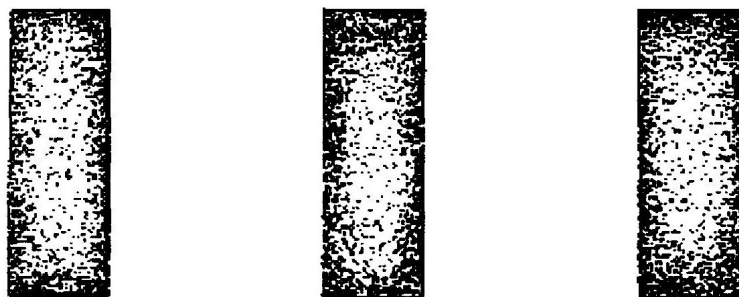


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Mei 2004

Spijkenisse

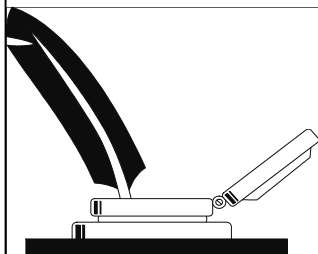


BRUGPRAET

Jaargang 9 Nummer 2

Mei 2004

Van de voorzitter



Nou,nou, het was me wat op de dag van de Marathon van Rotterdam. De ene Brugrunner na de andere kwam voorbij. Han, Brenda en ik hadden het er gewoon druk mee om iedereen iets toe te roepen en om foto's te maken. Ondanks dat wij behoorlijk kou geleden hebben, was het weer een fantastische dag met heel goede resultaten voor onze lopers. Proficiat allemaal!

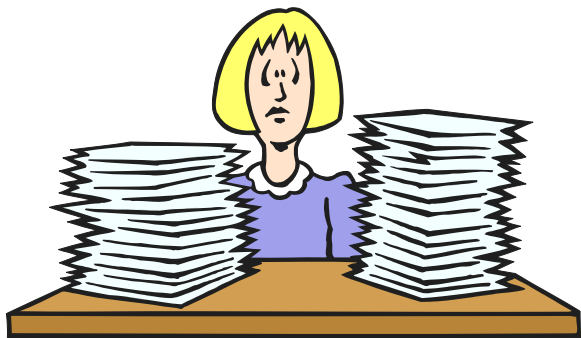
Uiteraard ook een compliment aan alle supporters. Ik denk dat iedereen daar heel blij mee was.

Jammer dat enkele lopers van onze club geblesseerd zijn. Misschien een idee om met deze geblesseerde lopers tijdens de trainingsochtenden te gaan wandelen of fietsen, zodat ze toch betrokken blijven bij ons en na afloop koffie/thee kunnen drinken met de groep. Willen de liefhebbers zich melden bij Florence Kegel (wandelen), bij Joop Dorsman (fietsen) of anders bij mij. Dan kunnen wij eens gaan inventariseren.

Pim Brandt is bezig om weer een reanimatiecursus te plannen en uiteraard ook de herhalingscursus voor degenen die hem de vorige keer al gedaan hebben. A.u.b. aanmelden bij Pim Brandt of anders bij mij.

De zomer staat voor de deur, de meeste van ons hebben hun vakantie al gepland, laten we hopen op net zo'n mooie zomer als vorig jaar en ik wens een ieder vooral heel veel loopplezier.

Karin Bakker



BRUGGENLOOP Rotterdam

Zondag 22 februari was de Bruggenloop van Rotterdam. We hadden met elkaar afgesproken om 10.15 uur vanaf het zwembad in Spijkenisse te vertrekken want de start was om 12.00 uur en enkele lopers moesten zich nog in laten schrijven waarbij ondergetekende.

Iedereen was keurig op tijd, zodat we met maar liefst 18 brugrunners vertrokken, voor een paar was het de eerste keer dat ze de 15 km Bruggenloop gingen lopen dus nieuwsgierig als ze waren naar het "onbekende" was het een hele uitdaging.

Na een half uurtje rijden bij de Persoonsdam te zijn aangekomen was het daar een drukte van jewelste en nadat ook wij ons hadden ingeschreven en ons weer bij de overige lopers hadden gevoegd was de groep brugrunners tot 22 uitgegroeid.



De een at een banaan, de ander een broodje of een heerlijke reep en weer een ander dronk wat om nog wat energie op te doen want er stond een stevig noordelijk windje dus konden we dat wel gebruiken.

Ik twijfelde of ik nu in twee of drie laagjes zou gaan lopen en koos voor drie, wat later een teveel bleek.

Om 11.45 uur zijn we met enkele van ons even wat in gaan lopen en wat rek en strekoefeningen gaan doen, de overige brugrunners zochten al een plekje in het startvak.

Toen het startschot om 12.00 uur ging en we aan de loop begonnen was het wel vreemd want we liepen de bruggenloop nu vanaf de andere kant.

Nu gingen we eerst naar de Erasmusbrug en via de Boompjes, Maasboulevard (5km) voor de Watertoren langs naar de van Brienoordbrug (10 km) en via de Stadionweg weer naar de Persoonsdam (15km) , de Finish!!!!!!

Dat was wel vreemd want voorgaande keren liepen we van de Watertoren eerst naar de van Brienoordbrug en als laatste via de Erasmusbrug en de Maasboulevard naar het eindpunt de Watertoren.

En iedereen heeft de bruggenloop uitgelopen, de een wat makkelijker dan de ander, zelf vond ik het dit jaar zwaarder dan andere jaren.

Top Ineke, Lieke en Marjo, jullie waren top, we hebben bewondering voor jullie en gefeliciteerd met de eerste 15 km loop.

Nadat iedereen binnen was, we ons hadden omgekleed en we Annemarie de tijden van binnenkomst hadden doorgegeven zijn we na een broodje en wat drinken, moe maar voldaan weer naar Spijkenisse gereden en heeft een ieder op z'n eigen manier van de rest van de zondag genoten.

Tot de volgende loop

groetjes Maria

Wet van Murphy was weer bezig.

Het was zondag weer eens prijs met Henk!

Zaterdag nog opgezocht wanneer die Bijlbezemerloop begon bij Spark, wilde eerst iemand bellen(had ik dat maar gedaan!), edoch de Brugpraet van december genomen waar keurig de drie Bijlbezemerlopen in stonden. De derde van 35 km begon om 12:00 uur!!

Ik dus om 11:40 bij Spark aankomen, veel auto's echter weinig volk?

Kreeg ik aldaar te horen dat het naar 11:00 uur was verplaatst, had in de kranten gestaan enz. Kortom ik was dus de enige die dat dus niet gehoord of gelezen had.

Potverdorie!!! Dit is al de tweede keer dat ik door de week niet in de gelegenheid ben geweest om bij de Brugrunners langs te wippen (afgelopen dinsdag wegens een begrafenis in Amsterdam, ben wel door jullie gelederen gerend tijdens eigen training en donderdag was ik van 8:00 uur tot 22:00 bezig met 3 m3 hout zagen in Oud Beijerland, vervoeren twee auto's vol, thuis stapelen enz.) en daardoor niet getipt ben dat het vervroegd was!!

Omdat ik me helemaal opgeladen had om die 35 km te lopen heb ik maar voor mezelf, na het kopen van Bijlbezemer T-shirt, aan mijn stutten getrokken en ben hetzelfde parcours gaan lopen.



Alleen het 30 km bordje met drink post stond er nog voor de terugkerende mensen. Heb daar ook gebruik van gemaakt ook om mijn eerste 5 km te kunnen peilen (27:30 was dus veel te snel voor een bedoelde 31:00).

Jammer genoeg had men al de 5 km bordjes reeds weg gehaald (wat wil je als je zelf pas om 11:50 gaat lopen), andere meetpunten dan maar opgezocht. Om 1:27 had ik al het dijk-sluisje aan het einde bereikt!

De lus richting plaatsje Biert(je) heb ik te ver door gelopen bleek later pas, desondanks heb ik het in 29 min gedaan!

Tegen de drie uur lopen kreeg ik het wel even zwaar, wist gelukkig waar het 30 km punt lag, even ervoor gewandeld om mijn doping in de vorm van zakje powergel met veel water in te nemen en toen er weer tegen aan gegaan.

Op die laatste 5 km kreeg ik gezelschap van een loper die "eventjes" voor zich zelf van Hellevoetsluis naar Schiedam liep! Konden zowaar met elkaar babbelen (genoeg lucht

over dus), kreeg nog een compliment dat ik er nog zo fris uitzag na bijna 35 Km.

Ben uiteindelijk om 3:35 bij Spark aangekomen, waarbij ik over de laatste 5 Km precies 32 minuten gedaan heb !

Bij Spark werd ik gelijk verwend met een hele tros bananen en van Wouter van Wieringen een heerlijke Palmpje gekregen!

Had 's avonds wel behoorlijk spierpijn!

MORAAL: als je niet langs de Brugrunners kan door de weeks dan zeker bellen, geheid dat er wat veranderd is!

Groetjes Henk.

Brielse Maasloop 25km

07-03-04

Naam	Tijd
Michel Verhoeven	1:48:12



Marathon in Diever

13-03-04

Naam	Tijd
Ineke Snijder	4:00:16

Een slechte halve.....

Op ons trainingsschema stond een halve marathon. Dus wat doe je dan? Je gaat een halve lopen. Er was een 21.1 km. in Oostvoorne. "Ga je mee?" vroeg Elly. "Ja, ik ga mee, maar ik heb dat nog nooit gedaan. Nou ja, een keer moet de eerste keer zijn. Na die lange duurlopen moet het toch een makkie worden."

Wonder boven wonder was het 's ochtends droog, nou dan regent het vast vanmiddag. Dit verklaart natuurlijk enige uitleg, anders denkt iedereen: "Wat een pessimist," maar het is eerder een realist. Iedere keer als Elly en ik gingen lopen voor de marathon was het slecht weer: regen, hagel, sneeuw, windkracht acht. Maar mooi weer hadden we nog niet gehad. Vandaag bleef het droog, zelfs het zonnetje kwam nog even kijken.

Het was een mooie route, langs hotel van Marion, een stukje duinen, door een villawijk en weer terug. Het parcours was ook goed verzorgd. Drie maal drinken onderweg en zelfs twee maal fruit en een T-shirt aan het eind. Wat een luxe!

En ik heb nog nooit zo rot gelopen! Bij de 8 km. ging het al slecht. Ik liep beroerd, hartslog hoog. Kortom alleen maar kommer en kwel. Je beurt jezelf dan op: "Kom op meid, op donderdag loop je ook 15 km. en dat gaat ook." "Het is mooi weer!" "Nu ga je lekker lopen!" "Wat een mooie huizen!" Maar ook denk je: "Stik met je huizen! Ik vind het niet leuk! Ik loop niet lekker!" Hoe lang nog? Veeeeeeeeel te lang! "Kijk naar je voeten. Ja, hoor, bij de enkels afgebroken, geen wonder!"

Dit wordt niks, ik heb hulp nodig. Achter mij liep een meeneer. Ik dacht: "Ik wacht op hem en ga dan samen lopen, dat scheelt." Zo gezegd, zo gedaan. Maar na 100 meter samen gelopen te hebben, ging hij wandelen. Ja, dat was ook niet de bedoeling, O jee, strompel, strompel!



Twee dames kwamen, dus daar aangehaakt, dat ging nog net. Nog twee kilometer. Elke pas is er een teveel. Wat is twee kilometer dan lang! En de dames: kwebbel de kwebbel, babbel de babbel. Oef!!! En wat zeggen ze: "Je zou toch de marathon lopen, dan ben je nu pas op de helft. Ja, nou, daar moet ik toch echt niet aan denken." Kreun, ik ook niet, over drie weken al, dat wordt niks, oh God.....

Ben kwam me ophalen, hulptroepen onderweg. Taa tuu, Taa tuu, de finish. Wat ben ik blij: 2.14.01 uur.

Als je zo'n loopje hebt, ga je toch nadenken, hoe dat nou komt, maar soms heb je gewoon je dag niet. Goed gedronken, goed gegeten. Er is gewoon geen oorzaak. Wel gevolg, twijfel, want die marathon komt al snel dichterbij. Maar dan ga je toch even nuchter nadenken. Alle trainingen gedaan in alle weersomstandigheden. Het moet gewoon lukken. Ja toch.....we gaan ervoor!

Groetjes Mirjam.

