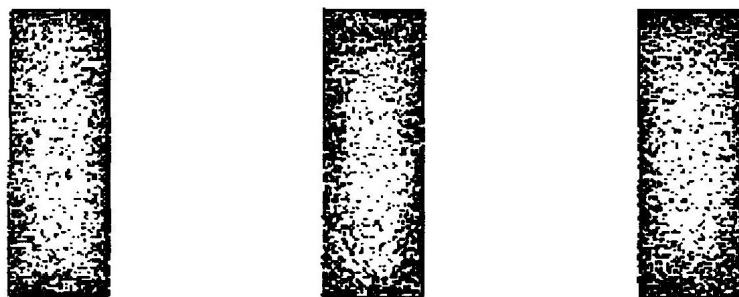


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Kerst 2003

Spijkenisse



Nieuwsbrief van “DE BRUG RUNNERS”

Stichting loop- en conditie trainingsgroep

“ DE BRUG RUNNERS ”

Opgericht 15 april 1996

reg. nr. K.v.K. : S 135620

www.de-brugrunners.tk

| | | | | | |
|-----------------|------------------------|----------------|---------|-------------|-------------|
| Voorzitter | : Karin Bakker | Madelief 39 | 3191 RL | Hoogvliet | 010-4383154 |
| Vice Voorzitter | : Pim Brandt | Kluivertweg 51 | 3209 AP | Hekelingen | 0181-633482 |
| Secretaris | : Roel Schellingerhout | Lijnzaadreef 8 | 3204 HB | Spijkenisse | 0181-636627 |
| Penningmeester | : Peter de Ruiter | Perzikgaard 18 | 3206 AL | Spijkenisse | 0181-642973 |

Evenementencommissie:

| | | | | | |
|----------------------|-----------------------|---------|-------------|-------------|-------------------------|
| Peter de Ruiter | Perzikgaard 18 | 3206 AL | Spijkenisse | 0181-642973 | pderuiter@chello.nl |
| Roel Schellingerhout | Lijnzaadreef 8 | 3204 HB | Spijkenisse | 0181-636627 | roelschel@hetnet.nl |
| Pim Brandt | Kluivertweg 51 | 3209 AP | Hekelingen | 0181-633482 | pbrandt@phelpsdodge.com |
| Wil Raaphorst | Olijfgaard 29 | 3206 NG | Spijkenisse | 0181-642986 | w.raaphorst@hetnet.nl |
| Karel Timmermans | S.M. v. Houtstraat 68 | 3207 HD | Spijkenisse | 0181-644447 | c.timmermans@wanadoo.nl |

Technische commissie:

| | | | | | |
|--------------|--------------|---------|-------------|-------------|-----------------------------|
| Karin Bakker | Madelief 39 | 3191 RL | Hoogvliet | 010-4383154 | jjbakker@chello.nl |
| Joop Dorsman | Breestraat 3 | 3201 VA | Spijkenisse | 0181-611657 | joop.dorsman@12move.nl |
| Ben van Mil | Zwette 12 | 3209 BN | Hekelingen | 0181-631775 | benvanmil@hetnet.nl |
| Yvonne Revet | Mozartweg 47 | 3208 BG | Spijkenisse | 0181-320889 | Robert.revet@worldonline.nl |

Redactie:

| | | | | | |
|------------------|---------------------|---------|-------------|-------------|--------------------------|
| Gerard Veenstra | Gerard Doustraat 49 | 3202 TJ | Spijkenisse | 0181-615095 | brugprae@deds.nl |
| Elly v. Buytenen | Hulstrand 26 | 3203 AN | Spijkenisse | 0181-614355 | abuytenen@chello.nl |
| Florence Kegel | Zeevoorde 14 | 3204 SM | Spijkenisse | 0181-630634 | florence.kegel@planet.nl |

Ledencontacten:

| | | | | | |
|------------------|----------------|---------|-------------|-------------|---------------------|
| Marion de Ruiter | Perzikgaard 18 | 3206 AL | Spijkenisse | 0181-642973 | pderuiter@chello.nl |
|------------------|----------------|---------|-------------|-------------|---------------------|

Ledenadministratie:

| | | | | | |
|----------------------|----------------|---------|-------------|-------------|---------------------|
| Roel Schellingerhout | Lijnzaadreef 8 | 3204 HB | Spijkenisse | 0181-636627 | roelschel@hetnet.nl |
|----------------------|----------------|---------|-------------|-------------|---------------------|

Trainingen:

Dinsdag- en donderdag ochtend van 09.30 tot 10.30 uur.

Dinsdag- en donderdag avond van 19.30 tot 21.00 uur.

Kosten instuif : € 1.00 - / € 1.20 per training.

Trainingsaccommodatie : Het circuit van “PRC DELTA”

Sportpark Oostbroek aan de Plaatweg in Spijkenisse, tel. 0181-620956,

Betalingen:

Postbank, giro nr. : 786.00.10, t.n.v. Penningmeester St. “DE BRUG RUNNERS”

Z iet gj wel delichtjesdansen,
 I n dit groen, zoschoon en zacht?
 Z iet gj hoez 'onstegen glansen,
 A andie K erstboom, langverwacht?
 W aarheen ook onze ogen dwalen.
 N iet kan bij die kerstboomhalen,
 R ijk aanschitt 'ringvd van pracht,

M orgen komt het kerstfeest weer
 S choon als alle jaren
 H oor, wat vrolijk feestgedruis
 K linkt er nu door ons huis,
 A llen zijn zij weer thuis,
 D ie ons verrewaren.

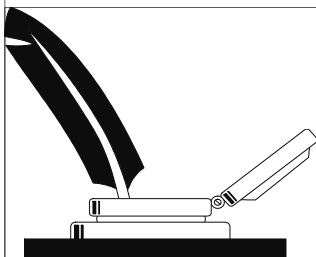


BRUGPRAET

Jaargang 8 Nummer 5

December 2003

Van de voorzitter:



Afgelopen jaar was dit keer een jaar met ups en downs.

Goede resultaten tijdens de Marathon van Rotterdam, de Roparun, Rondje Voorne, de Zuidersterloopserie en vele andere wedstrijden. De trainingen op dinsdag en donderdag worden zowel 's ochtends als

's avonds heel druk bezocht; dit dankzij de inzet van de trainers, maar vooral ook door de gezelligheid, die in alle groepen te vinden is

De Grote Club Actie loten zijn dit jaar, mede dankzij Joop Dorsman, snel van de hand gegaan. Nico van Eck was de enige die hierbij een (kleine) prijs had.

In september hebben wij een grandioos trainingsweekend gehad, waarvoor ik alle mensen, die zich hiervoor hebben ingezet nogmaals wil bedanken.

Verder wil ik ook alle andere vrijwilligers bedanken, ik denk hierbij onder andere aan : de bestuursleden, de trainers, de evenementencommissie, de mensen die achter de bar helpen, onze clubbladredactie, onze website maker, onze geldincasseerders, onze eigen huisfotograaf, onze eigen lekkebandenplakker, onze lief- en leedkaartenverstuurster endan nog alle mensen die ik vergeten ben.

Eddie Nicolossian en Pim Brandt kwamen beiden met ernstige problemen in het ziekenhuis terecht. Beiden zijn herstellende en als ik het goed gehoord heb, gaat Pim in januari weer aan het werk. Eddie is weer thuis en gaat 3 x per week voor revalidatie naar Brielle. Kop op Eddie!

Na een lang ziekbed is Marja de Graaf overleden. Zij werd slechts 43 jaar. Onze gedachten gaan uit naar Marco, die de komende tijd onze steun hard nodig zal hebben en deze steun beslist van onze groep zal krijgen.

Voor 2004 wens ik een ieder een heel fijn en vooral gezond loopjaar toe, maar eerst heel fijne en gezellige Kerstdagen!

Karin Bakker



IN HET LAND DER BLONDE DUINEN.

In het land der blonde duinen, niet zo heel ver van de zee, Woonde eens een dwergenpaartje en dat heette Piggelmee. Zo luidt het verhaaltje, dat je vroeger bij de koffie of thee van een bekend merk in de vorm van een klein boekje kreeg. De moraal van het verhaal was, dat er geen betere koffie te krijgen was dan die van dat bepaalde merk.

