

"BRUGPRAET"



Kerstnummer

"DE BRUG RUNNERS"

December 2006

Spijkenisse



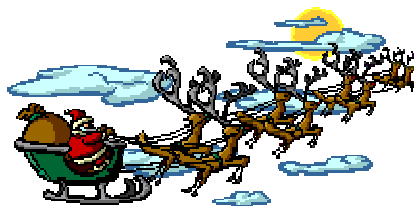
Kerstkaarten sturen

Kerstkaarten sturen naar zoveel mensen
 Familie, bekenden en wie al meer
 Op papier de groeten en gelukwensen
 Die stapel groeit elk jaar weer

Kennissen die eens per jaar een kaartje sturen
 Vrienden van vergeten tijd
 Ik zit naar al die adressen te turen
 Iets overvalt me van zwaarmoedigheid

Niemand mag ik vergeten
 Geen mens wil ik overslaan
 Mijn beste wensen laat ik weten
 Maar waarom voel ik mij dan niet voldaan?

Met deze feestdagen een bezoekje
 Zo gewaardeerd door een medemens
 Niet zomaar iemand uit een adresboekje
 Is dat niet een hele mooie kerstwens !

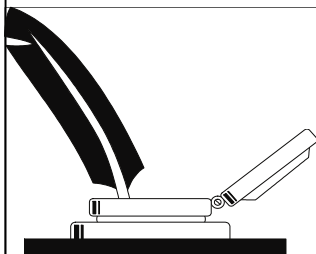


BRUGPRAET

Jaargang 11 Nummer 5

December 2006

Namens de voorzitter :



Van Joop Dorsman

Het was eigenlijk een eenvoudige vraag."Joop wil jij het openingsstukje schrijven in ons blad,het is het laatste blad van dit jaar. Het was wel even nadenken,maar ja,Karin is met Han en Elly ergens tussen Peking en de Chinese

muur,dus vooruit maar.

Onderweg dacht ik er nog even aan en begon een beetje spijt te krijgen,want er is toch het laatste jaar veel gebeurd. Echt een jaar met ups en downs. Ik zal proberen er wat van te maken en positief te beginnen.

Als eerste feit wil ik vermelden dat we in april van dit jaar 10 jaar als stichting bestonden. Na zo'n 8 jaar bezig te zijn geweest werd het tijd dat er structuur in de groep kwam. De deelnemers zorgden voor de naam. Zo is er in korte tijd ST."De Brugrunners"ontstaan.

Het doet me toch wel genoeg dat er nog steeds mensen zijn die nu al zo'n 17/18 jaar meedoen,zowel in de avond – als ochtendgroep. Naast dit feestelijk gebeuren zijn er nog wel wat dieptepunten te melden geweest. Ik denk dan aan Marco die dit jaar een zware strijd heeft moeten voeren om er weer bovenop te komen. Het gaat gelukkig steeds beter,hij geeft op dinsdag weer training waarbij zijn fiets nog een bijrol speelt. Bovendien trad Marco in het huwelijk. Ik denk dat hij zich weer een gelukkig mens vind.

Tja,en dan Carla. Na een ernstig ongeval samen met haar zoon is zij eindelijk weer zover om mee te trainen. Ze liep zelfs een paar weken geleden een prima coopertest,goed hoor. Ook Marion krabbelt na een moeilijke periode weer langzaam op. Ook van haar hopen we dat ze weer snel mee kan doen met de groep. Ook Nico deelde dit jaar in de zorgen. Een half jaar geleden kreeg hij een herseninfarct. Na een lange revalidatie periode is hij gelukkig weer in staat om veel dingen te doen. Hij is al weer een paar keer koffie wesen drinken. Wij hebben een stille hoop dat het ook met Eddie wat beter kan gaan. Toch zijn al de zorgen nog niet voorbij,het is een te grote groep mensen die door allerlei lichamelijke toestanden nog steeds niet kunnen trainen. Ik hoop dat iedereen snel geneest en weer gauw in ons midden kan zijn.

Vervolg op blz. 19



VOOR DE OPLETTENDE LEZER.

In de vorige Brugpraet is er in Wout's kolom een ongerechtigheidsje geslopen.

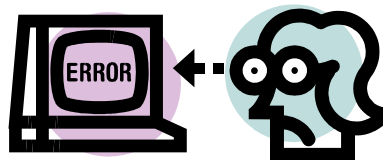
Ik was zo getroffen door de romantische zin:

Voor de finish pakte zij mijn hand en zo gingen we samen over de streep, nee niet over de schreef..

Ik zag de woorden "over de streep" over het hoofd en er ontstond een verkeerde indruk.

Sorry Wout, bij deze de juiste versie!

De redactie.



Spalandloop Schiedam

15e Okt

15 km

Naam

Tijd

Stephan Nieuwstraten

1:11:47

EERVOL TEN ONDER.

Voor dag en dauw vertrokken we naar het Drentse Gasselternijveen. Daar zouden we wel even de "Nederland in beweging bokaal" in ontvangst gaan nemen, dachten we. Tenslotte hadden we het hoogste aantal punten bij elkaar gesprokkeld.

We waren dan ook heel verbaasd, dat beide ploegen in de eindstrijd weer bij af moesten beginnen.

Marion was herstellende van een operatie en kon helaas niet mee, maar in Magda hadden we een goede stand-in gevonden.

Wij werden vergezeld door een record aantal supporters! Twee man sterk, Anne en Gerard, die dit spektakel meteen op de gevoelige plaat zouden vastleggen voor de thuisblijvers.

Ter plaatse maakten we kennis met onze medestrijders, een survivalteam uit Eindhoven. Oei, wat zag dat er jong en strak uit! Maar net zo sportief als wij. Alleen dat leeftijdsverschil! Ze zeiden "U" tegen ons!

Gelukkig hadden we toch nog iets gemeen, nl. het aantal supporters! Bovendien hadden zij nog een aanmoedigings-hond in de strijd gegooit.

Na de koffie met appelpunt waren we er klaar voor. Het eerste onderdeel was het skaten. Dat zou in ons voor-



deel moeten gaan werken, maar het parkeerterreintje, waar op het parcoursje was uitgezet, lag ondanks het veegwerk vol blaadjes, takjes en eikeltjes, dus van voluit gaan was geen sprake.

Hans maakte in een bocht zelfs een schuiver en hij valt nooit!

Het survivalteam overleefde deze voor hun nieuwe discipline zonder vallen, maar die zijn van een ras, dat alles durft.

Ja, en toen werd het voor ons afzien, afzien en nog eens afzien en onze tegenstanders kwamen in hun element.

Eerst moesten we met twee man een kano, die op een hoge kant lag in het water duwen, erin springen, naar de overkant (ver en onder een brug door) peddelen, een olievat inladen



en zien dat je terugkwam.

Ik snapte meteen waarom we zoveel kleren en schoenen mee moesten brengen. Ik had een vooruitziende blik en liet horloge, lenzen, zooltjes, trui e.d. bij Anne achter.

Samen met Hans stond ik klaar voor de tewaterlating. Hij duwde de punt van de boot in het water een riep: "Spring". Ik nam een snoekduik en trok net iets te hard aan de zijkant. Op datzelfde moment sprong Hans op het hellende vlak en tot grote hilariteit van de toeschouwers kantelde het bootje 180 graden. Hans zag nog kans het bovenlijf droog te houden, maar ik ging echt kopje onder en zag de vissen lachen. Hiermee zorgde ik natuurlijk wel voor fantastische opnamen voor de filmploeg. We moesten alsnog de opdracht uitvoeren. Hans roeide zich een ongeluk en hield zo de schade

beperkt.

Het parcours op de evenwichtsbalk, hoog boven het water, met een wiebelbrug en losliggende in elkaar overlopende wippen heb ik op handen, buik en knieën overleefd.

Twee keer druipend voor de camera poseren vond ik wat overdreven. Hans, onze "roekeloze durfal " rende er zonder verblijken of verblazen overheen, of hij over de Coolsingel ging! Wat een moed!



Klaas was minder fortuinlijk en op de verschrikkelijke wip gleed hij opzij. Heldhaftig probeerde hij zich nog aan de balk op te trekken, dat mislukte en hij belandde als derde Brugrunner in de plomp.

De Eindhovenaren stelden zich ontzettend sociaal op, hielpen ons bij alles en gaven goede raad.

Net zo goed als wij wisten ook zij al bij voorbaat dat bij een circuit met drie survivalonderdelen de bokaal mee naar de Lichtstad zou gaan.

Ze prezen ons echtgemeend de hemel in om onze moed en doorzettingsvermogen.

Nu volgde het klapstuk van de dag, een heuse stormbaan en natuurlijk weer hoog boven het water, compleet met slingerhaken, ijzeren buizen, hangbruggen, drijvende zeer onstabiele kussens en staalkabels.

Ik stond te shaken en te klappertanden van ellende. "Dit ga ik dus echt niet doen!" nam ik mezelf voor.

Voor de survivalers was dit natuurlijk een eitje. Omdat Magda met haar nog niet herstelde schouder hier echt niet aan mee kon doen, moest de tegenpartij ook een mannetje inleveren. Heel sportief (ze konden toch niet meer verliezen) stonden ze hun kopman Igor af.

Hij zag mij in mijn korte broek staan bibberen en trok spontaan zijn survivalbroek uit, die hij mij liet aantrekken.

In zijn onderbroek sprong hij in het water en beloofde ons naar de overkant te coachen. Wat een rust ging er van die man uit. Met de moed der wanhoop begon ik aan de over-



tocht. Voetje hier, handje daar. Op mijn buik over een gladdede balk, niet naar beneden kijken. Aanmoedigingen vanaf de kant. En toen hield de balk op en moest ik overstappen, maar er was niet gerekend op iemand met korte beentjes en daar bengelde ik dan tussen hemel en aarde. Igor, de schat, ondersteunde mijn voet en zijn peptalk gaf me zoveel zelfvertrouwen dat ik op eigen kracht droog de overkant bereikte. I did it!!!! Ik voelde me een kampioen, al kwam ik als allerlaatste binnen.

Het was natuurlijk geen verrassing, dat de beker naar het survivalteam ging, zij waren gewoon veel te sterk voor ons, maar wij waren net zo blij als zij, want wij wonnen een weekend op het Hunzepark voor acht personen.



