

"BRUGPRAET"

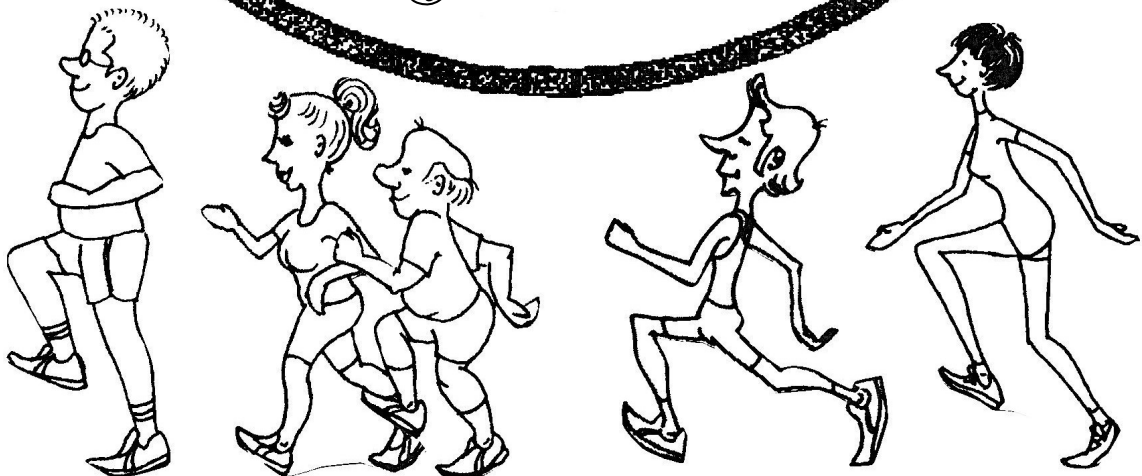


Kerstnummer

"DE BRUG RUNNERS"

December 2007

Spijkenisse



Kerstfeest

Kerstfeest dat zijn lampjes in de boren
zingen bij het kaarslicht met elkaar
stillenacht en nu zijt welkore
met wittesneeuwen wolken engelenhaar

Kerstfeest dat is altijd weer bijzonder
dan willen allen mensen samen zijn
en een beetje denken aan het wonder
van dat ene kindje teer en klein

Kerstfeest dat zijn alle kleinedingen
die een ster die schittert in den nacht
en engeltjes die altijd zullen zingen
voor iedereen die nog op vrede wacht

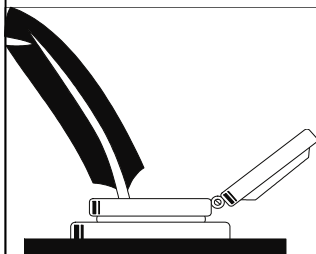


BRUGPRAET

Jaargang 12 Nummer 4

December 2007

Van de voorzitter



Enalweer een jaar voorbij!
Een jaar met leuke en minder leuke dingen!
Zo hebben wij dit jaar afscheid moeten nemen van Nico van Eck en van Eddie Nicolossian.

Met succes en vooral voldoening hebben de Brugrunners dit jaar aan de nodige prestatie lopen en wedstrijden deelgenomen. Ook naast het lopen waren ze actief met : fietsen, wandelen, boerengolfen, triathlon, duiken, skiën, enz.

Helaas zijn er ook lopers geblesseerd. Ik wens iedereen een spoedig herstel toe en dat jullie weer snel met ons mee kunnen trainen.

Verder wil ik iedereen bedanken, die afgelopen jaar op één of andere manier onze club geholpen heeft met 1 van de activiteiten ; tenslotte worden er achter de schermen best veel hand- en spandiensten verricht. Bedankt, samen lukt het veel gemakkelijker!

Mede namens het Bestuur wens ik iedereen een fijne Kerst en een goed & gezond 2008 toe.

Karin Bakker

kaatmossel@hotmail.com



GEEN KIEZEN, GEEN KAUWGOM.

Zaterdagmorgen tien uur.
Vanmiddag word ik geacht aan de start van de Geultechniekloop in Vlaardingen te verschijnen.

Ga ik wel, ga ik niet? Ik heb weer eens een reden om af te haken. Maar dit maal is de tandarts de aanstichter van de twijfel, hij klaarde drie zenuwklusjes tegelijk aan mijn toch al gevoelige voortanden, waardoor ik me nu heel zielig en beklagenswaardig voel.

Maar Brug Runners zijn geen wafjes, dus ga ik gewoon toch en laat me de goedgemeende belangstelling welgevallen.

De nieuwe accommodatie van AV Fortuna is ronduit schitterend en de zon straalt over het grote complex.

Wij zoeken de kleedkamers op en dan gaan we zoals gewoonlijk lekker klagen.

"Wat is het heet!" Ach, als het regent of waait, foeteren daar weer op, perfect vinden we het nooit. Enne.....klagers zijn dragers, nietwaar?

De een heeft een pijntje hier, de ander een blessure daar en bij mij (eerlijk waar) zeurt mijn hele onderkaak.

Ik trakteer heel royaal op paracetamol, wat een wondermiddel blijkt te zijn.

Els zet een petje op tegen de zon en de hoofdpijn en loopt ondanks een eerdere blessure een prima tijd. Lisette gaat zelfs een dikke p.r. neerzetten!

Lang leve de pijnstillers!

Ik ga voor het eerst in mijn "loopbaan" zonder kauwgom van start. Ik kan nu absoluut niet kauwen, want een aantal kiezen ligt thuis in een bakje water te wachten op betere tijden. Dat is wennen. Mijn mond zit dicht geplakt, ik heb dorst en kan niet eens kletsen onderweg. Wat een straf!