Nu loop ik al een paar jaartjes door de duinen van Oostvoorne en Rockanje, maar een dwergenpaartje ben ik nog nooit tegengekomen, laat staan dat ik koffie bij hen heb gedronken.

Wat ik begin oktober op zondagochtend in de duinen ben tegengekomen, terwijl ik daar met een drietal loopmaatjes van Spark en de Bernisser Runners aan het trainen was, was dan ook geen dwergenpaartje, maar een groepje Brugrunners onder leiding van Lea van der Ster. Tijdens onze training kwamen we deze gezellige club wel drie keer tegen, en ja, drie keer dat betekent dus trakteren!

Dat deden ze dan ook. Na afloop van de training in een duinpan langs de weg werden wij getrakteerd op koffie met cake en appeltaart. En geloof mij, er was geen betere koffie te krijgen dan die van de Brugrunners.

Daarom langs deze weg bedankt voor de heerlijke koffie en tot ziens in het land der blonde duinen.

Groetjes van een bevriende Sparker.



Weekend Loon op zand.

Hallo luitjes

Afgeladen reden we richting Loon op zand.

In het dorp aangekomen liet Wilma nog even haar D.N.A. achter bij de plattegrond.

De locatie zag er gezellig uit want ze hadden de vuurkorven al aangestoken.

Nadat we een slaapzaal hadden geregeld, dronken we met z'n allen koffie.

Door middel van lootjes werd je ingedeeld.

Ik zei de gek zat in groep 5 genaamd ff en de rufters.

Met een nood envelop en twee verboden zaklampen begonnen we ons nachtelijk avontuur.

De eerste vraag hadden we al gemist dus dat begon al goed.

Bij ongeveer vraag 5 zakte ik tot aan mijn eierstokken weg

in een waanzinnige plas.
 Nou mijn avond kon niet meer stuk natuurlijk.
 Zachtjes hoorde ik achter mij: het is blond en het sopt?floor op zand.
 Toch de verkeerde ploeg uitgezocht geloof ik.
 Maar goed je doet het er maar mee.
 Onderweg werden we nog opgeschrikt door Roel, Karel en Ben.
 Koelbloedig doorstonden we alle gevaar en kwamen ongedeerd weer terug op onze locatie.
 Tot in de vroege uurtjes werd er nog gedanst.
 De volgende morgen na het ontbijt werd er gelopen of gewandeld.
 En om 3 uur stond er een circuitje op het programma.
 Carmelita wilde de truc met de kabelbaan laten zien en trok zo de nodige aandacht.
 De rest speelde zo vals als wat en omdat Roel ongesteld was dat weekend kon hij dat niet zo waarderen.
 Maar goed Loon op zand erover.
 Terug gekomen op de slaapzaal werd het plan gesmeed om een paar meiden met bed en al buiten te zetten.
 Dat idee bleek uniek want daar was ondanks dat er wielen onder zaten nog nooit iemand opgekomen.
 Na dat we onze zonden hadden overdacht werden we om 7 uur verwacht voor de gourmet.
 Eddy kwam ons ook nog even met een bezoekje vereren wat iedereen erg op prijs stelde.
 Om 9 uur kwam het hele gezelschap verkleed de zaal binnen.



De een nog aparter dan de ander.
 Zelfs Elvis himself was aanwezig omringd door bodygards en gillende meiden.
 Sommigen konden de verleiding om een jointje te roken niet weerstaan en liepen wat verdwaasd rond.
 Helaas kwam ook aan deze avond een einde.
 Terug op de slaapzaal, al hoewel, zeg maar gewoon zaal want geslapen hebben we nauwelijks.
 Marianne.V.en Wil.R werden verbannen door een aantal mensen en kwamen nog eventjes bij ons op zaal bijkletsen.
 De volgende dag werd er weer gewandeld en gelopen.
 We hadden een aardige wandelploeg bij elkaar.
 Onder leiding van Marion de R vertrokken we richting de zandverstuiving.
 Onderweg waarschuwde ik iedereen voor de nodige obstakels om zelf als een heipaal om te gaan.
 Marion, lees Irene, wilde nog eventjes naar haar boom en was daarna helemaal in de gloria.

Onderweg kregen we ook nog begeleiding van de M.E.
 Je ziet veiligheid voor alles.
 Moe maar zeer voldaan haptten we gretig in de tosti's en de soep.
 Bij Henk sloegen alleen de stoppen af en toe door maar voor de rest was het weer een waanzinnig gezellig weekend
 Ik zou zeggen tot volgend jaar en een pluim voor de organisatie.

Lieve groetjes Florence

EEN BLUES BROTHER OP HET VERKEERDE PAD.

Nacht over Loon op Zand. Op onze slaapzaal in het Land van Kleef heerst (eindelijk) vredige stilte. Het is half vijf . Zachtjes kiert de deur open. Een manspersoon, slechts gekleed in een zwarte slip, glipt naar binnen en stevent doelbewust af op het achterste bed, waarin Mieke de slaap der onschuldigen slaapt.

Op zijn gefluisterde: "He, schuif eens een eindje op," schrikt zij klaarwakker en vermoedt, dat haar jaren zestig outfit a la Irma la Douce, iemand op het idee gebracht heeft, dat zij dat beroep 's nachts in praktijk zou brengen.

Na wat heen en weer gediscussieer, waarbij hij alvast op de rand van haar bed is gaan zitten, weet zij hem uiteindelijk duidelijk te maken, dat hij echt verdwaald is.

Dan begint het hem toch te dagen, dat zijn vrouw er enigszins anders uitziet, dan de dame waarmee hij nu probeert het bed te delen.

Na een welgemeend gemompeld: "Sorry" verlaat hij geruisloos de kamer op zoek naar zijn thuishaven. Opgelucht slaapt Mieke weer in.

Als de dader haar de volgende morgen schuld bewust een kopje thee komt brengen met welgemeende excuses, kan er hartelijk om het nachtelijk avontuurtje gelachen worden.

Een oor – en ooggetuige.

Wisten jullie dat.....

Jan ondanks zijn harem van 7 vrouwen als eerste sliep.

Roel ongesteld was tijdens het weekend.

We een waanzinnige disjockey hadden.

We voor Anne hebben gezongen dat weekend door de telefoon i.v.m. zijn 60^{ste} verjaardag.

Jan elke stekkerdoos heeft gebruikt onder tafel.

Peter een goede hulp had aan Gerda.

Ook Klaas z'n neus groot is.

Veel Brug-runners saboteurs zijn.

Carmelita ooit gelanceerd is geweest en nu geland is en

Loes ook een poging heeft gewaagd.

Wil helemaal geen kapsoneswif is.

Er een gele kaart is uitgedeeld voor de beddenrace.

Els bij de groene route naar gele paaltjes zocht.

Ben ondanks zijn G.P.S. het spoor ook bijster was.

Henk en Marion onverzadigbaar zijn.

Dat ¾ van het dier een wolf in schaapskleren is.

Roel er monsterachtig uit kan zien 'savonds.

Elly en Els ook ogen van achteren hebben.
 Ruud 's nachts z'n auto lucht.
 Jan mooi voor paal heeft gestaan.
 Klaas z'n fluit was vergeten.
 Er een nieuw spel is uitgevonden n.l. flessen gooien.
 Marianne, Linda en Lisette buiten hebben geslapen.
 Lea het liefs op eigen voeten loopt.
 Carla post van Ruud heeft gekregen.
 Karel O. een nachthemden fobie heeft.
 Cor z'n preventieve heeft meegenomen.
 Peter de R. een darkroom heeft.
 Karin graag 's nachts naar de Efteling loopt o.l.v. Verdam.
 Els S. en Florence tot aan hun eierstokken in het moeras
 waren gezakt.
 Peter de R zijn horloge is kwijtgeraakt.
 Marion eigenlijk Irene heet.
 Linda slaapt met een kroeltje.
 Klaas last heeft van z'n rechterschouder.
 Henk H. nauwlettend onze bloeddruk in de gaten hield.
 Onze eigen Jan wijdbeens weer aardig zijn best heeft
 gedaan.
 Florence van zandloper zandruiter werd.
 Er heel wat jointjes zijn gerookt het weekend.
 Loes een omasyndroom heeft en met een lege kinderwagen
 de metro ingaat.
 Klaas z'n wilde haren nog steeds niet kwijt is.
 Karin het niet kon laten om de noodenveloppe stiekem te
 openen.
 Karin adoptiemoeder is geworden van een aap!
 het was (natuurlijk) een prijs!
 Geiten in de toekomst een belangrijke rol gaan spelen bij
 de genezing van de blessures van Florence en Henk
 Hoek?
 Peter vreemd is gegaan ,lees Elvis.
 Ook Rob V. het bed wilde delen met Mieke.
 Wil R en Marianne V. de hordeloop hebben gedaan op hun
 slaapzaal.
 Peter de R. wel wilde weten of dat er nog wat te n.....n viel.
 Bij Henk H. letterlijk de stoppen doorsloegen bij de tosti's
 Het brandalarm spontaan afging.
 Ot er ook was tijdens het weekend.
 Er schrijnend tekort was aan w.c. papier.
 En dat Klaasje weer een jaar jonger is geworden 70 i.p.v
 71 (foutje in oktober nummer)

