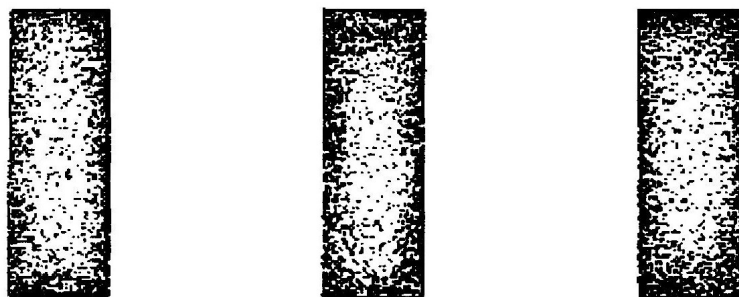


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Oktober 2006

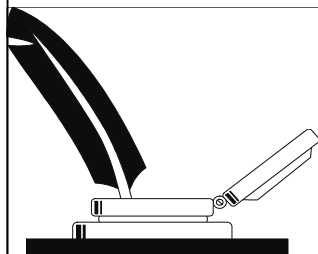
Spijkenisse



BRUGPRAET

Jaargang 11 Nummer 4

Oktober 2006



Van de voorzitter :

Binnenkort kunnen wij ons 'MFC Bruggrunners' gaan noemen. Tenslotte zijn we zo multifunctioneel bezig binnen onze club. Los van het hardlopen, doen we aan wandelen, skaten, wielrennen en de triathlon. Nog even en wij gaan ook nog voetballen en klaverjassen (idee voor onze geblesseerden).

Onze skaters waren 5 ochtenden op de TV te bewonderen en hebben een mooie prestatie geleverd door als beste team van het jaar te eindigen! Mijn complimenten.

Het zomerseizoen zit erop en diverse lopers zijn zich nu aan het voorbereiden voor de Marathon van New York in november. Ook gaan er twee lopers meedoen aan de Marathon van Macau in China! Allemaal succes.

Verder ook alle anderen succes met het trainen en ... geniet nog even van wat mooie dagen, voordat we de winter ingaan!

Karin



In de schijnwerper.....

Hallo Bruggrunners

Er is mij gevraagd om even iets over mezelf te vertellen onder de rubriek "Mag ik mij even voorstellen". Ik vond het eigenlijk een beetje belachelijk omdat ik al "lid" ben sinds de vorige eeuw ongeveer vanaf half april 1991.

De eerste keer dat ik bij de vereniging kwam zal ik echter nooit vergeten.

Zoals je weet mag je de eerste keer dat je komt kijken gratis proberen of het wat voor je is. Er was toen iemand jarig en dan was/is het de gewoonte dat diegene de koffie betaalde en het gebak. Nou je snapt het al, dat was echt iets voor mij, ik dacht hier ga ik nooit meer weg. Hardlopen voor Hfl 1,- en 2 bakjes koffie voor Hfl 1,50.

Zo nu even voor diegenen die mij nog niet kennen (bijna onmogelijk). Mijn naam is Elly Waasdorp en ik ben 48 jaar, geboren in Vlaardingen en sinds 1984 wonende in Spijkenisse. Getrouwd met Cees (Sparker), 3 kinderen een dochter van 22 jaar en een tweeling, jongens van 20 jaar. Ik werk part-time bij de Mitra slijterij in Hellevoetsluis. Mede door het (hard)lopen heb ik een leuke vriend(inn)enclub opgebouwd waarmee we buiten het lopen op de club, heel veel gezellige dingen doen. Zoals vakanties, fietstochten, boottochtjes partijtjes enz. Kortom ik hoop nog lang mee te mogen hobelen met heel veel plezier.

Groetjes Elly



1/8 Triatlon 12-08-06

Kamperland

Wim v Doorn

1:22:00

En wel vierde in zijn leeftijdsgroep hè !!!!! .

Vervolg van blz 4				
Wedstrijdlopers				
Deelnemers / loop nr.	9	10	11	12
Afstand KM	10	10	10	10
Wim Kapteyn M70	0:54:56	-	0:55:44	0:52:03
gecorrigeerde tijd	0:45:26	-	0:46:06	0:43:03
Ineke Snijder V45	0:54:08	0:55:48	0:54:39	0:51:59
gecorrigeerde tijd	0:44:47	0:46:09	0:45:12	0:43:19
Leen van Hulst M60	-	-	0:54:26	0:49:53
gecorrigeerde tijd	-	-	0:45:02	0:41:16
Klaas Mol M60	-	0:53:29	-	0:51:56
gecorrigeerde tijd	-	0:44:14	-	0:42:57
Karel Oosthoek M55	0:44:02	0:42:37	0:52:39	0:44:24
gecorrigeerde tijd	0:38:05	0:36:52	0:45:33	0:36:43
Elly v. Buytenen V55	0:50:15	0:49:53	0:50:39	-
gecorrigeerde tijd	0:40:06	0:39:49	0:40:25	-
Albert v.d. Velde M50	-	-	-	-
gecorrigeerde tijd	-	-	-	-
Hans van Meggelen M45	0:53:02	-	0:56:18	0:50:48
gecorrigeerde tijd	0:49:42	-	0:52:46	0:47:37
Lisette de Winter V45	0:56:14	0:55:48	N Gef	0:51:31
gecorrigeerde tijd	0:46:52	0:46:30	N Gef	0:42:56
Els Snippe V40	-	0:51:26	0:49:31	-
gecorrigeerde tijd	-	0:44:43	0:43:03	-
Recreatie lopers/loopster				
Deelnemers / loop nr.	9	10	11	12
Afstand KM	10	10	10	10
Annemarie Lorscheijd	0:58:09		1:00:12	0:56:58
Henk Bechthum				
Wout van Wieringen		1:01:43	1:03:23	
Rob Kegel				
Han Bakker	0:48:58	0:48:33		0:46:31
John den Bakker				
Peter Duinker				
Koos Wiendels				
Ben van Mil				
Elly van Mil				
Alby Kop				0:57:34
Jeanette van Eersel				
Ivonne van de Pad	0:48:12		0:49:10	45:26pr
Nico Stoop				
Patrick v.d. Kerkhof				
Stephan Nieuwstraten				
Astrid v.d. Sluis				
Ruud Snippe				
Danielle v. Mil				
Monique v.d Horst				
Maria Raabhorst				
Ineke Timmermans				
Katleen Meijer				
Marjo Maan				
Ton Timmermans				
Karel Timmermans				
Mark Meijer				
Wil Raaphorst				
Riet Benne				
An van Hulst				
Kitty den Bakker				
Inge de Ruiters		0:48:15		
Hans Rooduijn				0:48:27

VERRASSENDE PIEPERLOOP.

Een nieuwe uitdaging! Meedoen aan een Topreisloopwedstrijd in de avondschemering in 's Gravendeel op donderdagavond

We stonden er eerst wel wat sceptisch tegenover, zo'n kneuterige dorpsloop tijdens de jaarlijkse feestweek.

Alleen de naam al "Seuterloop" !!! Genoemd naar een aardappelsoort!



Dat werd in het gunstigste geval een rondje om de kerk rennen.

Wij zouden ons ter plaatse laten verrassen en nieuwsgierig togen we naar de parel van de Hoekse Waard.

De bedenkelijke verrassing: Een riante kleedruimte in de vorm van je eigen auto, waar je ook al je spullen in achter moest laten. Om te douchen kon je in de vijver springen.

De opluchtende verrassing: Er stonden gelukkig twee dixi's, met een lange rij ervoor.

De opmerkelijke verrassing: Er was geen kerk, maar een soort brink met een vijver, waar je vier keer omheen moest.

De dorstige verrassing: Er was (bijna) geen water, ook geen drankpost na de finish, maar gelukkig wel bier!

De euforische verrassing: Ik haalde Han in na drie rondes.

De ontluisterende verrassing: Na 100 meter stooft hij weer voorbij en verloor ik hem meteen uit het oog.

De pijnlijke verrassing: Lisette zag het asfalt plotseling op 5 centimeter afstand. Te laat! Haar handen en knieën kwamen onzacht in aanraking met de 's Gravendeelse bestrating. Ineke pepte de gevallen vrouw weer op en ondanks de bloedende knie kwamen ze gezusterlijk over de finish. Bravo, alle twee!

De verdiende verrassing: Een T shirt, dat zowaar paste en als klap op de vuurpijl een echte gegraveerde medaille, weliswaar zonder lint, maar met een schoenveter kan hij ook om je nek hangen.

De geduldige verrassing: Voor het shirt moest je hee-eeeeeeeeeeeeeeeee lang in de rij staan.

