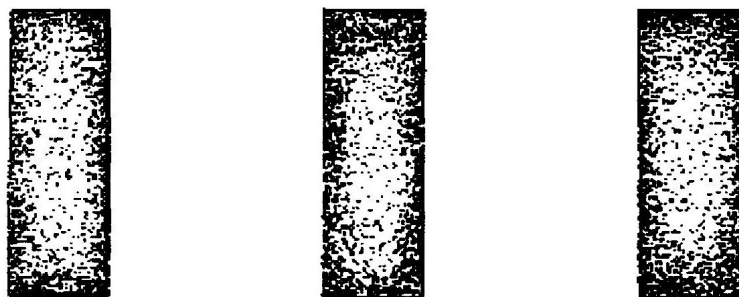


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Augustus 2004

Spijkenisse

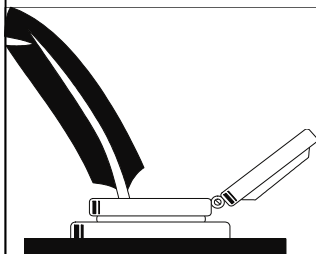


BRUGPRAET

Jaargang 9 Nummer 3

Augustus 2004

Van de voorzitter :



Na een pittige ochtendtraining stond onze ijverige hoofdredacteur Gerard Veenstra voor mijn neus. Karin, het is weer tijd voor een stukje voor het clubblad. 'Alweer', reageerde ik, 'ik heb pas toch al een stukje ingeleverd!' Bleek het dus al langer geleden te zijn dan ik dacht. Hebben jullie dat nu ook, dat de tijd vliegt?

De Zuidersterloopserie zit er weer op. Komend seizoen zijn we weer van plan om eraan deel te nemen. Helaas stopt Taxi World met de sponsoring. Lopers die mee willen doen, kunnen zich bij Klaas Mol opgeven.

In de kantine ligt ook de lijst voor het trainingsweekend in oktober. Vergeet niet uw naam te noteren! Degenen die zich voor de reanimatiecursus willen opgeven, kunnen dat doen bij Pim Brandt of bij mij.

De vakantieperiode loopt naar het einde en wij hopen dat binnenkort iedereen weer gezond en wel en met veel plezier aan de trainingen zal deelnemen.

Karin Bakker



Sprint triatlon in Kruiningen

Wim van Doorn heeft deze 1/8 triatlon afgelegd in de respectabele tijd van 1.34 uur, waarin hij 750 meter zwom, 22km fietste en 5 km hard liep

Petje af, Wim !!!!



EEN VENIJNIG (S)TEEKJE.

Dat er bij mij op loopgebied een steekje los zit, wist ik al jaren. Het openbaarde zich weer eens op een mooie zondagmorgen in mei. Er was een duintraining gepland in Oostvoorne.

Met het vage plan in mijn achterhoofd om over een week of vier een marathonetje in Leiden mee te pikken, moest ik toch nog wat kilometerijtjes in de benen proppen, voor het geval dat.

Losjesweg nam ik het vermetele besluit om "wat eerder" van huis te gaan en me om half tien ter plaatse bij de groep te voegen.

Geen idee hoe ver het zou zijn en helemaal geen idee hoeveel tijd erin zou gaan zitten. Met een beetje natte vingerwerk had ik een ruwe schatting gemaakt.

Opgewekt ging ik om tien over zeven (zo vroeg? Ja, echt waar!) op pad, om om acht uur bij Heenvliet tot de conclusie te komen, dat ik het nooit zou halen in twee uur en twintig minuten. Nou, dan kon ik het zo goed gaan wandelen. Tijdens mijn wandeling bedacht ik, aldoor berekeningen makend, dat het misschien toch te doen zou zijn, dus rennen maar weer, een tandje harder om de verloren tijd in te halen, wat natuurlijk schromelijk mislukte. Dit ritueel herhaalde zich nog enkele malen tot plotseling het bord "Oostvoorne" opdoemde en het was pas negen uur!

Maar van Marion ligt nu eenmaal niet aan de stadsgrens, dus ik had nog zo'n drie-en-een halve kilometer te gaan, op karakter dan maar het laatste stukje. Hijg, hijg, ik had het gered en zelfs nog tien minuten over om bij te komen!

Nog liefhebbers, die het ook eens willen proberen? Het is 23 kilometer, eitje toch?

Ja, en toen moest er natuurlijk nog wel getraind worden, daar was het tenslotte om begonnen. Omdat ik me bedacht, dat ik me eigenlijk al genoeg uitgesloofd had en om mijn maatjes niet langer met mijn oeverloos geklets te vervelen, hield ik het na een uurtje voor gezien en wandelde terug.

Nee, niet naar Spijkenisse, maar naar de koffiebankjes. Op een idyllisch duinpaadje kruiste een bloeddorstige teek mijn pad en boorde zich gewetenloos in de achterkant van mijn bovenbeen.

Er verstreken drie dagen. Door een toeval signaleerde ik het gedrocht en met een bril op de neus en een vergrootglas in de hand ging ik het sekreet met een indrukwekkend uitzienend instrument te lijf. Hebbes!



Dit is de boosdoener
Deze zit al lekker vol !!

Voorzichtig liet ik hem op tafel vallen, een volgezogen bolletje met mijn bloed, met zelfs een aantal kleine pootjes, waarmee hij vliegenvlug dreigde te ontsnappen. Te laat!!!!!! Meedogenloos heb ik hem vermoord.

Helaas had hij mij al te grazen genomen, bleek later. Koorts, griepverschijnselen en een grote rode kring op de bijtplek waren het gevolg, ik was ge-infecteerd.

Twee weken medicijnen zouden het euvel bestrijden, nou, dat moest dan maar. Er zat een klein nadeeltje aan die pillen. Ik mocht me niet bloot stellen aan zonlicht!

Als gevolg hiervan gedroeg ik me 14 dagen als een zombie, na zonsondergang kwam ik tot leven en overdag sloop ik als een misdadiger met pet, zonnebril en helemaal ingepakt in de schaduw van de huizen.

De moraal van dit verhaal? Trainen in de duinen is heerlijk en zeer afwisselend. Je komt van alles tegen, Schotse hooglanders, heel groot, maar ze doen niemand kwaad en teken, heel klein, maar hou ze in de gaten, want ze bijten heel gemeen!

was ge"teken"d,

Elly van Buijtenen.

Tripje naar België.



Omdat we met een stel meiden geblesseerd waren, besloten we om i.p.v. New-York België onveilig te gaan maken. Gewapend met twee auto's en 8 meiden vertrokken we maandag 25 mei richting De Haan. Onderweg werden de thermosflessen koud gemaakt evenals de nodige versnaperingen. Om 3 uur mochten we onze Villa betreden, dat laatste moet je met een korreltje zout nemen. Maar een kniesoor die daar op let, niet waar. Greetje trakteerde ons

op een culinair hoogstandje. Deze vakantie kon al bij voorbaat niet meer stuk.