Lieve



groetjes Florence

De Erasmusronde 2-11-03

Naam

Tijd

Dave Bindervoet

49.23

Hallo Brugrunners

Eigenlijk ben ik een oude bekende voor velen en voor de rest stel ik me toch even voor. Ik ben Wil Nieuwstraten vrouw van 52 jaar en heb al heel wat kilometers gevreten. Jarenlang ben ik verbonden geweest aan Spark als trainer voor de pupillen en junioren en assistent-trainer loopgroep. Voor een paar van jullie was het een complete verrassing dat ik op een donderdag in oktober bij de kantine verscheen om een stukje te lopen. Hoe is het mogelijk werd later gevraagd. Maar ik zou op uitnodiging van Linda een keertje komen kijken of ik het wel aankon om weer meer te lopen dan mijn gebruikelijke 4 a 5 km. Jaren geleden heb ik met veel van jullie menig kilometertje getraind voor dan weer een loopje of een hele marathon. Jullie gingen een nieuw kluppie oprichten, ik bleef bij Spark. Nadat ik die donderdag was geweest nam ik me gelijk voor om vanaf toen elke veertien dagen op donderdag met jullie mee te lopen. Het was hartstikke gezellig. Gelijk werd ik uitgenodigd voor het trainingsweekend. Ik dacht er niet aan om zo snel al met zoiets mee te gaan. Maar Linda kennende, ze had me de laatste dag voor vertrek om 4 uur plat..Nou daar heb ik geen spijt van gehad hoor, het was geweldig. Helaas ben ik door mijn werk voorlopig niet meer in staat om te komen lopen bij jullie maar zodra ik weer een ander rooster krijg zal ik zeker weer komen. Tot dan een sportieve groet van

Wil Nieuwstraten.



De Dottersbloemloop 15km Zoetermeer

Namen

Recreatielopers

Tijden

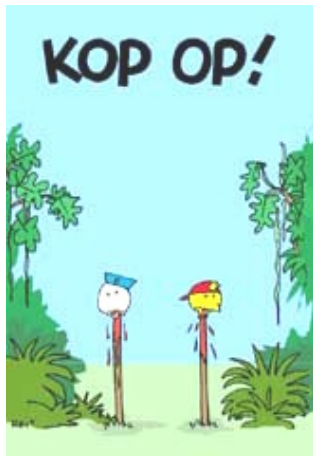
| | |
|----------------------|---------|
| Han Bakker | 1.11.09 |
| Nico Stoop | 1.13.15 |
| Kees Ketting | 1.15.31 |
| Astrid v.d. Sluijs | 1.22.00 |
| Astrid Hissink | 1.24.39 |
| Elly van Mil | 1.25.45 |
| Annemarie Lorscheijd | 1.25.52 |
| Karin Bakker - | 1.25.56 |
| Jolanda van Dijk | 1.27.27 |

Berichtje van Eddie

Na 5 maanden mag ik nu eindelijk naar huis en begint de dag therapie
 Het is sneller gegaan dan ik had verwacht
 Dit komt vooral door jullie bezoeken, kaarten en andere blijken van belangstelling
 Het is moeilijk om mijn dankbaarheid hiervoor in woorden uit te drukken
 Daarom dit berichtje met een

Duizendmaal Bedankt

Eddie Nicolossian



Eddie heeft aan ons gevraagd te vermelden, dat jullie ook bij hem thuis van harte welkom zijn voor een praatje "POT"

Redactie

Van Buren –Runningscircuit

23-11-03

| Namen | Tijden | 15 km |
|----------------|---------|-------|
| Cees Waasdorp | 0:59:26 | |
| Willem Kapteyn | 1:18:12 | |

Van Buren –Runningscircuit

23-11-03

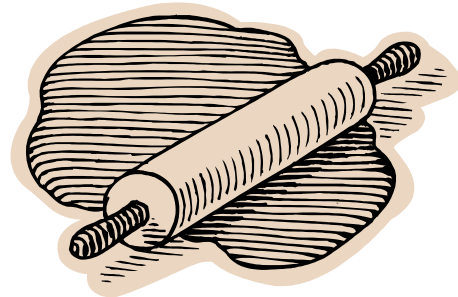
| Naam | Tijd | 5 km |
|---------------------|-------|------|
| Patrick v.d.Kerkhof | 19:45 | |
| Mirjam vd Meiracker | 25:26 | |

Loon op Zand

Het reilen en zeilen in de keuken daar

Het trainingsweekend is weer voorbij en het is een groot succes geweest en dat is ook mede te danken aan de keuken en de mensen die daar in de weer waren
 Ik ,met een keukenkennis van 0,0, heb me verwonderd hoe soepel dat gebeuren allemaal is verlopen in het "Bakhol"

Noem maar een paar dingen op
 Koffie was er altijd en was het er even niet dan stond de machine weer zijn best te doen
 Het ontbijt was heel goed verzorgd en wat er allemaal niet op tafel stond!!
 Kan het allemaal niet op noemen maar menig restaurant kan daar best jaloers op zijn
 Wit brood, bruin brood, bolletjes, krentenbollen, warme croissantjes, koek en de eitjes niet te vergeten
 Het beleg was ook niet mis,diverse soorten kaas, vleeswaren enz



We konden met dit ontbijt de ochtendtraining best wel aan
 Ook tussen de middag was weer prima verzorgd , voor we aan de survivals moesten beginnen
 En wat te denken van de laatste middag , de tosti's werden gesmeerd , het leek wel voor een heel weeshuis en dan nog "even" bakken ook nog .
 Dan de avond met de kookplaten op tafel , ook een hoogtepunt van het weekeinde
 Ten eerste was het elektrisch aansluiten al een kunst op zich , er moesten stopcontacten gevonden worden op verschillende stroomgroepen, maar ook daar hadden we weer deskundigen voor

Het bakken ging beginnen en weer was het een lust voor het oog wat er aangesleept werd aan wijn, vlees, vis en alle ingrediënten die er bij dit bakken en braden horen.
 Er werd zo hard gebakken dat spontaan het brandalarm ging piepen en ook hier was weer een deskundige voor om het uit te zetten
 Het leek mij dat dit festijn tot in de puntjes is verzorgd.

Dus mensen van de inwendige mens, heel veel dank voor jullie inzet

Het was "Klasse" zoals jullie dat allemaal lieten draaien

Gerard

EEN ROZE LOOP IN NEW YORK !

Hoe het is om een dochter te hebben die in New York woont, daar kan ik kort over zijn: het is veel te ver weg om even langs te gaan en je mist elkaar bij de gewone dagelijkse dingen.

Dat er ook voordelen aan verbonden zijn, dat kun je wel raden: meer dan een ander Manhattan bezoeken, een goedkope vlucht boeken en gezellig logeren midden in de stad waar Frank Sinatra niet over uitgezongen raakt.

Ik kan dan ook iedereen die er nog eens een marathon wil gaan lopen alleen maar aanraden om dat vooral ook echt te gaan doen.

Ik heb een keer meegedaan, in het jaar dat ik 50 werd, natuurlijk met Radio Rijnmond, en ik heb me kostelijk geamuseerd, zo zelfs dat ik bijna vergat dat ik uiteindelijk gekomen was om die 42 km en 195 meter te lopen, want eigenlijk hadden we daar geen tijd voor!