De grootste verrassing: Het was gigantisch gezellig met heel veel enthousiast lokaal publiek. De feestelijke verlichting, de zomerse temperaturen en de lokale terrasjes nodigden uit om tot in de kleine uurtjes te blijven nagenieten van deze bijzondere loop. Helaas, de Brugrunners moesten de laatste pont nog halen, dus troostten zij zich in de auto met de meegebrachte flesjes sportdrink, maar volgend jaar overnacht ik in de plaatselijke herberg, ik wil dit seuterfeest wel eens tot de allerlaatste minuut meevieren.

Elly de Brugpieper.



Bedrijven klassement Topreis loopserie seizoen 2005 - 2006															
Team	Overall plaats	Totaal Best of8	2e Keuken centrum Tielmanloop p	Maasstadloop p	Dotterbloem loop	12e Intersport Biesheuvel loop	BUYA - Heine Noord tunneloop	54e Plassenloop	59° Lyra © Dwars door Dordloop	24e Nationale Lenteloop	Ambachts heerlijkheids loop	Seuterloop	3e Keuken centrum Tielmanloop p	Maasstadloop p	Dotterbloem loop
EON Powerteam	EON	7	28,0	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	-
ESB Runners	ESB	8	48,0	3	1	5	2	1	3	4	1	3	3	6	-
UNIQEMA - Runners	UNI	9	61,0	6	4	2	15	8	4	3	6	2	2	5	-
Keukencentrum Tielman	KCT	10	52,0	1	5	6	3	2	14	1	13	13	9	1	-
All Office Vroegindewej HAOV		11	76,0	4	3	3	4	5	5	13	5	4	12	3	-
Het 'ZuiderSier' team	ZDS	12	66,0	7	7	7	6	4	2	6	4	11	4	13	-
Keelnen Administratiekantoor KEH	KEH	13	76,0	5	6	4	5	13	13	15	3	14	10	4	-
Brugrunners	BRS	14	87,0	8	8	8	8	9	6	8	7	8	5	7	-
Schilderwerken v.d. Heide	SHE	15	85,0	9	9	10	12	10	11	7	8	6	8	8	-
DSB Schilderwerken	DSB	#VERWI	#VERWI	10	11	9	7	6	9	11	9	12	7	9	-
Wegener Huis-aan-huisloop WEG	WEG	#VERWI	#VERWI	13	10	15	10	7	10	9	11	5	6	14	-
P&O Nedloyd	PEO	0	0,0	15	13	11	9	11	8	12	12	7	14	12	-
MSH Runners	MSH	0	0,0	12	12	12	13	14	7	5	15	15	13	10	-
Intech Care & Cure	IMT	0	0,0	11	14	13	11	12	12	10	10	9	15	11	-
ENECO Runners	ENC	0	0,0	14	15	14	14	15	15	14	14	10	11	15	-

Een verslagje van een Fietsjunk.

In de wandelgangen hoorde ik dat er al een tijdje een vast fietsploegje iedere woensdag vanaf de molen ging fietsen. De verhalen werden steeds enthousiaster en de ploeg steeds groter.

Maar ja ,ik had (nog) geen race fiets en..... 0,0 ervaring op dat gebied. Van alle kanten werd me aangeboden het eens een keertje uit te proberen.

Maar ja.....waar laat je weer zo n fiets.



Mijn zoon wordt binnenkort 16 dus dan weet je het wel.

Dus zag ik er maar weer van af.

Alleen niet fanatiek genoeg want ik wilde het toch een keertje uitproberen.(fout!).

Samen met Karin en

Han ging ik door de ballotage commissie. Gelukkig had ik al wat beginners fouten opgevangen,zodat me dat bespaard bleef.

(Je helm achterste voren opdoen,je band oppompen met het dopje erop,en je versnelling op het hoogste verzet laten staan).

Pfff..... dat scheelt weer.

Han en Karin hadden een rondje van 45 k.m. bedacht langs de oude Maas.

En die fiets.....hangt nu bij mij in de schuur (behalve op woensdag dan).

Lieve groetjes florence.

Wisten jullie dat.....

Elly v.B. 2 dingetjes in haar fietsbroek heeft.

Een echte muts zich druk maakt over een grijze haar.

Klaas er normaal zijn hand niet voor omdraait maar nu wel.

Els zich afvroeg of Anne zijn banaan ook omhoog komt.

Er nog meer mensen mee kunnen met fietsen.

De 2 Wimmen de leukste routes weten te verzinnen.

Polleke last heeft van haar schouder omdat ze zichzelf (terecht)schouderklopjes geeft.

Het al aardig op gaat schieten voor diegenen die naar New-York gaan.

Joop Blokland toch de lekkerste koffie kan zetten.

Maar dat we Henk en zijn collega's ook bedanken voor hun inzet tijdens de afwezigheid van Joop.

Wij Elly en Ben feliciteren met hun prestatie.

Nico en onze paparazzi veel beterschap wensen.

Henk Hoogbruin een kluts (lees klots)knie heeft.

Vervolg op blz 12



Rondje Voorne

27-08-06

Ploeg 1

Elly v Buijtenen	4:10:15
------------------	---------

Françoise v Buijtenen	Zelfde
-----------------------	--------

Ploeg 2

Klaas Mol	4:10:05
-----------	---------

Leen v Hulst	Zelfde
--------------	--------

Ineke Snijder	Zelfde
---------------	--------

Marion de Ruiter	Zelfde
------------------	--------

Mieke Schellenberg	Zelfde
--------------------	--------

brugrunners 10

Monique vd Horst	4:23:32
------------------	---------

Bert vd Horst	Zelfde
---------------	--------

Mark Meijer	Zelfde
-------------	--------

Jeroen van Sassen	Zelfde
-------------------	--------

Marjo Maan	Zelfde
------------	--------

Ineke Timmermans	Zelfde
------------------	--------

Kathleen Meijer	Zelfde
-----------------	--------

Iron Wings Ladies & Men

Sandra Maan	4:29:21
-------------	---------

Yvette Timmermans	Zelfde
-------------------	--------

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

Astrid vd Sluis	Zelfde
-----------------	--------

Jeroen Knijn	Zelfde
--------------	--------

Brugrunners (avond)

Kees Ketting	4:30:44
--------------	---------

Eimert van Haften	Zelfde
-------------------	--------

Marcel Reuver	Zelfde
---------------	--------

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



Wachten-
op de af-
lossing !

Triatleten TVS strijden in Almere

Almere - Jeroen Korpershoek, Erik Bal, Willem Boon en Patrick van den Kerkhof hebben onder goede weersomstandigheden de Holland Triatlon van Almere volbracht. De vier leden van Triatlon Vereniging Spijkenisse (TVS) hadden zich ten doel gesteld om hun tijd over 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42 kilometer hardlopen in deze zware wedstrijd aan te scherpen. En dit alles onder een zonnetje en een behaaglijk temperatuurtje van 21 graden. Het startschot klonk om 7.45 uur in de ochtend. Jeroen Korpershoek zwom over de 3,8 km 1:09:29, Erik Bal 1:20:11, Willem Boon 1:21:17 en Patrick van den Kerkhof 1:22:30.

Het fietsparcours bestond uit drie ronden van 60 km. Patrick van den Kerkhof legde deze afstand van 180 km het snelste af in 5:19:47, Erik Bal fietste 5:35:54, Willem Boon 6:15:56 en Jeroen Korpershoek had helaas al bij ronde twee de wedstrijd verlaten in verband met lichamelijke problemen. Na het fietsonderdeel volgde de marathon. Bij een hele triatlon wordt altijd gezegd dat de triatlon pas echt begint bij de marathon. Patrick van den Kerkhof legde de marathon af in 3:59:33, Erik Bal in 4:04:10 en Willem Boon in 5:12:31. De eindtijden van de TVS leden waren inclusief de wissels tussen de onderdelen; Patrick van den Kerkhof 10:45:51 .Erik Bal 11:05:59 en Willem Boon 12:58:20

Bron weekblad Spijkenisse



De 1/8 ste Triathlon van Kamperland

Even een berichtje over de Triathlon van Kamperland. De weersvooruitzichten waren niet zo goed en dat klopte ook wel, het laatste gedeelte werd dan ook in de regen afgelegd (lopen). Het begin was even schrikken, want met zwemmen voelde ik bij de start in het water iets in mijn teen knijpen, wat bleek? Het krioelde daar van de

krabben, die mijn teen als een lekker hapje zagen. Ik heb ze er maar af geschud, het is nl .zout water in het Veerse meer.

Na het zwemmen zout en nat op de fiets 2 ronden, daarna 1 ronde lopen in de regen.

Gefinisht in 1.22 (4e in mijn leeftijdsgroep)

Toen in de regen onder de paraplu van mijn vrouw omgekleed en huiswaarts.

Het is een leuke locatie maar de organisatie is wat rommelig bv. geen omkleed of douche gelegenheid

Maar het was een leuke dag.