Na een welverdiende nachtrust besloten we om wat van de omgeving te gaan genieten. Via een Lijnwinkel (niet voor de lijn) konden we kaartjes kopen om gedurende drie dagen te reizen per tram. We besloten richting De Panne te gaan maar na anderhalf uur in de tram te hebben gezeten, stapten we op aanraden van een Belgische dame uit in Nieuwpoort.

Dat bleek geen slechte keuze. De volgende stop was in Oostende, waar we ieder voor 3 euro kadootjes moesten kopen voor elkaar. Dezelfde avond werd er onder leiding van Lea de spelregels uitgelegd waarna het feest kon beginnen. Dacht je net iets leuks te hebben gewonnen, moest je het weer afstaan. Dit duurde tot in de kleine uurtjes. De volgende morgen besloten we wat te gaan relaxen in de tuin, om vervolgens de middag door te brengen in Blankenberg. Omdat het weer steeds meewerkte was dit met de nodige terras stops geen straf. Een paar bikini's en wat badpakken rijker keerden we weer huiswaarts. Na een welverdiende nachtrust werd er besloten om een trainingsochtendje in te lassen. Om daarna een welverdiend ontbijtje te nuttigen. Omdat ondergetekende niet mee kon trainen werd ik beloond met een verrassing. Hierbij werd ik ontvoerd richting De Haan om daar met 8 meiden met gevaar voor eigen leven te fietsen op een uit de hand gelopen tandem. Na dit hachelijke avontuur reden we richting Knokke waar we door Linda werden getrakteerd op een gratis toilet. Hongerig lieten we ons culinair verwennen op een van de vele terrasjes. Dat kwam voor Lea goed uit want die had behoorlijk last van haar knokken in Knokke. De volgende dag moesten we helaas weer vertrekken. Via Brugge besloten we naar huis te rijden. Dit was ook zeker de moeite waard. Maar aan alles komt een eind, zo ook aan deze waanzinnig gezellige midweek. Meiden bedankt voor deze trip, het was zeer zeker de moeite waard.

Lieve groetjes Florence.

Marathon van Leiden

13-06-04

Namen

Tijden

Elly v Byutenen	4.02.09 1e in deze categorie
Karin Roeske	4.38.43



LEST, MAAR NIET BEST!

De laatste Zuidersterloop had grote verrassingen in petto. De opening van een nieuwe meubelvestiging van de Zuiderster was aanleiding voor een eenmalige unieke loop van Capelle over de van Brienoordbrug naar de zusterzaak in Barendrecht.

Nou, uniek was alles! Om te beginnen de zon, die voor ons een beetje te uitbundig zijn best deed. Maar het ziet er natuurlijk wel gezellig uit, zeker voor het publiek, waar overigens met een verrekijker naar gezocht moest worden.

Uniek was ook de afstand, 20 kilometer i.p.v. de vertrouwde 15. Heel ver, heel heet, heel veel vals plat en die heel gemene van Brienoordbrug.

Karin Bakker had een hard hoofd in de afstand. Zelfs na overleg met de organisatie bleek het onmogelijk er 10 of 15 van te maken. Dus moest ze gewoon de hele afstand overbruggen en kwam toch in een puike tijd over de finish.

Vier Brugrunners vonden de lengte al bij voorbaat onhaalbaar en besloten als duolopers ieder de helft af te leggen, wat een perfect plan bleek te zijn. Waarom kom ik nou nooit eens op zo'n geniaal idee! Bij het wisselpunt zwaaiden ze enthousiast naar me. Wat was ik jaloers! Knarsetandend zette ik de tocht voort.

Dorst speelde ook vele lopers parten. De eerste drankpost kwam pas na 8 kilometer, maar de sponsen maakten veel goed.

Na veel gepuf, gehijg en met de tong op de schoenen bereikte iedereen de eindstreep, waarna we in colonne op zoek gingen naar de sporthal, waar we de beloofde douches zouden vinden. We vonden ze dus niet!

Dan maar meteen naar de "bushalte" van de pendelbus, die ons naar Capelle terug zou brengen.

O nee, nog niet, we sjokten eerst nog even terug naar het evenemententerrein om onze consumptiebonnen om te zetten in bier, hamburgers cola en ijs. Het was tenslotte gratis!



Brienoord brug

Karel Oosthoek vroeg ons voorzichtig, of we nog wat extra geduld op konden brengen tot de uitslag van de prijsvraag bekend zou worden gemaakt. Hij had de winnende eindtijd van de eerste dame op vijf seconden na goed voorspeld, dus verkeerde hij in de veronderstelling, dat de hoofdprijs, een magnetron, mee naar Spijkenisse zou reizen.

Maar wat hij niet wist en wij wel, was dat de familie Bakker met hun helderziende blik ook een briefje ingeleverd had. Moet ik in details treden?

O, Karel wat keek je beteuterd, toen je hoorde, dat jouw vermeende prijs (natuurlijk) naar Boomgaardshoek ging, want daar kwam (alweer) de exacte eindtijd vandaan. Gefeliciteerd, Han en Karin!

Zo, nu konden we echt op zoek naar de bus, we wilden naar huis. Maar dit vervoermiddel had een logistiek probleem, dus stonden, hingen en zaten we zo'n vijf kwartier op de stoeprand.

Gelukkig had Nico Stoop ambities om het in de striptease-wereld te gaan maken en om de tijd te doden amuseerde hij ons met zijn goddelijk lijf, waarmee hij een (pijnlijke) tepelvoorstelling gaf.

Na, zonder magnetron, nog wat files omzeild te hebben, kwam Spijkenisse in zicht en konden we ons verheugen op een verkoelende douche. Voor dit unieke loopje waren we bijna zeven uur van huis geweest. Voor mij kwam daar nog een half uurtje bij, want ik stond zonder sleutel voor een gesloten huis, waar niemand met smart op me wachtte.....

Elly van Buijtenen

De heiplaatloop

05-05-04

5km

Namen	tijden
Christine v Ettinger	26.08
Roel v Ettinger	28.24

Harry in De Roparun

Hallo allemaal

Ik heb het weer eens vergriepst, in prachtig weer (stromende regen dus) begaf mijn linker achillespees het op 25 km na de start. Ik heb het kunnen uitzingen tot het 30 km punt toen was het over en sluiten voor de komende weken met lopen helaas.

Ik liep redelijk op mijn gemakje 14km p/h ging best goed tot dat ik een heuveltje af moest van +/- 1 km, dan loop je op de rem en dat was dus net iets te ver voor mijn pootje. Maar gelukkig binnen een jaartje weer zo'n feestje, ietsjes meer trainen op lange afstanden en intervalletjes van 1 km dan moet het lukken.

Harry Dronkers



VERLIEFD OP LEIDEN.

De marathon van Leiden was voor mij vorig jaar liefde op het eerste gezicht en nu kan ik uit de grond van mijn hart zeggen, dat het love forever is, zolang mijn marathonleven duurt.

