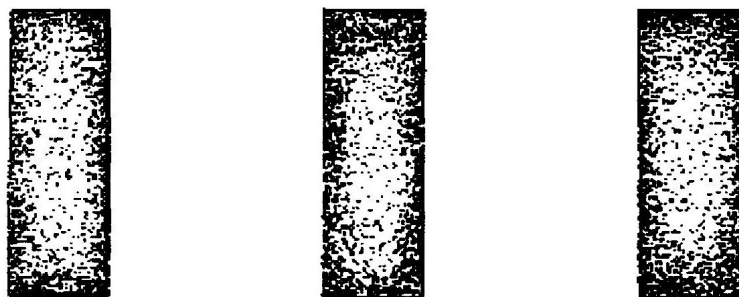


# "BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Kerst 2005

*Spijkenisse*



Kerst en nieuwjaar breken bijna aan  
Overal zie je kerstbomen staan  
Met allemaal kleuren, verschillende geuren en smaken  
Die je zintuigen raken  
In de bomen hangen slingers, ballen en strikken  
Op de grond zitten kinderen die aan hun lolly likken  
Zij kijken naar de lichtjes  
De ballen weerspiegelen hun gezichtjes  
Onder de boom liggen pakjes  
Met kerstkransjes aan de takjes  
In de lucht verschijnen witte vlokken  
En in de verte luiden de kerkklokken  
Op de ramen zitten bloemen  
Geluiden die uit de radio zoemen  
De mensen gaan eten  
En na uren te hebben gezeten  
Word er opgeruimd  
Iedereen is goed geluimd  
Kerst is een familietijd  
Waarin niemand lijdt  
Oudejaarsavond is een avond vol met tradities;  
Eten, drinken en teevee  
En ook met de spelletjes doet ieder mee  
Het nieuwe jaar breekt bijna aan  
En het vuurwerk zal weer afgaan  
Aan eten geen gebrek  
En iedereen doet gek  
Het nieuwe jaar komt eraan  
En het oude zal vergaan  
Iedereen is samen  
En dit is heerlijk  
Dat kan elk beamen!

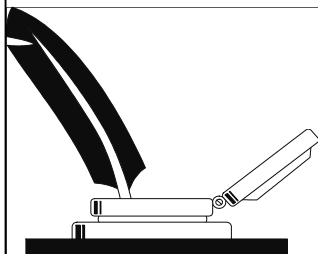


# BRUGPRAET

Jaargang 10 Nummer 5

December 2005

Van de voorzitter



Mede namens het bestuur van De Brugrunners, wens ik een ieder fijne feestdagen toe en verder een sportief, maar vooral gezond 2006.

Verder bedank ik hierbij iedereen, die zich afgelopen jaar geheel vrijwillig voor onze club heeft ingezet! Zonder zoveel inzet, zou onze club anders niet kunnen bestaan! Nogmaals bedankt.

**Karin**



## Correctie:

In de brugpraet van Okt. is een foutje geslopen Bij " Even een overpeinzing" is gemeld dat de fietsroute een bestaande route is Dus niet , die hebben de evenementen mensen ook nog zelf uitgedokterd. Dus het wordt nog knapper !!!!

Redactie

## de Sparkloop Spijkenisse

16 Oktober

Namen

Tijden

Karel Oosthoek	<b>1.18.05</b>	10 Em
Astrid Hissink	<b>0.46:46</b>	10Km
Danielle van Mil	<b>0.49:55</b>	10Km



## DE DOTTERBLOEMLOOP EEN DOTJE!

Ja, er sneuvelden weer heel wat pr's daar in Zoetermeer. Een stralend zonnetje, geen wind en een vlak en aantrekkelijk parkoers waren daar debet aan.

Veel atleten ( waaronder Brugrunners ) hadden de weersomstandigheden verkeerd ingeschat en liepen veel te warm gekleed te puffen en keken reikhalzend uit naar de drankposten.

De avondploeg had een elitegroep afgevaardigd.

Karel Oosthoek, ons vlaggenschip, zette glunderend een tijd neer van 1 uur en twee minuten en viel hiermee net buiten de prijzen. Jammer Karel, volhouden, de aanhouder wint, maar klasse gelopen.

Terug van weggeweest was Nico Stoop en hoe! Wat baalde hij, dat hij niet in het wedstrijdvlak mocht starten, dan was zijn tijd vast nog sneller geweest dan de prima 1 uur negen, die nu geklokt werd.

Ook weer helemaal terug is Han ( achternaam overbodig ). Na twee jaar liep hij een pijnloze 15 kilometer, dat belooft wat voor de toekomst!

Ben liep, zoals altijd, rustig, zonder nadrukkelijk aanwezig te zijn een prima race met een puike tijd. ( zie uitslagen ). Hij staat wel op heel veel foto's van de organiserende club. Hans van Meggelen liet zich ook niet kennen en ging tot het gaatje.

Peter Duinker was bijna de hekkensluis, maar voor de eerste keer 15 kilometer lopen is een hele prestatie.

Proficiat Peter!

Er was nog een avondloper, die ik niet kende , maar hij mij wel. Zijn naam is mij ontschoten, sorry naamloze man, je liep in ieder geval als een trein.

Ook de ochtendploeg liet zich niet onbetuigd.

Klaas, onze teamcaptain, die het al een tijdje op zijn heupen heeft, verbeet de pijn en finishte niet onverdienstelijk.

Wie zette er, op een leeftijd van bijna 81 jaar een tijd van 1 uur 20 op de klok? Natuurlijk, dat is onze nestor Wim.

Hij blijft een wonderkind! Hulde Wim!



Nieuwkomer Ivonne van de Pad ging weg op 5 minuten per kilometer en yes, dat was heel goed getimed!

Geweldig Ivon, dat wordt wat in New York!

Els kon het weer niet laten en sprintte, tot grote hilariteit van het publiek, naar een nieuw PR! Toppie Els!

Wout deed het op zijn Wouts, zoals altijd kwam hij hijgend, een beetje buiten adem over de streep. ( Dat mag op die

leeftijd, hoor! ) Je doet het toch maar, Wout!

Ook macho Albert was weer van de partij, en heus, hij liep de 15 kilometer helemaal uit en scoorde ( natuurlijk ) weer twee mutsen. Onverbeterlijk is die man!

Annemarie voegde opnieuw een wedstrijd aan haar grote verzameling toe en hoe! Zij is onze trouwste recreant!

En Karin? Die dook op de meest onvoorspelbare plaatsen op en had voor iedereen een opbeurend en aanmoedigend woord.

O ja, ik was er ook, gehuld in mijn nieuwe hardloopslip, wel surrogaat, maar het kon ermee door. Dankzij mijn intussen beruchte wandelpauzes, kwam ik ontspannen over de meet en was, zoals altijd een zeer tevreden mens.

**Elly van Buijtenen.**

## Erasmusloop Rotterdam

Kralingse Bos

5 November

10km

Naam

Tijd

Wim v Doorn

0.50.10



## Fortis 10 EM

Hoek v Holland 06-11-05

Namen

Tijden

Ben v Mil	1:21:25
Elly v Buijtenen	1:27:01
Danielle v Mil	1:32:07
Els Snippe	1:34:00
Karel Timmermans	1:34:00
Astrid v d Sluis	1:34:14
Marjo Maan	1:49:00
Ineke Timmermans	1:49:00
Maria Raaphorst	1:49:00



## Het nieuwe zorgstelsel.

De fysiotherapeut knijpt er tussenuit.