Halve Marathon van Oostvoorne

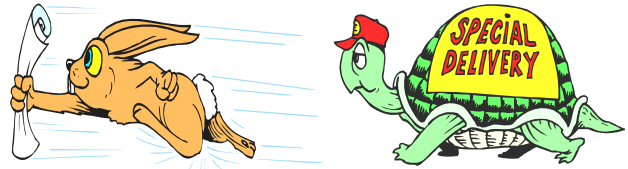
13-3-2004

Namen	Tijden	
Cees Waasdorp	1.24.24	
Ben van Mil	1.40.44	
Hans van Meggelen	2.01.19	
Elly van Mil	2.03.25	
Annemarie Lorscheid	2.05.42	
Mirjam v.d.Meiracker	2.14.01	
Riet Benne	52.30	8KM



De haas en de Schildpad

't Harde lopen doet het niet:
Op zijn tijd moet gij vertrekken.
Laat U door de leerling wekken,
Die U haas en schildpad biedt.
Schildpad zei: Ik wed, vlug haasjen!
dat ik ginds aan 't eind der laan,
eer dan gij aan 't hek zal staan!
Eer dan ik? Wel, nobel baasjen,
zei de vluggerd: Bazelt gij ?
Droomer, snuif eens, en kom bij!
Baazlen, droomen! 't Is om 't even!
Categorisch antwoord geven!
Durft ge wedden? – Ja, het zij!
Aanstands werden beider prijzen
bij den eindpaal neergelegd;
wat het was weet ik niet recht,
en wie 't vonnis uit zou wijzen
Is mij evenmin gezegd.



Haasje is rap genoeg van leden;
Haasjen had met twee paar schreden
't kunnen winnen – zulke schreen
als hij doet, was hij gevlogen
uit des jagers scheem'rende oogen
voortijlt, mijlen achtereen.
Toch scheen haasje van gedachten
dat hij schildpad kon verachten,
dat hij best in 't mollig groen
wat kon grazen, wat kon luisteren,
naar de koeltjens die er fluisteren,
en een middagslaapjen doen.
Daarom liet hij schildpad wand'len
die niet luistert, dut, of graast,
maar zich langzaam, langzaam haast.
Haasjen zou onedel hand'len
als hij met versnelden stap
voortging, meent hij: 't was om 't even,
hij won toch de weddenschap.
Die – ook weinig eer kan geven.
Laat vertrekken, nonchalant
of hij de afspraak was vergeten,
Ha, wat dat voornaam zou heten!
Dus – de luilak lanterfant.
Eind'lijk ziet hij zijn partij,
schier bij d'eindpaal aangekomen.
Nu een fikschen sprong genomen.....
Maar – de kans is reeds voorbij
Schildpad was er eer dan hij!
Wel, zei schildpad, mag ik vragen,
waar Uw vlugheid toch toe dient?
'k Won! En wat zou 't zijn, o vriend!
Had gij eens mijn huis te dragen?

Jean de la Fontaine
Uit het archief van Joop.Dorsman

Rondje door Dordt

Het is zondagmorgen en i.v.m. met het ingaan van de zomertijd een uurtje korter geslapen.

Ik kijk naar buiten en inderdaad prachtig weer .

Na de koffie herinner ik mij ineens de woorden van Klaas , voor de mensen die mee willen naar Dordrecht verzamelen om kwart over elf , dus snel wat spullen bijeengezocht en op naar de verzamelaarsplaats.

En daar kwamen een hoop mensen bijeen , de opkomst was groot .

De mensen even over de auto's verdelen en een routebeschrijving van Klaas en op naar Dordrecht.

Het vinden was een fluitje van een cent , zo duidelijk was de beschrijving .

Dus inschrijven en omkleden , even warm lopen voor de ronde van 10 km.

Op de startplaats werd er eerst nog een minuut stilte gehouden , dit voor het overlijden van prinses Juliana .

Het was indrukwekkend hoe stil lopers kunnen zijn , dat ben je niet van ze gewend.

De startplaats was onder een viaduct en je hoorde alleen nog het geruis van de banden van de auto's boven ons.

Het startschot klonk en daar gingen we met z'n allen , ieder in zijn eigen tempo.



En dan kom je toch door mooie stukjes van Dordrecht , heel mooi als je om je heen keek.

Je moest wel opletten met het om je heen kijken , er zitten wel wat struikelpunten in het parkoers , je komt over verschillende bruggetjes heen , de wegen hebben nog veel kinderkopjes.

Ik heb maar een foutje gemaakt , de korte broek vergeten !! Het was echt de goede temperatuur voor de "Korte knieën " Voor mij persoonlijk was het een heel leuk rondje en ik ben van plan om nog eens terug te komen met de snelle boot vanuit Rotterdam , weet nu waar de aanlegsteigers zijn.

Maar uiteindelijk is de ronde weer volbracht , het was geen wereldtijd die ik liep , maar ik had wel het idee dat het een welbestede zondagmiddag was.

Na het badderen en wat gedronken te hebben gingen we weer huiswaarts.



Gerard

DWARS DOOR DORDT.

Verslag van twee meiden, die dwars door Dordt gingen.

We vertrokken vanaf het zwembad met een mannetje of 15 naar Dordrecht.

Er waren daar heel wat mensen. Je kon vijf of tien kilometer doen.

Voor vijf kilometer komen we onze bedden niet uit, dus gewoon tien kilometer.

Bij de start kregen we een staaltje doedelzakherrie te horen met een paar flinke trommels erbij.

Ook moesten we nog een minuut stilte houden voor het overlijden van prinses Juliana.

Nou, het was echt doodstil.

Wij, Annie en Riet, zijn achterin gestart.

De snelheidsduivels van de Brugrunners lieten we voorgaan.

Bij het vijf kilometerpunt aangekomen hoorden we toch nog een hoop geklets achter ons, dus dat zat wel goed, dachten we.

Maar aangekomen bij het bord: "5 km. linksaf en 10 km. naar rechts," werd het akelig stil achter ons.

Maar de omgeving was prachtig. Oude gevels met antieke balkonnetjes en een haven vol bootjes.

We werden begeleid door een motor. Dat was wel even schrikken, want we waren de laatsten.

Toen kwam er ook nog een fietser bij en konden we een beetje kletsen.

We hadden inmiddels twee jonge meiden ingehaald en met zijn vieren gingen we door.

De fietser en de motorrijder wisten de weg niet, dus bij een punt waar niemand meer stond, gingen we fijn verkeerd.

Maar wij zijn niet zo moeilijk, dus lopen we gewoon wat extra!

Het voordeel van de laatste zijn, is dat iedereen voor je gaat klappen.

We liepen inmiddels weer met z'n tweeën en we hoorden roepen: "Goed gedaan, hoor meiden!" En dat klinkt toch wel erg leuk in de oren.

De laatste kilometers werden wel wat zwaar, maar we hebben samen toch heerlijk gelopen.

Riet Benne.



Trainen bij warm weer

Dit kost extra moeite en je tijden zullen over het algemeen slechter zijn. Bij warm weer kun je ook trainen . Begin rustig, voer het rustig op; zorg dat je lichaam bedekt is .Drink10 min voor je vertrekt een glas water, indien mogelijk ook onderweg. Blijf bij +_ 30 graden en een luchtvochtigheid van 90% thuis of train 's avonds.

De marathon "van de andere kant"

Zondag 4 april. Het is nog vroeg, de storm raast rond het huis, regen klettert tegen de ramen. Vandaag de 24e marathon van Rotterdam. Adrenaline stroomt door m'n lichaam. Waarom? Ik ga zelf toch niet lopen, nee, ik ga als vrijwilliger staan bij de 40km-verzorgingspost.

Om 9.15u moet ik me melden. Kramen worden opgebouwd en waaien weer omver. Duizenden bekers worden gevuld en waaien om. Zweet breekt ons uit. Alles moet op tijd klaar staan en uiteindelijk lukt het toch om met behulp van touwen, gewichten en "windschermen" de kramen overeind te houden. Er staan teilen water, extran en thee klaar en op het laatste moment worden de bekers gevuld.

Even snel naar de overkant lopen. De 10km.-lopers komen langs. Het zijn er duizenden. Ik zie welgeteld 1 Brugrunner lopen. Het ligt echt aan mij, ik zie zelfs mijn eigen zoon niet langs rennen. Maar alle Brugrunners, van harte gefeliciteerd met jullie prestatie!

Snel worden alle vrijwilligers in een lange rij opgesteld. De toplopers komen er aan. Ik krijg een nummer opgespeld en een bidon in m'n handen gestopt. Vrouw 12 is de eigenaar. Het "hoofd" van de verzorgingspost roept het nummer van de loper die in zicht is. De vrijwilliger met het corresponderende nummer doet een stap naar voren en plaatst de bidon op de handpalm. O jee, het waait nog steeds. Stel je voor dat heel Nederland er getuige van is dat nou net jouw bidon van je hand afvalt. Gelukkig gaat het allemaal goed en wordt elke toploper van zijn/haar favoriete drankje voorzien.



Nu volgen al vlug de snelle jongens en meiden. Die grissen een bekertje mee en weg zijn ze weer. Dan komt er een groep lopers die nog een tijd willen halen die ze in hun hoofd hebben. De een heeft nog meer dan genoeg tijd voor een slok en een praatje, de ander rekent de seconden uit die beslissend zullen zijn.

En nu de groep waar we al een tijd op wachten. De een rent nog monter, de ander strompelt. Er wordt gelachen en gehuild. Kramp, braken, pijn in heel het lichaam. Maar de lopers hebben allemaal een ding gemeen. Ze wachten op een slok drinken en een opbeurend praatje. Ze zijn blij eindelijk bij de 40km. te zijn.

Een Fransman klampt me aan en roept manger, manger, manger s.v.p. madame. Nu had madame nog een mars over van haar lunchpakketje. Niet echt verantwoord, maar hij was er heel erg blij mee. Een dame valt in m'n armen en smeekt om water. Een man ploft neer, moe. De handjes komen langs en ze "kan niet meer" maar de voetjes gingen

nog vrolijk verder. Wout stopt even voor een slok en verkon-digt nog tijd zat te hebben.

Om kwart voor vier komt de bezemwagen voorbij en sluit de post. Dat gaat supersnel. Alle bekers die nog gevuld zijn worden op straat gegooid. De jongens van gemeentewerken ruimen de kramen op, een volgende groep de hekken en de Roteb sluit de rij en veegt de straat schoon. Binnen 10 minuten is alles weg. Helaas voor de lopers die weten dat ze niet meer op tijd de eindstreep halen, maar toch de finish over willen. Ze krijgen niets meer te drinken en zullen op hun reserve over moeten gaan. Om kwart over vier zien we de laatste loper.

Alle Brugrunners die de finish hebben gehaald genieten op dat moment van hun welverdiende medaille. Van harte gefeliciteerd met jullie prestatie. Diegene die uitgevallen zijn, jammer. Ik hoop dat jullie toch hebben kunnen genieten van de gelopen kilometers.

Ik heb genoten van deze mooie dag. Het was echt super om de marathon op deze manier bij te wonen. Maar volgend jaar..... dan loop ik weer.

Karin Roeske.

De meniscus

De knie heeft twee menisci, gelegen aan de binnen- en buitenzijde van het scheenbeenplateau.

Door hun halvemaanvormige bouw hebben zij voor het kniegewricht een stabiliserende en schokdempende functie. Het kraakbeen onder de menisci wordt daardoor enigszins ontlast bij belastingen als springen en hardlopen.

Beschadiging van een meniscus ontstaat vaak door een rotatiebeweging met drukbelasting.

Hierdoor kan de meniscus worden geplet en scheuren. Indien de meniscus door de scheuring van zijn plaats komt, kan de knie ingeklemd raken, waardoor stolverschijnselen ontstaan. De knie wordt dik door ophoping van gewrichtsvocht of bloed. Bij slotverschijnselen dient door manipulatie of operatie te worden ingegrepen.



Niet elke meniscusbeschadiging behoeft een operatie. Bij beschadiging van de buitenrand van de meniscus is spontane genezing mogelijk. Gedoseerde belasting binnen de irritatiegrens kan het herstel bevorderen. Bij aanhoudende klachten is een operatieve ingreep door middel van arthroscopie gebruikelijk.

Er wordt bij een operatie getracht zoveel mogelijk meniscusweefsel te sparen om de specifieke eigenschappen van de meniscus te handhaven. Het is namelijk gebleken dat een volledige verwijdering van de meniscus na verloop van tijd tot gewrichtsslijtage kan leiden.