Tot dit jaar waren de Brugrunners hier massaal aanwezig, maar voor deze editie gooide de geplande vakantie roet in het eten, zodat er nu slechts een schamele delegatie van twee nerveuze dames naar de Sleutelstad reisden om daar twee rondjes van 21 kilometer door stad, dorp, polder en bos te gaan huppelen.

Ik had Karin Roeske al voorbereid, dat er absoluut geen enkele overeenkomst was met Rotterdam, behalve dan dat de afstand ook hier 42 kilometer lang is!

We meldden ons (veel) te vroeg in de Pieterskerk. Het was tenslotte zondag. Van hieruit werd alles goed en snel geregeld. Startnummers afhalen, kleedruimte, koffie, reclamefruitsels enz.

Zittend op een kerkbank, waar het laatste marathonvoer, in de vorm van bananen, naar binnen werd gepropt (ze kwamen bijna door mijn oren weer naar buiten!) spraken we elkaar moed in.

Karin rekende uit, hoeveel ze per kilometer moest lopen om het binnen vijf uur te redden en ik bedacht hoe vaak ik zou kunnen gaan wandelen.

Door een rode lijn te volgen kwamen we bij de startvakken. Nog een keer illegaal in een andere kerk geplast en toen kon het avontuur beginnen. We stortten ons in de massa kilometervreters, die langzaam in beweging kwam. Karin was ik meteen al kwijt, dus werd het ieder voor zich.

Kletsend met lotgenoten passeerde ik in de binnenstad een juichende menigte, versierde straten, podia met muziek, zangers en zangeressen, bierpompen en (heel veel) drankposten.

De Leidse sponzen, in de vorm van een hardlopertje, waren een geliefd verzamelobject van de jeugdige toeschouwertjes.



Het stadhuis

De dorpen op de route waren nog feestelijker uitgedost en de aanmoedigingen van hun inwoners lieten me een paar stapjes harder lopen. (Uitslover!) Aan het eind bleek, dat deze uitspatting net iets te overdreven was geweest.

De rust van de polder was weldadig en in de bossen kwam ik tot bezinning.

De finish kwam in zicht. Voor de halve marathonlopers zat de klus erop. Via een sluiproute werden de plm.300 masochisten, die een rondje afzien niet genoeg vonden, weer naar hetzelfde parkoers gedirigeerd om het kunstje te her-

halen.

En plotseling loop je helemaal in je uppie. Zo, nu eerst even wandelen of toch nog maar niet? Nee, niet aanstellen, doorlopen!

De gezellige mensen en leuke route ten spijt moest ik uiteindelijk aan mijn wandeldrift toegeven, maar het was al in het zicht van de haven.

Nog een paar honderd meter, daar wapperde het finishdoek en riep de speaker, dat ik er nog zo ontspannen uitzag. Zo voelde het ook, maar toch was ik erg blij, dat ik een stoel kon scoren om zittend Karins binnenkomst af te wachten.

Ja, daar zag ik haar! Meer dan 20 minuten onder de vijf uur! Een geweldige prestatie!

Dat een snelwandelaar haar op het laatste stuk nog inhaalde, mocht de pret niet drukken.

Eensgezind besloten we volgend jaar op herhaling te gaan. Wie wil er dan met ons mee genieten?

Elly van Buijtenen, die geen krentenbollen, eierkoeken en bananen meer kan zien, laat staan eten!!!!!!!!!!!!!!



Bedankt voor de bloemen

Hier weer een berichtje uit Rozenburg.

Allereerst mijn hartelijke dank voor de prachtige bloemen die ik van een paar van de clubleden voor mijn verjaardag mocht ontvangen. Ze stonden prachtig. Wat leuk dat jullie mijn verjaardag niet vergeten waren. Het was een echte verrassing!

Nou even iets over mij. Het is nu al weer een jaar geleden dat ik getroffen ben door die vervelende hersenbloeding. Maar de tijd gaat toch ontzettend snel. Zo een jaar voorbij.

Het gaat al steeds iets beter met mij. Ik was dan ook blij dat ik een tijdje geleden zelf naar de club kon komen om iedereen een stukje taart te kunnen aanbieden. Zelf vond ik dit een hele prestatie – het leek wel een halve marathon.

De zomer staat nu voor de deur. Fijn dat ik dan elke dag een stuk kan lopen om mijn beenspieren te versterken. Met mijn hand lukt dat nog niet zo. Maar ik blijf hopen dat dat ook nog eens wat beter wordt. Ik blijf oefenen.

Nou dat was het dan voor deze keer. Iedereen een hele fijne sportieve vakantie toegewenst van jullie .

Eddie.



Zuiderster loopserie 2003 / 2004

Resultaten Taxi World Brugrunners van alle lopen 1tm10

Afstand KM	10	15	10	16.1	21.1	21.1	15	10	15	20
Wedstrijdlopers										
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Wim Kapteyn M70	51.22	1.18.45	50.40	1.23.10	1.53.23	1.51.53	-	-	1.1754	1.50.21
gecorrigeerde tijd	38.11	58.33	37.40	1.01.50	1.24.18	1.23.11	-	-	57.55	1.22.03
Elly v. Buytenen V55	-	1.19.18	49.23	1.21.35	1.49.15	1.46.45	1.18.48	-	-	1.47.05
gecorrigeerde tijd	-	1.00.21	37.35	1.02.05	1.23.09	1.21.14	59.58	-	-	1.21.03
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	1.57.22
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	1.26.03
Leen van Hulst M60	52.22	-	50.02	1.23.21 pr	2.05.31	-	1.27.09	52.01	-	1.57.22
gecorrigeerde tijd	43.19	-	41.23	1.08.56	1.43.49	-	1.12.05	43.01	-	1.37.05
Hans van Meggelen M45	49.31	1.13.14	45.17	1.18.21	1.50.13	-	1.16.26	47.10	-	1.50.10
gecorrigeerde tijd	46.24	1.08.38	42.26	1.13.26	1.43.18	-	1.11.38	44.12	-	1.43.15
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	1.31.32
gecorrigeerde tijd	37.27	57.42	-	1.01.21	-	1.26.37	1.00.37	36.22	56.54	1.19.11
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										
Afstand KM	10	15	10	16.1	21.1	21.1	15	10	15	20
Ineke Snijder	-	-	-	1.22.09	1.48.35	-	-	-	-	-
Kees Ketting	48.35	1.15.31	49.05	1.22.18	1.59.16	-	-	-	-	1.54.00
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	-
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	1.43.00
Elly v 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	-	2.00.50
Lisette de Winter	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Astrid Hissink	-	1.24.39	-	1.27.32	52.xx(10km)	-	1.23.03	52.01	-	55.00 est
Jolanda van Dijk	-	1.27.27	-	52.30(10km)	54.27(10km)	-	1.30.39	54.21	-	1.00.18 est
Karin Bakker	-	1.25.56	-	1.33.02	55.30(10km)	-	1.31.24	55.06	1.29.30	2.04.16
Han Bakker	46.01	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Christina v. Ettinger	-	-	-	-	55.03(10km)	-	-	-	-	55.00 est
Roel v Ettinger	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.00.18 est
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	-	-	-	-
Mirjam v.d. Meiracker	-	-	-	-	-	-	-	43.31 pr	-	-
Chris Keller	-	-	-	-	-	-	-	47.12	-	-
Anne Hof	-	-	-	-	-	-	-	49.56	-	-
Annie van Hulst	-	-	-	-	-	-	-	1.09.09	-	-
Riet Benne	-	-	-	-	-	-	-	1.09.09	-	-
Gerard Veenstra	-	-	-	-	-	-	-	59.35	-	-