De sfeer rond de marathon is uitzonderlijk, er is een enorm enthousiasme bij het publiek, ook als je na 6 uur eindelijk in Central Park kan finishen staan ze er allemaal nog om je te vertellen dat je "great", "a winner", "fantastic" bent en vooral "you did it!!"

Ook de breakfastrun (friendshiprun), op de zaterdagochtend voorafgaande aan de dag van de marathon, is een beleving die je er ook nog bij krijgt.

Zo kun je dus 2x genieten van de sfeer die er hangt als je als "runners" gezamenlijk iets gaat ondernemen, het is een soort van saamhorigheidsgevoel waar je kippenvel van krijgt.

Daarom vond ik het dit jaar zo bijzonder dat ik ook weer in Central Park een bijzondere loop kon meemaken, nl. de **RED RIBBON WALK**.



(Geen kleur helaas !)

De meesten van jullie weten dat ik hoor bij die ene op de 9 vrouwen die zelf te maken krijgt met borstkanker, gelukkig gaat het goed met me en hoop dan ook dat er een tijd komt dat de bestrijding ervan een stuk gemakkelijker wordt dan dat nu nog het geval is.

In Nederland is er een voorzichtige start gemaakt met het uitroepen van de borstkankermaand, afgelopen oktober, waarbij je door middel van het dragen van een roze lintje kon laten zien dat je solidair bent met de patiënten, je de strijd tegen borstkanker steunt en er bij betrokken wilt zijn.

In de VS werd dit jaar alweer voor de 10^{de} keer op grootscheepse wijze media-aandacht besteed aan het onderzoeksfonds dat is opgezet.

In bijna elke etalage en bij veel restaurants hangen roze biljetten waarop staat aangegeven welke producten of welk menu je kunt nemen waarvan dan een gedeelte van de opbrengt wordt gedoneerd aan de Research Foundation. Het roze lintje wordt er massaal gedragen.

Zo werd ik op de laatste dag van mijn verblijf in New York dus naar het Central Park getrokken: ik moest natuurlijk meemaken hoe het is om met "medelotgenoten" deel te nemen aan deze walk, 5 miles wandelen of lopen in het Central Park, aangemoedigd door weer heel veel enthousiaste mensen, begeleid door heel veel sympathisanten, familie, burens enz, die allemaal een wit t-shirt droegen met het roze vignet en allemaal een roze slinger om de hals hadden.

Alle "survivors" moesten zich melden en kregen een fel roze t-shirt aan. Eerst wilde ik dit niet, het lijkt zo confronterend, maar na enige minuten zie je hoeveel vrouwen hier enthousiast mee rondlopen, van heel jong tot oud, dik en dun, en besef je dat je door hieraan mee te doen ook een steentje bij kan dragen om de taboesfeer te doorbreken, dat alles met veel optimisme.

Zo eindigde ik mijn verblijf in New York toch nog als een "winner", vond men ons "great" en "fantastic" en voelde ik weer dat solidariteitsgevoel, al was het dan niet voor de marathon ! - I did it!! -

Iedereen die volgend jaar in Den Haag mee wil wandelen als voor de 2^{de} keer de loop voor borstkanker wordt georganiseerd, is van harte welkom! Laten we hopen dat er dan net zo'n sfeer en belangstelling is!

Mieke Schellenberg



De Dotterbloemloop in Zoetermeer

Op zondag 2 november, 6 weken na Port Zelande, moesten we weer aantreden voor de 2e wedstrijd/recreatieloop. Dit maal voor de eerste keer in het Zuiderstercircuit in Zoetermeer. Bij a.v. Ilion waren we te gast voor het afleggen van de 15km, de "Dotterbloemloop". De weersvoorspellingen waren ronduit slecht. Harde wind met veel regen. Velen van ons hadden dikke tassen met extra droge kleding en schoei- sel bij zich.

We hadden gezamenlijk afgesproken om 09.30 uur vanaf het zwembad te vertrekken omdat de start al om 11:30 uur gepland was. Iedereen was keurig op tijd zodat we zonder vertraging met maar liefst 18 Brugrunners richting Zoetermeer konden vertrekken.

We namen de wat toeristische route. Via Bergschenhoek en Bleiswijk naar Zoetermeer. Ruimschoots op tijd waren we in het van Tuijll sportpark waar de start en finish zou plaatsvinden.

Dan volgt vaak een wat chaotische periode van inschrijven en startnummers distribueren, waarbij het vaak moeilijk is om de betrokkenen bij elkaar te houden. Deze keer viel het

echter best wel mee. Het in ontvangst nemen van de startnummers en andere bescheiden ging heel soepel deze keer. Ook deze keer had Taxiworld de inschrijfgelden voor ons allemaal "gesponsord". Na het omkleden gingen we ons op de baan inlopen om ons optimaal voor de 15 km voor te bereiden.

Precies om 11.30 uur gingen we van start. In tegenstelling met de weersvoorspelling was het droog. Wel stond er een harde wind, maar in het eerste gedeelte hadden we deze stevig in de rug. Dat liep best wel lekker en de kilometertijden logen er ook niet om. Ik probeerde me wat in te houden en dat ging goed tot ongeveer halverwege. Daar kregen we in het open veld, rond de plas, de wind vol tegen. Door het ontbreken van "brede rugen" had ik het hier even moeilijk maar na een paar kilometer kwamen we weer in beschut gebied en ging het weer een stuk beter. En nog altijd was het droog!. Ik dacht aan de weergoden die ons toch zo vaak gunstig gezind zijn. Daar alles nieuw voor me was kon ik goed van de omgeving genieten en zo begon ik aan de laatste kilometers. Met de finish in zicht en het geluid van de speaker geeft mij vaak inspiratie om er nog wat extra's uit te persen. Ook ditmaal lukte dat en moe maar tevreden over mijn eindtijd ging ik over de finish.

Er waren mij al een aantal Brugrunners voorgegaan, maar even later waren alle Brugrunners zonder een spatje regen onderweg, de finish in een prima tijd gepasseerd. (zie tijden elders in dit blad)

Na het douchen en omkleden was de prijsuitreiking en verloting. In de prijzen zaten we ditmaal niet, maar als er een verloting is en Karin Bakker is in de buurt dan kan je al bijna raden wat er gaat gebeuren. Jawel, het allereerste lot wat getrokken werd was voor Karin. Een mooi T-shirt wat snel door Han in beslag genomen werd. Geen enkele Brugrunner won verder nog een prijs. Plotseling hoorde ik tikken op het dak. Nog geen kwartier nadat iedereen binnen was begon het stevig te regenen. Ja ik bedoel maar, over bescherming door de weergoden gesproken.

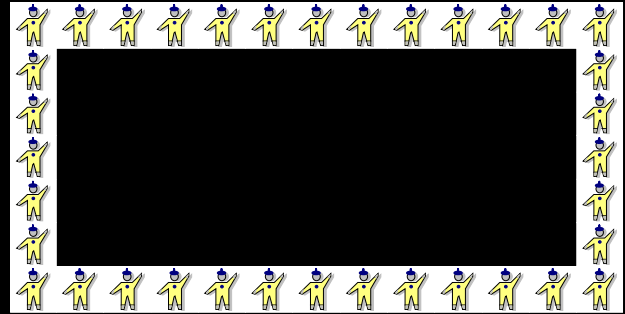
Een minpuntje in Zoetermeer was dat we voor het eerst in het Zuiderstercircuit geen herinnering kregen. Misschien ter compensatie van de mooie herinnering van Port Zelande? We zullen er maar niet wakker van liggen.

Al met al vond ik het een mooie en goed georganiseerde loop waarbij door onze Brugrunners prima prestaties zijn neergezet. Proficiat!!

Een prettige bijkomstigheid van de vroege start was dat we op tijd weer thuis waren om de New York City marathon te kunnen volgen.

Want wat is er dan nog fijner om, na zo'n inspanning vanuit je luie stoel, onze toppers te zien presteren.

Klaas Mol



Zevenheuvelenloop (pfff,pfff)

Nijmegen 16 november 2003.

Het bekende verhaal van de TIEN kleine negertjes, ..., en toen waren er nog maar VIJF. Edoch ook Marco heeft door zeer begrijpelijke omstandigheden moeten afhaken, hoewel hij graag meegedaan had! (Marco wij hebben aan je gedacht tijdens de loop!).