Maar het parkoers is zo mooi, dat ik daar helemaal in op ga en mijn kauwgewoonte domweg vergeet. Nostalgische schelpenpaadjes, bossen, bruggetjes, een vaart met heel veel bootjes en klappend publiek. Applaus voor mij!!!!!!!!!!!!!!
Ik kijk mijn ogen uit en let zelfs niet op de kilometers. Is daar de finish al? Jeetje, helemaal vergeten om te wandelen. Nee, dat hoort niet bij mij en spontaan kuier ik toch maar een stukje. Zo, kom ik in ieder geval uitgerust over de streep.

Als beloning krijgen we een rode handdoek, waarmee je meteen je vreugde- of krokodillentranen kunt drogen.

Het is al bijna traditie, dat Karel en Ivonne gehuldigd worden voor hun fraaie eerste en tweede plaats. Klasse hoor, kanjers!



Alle Brug Runners volbrengen hun missie en zijn tevreden of iets minder voldaan. (Ineke!)

Bij de loterij is ons cluppie zeer gelukkig, we vallen ruim in de prijzen, dus dat geeft nog een extra dimensie aan deze zonnige loopmiddag.

Elly van B.

die haar mondje alweer aardig kan roeren.

De de Rijke toertocht

We begonnen met het ophalen van de start nummers om half tien, waarna gelijk de foto's werden gemaakt door Gerard en Jan, leuk dat ze er ook waren.

Toen om 10.00 uur gestart, waarna we aan de 150 km tocht begonnen. We dachten zo gemiddeld 25 te rijden, maar dat werden al gauw gemiddelden van .30 km per uur, dus dat



was pittig, want we hebben stukken van 40 km per uur gereden.

We zijn via Rotterdam, Ridderkerk, Heerjansdam, Hendrik-ido ambacht, Rotterdam, Vlaardingen, Maassluis, en Rotterdam.

via de maastunnel weer naar Hoogvliet gereden, toen door Rozenburg en Zwartewaal richting Spijkenisse, waar we nog 2 ronden deden, hartstikke leuke dag gehad, alles was ook af gezet, voorrijders en politie, alles er op en er aan.

Er zijn er 30 uitgevallen en 1 valpartij zonder gevolgen. We hebben 2x gestopt voor 1x voor bevoorrading en 1x omdat we anders te vroeg aan zouden komen.

Het was leuk en misschien dat er volgend jaar meer Brug-Runners mee doen, met wat training moet dat lukken.

Gr Wim

De Dam tot Dam loop 2007

Na vele jaren moest het er dan toch eens van komen, meedoen aan de Dam tot Dam loop.

Nee, aan Linda heeft het niet gelegen. Vele malen heeft ze mij op de lijst van deelnemers gezet, maar altijd kwam er weer iets tussen. Niet dat ik niet wilde, maar was er net een vakantie gepland, dan weer zat er een blessure tussen. En van iedereen hoorde ik dat het alleszins de moeite waard is. Dat maakte me toch wel nieuwsgierig. Daarom deze keer om deze tijd eens geen vakantie gepland en gelukkig ditmaal geen blessures. Linda had weer een startnummer voor me geregeld, dus groen licht voor mij voor de Dam tot Dam loop.

Op zondag 23 september was dan de dag. Deze Dam tot Dam loop is een loop van Amsterdam centraal naar Zaandam over 10EM.(16,1 km) Voor hen die dit iets te vinden was er een mogelijkheid om een rondje van 4 EM (6.4 km) in Zaandam te lopen..

's Morgens om half negen vertrokken we met de auto met Leen, Annie, Elly v. B. en ondergetekende. De reis ging uitermate voorspoedig want in een uurtje waren we al op de parkeerplaats van Albert Heijn in Zaandam. Hier stonden bussen al klaar om ons een eind verderop, in de nabijheid van de start/finish te brengen.

Ik was aangenaam verrast over de perfecte organisatie die nog groter werd toen we aan kwamen in de "feesttent" van Albert Heijn. Dit had ik nog niet eerder mee gemaakt. Het leek wel een supermarkt waarin we op kosten van AH mochten winkelen.

De koffie en thee stonden klaar, met van alles en nog wat erbij. Overal om mij heen stonden er heerlijkheden. Kortom alles was aanwezig om je optimaal voor te bereiden. Perfect geregeld. Na ons in de tent omgekleed te hebben gingen we naar de start van de 4 EM waarvoor het startschot klonk om 10.45 uur en waarmaar liefst 11 Brugrunners aan deelnamen.

De weersvoorspelling was voor deze dag uitermate positief. Tot zo'n 23 graden kon het op gaan lopen. Als lopers zaten wij hier niet zo op te wachten, maar voor het publiek een ideale

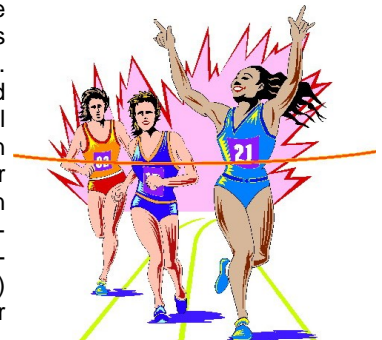
dag om in de buitenlucht te vertoeven en te genieten van het loopspektakel.

Nadat alle Brugrunners voor de 4 EM binnen waren gingen wij op weg naar Amsterdam centrum waar, in de buurt van het centraal station, de start was voor de 10 EM. Hiervoor stonden weer tig bussen gereed die ons naar het autoloze Amsterdam centrum brachten. Hier was het heel gezellig druk want er zouden zo ongeveer 35000 deelnemers meedoen aan deze 10 EM.