Belgische Friet met Grimbergen

In Namen (Namur) staat pal voor het station een frietkot waar een knaperig frietje wordt verkocht volgens de beste Belgische tradities met mayonaise en pickels. Slecht voor de 23-jarige Belgische wielrenner Torn Boon wiens lijf droog' moet zijn. Maar een traktatie voor de Nederlandse toeschouwers die waarschijnlijk de hele dag kleffe boterhammen met pindakaas hebben gegeten. De ene friet is de andere niet. De beste friet stamt uit België, punt uit. Ook al staat de lekkernij bij de Engelsen bekend als french fries. Alsof de Fransen de friet hebben uitgevonden! Mooi niet. Het misverstand schuilt volgens historici in de Eerste Wereldoorlog, toen Amerikaanse en Engelse legertroepen in West-Vlaanderen waren gelegerd en de voertaal van het Belgische leger louter Frans was. De soldaten aten graag een patatje, maar de bestelling moest altijd in het Frans worden gedaan, vandaar de naam french fries. Wat de Belgische friet bijzonder maakt, is het gaarproces in twee beurten en het gebruik van rundervet. Dat laatste is traag voor de vertering, dodelijk voor de lijn, maar geeft de patat wel de volste smaak. Dus niet zeuren over calorieën, genieten. Voor de thuisblijvers die trek krijgen in een onvervalst Belgs patatteke, hierbij een recept van Pierre Wynants. Deze Belgische topkok die al jaren drie Michelinsterren heeft voor zijn restaurant Comme chez soi in Brussel, zweert bij friet in vol ornaat. Nodig zijn: 500 gram Nicola-aardappelen, 3,5 kilo rundervet (ossenswit) en zout. Snijd de aardappelen in staafjes van 1 bij 7 centimeter, dun of dik naar behoefte. Droog ze af met een theedoek (niet in koud water spoelen want dan verdwijnt het zetmeel, dat nodig is voor de kleur en de smaak). Verhit het rundervet tot 160 graden Celsius en

bak de frieten circa vijf minuten. Laat ze goed uitlekken en schud ze flink op om het overtollige vet te verwijderen. Leg de frieten op keukenpapier en laat ze 30 minuten rusten. Verhit het vet tot 185 graden Celsius en bak de frieten lichtjes goudbruin en krokant gedurende ten minste 1 minuut. Weer goed uit laten lekken en flink opschudden. Leg ze in een warme schotel op keukenpapier en doe er een snuffje zout op. Onmiddellijk opeten. Wegdrinken met water uit Chaud-fontaine (minder ijzer en voller van smaak dan Spa) of een onvervalst Belgisch biertje. Grimbergen maakt de innigste combinatie.

Bron: ad sportkrant



Joop's testloop

13-07-04

5 km

Naam

Tijd

Wim van Doorn

23.22

Er is weer een feestje georganiseerd, dus opgeven
Vrijdagavond is Halloween
Zaterdagavond is een Tiroler avond (verkleed)
En zijn er vragen Roel weet alles !!

In the Spot light

Hallo ik ben Elly van Mil



Ik ben 47 jaar en fulltime huisvrouw.
Ik heb 12 jaar bij de Algemene Bank Nederland gewerkt.
Nadat Danielle geboren is, ben ik niet meer gaan werken.
Ik ben getrouwd met Ben, wel bekend bij de avondgroep,
we hebben een dochter Danielle 18 jaar en een hond Quinter.
Onze gemeenschappelijke hobby's zijn hardlopen en wandelen, komt dat even goed uit. Ik ben bij de club geko-

men via de skate cursus van Magda, en daarna met hardlopen begonnen, ik vond het wel leuk, en zo ben ik blijven hangen. Ik loop nu zo'n 5 jaar. Door mijn hardloop activiteiten werd Ben ook enthousiast, hij begon ook en heeft besloten om te stoppen met badminton en is sinds 4,5 jaar een vaste loper/trainer van de avondgroep. Ik begon met een aantal voor een ½ marathon te trainen en binnen 6 maanden heb ik mijn eerste halve marathon in Etten Leur gelopen. Het was een ramp er kwam geen einde aan maar ik heb hem wel uitgelopen. We zijn gaan deelnemen aan de Zuiderster loopseries en van het een komt het ander, na anderhalf jaar hardlopen besloten we om voor de marathon van Rotterdam te gaan trainen en als dat goed gaat doen we mee. Zo gezegd zo gedaan, en zo liepen we onze eerste marathon in 2002, het was reuze, er waren veel Brugrunners, die deelnamen en veel Brugrunners, die iedereen enthousiast aanmoedigden langs de kant. We waren na afloop zo trots als een aap.

Het volgende jaar deden we maar weer mee, het zal wel wat beter gaan voor een tweede keer. Maar nee, we stapten dit keer allebei uit zonder dat we het van elkaar wisten, (dit is echt waar) anders denken jullie wat een eng stel. Toen zijn we er bij gaan wandelen, gek gemaakt door Marian Verdam.

Op naar de 70 KM in Gulpen en weer dachten we 70 KM wat een ramp, maar nee na de finish waren we alles weer vergeten en dachten we, dit doen we volgend jaar weer.

Toen maar weer voor de derde keer de marathon, en ja hoor het was weer gelukt. En dan ook maar weer voor Gulpen, want lange afstanden hadden we nog in onze benen, met nog een aantal wandelingen met de wandelclub (de blaar) mee en dan moet het wel lukken. De akela (Florence) zorgt altijd voor leuke wandelingen, hebben jullie zin sluit je aan.

Je kunt altijd wat bij de Brugrunners doen, lopen en wandelen, maar ook skiën en feesten en kampweekenden. Je hoeft je dus nooit te vervelen.

Heel veel loopgroetjes en sterkte voor alle zieken en geblesseerden van onze groepen. (dag en avond)

EK Matrassenpaleis winnaar



Slaapproblemen ??

We denken dat Karin nog wel ergens een matrasje over heeft.

Het is ze weer gelukt, een prijs te winnen !!

Karin gefeliciteerd

Intelligente schoen met microprocessor

Adidas heeft een "slimme" loopschoen ontwikkeld die zich dankzij een ingebouwde computerchip aanpast aan de fysieke eigenschappen van de drager en het soort ondergrond. Als de loper vermoeid begint te worden, worden de demping en de ondersteuning groter.