We zijn niet ongehandeld uit de strijd gekomen, we zaten onder de blauwe plekken, schaafwonden en rugklachten, maar dat woog niet op tegen de saamhorigheid, de gezelligheid en de sportiviteit van deze lange dag.

Enne.....we zijn nog een keer TV prominenten, wie kan dat nog meer zeggen?

Elly van B.

die het voorlopig maar bij lopen houdt.



 * Wij wensen alle brugrunners een *
 * gezond gelukkig en *
 * sportief 2007 *
 * Johan en Jeannette van de Poll *
 * *****

Last van een depressie? ga sporten

Sporten is niet alleen gezond maar ook nog eens een manier om een depressie te bestijden. Er bestaat zelfs een speciale hardloophtherapie .

De laatste zomerdagen lijken echt voorbij, de herfst kondigt zich .onherroepelijk aan. Bang omlast te krijgen van een herfst depressie? Kom dan met je billen van de bank en trekje sportkleden aan!

Een depressie kenmerkt zich door een langdurige sombere stemming. Slapeloosheid en een veel gehoorde klacht en het ontbreekt een depressief persoon voelt zich vaak lusteloos: Het ontbreekt hem of haar aan initiatief; geen zin om op te staan en iets te ondernemen dus: Hierdoor worden de prestaties steeds slechter en voelt de depressieveling zich minderwaardig en onzeker.

Tijd voor actie

Herken je deze symptomen? Dan is het tijd om actie te ondernemen! Sporten heeft zowel fysisch als psychisch een positief effect op de depressie. "Aan de ene kant worden twee stoffes

in de hersenen geactiveerd, endorfine en serotonine .Normaal gesproken zitten deze stoffen in antidepressiva , door sporten maakt het lichaam ze zelf aan", vertelt Martin van Polanen, psychomotorisch therapeut bij GGZ Buitenamstel

" Volgens mij is het psychische effect belangrijker: je bent actief ergens mee bezig als je aan het sporten bent, het lichaam wordt geactiveerd en dat heeft voldoening"



Hardloophtherapie

Van Polanen geeft hardloophtherapie tegen depressie bij de Valerius kliniek in Amsterdam

"Ik maak een persoonlijk hardloopschema voor de deelnemer . Vooraf denkt de depressieve persoon dat hij het schema nooit zal halen. Vaak blijkt dat hij of zij juist meer loopt dan in het afgesproken schema staat. Dat geeft natuurlijk een enorm gevoel van overwinning", vertelt Van Polanen. Hardlopen is een zeer geschikte sport voor deze therapie om dat het erg toegankelijk is.

"Je hoeft niet naar de sportschool en bent niet afhankelijk van een grotere groep" aldus van Polanen

"mensen moeten allen die drempel over om die sportkleden aan te trekken en in actie te komen "

Hardloophtherapie is, enorm in opkomst ."Ik heb de harde cijfers niet , maar ik schat dat er zeker tweehonderd groepen in Nederland zijn waar deze therapie gedaan wordt ." Wel is het belangrijk dat iemand zelf initiatief gaat nemen om de sportschoenen aan te trekken .:: de therapie is afgerond als iemand zelf het initiatief neemt om te gaan lopen. Of als de depressie over is natuurlijk ."

Inge ter Schuren
Metro-verslaggever

Hallo allemaal

Ik wil graag een verhaal kwijt over onze waanzinnige trip naar New York.

Door een beperkt aantal bladzijden in het clubblad

zal ik het beperken tot de marathon zodat een ander ook nog wat kwijt kan in het blad

Na een drukke week met veel lopen veel shoppen een ontstoken teen veel zieke mensen en veel te hebben gelachen gaat het dan echt gebeuren.

Eindelijk is het zover 5 november de grote dag van de New-York marathon.

Na een uitgebroken virus verdeeld over de drie hotels is het voor 9 mensen helaas niet mogelijk te kunnen starten .

Johan, waarmee ik 20 jaar getrouwd ben en om dit te vieren samen de marathon zou lopen, is helaas ook van de partij.

Na een nacht van veel toiletbezoeken en een ontbijt van slechts drie stukjes fruit besluit hij toch te starten.

Groen van ellende verschijnt hij aan de start om samen met mij en Alby, die inmiddels had besloten om gezellig bij ons te blijven, toch te starten..

Nog geen kwartier onderweg begint de ellende weer, ja hoor het eerste toilet bezoek {en zeker niet de laatste} maar met volle moed hervatten we weer de marathon.

Het publiek was overweldigend waardoor je eigenlijk niet door had hoe snel de marathon aan je voorbij gaat

Overall staan bandjes langs de route die je enorm opzwepen en al die mensen die je toe staan te juichen, het is bijna niet te omschrijven.



Johan die met een fluitje om zijn nek de hele straat gek maakt en op handen wordt gedragen {echt te gek}

Na de nodige foto's te hebben gemaakt en veel toiletten te hebben bezocht komt de volgende domper.

Alby die al een tijdje last had van een blessure aan haar knie moet helaas uitstappen na 30 km te hebben gelopen.

Op het moment dat het gebeurt sta ik er alleen voor doordat Johan al was door-

gelopen

Ben als een gek achter hem aan gelopen om vervolgens weer samen naar Alby te gaan .

Na haar af te hebben gezet bij de EHBO besluiten we na een minuut of twintig toch maar door te gaan met de marathon.

Jullie begrijpen, dit was niet het leukste moment, maar ja om nou zelf ook uit te stappen had ook weinig zin daar is zij ook niet mee geholpen.

De laatste kilometers zijn we op de zelfde voet doorgestaan minstens 5 toiletbezoeken, maar met veel foto's kwamen we aan in central park waar je dan nog MAAR 7 KM HOEFT TE LOPEN nou geloof me, dat waren de langste 7 km uit ons leven.

Maar dan staat daar je broertje voor de tweede keer op route. Nou niks is mooier om door je eigen familie er doorge-

sleept te worden

Met veel hindernissen kunnen we toch zeggen de marathon te hebben gelopen in NEW YORK en wat ons betreft ook niet de laatste.

Verder wil ik iedereen bedanken voor alle leuke kaartjes mailtjes cadeautjes enz enz.

Bedankt allemaal en groetjes van ons



Johan en Jeannette van de Poll xx



New-York Marathon

Namen	Tijden
Johan Benne	3:30:12
Ivonne v d Pad	3:56:10
Elly v Buijtenen	4:00:19
Els Snippe	4:29:52
Lisette de Winter	4:39:08
Leen v Hulst	4:39:46
Elly Van Mil	4:43:37
Jeanette v d Poll	6:06:52
Johan v d Poll	6:06:52 (Prrr probleem)
Alby Kop	Blessure , maar met plak!



Beste brugrunners

Ik wil jullie allemaal bedanken voor alle warme telefoontjes en kaartjes, die ik heb mogen ontvangen. Bedankt allemaal.

Yvonne Edhie Hoesein .



NAGENIETEN.....

Na maanden van voorbereiding (ieder op z'n eigen manier) vertrokken 14 Brugrunners naar New York, uitgedost in saaie nietszeggende grijze jacks, beschikbaar gesteld door Radio Rijnmond en verplicht te dragen. Gehurkt tussen een berg Komozakken vielen we niet eens op!

Na ontroerende taferelen bij het afscheid begon het internationale avontuur.

Enigszins katterig van de lange vlucht werden we door een bus gedumpt bij ons schitterende hotel, waar we eerst even wilden acclimatiseren.

Wat? Uitrusten? Niks uitrusten, getraind moest er worden. Er zat een marathon aan te komen, waren we dat misschien vergeten?

Er was nog net tijd genoeg om loopkleden uit je koffer te rukken, naar buiten te rennen en de trainers (slavendrijvers!) achterna te hollen.

Wonder boven wonder, het voelde lekker aan. Het was een bevrediging voor de opgepropt gezeten stijve spieren.

Om het tijdsverschil te overbruggen zocht iedereen bijtijds zijn kingsize bed op, want 's morgens om half zeven moesten we weer aantreden. Hoezo vakantie?

Iedere ochtend was het weer een hele opgave om een keuze te maken bij het overweldigende ontbijtbuffet. Neem ik zalm of pannenkoeken? Fruit of eieren met of zonder spek en worstjes? Yoghurt of cake? Dit is maar een summier opsomming. Ik nam gewoon alles! Die kans krijg ik thuis niet! En dat acht dagen lang!



Tijdens de indrukwekkende boottocht op de Hudson zagen we vanaf het water de Verrezo-brug, waar gestart moest worden. Wat was die hoog en lang! Moesten we daar over? Maar we zijn niet voor niks Brugrunners, al leek de Spijkenissebrug hierbij ver-

geleken in Madurodam thuis te horen.

Nog een unieke belevenis was de Halloweenoptocht. We lieten alle spoken, geraamtes en andere bizarre geestverschijningen aan ons voorbij trekken en hadden er graag platvoeten en doorgezakte ruggen voor over.

Ja, die voetjes werden de hele week danig op de proef gesteld en kregen geen kans om tot rust te komen, want als je in New York bent, moet er natuurlijk wel geshopt worden.

Van de Nikestore tot de Disneyshop, van Prada tot Saks en niet te vergeten Macy's!

Zo goed als ik de weg in de stad wist te vinden, zo precies konden Els en Lisette zich in dit immense warenhuis oriënteren. Wij vulden elkaar dus naadloos aan.

We slenterden over Broadway en de Brooklynbridge, door Central Park (waar we de finish vast in ogenschouw namen) langs Rockefeller Plaza en keken neer op de nachtelijke stad vanaf het Empire State Building.

Wij waren toeristen, die toevallig ook nog een marathonneetje zouden meepakken, maar wie dacht daar nou aan in zo'n bruisende metropool?

Toch kwam die dag schrikbarend snel nabij.

De laatste vrije dag kreeg een cultureel tintje. "HET" museum werd bezocht. Als echte Hollanders gingen we na vier uur, want dan was het gratis. Het tripje was ten slotte al duur genoeg, nietwaar?

Om alvast in de stemming te komen was er 's zaterdags de Friendshipprun, waar alleen niet-amerikanen aan mee mochten doen. De zeer luidruchtige Hollanders waren veruit in de meerderheid. Of konden ze het hardste schreeuwen?