Na een hapje, drankje en een plaspauze gingen we op zoek naar ons startvak. Door een "verkeerde keuze?" van het startvak konden we al rond 13.00 uur van start gaan.

De stemming was door de speaker al aardig opgevoerd evenals de toegezegde temperatuur door de weermannen, die al boven de 20 graden was bij de start. Direct gingen we de IJ-tunnel in waar het heerlijk koel in was. Daar hoopte ik even dat deze tunnel best 10 EM lang mocht zijn. Maar toen we de tunnel eenmaal uit waren bleek het publiek, mede door het mooie weer, in grote getale langs het parcours aanwezig te zijn. Dit veroorzaakte een heel bijzondere sfeer die mij de warmte een beetje deed vergeten. Wij hadden met een groep afgesproken een beetje bij elkaar te blijven. Maar dat gaat niet zo gemakkelijk als bijv. Elly v. B in de groep loopt. Maar daarvoor gebruikten we de vele drankposten voor om weer te

hergroeperen. Plots waren wij Monique K. kwijt. Na enige tijd kwam ze, niet helemaal rechtoppend, weer in zicht. Die bleek door een groep studenten aan de kant overgehaald te zijn tot het nuttigen van een glas(zen) rose?? De sfeer was er in ieder geval niet min-

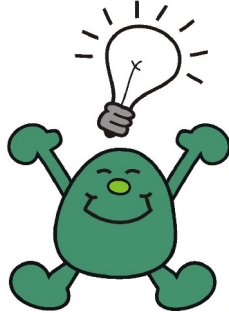


der op geworden. Een grote mensenmassa, die ons langs de kant stond aan te moedigen, creëerde een sfeer die me deed denken aan de Rotterdam marathon. Iedereen die maar muziek kon maken stond langs het parcours te spelen. Door de warmte hadden een heleboel toeschouwers de waterslangen naar buiten gehaald om de lopers af te koelen. Onderweg werden we geïnformeerd over de stand van de voetbalwedstrijd Ajax-AZ. Een aantal toeschouwers had buiten de TV neergezet en volgden zo gelijktijdig ook het voetballen.

Ja, in zo'n sfeer gaat de tijd erg hard en voor dat we het wisten kwam de finish in zicht en vond ik het een beetje jammer dat het alweer voorbij was. Met een hele groep zijn we gelijktijdig gefinisht. Een pr is er niet gelopen, maar dat was, zeker onder deze omstandigheden, ook helemaal niet wenselijk. Het was echt genieten en het was dan ook helemaal niet overdreven dat deze loop een hele bijzondere en alleszins de moeite waard is.

Terug in de AH tent konden we ons nog tegoed doen aan allerlei heerlijkheden, wat er na de geleverde prestatie, best wel in ging.

Ja, dan was het weer tijd om terug naar huis te gaan. Dit ging niet zo vlot als op de heenweg, maar eenmaal thuis op de bank, denk ik met een heel goed gevoel terug aan mijn eerste Dam tot Dam loop. Bedankt Linda.



Klaas Mol

De Dam tot Dam loop

23-09-07 in Amsterdam

Namen	Tijden	
Lukas v. Meggelen	1.14.53	16,1 km
Johan Benne	1.17.04	
Ivonne v.d Pad	1.17.15	
Johan v.d. Poll	1.27.35	
Kees Kooiman	1.29.38	
Hans v Meggelen	1.30.35	
Wil Raaphorst	1.30.31	
Astrid v.d. Sluis	1.34.05	
Karel Timmermans	1.37.18	
Hans v. Meggelen	1.37.19	
Mieke Schellenberg	1.38.35	
Pia van Eersel	1.38.35	
Ineke Snijder	1.38.35	
Monique Kuller	1.38.35	
Paula Nobel	1.38.35	

Vervolg uitslagen .	
Elly v Buytenen	1.38.35
Klaas Mol	1.38.35
Carmelita de Jong	1.38.35
Ineke Snijder	1.38.35
Anita Kabbedijk	1.40.25
Annemarie Lorscheijd	1.41.32
Henk v. Bechtum	1.43.35
Maria Raaphorst	1.44.59
Greetje Jansen	1.45.12
Roel v. Ettinger	1.46.03
Christina v. Ettinger	1.46.04
Monique Zoutewelle	1.52.06
Jeanette v. Eersel	1.52.08



Han Bakker	28.45	6,4 KM
Roel Schellingerhout	36.22	
Karin Bakker	38.46	
Jeanette v.d. Pol	38.46	
Riet Benne	41.12	
Annie v Hulst	41.12	
Linda Meijer	45.01	
Loes Schellingerhout	45.01	
Leonie Ketting	47.49	
Kees Ketting	47.49	
Nico Stoop	47.49	



In de schijnwerper.....

Johan Benne

Ik zal mij even voorstellen. Ik ben Johan Benne, de man van Riet Benne van de ochtend groep.

Na een zwaar ongeluk tijdens een wielervedstrijd vond Riet het beter dat ik stopte met wedstrijden. Toen ben ik voor mijzelf maar wat gaan lopen.

Na een half jaar getraind te hebben, zei een neef van Riet: "Ik ben geblesseerd voor de Rotterdam Marathon." Ik zei: "Dan loop ik hem wel op jouw startnummer." En dat lukte erg goed. Ik liep 3.16.45 en ik was gelijk gegrepen door het loop virus.

Om mij bij een vereniging aan te sluiten heb ik wegens mijn werkzaamheden te weinig tijd, maar als ik gestopt ben met werken kom ik ook bij de Brugrunners lopen.