Gr Wim

Het was een goeie reden

Om eens naar Goedereede te gaan fietsen met de ploeg. De week ervoor had ik de verkeerde beslissing genomen, maarnu had ik een herkansing gekregen.

Wat dat betreft doen ze niet moeilijk.

Je hoort ook niemand ouweh.....ook al hebben ze zelf deze route al voor de derde keer gefietst, nou ja.....eentje dan.

Verder wordt je echt op handen gedragen en als het moet zelfs je brood!



De nieuwe outfit van de dames fietsers ?

Het weer was echt fantastisch en dat niet alleen ook de route was meer dan geweldig.

Onderweg maken we altijd een stop voor een tussendoortje. Ik zelf ben meer voor de picknick.

Dus nadat H .Pakezel zijn zakken had geleegd kon ik aan mijn welverdiende boterhammetjes beginnen.

Genoeg brandstof in ieder geval voor de terug weg.

Jongens weer bedankt ik heb van jullie genoten.

Lieve groetjes Florence.

Raadsel

Als er een gat in zit, dan zit er geen gat in.
Zit er geen gat in, dan zit er een gat in.

Rara wat is dit?

Oplossing op blz 12

Uitslagen Politie triathlon Spijkenisse

09-09-06

Ploeg 1

Suzanne-Zwemt

Wim -Fietst

Els -Loopt

Start nr.173

Tijd **2.21.52**

11è Plaats

Ploeg 2

Melanie-Zwemt

Ben -Fietst

Henk -Loopt

Start nr.172

Tijd **2.29.03**

14 è Plaats

Team 3

Melisa-Zwemt

Elly - Fietst

Elly v B-Loopt

Start nr.171

Tijd **2.37.50**

18 è Plaats

Team 4

Leonie-Zwemt

Ton -Fietst

Leen -Loopt

Start nr.170

Tijd **2.42.37**

20è Plaats

Team Cocktail trio

Nathalie -Zwemt

Kathleen -Fietst

Monique -loopt

Tijd **3.01.14**

21è plaats

Mirjam Meiracker ze deed het alleen , zwemmen fietsen en lopen in een tijd van **02:49:34.**



Nathalie Timmermans ging ook alleen en is 2e geworden bij
Nk Politie marathon

Hier de 9.4 km lopers bij de politie marathon

Karel Oosthoek	40:23
Florence Kegel	51:09
Wout v Wieringen	53:18
Ruud Snippe	55:01



RONDJE VOORNE VOOR DE LOL.

De Brugrunners, die in Rotterdam in de stromende regen een New York training afwerkten, spraken meewarig over de deelnemers aan het Rondje Voorne, die het wel heel slecht troffen met het weer.

Maar niets was minder waar. Op ons eiland was het schitterend weer en onder een stralend zonnetje werkten we de 50 kilometer tjes lopend en fietsend af.

De ochtendgroep liet het dit jaar wel een beetje afweten. Met een duo en een vijfpersoonsteam staken we wel wat karig af bij de avondgroep, die kans had gezien drie ploegen in de strijd te werpen. Maar uiteindelijk zijn we allemaal een grote Brugrunnersfamilie, toch?

Met Jan Beens als ingehuurde begeleider met zijn kadi-



wagen (hij is al drie jaar mijn personal coach tijdens het rondje) zou het zeker gaan lukken.

Samen met mijn dochter, die ik vorig jaar een minuutje voorbleef, zouden we samen "voor de lol" meedoen.

Ja, ja, ik en voor de lol! Zo gauw ik een startnummer op mijn buik speld, krijgen mijn benen het signaal "rennen" O, wat erg!

Ik zou de eerste vijf kilometer voor mijn rekening nemen. Rustig aan dus, dacht ik steeds, maar ja, uit mijn ooghoeken zag ik telkens dat enge startnummer zitten. Niet te geloven! Vijf kilometer in 22.31, een nieuw p.r.! en dat met mijn zestig jaar!



Francoise wilde niet voor haar oude moeder onder doen en gooide er ook 22 minuten uit. Hoe bedoel je "voor de lol"?

Toen restte er nog 40 kilometer. Poeh, poeh! Maar dankzij Jan met zijn overlevingskratje op zijn fiets, ontbrak het ons niet aan loopvoer en drank, dus onze energie bleef optimaal.

Het strand bleek voor iedereen een uitputtingsslag. Geeddele smart is halve smart.

Steeds als ik dacht, "Daar staat mijn aflossing" bleek het 200 meter verder een fata morgana te zijn in de vorm van een paar honden of paarden.

Doch ook aan deze beproeving kwam een eind.

Nog maar 10 km. te gaan. We besloten sneller te gaan wisselen, want de beentjes gingen protesteren en we voelden de hete adem van de ploeg Leen, Klaas, Mieke, Marion en Ineke in onze nek.

Heel sneaky fietste er af en toe een verkenners uit dat team even voorbij om ons te laten voelen, dat ze ons niet zonder slag of stoot zouden laten winnen.

Wij deden toch alleen voor de lol mee? Nee, dat idee hadden we inmiddels bijgesteld. Het ging nu om de eer!

Nog twee km! Onze concurrenten wisselden nu om de paar honderd meter. Wij ook, maar ons herstel was nihil. Konden ze wel? Vijf tegen twee!

Tot ongeveer 200 meter voor de finish bleven we zij aan zij, maar toen Klaas nog even alles wat hij overhad er uit perste (wat hij helaas met een blessure moest bekopen) kwamen wij tien seconden tekort.

Ach, wat scheelt het op vier uur en tien minuten?



Precies, het is het verschil tussen winnen en verliezen en dat deed toch een heel klein beetje pijn op dat moment, maar even later lieten we ons allemaal, sans racune, zeer voldaan op de terrasstoelen zakken om het Brielse bier eer aan te doen. Het was weer als vanouds een zeer gezellig ommetje geweest.

Zal ik het volgend jaar toch eens in mijn uppie proberen? Dan plak ik dat nummer wel op mijn rug!

Ely van B.
die eigenlijk alles
alleen voor de lol doet.



Pia 3e van links .

Cheque voor Dream- foundation

De Korte geeft shirts en geld

HOOGVLIET- Ze hadden er speciaal nog eenmaal de superstep voor uit de mottenballen gehaald om daarmee vanuit Spijkenisse naar het Sportinstituut aan de Middenbaan Zuid te rijden voor de overhandiging van een mooie cheque.

De New Yorksteppers en een promotie van de Dreamfoundation toonden zich blij verrast door de vrijgevigheid van de gebroeders Bas en Willem de Korte. De eigenaren van het Hoogvlietse sportinstituut hadden de steppers prachtige shirts meegegeven om tijdens hun 1106 kilometers lange Rondje Nederland te dragen en gaven voor de gemaakte promotie voor Nederlands succesvolste judo en sportinstituut een bedrag van maar liefst 2.000 euro.

"Dat telt mooi mee in het eindbedrag dat we tijdens het Kuipgala op 16 september bekend gaan maken", glunderde stepster Carla Klop

Bron de botlek

De Triathlon

Hier even een berichtje over de triathlon van 9 Sept.2006. Er deden 4 trio's mee, vorig jaar één zoals je weet dus we groeien, wie weet volgende jaar?

(Ploegen op blz. 8 redactie)

Het was een heerlijke dag, goed weer en een hoop belangstelling, ook van onze fotografen Gerard en Anne. De dames van het zwemmen kwamen via Monique Kuller van het water polo team, ze hadden nog nooit in het kanaal gezwommen, maar dat ging buiten gewoon goed. Ik had dan ook veel positieve reacties en ze willen volgend jaar dan ook zeker weer mee doen.

We hebben alleen Mirjam gemist in ons team, maar die heeft de kwart triathlon helemaal alleen gedaan voor de eerste keer in 2.49 goed hoor.

De foto's waren ook leuk, vooral van de 60 jarige opa met zijn opvolger.



Het was ook prima georganiseerd door de organisatie van de politie.

Dit alles is zeker voor herhaling vatbaar voor volgend jaar.

Gr.Wim

Tingeling, Tingeling, Tingeling

Daar ging ik dan op 9 september naar de start van de triatlon. Een volle zware rugtas op mijn rug, en het pak van Wim op mijn stuur gebonden, want dat kon niet meer in de tas. Het weer was prachtig zon en weinig wind. Wat kan je je verkijken jeetje mina, weinig wind, dat zei ik ook niet meer toen ik hem pal tegen had met het fietsen.

Maar goed, beginnen bij het begin. Naar de start, daar werd je fiets gecontroleerd en je helm. Je kreeg een nummer voor je fiets, wat hetzelfde was als je startnummer. Dit is om diefstal tegen te gaan. Helaas kon ik dus geen mooie fiets uitzoeken, en gelukkig bleven ze van mijn fiets af.