Na afloop ontstond er een internationale ruilhandel. Ik scoorde een Mexicaanse poncho, drie Italiaanse shirts, een Franse trui en een Japanse judojas. Sport verbreedert wereldwijd.

Wat moest ik nou eigenlijk met andermans troep? Geen idee, maar het sfeertje eromheen was uniek!

En eindelijk was het Marathondag. Die dag is niet te beschrijven, dat moeten jullie echt zelf een keer ondergaan.

Dus ga zegeltjes sparen, vraag geld voor je verjaardag, verzamel statiegeld, zoek een sponsor, licht de belasting op, zet al je overtollige huisraad op marktplaats, kijk je partner eens lief aan of win een prijs en je gaat de New York City Marathon meebeleven!!!!!!

Enne.....zoeken jullie een gids? Ik offer me probleemloos op!



Elly van B.

die een geldboom gaat planten. Wil iemand een stekkie?



Hier onze New-York lopers

Uitslagen van het Topreis >>>> Vervolg Gebeuren

Wedstrijdlopers								
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8
Afstand KM	10	10	15	21,1	21,1	15	10	15
Wim Kapteyn M70	0:49:47	0:51:36	1:20:08	1:57:40	1:58:09	-	-	-
gecorrigeerde tijd	0:37:01	0:38:22	1:06:17	1:27:20	1:37:44	-	-	-
Ineke Snijder V45	0:52:06	0:53:22	-	2:11:37	-	-	-	-
gecorrigeerde tijd	0:43:06	0:44:08	-	1:48:42	-	-	-	-
Leen van Hulst M60	0:48:25 Pr	0:50:34	-	1:52:11 Pr	1:56:18	-	0:51:06	-
gecorrigeerde tijd	0:40:03	0:41:50	-	1:32:47	1:36:12	-	0:42:16	-
Klaas Mol M60	0:49:32	-	1:17:35	0:54:57 10km	1:56:40	-	0:51:43	-
gecorrigeerde tijd	0:40:58	-	1:04:10	-	1:36:30	-	0:42:47	-
Karel Oosthoek M55	0:41:01	0:41:09	1:02:08	1:31:51	1:31:44	1:04:25	0:41:47	1:05:17
gecorrigeerde tijd	0:35:29	0:35:36	0:53:45	1;19;27	1:19:21	0:55:43	0:36:09	0:56:28
Elly v. Buytenen V55	0:47:20	0:49:47	1:13:32	1:46:46	1:45:27	1:15:01	-	1:16:04
gecorrigeerde tijd	0:36:01	0:37:53	0:58:41	1;25;13	1:24:09	0:59:52	-	1:00:42
Ivonne vd Pad V40	-	0:58:40	1:15:07	1:51:31	1:45:58	1:12:30	0:46:52	1:13:36
gecorrigeerde tijd	-	0:51:10	1:05:19	1:36:58	1:32:09	1:03:03	0:40:45	1:04:00
Hans van Meggelen M45	0:48:08	0:49:36	1:17:08	1:56:20	1:54:22	1:16:08	0:50:31	1:22:24
gecorrigeerde tijd	0:45:07	0:46:29	1:12:17	1;49;02	1:47:11	1:11:21	0:47:21	1:17:14
Lisette de Winter V45	0:56:58	0:56:05	-	2:03:19	2:01:06	-	-	-
gecorrigeerde tijd	0:47:28	0:46:44	-	1;42;46	1:40:55	-	-	-
Els Snippe V40	0:48:19	0:49:08	1:14:03	1:52:09	-	1:17:34	0:49:37	-
gecorrigeerde tijd	0:42:01	0:42:43	1:04:23	1;37;31	-	1:07:27	0:43:09	-
Recreatie lopers/loopsters								
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8
Afstand KM	10	10	15	21,1	12,1	15	10	15
Annemarie Lorscheijd	0:57:02	0:58:16	1:27:48	2:08:28	-	1:28:36	-	1:29:26
Henk Bechthum	0:48:13	-	-	-	-	-	-	-
Wout van Wieringen	0:56:58	-	1:25:24	-	-	-	0:57:49	-
Rob Kegel	0:44:23 Pr	0:43:51pr	-	-	1:39:18	1:08:22	-	-
Han Bakker	0:53:07	0:51:54	1:19:03	-	1:48:13	1:12:56	0:47:53	-
John den Bakker	-	0:45:31	1:08:34	-	-	-	-	1.08.40
Peter Duinker	-	1:01:02	1:29:40	-	-	-	-	-
Koos Wiendels	-	1:00:22	-	-	-	-	-	-
Ben van Mil	-	0:44:59	1:09:26	1:42:54	-	1:11:35	-	-
Elly van Mil	-	0:54:07	-	2:02:21	-	-	-	-
Alby Kop	-	1:00:40	-	-	-	-	-	-
Jeanette van Eersel	-	1:05:04	-	-	-	-	-	-
Nico Stoop	-	-	1:08:54	1:39:43	1:40:10	1:04:30	-	-
Patrick v.d. Kerkhof	-	-	-	1:33:51	-	-	-	-
Stephan Nieuwstraten	-	-	-	1:51:06	-	-	-	-
Astrid v.d. Sluis	-	-	-	1:58:43	1:55:18	1:20:41	-	-
Ruud Snippe	-	-	-	54:57 10 km	-	-	-	-
Danielle v. Mil	-	-	-	1:58:43	-	-	-	-
Monique v.d Horst	-	-	-	-	1:56:31	-	-	-
Maria Raabhorst	-	-	-	-	2:09:30	1:27:45	-	-
Ineke Timmermans	-	-	-	-	2:21:49	1:37:10	-	-
Katleen Meijer	-	-	-	-	2:22:22	-	-	-
Marjo Maan	-	-	-	-	2:22:49	1:37:10	-	-
Ton Timmermans	-	-	-	-	1:54:20	1:16:00	-	-
Karel Timmermans	-	-	-	-	2:04:08	1:20:45	-	-
Mark Meijer	-	-	-	-	2:05:00	-	-	-
Wil Raaphorst	-	-	-	-	2:22:49	1:18:07	-	-
Riet Benne	-	-	-	-	-	-	1:08:25	-
An van Hulst	-	-	-	-	-	-	1:10:10	-
Kitty den Bakker	-	-	-	-	-	-	-	47.03 7,5km

Wisten jullie dat.....

Karin haar verhaal gelijk kwijt is als Klaas zijn pijpen omhoog trekt.

Han echt een bloedhekel heeft aan oude vrouwtjes (op een snorfiets).

Anne een lease band heeft.

We tegenwoordig uit kunnen slapen op dinsdag en donderdag.

Karel zijn vuile was niet buiten hangt maar gewoon achterlaat op de club.

Jeanette v. E. graag een slippertje maakt.

Elly W. getraakteerd heeft op de overblijfselen van haar suikerfeest.

Linda een koffer vol bruikbare dingen heeft gekregen voor haar reis naar Afrika.

Iedereen heeft genoten van zijn/haar reis naar New-York, en wij van de t.v. beelden.

Klaas en Wim in het zonnetje zijn gezet.

Voor Els sommige haaiantanden op de weg veeel te klein zijn .

Klaas een dubbele opa is geworden .

We aan kleedkamer ruil hebben gedaan.



De van Burenloop Spijkenisse 19-11-06

Naam	Tijd
Greetje Jansen	1:29:00



Hallo Allemaal,

Ik heb namens Joop Blokland een verzoekje om al het afval (lepeltjes, theezakjes enz.) in de daarvoor bestemde bakjes te gooien.

Zodat deze niet terecht kunnen komen in de vaatwasser.

Alvast bedankt voor jullie medewerking.

Lieve groetjes,

De assistente van Joop

“OM TE WETEN”

Brugrunners, het is bekend, dat veel marathonlopers een z.g. marathondieet volgen in de aanlooperperiode naar een belangrijke wedstrijd; echter voor de start van de marathon van Rotterdam wordt door sommige lopers, zowel toplopers als recreanten, een grote hoeveelheid hamburgers omgezet. Hoe bedoelt U, marathondieet!

Overtraining!

Overtraining is een toestand, waarin de sporter (loper of loopster) wel wil maar niet kan, gepaard gaande met verschillende symptomen als:

- daling van prestaties
- vermindering van vitale capaciteit
- slapeloosheid
- korzeligheid, prikkelbaarheid
- verminderde eetlust
- veel zweten
- daling lichaamsgewicht.

De oorzaken van overtraining kunnen zijn:

- een te snelle opbouw van de training
- te veel of te zware wedstrijden
- eentonige trainingen
- onregelmatig leven.

Te nemen maatregelen:

- tijdelijk overschakelen op een andere sport
- geen wedstrijden meer lopen
- enkele weken stoppen met training, dus RUST!
- Meerdere algehele lichaamsmassages per week.

(Bron: Opleiding Sportmasseur)

Groetjes,
Karel Oosthoek



Kerstfeest thuis zijn met z'n allen bij elkaar
Kersthoom, kaarsjes, slingers, ballen, herdenken van 't afgelopen jaar!
Annoëem

Vervolg van blz 9					
Wedstrijdlopers					
Deelnemers / loop nr.	9	10	11	12	13
Afstand KM	10	10	10	10	15
Wim Kapteyn M70	0:54:56	-	0:55:44	0:52:03	1:18:31
gecorrigeerde tijd	0:45:26	-	0:46:06	0:43:03	1:04:57
Ineke Snijder V45	0:54:08	0:55:48	0:54:39	0:51:59	1:18:03
gecorrigeerde tijd	0:44:47	0:46:09	0:45:12	0:43:19	1:05:03
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	1:16:17
gecorrigeerde tijd	-	0:44:14	-	0:42:57	1:03:06
Karel Oosthoek M55	0:44:02	0:42:37	0:52:39	0:44:24	1:05:40
gecorrigeerde tijd	0:38:05	0:36:52	0:45:33	0:36:43	0:54:19
Elly v. Buytenen V55	0:50:15	0:49:53	0:50:39	-	1:12:24
gecorrigeerde tijd	0:40:06	0:39:49	0:40:25	-	0:57:47
Ivonne vd Pad V40	0:48:12	-	0:49:10	0:45:26	1:11:17
gecorrigeerde tijd	0:41:55	-	0:42:45	0:39:30	1:01:59
Hans van Meggelen M45	0:53:02	-	0:56:18	0:50:48	1:17:55
gecorrigeerde tijd	0:49:42	-	0:52:46	0:47:37	1:13:01
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	1:27:30
Henk Bechthum					
Wout van Wieringen		1:01:43	1:03:23		1:27:27
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					
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 Ruiter		0:48:15			
Hans Rooduijn				0:48:27	

De zevenheuvelen loop In Nijmegen 19-11-06

Naam Tijd

Wim van Doorn 1:19:00

OVER DE ZEVEN HEUVELEN.