De logopedisten zijn sprakeloos.

De podotherapeut zit met kromme tenen.

De KNO-arts krijgt er een brok van in de keel, voelt zich bij de neus genomen en wordt een oor aangenaaid.

De oogarts ziet het somber in.

De neuroloog krijgt er de zenuwen van.

De verloskundige zit met de naweeën.

De gynaecoloog baart het zorgen.

De uroloog voelt aan zijn water dat dit niet goed gaat.

De anesthesist is knock-out.

De cardioloog aanschouwt het met bloedend hart.

De dermatoloog krijgt er kippenvel van.

De geriater krijgt er grijze haren van.

Voor de chirurg snijdt het mes niet meer aan twee kanten.

De hematoloog wordt het bloed onder de nagels vandaan gehaald.

De gastro-enteroloog heeft er zijn buik van vol.

De internist wordt binnenstebuiten gekeerd.

De diëtiste kan geen pap meer zeggen.

De psychiater snijdt het door de ziel.

De traumatoloog ergert zich bont en blauw.

Voor de apotheker is het een bittere pil.

De tandarts ziet er geen gat meer in.

Oh ja en de patiënt ? Die is er goed ziek van !

TOPREIS LOOPSERIE PROGRAMMA 2005/2006						
Loop Nr.	Datum loop	Naam		Plaats	Starttijd	Afstand Km
1.	za 17 sep 2005	2 <sup>e</sup> Tielemanloop		Middelharnis	13.00 uur	10
2.	za 08 okt 2005	De Maasstadloop		Rotterdam	13.15 uur	10
3.	zo 13 nov 2005	29 <sup>e</sup> Dotterbloemloop		Zoetermeer	11.30 uur	15
4.	zo 22 jan 2006	12 <sup>e</sup> Biesheuvelloop		Maassluis	13.00 uur	21.1
5.	za 18 feb 2006	Tunnelloop		Oud Beijerland	12.00 uur	21.1
6.	za 18 mrt 2006	54 <sup>e</sup> Plassenloop		Reeuwijk	14.00 uur	15
7.	zo 02 apr 2006	59 <sup>e</sup> Dwars door Dordt		Dordrecht	13.00 uur	10
8.	za 13 mei 2006	Nat. Lenteloop		Papendrecht	14.15 uur	15
9.	za 24 jun 2006	Ambachtsheerlijkheidloop		Numansdorp	12.00 uur	10
10.	do 17 aug 2006	Seuterloop		s Gravendeel	20.15 uur	10
11.	za 16 sep 2006	3 <sup>e</sup> Tielemanloop		Middelharnis	13.00 uur	10
12.	za 7 okt 2006	De Maasstadloop		Rotterdam	13.00 uur	10
13.	zo 12 nov 2006	30 <sup>e</sup> Dotterbloemloop		Zoetermeer	11.30 uur	15



## Uitslagen van het Topreis Gebeuren

Wedstrijdlopers				
Deelnemers / loop nr.		1	2	3
Afstand KM		10	10	15
Wim Kapteyn M70	0:49:47	0:51:36	1:20:08	
gecorrigeerde tijd	0:37:01	0:38:22	1:06:17	
Ineke Snijder V45	0:52:06	0:53:22	-	
gecorrigeerde tijd	0:43:06	0:44:08	-	
Leen van Hulst M60	0:48:25 Pr	0:50:34	-	
gecorrigeerde tijd	0:40:03	0:41:50	-	
Klaas Mol M60	0:49:32	-	1:17:35	
gecorrigeerde tijd	0:40:58	-	1:04:10	
Karel Oosthoek M55	0:41:01	0:41:09	1:02:08	
gecorrigeerde tijd	0:35:29	0:35:36	0:53:45	
Elly v. Buytenen V55	0:47:20	0:49:47	1:13:32	
gecorrigeerde tijd	0:36:01	0:37:53	0:58:41	
Albert v.d. Velde M50	N.Gef.	-	1:20:08	
gecorrigeerde tijd	N.Gef.	-	1:12:15	
Hans van Meggelen M45	0:48:08	0:49:36	1:17:08	
gecorrigeerde tijd	0:45:07	0:46:29	1:12:17	
Lisette de Winter V45	0:56:58	0:56:05	-	
gecorrigeerde tijd	0:47:28	0:46:44	-	
Els Snippe V40	0:48:19	0:49:08	1:14:03	
gecorrigeerde tijd	0:42:01	0:42:43	1:04:23	

Recreatie lopers/ loopsters			
Deelnemers / loop nr.	1	2	3
Afstand KM	10	10	15
Annemarie Lorscheid	0:57:02	0:58:16	1:27:48
Henk Bechthum	0:48:13	-	-
Wout van Wieringen	0:56:58	-	1:25:24
Rob Kegel	0:44:23 Pr	0:43:51pr	-
Han Bakker	0:53:07	0:51:54	1:19:03
John den Bakker	-	0:45:31	1:08:34
Peter Duinker	-	1:01:02	1:29:40
Koos Wiendels	-	1:00:22	-
Ben van Mil	-	0:44:59	1:09:26
Elly van Mil	-	0:54:07	-
Alby Kop	-	1:00:40	-
Jeanette van Eersel	-	1:05:04	-
Ivonne van de Pad	-	0:48:50	1:15:07
Nico Stoop	-	-	1:29:30

## HOEZO "GEZAMENLIJKE" HAWAII TRAINING?



De Honolulu marathon nadert met rasse schreden en tot mijn grote schande was ik nog steeds niet naar de door Radio Rijnmond georganiseerde trainingen geweest. Er was nog een laatste kans om een rustige testloop van 30 ( lees 33! ) kilometer mee te beleven in het gebied rond de

rond de Rottemeren

Nu moest het er dan maar van komen. Ik had mijn man zo gek gekregen om mee te gaan, hij had zich ten slotte ingeschreven voor de 10 kilometer wandeltocht op Hawaii. Normaal loopt hij niet verder dan van de bank naar de koelkast en terug, maar om 10 kilometer in je benen te krijgen, moet je wel heel vaak die bierroute van 10 meter overbruggen. Na veel wegomleidingen waren we precies op tijd ter plaatse, waar we werden opgewacht door Jan de Vos en Jan de Zeeuw, de twee trainers (bij velen van ons bekend) en verder niemand te ontdekken.

Jammer voor hen, ze wilden net opbreken, omdat er niemand was komen opdagen en toen kwam ik.



Mijn man maakte zich op zijn nieuwe wandelschoenen snel uit de voeten en ging zijn eigen weg, dus ik kon ook niet meer terug naar Spijkenisse.

Wat nu? Het dilemma werd snel opgelost, doordat er te elfdure drie oude(re) heertjes arriveerden,

die je in het normale leven achter een rollator zou verwachten, maar ik verkeek me op hun uiterlijk! Sportieve mannetjes, hoor! En er kwam nog een snelle jongen, die de week ervoor precies een uur nodig had voor 15 kilometer!

Ja, en hij liet zijn oog op mij vallen als trainingsmaatje voor die dag, hoewel ik veel meer zag in de bejaarden.

De ene Jan achtte zijn aanwezigheid voor 5 mensen overbodig en verdween en de andere Jan zou een beetje aan het begin van het rondje blijven drentelen om ons aan te moedigen. ("Gaat goed, hoor! Houwen zo!")