Naar het rek toe. Op je plek al je spullen klaargelegd. Een



stapeltje voor het lopen en een stapeltje voor het fietsen. Handdoek erbij. En dan de hamvraag, ga ik in pak, of in badpak. Het water was 19 graden. Ik ga in badpak, want zo'n pak moet ook weer uit, en dat duurt bij mij veel te lang. SPIJT SPIJT, het water was koud, koud, het leek wel of ze er ijsklontjes bij in hadden gegooit. Maar ik moet ook zeggen toen ik eenmaal aan het zwemmen was had ik er geen last meer van. Waar ik wel last van had, waren al die mensen, druk in het water, potverdorie ik kon geen kant meer op. En er langs ging al helemaal niet meer, voor naast schuinvoor

overall mensen.

Lekker zwemmen ho maar, ik had er flink de pest in, want ik wilde onder de twintig minuten, en ik wist dat ik het kon.

Maar zo niet natuurlijk. Pas na het keerpunt ging het goed, toen kon ik lekker door buffelen, maar ja die tijd, die ben je kwijt.

Het water uit, dat ging niet zo goed. Waar was die man ge-

bleven die vorig jaar hielp met het uit het water komen? In geen velden of wegen te zien. Ik kwam dat talud maar niet op, ik viel iedere keer om. Gelukkig wist ik dit, maar het is wel heel erg lastig om op handen en knieën naar boven te zien komen.

Hup in een sprintje, lach niet, zo voelde het wel, maar zo zag het er geloof ik niet uit, naar de fiets. Snel afdrogen, alleen de liezen, en omkleden. Nog een hap gel, een slok AA, andere schoen aan. Nog een hap gel, een slok AA, en wegwezen.

Het fietsen ging geweldig. Ik kan niet anders zeggen. Het was fantastisch.

Ik kwam Elly v. Mil nog tegen. Ha El, Hoi Mir. En verder maar weer. Wind mee en wind tegen, scherpe bochten en een haarspeld bocht. Gelukkig hadden we met zijn drieën, Wim Elly en ik het parcours donderdag nog gefietst. Dus we waren op de hoogte van die bocht. Ook het schakelen ging prima. Ik heb nog onderweg gedronken.

Weer die AA. Mijn handen plakten al van die gel, en dat samen met AA. Bah smerig.

Wat ik helemaal te gek vond was dat ik Kathleen inhaalde op de fiets.

Dat was kicken. Zij was ingedeeld in de estafetteploeg, en die was tien minuten eerder gestart dan wij. Ha Kathleen, kom op meid ga mee! Ik heb haar niet meer gezien.



Op naar de volgende wissel.

Op het park Fermee mocht je alleen lopen, dus eerst van die fiets af. Ik vergat alleen dat er nog een been overheen moest. Waarom zit die stang daar, en waarom is die zo hoog.

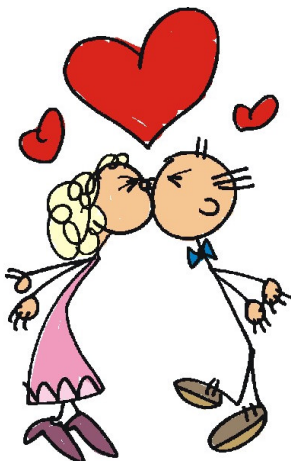
Schoenen verwisselen en de fietsbroek uit, loopbroek aan. Tijd 2 minuten. De eerste wissel duurde 5 minuten. Dat is veel te lang. Daar moet wat aan veranderd worden, voor de volgende keer.

Het hardlopen. Het was lood en loodzwaar. De communicatie tussen wat je wilt en wat je doet is ver te zoeken. Het is overleven. Maar ik had wel weer een doel, en dat was blijven lopen en niet gaan wandelen. Net als bij de marathon, ik wil niet wandelen. Apentrots, want ik ben blijven lopen. In mijn achterhoofd hoor ik Els nog wel eens zeggen, Mirjam je moet je benen wat hoger optillen. Els, als je mij had zien lopen, had je je rot gelachen, ik leek wel zo'n circuspaard, Bonfire in aantocht. O ja ze zeiden ook dat dat na een paar km wel overging. Ik heb er van mogen genieten tot aan de

finish. Ook liep je voor je gevoel in een soort slowmotion. Onmogelijk om uit te leggen. Het was heel vreemd. Ik kan alleen maar zeggen, maak het eens mee. Aan het einde van het schapenpad {bij de waterzuivering} stond Magda met een fiets, en een flinke peptalk. Meid nog even, dit is een zwaar dood stuk, straks wordt het leuk met de finish in zicht. Magda bedankt, je had gelijk. Bij de finish werd het leuk, maar wat was die ver weg. Waar bleef die eindstreep....

Daar kwam die. Ik hoor Lisette gillen, Ik zie anderen juichen. Tom, mijn zoon liep met mij mee over de eindstreep, samen hand in hand, ik vond het geweldig. En ik was heelemaal verrot. Op tot op het bot afgebrand. Ik kon niet meer.

En dan komt de euforie, ik heb het gehaald, ik heb het gedaan en ik heb niet gewandeld. Allemaal zoenen, allemaal



feliciteren, aan iedereen je verhaal vertellen, want je barst van de endorfine, of hoe heet dat spul, of gewoon omdat je naast je schoenen loopt van trots. Na maanden van training en in gedachten een tijd van drie uur, dat werd dus een totale tijd van 2.49 uur.

Zwemmen 21,30 minuten, fietsen 1.25 uur, lopen 56 minuten. Het was een top dag, en als het kan volgend jaar weer, want er moeten nog een paar dingen verbeterd

worden.

Ik nodig jullie allemaal uit, oké, het is zwaar maar het is ook vreselijk fantastisch, geweldig enz.....

Bedankt lieve schatten, want dat zijn jullie allemaal, de fietsgroep, de loopgroep en de koffiegroep, zonder jullie had ik het niet gered.

Dikke zoenen van mij, Mirjam

1/2 marathon van Rotterdam

10-09-06

Namen

Tijden

Ivonne vd Pad	1:46:57
Elly van Buijtenen	1:50:26
Els Snippe	2:02:32
Leen van Hulst	2:02:32
Lisette de Winter	2:02:32
Danielle v an Mil	2:03:52
Alby Kop	2:14:59
Monique Kuller	2:14:59
Martin Snijder 10.5 km	1:00:00
Martin Kannegieter 10 km	0:45:37
Pia v an Eersel 10km	0:56:02

Oplossing raadsel pag. 7

de WC Brill

Wisten jullie dat.....Vervolg

Els toe is aan een nieuw koordje en Han aan een nieuwe fluit.

Er tegenwoordig een plukploeg en een F ploeg is. Loes binnenkort 65 wordt en Roel 60 is geworden.

Reina 50 jaar is geworden.

Je bij Henk Hoogbruin na afloop een veer toegeschoven krijgt als je je best doet.

Iedereen weer zijn/haar record heeft gebroken tijdens de triatlon.

Linda weer menigeeen heeft geholpen aan een startbewijs voor de Dam tot Dam.

We Monique beterschap wensen.

Carla nog niet vergeten zijn.

Lea volop werkt aan haar comeback.

Linda en Karin zich op het modellenwerk hebben gestort.

Het zomers kan sneeuwen in Geervliet.

Klaasje de moed (gelukkig) nog niet opgeeft.

Wim v Doorn een hoop mensen enthousiast weet te maken.

We dankzij Wim en Wim Voorne Putten en omstreken nog beter leren kennen.

Iedereen willen bedanken voor de support tijdens de wedstrijden.

Mieke een wielklem zoekt voor haar mobieltje .

Annemarie haar sluisdeuren open heeft gezet.

Ruud met 200 jaar aan vrouwen naar Amsterdam ging.

Loes kliklaminaat heeft.

Wim k. gewoon met twee meiden op stap gaat i.p.v. een rollator.

We het afgelopen sauna bezoek allemaal een andere naam hadden.

Inge het voor elkaar krijgt dat..... als zij langs loopt het werk van de bouwvakkers volledig stil komt te liggen.

Uitslagen van de Dam tot Dam Loop

17-09-06

Afstanden 16 en 7km

Namen

Tijden

Ivonne vd Pad	1.16.14
Nico Stoop	1.25.07
Hans v Meggelen	1.30.35
Kees Ketting	1.30.40
Karel Timmermans	1.30.59
Monique v d Horst	1.31.06

Vervolg blz 12



Els Snippe	1.38.17	
Monique Kuller	1.38.17	
Elly v Buijtenen	1.38.17	
Lisette de Winter	1.38.17	
Leen v Hulst	1.38.17	
Annemarie Lorscheid	1.38.26	
Alby Kop	1.39.35	
Coby Stougje	1.39.35	
Christine v Ettinger	1.41.36	
Peter de Ruiter	1.42.02	
Marion de Ruiter	1.42.02	
Ineke Snijder	1.42.02	
Magda Langendoen	1.42.02	
Yvette Timmermans	1.43.22	
Ruud Snippe	0.34.53	7 Km
Leo Belder	0.35.46	7 Km
Peter de Rooij	0.37.44	7 Km
Annie v Hulst	0.41.21	7 Km
Caroline Belder	0.41.21	7 Km



Iedereen bedankt!!!!!!!

bedankt

Al weer ruim een jaar geleden moest ik, Marco de Graaf helaas het geven van avondtrainingen stoppen om een minstens zo grote uitdaging aan te gaan en me laten behandelen aan een zeldzame bloedziekte, genaamd Aplastische Anemie.