Bron runnersworld

Zuiderster loopserie 2003 / 2004

Resultaten Taxi World Brugrunners (loopnummers staan op pag.9)

Afstand KM	10	15	10	16.1	21.1	21.1	15	10	15
Wedstrijdlopers									
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Wim Kapteyn M70	51.22	1.18.45	50.40	1.23.10	1.53.23	1.51.53	-		1.1754
gecorrigeerde tijd	38.11	58.33	37.40	1.01.50	1.24.18	1.23.11	-		57.55
Elly v. Buytenen V55	-	1.19.18	49.23	1.21.35	1.49.15	1.46.45	1.18.48		
gecorrigeerde tijd	-	1.00.21	37.35	1.02.05	1.23.09	1.21.14	59.58		
Ben van Mil M45	45.31	1.10.51	45.36	-	1.45.00	1.43.38	-	45.27	1.09.47
gecorrigeerde tijd	42.40	1.06.24	42.44	-	1.38.24	1.37.08	-	42.36	1.05.24
Pia van Eersel V40	51.15	1.16.10	49.32	niet gef.	-	-	-	-	1.16.51
gecorrigeerde tijd	44.34	1.06.14	43.04	niet gef.	-	-	-	-	1.06.50
Klaas Mol M60	50.26	1.15.52	47.53	1.18.07 pr	1.46.30	1.45.57	1.15.36	46.46	1.12.11pr
gecorrigeerde tijd	41.43	1.02.45	39.36	1.04.37	1.28.05	1.27.38	1.02.32	38.41	59.42
Leen van Hulst M60	52.22	-	50.02	1.23.21 pr	2.05.31	-	1.27.09	52.01	
gecorrigeerde tijd	43.19	-	41.23	1.08.56	1.43.49	-	1.12.05	43.01	
Hans van Meggelen M45	49.31	1.13.14	45.17	1.18.21	1.50.13	-	1.16.26	47.10	
gecorrigeerde tijd	46.24	1.08.38	42.26	1.13.26	1.43.18	-	1.11.38	44.12	
Aad v. Nieuwland M55	48.55	1.14.56	48.03	1.19.41	1.51.15	1.48.17	1.13.15	-	1.15.06
gecorrigeerde tijd	42.19	1.04.49	41.34	1.08.56	1.36.14	1.33.40	1.03.22	-	1.04.58
Karel Oosthoek M55	43.17	1.06.42	-	1.10.55	-	1.40.08	1.10.04	42.02	1.05.46
gecorrigeerde tijd	37.27	57.42	-	1.01.21	-	1.26.37	1.00.37	36.22	56.54
Wout v. Wieringen M70	56.52	1.23.11	53.41	1.31.41	-	2.08.40	1.26.15	52.48	1.37.53
gecorrigeerde tijd	42.17	1.01.50	39.55	1.08.10	-	1.35.40	1.04.08	39.15	1.12.47
Recreatielopers									
Ineke Snijder	-	-	-	1.22.09	1.48.35	-	-		
Kees Ketting	48.35	1.15.31	49.05	1.22.18	1.59.16	-	-		
Karel Timmermans	52.48	-	52.57	1.30.45	2.01.55	-	-		
Ineke Timmermans	1.08.34	-	-	-	-	-	-		
Monique Zoutewelle	-	-	52.11	-	-	-	-		
Astrid v.d. Sluijs	55.13	1.22.00	-	-	-	-	-		1.22.09
Roel Schellingerhout	-	-	-	-	-	-	-		
Henk Hoogbruin	-	-	-	-	-	1.57.56	1.19.15	48.50 PR	1.14.11pr
Nico Stoop	48.10	1.13.15	47.14	1.19.26	1.54.59	1.57.05	-	47.12	1.17.02
Elly van Mil	58.09	1.25.45	-	-	2.07.31	2.04.05	-	53.12	
Annemarie Lorscheijd	58.24	1.25.52	55.58	1.32.59	2.09.52	-	1.27.08	54.35	
Lisette de Winter	-	-	-	-	-	-	-		
Astrid Hissink	-	1.24.39	-	1.27.32	52.xx(10km)	-	1.23.03	52.01	
Jolanda van Dijk	-	1.27.27	-	52.30(10km)	54.27(10km)	-	1.30.39	54.21	
Karin Bakker	-	1.25.56	-	1.33.02	55.30(10km)	-	1.31.24	55.06	1.29.30
Han Bakker	46.01								
Christina v. Ettinger	-	-	-	-	55.03(10km)	-	-		
Han Bakker	46.01	1.11.09	45.29	1.15.02	-	-	-		
Michel Verhoeven	-	-	40.46	1.07.22	1.30.22	-	-		
Peter v. Leyden			51.32	-	-	-	-		
Patrick v.d. Kerkhof	-	-	42.28	1.09.46	-	-	-	40.22	
Els Snippe	-	-	-	1.22.19 pr	-	-	-		
Jan v.d. Palm	-	-	-	1.04.46	-	-	-		
Rob Kegel	-	-	-	-	1.42.17	-	1.11.22		
Hans v.d. Meer	-	-	-	-	2.09.51	-	-		
John den Bakker	-	-	-	-	1.42.00	-	-		
Dave Bindervoet						1.46.05	-		

Vervolg van uitslagen recr. loop no 8 van Dordt op pag 9

Zuiderster Programma 2003 / 2004					
Loop Nr.	Datum loop	Naam	Plaats	Starttijd	Afstand km
1	13-sep-03	Port Zélanderun	Ouddorp	14.15	10
2	02-nov-03	Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30	15
3	15-nov-03	De Wegenerloop	Rotterdam	13.00	10
4	07-dec-03	Voorne Atletiekrun	Brielle	12.00	16.1
5	18-jan-04	10 ^e 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	08-mei-04	22 ^e Nationale Lenteloop	Papendrecht	14.00	15
10	06-jun-04	De Zuidersterloop	Capelle-Barendrecht	13.05	20

Vervolg Rondje Dordt 10 km recreanten

Namen	Tijden
Chris Keller	47.12
Mirjam vd Meiracker	48.31 PR
Anne Hof	49.56
Gerard Veenstra	59.32
Annie van Hulst	1.09.09
Riet Benne	1.09.09

Rijnmondloop

De 24e marathon was net gestart, toen wij nog even op de foto gingen voor onze Rijnmondloop
Je ziet het wij zijn zeer enthousiast.
Maaïke liep de Rijnmondloop voor het eerst en dat mag best vermeld worden in dit krantje. (petje af hoor Maaïke !!!!)
De andere dames gingen al voor de 3e keer en niet onverdienstelijk, alle drie een leuke tijd gelopen.



Trouwens het was een zeer luxe dag voor ons. Eerst werden we per taxi naar Rotterdam gebracht, daar aangekomen een eigen onderkomen bij de Roteb, incl. koffie, thee eigen verkleedruimte en toilet en na afloop konden we heerlijk gemasseerd worden.

Al met al een zeer geslaagde dag met dank aan deze enthousiaste mensen.

Volgend jaar weer maar dan toch misschien na afloop zorgen dat onze "sterke drankjes" aanwezig zijn.

Mario Maan

Hallo medewandelaars

Op zaterdag 17 April zijn we met 18 man richting Geldermalsen vertrokken om daar de bloesemtocht te volbrengen. Ook deze keer was het weer vroeg opstaan. Nou was dat niet zo'n probleem gezien de weersomstandigheden. Dat we niet de enige waren bleek al gauw. Nadat er was ingeschreven verdeelden we ons in drie groepen. Omdat de tijd begon te dringen besloten wij alvast te starten wilden we niet in tijdnood komen. Sorry, jongens maar ondanks het mooie weer had ik geen zin om naar de overkant te zwemmen na 40 km. Onderweg besloot ik net als Marianne de week ervoor mijn regenjasje weg te werpen in de hoop dat Fons ook deze keer mijn jasje op zou rapen.



Maar dat bleek ijdele hoop te zijn. In het begin kon je niet echt je eigen tempo lopen i.v.m. de drukte onderweg. Maar de tocht zelf was wel de moeite waard. Het leuke is dat je op plekken komt waar je zelf niet zo gauw komt. Na de splitsing van de 25 km. raakten we heel wat mensen kwijt en konden er stevig de pas in zetten. Onderweg besloten we dat het toch wel eventjes tijd werd voor de inwendige mens. Na de nodige versnaperingen werd het weer tijd om te vertrekken. Al zingend en moppen vertellend vervolgden we onze weg. We kwamen ook heel veel nors kijkende fietsers tegen waarop wij vroegen: "Heb je het niet naar je zin of zo?". Ja hoor. "Nou zeiden we, dan weet je dat aardig te verbergen." Verder wilde Wil met iedereen dansen, maar zijn voetjes deden zo zeer. Ook Karel is niet aan zijn trekken gekomen. En Wil drukte ons ook op het hart als er fietsers aankwamen om niet naar links te spugen. Ons eindlied werd ingezet om de laatste km. te volbrengen en ging als volgt: Het kan nooit ver meer wezen het kan nooit ver meer zijn. Mijn beentjes doen zeer en mijn voetjes doen zo'n pijn. Straks nemen we een neutje en misschien wel twee. We leunen achterover en zijn dan heel tevree. Na al dat geweld en een paar blaren rijker werden we buiten onthaald door J.P. en zijn harem die nog lekker aan het nagenieten waren van het lekkere zonnetje. We kunnen in ieder geval weer terug kijken op een fantastische dag.

Lieve groetjes Aklea.

Marathon Rotterdam 04-04-04

Klassement brugrunners

42.195 km

No	Naam	Tijden	totaalpl	catog.
1	Arthur Bijl	03:31:56	1839	M40
2	Michel Verhoeven	03:35:19	2147	M40
3	Harry Dronkers	03:38:17	2466	M40
4	Erik van der Klift	03:42:51	2779	M40
5	John den Bakker	03:43:45	2854	M45
6	Patrick van der Kerkhof	03:44:12	2908	MSR
7	Wil Raaphorst	03:48:15	3252	M55
8	Ben van Mil	03:50:39	3450	M45
9	Magda Langendoen-Berwers	03:56:31	3987	V50
10	Chris Keller	03:57:02	4153	M55
11	Elly van Buytenen	03:58:08	4143	V50
12	Els Snippe	03:58:56	4244	V40
13	Henk Hoogbruin	04:01:27	4610	M60
14	Hans van Meggelen	04:05:04	4943	M45
15	Nico Stoop	04:05:04	4945	M40
16	Johan van der Poll	04:06:15	5051	M45
17	Anne Hof	04:11:30	5495	M60
18	Klaas Mol	04:13:22	5633	M60
19	Mirjam van de Meiracker-Bruns	04:14:02	5692	V40
20	Dave Bindervoet	04:27:56	6682	M60
21	Elly van Mil-van der Schalk	04:35:00	7142	V45
22	Wouter van Wieringen	04:46:17	7692	M60
23	Monique Zoutewelle-van Gulik	04:50:58	7908	VSR

Marathon spo(r)t

Geniet u ook elke keer weer van de Marathon van Rotterdam? Prachtig nietwaar, al die duizenden deelnemers die vanaf de Coolsingel de Erasmusbrug over komen in één lang uitgerekt kleurig lint van lopers. Ik weet niet wat nu eigenlijk mooier is; al die fantastische atleten op de brug of de brug zelf met de lopers als subdecor. Feit is dat met het lentezonnetje op de achtergrond de Erasmusbrug en de skyline van Rotterdam samen zorgen voor een werkelijk schitterend levend schilderij. Ik stond daar afgelopen zondag aan de voet van de mooiste brug van Nederland met het Nieuwe Luxortheater in de rug te genieten, ja echt te genieten! Wat een spektakel, werkelijk ongelooflijk! Ik zag de lopers monter en fris de brug overkomen, zwaaiend naar bekenden en een ieder die voor hen applaudisseerde en moed insprak voor de nog resterende 39 kilometer(!) 38.850 Meter en drie glazen wit bier later zag ik de meeste weer langs komen. Ik stond op de Coolsingel op 150 meter van de finish en keek met afgrijzen naar wat nog over was van die vrolijk zwaaiende en lachende atleten.



Met van pijn vertrokken bloedeloze gezichten probeerden ze strompelend en hinkend de eindstreep te halen. Sommigen werden door familieleden de laatste meters ondersteund, voortgeduwd of voort geschreeuwd. Er waren erbij die de Coolsingel afliepen, maar absoluut niet wisten waar ze waren. Ze keken apathisch voor zich uit met soms het schuim op de lippen, kwijlend kwijnend en schrijnend om te zien. Vlak voor de vestiging van een hamburgergigant ging een donkere atleet over zijn nek. Niet echt verrassend natuurlijk, want ikzelf doe dat meestal ook na het nuttigen van zo'n Big Kwak. Alleen de naam al doet mensen kennelijk al spontaan overgeven. Een andere loper perste er nog een eindspurt uit, vermoedelijk om zijn persoonlijk record aan te scherpen.

Vervolg op blz 11

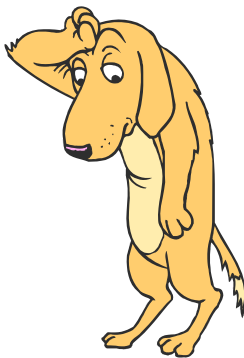


Marathon Rotterdam 04-04-2004 estafetteploeg 4*10 km + iets Brugrunners.