Om zeven uur opgestaan om met de trein van 9 uur 42 vanaf Rotterdam Centraal naar Nijmegen te reizen om mee te gaan doen aan de Zevenheuvelenloop. Met 20 minuten vertraging arriveerden we daar om half 12.

Jammer, dat er een druilerig regentje viel, maar dat mocht de pret niet drukken.

Samen met 27.500 fanatieke heuvellopers begon ik aan het zware, maar prachtige bosrijke parkoers. Alles was prima georganiseerd en dat moet ook wel met zoveel deelnemers.

Ik heb lekker gelopen en mijn tijd viel niet eens tegen. 1 uur 19!

Bij aankomst stond mijn lieve vrouw te wachten. Ze was blij, dat ze me in de massa eindelijk zag.

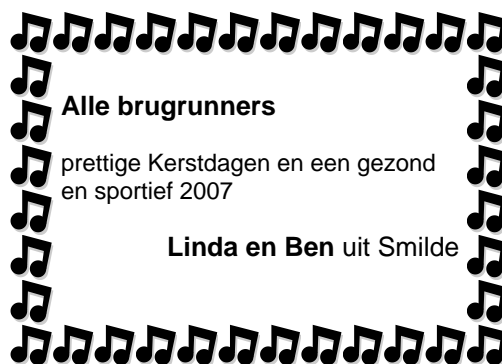
Met (weer) 20 minuten vertraging bracht de NS ons naar huis. Als de treinen echt op tijd zouden rijden, is dit een prima manier van reizen.

Om half zeven waren we thuis, waar ik na een gezellige dag hongerig op de snert aanviel.

Groeten Wim van Doorn.



Wim is wat klein uitgevalen, maar hij loopt er wel No. 20270



Alle brugrunners

prettige Kerstdagen en een gezond en sportief 2007

Linda en Ben uit Smilde

Algemeen klassement Bedrijvenloop "Topreisloopserie 2005 - 2006"

Datum update: 14 november 2006

Team	Overall plaats	Total Best of 8	2e Keuken centrum Tielmanloop p	Maasstad loop	Dotterbloem loop	12e Intersport Biesheuvel loop	BUVA - Heinenoord tunneloop	54e Plassenloop	59e Lycra © Dwaars door Dorritloop	24e Nationale Lente loop	Ambachts heerlijkheids loop	Seuterloop	3e Keuken centrum Tielmanloop p	Maasstad loop	Dotterbloem loop
1 EON Powerteam	1	11,0	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	2	9	5
2 ESEI Runners	2	15,0	3	1	5	2	1	3	4	1	3	3	6	3	1
3 Keukencentrum Tielman	3	23,0	1	5	6	3	2	14	1	13	13	9	1	4	7
4 UNIQEMA - Runners	4	24,0	6	4	2	15	8	4	3	6	2	2	5	6	2
5 All Office Vroegdewey Runners	5	29,0	4	3	3	4	5	5	13	5	4	12	3	7	3
6 Het Zuidster team	6	31,0	7	7	7	6	4	2	6	4	11	4	13	1	4
7 Keelnen Administratiekantoor	7	39,0	5	6	4	5	13	13	15	3	14	10	4	2	12
8 Brugrunners	8	57,0	8	8	8	8	9	6	8	7	8	5	7	10	9
9 DSB Schuldwerken	9	58,0	10	11	9	7	6	9	11	9	12	7	9	5	6
10 Wegener Huis-aan-huiskranten	10	63,0	13	10	15	10	7	10	9	11	5	6	14	8	8
11 Schuldwerken v.d. Heide	11	65,0	9	9	10	12	10	11	7	8	6	8	8	11	13
12 P&O Nedloyd	12	81,0	15	13	11	9	11	8	12	12	7	14	12	14	11
13 MSH Runners	13	81,0	12	12	12	13	14	7	5	15	15	13	10	13	10
14 Imtech Care & Cure	14	86,0	11	14	13	11	12	12	10	10	9	15	11	12	14
15 ENECO Runners	15	106,0	14	15	14	14	15	15	14	14	10	11	15	15	15



EEN GEZOND EN SPORTIEF
LEVEN IN 2007 !

Toon en Elly van Buijtenen.

Reanimatiecursus.

Pim wil bij voldoende deelname weer een reanimatiecursus organiseren. Voor diegene die hier belangstelling voor heeft, kan zich hier voor op geven door inschrijving op de lijst met vermelding beginners- of herhalingscursus.

Roel



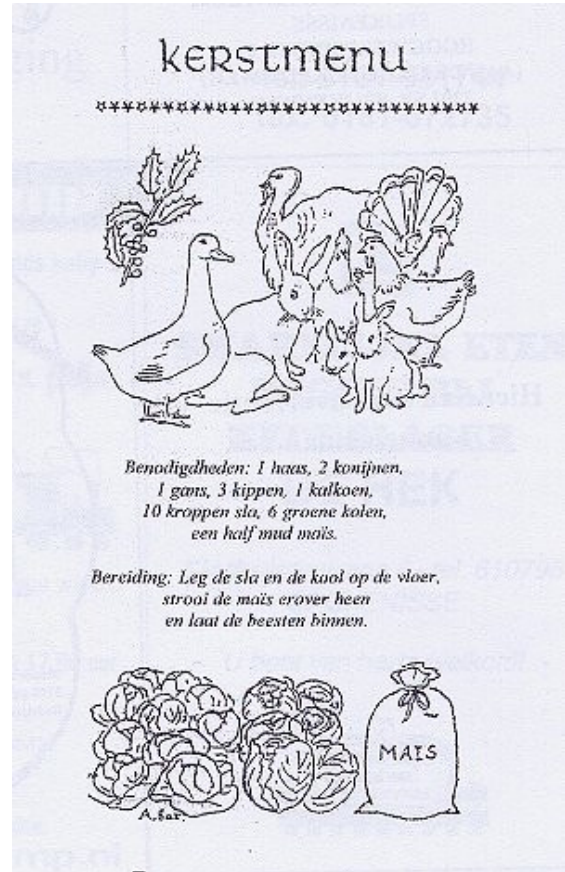
Topreis feest

Hier hebben de deelnemers van het topreis gebeuren een feest gehad ,in de Baja Beach-club een verslag van Klaas op pag 17

Wisten jullie dat.....

Vervolg : blz 10

Iedereen weet dat Karin een rode auto heeft behalve zichzelf. Han Tarzan maar 1 m.b. heeft op zijn harde schijf. We Henk Hoek veel woonplezier toewensen samen met zijn vrouw en..... hem bedanken voor zijn inzet voor de club. Carla weer helemaal terug is. Greetje het licht heeft gezien. We alle zieken beterschap wensen, zo ook de geblesseerden onder ons. Elly W haar doos heeft versierd. Onze Joop Dorsman overgrootvader is geworden . Henk Hoogbruin ook Opa is geworden .



Wedstrijden: 14^e TOPREISLOOPSERIE seizoen 2007

No	Datum	Naam	Afstand	Tijd	
1	21-01-2007	13 ^e Intersport Biesheuveloop	Maassluis	21,1 km	13.00 uur
2	17-02-2007	BUVA – Heinenoordtunneloop	Oud Beijerland	21,1 km	12.00 uur
3	17-03-2007	VosPlan Vastgoedontwikkeling Plassenloop	Reewijk	15 km	14.00 uur
4	01-04-2007	60 ^e Lycra ®-Dwars door Dordtloop	Dordrecht	10 km	13.00 uur
5	19-05-2007	25 ^e Nationale Lenteloop	Papendrecht	10 km	14.15 uur
6	23-06-2007	Ambachtsheerlijksloop Numansdorp		10 km	?
7	15-09-2007	GeulTechniekloop Vlaardingen		15 km	14.30 uur
8	15-09-2007	4 ^e Keukencentrum-Tielemanloop	Middelhanis	10 km	13.00 uur
9	06-10-2006	Maasstadloop	Rottedam	10 km	13.00 uur
10	11-11-2006	Dotterbloemloop	Zoetemeer	15 km	11.30 uur

Bastiaannetcross

zaterdag 25 november, slaperig sla ik mijn ogen op. Half 9. Nog even. O, nee dat is waar. Hond Indy logeert bij ons. Snel een broek en trui aan en naar buiten met die boef. Die boef is een boxer van ruim anderhalf jaar oud. Met veel luistervrije dagen. Van mijn vriendin Silvia uit Assen .Oorspronkelijk uit Vlaardingen. En dat scheidt een



band. Zoveel zelfs dat ze vanmiddag samen met mij haar eerste cross gaat lopen. Nu dat wordt echt lachen. Want ik weet wat zij niet weet. Dat de Langelose duinen zeeer hoog zijn en als het tegenzit is het na de regen van de afgelopen dagen ook nog nat. Ben en ik zijn er al vroeg dan kunnen wij voor de start nog met de hond

los het parcours langs want Indy aan de lijn is een nationale ramp. Bij de inschrijving is het heel druk. He daar heb je Silvia. "Ik dacht eerst dat het niet doorging want het regende vanmorgen." "Nee natuurlijk niet dat gaat altijd door" antwoord ik. "Weet ik veel" is haar gebruikelijke stopwoord waar ik wijselijk niet op antwoord. Hierna het punt wat trekt ze aan Of beter gezegd wat niet want de mussen vallen van het dak, het is 16 graden. Dus raad ik haar een korte legging aan. Lopend naar de start blijkt dat ie afzakt. Ja sorry maar dat kan ik ook niet weten. "komen al die mensen uit het hele land, het is zo druk" vraagt ze. "nee, Silvia, we hebben wel mensen in het noorden alleen komen ze niet zo vaak de deur uit" grap ik. Het parcours begint met een ronde van 1450 meter en hierna 3 rondes van 2450 meter. Silvia zou 1 kleine en 1 grote ronde lopen. Mijn tempo is aardig gezakt. Door ouderdom en/of blessures maar halverwege het eerste rondje raakt ze toch achterop." Je hoeft niet te wachten hoor" zegt ze. Ik antwoord "beste Silvia dat doe ik omdat ik je voor geen stuiver vertrouw en je er van verdenk dat je er nu al mee op zal houden". Ze kijkt me aan alsof ze zeggen wil hoe kom je daar nu bij maar haar ogen zeggen je kan me al aardig. We pakken een bekertje water aan en wandelen even. Zo nu en dan komen er clubleden langs die voorbij stuiven en degene die niet in trans zijn moedigen ons aan. Kom op hoor, doorgaan. Ja, deze cross is altijd zo gezellig, druk en een prachtig parcours. We nemen nog een hoge heuvel en laten ons weer naar beneden zakken wat een stuk makkelijker gaat. Maar er komt er nog een en nog een. Eindelijk de finish voor haar en ik ga nog een rondje door terwijl de achterblijvers