Ik heb de afgelopen jaren veel wedstrijden en marathons gelopen, maar zondag 23-9-07 ging ik met de Brugrunners mee naar de Van dam tot Damloop.

Wij hadden met Annie en Leen v Hulst afgesproken, dat we zouden bellen als we op de parkeerplaats in Zaandam waren, want wij kwamen uit Hoenderloo, daar waren wij op vakantie.

Na een klein stukje lopen door de winkelstraat van Zaandam kwamen wij om 9.30 bij het parkoers aan, daar zaten al mensen te wachten op de eerste lopers.

Toen wij bij de Albert Hein tent aan kwamen zagen wij al de Brugrunners. Na dat we wat gedronken hadden gingen de lopers van de 4 mijl richting de start, want die moesten al om 10.45 starten.

Nadat alle Brugrunners op de 4 mijl waren gefinisht zijn wij met z'n elven in de bus gestapt naar Amsterdam, na eerst



wat kleren ingeleverd te hebben bij de daarvoor bestemde bestelwagens zijn we met z'n allen een groepsfoto wesen maken.

Toen dat klaar was moesten wij nog meer

dan een uur wachten voor wij konden starten. De meesten vonden dat te lang duren, dus er werd geprobeerd eerder te starten en dat lukte.

Na de start was het erg dringen in de tunnel, maar eenmaal uit de tunnel ging het wat beter, daar kwam er wat meer ruimte om te passeren.

In de dorpjes en de dijkes die daarna volgden stonden alle mensen te klappen en overal onderweg bij de huizen en de cafe's hoorde je muziek, dat ging door tot aan de finish in Zaandam.

Er waren ook mensen die hadden de tuinslang uit gerold om de lopers nat te spuiten, dat was wel nodig want het was erg warm.

Ik heb al heel wat loopjes gedaan de afgelopen jaren, maar dit was met stip de gezelligste.

Na dat iedereen was gefinisht hebben wij met z'n allen nog wat gegeten en gedronken in de Albert Hein tent, die was geregeld door Linda

Linda, bedankt namens allemaal en wij hopen volgend jaar met z'n allen weer naar de van Dam tot Dam loop te gaan

Johan

Op de afbeelding Johan als chauffeur in de De Rijke wielervoers

RIJMPJE VOOR DE VROUWEN

Toen de eerste rimpels kwamen was ik nogal in paniek

Ik heb mijn face toen laten liften in een prijzige kliniek

Nou, mijn man vond het fantastisch

Mijn gezicht was weer elastisch

Niks geen rimpels, niks geen vouwen



Net zo glad als bij ons trouwen

Tot mijn vriendin zei: "het is gek

Maar jouw kop past niet meer bij je nek".

Ach, het was een kleine ingreep, want ze trekken dit dus strak

En ze geven hier een sneetje, anders krijg je dáár een zak

Nou, mijn man was heel tevreden

Over wat ze met me deden

Maar de plastisch chirurg

zat nog met mijn borsten in z'n maag

Want die zaten, volgens hem, veel te laag

Toen ze waren opgehesen, leken ze een beetje klein

Maar met siliconenvulling mochten ze er best weer zijn

Nou, ik zag mijn man ontvlammen

Want ik had dus zulke prammen

Toen op een avond na het vrijen

Keek hij peinzend naar m'n dijen

En al had 'ie geen duidelijke kritiek

Ik ging toch weer terug naar de kliniek

Ik had trouwens ook een buikje, dus na enig overleg

Liet ik dat meteen ontvetten, ze zuigen dat in no-time weg

Om tegelijkertijd mijn billen

Minstens zóó'n stuk op te tillen

Ik was op ieder feestje weer in tel

Maar zat onderhand wel heel strak in m'n vel

Mijn man voelde zich naast mij niet meer zo op zijn gemak

Want op straat riepen jongens: "ga je lekker, ouwe zak"

Nou, toen kocht 'ie een toupetje

En een veel te strak korsetje

Hij ging wandelen en trimmen

En in het fitnesscentrum gymmen

En maandenlang deed hij een rigoreus dieet

Tot hij zomaar in de sauna

overleed!

Nou, daar stond ik op het kerkhof

mooi te wezen aan het graf

Maar nu hij me niet meer zien kan is de aardigheid eraf

Ik laat nu de kwabben zwellen

En ik zal u wat vertellen...

Dames, laat je niet verlakken

Laat de boel toch rustige zakken

Want met gladgestreken nekken

Valt het leven niet te rekken!

Koester buik en onderkinnen

Want uw schoonheid zit van binnen!



Spark loopcircuit in Spijkenisse

Zondag 7 oktober

Naam	Tijd		
Nico Stoop	1.25.24	15 km	
Greetje Jansen	0.55.18	10 km	Pr

Waarom?

Waarom doen we de dingen die we doen? Een stukje filosofie, ik weet het nog niet, want ik begin net met het schrijven van dit stukje.

Waarom lopen we hard? Gelukkig hoef ik hier geen antwoord op te geven, dat weten we allemaal wel.



Waarom doen we mee aan wedstrijden? Oh, dat is leuk. Ik wil weten hoe hard ik ga.

Ik wil mijn tijd verbeteren. Een dagje uit. Ik heb vandaag toch niks te doen. Dit zijn zo wat antwoorden uit de groep gegrepen. Is het wel zo leuk? Hoe hard ga je dan? Nou je doet natuurlijk wel je best, want...

En dan komen we over de finish en dan zeggen we: dit doe ik nooit meer!

Ik ben helemaal stuk. Ik ben kapot. Wat een doffe ellende. Nooit meer. Ik begin er niet meer aan.