De fabrikant heeft drie jaar in het diepste geheim gewerkt aan een techniek die er voor zorgt dat de schoen zich gedurende de loop aanpast. De microprocessor berekent het juiste niveau van demping. Volgens Adidas is het s'werelds eerste Intelligente schoen. De wereld van het lange afstandlopen en -trainen zal hier ingrijpend door veranderen, aldus de fabrikant. Adidas verwacht de schoen in december op de markt te brengen voor ongeveer €250. De schoen past zich voortdurend aan. De chip zit in de werving van de schoen en drijft een heel fijn systeem van schroefjes en kabels aan. Dit systeem bepaalt de mate van demping afhankelijk van de signalen die worden ontvangen van een elektrische sensor. Deze laatste is aan een magneet gekoppeld. Het werkt als een menselijke reflexspier. De spier is een magnetisch meetsysteem. De sensor zit net beneden de hiel van de loper, terwijl de magneet aan de onderkant van de tussenzool is geplaatst. Bij elke schok bepaalt de sensor de afstand tussen de bovenkant en de



onderkant van de tussenzool. Hij meet daarbij hoe sterk de zool wordt samengedrukt en zodoende de hoeveelheid demping; Per seconde worden ongeveer 1000 'opnames' gemaakt en doorgestuurd naar de hersenen van de schoen. Onder de voetholte zit het brein, een chip die vijf miljoen berekeningen per seconde kan maken. Speciale software vergelijkt de door de sensor gemeten compressie met een bepaalde waarde en: doorziet of de schoen te zacht of te hard is. Als eenmaal is vastgesteld dat het niveau van demping veranderd behoort, wordt een instructie naar de spier van de schoen gestuurd. Die spier bestaat uit eendoor een motor 'aangedreven kabelsysteem'. De motor die verscholen zit onder de middenvoet, ontvangt de signalen en stelt een mechanisch systeem in werking die een kabel langer of korter maakt. Als de kabel korter wordt, wordt het dempingelement strakgespannen en vindt heel weinig compressie plaats. Wordt de kabel langer, dan drukt de zool in en wordt de schoen zachter. De totale installatie weegt maar 40 gram. Dat is een tiende van het gewicht van de schoen

Bron de Telegraaf

Op naar mijn 1^e hele triathlon.

Hallo allemaal

Voordat ik met mijn verhaal zal beginnen wil ik mezelf eerst even voorstellen.

Naam: Patrick vd Kerkhof.

Leeftijd: 34 Jaar.

Woonplaats: Spijkenisse.

Burgelijkstaat: Samenwonend met Nathalie le Pair.

Werkgever: Farm Frites.

Functie: Inpakchef.

Hobby's: Triathlon(zwemmen, fietsen, lopen), computers.



Waar is de triathlon ontstaan?

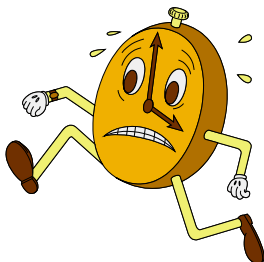
Triathlon is een grieks woord: "tri" betekent drie en athlon betekent wedstrijd. Een triathlon is dus een sportactiviteit die uit drie onderdelen bestaat. De triathlon is ontstaan in 1978 toen enkele vrienden in een bar op Hawaï zich afvroegen welke sport het zwaarste zou zijn. Zwaar in de zin van: het meest uitputtend voor het uithoudingsvermogen. In het gesprek aan de bar ontstond het idee om de drie belangrijkste wedstrijden op Hawaï achter elkaar te beoefenen. Het avontuur was, te kijken of dat vol te houden was. Deze evenementen waren:

De Waikiki rough water zwemwedstrijd over 3,8 km.

De wielervedstrijd van Oahu over 180 km.

De marathon van Honolulu over 42,1 km.

Zo ontstond de triathlon. Deze klassieke afstand wordt aangeduid als de lange afstand triathlon. Omdat deze afstand zo groot is kunnen alleen goed getrainde atleten aan deze wedstrijd deelnemen. Doordat de triathlon inmiddels verschillende onderdelen, afstanden en leeftijdscategorieën kent, is de sport voor iedereen toegankelijk geworden. Ongeacht of je jong of oud, man of vrouw, prof of amateur bent.



Welke afstanden kent de triathlon?

	Zwemmen	Fietsen	Lopen
1/8 (Sprint)	500 of 750 mtr.	20 km	5 km
1/4 (kwart)	1 km	40 km	10 km
1/4 (Olympisch)	1,5 km	40 km	10 km
1/3	2 km	60 km	15 km
1/2 (halve)	2,5 km	90 km	21 km
3/4	3 km	110 km	30 km
1/1 (hele)	3,8	180 km	42 km

Wat is een Ironman.

Een Ironman bestaat uit twee afstanden. Een hele of een halve Ironman triathlon. Deze wedstrijden worden over de gehele wereld georganiseerd. Wedstrijden die de naam Ironman aan zich verbinden moeten daar voor een hoop geld betalen.

Bij een Ironman wedstrijd kan men in de verschillende leeftijdscategorieën een slot verdienen. Deze slots geven recht op deelname aan het WK triathlon op Hawaï. Een slot kan je verdienen door hoog te eindigen in je categorie. Ook kan men nog slots verdienen via de Ironman loterij. Hieruit worden mensen getrokken en deze krijgen ook een startbewijs. Het inschrijfgeld (300 a 400 euro) en de reis dient men gewoon zelf te betalen.

Als men een Ironman heeft volbracht, dan draag je de titel mee van Ironman. Voor 2005 staat er voor mij een Ironman op het programma. Op dit moment is mijn keus gevallen voor de Ironman van Australië.

Mijn verhaal.

3 Jaar geleden ben ik begonnen met wedstrijd triathlon. Het begon met een 1/8 door groeiend tot aan waar ik nu sta. Op dit moment heb ik alle afstanden volbracht, behalve nog geen hele triathlon. Deze hele triathlon staat voor 28 augustus 2004 op het programma.

Mijn eerste echte lange afstand was een 3/4 triathlon in Stein (Limburg) half juni dit jaar. Deze wedstrijd bestaat uit 3km zwemmen, 110km fietsen (4 ronden van 27km met 3 bergen in iedere ronde, waarvan een ieder een stijging percentage heeft tussen de 10% en 14%) en 30km lopen (4 ronden van 7,5km wat ook niet geheel vlak te noemen is). De wedstrijd is voor mij goed verlopen. Ik kon aan het eind ontspannen lopen en kwam op een totaal tijd uit van 7 uur en 38 minuten. Dit stemt mij goed voor de hele triathlon.

Op dit moment train ik 6x per week, waarvan soms 2x per dag. Ik zal jullie laten zien waar mijn trainingen zoal uit bestaan.

Maandag: 1,5km Zwemmen + 10km Lopen.

Dinsdag: 's ochtends lopen (tempo's) en 's avonds Fiets training (tempo's +/- 50km)

Woensdag: Is meestal mijn rustdag.

Donderdag: Combi training (2,5km Zwemmen, 20km fietsen en 5km lopen). Het fietsen en lopen gebeurt in delen, zodat je goed de

overgang van het fietsen naar het lopen kan trainen.