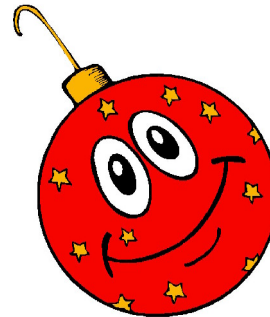
alweer ingelopen worden. Ineens een gil "opzij jij" "Ik weet dat dit Reinder is die 2 de wordt bij de mannen 40+ en ga breed uitlopen. Wat loopt zo'n potlood toch makkelijk .Ik ben pas 6 kilo afgevallen maar schijnbaar niet genoeg. Maar ik geniet. Het gaat niet hard maar wel gelijkmatig. Er staat veel publiek en er worden veel foto's gemaakt die terug te vinden zijn op www.fotorun.nl. Ik loop met 2 vrouwen uit Leek die vragen of ik het laatste rondje ook nog doe. Nu als zij het doen leuk



dan doe ik mee. Dus roep ik "Ik doe er nog een hoor". "Ja dag "roepen Ben en Silvia" wij gaan naar huis hoor". Ja van je vrienden en je echtgenoot moet je het hebben. Met zijn 3tjes lopen we door en hebben we het hele parcours zo beetje voor ons zelf. Bij de finish aangekomen staan een paar clubgenoten nog netjes te wachten en Ben komt even later aangelopen. "ja Sil had het koud en ik heb haar naar de auto gebracht. "Nu dan ben ik nog redelijk snel toch als jij terwijl ik 1 ronde loop nog niet eens heen en terug naar de auto haalt? Hierop krijg ik wijselijk geen antwoord. Yes uitgelopen. Moe maar voldaan ga ik douchen. Maandagavond laat kijk ik naar studiosport. Schaatswedstrijden met Rintje Ritsma en Mark Tuitert. Rintje zegt tijdens het interview "Ik schaats voor mijn eigen plezier en dat er publiek staat die dit ziet kan ik niet helpen." Ik ben het nog nooit zo met hem eens geweest.



Geschreven door:
Linda Eijkenbroek, ex brugrunster



De douchekoppen.

Zoals jullie weten zijn we recentelijk van kleedruimte gewisseld De vrouwen weer in de vrouwen kleedkamer en de mannen in de ...juist. Deze operatie is goed geslaagd , er is weinig verkeerd gegaan Een enkeling liep nog wel eens verkeerd , maar ik heb geen dreunen uitgedeeld

De oude kleedruimte (nu dames) hebben wij een beurt gegeven , de douche koppen ontkalkt , dus een straal water, geweldig , je moest soms de pet ophouden . (wat een lekkere douche hè dames)

Maar wij mannen zitten met een probleempje . Nu in onze mannenkleedruimte daar is het wel even slikken Een straal water waar je als je Leen moet geloven niet nat van wordt ,een K...T straal .

Dus er is een plan van aanpak in de maak en besproken Jan vind het een fluitje van een cent , even de koppen er af en even doorprikken

De douchekoppen ook nog een beetje lager hangen (goed voor de warmte) was ook nog een suggestie Anne kan zich daar ook in vinden even de bahco mee en een prikker Klaas wil het eigenlijk wel digitaal oplossen , maar denkt ook aan een azijnbad

Leen blijft gewoon doormopperen Hans vind dat er wel iets moet gebeuren



Henk wil nog een nadere uitleg
En ik ,ja ik moet het opslaan voor dit stukje natuurlijk , je kan geen 2 dingen tegelijk doen .

We zijn nu 3 weken verder , Leen moppert nog
De doeners zijn er niet .



Jan is weg met de Love boot naar de Cariben , wie weet hoe we Jan terug krijgen na zo,n trip. Misschien wel helemaal in Love ! Wim heeft een verbod om op stoelen te klimmen
Anne is er ook een poosje niet (goede redenen) en dus zitten

we nog met zeikstraaltjes

Dus hoe lossen we dit nu op ?

Er gaan al geruchten om een douchekopcommissie in het leven te roepen



Hoe het ook af loopt, ik hou jullie wel op de hoogte .

Groetjes Gerard

Waar soms nog een luchtje aan zit na de training !

Skiënde Brugrunners

Ook dit jaar gaan er weer een groep brugrunners , weer naar frankrijk, voor een lang weekeinde.

Dit jaar gaan we naar Tignes , je kan het vinden in Frankrijk tegen de Italiaanse grens aan .

Volgens mensen die er geweest zijn een prachtig gebied

Onze Ineke heeft alles tot in de puntjes geregeld.

Dus nu moet er nog wat sneeuw vallen , en dat kon Ineke niet regelen

Wie gaan er al zo mee .

Hier de namen :

Henk Bechthum , Johan Benne , Riet Benne , Mia Berwers ,Erik Boodt Jeanette van Eersel , Henk Hoek, Suzanne Hoek, Anne Hof , Annie van Hulst ,Leen van Hulst , Greetje Jansen , Ruud Jansen, Magda Langendoen , Marjo Maan, Ivonne van der Pad, Hans Rooduijn, Marion de Ruiter, Peter de Ruiter, Mieke Schellenberg, Ineke Snijder en Gerard Veenstra

De reis gaat met een luxe bus , net als de vorige keren

We vertrekken op Vrijdagavond 12 januari .

En als we terug komen, dan is het op dinsdag morgen 16 januari .

We hopen er een paar leuke dagen te hebben met veel sneeuw en plezier .

Gr Gerard



Astrid

Is bevallen van een dochter.
Hier is het geboorte kaartje

Groot is ons geluk
met de geboorte van onze dochter

Demi Seline Karsten

Demi is geboren op 28 november 2006 om 03:39 uur,
zij weegt 3260 gram en is 52 cm lang.

Christian Karsten en Astrid Hissink
Slakkenveen 111
3205 GB Spijkenisse
0181-628109/06-22372406

Wil je haar komen bewonderen, groeg even bellen.

Je babyknuistjes, fijn en teer
liggen naast je teddybeer.
En al je knuffels op een rij
zijn net als wij, ontzettend blij.



Over oude eiken en val- lende blaadjes

Om toegelaten te worden tot sommige ultralopen moeten de hardlopers een bepaalde tijd of afstand gelopen hebben, in het jaar voorafgaande aan de wedstrijd. Soms mag het in de vijftien maanden of de twee jaar daarvoor,maar oudere prestaties tellen niet meer mee.

Tijdens het hardlopen zelf lijken records wel eeuwig mee te tellen als je de trotse verhalen hoort van persoonlijke records die bijvoorbeeld zes jaar daarvoor gelopen zijn. Soms zijn deze records zelfs al twintig jaar oud.

"Hé opa, u bent zeker verhalen uit het stenen tijdperk aan het vertellen, want nu doet u twee keer zo lang over de marathon !"

Of u deze verhalen nu amusant vindt of vervelend, voor 'masters' schijnt het goed te zijn om deze herinneringen op te halen. Tenminste als we de cursussen mogen geloven, die overal als paddestoelen uit de grond schieten

Niet alleen in instellingen voor de geestelijke gezondheidszorg, maar ook daarbuiten, worden vele zogenoemde levensverhaalcurssussen aangeboden.

Hoewel de ene levensverhaal cursus vooral op praten gericht is en de andere cursus meer aandacht geeft aan het plakken en knippen, is de basisgedachte hetzelfde.

De achterliggende theorie is dat praten over vroeger ouderen kan helpen om een depressie te voorkomen.

Deze cursussen zijn geen therapieën voor mensen die depressief zijn, maar het zijn gewoon cursussen voor mensen die soms sombere gedachten hebben, maar nog niet depressief zijn.



Want deze (hardlopende) ouderen hebben het niet makkelijk en ze kunnen soms best een beetje somber zijn.

Zo worden hun tijden op de marathon vaak slechter en moeten ze langer herstellen na een wedstrijd. Daarbij worden ze geconfronteerd met hun vroegere idealen, waarvan het niet gelukt is ze te bereiken.

Ook kunnen ze steeds vaker op ziekenbezoek en verliezen ze bijvoorbeeld hun partner en één voor één hun (sport-) maatjes.

Vertellen over vroeger is niet hetzelfde als oude koeien uit de sloot halen.

In 1879 werd ontdekt dat ouderen vanzelf na hun zestigste steeds vaker herinneringen ophalen. Dat is gewoon een natuurlijk proces.

En even normaal is het proces dat ouderen spontaan de balans van hun leven op gaan maken.



In de jaren zestig dacht men dat het slecht voor ouderen was om veel over vroeger te praten. Men was bang dat het geheugen hierdoor achteruit zou gaan. Bovendien zag men het als een vlucht naar vroeger en het ontkennen van het heden.

In de jaren zeventig en tachtig stond men wel positief tegenover het herinneringen vroeger ophalen. Maar toen bleek dat bij mensen die in hun jeugd de oorlog hadden meegemaakt, de traumatische oorlogservaringen telkens weer geactiveerd werden, daar werden ze depressief van. Omdat depressieve mensen de neiging hebben om wereld somber waar te nemen en dié herinneringen te selecteren die hun depressieve gedachten onderbouwen. Kwamen deze mensen in een eindeloze spiraal van nare oorlogsherinneringen terecht.

Sterke oude eik of treurwilg ?

De laatste jaren laat men ouderen daarom gestructureerd terugblikken. Ze gaan in de levensverhaalcurssussen op zoek naar dierbare, leuke en positieve herinneringen in hun leven. Zoals de eerste kus, de eerste baan en de eerste auto. En halen herinneringen op aan tijden waarin ze krachtig waren. Met het doel zichzelf weer als competent te ervaren in plaats van oud en verslagen.