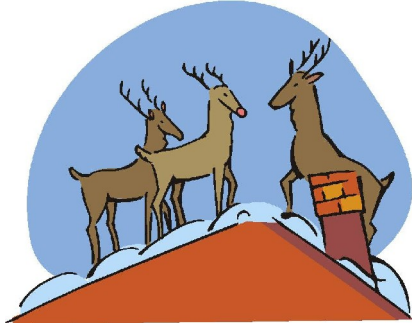
Het rondje van 5,5 km. moest 6 keer genomen worden. Drankposten onderweg waren daar nog onbekend, dus liep ik gewapend met in elke hand een fles water, samen met een echte Topreis-topper.

Ofschoon ik mijn maatje verzekerde, dat ik bij lange na niet van zijn kaliber was, zei hij, dat hij zijn tempo aan dat van mij zou aanpassen, want hij vond mij zo gezellig kletsen (zei die.....)

Wie mij een beetje kent, snapt wat er binnen de kortste keren gebeurde. Precies, ik liep zijn tempo en dat was hard, heel hard.

Van drinken onderweg had hij, geloof ik, nog nooit gehoord en toen ik na 10 kilometer aankondigde even wat te willen drinken (ik moest gewoon even uitpuffen) toverde hij een

minuscuul flesje uit zijn zak, daar zou Klein Duimpje nog te weinig aan hebben gehad, en liep al drinkend gewoon door en ik had geen keus en klokte rennend een paar slokken naar binnen. Niks uitpuffen dus! Maar ik kon nog steeds praten



tussen het hijgen door en hij liet zich ook niet onbetuigd, dus gezellig was het inderdaad.

Na 25 kilometer gilden mijn benen om een wandelpauze, dat zijn ze nou eenmaal gewend. Maar mijn metgezel zei: "Wat gaat het lekker, he? Nog maar acht kilometer!"

En ik luisterde (gestreeld) naar hem en negeerde het gekerm van mijn pootjes.

Bij 30 kilometer zag ik een van de oude heren wandelen, zij hadden besloten om maar 5 rondjes te doen.

Dit was mijn kans en ik adviseerde mijn loopvriend lekker door te gaan, zodat ik de senior zou kunnen vragen, of het wel goed met hem ging.

Aarzelend voldeed hij aan mijn verzoek en hij stooft weg.

Wat een smoes, het ging natuurlijk prima met de oude baas, maar ik moest gewoon even wandelen, ik was kapot.

Zo, even bijkomen en op mijn eigen tempo de laatste 3 kilometer uitdribbelen.

Hoe lang (kort) ik erover gedaan heb, vertel ik niet, want dat gelooft toch niemand!

Bij thuiskomst moest ik me de trap ophijsen van de spierpijn (ja echt waar!), zelfs een uur bubbelbad bood geen verlichting.

Terwijl ik mijn gekwelde dijen masseerde, sjokte mijn man naar de koelkast.....

**Elly van Buijtenen**



## 10 EM van Hoek van Holland

6 november 2005, de tweede editie van de Fortis 10 EM van Hoek van Holland. Dat leek me wel leuk.

Er stond zelfs een trainingsschema in de marathon agenda voor deze loop, hier kwam ik een week van tevoren achter, maar ik heb me toch zeker de laatste week aan dit schema gehouden. Omdat er meer van de avondgroep waren die deze loop wel zagen zitten, werden de trainingen hierop aangepast. We werden allemaal nog gewaarschuwd, zouden jullie die nou wel doen, hij is heel zwaar hoor hij gaat door de duinen en over het strand. Maar ja, dat is natuurlijk alleen maar een extra stimulans om hem toch te lopen.

Zondagochtend 10 uur vertrokken we dan toch met 9 lopers en een supporter naar Hoek van Holland. Het was gezellig weer wel koud, maar een zonnetje en een beetje wind. Ja, het was een beetje wind bij ons in de achtertuin achter de schutting, maar op de open vlakte in Hoek van Holland kon je gerust spreken van veel wind. En het was toch best koud. Dan komt zoals bij ieder loopje weer het dilemma wat moet je aan?

Ik koos net als de meeste toch voor een lange broek en een lang shirt. Maar 5 minuten na de start liep ik al hoog rood aangelopen te puffen van de warmte. Ik weet nu niet hoe dit kwam. Kwam het door de temperatuur of kwam het doordat we al direct in het mulle zand in de duinen liepen? Ik dacht nou als dit nou zo blijft dan kan ik maar beter de 5 EM lopen. Maar eenmaal op het strand aangekomen viel het toch wel mee het strand was goed hard en we hadden een lekker windje in de rug. Dat stuk ging lekker, maar ja we moesten ook weer van het strand af, weer door het mulle zand en tegen de duinen op. Net op dat punt kwam Elly van B. me voorbij en die liep naar boven alsof het een eitje was. Dat



ging mij wat minder goed af en toen ik eindelijk weer beetje hersteld was, zag ik tot mijn grote schrik dat we weer het strand op (en dus ook weer af moesten). Dat was mij niet verteld, dus voortaan doe ik eerst aan parcours verkenning.

Toen ik bij het strand aankwam dacht ik, wat lopen die mensen allemaal naar voren gebogen, proberen ze hun eigen voetstappen van de heenweg te vinden???

Toen ik eenmaal op het strand was, had ik het door, dat lekkere windje dat we net nog in de rug hadden, dat hadden we nu vol tegen. Dus nog geen minuut later liep ik net als de rest ook naar voren gebogen over het strand. Na het strand zaten we al ineens op de helft, dat ging toch nog wel lekker snel voor m'n gevoel. Door al dat gedoe in duinen, op het strand en weer op het strand en weer in de duinen hadden we toch al een stuk d'r op zitten. Na het strand gingen we eerst langs een drankpost, waar ook supporter Elly van M. ons toe stond te juichen, en daarna richting het bos. Ja, het was een zeer afwisselend rondje, we hebben een hoop gezien. Maar ondertussen werd ik toch wel moe, maar ik had ook het idee dat ik nog steeds verder van de finish af aan het lopen was. Dat klopte ook bleek later, ineens kwam er een scherpe bocht en zag je het dorp voor je liggen. Dat geeft dan weer opnieuw kracht. Uiteindelijk had ik dan toch de straat van de finish bereikt, maar die straat is lang. Echt, ik bleef lopen, hij leek wel kilometers lang, of was dat toch de vermoeidheid, nou ik was in ieder geval blij dat ik er was. Toch was iedereen na de streep nog enthousiast over deze loop, omdat hij zo afwisselend en zwaar is. Ik en volgens mij ook de rest van de lopers die erbij waren kunnen deze loop echt aanraden.

**Groetjes Danielle van Mil**

Uitslagen op blz 5



## Wout heeft iets met Diploma's.

Overgenomen uit de wandelsport bode.

### Verscheurde diploma's.

Op het wedstrijdsecretariaat zorgde Astrid Bijlvoor de diploma's. Het eerste diploma, van Wout van Wieringen, wilde maar niet lukken. De eerste mislukte, werd verscheurd, de tweede ging mis, weer verscheurd, de derde moest opnieuw, ook verscheurd en uiteindelijk bij de vierde poging kwam het diploma er goed uit.

Blij legde Astrid het diploma opzij om met de volgende te beginnen en bijna tegelijkertijd kwam Wout van Wieringen de kantine binnenwandelen om te vertellen dat hij uitgevallen was..... Het vierde, gelukke diploma kon ook verscheurd worden.....