Deelnemers	10km	20km	30km	40km	42,2km	Eind –Klassering
Karel Timmermans	0:57:58					
Reina vd Leyden		01:56:59				5049
Peter vd Leyden			02:53:59			
Kees Ketting				03:52:32	04:06:14	

Op zich niet raar, maar wel als de marathon dan al vier uur en 46 minuten aan de gang is. 'Had dan tussentijds een beetje doorgelopen', dacht ik op dat moment. Ja, de beste stuurder staan aan de kant! Gezond kan het niet zijn zo'n marathon lopen. Je ziet mensen echt veranderen van een ogenschijnlijk gezonde en fitte atleet in een door van God en alles verlaten wandelend drama. Zelf ben ik ooit eens serieus van plan geweest om aan de Marathon van Rotterdam deel te nemen. Ik was toen tien jaar jonger dan nu en liep al een flink eindje de polder in. Elk avond een kilometer-tje erbij tot ik spontaan bij de enkels afbrak. He gebeurde bij het gehucht Biert even buiten Spijkenisse. Weg droom weg aspiraties en weg toptijd in spé. Sinds die tijd hou ik het bij sjoelen en klaverjassen, voorwaar ook geen, kinderachtige sporten waarbij je, net als voor deelname aan de marathon, over een behoorlijke dosis doorzettingsvermogen moet beschikken. Vooral bij het maandelijks klaverjasavondje, want het is absoluut geen pretje om een hele avond met een bouwvakker, een buschauffeur en een krantenman bier drinkend en chips etend door te moeten brengen. Onze gespreksstof is van hoogstaand niveau en ik kan u verzekeren dat het een zeer vermoeiende bezigheid is om al kaartende, de noodzakelijke concentratie op te kunnen brengen als je daarbij ook nog eens triviale vragen moet beantwoorden over de omvang van de borsten van Tatjana, het kontje van dat leuke meisje bij de C1000 en de zoenlippen van Toni Braxto. Je zou dus kunnen stellen dat ook ik op mijn eigen wijze aan topsport doe! Even terug naar de marathon en de vele duizenden deelnemers. Ik heb grote waardering voor hen die de 42.195 meter uitlopen en ik voel de pijn van hen die, met de finish in zicht, de klok op vijf uur zien springen en daarmee de kans op de felbegeerde medaille in rook op zien gaan. Ik begrijp dat je een limiet moet stellen, maar ik begrijp niet waarom die in Rotterdam zo scherp wordt gesteld. In New York mag je er het dubbele over doen en dan nog krijg je je medaille. Kom op beste directeur van de Rotterdam Marathon, Mario Kadiks, stuur die paar strompeelaars alsnog dat stukje blik toe, ik moet er namelijk niet aan denken dat ze het volgend jaar wéér gaan proberen. Soms moet je mensen echt tegen zich zelf beschermen!

Joop van der Hor
Is een stukje uit de Botlek
Gevonden door Mirjam



Mopje

Advocaat tijdens een rechtszitting: "Tenslotte, edelachtbare, wil ik als verzachtende omstandigheid aanvoeren, dat mijn cliënt nogal hardhorend is en derhalve de stem van zijn geweten niet heeft kunnen verstaan."



Radio Rijnmondloop

04-04-04

10 km

Namen

Tijden

Namen	Tijden
Marco de Graaf	50.04
Eimert van Haften	50.17
Astrid Hissink	51.05
Astrid van der Sluis	51.56
Monique van der Horst	54.01
Christina v. Ettinger	54.18
Yolanda van Dijk	54.35
Natalie Timmermans	55.00
Jacqueline Vliegenthart	55.10
Sandra Maan	55.30
Loes Bokhoven	55.56
Kathleen Meijer	57.35
Mirjam Brokking	58.13
Annemarie Lorscheijd	58.18
Marjo Maan	58.44
Yvonne Ehdie Hoessein	58.48
Roel van Ettinger	58.54
Tom den Daas	1.00.23
Wim Bekker	1.01.00
Ivette Timmermans	1.02.00
Kitty den Bakker	1.02.05
Riet Benne	1.03.00
Maaïke de Ruiter	1.03.10
Marijke Bokhoven	1.05.10
Karel Dronkers	1.06.00
Annie v Hulst	1.08.00
Adri Schipper	1.09.00
Marijke Kleiman	1.10.00
Hans v Gulik	1.10.00

Even voorstellen:

Leen van Hulst is de naam. Sinds ongeveer twee en half jaar bezoek ik regelmatig de gezellige loop en conditie trainingsgroep "de Brugrunners" hiervoor heb ik twee jaar in mijn uppie wat gelopen. Ik ben een van de vele oud olieboeren ex Shell die bij "de Brugrunners" overtollige energie verbruiken

Ik ben getrouwd met An, sinds een aantal maanden ook besmet met het loop virus in groepsverband. Als andere hobby's behoren skiën en bergwandeling tot de favoriete bezigheden. Verder gaat veel vrije tijd op aan de kleinkinderen. Drie stuks erbij in 2003. Sinds september 2003 ben ik ook deelnemer aan het Zuiderstercircuit om wat wedstrijd ervaring op te doen hetgeen mij goed bevalt, met vallen en opstaan wordt ik nog steeds een beetje wijzer en soms ook een beetje rapper.



Hier
Leen in
actie in
Dordt

Door de gezellige discussies na afloop van de trainingen, met koffie en vaak ook nog iets erbij heb ik besloten wat langere afstanden te gaan lopen, eerst vond ik 10 km al voldoende, maar al gauw ook halve marathon en toen maar mee gaan doen met training voor de marathon van Rotterdam. Ik dacht: "Ik zie wel waar 't schip strand".

De duurlopen met de groep in Oostvoorne op zondag ochtend zijn hier ook een goede opstap voor geweest, Cor en Lea v/d Ster weten daar zo langzamerhand ieder pad tot aan Rockanje blindelings te vinden en anders weet ik als ex inwoner van Rockanje ook wel het spoor weer terug te vinden naar van Marion op Oostvoorne.

De eerste test in Apeldoorn 27,5 km was goed verlopen, met Magda als onze coach daarna nog met meesteres Lea rondje om het Brielsemeer vanaf Rozenburg 31 km, ervaring was positief tot opgang van Callandbrug daarna iets minder maar de finish bereikt.

Laatste lange 35 km test is niet meer gelukt. Kuit blessure ging problemen geven, doch ik had al reeds het startbewijs voor Rotterdam.

Flink wat trainingsarbeid teruggenomen en eerst maar op wintersport gegaan en als laatste test toch maar Reeuwijk en Dordt gelopen, dat ging niet geheel zonder problemen,

daarna nog wat hulp van Fysiotherapie en masseur en toch maar na veel twijfels en veel goed bedoelde adviezen van start gegaan in mijn eerste marathon. De start op Coolsingel wat een geweldige happening is dat, je loopt met tienduizend man over Erasmusbrug naar zuid, met Els en Klaas in de directe omgeving moet het bijna lukken. Tot 14 km ging het zonder problemen, doch toen ging kou een spelbreker worden. Door overmoedig in korte broek van start te gaan werden spieren minder soepel. Ik heb toen maar besloten om de run na 25 km in 2.30 te beëindigen om verdere blessures te voorkomen, hierna maar rustig uitgelopen. Achter de finish langs naar het omkleedpunt. Na uitgebreide massage weer fit naar metro gewandeld na eerst aantal kanjers van brugrunners te hebben gefeliciteerd met hun top prestatie.

Na deze indrukken heb ik mij voorgenomen om volgend jaar als nog een hele marathon proberen uit te lopen zonder ongemak van blessure en met meer overleg 'n trainings-schema te volgen.

Mijn eerste Marathon

Vorig jaar heb ik 'n lange duurloop met Magda en Els meegelopen, ging best wel goed, maar om gelijk een marathon te lopen ging me wat te ver. Dus dit jaar redelijk op tijd begonnen met duurtrainingen, o.a. een 30 km duurloop met Els (Magda was door een koutje verhinderd) in Rozenburg gelopen onder begeleiding van Lea, Cor en Jan. Daarna nog diverse duurlopen gelopen, een keer op zondagmorgen met de "M-point" groep, samen met Els een rondje Rhoon en nogmaals een 30 km duurloop de "Bernisse rond" met een groepje Brugrunners. En ook niet te vergeten de normale trainingsochtenden. Dus m'n stoute schoenen opgezocht en ingeschreven voor marathon van R'dam. 04-04-04 de grote dag is aangebroken. M'n zwager heeft mij s'ochtens naar de Akkerhof gebracht, waar de taxi's van "Taxiworld" al klaar stonden om ons naar R'dam te brengen. M'n zwager was speciaal met mijn zus uit Leeuwarden overgekomen, omdat m'n zus ooit had gezegd: "Als jij de marathon gaat lopen kom ik kijken."

Bij het "Albeda College" aangekomen waar de kleedruimtes waren, begon het al aardig druk te worden, dus maar omkleden, maar wat? Kort of lang? Het werd kort, ondanks het twijfelachtige weer. Nu nog wat eten (krentenbol) en drinken, om daarna via de toiletten naar de start te gaan, een uur te vroeg, dus we stonden behoorlijk vooraan. Het wachten tot de start vond ik vrij snel gaan, dat kwam waarschijnlijk door de ontspannen sfeer die er heerste en het startlied van Lee Towers "You never walk alone" dat door hem



Anne
hier in
actie
tijdens
een
training

en de lopers gezongen werd. Toen het startschot klonk zette de groep zich al vrij snel in beweging en konden we aan de 42 km en 195 mtr beginnen. Het groepje brugrunners dat in eerste instantie bij elkaar stond waren; Mirjam, Leen, Els, Klaas, Carla, en ikzelf, maar door de drukte viel het al vrij

snel uiteen en bleven er enkele bij elkaar in de buurt. Het eerste gedeelte van de marathon ging behoorlijk relaxt, misschien ietsje te hard ,maar wel lekker, rond 20 km begon ik mijn bovenbenen iets te voelen maar verder ging het wel. Ik wilde het iets rustiger aandoen , Els die bij mij in de buurt liep wilde aanvankelijk bij mij blijven, maar zij voelde zich goed , zodat ik zei: "Ga jij maar door." Verder heb ik de marathon in m'n eentje gelopen , maar ik moet zeggen, het is niet eenzaam. Je wordt aan alle kanten aangemoedigd , je familie die op diverse plaatsen staat en de "Brugrunners" die je door heel de stad ziet, het is hartstikke leuk. Uiteindelijk als je de "Kralingse plas" rond bent ga je richting de Blaak en de Coolsingel, en als je dan de Finish in zicht krijgt lijkt het wel of het ineens vanzelf gaat.



Even "bijtanken"
Bij een training

Terug bij de kleedruimtes was er gelegenheid om te douchen en je te laten masseren, waar ik dan ook gebruik van heb gemaakt. Na een poosje zijn we met 'n groepje "Brugrunners" met de Metro huiswaarts gegaan. Al met al heb ik een goed gevoel over de marathon ,spierpijn dat wel, maar ik denk dat ik het volgend jaar weer ga doen.

P.S.

Dan wil ik nogmaals iedereen die een kaart of e-mail heeft gestuurd hartelijk bedanken!!!
Ook diegene die mij mondeling succes hebben gewenst, bedankt!!!

Anne

Wisten Jullie dat!



Polleke graag de groeten doet.

Linda ook wel eens een vermoeiende reis wil winnen.

We binnenkort met 8 meiden België onveilig gaan maken.

Sommige wel heel erg overdrijven met schoonmaken en de afstandsbediening van de t.v. in de wasmachine gooien.

Jan en Dinie wel een heel gelukkige indruk maken.

Mieke na het koffiedrinken in de duinen (niet lopen) toch wel een beetje moe was!

Elly helemaal bruin is op 1 dingetje na , een plooi in haar bil is wit gebleven!

Peter heeft gebroken met Lies.

Er aardig wat P.R's gelopen zijn bij zowel de Marathon als de Rijnmondloop.

Dit keer een echt HOLLANDS recept.

Space cake

Omschrijving:

Het is een overheerlijke cake en een echt HOLLANDS gerecht. Tja daar houden we toch van he in deze maatschappij.

Ook bij een Sportclub??

Bereidingstijd:

tjaa tijd? wat is tijd nou? ligt eraan of je door eet...