Om weer de moed te krijgen om verder te gaan met hun leven.

Om zich bijvoorbeeld weer in te schrijven voor een marathon, al doen ze er nu twee maal zolang over. Terwijl ze onderweg vertellen van wedstrijden, lang geleden, waarin ze de sterren van de hemel liepen.

"Ik vloog over het asfalt. Ik wist gewoon dat ik een goede tijd ging neerzetten, écht! Ik had nog vijf kilometer te gaan en toen....."

Uit avVN-nieuws



Wisten jullie dat ...

Florence iedereen weer een blessure vrij 2007 toewenst!

Wisten jullie dat.....

Vervolg blz 10 en 13

Els S. haar IQ test door haar horloge op zijn kop om te doen, nou..... dan weet je wel hoe laat het is.

Els S. niet alleen je handen opwarmt.

Els S. niet alleen het schuim voor haar b.. loopt maar ook uit haar broek.

Elly en Els heerlijk hebben gebakken .

Henk H een tijdje thuisloos was .

Astrid moeder is geworden en Margreet oma , en dat Joop er tevens een achterkleinkind bij heeft.

Als je een kerstkaartje van Linda krijgt hij door de brievenbus heen dwarrelt.

Dat Rien echt naar een nat pak solliciteert.

Peter en Yvonne een marathon verhouding hebben.

In de schijnwerper

Eindelijk thuis.



Hallo Bruggers, sinds oktober hebben jullie mij geadopteerd en ik moet zeggen, sofare so good. Zal me dan ook even voorstellen voor diegene met wie ik nog geen kennis heb gemaakt. Ja, ja ze zijn er.

Ben in ieder geval een man en 54 jaar.

Op mijn tiende gestart met sporten, en ben dat altijd blijven doen. Echter opgedeeld in periodes van zeer intensief tot low profile.

Ik startte met judoën en vanaf mijn elfde ook met voetballen. Sommige menen dat ik dat eigenlijk niet zo mag zeggen,

want ik stond in het doel moet je weten en dan doe je eigenlijk niet mee met het spelletje. De Musschen in Rotterdam was mijn eerste club en een Mussch ben ik gebleven tot mijn 18^e jaar (het clublied ken ik nog steeds uit mijn hoofd). Daarna mezelf getransfereerd naar TOGR aan de Charloise Lagendijk en geëindigd als rechtsbuiten in het tweede van Hekelingen. Mijn voetbalcarrière was er een van downgrading, niets ten nadele van Hekelingen, overigens want het was daar heel gezellig. Op mijn 28^e had ik genoeg van het voetballen en ben met onmiddellijke ingang gestopt. Mijn lichaam en geest protesteerden echter heftig tegen deze inactiviteit, tenslotte was het gewend aan belasting van minimaal twee keer trainen en een wedstrijd per week.

Wat nu te doen, voor de massa was hardlopen in opkomst en als recht geaard kuddedier ben ik ook maar gestart. Eerst voorzichtig want een gemiddelde voetballer kan nu eenmaal fysiek en psychologisch niet meer dan een kilometer doortrekken, want dan breekt er iets in je en wil je gaan douchen en tijd maken voor een massage.

Op mijn veertigste was ik echt op mijn top en liep 6 x per week 20 km. Helmaal verkeerd natuurlijk maar ik wilde elke training minimaal 1 seconde sneller zijn dan de vorige, en deze toen goed lopende amateur, liep zich na 1 ½ jaar letterlijk echt stuk. Echt fout hé Han.



Tussendoor heb ik ook nog als lid van de Hartel zes jaar getennist. Gelukkig is de Hartel een vereniging met veel gezelligheid en viel het niet zo op dat ik zelden een partij tennis winnend kon afsluiten.

Gedwongen door blessures moest ik minder gaan lopen en een carrière move maakte van de nood een deugd. Ik ben wel blijven lopen, in ieder geval minstens drie keer per week 10km, maar echt een lekker gevoel kreeg ik er niet meer bij.

Goede raad volgde; eerst van mijn dochter, een voormalig Brugrunner (avondgroep), en een gesprek met Marco de Graaf overtuigde mij om letterlijk de randen en spelonken van Spijkenisse op te zoeken. Na het intoetsen op TOM-TOM van "Brugrunners", heb ik mijn auto (zwak hé) bij jullie geparkeerd.

Sinds oktober ben ik ook Brugrunner en door collega lopers geweldig opgevangen. Ik krijg tips waar ik veel van opsteek en geloof (weet zeker) dat mijn conditie snel voorruit gaat. Tot voor kort had ik nooit langer gelopen dan 1 uur en 20 minuten en nu staat de teller al op twee uur. Iets wat ik als onmogelijk had gehouden. Waar ik wel aan moet wennen, als rechtgeaarde einzelgänger, dat je met anderen rekening hebt te houden. Gelukkig wordt ik hier nog af en toe op gewezen, waardoor ik ook socialer wordt dan ikzelf voor mogelijk had gehouden. Na afloop met elkaar koffie drinken is (Joop bedankt), zeker met de daarbij over de tafel gaande informatie, een gezellige en voor mij prachtige beleving. Grappig is ook dat men je op de eerste training direct wijst op de "verplichte" traktaties bij een verjaardag. Zeker als je

één dag lid bent en de volgende training je verjaardag al viert. Het kan iets minder direct.

Wat ik ook mooi vind zijn de verhalen over de gelopen en te lopen wedstrijden en met welk enorm enthousiasme een ieder daar over vertelt. Zelf ben ik zover nog niet, maar wie weet. Wel vreemd is te merken dat tijden er niet toe doen (vaak gehoord), men wil vooral "gezellig" lopen, maar dat diezelfde tijden steeds met elkaar worden uitgewisseld. Laten we gewoon zeggen dat we willen presteren.

Tot slot ik voel me echt opgenomen en een Brugrunner, en hoewel ik nog soms het smoelenboek moet raadplegen voor een naam, voel ik me echt op mijn gemak in jullie midden.

Mijn hartelijke dank daarvoor.

Zoek de schrijver,



Rien Scholten

De Slotavond van de Topreisloopserie.

Al jarenlang doet een team van de Brugrunners mee aan het Zuiderster wedstrijdloopcircuit.

Sinds vorig jaar is dit overgenomen door Rho Delta en heet nu het **Topreis loopcircuit**.

Ter afsluiting van het loopseizoen wordt er elk jaar een slotavond georganiseerd, waarbij de prijsuitreiking de hoofdmoot vormt. Voor deze avond waren we jarenlang te gast in



een wijkcentrum in Capelle a/d IJssel, een paar jaar in het kasteel van **Sparta** en de laatste keer in de nieuwe vestiging van de Zuiderster in Barendrecht. Na het Topreis seizoen waren we benieuwd waar de slotavond ditmaal gehouden zou worden. Dit bleek de Baja Beach club te zijn in het centrum van Rotterdam. Op **23 september** j.l. gingen we er met een groep Brugrunners naar toe. Ruim op tijd waren we aanwezig want om 21.00 uur zou het feest beginnen.

Toen we dan eindelijk naar binnen mochten werden we al direct verrast op een cocktail, uitgereikt door schaarsgeklede, aantrekkelijke jonge mannen en vrouwen. Enkele kreten van "wauw" werden duidelijk door mij opgevangen. Voor elk wat wils dus en voor de meeste best een lust voor het oog.

We werden opgeluisterd met gezellige muziek, terwijl de schaarsgeklede jonge dames langs kwamen voor een drankje. Al met al heel sfeervol. Uiteindelijk begon de prijsuitreiking. Als Brugrunners team waren we in de middenmoot geëindigd, waar we eigenlijk best wel tevreden mee waren. Dit gezien het niveau waarop binnen het circuit gelopen wordt.

In vorige edities bestonden de prijzen altijd uit tassen, radio-tjes, sokken of tassen o.i.d.

Topreis heeft het roer helemaal omgegooid, want alle prijzen bestonden uit reizen, behalve voor degene die alle 13



wedstrijden uit het circuit hadden gelopen. Die kregen een fraaie taart met het cijfer 13 erin. Dit sloeg eigenlijk op de 13 keer dat het circuit werd georganiseerd. In onze groep viel Karel

Oosthoek dit ten deel, de enige van onze groep die dit presteerd had. Hij was ook degene die het prijzenpodium mocht betreden wegens het op de 3^e plaats eindigen van de Dotterbloemloop in Zoetermeer over 15 km in de categorie H55.

Zo kregen de nummers 1 van het overall klassement, Carla Ophorst en Fouad Fertoute een 9 daagse reis naar Las Vegas. Alle nummers 1 van de overige klassementen kregen een 4 daagse reis naar de Costa Brava. Alle nummers 2 kregen een 3 daagse reis naar Praag.

De nummers 3 ontvingen een 2 daagse reis naar Parijs. Alle prijswinnaars kunnen tevens meedoen aan een halve marathon die in hun reisdoel wordt georganiseerd.

Gedurende de prijsuitreiking werd het decor door mooie jonge dames opgefleurd, terwijl de Blues Brothers de verschillende onderdelen met een spetterend optreden aan elkaar koppelden.



De deelnemers die minimaal 8 van de 13 wedstrijden hadden gelopen en gefinished waren, kregen ook een reis aangeboden. Dit waren er totaal bijna 150, waarvan 8 Brugrunners, t.w. Els Snippe, Elly v. Buytenen, Ineke Snijder, Ivonne v.d.

Pad, Karel Oosthoek, Wim Kapteyn, Hans van Meggelen en Annemarie Lorscheid.

Zij gaan op 4 maart 2007 per touringcar op reis naar Brugge waar zij mogen deelnemen aan de 10 E.M. van Brugge naar Oostende.

En de oudste deelnemer aan de Topreisloopserie, onze eigen Wim Kapteyn, werd in de bloemetjes gezet. Hij kon helaas niet zelf aanwezig zijn.

Na de prijsuitreiking was de verloting. Iedereen had bij binnenkomst een lot ontvangen.

Maar ja, als Karin Bakker aanwezig is weet je van te voren dat je minder kans maakt.