Waarom zeggen we dat? Gaan we zo diep omdat we zo nodig moeten presteren. Leggen we de lat zo hoog dat we er eigenlijk niet meer bij kunnen. Slopen we ons eigen lijf nu echt? Van wie moet dat eigenlijk? Zijn de eisen die we aan ons zelf stellen dan zo enorm. Dan zijn we echt rijp voor het Delta.

Maar laten we wel wezen, een wedstrijd is ook leuk. En met z'n allen liegen we er dus een flink stuk op los. Oh, op het moment dat we over de finish komen menen we het ook echt wel. Tuurlijk!!! Maar als alle emotie's gezakt zijn en de vermoeidheid is verdwenen, dan is het weer helemaal geweldig. Want je hebt het weer gedaan, en oh wat zijn we trots op ons zelf. En terecht. Wat blijft hangen is dus hoe leuk het was.

Het sfeertje, het weer, de praatjes voor en na de wedstrijd. Dus de volgende keer.... zijn we er weer.

Maar soms, heel soms dan menen we het echt, dan doen we het echt nooit meer, echt waar????

Met sportieve groetjes Mirjam.



Wisten jullie dat.....

Magda op vakantie 32 flessen !! heeft weggewerkt . Inge mooie bruine kunststukjes kan maken met en witte puntmuts .

Karin , al een beetje een helikopter kan besturen .

Klaas aan een nieuwe baan gaat beginnen

Henk H poseert voor kunstschilders. Carrière Playboy ?

Nel W een goede gids is onderweg , ieder weggetje heeft een verhaal .

Karin Bakker stinkend rijk wordt.

Greetje platvloers woont.

Henk Hoogbruin altijd z'n 'tasje' meeneemt.

Sonja de Ruiter weer terug is.

Carmelita bang is voor honden die springen maar....niet voor mannen met name ouderewant die doen het met beleid.... volgens haar.

Linda een aardig bos hout voor de deur heeft liggen.

De 'bouwval' van Cor en Marianne weer gaat lijken op een paleisje.

Bij het skiën in Zoetermeer er zelfs is geoefend is het achterstevoeren aan doen van de ski's.

Polleke op Dinsdag 30 Oktober mooi de pot op kon.

Ik gelijk van de gelegenheid gebruik maakt om iedereen een fantastisch 2008 toe te wensen!!

We alle geblesseerden onder ons beterschap toe wensen.

We alle trainers en vrijwilligers weer heel erg bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar.

Singelloop in Breda

7 Oktober 15 km

Namen	Tijden
Elvira Brauwer	1.31.10
Ronald van Drunen	1.32.00
Mirjam von Winkelmann	1.34.08
Judith von Winkelmann	1.34.09
Cindy Velgersdijk	1.14.09

De Brugrunners liepen de 20 km. van Parijs

Zaterdag 13 oktober , allemaal vroeg uit de veren om ons s'ochtends om 07.uur te melden bij het verzamelpunt in Barendrecht waar we met de overige Topreislopers naar de lichtstad Parijs zouden vertrekken. We werden verwelkomt met koffie en enige tijd later stond er een prachtige bus van Ringelenberg gereed voor de reis naar Parijs. Onderweg werd er gezellig gekeuveld en gingen de lekkernijen van hand tot hand en voor dat we er erg in hadden reden we Parijs binnen. Het Hotel Hermes aan de buiten rand van Parijs was knus en over de kamers hadden we niet te klagen. De indeling had tot gevolg dat ondergetekende met Jan Beens op één kamer sliep in een twijfelaartje , lepeltje aan lepeltje natuurlijk . (ik hoop maar dat Henk H. niet jaloers wordt ?????) Nadat we onze spullen naar onze kamers hadden gebracht en ons wat opgefrist, kregen we



een rondtour per bus door Parijs en gaf de buschauffeur ons enige uitleg bij de diverse bezienswaardigheden. Het was erg druk in Parijs mede door het WK-rugby, demonstraties en natuurlijk onze 20km-loop voor de volgende dag. Er waren vooral veel Engelsen, dit i.v.m. met de halve finale van de WK, welke die avond in



Parijs zou worden gespeeld tegen de Fransen. De rondtour was om ca. 15.30 afgelopen en toen konden we voor ons zelf Parijs gaan bekijken. Nu dat hebben we geweten, onder leiding van onze meiden met gids Mieke voorop hebben we heel wat gezien van Parijs. Vanaf de Eiffeltoren langs de Seine en daarna dwars door Parijs richting St. Germain des Près. We hebben nog even overwogen om gebruik te maken van het geweldige fietsplan, wat men in Parijs heeft, maar daar hebben we toch maar vanaf gezien i.v.m. het inleveren van de fietsen op een later tijdstip. Onderwijl aangekomen in St. Germain besloten we als eerste om nog even wat te drinken. Dit liep op een mislukking uit, uiteraard duurt het in Frankrijk altijd lang voordat je je bestelling krijgt, maar dit spande de kroon. Na ongeveer 20 min. was Ben het zat. We weten, dat Ben erg mooi op zijn vingers kan fluiten en hij floot op zijn vingers naar de dame die onze bestelling had opgenomen, dat vond ze niet leuk ze trok een gezicht als een oorworm, en ze was al niet moeders mooiste. De halve zaak keek onze kant uit, enkele van ons wilden al weggaan, maar ja dit hebben we maar niet gedaan. Uiteindelijk kwam de bestelling, het werd bijna neer gesmeten. Klaas zag nadat het schuim van zijn milkshake was ingezakt dat hij maar een half glas had en was knap pissig en terecht. De serveerster zei "ik ben geen hond waar je naar kunt fluiten". Dit laatste zagen wij ook, want ze droeg geen halsbandje maar wel oerlelijke oorbellen. Wij gingen natuurlijk op zijn Hollands flink tekeer en Jan B. maakte zijn bekende scherpe opmerkingen, al met al werd er wel gelachen en vooral omdat niemand haar een fooi gunde en we zo exact mogelijk probeerde het te betalen bedrag neer te leggen, **zonder tip**.