## De Spark van Burenloop in Spijkenisse

20-11-05

15 km

Namen	Tijden
Harry Dronkers	1:07:05
Henk Bechthum	1:20:02
Yvonne E.-Hoessein	1:21:43



\*\*\*\*\*  
 \*  
 \* **De polletjes** \*  
 \* wensen de hele club \*  
 \* hele fijne feestdagen \*  
 \* en een heel gelukkig \*  
 \* en gezond 2006 toe \*  
 \*  
 \* **Gr Johan en Jeannette** \*  
 \*  
 \*\*\*\*\*

## Hoi, medehardlopers en loopsters

Zoals bij de meeste Brugrunners bekend, is buiten het hardlopen, schilderen mijn grote hobby.



Ik zou het daarom leuk vinden indien "Brugrunners" mijn werk eens wilde bekijken, wat in een boek en ook op een cd rom staat.

Al mijn werk is te koop en ook opdrachten zijn van harte welkom. Ik werk in pastelkrijt, aquarel, acryl en olieverf en zoals jullie zullen zien ook qua onderwerp heel verschillend.

's Avonds zijn John of ik bijna altijd bij de Brugrunners en overdag kunnen jullie naar de CD-rom vragen bij Han of Karin Bakker. Die nemen dan de honneurs waar voor ons. Voor degenen die geen computer hebben is er ook een boek met foto's van dezelfde schilderijen. Binnenkort hebben wij onze eigen emailadres, zodra die bekend is kunnen jullie ook via dit communicatiemiddel bij ons terecht.

Ik kijk erg uit naar jullie reactie.

Groetjes, Kitty den Bakker



## Het is weer.... Coopertest dag!

Het is dinsdag morgen en ik ga naar de training, kom binnen het hek, en ja hoor er is iets vreemds te zien.

Er zijn rode pionnen te zien en er is een baan afgezet. Dit betekent iets, voor de mensen die het eerder meegemaakt hebben is het wel duidelijk. Ik kom binnen en ja ook onze Karin is er met veel moeilijke lijsten. Nu is het helemaal duidelijk. Er wordt weer een Coopertest gehouden.

Aan de lopers die binnen druppelen wordt het vermoeden ook doorgegeven. Er heerst al een beetje spanning in de kantine, er wordt al wat drukker gepraat als anders.

En voor de meeste lopers is het toch een test, hoe staan we er voor ??? Is de conditie gebleven, is het vooruit of is het achteruit gegaan.



Dus we gaan naar buiten

en eerst wordt de A groep getest en wij de B en de C groep worden op temperatuur gebracht door Ivonne die noemt het warm lopen. De meeste lopers zijn op temperatuur en dan hoor Mirjam, "de benen zijn nog steeds koud" Ze was niet op temperatuur te krijgen die meid (nog steeds van dat politie marathon zwemmen?)

We komen de baan weer op en gaan op naar de startstreep waar Karin nog even een uitleg geeft, en we snappen het in een keer en dat gebeurt niet vaak! Dan net als in een echte wedstrijd de tenen net voor de streep en "Paf" weg zijn we voor 12 minuten hardlopen. De eerste ronde gaat makkelijk en een ieder heeft zijn eigen tempo, je ziet verschillen de een gaat je voor bij en soms haal je er eentje in. (niet vaak) Dan de tweede ronde, wat mij hier op valt is dat het heuvel-tje (dijk op) ineens hoger is geworden, maar ik kom goed boven en dan gaat het wel weer

De derde ronde, weer die rotheuvel, hij was nu zo stijf dat ik even moest lopen ondanks aanmoediging van Mirjam en Annemarie.

Boven gaat het gas er weer op en dan is het nog 2 minuten doorpersen hijgend en puffend, dan komt opeens het verlossende fluitje.

Volgens de instructie de dichtsbijzijnde lijn zoeken en die doorgeven aan de opnoeteers.

De jaarlijkse klus zit er weer op.



Daarna was het onder leiding van Annemarie uitlopen Lysette was nu weer aan het klagen dat het zo koud was, ze had een goede reden, ze was net terug uit een warm vakantie land. Ik hoorde een mannelijke loper al van "moeten we ze even opwrijven" dat helpt (Nee Jan niet)

Terug in de kantine, nakaarten onder de koffie en we krijgen het diploma mee met de meters die we gelopen hebben.

Al heb ik een beetje een hekel aan de Coopertest, achteraf



is het wel weer een leuke test geweest , je weet je plekje weer.

Wil jullie tenslotte prettige kerstdagen wensen en een heel sportief 2006 ,en dat de menselijke onderdelen goed blijven werken.

Gerard

## De Coopertest

De Coopertest is waarschijnlijk de meest uitgevoerde uithoudingstest. Wie onderging deze test niet ooit op school?

Bij deze test genaamd naar de Californische fitnessgoeroe Dr. Kenneth Cooper is het de bedoeling om in 12 minuten zo veel mogelijk afstand af te leggen.

Aan de hand van je aantal afgelegde meters en onderstaande tabel kan je dan nagaan hoe het met je uithoudingsvermogen is gesteld.

Ideaal doe je de test op een speciaal aangelegde Cooperbaan waar met borden of paaltjes de precieze afstand is aangeduid. Maar je kan ook zelf met enkele eenvoudige hulpmiddelen een Cooperbaan aanleggen. Je zet dan op een grasveld of een speelplein in een cirkel met een diameter van 50 meter 6 paaltjes of kegels op 25 meter van elkaar. Zo krijg je een circuit van 150 meter en kan je rondjes beginnen lopen. Je telt het aantal rondjes en na 12 minuten meet je de nog resterende afstand tot het volgende paaltje.

Via onderstaande formule kan je ook indirect de maximale zuurstofopname bepalen.

Maximale zuurstofopname (ml/kg.min) = 22.36 x afgelegde afstand in kilometer – 11.29

De Coopertest is niet geschikt voor mensen die geen of zeer weinig lichaamsbeweging hebben

Tabel 1: Hoe is het met mijn conditie gesteld?

Leeftijd		jonger dan 18 jaar	jonger dan 30 jaar	30-39	40-49	50+
Je conditie is		aantal meters in 12 minuten afgelegd				
Zeer slecht	M	-2225	-1600	-1500	-1400	-1300
	V	-1725	-1500	-1400	-1200	-1100
Slecht	M	tot 2425	1600	1500	1400	1300
	V	tot 1850	1500	1400	1200	1100
Redelijk	M	tot 2600	2000	1900	1700	1600
	V	tot 1975	1800	1700	1500	1400
Goed	M	tot 2750	2400	2300	2100	2000
	V	tot 2200	2200	2000	1900	1700
Zeer goed	M	vanaf 2775	2800	2700	2500	2400
	V	vanaf 2225	2700	2500	2300	2200



## Hallo Luitjes

Vrijdag 18 November j.l. zijn we met een stelletje meiden naar het Intel Hotel geweest voor een Hightea.

We hadden afgesproken om de eerste metro te nemen na 14.30 uur v.a. de Heemraadlaan. Wilma M zou bij het Centrum opstappen. Die kwam helaas te laat dus voor haar was het meer.....'tea'-bey.

We besloten daarom om bij Tussenwater uit te stappen om op Wilma te wachten. Intussen konden we nog eventjes naar Ruudje zwaaien (de man van Greetje).

Die werkt n.l. tegenover het station. Inmiddels kwam Wilma aangereden. We stapten met z'n allen in om Caroline te verwelkomen op Rhooon. Waarna het zootje ongeregeld compleet was. Op naar het Intel Hotel.