Ingrediënten:

250 gram honig cake meel. 200 gram boter (liefst echte)
200 gram suiker, 3 eieren ,4 eetlepels melk ,2 zakjes vanillesuiker, klein beetje zout (1/3 theelp) Cakevorm 2 liter (± 28 cm) 3 tot 5 gram wiet, normale sterkte

Bereiding:

Het is een basisrecept voor spacecake op basis van kant en klaar cakemeel. Ieder pak kant en klaar meel kan gebruikt worden, als je maar het recept volgt wat op de verpakking staat. Verwerk de wiet op de manier zoals die hieronder is beschreven. Smelt de boter door deze in een kom of pannetje te doen en in heet water te zetten. Maak de wiet klein en roer deze door de warme boter. Laat dit geheel een tijdje staan in het hete water. Laat het vervolgens afkoelen tot het net niet meer vloeibaar is. Bak de cake volgens het recept op het pak. Vergeet niet de vorm met boter in te smeren en daar nog meel over heen te stuuven. I.p.v een mixer kun je ook een garde gebruiken. Probeer eerst dit basisrecept uit voordat je gaat experimenteren, een mislukking is zonde van de wiet.



“Lange afstandslopers moeten niet bewust op de voorvoet gaan landen “

PK Runningshop is een krant waar het artikel uit komt

Dodewaard- Atleten moeten in het vervolg op de voorvoet landen dan loop je sneller en bovendien is het minder belastend voor je kniegewricht. Die stelling poneerden in Oktober vorig jaar twee docenten van de KNWU, Ronald Klomp en Frans Bosch. Hun toehoorders waren 500 atletiektrainers , die op uitnodiging van de KNAU een bijscholingscursus volgden en vervolgens met de nieuwe oefenstof massaal aan de slag gingen, met alle rampzalige gevolgen van dien.

Pieter Keij verwerpt het idee, dat landen op de voorvoet de ideale loopstijl is. Veel trainers zijn na die bijscholingscursus massaal met het nieuwe idee aan het werk gegaan en hebben hun loopgroepen instructie gegeven voortaan op de

voor-voet te gaan landen. Wij worden in PK Runningshop dagelijks geconfronteerd met de gevolgen: blessures, blessures en nog eens blessures. Als we bij onze klanten doorvragen, blijkt dat ze allemaal overgegaan zijn van haklanding naar voorvoetlanding. Hun trainer had dat immers geleerd op de bijscholingscursus van de KNAU.

Vraagtekens

Ook oud-atleet Aart Stigter, momenteel trainer, zet vraagtekens bij deze nieuwe ontwikkeling. "Voorvoetlanden is iets voor korte- en middenlangeafstandslopers, maar zeker niet voor langeafstandslopers. Als je daarbij, zoals veel recreanten, ook nog eens niet al te snel loopt, is het al helemaal af te raden." Stigter realiseert zich dat de visie van Klomp en Bosch weliswaar wetenschappelijk goed doorgemmerd is, maar vindt dat je het niet zomaar op iedere atleet kunt toepassen. "Je moet daar heel voorzichtig mee zijn. Landen op de voorvoet is geen natuurlijke beweging. Zelfs het gewone, normale looppatroon is bij een wandeling zo, dat je eerst op de hak neerkomt en dan afwikkeld naar de bal van je voorvoet."



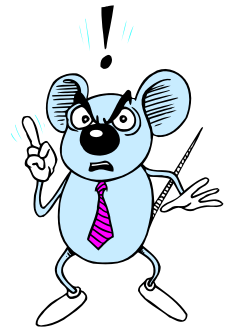
Natuurlijk

Pieter Keij: "Van alle hardlopers is ongeveer 90% haklander, 7% midvoetlander en een kleine 3% voorvoetlander. Sprinters zijn echte voorvoetlanders. Die ontwikkelen daar ook extra snelheid mee. Maar langeafstandslopers moeten niet gaan switchen. Die moeten op de hak blijven landen en goed afwikkelen. Dan ontstaan de minste blessures. Lopers op korte afstanden landen op de voorvoet, want die hebben ook geen tijd om af te wikkelen!" Stigter valt Keij bij: "Er is de laatste jaren één top langeafstandsloper die het heeft geprobeerd: Haile Gebrselassie. Die liep zelfs een hele marathon als voorvoetlander. Maar was vervolgens wel lang geblesseerd aan kuit en achillespezen

Analyseren

Keij: "Je kunt het moment van landing, de steunfase en de afzetzfase het beste in drieën analyseren. Het neutrale patroon (enkelgewricht blijft recht), het overproneren (enkelgewricht kantelt naar binnen) en het supineren (enkelgewricht kantelt naar buiten). Binnen het neutrale patroon proneer je (niet te verwarren met overproneren).. Proneren wil zeggen: je landt op de buitenkant van de hak en je maakt als het ware een diagonaaltje via de bal van de voet naar de grote teen of af te zetten. Dit proneren mag je nooit corrigeren of wijzigen omdat het een natuurlijk schokdempingsysteem is. Hier letten wij in PK Runningshop ook speciaal op bij het maken van een loopanalyse. Als je bewust op de voorvoet gaat landen sla je dit natuurlijke, schokdempingsysteem over met als gevolg meer kans op blessures. Het zal best wetenschappelijk onderbouwd zijn wat de heren Klomp en Bosch roepen. Het zijn immers geen domme jongens, maar het getuigt van weinig realiteitszin zegt Keij.

Het is puur wetenschappelijk geneuzel en ik vind het onvoorstelbaar dom dat je 500 trainers naar huis stuurt met de boodschap hardlopend Nederland op de voorvoet te laten landen. Wekelijks worden wij met de ellende in onze PK Runningshop geconfronteerd. Maar er is nog meer aan de hand volgens Keij: "Vergeet niet dat de kuitspier ontspannen is als je met de hak op de grond landt en aangespannen is als je op de voorvoet landt. Een ontspannen spier voert afvalstoffen veel, beter af Bij voorvoetlanding staat de kuitspier dus veel meer onder spanning. Hierdoor kunnen lange afstandslopers in de problemen komen, denk aan krampverschijnselen, spierverrekkingen en spierscheuringen in de kuit. Ook de achillespees wordt zo extra belast" Dat is ook de reden dat je bijna nooit blessurevrije voorvoetlanders in de marathon ziet. "Ellen Abbringh, ook trainer en zelf vroeger loopster op korte afstanden geweest, zegt: "Ik ben zelf een voorvoetlander. Omdat ik door mijn korteafstandsverleden nooit anders heb geleerd. Maar ik zal recreatieve lopers nooit gaan leren om op de voorvoet te landen, Die moeten om te beginnen vooral plezier in het hardlopen hebben en daarbij niet ook nog eens een onnatuurlijke beweging moeten aanleren. Voordat je het weet heb je kuitklachten of problemen met de achillespees" Abbringh denkt dat de theorie van Klomp en Bosch dan ook niet over de hele linie moet worden toegepast. "Voor die hele grote groep recreatieve lopers is landen op de voorvoet niet verstandig. Voor een grote groep korte- en middenlangeafstandslopers wel. Maar na de cursus van Klomp en Bosch zijn veel hard looptrainers de nieuwe theorie voor hun groepen gaan verkondigen. Er is veel discussie over, er zijn mensen voor en mensen tegen. Voor langeafstandlopers ben ik er zeker niet voor."

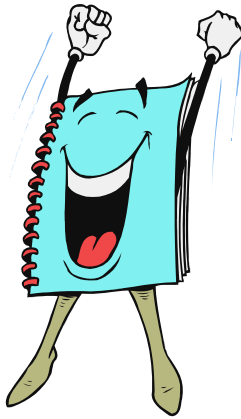


Onzinnig

Ook sportarts Leo Heere, verbonden aan het nationaal sportcentrum Papendal, vindt het een onzinnig idee van Klomp en Bosch. "Ik kan niet één reden bedenken, waarom weg atleten ineens op de voorvoet zouden moeten landen. De stabiliteit word minder en bovendien is de voet anatomisch gebouwd om op de hak te landen en vervolgens af te wikkelen. Je maakt ineens geen gebruik meer van de natuurlijke steun die de voet geeft. Natuurlijk lopen sprinters anders, maar dat is logisch. Voor de meeste langeafstandslopers zou het desastreus zijn, als ze ineens op de voorvoet gaan landen. Er zijn wel speciale schoenen met demping in het midden aan de voorkant, maar die zijn voor lopers, die van huis uit al niet op de hak landen. Verder is de hele hardloopschoenenindustrie gericht op hét lopen met haklanding. Ik vrees een golf van klachten en blessures, als iedereen de nieuwe theorie gaat volgen. Dat is misschien wel goed voor de branche fysiotherapeuten en sportartsen, maar het is de vraag of we daar op zitten te wachten!" Keij sluit vol ongelof af "Ik kan bijna niet geloven dat Klomp en Bosch de bedoeling hebben gehad, om 500 trainers met de voorvoetboodschap naar huis te sturen. Maar het is wel gebeurd! Ik wil echter ook mijn kanttekening zetten bij de kwaliteit van het Nederlandse trainerskorps. Als dus twee figuren roepen dat we op de voorvoet moeten gaan landen, volgen die trainers. Ongelooflijk! Waar is dan als trainer je eigen visie en

mening? Of heeft de trainerscursus allemaal eenheidsworsten van hen gemaakt? In het verleden hebben we ook zo iets meegemaakt met het rekken en strekken. Iemand riep ooit dat rekken en strekken onzin was Hij was immers nooit geblesseerd. Vervolgens liep het Nederlandse trainerskorps daar weer achteraan. Waarom ik de aangewezen persoon ben om hier kritiek op te hebben? Ik weet niet of ik de aangewezen persoon ben, maar ik denk dat wij in PKRunning-shop dat als geen ander kunnen beoordelen.

Wekelijks zien we honderden klanten uit heel Nederland en dagelijks zien wij de gevolgen en resultaten van de KNAU "bijscholingscursussen" die soms nuttig zijn en soms onzinnig. Of ik recalcitrant ben? Misschien wel een beetje maar als je het positief gebruikt is er toch niets mis mee



Een stukje van Chris Keller

De Rotterdam marathon ligt weer achter ons. 10 maanden van trainen met vallen en opstaan. Medio mei 2003 de training na een langdurige blessuretijd de draad weer opgepakt. Zeker de eerste paar maanden was het behoorlijk afzien om een redelijke afstand te kunnen lopen met daarbij nog een aanvaardbare loopsnelheid.

Uiteraard kreeg ik in deze periode een heleboel steun van mijn overige loopmaatjes. Als ik weer eens moest afhaken, waren er altijd weer medelopers die op mij wachtten of ophaalden. Zo ben ik de eerste vijf maanden aardig doorgekomen.

Gaandeweg ging het weer wat beter. De langere afstanden op de donderdagavond gingen steeds beter en hoefde ik steeds minder af te zien. Maar om aan een marathon te denken was ik nog lang niet toe. De omslag kwam ergens in december van 2003. Ik had het gevoel, dat het lopen steeds makkelijker ging en ook de langere afstanden in een behoorlijk tempo kon volhouden. Het ging zo aardig dat ik zowaar marathonkriebels kreeg. De inschrijving voor ambtenaren was echter gesloten. Er was nog een klein lichtpuntje en dat was als ik mij op de reservelijst liet plaatsen. Zodra er een loper uit zou vallen, dan kon ik zijn plaats innemen.

Nog geen week later was het al zover. Nog voor het einde van 2003 kreeg ik te horen dat ik de marathon kon gaan lopen. Het serieuze werk kwam eraan.

Direct na de jaarwisseling ging het aantal kilometers geleidelijk omhoog. Eerst nog rond de 50 km in de week inclusief de dinsdag- en donderdagavond trainingen. Maar al gauw kwamen daar extra trainingen bij o.a. de zaterdagochtend training met een aantal loopmaatjes en mijn duurlopen vanaf mijn werk in Rotterdam Vasteland naar Spijkenisse. Dit waren heel efficiënte kilometers. Rond 16.30 uur vertrekken uit Rotterdam en om 18.30 uur thuis aankomen. Even herstellen, onder de douche, eten en klaar was ik. In sommige weken kwam ik aan rond de 110 trainingskilometers per week.

Ook de trainingsrondjes van de BB loopgroepen meegelopen. De 25, 30 en 35 km afstanden met de 6 minutengroep meegelopen.

Op de 35 km na allemaal zonder problemen uitgelopen. Bij de 35 km loop zakte ik na 10 km plotseling door mijn linkerbeen. Een geweldige pijn straalde vanuit mijn kuit. Veel kracht zat er niet meer in mijn linkerbeen. Wat nu! Ik besloot toch door te lopen en te kijken hoever ik het kon volhouden. Op enig moment liep ik door de pijngrens heen en heb ik de 35 km uit kunnen lopen. De volgende dag direct mijn huisarts gebeld voor een afspraak, maar die was twee weken met vakantie. Dinsdag daarop naar de bedrijfsarts gegaan, maar deze durfde er niet eens naar te kijken, laat staan uitsluitel te geven. Naar de vervanger van mijn huisarts kon alleen maar op vrijdag, althans als er geen sprake was van een spoedgeval.