Vrijdag: Lange fietstocht. (min 120km en max 150km)

Zaterdag: Wedstrijd of anders een lichte training

Zondag: Wedstrijd of lange duurloop. (min 2:30 uur en max 3:00 uur)

Voor voeding gebruik ik Born. Ik heb in Stein gel's gebruikt en zijn mij uitstekend bevallen. Gel's zijn kleine zakjes met vloeibare koolhydraten die je met water weg kan spoelen. Heb je binnenkort een lange duurloop onthoud dan het volgende. Je maag kan maar per uur, je lichaamsgewicht in grammen koolhydraten verwerken. Alles wat je teveel aan koolhydraten neemt blijft liggen op je maag en kan misselijkheid veroorzaken.

VB. Iemand weegt 75kg. Dat betekent dat zijn maag per uur 75gr koolhydraten kan verwerken. Op de achterkant van diverse sportvoeding staat de koolhydraten in grammen aangegeven. Tel deze bij elkaar op en je weet precies hoeveel en wat je per uur kan innemen.

Voor mij is het nu nog 3 ½ week vol trainen en dan 1 ½ week rustig naar de wedstrijd van 28 augustus toe leven. Ik ben niet de enige die er veel voor moet doen om dit te bereiken. Mijn vriendin moet hier ook veel voor doen en er achter staan anders kom je nooit zover als dat ik nu ben. Je bent immers weinig thuis door je werkzaamheden (continue diensten) en dan ook nog weg in je vrije tijd om te trainen. Gelukkig doet ze zelf ook veel aan sport waarbij ze lekker kan ontspannen.

Prestatie 2004.

Hieronder staan mijn wedstrijden tot nu toe met de eindtijden en nog te doen. Voor de hele triathlon hoop ik binnen de 12 uur te finishen. Heb je vragen over de triathlon of andere zaken schroom dan niet om ze te stellen.

	Plaats	Zwemmen	Fietsen	Lopen	Eindtijd
31-05-04	Woerden	1km	40 km	10 km	2:15:11
06-06-04	Zundert	1 km	40 km	10 km	2:16:32
12-06-04	Bodegraven	1 km	40 km	10 km	2:20:41
13-06-04	Terheijden	1 km	42,5 km	9,5 km	2:15.:43
20-06-04	Stein	3 km	110 km	30 km	7:38:07
27-06-04	Gerardmer(Fr)	0,5 km	20 km	5 km	1:10:24
04-07-04	Noordwijkerhout	1km	40 km	10 km	2:23:14
18-07-04	Aarschot (B)	2 km	60 km	15 km	3:58:29
24-07-04	Hooge Mierde	1km	40 km	10 km	2:16:31
08-08-04	Leiderdorp	2,5 km	90 km	21 km	
15-08-04	Heerjansdam	1 km	40 km	10 km	
21-08-04	Binnenmaas	1 km	40 km	10 km	
28-08-04	Almere	3,8 km	180 km	42,1km	
11-09-04	Spijkenisse	1,5 km	40 km	10 km	
12-09-04	Rotterdam			Halve Marathon	

Na het triathlon seizoen kom ik bij jullie terug om mijn belevenis te vertellen over Almere. Hierna volgt een kleine rust periode, waarna ik me ga concentreren op het loopseizoen en de Rotterdam Marathon.



Groetjes,
Patrick

Van Wieringen wandelt snel.

Rotterdam — Bij de traditionele recordwedstrijden van de Rotterdamse Wandelsport Vereniging vestigde de 70-jarige snelwandelaar Wout van Wieringen (Spijkenisse) twee Nederlandse records. Na 2 uur snelwandelen liet hij een nieuwe recordafstand van 16 kilometer en 200 meter in de boeken schrijven. Vervolgens volbracht hij de 20 km in een recordtijd van 2 uur 30 minuten en 15 seconden. De wedstrijd werd gewonnen door De Belgische kampioen Buytaet

Bron: Rotterdams dagblad



Zuiderster seizoen 2004 / 2005

Hallo beste Bruggers,

Binnenkort gaat het nieuwe Zuiderster seizoen alweer beginnen. Daarom zou ik graag van jullie willen weten of jullie (weer) geïnteresseerd zijn om in het wedstrijd circuit dan wel in het recreatie circuit mee te willen lopen. Het circuit bestaat uit 10 wedstrijd / recreatielopen uitgesmeerd over het gehele seizoen. Gemiddeld zo'n een keer per maand. Zie voor de exacte data de bijlage elders in de Brugpraet of op onze internet site.

Helaas heeft onze sponsor van de afgelopen twee jaar afgehaakt en hebben we geen nieuwe sponsor kunnen vinden.

Gelukkig heeft het bestuur zich bereid verklaard een groot gedeelte van de inschrijvingskosten voor hun rekening te nemen. (onze dank daarvoor) Deze sponsoring geldt alleen voor de wedstrijdlopers

ZUIDERSTER PROGRAMMA 2004/2005

Loop Nr.	Datum loop	Naam	Plaats	Start	Afstand
1.	04-09-2004	Tielemanloop	Middelharnis	14.00 uur	15 km
2.	09-10-2004	De Wegenerloop	Rotterdam	13.00 uur	10 km
3.	14-11-2004	Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30 uur	15 km
4.	05-12-2004	Atletiekrun	Brielle	12.00 uur	10 EM
5.	23-01-2005	Biesheuvelloop	Maassluis	13.00 uur	21.1 km
6.	19-02-2005	Tunnelloop	Oud Beijerland	12.00 uur	21.1 km
7.	19-03-2005	Plassenloop	Reeuwijk	14.00 uur	15 km
8.	03-04-2005	Dwars door Dordt	Dordrecht	13.00 uur	10 km
9.	21-05-2005	Nat. Lenteloop	Papendrecht	14.15 uur	15 km
10.	29-05-2005	Zuidersterloop	Capelle a/d IJssel	13.05 uur	15 km

en loopsters waarvan er 10 deelnemers/sters ingeschreven kunnen worden.

Daarom wordt een eigen bijdrage van de wedstrijdlopers gevraagd van € 17.50 voor de 10 wedstrijden. Te voldoen op giro nummer 786.00.10 t.n.v. penningmeester st. "De Brugrunners"

Ben je geïnteresseerd? Bel of mail me en geef aan of je in de wedstrijd- of in de recreanten groep wilt lopen. Het verschil is dat je in de wedstrijdgroep deelneemt aan het bedrijven klassement.

Indien je in de wedstrijdgroep wilt lopen gaan we er van uit dat je minimaal 6 van de 10 wedstrijden meedoet. Je bent niet verplicht om lid van de KNAU te zijn.

Zijn er meer dan 10 aanmeldingen voor de wedstrijdgroep dan wordt op basis van selectie op leeftijd en resultaten van vorige lopen een wedstrijdgroep van 10 personen samengesteld. Want het doel is om zo hoog mogelijk in het bedrijven-klassement te eindigen.