Details zal ik verder besparen omdat het anders zo complex wordt dat maar weinigen het echt snappen.

Maar vorig jaar op 23 augustus werd ik opgenomen in het Daniël den Hoed ziekenhuis om een stamceltransplantatie te ondergaan. Zoals sommige van jullie wellicht hebben gehoord, heeft dit mij de eerste keer bijna het leven gekost

omdat ik besmet werd met een ziekenhuisbacterie. Na 3 ½ week samen met artsen en verplegend personeel te hebben geknokt tegen de bacterie mocht ik eindelijk naar huis om zowel mentaal als fysiek weer aan te sterken. Dit was weer nodig om later dat jaar een nieuwe poging te ondernemen om de transplantatie alsnog uit te voeren.

De transplantatie heeft uiteindelijk na 1 week van voorbereidingen op 21 oktober vorig jaar plaatsgevonden. Ook deze behandeling kreeg ik niet gratis maar we zijn er wel goed door heen gekomen. Uiteindelijk ging ik november met een berg medicijnen de deur uit, op weg naar huis. Eindelijk was ik weer thuis, gewoon mijn eigen ding doen en niet meer geregeerd worden door dingen die in het ziekenhuis gebeurden. In het ziekenhuis was ik voor mezelf al bezig om weer mijn conditie weer op te vijzelen en beloofde ik mijzelf een nieuwe fiets. Eenmaal thuis heb ik die belofte aan mijzelf waargemaakt en de fiets gekocht die ik graag wilde. Toen ik mijn fiets ging op halen heb ik ondervonden hoever Spijkenisse Noord van de Schenkel af ligt. Maar met als doel mijn conditie weer wat op pijl te krijgen stapte ik regelmatig op de fiets en ging samen met AnneMarijke wandelen. Zelfs de kriebels om weer te gaan hardlopen kwamen weer bij mij op en zelfs een korte tijd heb ik dit ook gedaan. Helaas was ik in mijn hoofd veel verder dan mijn lichaam dit wilde doen op dat moment en haakte ik wat lopen aangaat weer af. Dit kan nog niet. Ook werd een eerste poging ondernomen om de medicijnen tegen afstotingsverschijnselen af te bouwen maar ook dit bleek nog iets te snel te zijn, dus moesten we de planning weer bijstellen. Gelukkig is alles nu stabiel en zullen we op niet al te lange termijn weer gaan beginnen met het afbouwen. Als ik nu bij de arts voor controle kom zijn we allemaal erg tevreden met het verloop tot nu toe en hopen we dat de volgende keer afbouwen succesvol zal zijn.

Helaas heb ik het afgelopen jaar veel energie in mij zelf moeten steken en dit ging zo nu en dan ten koste van o.a. de Brugrunners, maar ja soms moet ik zelf ook prioriteiten stellen.

Gelukkig is het weer zover dat ik samen met Wil en Ben, die vele trainingen hebben overgenomen weer oppak (dinsdags). Gelukkig hebben ook mensen als Yvonne Revet en Han Bakker hun steentje bijgedragen om de avondgroep te laten trainen. Helaas is een hoop hiervan langs mij heen gegaan.



Daarom willen AnneMarijke en ik iedereen bedanken voor alle kaarten, E-mails, lieve groeten, bezoekjes, bloemen en ga zo maar door. In het ziekenhuis praten ze nog steeds over de hoeveelheid kaarten die in mijn kamer op de muren e.d. hingen. Dit was telkens weer een genot om naar te kijken, zeker wanneer we soms een moment hadden waarop het even minder ging.

Ook wil ik de leden van avondgroep bedanken voor het prachtige trainingspak dat ik namens hen kreeg. Gelukkig kan ik het nu dragen op de avonden dat ik weer samen met Wil en Ben de training mag verzorgen.

Dus allemaal enorm bedankt! **Marco de Graaf**

Kersenkwardaart met Kersenbier.



Uit : **Belgie**

Een lekker fris nagerecht op kwarkbasis. Heel bijzonder van smaak door het kersenbier, dat samen met de gepureerde kersen door de kwark wordt gemengd.

Ingrediënten.

2 el. kersencoulis
1 potje kers, op lichte siroop, zonder pit
450 gr. kwark, magere
200 gr. koekjes
50 gr. boter, gesmolten
12 blaadjes gelatine
2.5 dl. slagroom
1 dl. kersenbier

Benodigheden.

Benodigde materialen: een keukenmachine, een mixer of garde, bakpapier, een springvorm met een doorsnede van 24 centimeter en een spatel

Bereidingswijze.

Bekleed de springvorm met bakpapier. Maal de koekjes in de keukenmachine fijn en meng met de gesmolten boter en de kersencoulis. Druk het mengsel uit over de bodem van een met bakpapier bekleed bakblik. Zet de vorm een half uur in de koelkast.

Week de gelatine in ruim koud water. Laat de kersen goed uitlekken en maak ze fijn in de keukenmachine. Verwarm het bier en los de uitgeknepen gelatine hierin op. Meng de gepureerde kersen met het bier en de kwark en laat het mengsel licht geleren. Klop de slagroom halfstijf en spatel de room door het kwarkmengsel.

Schep de kersenkwardaart in de vorm en strijk de bovenkant glad met een spatel. Laat de kwarktaart minimaal vier uur in de koelkast opstijven.



Bessures

Achillespeesontsteking

Een ontsteking van de achillespees kenmerkt zich door een doffe of doordringende pijn langs de achterkant van de pees, door gespannen kuiten en door stijfheid bij het opstaan.

Tip: Behandel de pijnlijke plek met ijs en verminder de trainingsomvang. Rek de kuit dagelijks vijf tot tien keer. Probeer eens een hakverhoging van kurk of rubber in zowel uw loopschoenen als uw gewone schoenen. Draag in ieder geval schoenen waarvan de hoogte van de hak u het beste bevalt. U kunt ook besluiten uw loopschoenen tijdelijk als dagelijkse schoenen te gebruiken.



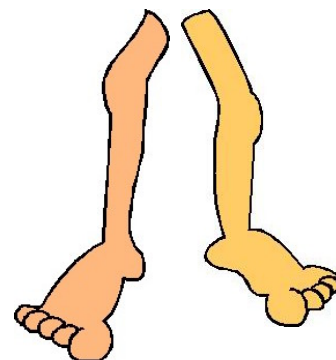
Beenlengteverschil

Deze afwijking heeft onder meer invloed op de rug (de rug is kwetsbaar bij de schokken die opgevangen worden tijdens het lopen). Beenlengteverschil veroorzaakt op zich geen pijn, maar het kan wel de oorzaak zijn van andere blessures en problemen.

Tip: Ga voor de spiegel staan en neem een rechte houding aan. Kijk of uw schouders zich op dezelfde hoogte bevinden. Kijk goed naar het bekken, laat het lichaam even 'hangen', en kijk opnieuw naar het bekken. Plaats de vingers op de botten aan de voorkant van uw heupen en kijk of u verschil constateert tussen de linker- en rechterkant.

Denkt u inderdaad dat er verschil is, dan pakt u enkele tijdschriften en plaatst deze onder de voet van uw kortere been, totdat het bekken gelijk staat. Als het verschil meer dan een centimeter is en u heeft vaak voet-, enkel-, knie-, dij-, heup- of rugklachten, dan moet u naar uw huisarts stappen. Als het verschil ongeveer een halve centimeter is, dan kunt u klachten voorkomen door een verhoging van kurk in uw schoenen aan te brengen.