Na ongeveer een uurtje was het personeel er klaar voor en bracht de lekkernijen op tafel. Tussen het gekakel door werd er heerlijk gesmuld. Een tafeltje verder ging er een vrouwtje onderuit..... doordat ze achter haar handtasje bleef haken met d'r schoen. Marianne v L zat net tegen mij te vertellen dat haar ouders op een cursus zaten..... 'Help ik Val'.

Waarop ik zei:..... misschien is het ook wel wat voor haar.

Na dit gegeven zochten we zelf ook maar weer eens de uitgang op, want inmiddels waren we aardig verzadigd geraakt van al dat gesnoep. Buiten gekomen kwamen we tot de conclusie dat het koopavond was. Nou, geen beter idee om de calorieën er weer af te lopen dan winkelen nietwaar.

En als afscheid gingen we gezamenlijk nog wat drinken in een gezellig cafeetje..... om tot de conclusie te komen dat het weer een geslaagd uitje was geweest.

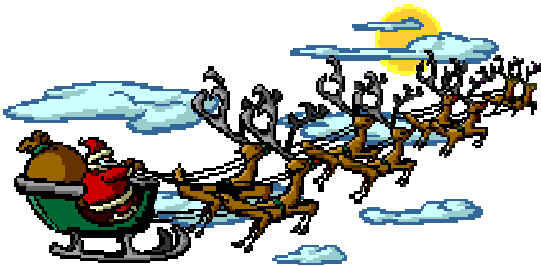
Rest mij nog een ding n.l. ....Loesje te bedanken voor het organiseren

Lieve groetjes Florence.



## Ongein.

- \* je fotorolletje naar een ontwikkelingsland sturen
- \* chauffeur zijn op een collectebus
- \* een tor die kleine kevertjes lastig valt, een torpedo noemen
- \* een blondje in een smart
- \* een student die wiet verbouwt een teelbal noemen
- \* een blinde die te diep in het glaasje heeft gekeken
- \* voor een gesloten deur staan op de open dag van een gesloten inrichting
- \* een textielbaron die zijn eigen kinderen van kant maakt
- \* een matroos over de andere boeg gooien
- \* een bordeelhoudster een pijpleiding noemen
- \* een tandarts die een kroon op zijn werk zet
- \* met je rolstoel een antilope aanrijden
- \* een allergische student naar zijn uitslag vragen
- \* een smurf die een blauwtje loopt
- \* een missionaris die zich geen houding weet te geven
- \* een wegatlas die niet te vinden is
- \* een parkinson patiënt Dr. Bibber cadeau geven
- \* een hengst die de tafel dekt
- \* iemand die incontinent is in de zeik nemen
- \* babi gangbang bestellen bij de chinees



## Wanneer moet ik drinken?

Voor een duurinspanning is het aan te bevelen vanaf 10 minuten voor aanvang wat extra vocht in te nemen. Doe je dit eerder dan 10 minuten voor aanvang dan zal het vocht in de blaas terecht komen en niet meer worden opgenomen door het lichaam, aangezien het lichaam 10 minuten nodig heeft het overtollige vocht af voeren. Tijdens een intensieve duurloop of wedstrijd langer dan een uur is het raadzaam het vochttekort dat ontstaat, regelmatig aan te vullen. Overdrijf echter niet tijdens wedstrijden, een paar kleine slokjes per drankpost is het beste voor een optimaal resultaat. Er zijn speciale riemen verkrijgbaar bij hardloopspecialzaken, waarin kleine flesjes kunnen worden geplaatst die mee kunnen worden genomen tijdens duurlopen.

Drink niet te veel water, aangezien dit tot een tekort aan natrium kan leiden en soms tot watervergiftiging. Door te veel vocht in het lichaam ontstaat er een te laag natriumgehalte in het bloed, waardoor het vocht niet langer verwerkt kan worden. Dat gaat in de cellen zitten, zoals ook de hersencellen. Die kunnen gaan uitzetten met soms fatale gevolgen, zoals voor een 28-jarige loopster aan de Boston marathon in 2002. Pas maanden na haar overlijden werd de juiste doodsoorzaak vastgesteld. Dit kwam mede omdat de gevolgen van watervergiftiging kunnen lijken op uitdroging of verschijnselen die ontstaan door overmatige inspanning, zoals spierverstijvingen, spierkrampen, misselijkheid, braakneigingen, hoofdpijn, vertroebeling van bewustzijn, desorientatie, flauwvallen en dus zelfs epileptische aanvallen en coma. Ook permanente hersenbeschadigingen zijn mogelijk

Bron Runnerswold

## WOUT'S KOLOM.

30-10-2005.

De avond ervoor zat ik TV te kijken, toen ineens dat bekende Asics spotje voorbij kwam van die schoenen, die alle kanten opliepen.

En zowaar, ik zag mijn schoenen ook bewegen. Het was zo aandoenlijk, ze moesten er weer een dagje uit.

Wat doe je dan? Rugzakje pakken en de volgende dag de eerste metro richting Centraal station nemen en daarna naar Etten Leur.

Ik was wel dikwijls in West Brabant geweest, maar nooit in Etten Leur. De bereikbaarheid was met bus en trein goed.

En er werd ook toevallig nog een marathon gelopen.

Een marathon lopen binnen vijf uur, daar zag ik niet tegenop, maar er zat een addertje onder het gras. Je moest de halve marathon binnen 2 uur 10 lopen, anders werd je eruit gehaald, omdat de lopers van de halve marathon 2 uur 15 na ons startten.

Dan word je een iets te hoog tempo opgedrongen, is het behoorlijk warm en hebben we op veel stukken een behoorlijke wind tegen. Al die dingen bij elkaar ( er zaten ook verschillende stukken slechte weg bij ) slopen je.

Na ongeveer 12 km. dacht ik, je kapot lopen of eruit gehaald worden. Maar er was nog een derde optie: Er nu uitstappen en dat heb ik gedaan.

Ik heb nooit geweten, hoe mooi het is om vanuit de bezemwagen die zwoegende meute gade te slaan en dan te zien, dat er nog velen uitgehaald werden.

Of ik ooit nog in Etten Leur kom, weet ik niet.

5-11-2005

's Ochtends de eerste metro genomen richting Kralingse Bos voor een 10 kilometer snelwandelen.

Voor ik ga wandelen zorg ik er al jaren voor dat startstrepen en de finishlijn op de juiste plaats staan.

U zal wel denken: Startstrepen? Maar dat komt omdat er 4 afstanden worden gelopen. 10-5-3 en 1 kilometer voor de pupillen. Daarna moet ik zelf nog wat loslopen en gaan we van start.

De 10 km. bestaat uit 11 volle ronden.

In de vierde ronde kreeg ik een waarschuwing van een scheidsrechter voor het niet goed doorstrekken van mijn knie en ben ik er zelf maar mee gestopt.

13-11-2005.

's Ochtends vroeg al verzamelen bij het zwembad om in Zoetermeer een 15 km. te gaan lopen. Het is een vrij

open, maar mooi parkoers en het weer was ook nog perfect. Ik ben samen met Annemarie en Peter Duinker gestart in een rustig tempo. Maar na enkele kilometers heb ik een gebaar gemaakt van "gaan jullie maar." Daar waren verschillende redenen voor:

1<sup>ste</sup> Ik had de fout gemaakt om mijn thermoshirt aan te doen.

2<sup>de</sup> Mijn ademhaling was nog niet goed geregeld, wat te-



genwoordig iets langer duurt.