Hierna gingen verder en vonden even later een heel gezellig restaurant waar we prima werden bediend. Het eten – de wijn en het toetje was prima en dat resulteerde, dat Jan B. tegen onze mooie donker bruine serveerster zei "I love you" ze keek verbaasd om en reageerde met Jan een geweldige



kus te geven zo die zijn avond kon niet meer stuk. Ondertussen was het tegen half elf geworden en gingen we na weer een pittige wandeling via de metro naar ons hotel.

Onderweg ging Klaas nog even snel een avondwinkel binnen om eenmes te kopen, wat bij iedereen de vraag opriep: "Waar heb je dat nou voor nodig?"

Hij bleek perziken te moeten schillen. Op de kamer van Ineke en Mieke hebben we nog een afzakkertje genomen en rond een uur of twaalf kropen we in bed, waar ik nog een stukje heb voor gelezen voor Jan, anders kon hij niet slapen. De volgende dag zo rond 07.00 zijn we opgestaan en hebben we gezamenlijk ontbeten, waarna we om 08.00 met de bus naar de start vertrokken. Doordat we zo mooi op tijd waren kon de chauffeur

zijn bus even achter de Eiffeltoren parkeren en was het voor ons slecht enkele minuutjes lopen naar de start. Al met al een prima begin, dus kon het niet meer mis gaan. Ondertussen kwam ook de zon goed door en begaven we ons richting

start. Het werd drukker en drukker, 25.000 deelnemers, de mensen kwamen alsmaar dichter tegen elkaar aan staan en ja, als je daar dan niet tegen kunt dan laat je speels een wind, kijk je andere Brugrunners verbaasd aan, begint te lachen en ineens is er meer ruimte om je heen. Zo werd het langzaam 10 uur en schoven we voorzichtig richting startlijn tot op ca. 40 m. ervandaan, dus zeer Gunstig, want al na ca. 40 sec. passeerden we de startlijn.. We hadden besloten bij elkaar te blijven en er geen wedstrijd van te maken. Direct na de start was er een flinke klim van ca. 2 km. en daarna gingen we het Bois de Bologne in en bij het 10 km. punt liepen we naar de Seine. In een heerlijk tempo van ca. 29 min. de 5 km. en bij de drinkposten onze tijd nemend liepen we 6 km. Met de Seine aan onze rechterhand en daarna de brug over voor de laatste 3 km. aan de andere kant van de Seine.

De laatste meters liepen we hand in hand in de volle breedte van de weg en met onze handen omhoog. Passeerden we de finish van deze geslaagde en gezellige 20 km van Parijs.

**Deze trip is een aanrader voor volgend jaar.
Hans/Yonamel**

Hallo Allemaal,

Ik ben voor het eerst naar de sauna geweest, en ik heb genoten. Dit met een hele club fantastische meiden. Het was heerlijk, lekker eten en drinken, en door en door warm worden. Zeker voor een herhaling vatbaar. Maar wat schetst mijn verbazing, ook in de sauna loop je af en toe met kippenvel rond. Afkoelen moet, en oh wat is dat water koud.

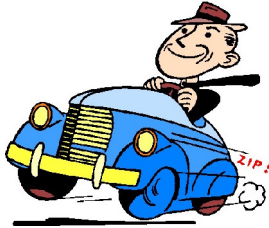
Verder heb ik eens rond gekeken, en mij hoor je nooit meer klagen. Een ding weet ik wel: Ik vind de mens mooier met kleding aan.



Tot de volgende keer, met lieve groetjes **mirjam**

Halve Marathon van Eindhoven

Terwijl de avondgroep al midden in de nacht was vertrokken naar Eindhoven om daar 's ochtends door Sandra Maan verweerd te worden met een "zeer uitgebreide Brunch" verzamelden wij om 10.45 uur bij het zwembad om aan onze reis te gaan beginnen. Ondanks mijn niet geringe geografische kennis van met name Nederland kreeg ik daags te voren al een kaart van Nederland en een plattegrond van Eindhoven via Wout van W. in mijn handen gedrukt met daarbij het dringende verzoek deze tijdig te gaan bestuderen????? En of dat nog niet genoeg was, vond Anita K. het wel handig om haar TomTom tijdelijk in mijn auto te installeren????? Na hun Leeuwarden en Enschede te hebben laten zien arriveerden wij om 12.15 keurig op de parkeerplaats van de T.U Eindhoven. We konden aldaar op de bus stappen welke ons naar de start zou brengen of we konden vast warm gaan lopen daarheen, we



deden het laatste want Wout van W. wist waar het was met de nadruk op "wist", na uren zwalken door de binnenstad vroeg hij uiteindelijk aan de plaatselijke Hermandad waar de start was en deze wees ons zowaar de goede kant op. In de parkeergarage, welke deze dag als kleedkamer was ingericht, moesten we tussen duizenden mede hardlopers/sters een bankje vinden om ons te verkleden en dit lukte zowaar ook en de kleding werd netjes genummerd bewaard. Het zonnetje begon lekker te schijnen en we verheugden ons op de tour door het Brabantse land. Via een kleine omweg werden we in het startvak gepropt en al keuvelend wachtten wij tot we werden afgeschoten. Na een ieder succes te hebben toegewenst vertrok een ieder zijns weegs. Een enorme mensenmassa zette zich in beweging en een snelle tijd zou er vandaag niet inzitten (wanneer eigenlijk nog wel?) want je moest donders goed kijken waar je liep, want je werd aan alle kanten verrast door paaltjes, stoepanden, overstekende mensen en veel lopers, een collega uit de Brunchgroep heeft deze dag nog van zeer dichtbij kennis gemaakt met echt Brabants asfalt en liep met twee doorkijkknien de rit uit, waarvoor hulde Karel T.!