Bron Runners world



Berichtje uit Drente

Julie zijn allemaal kanjers. gefeliciteerd met het max. aantal punten. (Skaten) Spijt dat we niet geweest zijn in mei met het feest. De volgende keer echt wel

Linda en Ben

TOPREIS LOOPSERIE PROGRAMMA 2005/2006

Loop Nr.	Datum loop	Naam	Plaats	Starttijd	Afstand Km
1.	za 17 sep 2005	2 ^e Tielemanloop	Middelharnis	13.00 uur	10
2.	za 08 okt 2005	De Maasstadloop	Rotterdam	13.15 uur	10
3.	zo 13 nov 2005	29 ^e Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30 uur	15
4.	zo 22 jan 2006	12 ^e 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 ^e Plassenloop	Reeuwijk	14.00 uur	15
7.	zo 02 apr 2006	59 ^e 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	18.00 uur	10
10.	do 17 aug 2006	Seuterloop	s Gravendeel	20.15 uur	10
11.	za 16 sep 2006	3 ^e Tielemanloop	Middelharnis	13.00 uur	10
12.	za 7 okt 2006	De Maasstadloop	Rotterdam	13.00 uur	10
13.	zo 12 nov 2006	30 ^e Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30 uur	15

Gelopen

Van de Avro site geplukt

Reportage van de week

Skaten in Spijkenisse



Het is een prachtige dag als wij op weg gaan naar Spijkenisse, waar we hebben afgesproken met de Brugrunners. Deze club is tien jaar geleden opgericht door een groepje gepensioneerde dames en heren die wilde werken aan hun conditie. Ze begonnen met een rondje hardlopen vanaf hun eigen voordeur. Maar al snel groeide de club tot de 150 leden die ze nu hebben.

Met zo'n grote groep heb je natuurlijk een clubhuis nodig, dat ze vonden bij een wielclub. De brugrunners hebben verschillende hardlooptgroepen, maar ze hebben ook een skategroep, waar we vandaag te gast zijn.

In het zonnetje is een grote groep mensen rondjes aan het skaten op de wielbaan. Het gaat erg hard allemaal. De trainster Magda Langendoen legt uit dat het belangrijk is dat je een helm draagt. "Ik vind het minder belangrijk dat je knie beschermers of elleboog beschermers draagt. Maar een helm is bij mij verplicht. Je kunt erg hard vallen en dan kan een helm je herspan beschermen."

De sfeer in de groep is erg goed. "Dat is ook waarom de groep zo groot geworden is, iedereen blijft hangen." Vertelt

Elly van Buijtenen trots. De barman is zeker een van de sfeermakers, hij zorgt ervoor dat niemand uitdroogt en dat is belangrijk met het warme weer. Ook blijft hij tot het einde om zijn groepje skaters aan te moedigen.

De brugrunners zijn een fanatieke groep sporters, zo is er een man van 81 jaar die pas geleden nog een halve marathon heeft gelopen. Maar zijn ze ook slim genoeg om de Nederland in Beweging gezondheids vragen te beantwoorden?

"Dat weet ik niet..." antwoord Magda lachend. "Ik heb ze nooit een IQ test laten doen!"

Hoever deze skaters het gaan schoppen zien we deze week in Nederland in Beweging.

Het feestje van Roel en Loes

Mijn vriendin en Roel werden dit jaar allebei 60 en ik 65. Op zekere dag zaten wij bij elkaar en vroegen aan hen of zij nog wat aan haar verjaardag ging doen. Wij wisten het ook nog niet, tot Roel op het idee kwam om het met elkaar te vieren. Wij vonden het allemaal een goed plan. Nu is het zo dat mijn vriendin haar man bij het V.V. in Willemstad werkt en o.a. rondleidingen daar verzorgt. Hij wist ons te vertellen van het fort "Sabina" en dat daar leuke feesten werden gegeven.



Van het één kwam het ander en zo is het gekomen. We besloten om het in eigen beheer te doen, maar dat valt om de drommel nog niet mee. Wie ga je uitnodigen, wat moet je inkopen, wie vraag je voor de catering? Kortom stress, stress. en nog eens stress. Maar..... dankzij heel veel

fantastische mensen met veel inzet is het volgens ons een geweldige middag geworden. (Zie foto's op de brugrunnersite) We hadden ook geweldig weer en ook nog een schitterend gospelkoor. Onderleiding van dirigent Jan Papatzi werden wij toe gezongen.



Of ze vrij van speed waren weet ik niet helemaal! Het klonk in ieder geval erg high! Het koor had ook nog een mand bij zich met allerlei cadeaus dus wij zijn behoorlijk verwend. Allemaal nog heel erg bedankt. Één van mijn vriendinnen kon niet komen omdat ze op haar kleinkinderen moest passen, en haar dochter vond dat zo sneu voor haar dat ze spontaan ons een etentje aanbood. Mij n vriendin liet daar geen gras over groeien en een week na ons feest zaten wij heerlijk als de dames Reiziger bij de Italiaan een 4-gangen menu te verorberen. Dat was ook niet verkeerd. Al met al kijken wij er met heel veel plezier op terug en genieten er nog steeds een beetje van.

Liefs van Roel en Loes

Weer Thuis in Drente

Wij zijn weer thuis. Hoera.



De tv zender van Smilde

Het was best heftig 15 dagen op de honden en konijn enz. passen van mijn vrienden Jaap en Mies in Capelle a/d IJssel. Mies heb ik leren kennen bij A.V.R. in Rotterdam in 1965. Wij trainden toen op de nenijtobaan bij de diergaarde en waren toen ook al heeeel melig. Nadat de trainer Louw Plaum (inmiddels al overleden) ons gegiechel al een uurtje had aangehoord werd hij boos en zei" als jullie nu niet ophouden, ik heb nog minder kijken naar de a meisjes als naar jullie volwassen meiden."Op dat moment kreeg Mies het voor elkaar om van het witte randje van de baan te vallen waarop wij in een deuk lagen. "Nu is het afgelopen." riep hij. We moesten allemaal nog 1 keer een 800 meter op tijd. Wij werden samen op weg gestuurd voor een 1500 meter, .700 meter strafwerk dus. We hadden het lef niet om commentaar te leveren en liepen braaf het opgelegde programma. Ook kan ik me herinneren dat tijdens een meerkamp Mies het presteerde om de speer op haar eigen hoofd te laten vallen. Eigenlijk hadden we altijd wel wat. Alle jaren door hebben we contact gehouden. Dus toen ze na ziekte van haar man in het voorjaar de vakantie moest annuleren boden wij aan om in te springen als ze geen andere oplossing had. Doordat Ben zijn loopmaatje Willem trainer is bij

P.A.C. en ik mijn trainingen thuis moest missen dacht ik, dan ga ik daar maar eens meedoen. Zijn vriendin loopt daar in de beginnergroep omdat ze na een heupoperatie weer opnieuw moest opstarten. Het was een heel verschil met ons stille noorden, dat kan ik jullie wel vertellen. Ong. 300 lopers en loopsters verlaten de baan om het Kralingse bos onveilig te maken. Het gebruikelijke Rotterdamse geouwehoer klonk me als muziek in de oren. Een vrouwtje had haar haar in een paardenstaart. Een loper achter haar: Moniek, waarom heb je je haar niet los. Dan vind ik je veel leuker. Ik liep achter haar, dus gelijk; he joh moet je hier lopen dan zie je haar beter. En jawel hoor. Het elastiek ging uit en een golf blond haar viel over haar rug. Ineens 3 mannen die allemaal op mijn plekje wilde lopen. Godskeleertjouw riep ze uit, wat kunnen jullie zeiken. Nu geloof me als je die uitspraak doet bij AAC in Assen wordt je volgens mij geroyeerd. Even later kwam Willem langs met zijn groep. Rechts aantikken jongens ,was zijn aanwijzing. Kregen we allemaal een tik op onze linkerbil. Bij de oefeningen luisterde de helft niet, wat bij mij erg bekend voorkwam uit een vorig loopgroepje waar ik zo'n 10 jaar geleden bij trainde. Het lopen in het kralingse bos was voor mij een deja vu. Alleen de skyline was er toen nog niet en ook de lantaarns van de boulevard niet. Na 4 keer daar getraind te hebben zei trainer Marcus dat ik progressie toonde. Dat betekende, dat ik niet meer aan het staartje liep, maar ergens halverwege de groep. Ook kreeg ik een flesje water aangereikt wat ik heel sociaal vond. Maar later bleek dat ik het tot het eind van de training vast moest houden want de bezitster van deze lekkernij had zelf geen zin meer om het vast te houden. Na het trainen bleek dat ze daar in de kantine behalve warme ranja ook een tap hadden met gewoon pils maar ook een tap met bokbier.



Na gezellig gekletst te hebben stapte ik op mijn fietsje waarbij mij opviel dat er wel heel veel lantaarns brandden. Gelukkig was het maar 5km. Thuis gekomen vroeg Ben, wil je nog een lekker wijntje Lin? Wel ja joh, laat ik straks de honden wel uit, dan mag jij morgenochtend weer. Nu dat was maar goed ook, want ik schrok wakker omdat hij riep (echt waar) Luie flikker, je wilt toch naar die brugrunners kijken op t.v?Mag je wel eens je nest uitkomen. Precies op tijd, 10 over 9 was ik beneden waar een slanke Klaas niet wist of zijn buikje nu gromde of zijn darmpjes. Heel leuk om jullie zo weer terug te zien. Marion, ga vooral door met veel vis te eten als het lopen en skeelers niet meer gaat zwem je door al die vis over het parcours. Marga houdt de moed erin met dat stel daar en als er iets leuks te doen is geef het effe door.