Ook bij VIER is het niet gebleven, want de griep greep om zich heen en had Astrid van der Sluis te pakken gekregen. Bleven dus DRIE kleine negertjes over en zoals het negertjes betaamd ze bleven lekker bij elkaar lopen! Kortom Maria Raaphorst werd geëscorteerd door twee snelle knapen die hun energie maar aan iets anders besteed hebben.(compliment Maria dat je het met ons uitgehouden hebt!).

Wij zaten al heel vroeg (8:00 uur)in de Metro te Spijkenisse om de Intercity van 08:46 uur in Rotterdam te nemen richting Arnhem. Aankomst 10:29, overstappen en daarna weer verder naar Nijmegen. In Nijmegen hadden we dus ruim de tijd (1,5 uur) om ons om te kleden in de parkeerkelder van de RABOBANK en vervolgens naar de start vakken te gaan.

Vervelend genoeg heeft het de hele dag geregend, maar dat was al van tevoren voorspeld!

Om de nattigheid tegen te gaan heb ik dankbaar gebruik gemaakt van mijn goudkleurige reddingsdeken van heel dun aluminium. (had ik nog over van de Parijs-Versaille loop).

Omdat wij tijd genoeg hadden hebben wij een excursie rondom het Keizer Karel Plein georganiseerd(rondom dit plein liggen alle omkleedruimten), dat wil zeggen omkleden bij de RABOBANK, vervolgens om het plein naar het SNS gebouw om een T-shirt maat XXL op te halen (de man die Maria het XXL T-shirt aangaf keek Maria niet begrijpend aan, zou ik ook doen).Vervolgens weer om het plein naar de RABOBANK om T-shirt op te bergen en nogmaals om het plein om naar de start te lopen (leuk plein overigens).

Voor niet insiders moet ik even vermelden dat de Zevenheuvelenloop (15 km) berucht is om zijn zandloperstart met gekleurde vakken (echte fuiken!!). Deed ik er vorig jaar 23 minuten over om de start mat te bereiken, dit jaar was het zelfs 35 minuten en dat allemaal door die kl..te. fuiken. Er deden maar liefst 21.000 lopers mee aan deze loop (nieuw record, deels ook door de bedrijvenlopers!)

Dit jaar had men voor de verandering een BY_PASS geregeld, oftewel alle mensen die 1:30 uur en langer hadden opgegeven (kregen een zwarte sticker op hun startnummer)moesten maar ergens in een zijstraat starten en zich dan in de gelederen voegen. Ook het parcours was in tweeën verdeeld omdat de eerste loper reeds binnen zou zijn als de laatste loper nog moest starten (het leek Parijs-Versaille wel!Daar deden we ruim 2 uur over om te starten).

Het gevolg van dit hele gedoe was natuurlijk dat iedereen alsnog in het groene startvak wilde komen en dat door een doorgangetje van 1 meter waar men pogingen deed om de groene stickers op de startnummers te controleren! Puinhoop natuurlijk.

Maria en Wil Raaphorst wisten gelukkig binnen te slippen en ik had al een groene sticker!

Ik stond naast een aardige natte dame die voor de eerste keer deze loop meemaakte. Natte dame want zij dacht dat wij snel zouden starten en had dus géén regen kleding, vuilniszak of iets anders meegenomen. Ik heb me als reddende engel opgesteld en haar uitgenodigd onder mijn (reddings)deken te kruipen, wat ze dus ook heel graag deed! Dit lokte bij Wil de opmerking uit van:

“Henk heeft het weer versierd!”. Jammer genoeg moest ik haar op een gegeven moment loslaten toen we dachten dat wij konden gaan lopen. Edoch we zaten in de volgende fuik. Gelukkig was Wil zo attent mij er op te wijzen dat mijn meisje even verder op stond te verregenen. Ik hoefde maar even uitnodigend mijn deken op te tillen en roetsj zat zij weer onder mijn vleugelen.(toch wel leuk zo'n Zevenheuvelenloop!).

Wat de loop zelf betreft, ik heb me verbaasd over het aantal mensen dat, ondanks de regen, langs het parcours ons stonden aan te moedigen. Soms was er niets te horen bij de toeschouwers, wat Wil dus aanzette om te roepen “Kom op mensen laat nu wat horen!”en dat bleef niet zonder resultaat.

In een bocht van de weg, waar het publiek ook niets van zich liet horen, zette Wil het lied in:

“Wat is het stil aan de overkant, wat is het stil aan de overkant...”, wat prompt door meerdere lopers overgenomen werd (als je maar leut hebt!).

Of die keer dat Wil bijna over een loper viel die bezig was zijn veters vast te maken, riep Wil: “Maar dat is toch hartstikke gevaarlijk, nooit meer doen!” En even later “Ooh, jee nu is hij echt boos want hij komt achter mij aan...”(de loper kon er gelukkig wel om lachen).

Om Maria moed in te spreken, hebben Wil en ik getracht het aantal heuvelen te tellen! Is bijna gelukt, beloofde haar namelijk dat het nu na 11 km punt alléén langzaam dalen werd, zaten er toch nog twee bultjes in! Ze heeft het overleefd.

Gezamenlijk zijn wij hand in hand over de finish gegaan en verbaasden ons over de moderne techniek die desondanks 4 seconden verschil tussen ons registreerde!

Maria bij deze nog gefeliciteerd voor het uitlopen, want je had het behoorlijk zwaar met die twee gekken om je heen! Keurig vlak gelopen in 29'14, 29'28 en 29'24 totaal 1:28'05.

Na omkleden (PS grandioze tip van Maria en Wil, als de kleed ruimte een parkeergarage is zonder water, is het heel handig om een washandje en een tankje water mee te nemen!)en het nuttigen van een heerlijk biertje in een bruin cafeetje, zijn wij weer in omgekeerde richting naar Spijkenisse gegaan, waren pas om 19:45 weer thuis.

Hoe dan ook ondanks de regen, hebben wij echt genoten van deze dag.

Wil nog bedankt voor deze heerlijke dag en dat je het uitgehouden hebt met mij!

Henk (met de baard).



Zeven Heuvelen loop

16-11-03

| Naam | Tijden | 15 km |
|-----------------|---------|----------|
| Tina Langbroek | 1:26:38 | |
| Maria Raaphorst | 1:28:05 | +/-4 sec |
| Wil Raaphorst | 1:28:05 | +/-4 sec |
| Henk Hoogbruin | 1:28:05 | +/-4 sec |

Zuiderster loopserie 2003/2004 Resultaten TaxiWorld Brugrunners

| Namen | Tijden | | | |
|------------------------------|--------------|----------------|--------------|----------------|
| Wedstrijdlopers | | | | |
| Deelnemers / loop nr. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Wim Kapteyn M70 | 51.22 | 1.18.45 | 50.40 | 1.23.10 |
| gecorrigeerde tijd | 38.11 | 58.33 | 37.40 | 1.01.50 |
| Elly v. Buytenen V55 | - | 1.19.18 | 49.23 | 1.21.35 |
| gecorrigeerde tijd | - | 1.00.21 | 37.35 | 1.02.05 |
| Ben van Mil M45 | 45.31 | 1.10.51 | 45.36 | - |
| gecorrigeerde tijd | 42.40 | 1.06.24 | 42.44 | - |
| Pia van Eersel V40 | 51.15 | 1.16.10 | 49.32 | N.Gef |
| gecorrigeerde tijd | 44.34 | 1.06.14 | 43.04 | N.Gef |
| Klaas Mol M60 | 50.26 | 1.15.52 | 47.53 | 1.18.07 pr |
| gecorrigeerde tijd | 41.43 | 1.02.45 | 39.36 | 1.04.37 |
| Leen van Hulst M60 | 52.22 | - | 50.02 | 1.23.21pr |
| gecorrigeerde tijd | 43.19 | - | 41.23 | 1.08.56 |
| Hans van Meggelen M45 | 49.31 | 1.13.14 | 45.17 | 1.18.21 |
| gecorrigeerde tijd | 46.24 | 1.08.38 | 42.26 | 1.13.26 |
| Aad v. Nieuwland M55 | 48.55 | 1.14.56 | 48.03 | 1.19.41 |
| gecorrigeerde tijd | 42.19 | 1.04.49 | 41.34 | 1.08.56 |
| Karel Oosthoek M55 | 43.17 | 1.06.42 | - | 1.10.55 |
| gecorrigeerde tijd | 37.27 | 57.42 | - | 1.02.41 |
| Wout v. Wieringen M70 | 56.52 | 1.23.11 | 53.41 | 1.31.41 |
| gecorrigeerde tijd | 42.17 | 1.01.50 | 39.55 | 1.08.10 |
| Recreatielopers | | | | |
| Ineke Snijder | - | - | - | 1.22.09 |
| Kees Ketting | 48.35 | 1.15.31 | 49.05 | 1.22.18 |
| Karel Timmermans | 52.48 | - | 52.57 | 1.30.45 |
| Ineke Timmermans | 1.08.34 | - | - | - |
| Monique Zoutewelle | - | - | 52.11 | - |
| Astrid v.d. Sluijs | 55.13 | 1.22.00 | - | - |
| Roel Schellingerhout | - | - | - | - |
| Henk Hoogbruin | - | - | - | - |
| Nico Stoop | 48.10 | 1.13.15 | 47.14 | 1.19.26 |
| Elly van Mil | 58.09 | 1.25.45 | - | - |
| Annemarie Lorscheijd | 58.24 | 1.25.52 | 55.58 | 1.32.59 |
| Lisette de Winter | - | - | - | - |
| Astrid Hissink | - | 1.24.39 | - | 1.27.32 |
| Jolanda van Dijk | - | 1.27.27 | - | 52.30 10km |
| Karin Bakker | - | 1.25.56 | - | 1.33.02 |
| Han Bakker | 46.01 | 1.11.09 | 45.29 | 1.15.02 |
| Michel Verhoeven | - | - | 40.46 | 1.07.22 |
| Peter v. Leyden | - | - | 51.32 | - |
| Patrick v.d. Kerkhof | - | - | 42.28 | 1.09.46 |
| Jan vd Palm | - | - | - | 1.04.22 |
| Els Snippe | - | - | - | 1.19.22 |

