 uur kwamen we aan het einde en ik was versleten terwijl de rest nog gewoon kan praten .

Maar dan komt het.. dan komt de toverdoos van Lea met appelgebak en nog koffie er bij ook . Lea klasse !!

Gerard

Ennne bedankt voor het wachten toen de accu bijna leeg was

Mopje

Wedden van wel

Een militair wordt wegens straf, hij wedde te veel, overgeplaatst. Op zijn nieuwe kazerne meldt hij zich eerst bij zijn nieuwe commandant, die al op de hoogte was gesteld van de wedlust van de nieuwkomer. De commandant vraagt tijdens het eerste gesprek waarom hij zoveel wedde. "Gewoon, voor de lol", zegt de militair. "Ik wed met u voor honderd euro dat u een moedervlek op uw linkerbil hebt." De commandant wist heel zeker van niet en neemt gelijk de uitdaging aan. Hij staat op, laat zijn broek zakken, en inderdaad, geen vlekje te zien.



De militair, eerlijk als hij is, geeft hem direct honderd euro. Even later gaat de telefoon van de commandant. Het is de vorige commandant van de militair. Hij wilde weten of hij er al was. Glunderend vertelt de commandant dat de nieuwe militair er al is, en dat hij er zelfs al honderd euro aan heeft verdiend. Het is even stil aan de andere kant van de lijn... "Je hebt toch niet toevallig je broek laten zakken he?! Want hij heeft met ons gewed voor duizend euro dat hij je binnen vijf minuten in je blootje zou zetten

Ten Slotte.....

Wij van de redactie zijn weer heel blij met jullie medewerking en inzendingen om dit clubblad samen te kunnen stellen tot een leesbaar geheel.

Wij vonden het ook weer een leuke klus om het blad te maken/samen te stellen, maar zonder jullie inbreng gaat het niet, dus "Brugrunners" bedankt hier voor.

Het streven is om de volgende "Brugpraet" uit te laten komen voor de Kerstdagen

Dus hebben jullie materiaal wat met de Kerst te maken heeft, we denken aan Kerstverhalen, Kerstwensen.

Lekkere recepten.

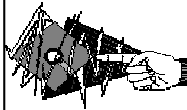
Maar een gewoon verhaal kan natuurlijk ook !!!

Je kan ook denken aan een overpeinzing van het afgelopen jaar.

Laat het maar komen, we zoeken er een plekje voor.

Maar wel voor **15 December** zodat ook de drukker even de tijd heeft.

De redactie.



e loopagenda



Datum	Loop Naam	Plaats en info nr	Start tijd	Afstand in Km
-------	-----------	-------------------	------------	---------------

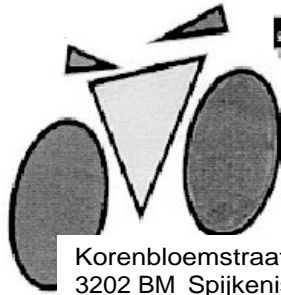
Hartelijk gefeliciteerd.....

25-okt	-	Mia Berwers
26-okt	-	Anne Hof
30-okt	-	Carmelita Jong
2-nov	-	Jaap Tholenaar
4-nov	-	Hans Son
7-nov	-	Diny Brouwers
7-nov	-	Bryan Fossé
7-nov	-	Astrid Hissink
9-nov	-	CasperPaape
11-nov	-	Rob Snijder
12-nov	-	Karin Bakker-Vos
15-nov	-	Mike Craigh
15-nov	-	Peter de Ruiter
16-nov	-	Miranda Kiviet
23-nov	-	Pim Brandt
24-nov	-	Sonya Tousain-Teitsma
26-nov	-	Piet Sas
28-nov	-	Jeanette van Eersel
28-nov	-	Marijke Kleiman-van Rhijn

30-nov	-	Henk Hoogbruin
30-nov	-	Karel Timmermans
4-dec	-	Jolanda v Dijk
5-dec	-	Marja Beerden-Marijnissen
8-dec	-	Eimert v Haften
8-dec	-	Elly v Mil
8-dec	-	Els Snippe-de Jonckheere
10-dec	-	Irene v Dam
20-dec	-	Martha Mancera Romero
22-dec	-	Sabina Vogelaar
24-dec	-	Kees Sparreboom
26-dec	-	Klaasje Kweekel
27-dec	-	Marion Ruiters-Olijhoek



TWEEWIELERCENTRUM NOORD



JAN JANSSEN
INDIVIDUAL BIKES



Korenbloemstraat 29
3202 BM Spijkenisse

Dealer van o.a. Jan Jansen, Jeep, Jeep, Rih en Rihco kinderfietsen.

Openingstijden: dinsdag/woensdag/vrijdag - 09.00-18.00, donderdag - 09.00-21.00, zaterdag
- 09.00-16.00

Tevens reparaties van alle fietsmerken in open werkplaats.

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