3<sup>de</sup> Toen ik thuis kwam en mijn kilometertijden controleerde, bleek dat de 3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> km. ongeveer 10 seconden sneller waren gegaan.

Bij de drankpost op 5 kilometer heb ik de leiding weer overgenomen zonder het tempo op te voeren. Na 8 kilometer moest Peter lossen, die uiteindelijk toch een goede wedstrijd liep. Enkele kilometers verder moest Annemarie een stapje terug doen en ben ik alleen verder gegaan. Tijd 1.25.25, Annemarie 1.27.47 en Peter 1.29.40.

20-11-2005.

Weer een 10 km. snelwandelen in het Kralingse Bos in Rotterdam.

Weer het hele ritueel, ver voor de andere mensen het bos in



om te krijten. Als ik dan met mijn plastic tasje op weg ga, is er altijd wel iemand die vraagt, of ik boodschappen ga doen. En in dat tasje zit ook een handstoffer om het afgefallen blad weg te vegen, waar ik een streep moet zetten.

Zo ook nu weer ben ik bezig op een bospad en komen er twee dames aan met een vragende blik in hun ogen. Om die vragende blik te beantwoorden, zeg ik maar

meteen: "Sorry dames, bureau Halt heeft mij een taakstraf opgelegd en nu moet ik voor straf het bos aanvegen."

De dames kijken elkaar aan, trekken hun schouders op en gaan er snel vandoor. Je kan nooit weten waarom die "boef" zo'n zware straf heeft gehad.

O ja, ik heb ook nog gewandeld, 10 km. in 1.13.09.

Dit was dan mijn kerstverhaal weer, maar ik ga niet eerder eindigen voordat ik iedereen prettige kerstdagen heb gewenst en een nog beter nieuwjaar voor al degenen, die al langer een blessure of handicap hebben.

Uw eenzame roadrunner

langs 's Heerenwegen

**Wout.**



# In de schijnwerper.

## de Kerstman

### Geschiedenis



De kerstman, de in een rood kabouterpak met witte biezen gestoken grijsaard, is een bekende en geliefde verschijning aan het einde van het jaar. Men zegt dat hij op kerstavond in een door rendieren getrokken arrenslee door de lucht vliegt en cadeautjes in klaar gehangen kerstsokken stopt. Er bestaat echter geen historisch bewijs dat de kerstman heeft bestaan. Waarschijnlijk is hij een verchristelijkte versie van verschillende heidense zeegoden zoals bijvoorbeeld Poseidon of Neptunes. Of hij zou gestolen kunnen zijn uit de oude Duitse mythologie. Zo was Thor (de god van de donder maar eveneens de god die voor bescherming, gezondheid en landbouw stond) een bejaarde man, joviaal en vriendelijk, gedrongen, met een lange witte baard die in een wagen reed en in noordelijke streken zou wonen. Hij was zeer geliefd en eigenlijk de god van de gewone mens. Zijn element was vuur, zijn kleur rood. De open haard in elk huis was aan hem gewijd en naar verluidt, daalde hij erin af via de schoorsteen.

Men gist dus naar de afkomst van de kerstman. Komt hij niet van de Noordpool? Heeft hij geen vestiging in Finland? Of is hij gewoon verzonnen door Walt Disney? Wel, of de kerstman van de Noordpool komt is niet te achterhalen. Voor zover bekend heeft niemand daar ooit sporen van ontdekt. Volgens de Finnen heeft de kerstman zelfs een officiële vestiging in hun land. En is Disney pas veel later "Santa Claus" gaan gebruiken in hun strips en films.

### Hoe het waarschijnlijk begon...

Uiteindelijk lijkt het er wel op dat de kerstman uit Nederland komt. Toen de Nederlanders naar Amerika emigreerden, stichtten zij in 1611 de vestiging Nieuw Amsterdam. Deze vestiging werd nog geen veertig jaar later verkocht voor een appel en een ei en is nu over de hele wereld bekend als New York. De Nederlanders brachten Sint Nicolaas mee (onze Sinterklaas dus) en hebben de Amerikanen hem geadopteerd. Hij werd zelfs de beschermheilige van New York.

### Van St. er Klaas naar St. A Claus

Sint Nicolaas werd rond 1773 als eerst door de media vernoemd als **St. A Claus** (St. er Klaas). Langzaam veranderde zijn oorspronkelijke look, door toevoeging van elementen uit allerlei culturen (rendieren, arrenslee en elfjes) en het duurde nog ruim twee eeuwen voor de Santa Claus ontstond zoals wij die allemaal kennen.

De schrijver Washington Irving, alias Diedrich Knickerbocker, vermeldde St. Nicholaas in zijn boek "A History of New York". St. Nicholaas wordt omschreven als een persoon die door de stad rijdt op een paard. Irving herzag echter zijn boek. Hij veranderde het paard in een karretje.

Dat werd de basis voor een populair gedicht over "Santeclaus" geschreven door Clement Moore in 1821: "Twas the night before Christmas". Het ging over een roodwangige in bont geklede St. Nick die met een arrenslee reed getrokken door acht vliegende rendieren en die zich door de schoorsteen wrong en de kousen van de kinderen vulde met speelgoed. Hij deed Santa Claus ook lachen en gaf hem allerlei trekjes en snuiten mee.



In 1822 kregen de rendieren namen: Blitzen, Comet, Cupid, Dancer, Dasher, Donner, Prancer en Vixen. Rudolf was er toen nog niet bij.

Dat de kerstman de schoorsteen beklimt zou ook uit 1841 kunnen komen. In dat jaar huurde J.W. Parkinson een man in die de schoorsteen beklom van zijn winkel.

Tekenaar Thomas Nast zette vanaf 1860 Santa op papier voor de kerstnummers van het Harper's Magazine. Hij is er waarschijnlijk verantwoordelijk voor dat de kerstman van de Noordpool lijkt te komen.

In 1925 verscheen in de kranten dat Santa Claus niet op de Noordpool kon wonen vermits rendieren daar niet konden grazen. Dus moest hij in Fins Lapland wonen. "UncleMarkus", Markus Rautio, die een zeer populair kinderprogramma had op de radio, onthulde dit geheim voor de eerste keer in 1927: Santa Claus leeft op Lapland's Korvainturi - "De Orenberg" en dat is een berg waar de oren van de kerstman uitsteken. Met deze oren luistert hij naar de kinderen of ze braaf zijn.

Bron , internet



## Kerst Recept.

### IJstaart met mokkaschuim en caramel:

benodigdheden: springvorm van 24cm.doorsnee  
10 gr. boter of margarine  
100 gr. suiker  
250 gr. mokkaschuimkoekjes  
1/2 liter slagroom + suiker naar smaak  
2 zakjes Kloplop  
1 theelepel olie

Op het aanrecht een stuk aluminiumfolie van 30x30 cm. uitleggen.

In een pannetje langzaam de boter met de suiker laten smelten tot de kleur lichtbruin is. Op de folie schenken en laten uitvloeien en afkoelen.

De harde caramel in stukken breken, in plastic zak doen en met de deegroller (of een fles) tot gruis rollen.

Boven een kom de mokkaschuimkoekjes verkrumelen.

In een andere kom de slagroom met suiker naar smaak bijna stijfkloppen, kloplop toevoegen en verder stijfkloppen. Dan 3/4 van de koekkrumels er luchtig doorspatelen.

De opstaande rand en de bodem van de springvorm bestrijken met olie. Dan de rest van de koekkrumels over de bodem verdelen.