Na het verstand maar op nul gezet te hebben probeerde ik het tempo waar ik in liep eens vast te houden, want het was een lange tijd geleden zo'n halve marathon.

Na een stuk gelopen te hebben door een buitenwijk en omringd door duizenden supporters kwam het dieseltje redelijk op gang en ik besloot dit tempo aan te houden en hoopte zo binnen de twee uur te finishen.

Tijdens de tocht kwamen we nog langs een soortement stadion en blijkens info van Wout van W. zou daar de Plaatselijke Voetbal club in huizen, dus verder niet interessant. Zo gaandeweg betraden wij weer het centrum van de stad om tussen de duizenden mensen door te trachten de finish te bereiken. In deze eindfase trok ik nog een uitgebluste Eindhovenenaar mee en deze bedankte mij in de hoop dat Feyenoord dit jaar kampioen wordt (ik zou niet weten wie anders). Ik bedankte hem hiervoor en dit bewijst dat ze in Eindhoven nog wel realiteitszin hebben. De laatste kilometer van de rit werd nog een zware, want elke keer zag je zo'n finishstation, maar dat bleken allemaal neppers te zijn, maar de laatste was de



echte. Volgens mijn berekening was ik geëindigd binnen de twee uur en ging voldaan weer de parkeergarage in en wachtte daar op AnneMarie, Anita en Wout welke kort daarop moe maar voldaan het verkleedwalhalla betraden.

Een ieder had toch lekker gelopen en op de weg naar de auto kwamen we toevallig de Brunchgroep nog tegen en deze hadden ook allemaal lekker gelopen alleen Karel T. met zijn doorkijkknien lachte als een Brabander die kiespijn heeft, maar ging toch nog mee naar het plaatselijke restaurant waar zij tot diep in de nacht doorgevierd hebben.

Al met al een drukke maar toch leuke dag.



Uw reporter Hans van Meggelen.

Halve marathon Eindhoven

14 oktober

Namen

Tijden

Hans van Meggelen	1.56.47
Wil Raaphorst	1:58:45
Astrid Sluijs	1:59:18
Monique v.d.Horst	2:01:18
AnneMarie Lorscheijd	2.07.08
Anita Kabbedijk	2.09.16
Maria Raaphorst	2:16:45
Karel Timmermans	2:16:52
Marjo Maan	2:25:25
Wout van Wieringen	2.27.36

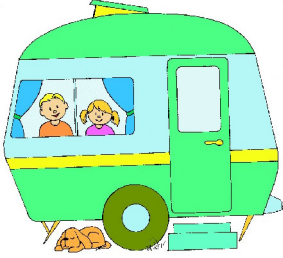


Wij wensen alle brugrun-
ners
een gezond en sportief 2008

Johan en Jeannette
van de Poll

Berichtje van Tonnie

Ik zal proberen wat leuks uit mijn mouw te schudden, al moet ik zeggen dat ik van goeie wil was, en een hele leuke vakantie achter de rug had., in Spanje veel gefietst, we hebben de fietsen daar gelaten omdat onze caravan in de stalling van Van Don Juan staat. Als wij dan naar Spanje gaan, ff mailen en de caravan wordt gebracht, eind van de vakantie weer opgehaald, geen sleurhut achter je auto, maar lekker met het vliegtuig, worden we opgehaald van het vliegveld door medewerkers van de camping waar wij op staan.,



Wij hebben veel gelopen op verhard zand langs de zee, om de ander dag 1 uur lang, de tijd dat wij daar waren was in September, ergste drukte was voorbij. Voor het eerst samen op vakantie, we hebben erg genoten van deze vakantie, en volop mooi weer, je verdient wat je krijgt.

Minder leuk was dat onze dochter Miranda 26 juli samen met haar militair en vriend vertrok naar Afghanistan, Kamp Holland Taring Kowt., Het is hun werk, dat weten we, maar toch het gevoel. Er gebeurt daar best veel, hoor het nieuws en lees de kranten maar, inmiddels zijn er een paar jonge collega's overleden, alles moet gewoon door gaan, dat valt voor hun en ons niet mee.

Onze dochter Miranda is betrokken geweest bij twee aanslagen waar 5 gewonden zijn gevallen, wat ook doden hadden kunnen zijn, vier uur van te voren voor het echte nieuws uitkwam mocht zij bellen uit de vallei in de Woestijn, want in dit gebied is geen internet, wel heeft de commandant een telefoon waar eerst de gewonden mee mogen bellen, onze dochter mocht 2 min bellen, dat alles ok was, maar we hadden geen goed gevoel hierover, de dag daarna was er opnieuw een aanslag, hinderlaag, het is allemaal voor haar op dat moment goed afgelopen, alhoewel ze wel kameraden heeft gered. Met gevaar voor eigen leven, maar dat heb je voor elkaar over.

Haar maatjes zaten in een YPR die op een bermbom reed [deze zijn er volop] maar als we horen dat ze over 5 km ongeveer 4 uur doen, weet je wel dat ze goed opletten waar die bommen liggen, deze jongens hadden gebroken benen en gelukkig is dat te genezen, en veel begeleiding hebben ze gekregen. Maar als zoiets je overkomt, niet ons maar wel je kinderen, sta je er toch wel even bij stil, dat het ook anders kan aflopen.