Groetjes Linda Eijkenbroek.



Beetje uitleg:Linda en Ben zijn oud clubgenoten die jaren gelden zijn verhuist naar , maar de volgen ons wel via Internet o.a

Redactie

WAT 50 JAAR ??????? ERG ????????



Nee hoor, het is een feest om 50 jaar te worden !!!!!

Het verslag over de ontvoering op 3 augustus, hebben jullie al in de Brugpraet van augustus kunnen lezen. Maarrrrrrr dat was nog niet alles, zaterdag 5 augustus gingen de meiden gewoon verder met mij verwennen.

Ik gaf zaterdagavond 5 augustus een feestje, ik MOEST om kwart voor zeven echt weg zijn thuis, waarom ????? Ik wist van niks dus ik nog effe dit doen nog effe dat doen en mijn dochter stond maar bij de deur te roepen, kom nu anders komen we te laat en ik

maar denken ja ja rustig we hebben nog ruim een uur en we zijn er zo.

We waren natuurlijk veel te vroeg bij het zaaltje, wat toch wel lekker was. Kon ik daar op mijn gemak een lekker bakkie koffie nemen.

Halverwege de avond kwam er ineens een groep Valkparkieten de zaal binnen, ja jullie raden het al het waren de Partygirls van de Brugrunners verkleed als Valkparkiet. Het was heel leuk om ze zo te zien staan, er stond ook een vreemde vogel tussen. Zingen dat ze deden, ja eerlijk is eerlijk het klonk echt goed, we hebben verder de hele avond gedanst enz enz.

Toen ik 's nachts thuis kwam snapte ik waarom ik in het begin van de avond zo vroeg weg moest, de hele achtertuin heeft een metamorfose gekregen. Overal stonden, lagen, hingen en zwommen tuinkabouters met allerlei teksten erop en voor de deur stond een grote SARA.

Meiden jullie zijn echt geweldig, harstikke bedankt voor alles.



Verder wil ik iedereen bedanken voor de leuke kaarten en berichtjes in mijn Saraboek op het internet.

Yvonne

Hallo , Brugrunners :

Zoals de meeste wel weten ; komt onze aanstaande verhuizing naar het mooie , Krimpen a/d IJssel , toch snel in zicht . Half December gaat het gebeuren . Dan verruilen wij ons leuke buurtje in , Poortugaal , naar ons mooie appartement , dat over bos , water en golfbanen uit gaat kijken . Wij verheugen ons er op .



Ik ben al een beetje aan het kijken , hoe ik toch nog bij de Brugrunners , na ongeveer 10 jaar , kan blijven komen . Als het niet meer mogelijk is , zal ik het zeker missen en dan maar hopen , dat er in Krimpen a/d IJssel ook zoiets is . Ik heb het al die jaren , heel erg gezellig en leuk gevonden , bij jullie . Het is ook een hele goeie formule natuurlijk . Maar voorlopig loop ik nog 2 maanden met jullie mee en ook de wintersport in Tignes .

Uiteraard spreken wij elkaar nog ;

Hier het nieuwe adres .

Fort Honswijk 9 - 2926 VJ - Krimpen a/d IJssel

De verhuis datum is nog onbekend



Met vriendelijke groeten : Henk Hoek .

Een waarheid ?

Een man komt bij de dokter en vraagt: als ik nu stop met roken, drinken en seks, leef ik dan langer?

Nee, zegt de dokter, het lijkt alleen langer.

Wout's Kolom.

17-8-2006.

Op deze donderdagavond naar 's Gravendeel afgereisd om daar een 10 km. te lopen als onderdeel van de Topreisloop-serie.

Maar bij het inlopen voelde ik dat er iets niet goed zat net onder mijn knieholte. Tijdens het lopen breidde dat zich uit tot mijn hele rechterknie. Mijn tijd stakte bij 1.01.42 niet om blij mee te zijn.

27-8-2006.

Deze prachtige zondag naar Brielle geweest om naar de start en finish te kijken van het rondje Voorne.

Ik kon merken dat het zonder mij minder druk was, maar daar moet de organisatie maar aan wennen. Ik ben tevens mijn record van tien keer solo lopen kwijtgeraakt aan Nico Roest, die hem elf keer solo heeft gelopen. Ook de Brugrunners hebben het prima gedaan, van harte gefeliciteerd!



Hier zien we een foto van Wout is Emmen (links)

Dit was van het Nederlands kampioenschap voor Senioren in Juni van dit jaar .
Knap hoor Wout !!!

28/31-8-2006.

Drie van de vier avonden van de Spark avondvierdaagse gelopen. Met de trainingen had ik al gevoeld dat het beter ging met mijn knie en ga je het weer langzaam proberen. De eerst km. ging in 6.17 en dan ga je het langzaam opvoeren en het bleef goed gaan, drie avonden lang.

Jammer, dat ik de enige Brugrunner was, maar ja, ik weet, dat ik eigenzinnig ben.

Mijn tijden waren 27.52.8 / 26.49.8 / 27.05.6.

9-9-2006.

Tijdens de Politie kwart triatlon was er ook een prestatietocht ingelast ten bate van de Roparun.

Ongeveer 40 mensen deden hieraan mee. De lengte zou ongeveer 9,4 km. zijn, aan mijn tijd te zien zou dat wel aardig kloppen. Voor de start had Ruud Snippe te kennen gegeven, dat hij bij me wilde blijven, mij best. Ik ben toch een slow starter. Onderweg liepen we nog enkele mensen voorbij, waaronder een jonge vrouw, die bijna ons tempo liep. Dan zeg ik weleens: "Bij proberen te blijven," en deze vrouw deed dat. Halverwege haakte Ruud af en moest ik kiezen. Sorry Ruud, U raadt het al.

Niet ver voor de finish vroeg ze, of het nog ver was. Aan het eind van die flat (Marrewijkflat) en dan nog 100 meter. Dat gaf haar vleugels.

Voor de finish pakte ze mijn hand en zo gingen we samen over de schreef. Zij blij, of ze een marathon had gelopen en ik, omdat ik een goede training had gehad bij warm weer en geen last van mijn knie. Ik heb nog geprobeerd haar warm te maken voor de Brugrunners, maar ze kwam helemaal uit Brabant.

Na vijf minuten kwam haar man of vriend binnen van de triatlon, toen wist ik, dat er ook geen disco voor me inzat. Had ik net zo goed bij Ruud kunnen blijven.

"Onze" tijd was 53.18.

10-9-2006.

Naar Meersen in Zuid Limburg geweest voor een 25 kilometer.

Ik was een uur vroeger dan andere jaren, dat is prettig, dan ben je niet zo gestresst.

Ik had speciaal ingeschreven voor de 25 km, omdat ik nog niet aan de marathon toe was.

Het parkoers bestond uit een rondje van 5 km. en een grote

van 20 km. De eerste km. van de grote ronde ging vreselijk steil omhoog en daar kreeg ik de bezemwagen al achter me. Ik had nog geen last van mijn knie en liep links van de weg. Toen er een auto wilde passeren op de smalle weg, moest ik naar de rechterkant voor de bus gaan lopen en kreeg prompt last van mijn rechterknie.

Ondanks dat ik goed op schema lag, ben ik er toch na 8,5 km. uitgestapt.

In dat geval leverde een voertuig meer gevaar op dan veiligheid, ook omdat je bij het oversteken niets achter je zag. Maar ga daar maar eens over in discussie tijdens een wedstrijd.

16-9-2006.

Met z'n allen naar Middelharnis, afgereisd voor een 10 km. Het was erg warm en windstil en ik heb vreselijk af moeten zien. Ik had het gevoel, dat ik in een duikerspak liep met een paar plakken lood in mijn schoenen. Als ik mijn tijden analyseer, kom ik tot de conclusie, dat de eerste km. al te hard ging.

Ik ga U de rest van het verhaal besparen, alleen nog dit.

Anne Marie heeft me helemaal op eigen kracht verslagen, proficiat!

Verder wil ik alle mensen, die naar New York gaan veel plezier en succes wensen van

Uw eenzame roadrunner
Langs 's Heerenwegen

Wout.

Hallo Brugrunners,

Hier volgt een stukje in de "Brugpraet" van Karel Oosthoek, uit eigen ondervinding!

Ik ben wel 60 jaar, maar nooit te oud om te leren.

Het volgende is mij tijdens een 10 km. wedstrijd overkomen.