Wedstrijd no 1 was in Ouddorp de
Port Zelderun

Wedstrijd no2 was in Zoetermeer de
Dotterbloem loop

Wedstrijd no 3 was in Rotterdam de
Wegener loop

Wedstrijd no 4 was in Brielle de
Voorne atletiek run

| | |
|------------|-------|
| M40 | 1.029 |
| M45 | 1.067 |
| M50 | 1.109 |
| M55 | 1.156 |
| M60 | 1.209 |
| M65 | 1.271 |
| M70 | 1.345 |

Hier de correctie factoren voor mannen

| | |
|-------------------------|-------|
| Senioren Vrouwen | 1.106 |
| V35 | 1.125 |
| V40 | 1.150 |
| V45 | 1.200 |
| V50 | 1.253 |
| V55 | 1.314 |
| V60 | 1.391 |

En hier de correctie voor de vrouwen

De volgende wedstrijden die er aan
staan te komen staan op blz. 12



| Zuiderster Programma 2003 / 2004 | | | | | |
|---|-------------------|-------------------------------|----------------|------------------|-------------------|
| Loop Nr. | Datum loop | Naam | Plaats | Starttijd | Afstand km |
| 1 | 13-sep-03 | Port Zélanderun | Ouddorp | 14.15 | 10 |
| 2 | 2-nov-03 | Dotterbloemloop | Zoetermeer | 11.30 | 15 |
| 3 | 15-nov-03 | De Wegenerloop | Rotterdam | 13.00 | 10 |
| 4 | 7-dec-03 | Voorne Atletiekrun | Brielle | 12.00 | 16.1 |
| 5 | 18-jan-04 | 10° Intersport Biesheuvelloop | Maassluis | 13.00 | 21.1 |
| 6 | 21-feb-04 | Heinenoord tunnelloop | Oud Beijerland | 12.00 | 21.1 |
| 7 | 20-mrt-04 | Plassenloop | Reeuwijk | 14.00 | 15 |
| 8 | 28-mrt-04 | Dwars door Dordt | Dordrecht | 13.00 | 10 |
| 9 | 8-mei-04 | 22° Nationale Lenteloop | Papendrecht | 14.00 | 15 |
| 10 | 6-jun-04 | De Zuidersterloop | ???????????? | 13.05 | 15 |



Je loopt het er wel weer af kerstdessert.

Rum rozijnenijs met warme banaan toffee ijs.

Benodigdheden:

- 3 bananen.
- 65 g boter.
- 1 volle eetlepel gele basterdsuiker.
- 3 eetlepels honing.
- 40 grof gehakte hazelnoten of walnoten.
- ½ l rum rozijnen ijs.

De bananen overlans halveren en in een koekenpan rondom bakken.

De rest van de boter in een andere pan smelten, de suiker, de honing en de noten erdoor roeren en het sausje 1 minuut zachtjes laten pruttelen.

De bananen over 4 borden verdelen, en er een bol ijs bij scheppen en de warme saus er over verdelen.

Direct serveren.

Florence

Het is mijn uitje

Toen ik nog klein was, had ik een poezie –album en daar stond onder andere in :

Klaasje Jada M d is mijn naam,
 mij door de dop gegeven
 En Spijke is de plaats waar ik te
 vered kwam enz enz

Ik ben geboren op 2° Kerstdag op 26 december in het jaar 1933 om twee uur 's middags

Ik ben één van negen kinderen en de jongste op een na Bij ons thuis gingen de kinderen op zondag altijd naar de zondagsschool van de gereformeerde kerk.

Zeker die bewuste 2° kerstdag, dat kwam mooi uit!!

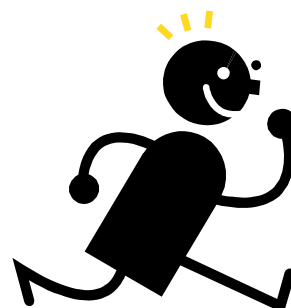
Ik ben opgegroeid in een groot gezellig gezin met 1 broer en 7 zussen .Enkele zussen gingen op een zangkoor een paar op gym, Maar hardlopen , nee dat deed niemand....

Enmaals uitgevlogen , ben ik getrouwd met Wim Kwekel. We kregen drie kinderen: Twee jongens en een meisje Toen de laatste naar de “grote” school was , nam ik wat meer tijd voor mezelf en wilde graag buiten sporten Samen met mijn jongste zusje, begon ik op 1 april 1973 bij Mellaard met hardlopen op donderdag morgen ,het was wel pittig, maar het ging goed . In 1988 werd de donderdagmorgen verschoven naar de avond , maar dat was niet leuk, helemaal niet leuk

Op donderdagmorgen was er ook een groep bij Spark olv Joop Dorsman . Daar ben ik toen naar toe gegaan . 3 jaar later begon Joop voor zichzelf, ik weer mee met Joop. Op een gegeven moment werd de donderdag te pittig . Daarom dus overgegaan naar de dinsdag . Sinds 12 jaren ben ik bij Joop gebleven, waar ik nog steeds met heel veel plezier lopen mag en hopelijk nog even vol kan houden

Nu alweer 30 jaren . Ik kijk ieder week weer uit na die dinsdag ! Mijn kinderen sporten niet , mijn man ook niet , maar ik vind het zo gezellig bij al die Brugrunners Jongens en meiden

Klaasje Kweekel-Mol





Voor alle Brugrunners:
hele fijne feestdagen en een gezond en sportief
2004.

Van Karin Roeske

De smoeltjes site

De laatste ontwikkelingen op onze homepage is, dat we nu een link hebben waar onze "smoeltjes" op staan.

Dit is gemaakt op verzoek, omdat het voorkwam dat er lopers/sters zijn die al jaren met elkaar lopen en nog steeds problemen hebben met de namen (ikzelf dus ook)

Je kent ze van voornaam en hoe is de achter naam nu ook al weer?

Ik weet dat het gevoelig kan liggen zo maar een "smoeltje" van jullie te plaatsen en vraag vaak ook of het mag .

Maar sta je er bij en het is je niet gevraagd en je wilt er niet bijstaan zeg het dan, dan wordt je onmiddellijk er af gehaald

Als je er nog niet bij staat en je wilt er ook bijstaan, een "smoeltje" opsturen kan altijd

Ook kan een foto gewisseld worden als je een betere hebt ,BV als de jeugdpuistjes ineens over zijn (verzin maar wat)

Het is net de gamma alles "**ken**"



Gerard

LETTERLOOP.