De recreatielopers kunnen per wedstrijd deelnemen. Zij ontvangen aan het begin van het seizoen een stempelkaart en krijgen na elke loop een stempel. Aan het einde van het seizoen ontvangt elke deelnemer met 6 of meer stempels het fraaie Zuiderster aandenken.

Hetzelfde geldt ook voor de wedstrijdlopers, maar zij krijgen geen stempelkaart.

Verder is het zo dat op de startnummers van alle deelnemers/sters na elke loop kwaliteitsartikelen worden verloot.

Met alle deelnemers streven we er naar om gezamenlijk vanaf de **parkeerplaats** van het **zwembad** te vertrekken naar de looplocaties.

Het is gezellig om er als groep naar toe te gaan en ook na afloop nog wat te drinken en na te praten over de resultaten.



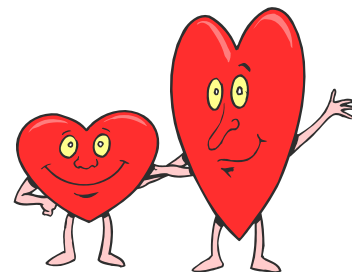
Heb je interesse?

Mail of bel me, of geef je e-mail adres aan me door zodat ik jullie op de hoogte kan houden van de vertrektijden en de resultaten van de lopen. Maar je kan ook zelf kijken op www.zuidersterloopserie.nl

Ik wens jullie allemaal heel veel loopplezier en vooral een blessurevrij seizoen.

Klaas Mol
e-mail : kmol1@chello.nl
tel. 0181-611388

Berichtje van Joke Radijs



Alweer enige tijd geleden heb ik in het ziekenhuis gelegen en heb ik een herstel periode van een paar maanden nodig. Op het moment gaat het heel erg goed en het ziet er naar uit dat ik geen belemmeringen heb in alles wat ik leuk vind. Waaronder natuurlijk hardlopen. Op dit moment (4 aug.) moet ik mezelf nog wel in acht nemen en op tijd mijn rustmomenten nemen. Dat is erg lastig voor een bezige tante als ik want ik voel me niet ziek. Als ik echter te lang iets achter elkaar doe wordt ik erg moe en duurt het weer even voor ik hersteld ben. Verstandiger is het dan ook om op tijd de rustmomenten te pakken. Ik doe hiervoor mijn best want des te eerder kan ik weer volledig aan de gang.

Ik wil een ieder bedanken voor de aandacht die ik gekregen heb in de vorm van telefoontjes, bloemen, kaarten en visites. Dit is heel hartverwarmend geweest en nog als ik er aan terug denk. Het heeft ons ook veel steun gegeven. Dit werkt echt. De kaarten heb ik nog steeds allemaal ophangen. Ik loop in de avondgroep maar er waren zelfs mensen van de ochtendgroep die mij niet eens persoonlijk goed kennen die toch een kaartje gestuurd hebben. Heel bijzon-

der vind ik dat.

Nogmaals heel hartelijk bedankt en hopelijk ben ik snel weer van de partij.

Joke Radijs

Wisten Jullie dat!!!!!!!

Linda op zoek is naar een camping met een b.b.q gelegenheid.

Lea altijd in is voor een spelletje.

Loes altijd een zonnig humeur heeft.

Greetje verrassende recepten heeft.

Karin last heeft gehad van een zonnesteek.

Jeanette v Eersel zich uitgeeft voor zuster maar wij onze vraagtekens daarbij hebben.

Linda gek is op koffiebroodjes, he Elly W.

Karin Bakker een grote beurt heeft gewonnen.

Linda ge-updatet is .

We All-In hebben gekampeerd in Gulpen.

Florence d'r knipkaart kwijt was.

Anton Heyboer (lees Ton den Daas) bij z'n harem heeft geslapen.

We gegeten hebben met een smalbekvork.

Linda D binnenkort 50 jaar wordt en blij is met een kaartje.

Volgens Klaas voorkruisen goed voor de amplitude is.

Dat er in Hekelingen bij Magda wel eens de "wind wordt doodgelopen "

Anne thuis aan het werk wordt gezet

Hans een hele sexy broek heeft en deze niet altijd aantrekt l.v.m. de visstand op ons trainingscomplex Hans de hengel mee wil meenemen

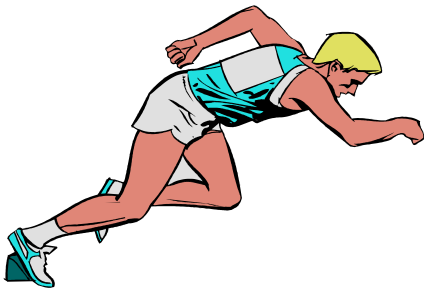
Klaas de fietsvierdaagse heeft gefietst in Drente op de nieuwe fiets

Dat heuveltraining tegen de brug op de beklimming van de l'Alpe d'Huez wordt genoemd ,Jan dan de 36 /16 steekt.

Lea nog nooit geketst heeft.

Als Wout iemand niet goed meer kan zien, hij hem of haar dan wel besnuffelt.

Jan een heel vrouwonvriendelijke opmerking maakte, maar wel altijd bereid is je leuke band te plakken en klusjes in het clubhuis op te knappen.



WOUT'S KOLOM.

Dit keer een stukje van kommer en kwel naar hosanna.

2-5-2004.

Bij Spark een vrij sterke 10 km. gelopen in 52.42.

8-5-2004.

15 km. in Papendrecht om het Z.S.C. Het was goed "lente-loop"weer, zoals we dat gewend zijn in Papendrecht. Alles bleek goed te gaan, rustige start zoals men dat van mij gewend is. En dan zonder dat het zich aankondigt, springt het in je kuit en kan je de wedstrijd alleen nog uitstropelen in 1.38.27.

Als je dan niet kunt lopen, dan maar wandelen, dat is meestal een goede revalidatie. En zodoende ben ik op 29-5-2004 gestart voor een 100 km. wandelen in Schiedam. Na plm. 28 km in 4 uur 10 gewandeld te hebben, was de emmer tot op de bodem toe leeg en heb ik de pijp aan "Maarten" gegeven.

Op vrijdag 4-6-2004 ben ik weer naar Zaandam geweest om daar een uur te wandelen en dat ging goed. De gelopen afstand was 8 km. 122 meter, 111 meter meer dan in April.

19-6-2004.

Voor mijn blessure had ik al ingeschreven voor een 6 uurs wedstrijd in den Haag. Mijn blessure was nog niet helemaal over, maar ik zou wel zien hoe ver ik kwam. Uiteindelijk heb ik hem uitgelopen, maar dan merk je, dat je te weinig kilometers heb getraind en zodoende de laatste rondjes moet wandelen.

Het weer was erg warm en de marathonafstand heb ik niet binnen 5 uur afgelegd. Maar mijn been heeft het gehouden, al heb ik daardoor andere spieren zwaarder moeten belasten. De totaal gelopen afstand was 46 km. 945 meter.

2-7-2004.