De eerste Brugrunner die prijs had, ja...je houdt het niet

voor mogelijk, dat was dus Karin. Maar ook nog twee andere Brugrunners vielen in de prijzen. Dit waren Karel en Elly die resp. een fraaie koektrommel en een kostbare keukenafvalbak, wonnen.

Daarna was er nog een mogelijkheid om je geluk aan de roulettetafel te beproeven. Er waren voor alle aanwezigen gratis fishes. Meer de Brugrunners zijn kennelijk niet zo



goklustig en gaven de voorkeur om naar huis te gaan, waarna we konden terugzien op een gezellige slotavond van het Topreisloopcircuit in de Baja Beach club.

Klaas Mol

Uitslagen totaal klassement op pag. 12



In de schijnwerper 2

Zeer geachte mede bruglopers.

Tijdens 1 van de vele ochtend trainingen werd mij door diverse lopers gevraagd of ik niet eens iets over mijzelf wilde vertellen voor in de brugpraat. Nu wil ik dat wel doen met als voorwaarde dat ik de spreekwoordelijke pen dan door kan geven zodat iemand anders dan weer een stukje schrijft. Dus bij deze wil ik daar graag mee beginnen en aan het einde maak ik kenbaar wie ik de pen geef.

Ik zal mijzelf eerst voorstellen mijn naam is: Peter Strohmayer, 37 jaar en sinds 3 weken woonachtig in Rozenburg. Ik ben werkzaam bij de ect, daar hou ik mijzelf bezig met de afhandeling van containers die via het spoor ons land binnenkomen of vertrekken.

Sinds een aantal maanden loop ik met veel plezier bij de brugrunners, dit doe ik samen met Elma, mijn vrouw. Voor de brugrunners heb ik 1 jaar bij spark gelopen. Daar had ik het niet meer naar mijn zin en ook mijn werkgever wilde dat ik op wisselende tijden ging werken. Dat kwam allemaal slecht uit met spark, dus ben ik daar gestopt.

Ik ben op jonge leeftijd met sporten begonnen, ik was ongeveer 14 jaar oud. Ik ben begonnen met wielrennen en later kwamen daar zwemmen en lopen bij. Ik ben triatlons gaan doen, daarvan heb ik twee hele gedaan en een aantal halve en kwartjes. Totaal heb ik ook nog 6 marathons gelopen.

Ongeveer 5 jaar geleden kreeg ik echter een longemolie. Dat was flink schrikken en na een niet-sport periode van ongeveer 1 1/2 tot 2 jaar ben ik heel langzaam hersteld tot waar ik nu weer sta.

En het gaat best lekker. Ik sta ingeschreven voor de marathon van Rotterdam 2007, waar ik hopelijk veel andere brugrunners tegen zal komen. Toen ik voor het eerst bij de brugrunners binnen kwam, werd ik gelijk zeer hartelijk ontvangen. Daarvoor dan ook mijn dank, dit omdat het best moeilijk is om als nieuweling in een zeer hechte groep te komen. Ik heb mijzelf vanaf het begin welkom gevoeld. Altijd lekker hard trainen en ook ruimte om te praten, die combinatie bevalt mij meer dan goed.



Ik vind het erg leuk dat er zoveel verschillende leeftijden zijn. Ik ben eigenlijk een jonkie vergeleken bij de meesten, zeker in vergelijking tot Wim Kapteyn (die qua leeftijd ook mijn opa had kunnen zijn).

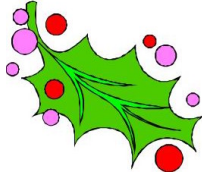
Ik zie hem wel zeker als mijn voorbeeld binnen de brugrunners, ik kan alleen maar hopen dat ik op die respectabele leeftijd ook nog zo kan lopen en fietsen, want ik fiets nog wel eens met een groep op woensdagmorgen en daar zit hij ook bij.

Nu ik dit stukje zit te schrijven is het nog 10 dagen tot aan de marathon van Spijkenisse. Ik loop de hele samen met Ivonne van der Pad. We lopen dan allebei een halve, en als jullie dit lezen is dat allemaal achter de rug en staan de kerstdagen en de jaarwisseling weer voor de deur.

Hierbij wil ik een ieder dan ook hele fijne kerstdagen toewensen en een gezond en gelukkig 2007.

Mij rest dan alleen nog om de pen door te geven, ik zou hem willen geven aan: **Ivonne van der Pad**. Ivonne veel succes!

Sportieve aroeten Peter Strohmayer



Vervolg van de Voorzitter...

Gelukkig gaat het met de meeste bijzonder goed, een groot aantal namen deel aan een groot aantal evenementen. De Rotterdam Marathon is altijd een trekpleister, maar ook een triathlon werd niet geschuwd. Daarnaast werd door velen een groot aantal wedstrijden en prestatieelopen met groot bravoure verwerkt. Klaas speelde daar dikwijls een grote rol in. En wat denk je van Wim Kapteyn, ik vind het een kei. En wat denk je van Klaasje, knap he. En van Elly en Ben, die zo nodig in een nacht en een dag Goeree en Overflakkee gingen rondwandelen, goed hoor. Ben vroeg me om te vermelden dat ze de hulp van Han Bakker tijdens de trainingen zeer op prijs hebben gesteld.

Of het nog niet genoeg is gaan er nog 2 lopers van de

avondgroep de marathon van "Spark"lopen.

Ook moet ik nog melden dat Astrid een dochter heeft gekregen, ze heet Demi Seline. Het was trouwens toch een vruchtbaar jaar want Mieke, Klaas en Henk werden Oma en Opa. Ik kan me voorstellen dat er nog meer zijn maar dat ben ik dan vergeten, sorry !!!!!

En dan nog de skeelers! Zij waren de beste van de 24 groepen die meededen aan de strijd van "Nederland in Beweging". Maar er zat een addertje onder het gras. De organisatie vond het leuk om de 2 beste groepen nog eens met elkaar te laten strijden in Gasselternijveen, zo'n 240 km. van hier. Het was wel schrikken toen de groepen elkaar ontmoeten, het leeftijdsverschil was toch wel erg groot en de proef viel ook nog in het straatje van de tegenstanders. Sportief besloten de beide partijen de strijd toch maar aan te gaan, zo werd het nog een gezellige dag. Vooral de opnamegroep was tevreden, met 2 camera's werd het volgens de organisatie een leuke uitzending. Hoe het afgelopen is kunnen jullie de laatste 2 weken zien op nederland 2, alle werkdagen om 12 min. over negen.



Er was ook nog een afscheid, Henk Hoek gaat verhuizen naar Capelle. Hij is lange tijd bestuurslid van onze groep geweest, jammer!!! Iets te laat, alsnog bedankt Henk. Voor hem in de plaats is Greetje Jansen in het bestuur gekomen. Dus tegen haar, "Veel Succes".

En dan Joop Blokland, Joop gaat 1 x in de 14 dagen extra uitslapen? Ik hoop dat het voorlopig zo blijft. Ook hem willen we nog niet missen. Gelukkig hebben we een aantal mensen die Joop kunnen (mogen) vervangen. Volgens Roel kunnen we nog wel enkele barhulpmensen gebruiken.

O ja, ook nog een bericht van Peter. Hij vertelde me dat de prijs nog niet veranderd.

Ik heb nu wel geschreven over positieve en wat minder positieve gebeurtenissen, maar het voorafgaande dekt niet de gehele lading. Allerlei dingen hebben dit jaar ook veel verdriet veroorzaakt. Anneke de Rooij overleed na een lange lijdensweg, toch bleef ze altijd positief en voelde zich tot het laatst erg bij ons betrokken. Velen van ons hadden veel contact met haar, ze was dan ook zo'n 17 jaar in onze gelederen.

Ook van Hendrik Venema moesten we afscheid nemen, hij bleef altijd maar hopen weer met ons mee te kunnen doen. Het heeft helaas niet zo mogen zijn. Wij wensen alle nabestaanden veel sterkte toe en hopen dat zij de kracht mogen hebben om door te gaan. Ook zullen wij hen niet vergeten.

Tot slot wens ik namens het bestuur en de door ons ge waardeerde trainers, Goede Kerstdagen, een gezellige jaarwisseling maar vooral een Sportief en Gezond "Nieuwjaar".



Joop



Wij wensen iedereen hele fijne kerstdagen en een sportief en gezond 2007 toe .

Kees en Elly Evertse

Recept van Mia

Recept: COURGETTE CAKE

Ingrediënten: 500 gram courgette
200 gram bloem
2 tl. Bakpoeder
200 gram basterdsuiker
Zout
2 eieren
1 dl. Maisolie (of zonnebloemolie)
1 zakje vanillesuiker
0,5 tl pimentpoeder, gemberpoeder
1,5 tl kaneelpoeder
125 gram pecan- of walnoten
100 gram rozijnen

Cakevorm invetten en met bloem bestrooien. Courgette wassen, met schil fijnraspen en in vergiet uit laten lekken. Suiker met eieren mixen tot het mengsel als een dik lint van de garde loopt. Olie, bloem en specerijen en de geraspte courgette in gedeelten door het eimengsel scheppen. Tot slot noten en rozijnen erdoor mengen.

Cake in het midden van een voorverwarmde oven van 185 graden Celsius schuiven en in ruim een uur goudbruin en gaar bakken.

De cake in de vorm 10 min. Af laten koelen.



Veel succes met het bakken van de cake.

Ik wil ook alle brugrunners een sportief en gelukkig 2007 toewensen.

Gr Mia



Wout 's Kolom

Alweer het laatste stukje van het jaar, het lijkt wel of de tijd steeds sneller gaat. Voor mijn gevoel schreef ik dat een paar maanden geleden ook al. Sportief is het voor mij geen topjaar geweest, maar ik ben toch blij dat ik mee kan doen. Op 8-10-06 ben ik weer naar Eindhoven geweest, dit keer voor een halve marathon om er weer in te komen. Ik ben samen met iemand gestart in een rustig tempo, maar toen na een km. of 12 de km.tijden opliepen naar 7 min. ben ik door

gegaan en ben na 2.16.33 gefinisht.

Na afloop kwam ik de fam. Raaphorst en Maan van de avondgroep tegen, die ook enthousiast waren, dus zou ik zeggen ,wie volgt?.