Vol verwachting opgestaan,
met kloppend hartje naar de baan.
4 december, naar mijn mening,
dat wordt Zwarte Pietentraining.
En ja, een duurloop, geheel in stijl,
lekker ver en onderwijf
moesten letters worden gespot,
dus we zochten ons echt rot.
In het park geen problemen,
schrijf ze op en niet meenemen.
In het centrum van de stad,
bleek de letter E gejat.
De brug, die ging natuurlijk open,
toen wij net aan kwamen lopen.
Maar niet voor één gat te vangen,
de trap weer af, we zagen ze hangen.
Terug in de kantine,

konden we prijzen verdienen.
O, wat wilden we graag winnen,

dus moesten we woorden gaan verzinnen.
Magda, Klaas en ook Karin,
we hadden het heel erg naar ons zin.
Annemarie, Yvon en El(s),
Alle trainers, dank je wel!

Een kerstwens van de familie den Daas:

Gerda en ik hebben dit jaar het kampweekeinde voor de 1ste maal meegemaakt met de brugrunners in Loon op Zand.

Het was zeer de moeite waard, heel gezellig en enorm gelachen, tevens hebben we ook vele mensen leren kennen, die 's ochtends bij de brugrunners lopen. Wij tekenen voor volgend jaar.

Nu we dit schrijven, hebben we de Sinterklaas, kerstdagen en het inluiden van het nieuwe jaar nog tegoed.

We weten al, dat het geen vetpot wordt gezien de financiën van aankomend jaar en tegelijkertijd staan wij stil bij het feit, dat er ook mensen zijn binnen de vereniging, die de afgelopen tijd een vreselijke periode hebben moeten doorstaan en zelfs nog maanden uit de running zijn, of helemaal nooit meer kunnen sporten.

Eddy, Pim, Hendrik en Henk veel sterkte nog de komende tijd en hopen, dat jullie weer gezond worden.

Maar zeker Marco de Graaf (trainer avondploeg) willen wij een warm hart toedragen voor de aankomende moeilijke periode, die hij hij gaat meemaken door het verlies van zijn vrouw .

Aan een ieder, gezellige feestdagen en een gezond nieuwjaar.

Groetjes,

Tom & Gerda den Daas



YES, I DID IT !!!!

Op zondag 7 december hadden 21 Brugrunners (ja heus, zoveel!) zich verzameld om in Brielle aan de Voorne Atletiekrun deel te nemen.

Stralend weer, bijna geen wind en net iets boven het vriespunt, dus wat er ook mis kon gaan, aan het weer zou het niet liggen.

Alleen voor Pia zat het toch tegen. Na drie kilometer werd

zij overvallen door een zweeps slag en moest helaas de strijd staken.

De route ging langs het Brielse meer en door het Kruininger Gors. Er zat een lus in het parkoers, waardoor je aan de overkant kon zien, wie er voor en achter je liepen, wat over en weer tot aanmoedigingen leidde en voor ik het wist, kwam de kerktoeren van Brielle weer in zicht.

Ik had mezelf beloofd deze keer niet te gaan wandelen en wonder boven wonder hield ik het vol tot over de finish. Wat een overwinning op mezelf en nog in een zeer acceptabele tijd ook. Dat belooft nog wat voor de toekomst!

De douches waren koud en er was geen herinnering, maar voordat we konden gaan mokken, werd er bekend gemaakt, dat er op je startnummer prijzen te winnen waren. Hoera!

Gelukkig waren wij in het gezelschap van de familie Bakker, zodat wij konden meegenieten van het feit, dat zij (natuurlijk) een loopshirt van een bekend merk in de wacht sleepten. Wim Kaptein viel ook in de prijzen, hij kan voortaan zijn fiets met een stel mooie startkabels op gang brengen en Hans van Meggelen kan zijn auto poetsen.

Het was een dag met een sterretje, met dank aan Klaas, die weer perfect voor onze startnummers had gezorgd, al had het merendeel er niets mee gewonnen.

Elly van Buijtenen.

.....enne.....laat die haptonoom maar zitten.

50!!!

SARAH

Op 12 november werd ik 50 jaar en nou ik heb het geweten.

Héél véél cadeaus, kaarten, verrassingen, zelfs een ontvoering op klaarlichte dag en tot slot een grandioos feest met familie en vrienden.

Ik wil hierbij nogmaals iedereen bedanken voor alles en vooral ook voor alle hulp die ik bij het feest heb gekregen, bij het inrichten van het zaaltje, bij de bediening en bij het opruimen na afloop.

Het was te gek!

Karin Bakker



50!!!

Soms ben ik er even niet bij
 Heb ze niet allemaal op een rij
 Soms gaat het een beetje te vlug
 En heb ik wat last van mijn rug
 Soms ben ik zomaar blij met niks
 Soms ben ik zomaar van de kook
 Heb jij dat ook?
 Het leven begint bij 50!



50!!!

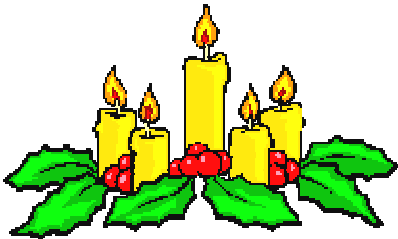
Met wat meer wijsheid
 Met wat meer vakantie
 Met wat meer kleurspoeling
 Met wat meer rugoefeningen
 Met wat meer extra rimpeltjes
 Met wat extra hormonen
 Met wat extra fitness
 Met wat minder laat
 Met wat minder drank
 Moet het lukken!
 Het leven begint bij 50!!!

Jaaroverzicht

Het is een gewoonte geworden dat ik een stukje schrijf over het afgelopen jaar. Het wordt steeds moeilijker om niet in herhaling te vallen van de afgelopen jaren. Dus kan ik mij deze keer heel vlug en gemakkelijk er van afmaken, door te schrijven, het was een heel sportief en gelukkig jaar. Maar is dat eigenlijk wel waar? Was het voor iedereen wel een sportief - of een gelukkig jaar? Had iemand geen blessure waardoor hij of zij liep te balen. Of had niemand privé of zakelijke problemen? Ik ben er van overtuigd dat er altijd wel iets is, maar dat ieder voor zich zelf uitmaakt of dat zó belangrijk is, dat het een groot probleem is. Terug kijkend

naar het afgelopen jaar, zie ik dat er heel goed gepresteerd is. Zowel met de trainingen als met de prestatieopen. Het is leuk om te constateren dat het niveau in elke groep langzaam hoger wordt. Ga zo door. Ook dat er steeds meer mensen de weg naar de "Brug Runners" hebben gevonden. Naast de traditionele loopjes, met steeds meer deelnemers, zoals Apeldoorn - Rotterdam, het Zuiderstercircuit, weer na jaren een ouderwets gezellig trainingsweekend. Die heel geslaagd was. Dit jaar geen feestavond, maar deze wordt nu a.s januari gehouden gelijk als nieuwjaarsreceptie. Ook wil ik stil staan bij de trieste gebeurtenissen van het afgelopen jaar, zoals met Eddy en Pim en heel recentelijk in het privé leven van Marco. Het is te hopen dat dit soort gebeurtenissen ons de komende jaren niet meer zullen overkomen. Ik wens dan ook alle "Brug Runners" en hun gezin een gezond en sportief jaar 2004.

Roel
secretaris



WOUT'S KOLOM.

Of Wout nog even tussen de chocoladeletters en de appel-flappen een stukje in elkaar kan flansen voor het december-nummer. Maar wat is er nu over drie Zuidersterwedstrijden te schrijven?

De tweede wedstrijd om de Z.S.C. op 2-11-2003. 's Ochtends met verschillende wagens naar Zoetermeer getogen, waar we na eenmaal verkeerd rijden aan kwamen. Het weerbericht was: harde wind tot storm en in de middag regen. De start was op een voetgangersonvriendelijk weggetje. Dus rustig achterin gestart, omdat ik toch een slowstarter ben en niet het hele peloton over me heen wilde hebben. Na enkele kilometers liep ik een groepje dames Brugrunners in, die ik voorbij liep en bij een ander groepje kwam. Astrid van de Sluys dacht: "Wat jij kan, kan ik ook," en ging mee. Enkele kilometers voor het eind heb ik nog geprobeerd om weg te komen, maar werd ik onverbiddelijk teruggevoerd. Astrid liep 1.22.00 en ik 1.23.11. En we hadden ons nog niet verkleed, of het begon te regenen.