Was dit een spoedgeval?

Ik besloot een klein weekje (4dagen) rust te nemen en te kijken of er verbetering zou optreden. Zaterdagochtend met wat pijnstillers een 20 km training met mijn loopmaatjes uitgelopen en dat ging goed. Vanaf dat moment heb ik weer volop de training hervat.

Zelf vermoed ik dat er iets met een afgeknelde zenuw of doorbloeding aan de hand is. Plotseling steekt het de kop weer op. Niet in die mate als bij de 35 km loop maar toch met een zeurderig gevoel in de kuit.

Wat nu, goede raad is duur! Alsnog naar mijn huisarts gaan en dan misschien te horen krijgen dat het verstandig is de marathon niet te gaan lopen?

Daar heb ik uiteindelijk niet voor gekozen, maar om gewoon door te trainen.



Zondag 4 april de dag van de marathon.

Om 07.00 uur op. Goed gegeten, een flinke bak met haver-mout en haverzemelen. Een paard loopt tenslotte ook aardig hard. Om 09.00 uur met de auto naar de zaak om mij daar voor te bereiden op de loop.

Eerst nog een peptalk van de directie en vervolgens om 10.30 uur vanaf het Vasteland naar mijn startvak gelopen.

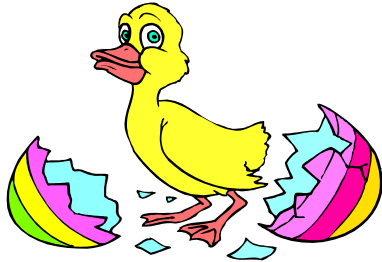
Dan is het zover! Om 11.00 uur klinkt het kanonschot. Daar gaan we op weg, 42 km en 195 meter. Wat een rare afstand eigenlijk.

Mijn bedoeling was op 6 min per km weg te gaan en dit vol te houden met als hoop op het tweede gedeelte nog iets te versnellen zodat ik rond de 4 uur zou eindigen.

Ondanks de drukte in het begin kreeg ik het gevoel dat ik lekker liep. Goed de tijd genomen om te drinken. Bij iedere drinkpost 3 bekers met water, extran en/of thee gedronken. Bewust gestopt tijdens het drinken en daarna weer verder.

Ik liep constant met een hartslag van 135 en ongeveer 5.45 min per kilometer. Dit heb ik de 42 km aardig vol weten te houden. Echt een moeilijk moment heb ik niet gehad. Wel na 35 km dat het even wat minder ging, ik moest even doorbijten, maar gelukkig kon ik goed blijven lopen. Geen problemen met mijn linkerbeen gehad. Wel voor de zekerheid op mijn jaren oude loopschoenen gelopen en niet op "nieuwe" ingelopen schoenen. Geen blaren of branderige voeten. Na de marathon zeer snel hersteld. Zelfs na afloop geen stijve benen gehad. Ook de dager erna niet. Met een netto tijd van 3.57.02, had ik mijn doel bereikt en kon ik terugzien op een geslaagde marathon.

Chris Keller



DAGBOEK VAN EEN STRESSKIPPIE.

Ja hoor, dit jaar was het dan zover, 34 jaar en ik wilde de Marathonkoorts ook wel eens meemaken.

Dus wat doe je dan? Join the club van de andere 10.370 gekken, die dezelfde gedachten hebben. Wel achter aansluiten, hoor!

Nou, bij de ochtendgroep zijn er genoeg. Na wat navraag bleek, dat iedereen wist wat en hoe hij/zij zou gaan trainen.

Ik kies voor een ervaren aanpak, Lea van der Ster. Zij heeft 25 marathons gelopen en dat voelt veilig. Ik ben me er wel van bewust, dat ik het zelf zal moeten doen, dus begin ik met haar in de weekenden aan de training.

Goed, om een lang verhaal kort te maken, de trainingen gingen me goed af, het voelde lekker.

In Apeldoorn "de Asselronde" gelopen in 2.40.40. Ik was tevreden.

Maar dan word ik verkouden, in een gezin met 5 kinderen en een man is dat bijna niet te voorkomen. Dus een paar dagen rust, want ik voel me toch niet zo fit.

Een paar weken later 31 km. gelopen, gelukt, wel zwaar, nog steeds niet van die verkoudheid af, ondanks een kuurtje. Toch hardnekkiger dan ik dacht, moeilijk ademen en een vol hoofd.

Na een duurloopje donderdags voel ik 's middags mijn schenen. Mij niet helemaal onbekend, ik heb hier eerder last van gehad. Ik had wel nieuwe schoenen aangeschaft in februari. En dan wordt het koffiedik kijken. Komt het van de griep, de schoenen, de laatste twee lange afstanden op verharde wegen?

Veel rust en naar de fysio, de bekende fysio zit vol, dus een andere dan maar, een manueel therapeut, een man, die ik in de bus van Apeldoorn heb leren kennen. (Ger Meydam, U wel bekend.)

Beiden vol goede moed, het lukt je wel. Nou ik nog, ik voel pijn en ben bang, bang dat ik straks niet kan starten op 04-04-04, soms word ik gek.

Maar ja, het leven gaat door, man en kinderen moeten eten, kleding gewassen en gestreken enz. enz.

Ze houden wel rekening met me, hoor!

Twee weken voor the Day zie ik het niet meer zitten, tijdens de training ben ik al uit voorzorg met de B groep meegegaan, achteraan, zit ik er doorheen, pijn in mijn benen en waanzinnig verdrietig, het lucht wel op. Ik besluit niet meer te lopen tot de marathon. Of ik er goed aan doe, weet ik niet, maar ik wil in ieder geval starten.

1 APRIL.

Ik weet niet, of jullie dat ook hebben, maar ik moet nog steeds wennen aan dat uurtje vooruit i.v.m. de zomertijd. Maar ja, kom op, het belooft een mooie dag te worden, een goede reden om op te staan dus. Het voelde niet zo, hoor!

Jet en Lilian waren zo lief voorbeeldig. Ze wilden mijn thee wel naar binnen brengen, na veel aandringen mocht het wel van mij, ik snapte niet waarom. Nou, meestal heb ik daar niet zo'n last van, maar vanochtend was ik niet zo'n helder licht, er zat melkpoeder in mijn thee. Jakkie bah, 1 april dus! Ik heb wel gezegd, dat ze me moesten sparen vandaag, saai he?

Op mijn werk, die mij zouden sponsoren, kreeg ik te horen dat het tenuutje niet doorging, ze wisten niet dat het zondag al was.....zucht, wat moet ik nu aan?

Gelukkig belde Lea 's middags op om te fietsen, lekker mooi weer, goeie adviezen, heerlijk gewoon.

Wij zijn thuis gezegend met een man/vader, die graag kookt en dus de laatste dagen probeert om mij te ontzien en mijn pasta's met vis er elke dag anders uit te laten zien en smaken, lekker joh! Voor recepten kunt U bellen



2 APRIL.

Naar de fysio geweest. Ze heeft me veel peptalk gegeven, ik krijg er zin in.

Morgen mijn startnummer halen, slik.....

3 APRIL.

Samen met mijn vader heb ik mijn startnummer opgehaald en nog een nieuwe broek gekocht. Verder was er weinig te beleven. Mijn vader wilde nog wel gezellig markten, normaal gezien ben ik daar wel voor in. Shop till you drop, is mij niet onbekend, maar ik moet wijs en sterk zijn, dus nu even niet!!!!!! Jammer!

Wel heb ik een stukje van de route gezien, toen we naar huis reden.

Terwijl Michel (mijn man) Martijn, Lilian, Jet en Renee naar mijn schoonouders brengt, hou ik met Melissa een heuse pastaparty, vooral pannenkoeken.

Vol(daan) val ik op de bank in slaap. Michel maakt me wakker, het is verstandiger in bed te slapen, hij heeft gelijk.

Ik ga naar bed. Van het plan om mijn tas in te pakken komt niets terecht, morgen dan maar.

04-04-04

Ik heb flink liggen draaien, maar ik heb geslapen. Na gedouched te hebben en ingesmeerd met van alles en nog wat, maak ik me klaar voor vandaag.

Terwijl ik mijn haar droog föhn (ik weet niet waarom, ze geven wind en regen op) komt Lea aanwaaien,

zo uit haar bed gerold. Ze komt me nog wat thermoshirtjes lenen vanwege het rare weer. Was het aan het begin van de week nog warm, het lijkt nu wel herfst.

Terwijl ik ontbijt, drinkt ze nog even een kop koffie, geeft nog wat wijze tips en wenst ze me veel succes. Ik heb trouwens ook veel kaartjes gekregen van iedereen, echt lief.

Intussen heb ik mijn tas ingepakt. Michel speldt mijn nummers op.

Samen met mijn vader en Mies gaan we naar de Metro en de rest van de Brugrunners.

Wout en ik zijn de enige Marathonners. De anderen zijn al met de taxi mee, wij gaan met de supporters en Rijnmondlopers, en vlak dat ook niet uit, naar de Coolsingel.

En ik zou Monique niet zijn, als ik natuurlijk weer eens zou moeten plassen, en hoe.....

Er wordt nog geopperd collectief uit te stappen, zodat dit persoontje aan haar behoefte kan voldoen. Maar eindelijk, station Beurs, als een turbo naar de W.C., zo, op naar de Coolsingel.

En daar hangt een positieve spanning, ik krijg er zin aan, gelukkig maar, ja toch?

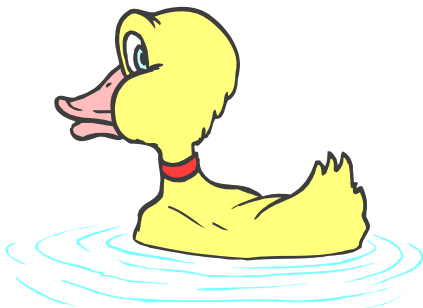
We lopen naar de toiletten (niet lachen), je hebt altijd van die voorpiepers, zo van, ooh, ik dacht, dat jullie bij elkaar hoorden. Dan hoef je niet de taal te spreken om het met elkaar eens te zijn, dat dat wel erg je weet wel is.

Okee, geplast, gesmeerd en achter de grote horde gekken aansluiten. Lee Towers zingt zijn bekende riedel, de mensen schuiven aan en op. Er wordt gesprongen, geschud, gezocht, zenuwachtig gelachen. Ik zwaai voor de zoveelste keer naar Michel, geef handkussen en ontvang ze terug. Krijg tranen in mijn ogen van de spanning opladen, de muziek en dan boem!!!!!! De start. Zwaai nogmaals, Mies wenst me succes, veeg de tranen weg (spanning!) en de meute komt in beweging.

Ik maak nog een geintje, dit is toch een hardloopmarathon, maar dan beginnen we te dribbelen. Op naar de finish.

Het gaat netjes, ik loop 6 minuten per kilometer, bij 3 km. voel ik de pijn langzaam opkomen.

5km. 00.29.40
10 km. 00.59.46
15 km. 01.29.51
20 km. 02.00.50
helft 02.0832
25 km. 02.36.38
30 km 03.10.42
35 km. 03.49.24
40 km. 04.33.23
finish 04.5058



Bij ongeveer 25 kilometer begint de pijn erger te worden, ik hou mezelf voor, dat ik al zover ben, dat het zonde is om te stoppen, zo leef ik naar de drinkposten toe, wetend dat er dan weer 5 kilometer voorbij zijn.

Plassen hoef ik niet. (Mijn grootste angst!) Als er thee is, drink ik thee en water, veel drinken en dat doe ik. Cor, Lea, Ineke en Mieke moedigen me aan, de laatste twee op kruk-

ken. Een ding is zeker, eruit stappen staat vandaag niet op mijn programma, dus hobbel ik door. 35 kilometer. Ik zit erdoor heen, nog dik 7 km., dat moet toch lukken. Mijn benen zeggen nee, de kracht valt er een paar keer uit, geen kramp gelukkig. Maar mijn schenen staan in brand en mijn knieën, ai!

40 km. Dat ik hier gekomen ben! Ik kom steeds meer bekende supporters tegen, ze moedigen me aan.

41 km. Han van Karin Bakker spoort me aan door te lopen. Ik ging toch immers voor die plak?. Hij tikt op zijn horloge en roept, dat ik door moet gaan, dan haal ik het nog. Zou het?

Ik dribbel als een bobo op naaldhakken. Ga richting Coolsingel, poseer voor Jan Paparazzi.

Yvonne v.d.Zalm rent ineens naast me, Roel en Linda rennen achter de hekken mee, ze moedigen me aan.