15-10-06.10 E.M.bij Spark-----had ik gedacht, want ik kwam voor een gesloten hek en daar zat een briefje op geplakt. "Wij lopen het van Buuren circuit in Hellevoetsluis en daar kunt U ook heenkomen." Maar uit principe loop ik het van Buuren circuit niet omdat ik daar moet strijden tegen mensen van 55 jaar, omdat van Buuren en Spark niets hebben met mensen boven de 60 jaar. Wat in een paar jaar wordt opgebouwd wordt hier in een paar uur afgebroken. Zo werd ook een dagje A'dam marathon voor mij de grond ingeboord.

29-10-06. De halve van Etten Leur gelopen en ik moet zeggen ,het ging prima. Alles zat dan ook mee, makkelijke verbinding met het O.V. Goed weer en de juiste vorm, wat een tijd van 2.06.48 inhield.

5-11-06. Mijn eigen vereniging R.W.V. houdt weer 6 (snel) wandeltochten over verschillende afstanden. 3 in november en de volgende 4 maanden , 1 op de eerste zondag van de maand.

Andere jaren liep ik altijd de 10 km. maar dit jaar heb ik voor de 5 km. gekozen. Ik deed er 38 min.39 over, zeer slecht, nog geen 8 km/uur.

12-11-06. Dotterbloemloop in Zoetermeer over 15 km."s Ochtends zag het er nog heel somber uit maar naar mate het starttijdstip naderde werd het steeds beter. Wat overbleef was een harde wind, maar dat vind ik geen nadeel. Met storm tegen zeg ik tegen Annemarie, kruip maar achter me weg, waar dan zegt ze? U moet weten als trainster moeten wij onder haar lijden, nu heeft ze onder mij geleden. Voor mij was de tijd niet zo belangrijk, als hij maar ruim binnen de 1.30 lag, dat was ook de tijd in Etten Leur op de halve marathon. Onze tijd nu was 1.27.54 bruto en 1.27.28 netto.

19-11-06. Weer een 5 km. snelwandelen. Ditmaal was er ook een ploegje brugrunners die de wandeltocht van 15 km. gingen lopen. Het weer was prima en mijn tijd ook 35.53

3-12-06.

De laatste 5 km. snelwandelen van dit jaar en het weer is nog prima. Als ik naar het parcours loop, langs de Kralingse plas, varen daar pl. minus 30 zeilbootjes en met de wind in de zeilen lijkt het wel of het onweerd boven de plas, zo'n herrie. Er staat dit keer veel wind en halverwege begint het ook nog te regenen, toch loop ik nog 36.03 en dat viel niet tegen.

Verder wil ik langs deze weg iedereen Prettige feestdagen en een gelukkig Nieuwjaar toewensen.

Van Uw eenzame roadrunner langs 's Heerenwegen

Wout

New York 2006



Zoals de meeste van jullie wel weten, zijn wij van de Brugrunners met 14 personen naar de "Big Apple" geweest om de marathon te lopen of om te kijken.

Het is een geweldige ervaring geworden. We hebben alle dagen schitterend weer gehad. De sfeer was prima en de hotels meer dan goed. Nu is het een feit dat je op maandag in New York aankomt en pas op zondag de marathon gaat lopen. Je begrijpt dus wel dat je niet echt uitgerust aan de start verschijnt.

We begonnen dinsdag met een boottocht over de Hudson, dan zie je Manhattan vanaf het water en je komt langs het Vrijheidsbeeld. 's Avonds zijn we met een heel stel naar de halloween optocht wezen kijken, ook zeer de moeite waard. De volgende ochtend gingen we gewoon om half zeven weer even trainen hóór, daar draaiden wij onze hand niet voor om!!! De rest van de dag zijn we de stad in geweest.

Op donderdag zijn we met de hele groep naar de marathon Expo geweest om de startnummers op te halen. Daarna kon je de Expo afstruinen voor loopkleding, en daar werd flink gebruik van gemaakt. Iedereen stond met tassen vol op het afgesproken punt alwaar wij vertrokken om naar Central Parc te gaan. Hier aangekomen zijn we eerst naar de finish van de marathon gelopen, dan wisten we alvast waar we op zondag uit moesten komen! Daarna hebben we het monument van John Lennon bezocht en zijn lekker een hapje gaan eten. De rest van de middag zijn Walter en ik in Central Parc gebleven, het was er echt schitterend met al die herfst kleuren.



's Avonds hadden wij afgesproken met Henk Bechtum, we gingen naar een musical. Ook daar stond ons nog een verrassing te wachten. Toen we nl. naar onze plaatsen werden gebracht vertelde de aardige dame doodleuk dat wij "Part of de Show" waren. En ja hoor, toen de musical bezig was kwamen er verschillende acteurs en actrices bij ons voorbij om via een ladder naar beneden te gaan en zo het podium te betreden. Wij werden hierbij goed in het licht gezet. Sommige maakte nog een praatje met ons, dus dat was een leuke bijkomstigheid.

Op vrijdag hebben we heel de dag door de stad gezworven. Helaas werden er nu al wat mensen ziek. Op zaterdag hebben we met z'n allen de Friendship Run gedaan en gezamenlijk ontbeten op de tribunes in het Parc.



En dan is het de grote dag. De lopers werden met bussen naar de start gebracht. Het is allemaal picco bello geregeld. We blijven met ons groepje zoveel mogelijk bij elkaar tot de start. Het is echt kippenvol als je daar staat. Elly en ik zijn na het startschot binnen 3 minuten over de start en dat valt mij alles mee in die drukte. Ik heb werkelijk 42 km lopen genieten. Al die mensen, je weet niet wat je ziet en hoort. Je wordt van het begin tot het einde aangemoedigd.

Onderweg heb ik nog wat foto's genomen en bij het supportersvak ben ik even gestopt om Walter te zien en een heerlijk kopje thee te drinken (bedankt nog Henk). Daar heb ik ook nog een praatje gemaakt voor radio en tv. En toen weer verder naar de finish. Het laatste stuk ging best zwaar want dan moet je nog omhoog, maar ik was zeer tevreden met mijn tijd.

Al met al was het een hele belevenis, voor herhaling vatbaar. Dat wordt dus hard sparen.

Veel loop groetjes van (Walter) en Ivonne.



Als er schoonheid is in de mens, zal er harmonie zijn in het huis.
 Als er harmonie is in het huis, zal er rust zijn in het land.
 Als er rust is in het land, zal er vrede zijn op aarde".

Chinees gezegde

Veel licht en een sportief en gezond 2007 toegewenst door .

Greetje en Ruud Jansen



Alle lopers weer een heel gezellig en een voorspoedig, conditioneel optimaal 2007 toegewenst

**Magda
 Klaas
 Han
 Karin
 Yvonne
 Ane marie**



Veel Dank

Zoals jullie hebben gehoord is onze zoon Jan Peter erg ziek geworden met een flinke dip erin waardoor hij zelfs op het I.C. terecht kwam , momenteel gaat het lichamelijk weer wat beter , maar het ziektebeeld is nog hetzelfde. Bij deze willen wij iedereen hartelijk bedanken voor de kaarten & telefoontjes of de bemoedigende woorden die wij hebben mogen ontvangen. Tevens willen wij nu het einde van het jaar nadert iedereen een ' fijne Kerst' een prettige jaarwisseling en een voorspoedig nieuwjaar toewensen.

Groeten **Henny en Anne.**

Ten slotte.....

We bedanken jullie weer voor alles wat er weer is aangeleverd aan leesvoer

We hopen het krantje voor de kerst aan jullie aan te bieden , dus er is met de kerst ook wat te lezen .

Wij van de redactie deden het weer graag voor jullie .

Wij willen jullie ook prettige kerstdagen , en een goed en een sportief 2007 toewensen

Met veel loopplezier , en weinig blessures.

Voor het volgende krantje hebben we 15 maart geprikt.

Als jullie zorgen voor de aanvoer dan zorgen wij voor de rest, zodat we weer een gevuld krantje kunnen maken

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
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.tvs.90nl	11.00	10
31-12-2006	Oliebollencross	Delft www.dekoplopers.nl	11.30	9.2
06-1-2007	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland www.avspirit.nl	15.00	10
07-1-2007	Halve marathon	Rockanje www.vorreatletiek.nl	12.30	21.1
07-1-2007	van Buurenloop	Rockanje www.vorreatletiek.nl	12.00	21.1
14-1-2007	Bijl Bezemerloop	Oud Beijerland www.trainingslopen.nl	10.00	25
21-1-2007	Biesheuvelloop *	Maassluis www.avwaterweg.nl	13.00	10-21.1
27-1-2007	Marathontestloop	Vlaardingeng www.avfortuna.nl	10.00	25
28-1-2007	Midwintermarathon	Apeldoorn www.midwintermarathon.nl	12.00	42.2-27.4-18.6
04-2-2007	Spark loopcircuit	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	12.00	10-15
10-2-2007	Pallandtcross	Middelharnis www.avflakkee.nl	14.00	9.9
11-2-2007	Voorne 10 eng.mijl	Brielle www.vorreatletiek.nl	12.00	16.1
11-2-2007	Bijl Bezemerloop	Dordrecht www.trainingslopen.nl	10.00	30
17-2-2007	Heinenoordtunnelloop*	Oud Beijerland www.avspirit.nl	12.00	21.1
24-2-2007	Testloop	Vlaardingeng www.avfortuna.nl	10.00	30
25-2-2007	Bruggenloop	Rotterdam www.fortisbruggenloop.nl	10.30	15
04-3-2007	Brielse Maasloop	Brielle www.vorreatletiek.nl	12.00	25-30
10-3-2007	Halve van Oostvoorne	Oostvoorne www.ovv-oostvoorne.nl	14.00	21.1
17-3-2007	Plassenloop*	Reeuwijk www.sportclubreeuwijk.nl	14.00	15
25-3-2007	Bijl Bezemerloop	Spijkenisse www.trainingslopen.nl	11.00	35
	* 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



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 “

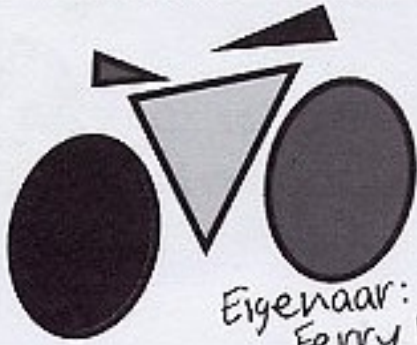
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

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