15-11-2003.

De 10 kilometer Wegenerloop in het Kralingse bos.

Voor mij een thuiswedstrijd, omdat ik daar al meer dan 40 jaar kom. Na 600 meter op de baan, het bos in. Het parcours werd dit keer tegengesteld gelopen, wat wel een verbetering is, omdat je dan eerst de brede wegen hebt.

Na 1 of 2 kilometer heb je je plaatsje gevonden en soms je maatjes, ook dit keer.

Er bleven twee dames bij me lopen, of was het andersom? Ik weet het niet meer, maar in ieder geval bleef daardoor het tempo wel hoog. De laatste twee kilometer heb ik toch nog een minuut prijs moeten geven en dat is best veel. Mijn tijd was 53.42 en dat is drie minuten sneller dan Port-Zelande.

7-12-2003.

De 10 E.M. van Voorne Atletiek.

De grote vraag was: "Gaan we de brug over of richting Stenen Baak?" De meesten gaan liever Stenen Baak en het Gors. Voor mezelf maakt het niet uit, omdat ik tijdens mijn trainingsronde ook altijd de brug over ga.

Het weer was goed, net om het vriespunt en voor de wind en in de zon. Velen kwamen tot de ontdekking, dat ze teveel kleding aan hadden. Later tijdens de laatste kilometers werd het met tegenwind wel even fris aan de armen, mede omdat het tempo iets zakte.

Het verbaasde me, dat de eerste kilometer in 6.51 ging, wat volgens mij haast niet bestaat. Daarna lagen mijn meeste kilometers tussen de 5.30 en 5.40. Ik denk, dat de start niet op de goede plaats was.

De laatste kilometers heb ik weer wat tijd verloren. Ik had op 1 uur 30 uit willen komen, maar het is 1.31.41 geworden. Met deze tijd ben ik niet echt tevreden, maar het is niet anders.

Verder iedereen prettige feestdagen en gelukkig nieuwjaar toegewenst voor U en Uw familie van

Uw eenzame roadrunner
langs 's Heeren wegen
Wout van Wieringen.



Midwintermarathon

We gaan weer met de bus naar **Apeldoorn** op zaterdag
7 februari 2004
Er kunnen verschillende afstanden gelopen worden.
En na afloop pannenkoeken eten !!
Opgeven voor bus + pannenkoeken bij Karin



NEW YORK CITY MARATHON 2004.

De aanvankelijk enthousiaste reacties van Brugrunners om deel te gaan nemen aan de New York City marathon in 2004 zijn intussen behoorlijk geluwd.

Dat neemt niet weg, dat de plannen nog weldegelijk bestaan en er al stappen zijn ondernomen om inschrijfformulieren te bemachtigen.

Er is vooralsnog één probleem. Bij Radio Rijnmond kampt men momenteel met financiële problemen en kan ons dus niet gegarandeerd worden, dat de reis georganiseerd gaat worden.

Bij het ter perse gaan van deze Brugpraet zijn er dan ook nog geen definitieve beslissingen gevallen.

Maar wij zijn niet voor een gat te vangen en hebben ons al door andere touroperators laten informeren. We gaan in ieder geval!

Voor vragen of deelname kun je altijd bij mij terecht.

Elly van Buijtenen.

Ten slotte

Bedanken wij iedereen, die meegewerkt heeft aan het tot stand komen van deze editie .
Wij hopen , dat jullie ons ook in het nieuwe jaar weer zullen voorzien van komische, ontroerende, aangrijpende en leedvermaakende loop avonturen, verhalen en verdere toepasselijke artikelen, zodat het volgende clubblad een gevarieerde inhoud krijgt .Wel aan leveren voor 1 maart want het in elkaar flansen van onze brugpraet vergt een paar dagen

De redactie



De redactie
wens alle Brug-
runners gezelli-
ge kerstdagen en
een goedlopend
2004 toe.

Florence
Elly
Gerard

Dus op naar de Oliebollen!



Hartelijk gefeliciteerd.....

26-dec Klaasje Kweekel
27-dec Marion de Ruiter-Olijhoek

11-jan Marco de Graaf
22-jan Peter v Leijden
22-jan Nico Stoop
22-jan Michael Verhoeven
26-jan Richard vd Kant
26-jan Wilma Mekes
31-jan Wim Kapteyn

8-feb Joop Dorsman
8-feb Magda Langendoen-Berwers
8-feb Wil Raaphorst
13-feb Leen v Hulst
20-feb Marjo Maan
20-feb Karin Roeske-v.d. Kooij
28-feb Maria Raaphorst-Booms

1-mrt Robert Kat
2-mrt Cor Campfens
5-mrt Nel Weeda
8-mrt Christina Ettinger
9-mrt Carla Brauwers- van Mil
15-mrt Edwin Vijver
15-mrt Kitty den Bakker-Verleg
17-mrt Jolanda Storm-Hekelaar
17-mrt Riane Westerveld
18-mrt Mirjam vd Meiracker-Bruns
18-mrt Astrid Sluijs
23-mrt Margreeth Hissink-Dorsman
23-mrt Kees Ketting
23-mrt José v Oest-Hooymans
26-mrt Henk Hoek
28-mrt Florence Kegel-Buquet

**TRAININGSLOPEN ROTTERDAM MARATHON.**

| | | | | |
|-----------|---------------------------------|---------------|-------|------------|
| 11-1-2004 | Trainingsloop Kralingse bos PAC | Rotterdam | 12.00 | 15- 20 km. |
| 25-1-2004 | Bijl Bezemerloop | Dordrecht | 12.00 | 25 km. |
| 15-2-2004 | Bijl Bezemerloop | Oud Beyerland | 12.00 | 30 km. |
| 7-3-2004 | Bijl Bezemerloop | Spijkenisse | 12.00 | 35 km. |

De Loopagenda

| | | | | | |
|------------|-----------------------|---------------|--|----------------|------------------------|
| 26-12-2003 | Kerstcross TVS | Spijkenisse | 010-4383016 | 11.00 | 2-4-6-8-10 km. |
| 3-1-2004 | Nieuwsjaarsloop | Oud Beyerland | 0186-615091 | 15.00 | 6.7-10 km. |
| 4-1-2004 | Kruininger Gorscross | Oostvoorne | 0181-403650 | 12.00 | 4-8-12 km. |
| 11-1-2004 | Heldermanloop | Spijkenisse | 0181-621519 | 12.00 12.10 | 21.1 km. 5-10 km. |
| 18-1-2004 | Biesheuvelloop* | Maassluis | 010-5922476 | 13.00 | 10-21.1 km. |
| 1-2-2004 | van Buuren brunchloop | Oostvoorne | 0181-403650 | 10.30 11.00 | 5-10 km. 15 km. |
| 7-2-2004 | Midwintermarathon | Apeldoorn | 055-5411029 | 11.30 12.15 | 18.6-27.5 km 7.2 km |
| 8-2-2004 | Prestatieloop | Vlaardingen | 010-4744969 | 11.00 | 5-10-15 km. |
| 21-2-2004 | Heinenoordtunnelloop* | Oud Beyerland | 0186-615091 | 12.00 | 21.1 km |
| 22-2-2004 | Bruggenloop | Rotterdam | www.rotterdammarathon.nl | 13.00 | 15 km. |
| 7-3-2004 | Brielse Maasloop | Brielle | 0181-403650 | 12.00 12.15 | 25 km 5-10 km. |
| | *= Zuidersterloop | | | | |



Welkom bij Taxi-world.nl

Uitgerust met een moderne centrale, en vakbekwaam personeel. Zijn wij tot heel veel in staat. En hebben wij al veel klanten zeer tevreden kunnen stellen.

AT-YOUR-SERVICE, dat is het waar wij voor gaan.

WIJ DOEN WAT WE BELOVEN, dat is waar wij voor staan.

U kunt ons **24 uur per dag** bereiken, voor al uw vragen en bestellingen.

010-414-75-75.....010-414-75-75.....010-414-75-75.....010-414-75-75.

PS. Brugrunners 25% korting op vertoon van kaartje.

TWEE **WIELER-CENTRUM** **NOORD**



*Eigenaar:
Ferry Hesseks*

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

ok 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