Weer een uurwedstrijd snelwandelen in Zaandam. Waarom zo ver, zult U denken, maar er zijn niet zoveel snelwandelaars en daarom ook minder wedstrijden. Als er dan een wedstrijd is, is die vaak aan de andere kant van het land of zelfs in het buitenland.

Het ging in ieder geval wel weer sneller, ik kwam net boven de 8 km en 200 meter uit.

31-7-2004.

Op deze zaterdagavond had mijn eigen vereniging (R.W.V.) recordwedstrijden georganiseerd van 2uur tot 30 km. Bij de ouwe l....klasse M 70 tot 75 jaar waren nog enkele records vacant zonder limiet. Ik hoefde dus de wedstrijd alleen maar in "stijl" uit te wandelen. Maar degene, die op de ochtendtraining komen, weten dat ik er heus wel aan heb gewerkt.

Het resultaat, in 2 uur plm. 16 km. 200 meter en de 20 km. in plm. 2 uur 30 min. en 20 sec. Dat plm. Betekent, dat ik nog niet de officiële uitslag heb en dat het ook nog goedgekeurd moet worden door de KNAU.

En graag nog een ding. Noem me geen held, zoals ik de "fun"lopers van de vierdaagse wel 30 maal heb horen noemen door onervaren reporters. Helden in de sport bestaan niet. Sport beoefen je om je lichaam en geest in conditie te houden en af en toe je ijdelheid te strelen en niet om een held genoemd te worden als je een dag in de zon of regen hebt gelopen. Een mooi onderwerp om over te schrijven. Wie volgt?

Uw eenzame roadrunner en racewalker
Langs 's Heerenwegen.

Wout.

TEN SLOTTE.....

Alle inzenders van artikelen voor deze Brugpraet hartelijk bedankt! Ondanks de vakantiedrukke hebben jullie toch je best gedaan en konden we er een zomerse uitgave van maken. De redactie wenst iedereen een lekker nieuw loopseizoen zonder blessures en goede tijden op de wedstrijden. Laat iedereen meegenieten van jullie ervaringen, dus klim in de pen en geef het aan ons door. Als je dit voor 15 OKTOBER doet, staat jouw verhaal in het volgende clubblad.

Hartelijk gefeliciteerd!!!!!!

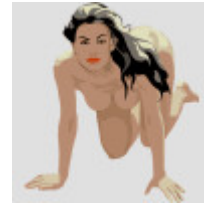
06-aug	Rob	Tousain
06-aug	Yvonne vd	Zalm
10-aug	Monique	Horst-v.d.Kerkhof
12-aug	Maaïke de	Ruiter
14-aug	Linda	Meyer
23-aug	Anneke de	Rooij-Brouwer
24-aug	Leo	Storm
25-aug	Jan	Jongbloed
31-aug	Mieke	Schellenberg
01-sep	Roel	Schellingerhout
03-sep	Elly de	Kluis
05-sep	Marina	Prevo-de Snaijer
08-sep	Fons	Beerden
10-sep	Reina	Leyden
11-sep	Erik	Visser
19-sep	Annemarie	Lorsheijd
20-sep	Lisette de	Winter
21-sep	Hans vander	Meer
22-sep	Alby	Kop-Woldhuis



22-sep	Monique	Zoutewelle- v. Gulik
24-sep	Arno	Hissink
25-sep	Bianca	Lagendijk-Bestebroer
25-sep	Jaqueline	Zwieten
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
15-okt	Kees	Evertse
15-okt	Ineke	Hutters
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
21-okt	Johan	Poll
22-okt	Joke	Meijer-Swemmer
25-okt	Mia	Berwers
26-okt	Anne	Hof
30-okt	Carmelita de	Jong

Winkelen (Mopje)

Een lange rij vrouwen stond geduldig voor een winkel te wachten. Een man probeerde voor te dringen, maar het boze geschreeuw deed hem achter in de rij aansluiten. Na een tijdje probeerde hij het opnieuw, maar weer kreeg hij de woede van de vrouwen over zich heen. Bij zijn derde poging werkten de vrouwen hem eigenhandig naar achteren. Hij gaf het op, trok zijn das recht, streek zijn verwarde haar glad en zei waardig: "Prima, dames, als u zich zo blijft gedragen, open ik de winkel niet."



De loopagenda

Datum	Naam	Waar	Info	Tijd	Km's
23-8-2004	Joop's testloop	Spijkensisse	010-4383016	20.15	5
25-8-2004	Prestatieloop	Vlaardingen	010-4744969	19.15	5-10-15
29-8-2004	Rondje Voorne	Brielle	0181-403650	10.00	50
30-8 t/m 2-9	Hardloopvierdaagse	Spijkensisse	0181-621519	19.15	5-10
1-9-2004	Halve marathon	Oostvoorne	0181-484352	14.00	8-21.1
4-9-2004	1 ^e Tielemanloop*	Middelharnis	0187-669525	14.00	15
11-9-2004	Tino Hoogendijkloop	Vlaardingen	06-52362887	13.00	10
12-9-2004	Halve marathon	Rotterdam	www.fortismarathonruns.nl	11.00	21.1
18-9-2004	Estafettemarathon	Spijkensisse	0181-621519	12.00	42.2
19-9-2004	Dam tot damloop	Amsterdam	www.damloop.nl	?	?
26-9-2004	Formido keersluisloop	Maassluis	010-5922476	11.00	10
9-10-2004	Geultechniekloop	Vlaardingen	010-4744969	14.00	15
9-10-2004	Wegenerloop*	Rotterdam	010-4558274	13.00 wedstrijd 14.00 recreanten	10 10
10-10-2004	Staelduinencross	Maassluis	010-5922476	11.00	3-6-9
	* = Zuiderloopserie				



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 Hessesels*

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



TOUSAIN SCHILDERWERKEN

* **Schilderwerken**

- binnen
- buiten

* **Plafond- en wandafwerking**

- behangen
- granollen
- pleisterwerk
- witten etc.

* **Beitswerk**

* **Vernissen**

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

*** desgewenst gratis offerte aan huis ***

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

AUTORIJSCHOOL

SOETEMAN

SPIJKENISSE

0181 – 639800

LEST OOK IN AUTOMAAT

**Salamanderveen 237
Spijkenisse**

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

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



Voor al uw werkzaamheden aan de cv-installatie

Onderhoud
Reparatie
Installatie
Plaatsen van cv en radiatoren
Aanleggen van leidingen

WebsitePublishing

"EARTH"

U heeft al een
Familiesite
vanaf
€ 150,-

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

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

NIEUW!!

Vanaf nu verzorgen wij ook uw complete huisstijl.

WWW.EARTHONLINE.NL

E-mail: info@earthonline.nl

Tel : 0181 - 680365

Fax : 0181 - 680367

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

RunningPoint
Michel de Maat



Een vakkundig advies en **20 % korting** op alle
hardloopschoenen; daar rij je voor om !
Korte Hoogstraat 21 – Vlaardingen - 010 4600058
www.runningpoint.nl – brugrun@runningpoint.nl