Ik loop tussen een zee van mensen, zuig de euforie op. This is my moment. Ik hou mijn tranen in bedwang door door mijn neus te ademen. Yvonne wordt afgelost door Michel, die ineens op mijn pad verschijnt met een roos. Dan barst de tranenzee los.



Ik vertel hem, dat ik heel erge pijn heb en dat het me spijt, dat ik niet sneller kon door de pijn. Hij zegt, dat hij ongelooflijk trots op me is en dat straalt aan alle kanten van hem af.

Ik roep, dat ik het ga halen, samen dribbelen we de laatste paar honderd meter en dan die piepgeluidjes, die als muziek in je oren klinken!

Ik ben blij, kapot, maar o zo blij. Ik heb de Marathon gelopen. Ik, moeder van 5 kinderen!. Met aardig wat tegenslagen de afgelopen maanden, heb ik het toch maar even geklaard, dan is de tijd even bijzaak.

Ik kan er zo wat vanaf lopen, volgend jaar.

26-06-04.

Ja, volgend jaar wil ik wel weer meedoen, maar eerst genezen.

Mijn knie doet nog steeds zeer, ik zak er ook nog vaak doorheen, als ik veel wandel.

Ik heb echt heel veel zin om weer in de duinen te lopen, zeker met dit mooie weer, ik wil weer lopen.

Maar eerst rust, mijn zenuwen in mijn rug en benen zijn geïrriteerd, of zoiets.

Maar ik wil wel iedereen bedanken, die een positieve bijdrage heeft geleverd aan mijn eerste marathon.

Tot volgend jaar!

Monique Zoutewelle.



WOUT'S KOLOM.

1-3-2004.

Met nog vier weken te gaan naar de marathon maar eens het rondje Brielse brug gedaan. Ik heb nl. nog niet verder gelopen dan de halve marathon. Eerst over Heenvliet, om als laatste het schapenpad te nemen. Net over de brug voelde ik , dat het niet goed zat tussen mijn oren en ook niet in mijn benen. Ik liep alleen nog kilometers van 8 minuten en dat is lijden, Tijd 3 uur 12 min.

14-3-2004.

Weer hetzelfde rondje gelopen en nu ging het goed. Ik heb altijd bepaalde punten, waar ik de tijd opneem voor de controle. Langs het schapenpad liep ik mijn kilometers binnen de 6.30 min. En mijn eindtijd was 2.46.30. Ik was nu klaar voor de marathon.



20-3-2004.

De Plassenloop in Reeuwijk over 15 km. om het Z.S.C. Het was weer een stormachtige dag met af en toe flinke regenbuien.

Vlak voor de wedstrijd viel er zo'n plensbui en de meesten, waaronder ikzelf hadden er rekening mee gehouden, wat betreft de kleding. Onderweg hebben we slechts een bui gehad, ongeveer 10 minuten na de start.

Wat wel bleef was de storm tegen en de wind mee. Op een plaats, waar de storm dwars op de weg stond, spoelde het water uit de plas over de weg. Desondanks is er goed gelopen en was mijn tijd 1.26.14

28-3-2004.

10 km. Dwars door Dordt.

Er was veel animo voor deze wedstrijd en het weer werkte ook mee.

Voor de start werd een minuut stilte gehouden voor prinses Juliana, "echt stil" want meestal hoor je het startschot niet eens.

Na een kilometer of vier kreeg ik ineens last van mijn lies, waar ik normaal nooit last van heb gehad. Dat is even schrikken een week voor de marathon.

Na een paar honderd meter wandelen, ben ik weer voorzichtig gaan lopen en werd het weer minder. Het laatste stukje heb ik nog even moeten knokken om Elly van Mil voor te blijven, maar dat hoort erbij. Tijd 53.08

04-04-04.

Voor mij begint de Rotterdam marathon altijd een paar dagen eerder. Op het moment, dat je je spullen op gaat halen en wanneer je in Rotterdam in de metro zit en je ziet de voorbereidingen. Het neerzetten van de hekken en het aanbrengen van de kilometerpunten, dan begin je langzaam de spanning in je lichaam op te bouwen.

Hoe groter de groep Brugrunners, die de marathon gaat lopen, hoe groter ook de kans op geblesseerden. De een is nu eenmaal meer blessuregevoelig dan de ander.

Zelf ben ik weggegaan op 32 minuten per 5 kilometer, wat me tot 30 km. goed lukte, daarna kwam het verval. Maar ik

heb alleen gezorgd, dat ik heel bleef, want het jaar is nog lang.

Verder wil ik langs deze weg nog iedereen feliciteren met hun behaalde prestatie, in het bijzonder Monique.

Mijn tijd was bruto 4.49.34 en netto 4.46.17

12-4-2004.

Het was weer showtime vandaag, dit keer in de Meern bij Utrecht, waar de Leidsche Rijn marathon werd gelopen. Ik heb daar intussen alle edities al gelopen en iedere keer was het parkoers weer anders. Dit maal werd door het voltooiën van een nieuwe brug ook Utrecht aangedaan.

Wel moet men er rekening mee houden, dat er op een groot deel van het parkoers geen publiek staat, omdat je buitenaf loopt.

Maar als U mij vraagt, waar ik liever loop, door de tuinen van slot Haarzuilen of door Crooswijk, moet ik toch voor het eerste kiezen.

Verder was mijn tijd bijna vier minuten sneller dan in Rotterdam, dus had ik niet te klagen.

Brutotijd 4.45.44 nettotijd 4.44.50.

23-4-2004-04-28 Voor het eerst in lange tijd heb ik weer eens een wedstrijd gewandeld en wel een uur. Het is dan de bedoeling, dat men in een uur zoveel mogelijk meters aflegt. In mijn geval was dat iets meer dan 8 km., niet zo bijzonder. Maar het begin is er weer en wie weet, waar het toe leidt.

Verder ga ik nog even van het zonnetje genieten en wens ik iedereen een prettige vakantie toe.

Uw eenzame roadrunner langs 's Heerenwegen

Wout van Wieringen

In the SPOT light



Ik ben Anne-Marie Lorscheijd, één van de trainers bij de Brugrunners. Ik ben getrouwd met Hans v. Meggelen uit de avondgroep en wij hebben drie kinderen, te weten Rick <20> Tessa <17> en Lukas <15>. Naast de Brugrunners geef ik ook les bij Gym.verg. Sportuna.

Onder andere Heren cond.gym. waar ik nog wel enkele heren kan gebruiken, dus als je woensdagavond niets te doen hebt kom eens kijken.

Waarom de Brugrunners? Omdat het zo 'n bijzondere vereniging is .Nou nee, daar zijn er wel meer van.Maar de mensen maken de Brugrunners bijzonder zoals ze daar zijn.

Joop D. de dinosaurus van de vereniging .Met zijn mooie verhalen van vroeger over het lopen en hoe het er toen aan toe ging.

En dan zijn daar Sietske en Hielke onze stoere jongens uit het hoge noorden. Anne, die op latere leeftijd toch nog een marathon loopt en Gerard die de B/R site onderhoudt. Henk Hb. Gezellig type, maar hou hem in de gaten, hij is gehaaid .De opmerking "was dat nou Henk in de

bus"kennen we allemaal.

Ah en dan is daar Wouter onze einzalgänger en kilometervreter. Als er één een stukje kaas en glaasje port verdient, dan ben jij dat wel.

Cor vd S. krampjes klachten? Cor weet raad, thee of knoflooktabletten, hij heeft van alles in zijn assortiment.

Jan B. vrolijke Frans met serieuze ondertoon, goede vriend van Eddie dus ook een goede vriend van mij.

Leen v H. fijne vent om "mee te lopen" .Ik ken zijn vrouw ook, dus dat is geen probleem.

Klaas M. prachtige benen en altijd behulpzaam voor als ik weer eens van training wil ruilen.

Roel S. buschauffeur evenementencommissie enz.enz. bezig bijtje dus .Nou ja zeg maar gerust BIJ.

Hans V. zie je iemand lekker warm ingepakt, dan is dat Hans V. .en Hans rustig aan dan komt het vanzelf.

Wim K. groot voorbeeld voor ons allen, onze eigenste troetelbeer .Al wil hij liever op de achtergrond blijven.

Rob K. met zijn uitschuifbenen.

Henk H. caravan problemen! Henk heeft het antwoord, buiten dat vreselijk aardige man, wanneer kom je op de woensdagavond trainen.

Harry D. jojo 2003 geen conditie, 2004 één de snelste B/R op de marathon Sjapo.

Hans v G. Begeleider van de dames in de achterhoede, en heeft iets met haar veel haar.

Als laatste heren Rembo en Rembo Johan en Ton ,ik weet nog steeds niet wie wie is <geintje> Ton heeft veel grotere



Vervolgens de dames

Voorzitter Karin B. realist, en de reden dat ik training geef .Samen met Hans Kuiper stimuleerde en begeleidde zij mij. Als nog mijn dank hier voor.

Tonny E. gezellige klets en collega, heeft altijd leuke muzikale tips voor mij

Elly v B. nog zo'n gigant niet te stoppen, die blijft lopen al neemt ze zich altijd voor om het rustig aan te doen.

Elly v M. kedeng kedeng onverstoort één tempo net een

Elly W. idem zie voorgaande alleen dan met haar mond.

Els S. energie dat is Els, altijd ondernemend en met ideeën . Oja en mooie nagels.

Greetje J. onze blonde poedel <ja het is echt> een vat vol creativiteit.

Ineke S. loopt marathons op vreemde plaatsen.

Magda L. bezielt trainer weet waar zij over praat en is turtle minded.

Lea v d S. couturier van loopkleding en ervarings deskundige, heeft al menig B/R begeleid naar een marathon.

De gezusters hamster, pas op daar komen zij, sluit ramen en deuren Linda en Marian zitten 9 van de 10 keer achter het grappen en grollen kabinet.

Loes S. dark horse loopt wat stijf ,maar danst des te lossier, altijd in voor een grap.

Mia B. steun en toeverlaat als dat nodig is ,nog bedankt.

Yvon R. trainster met technisch inzicht en gedrevenheid.

Mieke S. ondanks alle tegenslagen blijft zij gaan.

Moniek Z. de eerste keer doet altijd zeer.

Janet v d P. onze diepzee deskundige weet alles over het wel en wee van de mossel.

Carmalita Speedy Gonzalez is voorbij voor je het weet.

Klaasje vd W. één van onze oudere dames gelooft in de toekomst, want heeft net nieuwe schoenen gekocht.

Elly de K. we go way back, vroeger met onze kinderen op de zelfde club ,nu bij de zelfde loopgroep.

Florence K. één van onze wandelaars en vol met onverwachtse grapjes en dat terwijl ze altijd zo netjes overkomt, jaja.

Elly en Kees E. de Pappa en Mamma van de B/R

Coby S. en lopen en 5 kinderen petje af . Oja ook nog een man. Geldt trouwens ook voor Moniek.

Margret P. met wie ik naast het lopen ook nog een gymzaal deel.

Annie v H. die niet genoeg van mij kan krijgen !!!!!

Fanny en Albi de tweeiïge tweeling, fijne meiden.

Reina v L. groeit uit tot B/R kapster, zij heeft bijna alle dames onder handen gehad.

Jolanda net als Yvon v d Z. altijd aanwezig maar wel op de achtergrond ,fijn om mee te lopen cq praten.

Yvon E/H haalt 't slechtste in mij naar boven, een halve dosering is dus genoeg.

Astrid v d S. nachtzuster wat moet ik zonder jou. Doe maar .Loopt mij onderhand er uit dat is wat minder.

Niet genoemd alle mensen van de avond training dat laat ik aan Hans over.

Voor alle mensen die ik vergeten ben ,jullie zult het met mij eens zijn

BIJZONDER ZIJN ZE !!!!!!!!!!!

DE PLASSENLOOP

Op zaterdag 20 maart kijk ik vroeg uit het raam. Het weer valt tegen, het waait en met regelmaat valt er een bui. Samen met Jolanda van Dijk loop ik dit jaar mee met de Zuidersterloopserie. We hebben de dag ervoor al contact gehad en de knoop doorgehakt dat we toch meedoen aan de zevende Zuidersterloop ondanks het slechte weer.

Dus in de auto en op naar de Reeuwijkse Plassen!

Daar aangekomen kunnen we ons omkleden in grote laadbakken van vrachtauto's, maar het is er droog. Ik heb me vergist in mijn loopkleding en gelukkig kan ik een loopjack aantrekken van Klaas Mol. En die heb ik nodig...