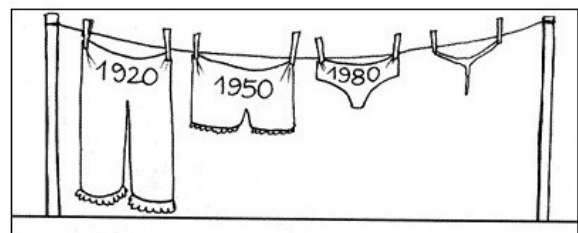
Het slagroommengsel hierop scheppen en gladstrijken. Daarop het caramलगruis uitstrooien. Springvorm afdekken met folie en minstens 4 uur in de vriezer plaatsen.



Greetje van Greetje

## Wetenschappelijk bewezen.

Hier is het bewijs,  
dat de aarde toch opwarmt !



# 15 APRIL "DE BRUG RUNNERS"



10 JARIG BESTAAN  
1996 2006



Op zaterdag 15 april 2006 vieren wij ons 10 jarig bestaan. Hoe dat precies gaat gebeuren weten wij nog niet. Dus als jullie ideeën hebben geef die dan voor half januari door aan de evenementencommissie.

Noteer deze datum in jullie agenda

## Wisten jullie dat.....

Dat we bijna 10 jaar bestaan .....zie hier boven.  
Loes tegenwoordig op Tai-rep zit.  
Marianne v L haar kat zo ziek is als een hond.  
Jan B last heeft van zijn bal.  
Klaas flink aan de tand is gevoeld (kies)  
Wim elektrische handschoenen zoekt.  
Anne een hak-pukkel heeft .  
Han niet alleen sterk is .....maar ook sterk..... ruikt (waren zijn eigen woorden).  
Het bij Elly v.B kan vriezen of dooien.  
De volgende mensen wel een extra (mail) kaartje kunnen gebruiken.  
N.I. Carla Brauwiers,Loes Schellingerhoud,Marco de Graaf, Magda Langendoen.Hendrik Venema,Eddy Nicolassian,Linda Meyer,Elly Waasdorp,Karin Bakker,Anneke de Rooy,Wilma Mekers,Lea v.d.Ster.  
Het wel gevaarlijk is om het zo te doen omdat ik er mischien wel eentje vergeet te noemen.  
De club weer is voorzien van flitsende pakken dankzij Els S.  
Er in de weekeinde ook kan worden gelopen.  
Carolina niet veel om het lijf heeft.  
Bea(trix) van de Poll opgehaald wil worden.  
We last hebben van hangveteranen.  
Dat we tegenwoordig een naaikransje hebben.  
Carolina niks om het lijf heeft.  
Elly v. M. een slootje heeft.  
Albert nog 5 beurten tegoed heeft.  
Mabi de reïncarnatie is van Charlotte.  
Karin en Han tegenwoordig een hasj kwekerij hebben.  
Peter zijn fontanelletje heeft gestoten.  
Elly v. M. al aardig op (lijnzaad) dreef was toen ze compleet de weg kwijt raakte.  
Els S. een kerstboom heeft gekregen voor haar verjaardag.  
We alle trainers weer willen bedanken voor hun inspirerende lessen.  
En verder iedereen die de club draaiende houdt.

**Ik iedereen een waaaaanzinnig 2006 toewens!!!!!!!!!!!!!!**

**Florence**



## Hier Carmelita aan het werk.

Bij M.Point Live Style Centre is Zaterdag 12 Nov hevig gefietst voor het goede doel . nl voor het Lilianefonds en het geld is voor een kindertehuis op Java  
Dat fietsen noemen ze dan Spinning

Ook Brugrunners deden ze er aan mee.

Onder anderen:  
Carmelita  
Elly de Kluis  
Maby Verschoor



## Wisten jullie ook dat.....

Er weer een uitstapje naar Apeldoorn komt.  
De datum 4 februari is.  
U zich in kunt schrijven voor gezamenlijk vervoer.  
Maar wel nog zelf even inschrijven voor de loop zelf.  
Er na 't lopen ook pannenkoeken zijn.

Els Snippe



## Het club tenue.

Na een periode van twijfel, wachten op pas-maten, passen en bestellen is het dan eindelijk gelukt.  
We hebben een geweldige keuze gemaakt met het promotepak en T shirt in de kleur ,rood-wit-zwart.  
Onze vereniging uiteraard bedankt voor het Logo!  
We hopen hiermee te schitteren bij heel wat leuke uitstapjes, wedstrijden en trainingen en wensen iedereen veel draaggenot toe.

Sport Emotion biedt de vereniging voor nabestellingen op alle Produkten uit deze lijn 15 % korting.  
De set: promotepak met shirt voor nabestelling met 20 % korting.  
Nabestellingen gaan uiteraard via eigen initiatief bij Sport Emotion.

Groeten van :Yvette Timmermans  
Hans van Meggelen en  
Els Snippe

Adres van Sport Emotion:  
Pesetastraat 72  
2991 XT Barendrecht  
Tel:010-4661734  
www.sportemotion.nl



## de Kralingerhoutloop

Rotterdam 15 km

10-12-05

Namen

Tijden

Karel Oosthoek	1. 02.08
Hans Rooduijn	1.12.48
Ivonne v.d. Pad	1.14.30 PR
Henk v. Bechthum	1.15.00 PR
Klaas Mol	1.17.31
Wim Kapteyn	1.18.03



Wij wensen alle Brug Runners  
gezellige feestdagen en een  
sportief jaar en dat we volgend jaar net  
zoveel **appeltaart** mogen eten als het  
afgelopen jaar, want dan zullen we zeker  
onze grenzen gaan verleggen.

groetjes Peter en Marion

## Berichtje van Hendik Venema

Aanstaande vrijdag 16-12-05 ga ik naar Nijmegen voor een operatie, ik word daar dezelfde dag nog geholpen, dus zoals beloofd zou ik dat laten weten.

ik wens jullie alvast prettige feestdagen toe plus de groeten van.

Alie/Hendrik



Hier een foto van "de kerstmannenloop" welke wij 15-12-05 hebben gehouden in Spijkenisse. Er waren nog nooit zoveel kerstmannen die harlopend door winkelend spijkenisse liepen. Al bellend onder leiding van johokerstman " **Wil** " hadden wij behoorlijk wat bekijks.

Terug bij het clubhuis brandde de vuurkorf en stonden de oliebolletjes klaar en was de gluhwein op temperatuur!

**Groetjes, Karel**

Meer foto, staan op onze site .  
[www.brugrunners.nl](http://www.brugrunners.nl)

## Hallo Brugrunners

Bij deze wil ik alle Brugrunners bedanken voor alle lieve kaartjes, telefoontjes, bloemen, bezoek, taart en heel veel aandacht!

Het afgelopen jaar is een moeilijk jaar geweest met het ontdekken dat Jaap, mijn man ernstig ziek was/is en hoe daar mee om te gaan, op 1 augustus jl. is hij succesvol geopereerd en intussen zijn we 3 moeilijke maanden verder met veel complicaties, angst en verdriet.

Maar vanaf nu gaat het elke dag beter en de uitslagen zijn goed, we gaan er voor!

Verder voor iedereen Prettige Feestdagen en veel gezondheid en geluk toegewenst in 2006 !

*Met Vriendelijke groet,  
**Lisette de Winter.***



**Hallo Brugrunners**  
**Een gezellige**  
**kerst en een goed**  
**2006 voor jullie**

**Henk en Tineke**  
**Hoek**





Blijf gezond en sportief,  
Wees dit jaar eens lief,  
Schrijf op die avonturen  
En naar de Brugpraet sturen!