Het was die dag heel erg warm, hoge luchtvochtigheid geen zuurstof in de lucht dus een dag waarop het zwaar zou zijn. Na ingelopen te hebben, wat overigens heel goed ging (ik had er zin in), heb ik bij de start koud water over mijn hoofd gegoten (wat ik nooit doe voor een wedstrijd) wat overigens heerlijk was.

Nadat we weg waren bij de start had ik al gauw in de gaten dat het niks ging worden en na 2 km. was ik helemaal opgebriand.

Natuurlijk was het warm, maar om nou na elke kilometer te moeten gaan wandelen was niks voor mij.

Uiteindelijk ben ik door de finish gekomen, maar vraag niet hoe.

Een week daarvoor liep ik een 10 km. wedstrijd in Spijkenisse, en daar liep ik de sterren van de hemel, en daar was het ook warm.

Waarmee ik maar wil zeggen, dat ik niet altijd kan vlammen en dus af en toe gas terug moet nemen.

Al doende leert men, en het is zeker een wijze les.



Groetjes Karel

Ik heb een recept voor de wintermaanden.

INDISCHE BRUINE BONENSOEP.

- 1 blik bruine bonen
- 4 ons speklapjes zonder zwoerd
- 1 blok boemboue bali
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook uit de pers
- 1 rode paprika
- 1 dikke prei
- Bleekselderij
- 1 tl. Sambal + ketjap

Spek snijden en opzetten in ½ l. water met blok boemboue bali

Toevoegen gesnipperde ui, pers knoflook, paprika in reepjes, prei in dikke ringen en 30 min. Laten koken

Pureer bonen, hak selderij en voeg dit toe aan de soep.

Breng op smaak met sambal en ketjap.

Eet hierbij stobbrood, ciabatta of wat je lekker vindt.

Eet smakelijk



Liesbeth Oosthoek

Eindhoven en Breda

Opgemerkt wordt dat bij allebei de wedstrijden het weer en de ambiance voortreffelijk waren.

Deze wedstrijden zijn zeker aanraders mede omdat er diverse afstanden te lopen zijn en de sfeer goed tot zeer goed is. Breda is geen parkoers voor een PR.

groetjes Wil Raaphorst

Kralingse Bos Loop

Zaterdag 7 oktober gingen we met onze Topreis-lopers naar PAC in Rotterdam voor de 10 kilometerloop door het Kralingse Bos. We hadden er zin in. Dat kwam vooral ook door de weergoden die ons trakteerden op heerlijk loopweer. Niet te warm en/of te koud en een lekker windje. Een verademing na al die warme maanden! Voor het eerst had ik geen zenuwen voor de start of ik het wel vol zou houden. Na eerst twee rondjes over de baan gingen we het Kralingse Bos in dat er in deze tijd van het jaar erg mooi uit ziet met al die herfstkleuren. En het ruikt er dan ook zo lekker. Kortom genieten! Omdat tegenwoordig het parcours andersom loopt, heb je nu geen last van vals plat, maar ga je in het begin extra lekker omdat de weg een beetje afloopt. Na 4 kilometer komen er dan wel een paar heuveltjes. Na 6 kilometer kon ik aanhaken bij Klaas en zo hebben wij de laatste 4 kilometer samen afgelegd met Lisette in ons vizier, maar die afstand was niet meer in te lopen. Ook Wim Kapteijn liep vlak achter ons, maar daar kwamen we pas bij de finish achter. Iedereen had goed zijn best gedaan, dat bleek wel uit de gelopen tijden. We zien de komende wedstrijden (waaronder voor enkelen van ons de marathon van New York) daarom met vertrouwen tegemoet. Jammer alleen dat we binnenkort zonder sponsor komen te zitten. Dan is het uit met de pret en zullen deze luitjes (lees: talenten!) noodgedwongen achter de geraniums moeten plaatsnemen.



Ineke

Halve Marathon in Eindhoven

07-10-06

Namen

Tijden

Wil Raaphorst	1.56.44
Sandra Maan	2.10.13
Maria Raaphorst	2.13.32
Wout van Wieringen	2.16.33
Marjo Maan	2.20.18

Singelloop in Breda

1-10-2006 15 km

Namen

Tijden

Astrid van der Sluis	1.22.29
Wil Raaphorst	1.22.29
Loes Bokhorst	1.32.54
Maria Raaphorst	1.34.39
Monique Misdorp	1.39.35
Marjo Maan	1.44.11

Van harte gefeliciteerd

15-okt	Kees	Evertse
15-okt	Ineke	Hutters
17-okt	Danielle v	Mil
19-okt	Hans	Meggelen
20-okt	Marian	Loosdrecht
20-okt	Ton den	Daas
21-okt	Johan vd	Pol
25-okt	Mia	Berwers
26-okt	Anne	Hof
30-okt	Carmelita de	Jong
30-okt	Mark	Meijer

3-nov	Henk v	Bechtum
5 nov	Cor vd	Loosdrecht
7-nov	Astrid	Hissink
12-nov	Karin	Bakker
15-nov	Peter de	Ruiter
16-nov	Miranda	Kiviet
23-nov	Pim	Brandt



26-nov	Jeanette van	Eersel
28-nov	Marijke	Kleiman-van Rhijn
30-nov	Henk	Hoogbruin
30-nov	Karel	Timmermans
1-dec	Fred	Gibhardt
4-dec	Jolanda v	Dijk
8-dec	Eimert v	Haften
8-dec	Elly v	Mil
8-dec	Els	Snippe
26-dec	Klaasje	Kweekel
27-dec	Marion	Ruiter

TEN SLOTTE

was er ook deze keer weer een scala aan inzendingen, zelfs een brief uit de avondgroep.

Dank jullie wel hiervoor, er was weer voldoende copy om een gezellige Brugpraet naar de drukker te brengen.

De volgende editie zal in het teken staan van Kerstmis. Daarom vragen we jullie artikelen, recepten, verhalen, ontwerpen voor versieringen etc. etc. die bij dit feest passen aan ons te sturen, zodat we er een toepasselijke Kerstuitgave van kunnen maken.

Natuurlijk blijven loopervaringen en andere verhalen ook van hart welkom.

Het maakt niet uit, of je een echte auteur of een gelegenheidsschrijver bent, wij zijn blij met alles, wat er binnenkomt. Doen jullie dat wel voor 15 DECEMBER dan kun je de Kerstkrant nog onder de boom lezen.

De Redactie.

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
29-10-2006	Marathon	Etten Leur www.marathonbrabant.nl	13.45	21.1
4-11-2006	Wantijparkloop	Dordrecht www.avparthenon.nl	13.00	10
5-11-2006	10 EM	Hoek van Holland www.fortismarathonruns.nl	12.00	16.1
11-11-2006	Halve marathon	Monster www.olympus70.nl	14.00	21.1
12-11-2006	GorsCross	Oostvoorne www.voorneatletiek.nl	12.00	4,4-8,8-13,1
12-11-2006	Dotterbloemloop*	Zoetermeer www.arvilion.nl	11.30	10-15
19-11-2006	Zevenheuvelenloop	Nijmegen www.zevenheuvelenloop.nl	13.00	15
19-11-2006	van Buurenloop	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	12.00	10-15
2-12-2006	Rob Prooi Cross	Barendrecht www.cavenergie.nl	12.30	10
10-12-2006	GorsCross	Oostvoorne www.voorneatletiek.nl	12.00	4,4-8,8-13,1
16-12-2006	Prestatieloop	Vlaardingingen www.avfortuna.nl	14.00	10-21,1
17-12-2006	Spark marathon	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	11.00	21.1-42.2
17-12-2006	Kerstloop	Barendrecht www.cavenergie.nl	13.00	10-15
26-12-2006	Kerstcross	Spijkenisse www.tvs90.nl	11.00	10
31-12-2006	Oliebollencross	Delft www.dekoplopers.nl	11.30	9,2
	* zijn Topreis lopen			



“HELENDE HANDEN”

REIKI MASTER TERA MAI™

REIKI BEHANDELINGEN

LICHAAMS-MASSAGE

VOETREFLEXZONE-MASSAGE

OORKAARSEN THERAPIE

BACHBLOESEM-THERAPIE

CURSUSSEN

Liesbeth oosthoek

Bel voor informatie of afspraak:

0181-630756 of 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

**MOL
PC**

SERVICE & ONTWIKKELING

- 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

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





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 “

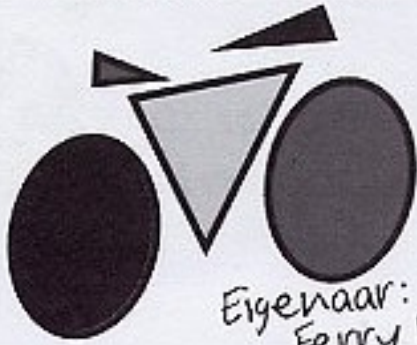
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

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 – brugrun@runningpoint.nl