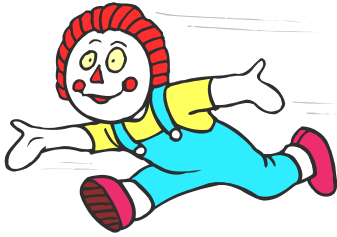
We beginnen met twee kleinere ronden, waarna we de plas voor ons zien liggen. Die moeten we in zijn geheel nog rond! We hebben veel tegenwind en aan het einde moeten we een stukje lopen over ondergelopen land. Lekker, die kletsnatte schoenen! Maar ondanks het slechte weer, is het een leuke loop en heb ik kunnen genieten van de mooie omgeving. Ook ben ik tevreden over mijn tijd. Ik heb nog niet eerder zo snel gelopen op de 15 km!



Na het lopen verzamelen we als groep in de grote tent, waar de prijsuitreiking plaatsvindt. Dan, tot mijn grote verbazing wordt mijn naam omgeroepen! Ik weet niet wat mij overkomt; ik heb nog nooit iets gewonnen bij een dergelijk loopevenement. Verbijsterd loop ik naar voren, waar ik als enige op het podium mag staan(!). De derde prijs bij een prestatie-loop... Ik moet er even van bijkomen, maar achteraf ben ik er trots op.

Jolanda en ik lopen nu anderhalf jaar bij de Brugrunners en we hebben het naar ons zin. Nu ik dan ook nog resultaat zie ben ik erg gemotiveerd om te blijven hardlopen: op naar mijn volgende overwinning!

**Groetjes,
Astrid Hissink**



Radorijnmondloop 04-04-04

Zullen we dit jaar weeeeeeeeer DE RIJNMONDLOOP doen of wordt het een Marathon, we waren het al snel eens het werd de Rijnmondloop!!!

De ruimte om ons te verkleden was snel gevonden, dit jaar gingen we niet bij de criminelen maarrrrrr waar wij ons snel thuis voelden, Het Atlanta hotel.

We konden kiezen uit wel zes kamers, twee voor vrouwen, twee voor mannen en twee gemengd.

Roel en Loes gingen lekker samen natuurlijk. Heel luxe! In de badkamer lagen allemaal lekkere zeepjes en lotion e.d. Het was net of wij op vakantie waren.

Ook ons uitzicht was briljant.

Maar eerst moesten we ons nog in het zweet werken. Nadat Lee Towers ons had toe gezongen klonk het start schot. Eerst voor de marathonners en 15 minuten later mochten wij vertrekken.

Zoals elk jaar stonden we daar weer en natuurlijk weer op van de zenuwen.

En ja hoor daar was hij dan ons startschot. De hele coolsingel stond vol met mensen die ONS kwamen aanmoedigen (niet dat wij dat nodig hadden) maar het doet je wel goed. En vooral om onderweg zoveel bekende gezichten te zien langs de kant.

Het zijn er teveel om op te noemen maar we zullen er een paar noemen, Jan Beens (de fotograaf kon natuurlijk niet ontbreken), Peet en Marion (die doen volgend jaar natuurlijk weer zelf mee) Caroline met de wederhelft, Alby, Fenny en Lisette die het op een schreeuwen zetten op de Coolsingel HARSTIKKE BEDANKT ook degene die wij vergeten zijn.

Het was de bedoeling dat we weer eens een keertje binnen het uur over de finish zouden huppelen en een paar atleten is dat ook gelukt. Sommige hadden het een beetje laat door, die zijn na de rijnmondloop ineens gaan trainen op snelheid, maar die hadden waarschijnlijk weer eens ergens last van, overgang, allergie, buikkramp noem maar op.

Gelukkig "zitten" wij daar nooit lang mee en zijn heel blij als er dan toch een van ons in staat is (vraag niet hoe) binnen het uur over die streep te gaan.

Na de finish togen we naar ons hotel waar we van een heerlijke douche konden genieten, met een oog op de TV en een oog op straat zagen we Limo over de finish komen. Roel heeft Limo als eerste vanuit het raam binnen zien komen. Ik niet, want ik stond onder de douche, (nee wij zijn niet samen onder de douche gegaan).

Wij kregen ook nog koffie en een biertje en hebben nog even op de TV die in een andere kamer stond staan kijken naar de andere wedstrijdlopers.

Natuurlijk zijn we volgend jaar weer van de partij. Wij zullen met zijn allen hard gaan trainen om

BINNEN HET UUR BINNEN TE KOMEN !!!!!!!.

De meisjes



Rijnmondloop/Marathon

Daar gingen we weer naar de Rijnmondloop, zoals altijd weer op van de zenuwen.

Natuurlijk hadden we weer gezamenlijk afgesproken.

Eerst Johan afgezet bij de Akkershof om daar gezamenlijk met de marathonlopers in de taxi te stappen wat een luxe!!!

Natuurlijk stond ik daar weer veel te vroeg, maar had met Marianne afgesproken om bij haar nog een lekkere bak koffie te drinken.

Daar gingen we dan met zijn allen met de metro, op naar het Hotel waar we dankzij Yvonne en Bert ons heerlijk om konden kleden en na het lopen nog even lekker relaxen (nou ja). We hebben met zijn allen een goeie tijd neergezet. Hierna konden we heerlijk gaan douchen. De rest van de dag zijn we onze kanjers van de marathon gaan volgen. Het was weer een grandioze dag.

Polleke



i.p.v Kaarten

Mopje

Drie kaartvrienden, Jan, Piet en Klaas zitten met elkaar te praten. Plotseling komt Jan met de mededeling dat Kees, ook een van de kaartvrienden, is overleden. "Hoe weet jij dat, Jan?" vraagt Klaas. "Oh, het stond in de krant," zei Jan. "Wanneer is de begrafenis dan?" vraagt Piet. "Die is aanstaande woensdag," zegt Jan. "Maar het is woensdag toch altijd kaarten in het buurtcafé, gaat dat dan wel door?" vraagt Piet. "Nee," zegt Jan, "onder de advertentie stond: "In plaats van kaarten."

Hallo "Brugrunners"

Sinds donderdag 20 april jl. ben ik te samen met mijn ingeplante heupapertuur weer thuis gekomen en voor zover ik het nu kan overzien gaat het uitstekend, alleen nog de boel op de rails zetten.

Voor de ontvangen kaarten/medeleven wil ik jullie hartelijk bedanken. Het heeft mij en mijn vrouw veel goed gedaan.

Als alles weer een beetje normaal is kom ik een keertje bij jullie koffie drinken.

Nogmaals dank voor alles,

Alie/Hendrik

Kippig.?



Donderdag 29 april, mijn verjaardag. Felicitaties en natuurlijk werd er ook gezongen, cake en "vogelzaadkoekjes" (voor de lijn), een geinig "kippig" kadootje van de meisjes, kortom een hele gezellige ochtend. Tijd om naar huis te gaan, maar waar zijn m'n blauwe trainingsbroek en trainingsjack gebleven? Inmiddels is, op een enkeling na, iedereen al weg. Loes helpt mee zoeken en vindt een ROODWITZWART jack van.....Linda. Maar ja, wat moet je daarmee als je fietssleutel en huissleutel niet in dat jack, maar in je eigen BLAUWE jack zitten? Affein, na een paar keer bellen laat mevrouw Linda zich door Marian in een geleende auto terugrijden om het boeltje om te ruilen. Hoezo, met je gedachten ergens anders??? En zo kwam alles toch nog goed en hadden we weer heel wat te lachen.

groetjes Greetje

TEN SLOTTE.....

Een bedankje aan iedereen, die zich heeft ingezet om deze Brugpraet weer gevuld te krijgen met een scala aan loopervaringen en andere verhalen over vrijetijdsbestedingen.

De zomer breekt aan, dus zetten we de redactieactiviteiten even op een lager pitje.

Wij wensen iedereen een welverdiende, zonnige, passieve dan wel actieve vakantie en hou ons op de hoogte van alle belevenissen.

De deadline is 10 augustus.



Rondje Voorne in het verschiet.

Alle verslaafden aan het Rondje Voorne (en dat zijn er heel veel onder ons) kunnen alvast in hun agenda de datum 29 augustus noteren.

Een hekel aan eenzaamheid? Ga een team samenstellen!

Een hekel aan samenwerken? Ga met z'n tweetjes!

Een hekel aan fietsen? Ga dan solo lopen!

Een hekel aan lopen? Ga skeeleren, dat kan ook.

Mogelijkheden genoeg dus!

Weet je al zeker, dat je ook dit jaar weer van de partij zal zijn, meld je dan aan!!!!!!

Elly van Buijtenen.

Mededeling:

Vanaf maandag 26 april wordt er weer op de Maan—en Woensdagen geskated.

We vertrekken dan weer net als voorgaande jaren vanaf Celica om 19.00 uur.

Bij regen gaat het niet door.

Hopelijk tot ziens.

Lieve groetjes Florence



Hartelijk gefeliciteerd!!!!!!

05-mei	Elly	Waasdorp
09-mei	Elly	Evertse-Barendregt
10-mei	Rob	Revet
12-mei	Ineke	Snijder- v.d. Pluym
14-mei	Karel	Oosthoek
15-mei	Petra	Kok
25-mei	Leo	Belder
25-mei	Ada	Pieterse
27-mei	Lia	Kints-v/d Star
28-mei	Ben	v Mil
31-mei	Peter	de Vries
02-jun	Klaas	Mol
03-jun	Cor	v/d Ster
03-jun	Gerard	Veenstra
06-jun	Roel	v Ettinger
06-jun	Jacqueline	Ritmeester-Ringlever
07-jun	Caroline	v Opstal-Evertse
09-jun	Yvonne	Revet
11-jun	Coby	Stougje
18-jun	Pia	van Eersel
19-jun	Carolien	Belder
19-jun	Sandra	Maan
22-jun	Frans	Pieterse
26-jun	Eddie	Nicolossian
26-jun	Bea	Balkhoven- van Muiden
29-jun	Riet	Benne-Noordzij



04-jul	Elly	v Buytenen-Ronteltap
04-jul	Ronald	Dries
07-jul	Adri	Schipper
07-jul	Caro	Weeda-Langerveld
08-jul	Loes	Bokhorst
09-jul	Hans	v Gulik
23-jul	Francis	Plantinga
24-jul	Jan	vd Palm
25-jul	Jeanette	vd Poll
26-jul	Coos	Wiendels
30-jul	Kathleen	Meijer-Swemmer



06-aug	Rob	Tousain
06-aug	Yvonne	vd Zalm
10-aug	Monique	vd Horst-v.d.Kerkhof
12-aug	Maaïke	de Ruiters
14-aug	Linda	Meyer
23-aug	Anneke	de Rooij-Brouwer
24-aug	Leo	Storm
25-aug	Jan	Jongbloed
31-aug	Mieke	Schellenberg

Ober mopjes

"Ober, hebt u gebraden varkenspootjes?"
"Nee meneer, zo loop ik altijd."

"Ober, er zit een barst in dit kopje!"
"Kunt u zelf zien hoe sterk onze koffie is."

Moppert een klant:
"Ober, noemt u dit een biefstuk? Belachelijk!"
"Gelukkig maar, 'is het antwoord, 'de meeste mensen vinden het om te huilen"

De Loopagenda

datum	Naam	Waar	Info	Tijd	Km's
8-5-2004	Lenteloop	Papendrecht	078-6150417	14.00	7.5-15
10-5-2004	Joop's testloop	Spijkensisse	010-4383016	20.15	5
23-5-2004	Haque royal ten	den Haag	070-3939485	14.00	10
29-5-2004	Luilakloop	Sliedrecht	0184-617490	7.00!!!	7
6-6-2004	Zuidersterloop	Capelle a.d.IJssel	010-2021007	13.05	20
12-6-2004	Beneviarun	Heinenoord	0186-615091	16.15	10
13-6-2004	Leiden Marathon	Leiden	071-5134641	12.00 12.15	10 42
14-6-2004	Joop's testloop	Spijkensisse	010-4383016	20.15	5
26-6-2004	Ambachtsheerlijkheidloop	Numansdorp	0186-615091	12.15	10
3-7-2004	Kadeloop	Schipluiden	015-3809109	14.55	12
12-7-2004	Joop's testloop	Spijkensisse	010-4383016	20.15	5



Steun van vrijwilligers

Op vrijwilligers kun je bouwen. Hun inspanning is goud waard. Zonder hen kom je al gauw handen te kort. Eén van uw vrijwilligers werkt bij Shell in Nederland. Dat waardeert Shell zeer. Want juist maatschappelijke of sociale inzet maakt onze medewerkers completer en meer betrokken. Het Shell Vrijwilligersfonds, dat donaties doet, helpt daarom uw club óók graag een handje.

www.shell.nl





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



*Eigenaar:
Ferry Hesseks*

NOORD



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
mail: kmol1@chello.nl
k 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