De redactie



Hartelijk dank voor de belangstelling,  
mooie kaarten, lieve telefoontjes en be-  
zoek tijdens mijn verblijf in het Ruwaard  
van Puttenziekenhuis.  
Gelukkig 6 december weer thuis, maar zal  
na de operatie nog zeker 6 tot 8 weken  
rustig aan moeten doen om weer de oude  
te worden.

En ook namens Tom voor een ieder, hele  
fijne kerstdagen en veel gezondheid en  
geluk voor 2006.

Gerda den Daas



Ik wens iedereen weer geweldige  
sportieve uitpattingen toe in  
het nieuwe jaar.

Els Snippe



Ik wens iedereen:

**Absoluut Bijzondere, Culinaire  
Dagen.**

**Een Fantastische Gezellige en**

**Heerlijk Intense Jaarwisseling:**

**Knallend, Lawaaierig, Meesle-  
pend en Opwindend!**

**Probeer Qasi Rustig, Sociaal**

**Trainend, Uiterst Verantwoord,**

**Wel Xtra IJverig (te) Zijn in “**

**2006 !!**

**Mieke Schellenberg**



Het bestuur wenst alle

“ Brug Runners”



**PRETTIG KERSTDAGEN**

en een

**GELUKKIG NIEUWJAAR**

**TEN SLOTTE.....**

Wij danken jullie weer hartelijk voor het aangeleverde lees-  
voer , en we hopen dat jullie er weer een beetje leesplezier  
aan beleven ,we deden het graag voor jullie het krantje  
weer samen te stellen .

De redactie wenst iedereen een soepel lopend 2006 met  
gezellige loopjes en veel trainingsplezier!

Voor 1 MAART willen we graag de volgende inzendingen  
binnen hebben, dan kunnen we daarmee weer een Brug-  
praet vullen.

De redactie



## Van harte gefeliciteerd.....

26-dec	Klaasje	Kweekel
27-dec	Marion de	Ruiter-Olijhoek
11-jan	Marco de	Graaf
15-jan	Monique	Kuller
22-jan	Peter v	Leijden
22-jan	Nico	Stoop
26-jan	Richard vd	Kant
26-jan	Wilma	Mekes
31-jan	Wim	Kapteyn
1-feb	Jacqueline	Vliegenthart
8-feb	Joop	Dorsman
8-feb	Hans	Rooduijn
8-feb	Magda	Langendoen-Berwers
8-feb	Wil	Raaphorst
9-feb	Liesbeth	Oosthoek
11-feb	Suzanne	Mardjan
13-feb	Leen v	Hulst
13-feb	Joop	Kempers
18-mrt	Mirjam vd	Meiracker-Bruns
20-feb	Marjo	Maan
20-feb	Karin	Roeske-v.d. Kooij
28-feb	Maria	Raaphorst-Booms

6-mrt	Ester	Berwers
8-mrt	Christina	Ettinger
9-mrt	Carla	Brauwers- van Mil
15-mrt	Kitty den	Bakker-Verleg
17-mrt	Jolanda	Storm-Hekelaar
17-mrt	Riane	Westerveld
18-mrt	Astrid	Sluijs
19-mrt	Chris	Keller
23-mrt	Margreeth	Hissink-Dorsman
23-mrt	Kees	Ketting
23-mrt	José v	Oest-Hooymans
26-mrt	Henk	Hoek
28-mrt	Florence	Kegel-Buquet



## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
24-12-2005	Pallandtloop	Middelharnis <a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	13.00	8-16.1
26-12-2005	Kerstcross	Spijkenisse <a href="http://www.tvs90.nl">www.tvs90.nl</a>	11.00	10
7-1-2006	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	15.00	10
8-1-2006	Halve van Rockanje	Rockanje <a href="http://www.vorreatletiek.nl">www.vorreatletiek.nl</a>	12.00	21.1
8-1-2006	Marathontraining	Rotterdam <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	10-20
15-1-2006	Bijl Bezemerloop	Oud Beijerland <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	25
22-1-2006	Biesheuvelloop*	Maassluis <a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	13.00	10-21.1
4-2-2006	Midwintermarathon	Apeldoorn <a href="http://www.midwintermarathon.nl">www.midwintermarathon.nl</a>	11.30 12.00 12.15	18.7 27.4-42.2 7.2
4-2-2006	Pallandtcross	Middelharnis <a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	13.30-14.00	6.9-8.9-11.2
5-2-2006	Spark loopcircuit	Spijkenisse <a href="http://www.sparkatletiek.org">www.sparkatletiek.org</a>	12.00	5-10-15
5-2-2006	Groenhovenplusloop	Gouda <a href="http://www.avgouda.nl">www.avgouda.nl</a>	13.30	6-11-21.1
12-2-2006	10 Engelse Mijl	Brielle <a href="http://www.vorreatletiek.nl">www.vorreatletiek.nl</a>	12.00	5-10-16.1
12-2-2006	Bijl Bezemerloop	Dordrecht <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	30
18-2-2006	Heinenoordtunnelloop*	Oud Beijerland <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	12.00	11.6-21.1
26-2-2006	Bruggenloop	Rotterdam <a href="http://www.fortismarathonruns.nl">www.fortismarathonruns.nl</a>	10.30	15
	* = Zuidersterloop			



Heeft u vermoeide of zware benen, laat dit weg masseren en u loopt weer als een kievit



Bij spanning in de nek en/of schouders laat u zich dan masseren en alles gaat weer zoveel makkelijker.

Bel voor afspraak of info:  
Liesbeth Oosthoek  
0181-630756  
06-30258697



copyservice  
**hoogvliet**

Voor al  
uw  
kopieer-  
werk

Zwart/wit kopie A4 vanaf € 0,03 cent

Nu ook kleur-kopieën!



Originelen  
ook digitaal  
b.v. MS Word

Kaneelhof 22  
3193 JC Hoogvliet  
Tel 010-4380425  
Fax 010-4380387

E-mail: mhbravenboer@hetnet.nl



- Een computer op maat voor u ?
- Uw computer uitbreiden of opwaarderen ?
- Problemen met uw computer ?

vraag dan vrijblijvend advies bij :

e-mail : [klaas@moll.speedlinq.nl](mailto:klaas@moll.speedlinq.nl)

Ook instructie of persoonlijke begeleiding.

**Klaas Mol**  
**Acaciastraat 12**  
**3203AB Spijkenisse**  
**tel. 0181-611388**



### **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](http://www.shell.nl)





## 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**



„Keuze voor kwaliteit “

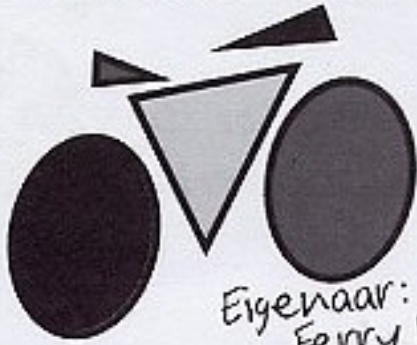
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en  
cv-installatie

Salamanderveen237

Spijkenisse.

0181640588

TWEE WIELER-CENTRUM



NOORD

Eigenaar:  
Ferry Hessels



Uitsluitend handgemaakte fietsen  
uit Nederland :

RIH , Jan Janssen , Azor , Merida.



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

*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](http://www.runningpoint.nl) – [brugrun@runningpoint.nl](mailto:brugrun@runningpoint.nl)