Dit meemaken kost heel erg veel energie en ze hebben ook hulp gekregen van maatschappelijk werk van Defensie, om hier mee om te gaan. Haar thuiskomst is ongeveer 12 december, haar vriend iets later, het duurt nog even en we moeten positief blijven, hoewel dit niet mee valt.

Ik merk wel door een goeie begeleiding, dat je plezier weer terug komt, en ga weer meer dingen voor mij zelf doen, terwijl lopen goed is als uitlaadklep, inmiddels ben ik weer zelf gaan zwemmen, en wat gaan hardlopen voor mezelf.

Maar de spanning blijft en daar moet je mee leren omgaan, Zoals je weet kom ik nog wel eens wat mensen tegen in het



zwembad, Coby, Annemarie, Marion, de dochter van Klaas, zijn kleindochter zwemt bij ons, en Bep die zie ik elke woensdag en is ook altijd in voor een praatje, om te ondersteunen.

De vakantie die zo leuk was, was snel vergeten, en het sporten ging op een laag pitje, jammer want de wil is er wel. Als klap op de vuurpijl loop ik ook nog een slijmbeursontsteking op, die langzaam geneest, die door spanning veroorzaakt wordt, en erger wordt op het moment dat de spanning weer stijgt.

Ff voor de duidelijkheid: onze dochter zou naar Afghanistan gaan om contact te zoeken met de bevolking voor de wederopbouw. In dit land is moeilijk te zien wie wel en wie niet bij de goeie hoort.

Zij moeten dus extra alert zijn, en blijven.

Toch moeten wij als gezin positief blijven, en eerlijk gezegd hebben wij vrienden en familie en begeleiding van Defensie die ons grandioos helpen om het aan te kunnen.

Nou is het niet de bedoeling om de zielenpieten uit te gaan hangen, want onze zwarte pieten zijn al in zicht, alles gaat onwijs snel, maar voor ons mag het snel 12 december zijn.

Het is begin november, en Gerard vroeg een kerst en nieuwjaars groet in te sturen, voor je het weet is het eind december.

Ik dacht beter iets te vroeg, dan te laat.

Hoewel ik er niet zo veel ben, wil ik toch een kerst en nieuwjaars groet sturen, en hoop, dat ik weer de energie op kan brengen om te sporten.

Bij deze wil ik de Brugrunners, een sportieve kerstgroet sturen, voor alle trainers, sporters, en mensen die mee werken aan het clubblad, of wat voor werkzaamheden dan ook doen, bedankt!



Een nieuwjaars groet: Positief blijven ook in het nieuwe jaar, dat geldt voor de hele club, sinds 1995 lid van de brugrunners en een geweldige club om niet alleen te sporten, maar ook op sociaal gebied hoog aangeschreven, bedankt alle sporters,

Groetjes Tonnie van Ettinger



De Erasmusronde

Rotterdam 10 km

10-11-07

Naam

Tijd

Wim v Doorn

0.49.10



Hallo Brugrunners,

Wij willen langs deze weg graag iedereen bedanken voor de opbeurende sms-jes, kaarten, bloemen en telefoontjes, die we kregen vanwege onze operaties en genezing daarna.

Hopelijk komen we spoedig weer terug en lopen we er weer gezellig bij.

Ook wensen we alle Brugrunners en familie fijne feestdagen toe en een gezond 2008.

Lieve groetjes van Kees en Elly
Evertse.



Hallo Brugrunners,

Voor jullie allemaal fijne feestdagen en alle goeds voor het komende sportieve jaar.

Zoals de meeste van jullie wel weten ben ik in januari begonnen met de opleiding Pedicure.

Dit is voor mij een geweldige opleiding en zeker een toekomst.

Er zijn al vele Brugrunners die de weg naar mij hebben gevonden waar ik, maar ook de 'klanten' heel blij mee zijn.

Ik hoop in januari volgend jaar mijn theorie af te sluiten en in februari mijn praktijk examen.

Natuurlijk ga ik verder met de studie voor de Diabetisch en Reumatische voet.

Kijk eens kritisch naar jullie voeten, zijn er pijnlijke plekken,

ingegroeide nagels, eelt plekken, likdoorns of enig ander ongemak,

aarzel dan niet en maak eens een afspraak met mij. Je zult je daarna prettig voelen tijdens het lopen.

Je kunt mij bellen op nummer 06-30258697 of 0181-630756

Liesbeth Oosthoek



SPORTMASSAGE.

Even nog een berichtje van Karel Oosthoek.

Helaas zat het niet mee op het herexamen en daarom heb ik besloten voor mijzelf, om wel verder te gaan met massage voor de Brugrunners, maar niet meer de inspanning te leveren om het diploma te behalen.

Met de wedstrijden van de Topreizen loopserie gaat het zeer goed en kan ons deelnemende team zich verheugen op de 4e plaats

in het klassement als wij zo door blijven gaan, dus alle loopers en loopsters, grote klasse! Ook Klaas wil ik hierbij bedanken voor de organisatie van de verschillende wedstrijden.

Alle Brugrunners hele fijne feestdagen en een sportief en gezond 2008.

p.s. Voor (blessure) massage blijven jullie van harte welkom. tel.0181-630756

Groetjes Karel en Liesbeth



WELKOME DRUKTEMAKERS.

Er heerst een serene rust in de kleedkamer in Zoetermeer. De loopsters bereiden zich geconcentreerd voor op de Dotterbloemloop. Dan komen de "dames" van de Brugrunners binnen en is het gedaan met de stilte.

We vertellen aan iedereen, die het maar horen wil, of niet horen wil, maar die laten we geen keus, hoe weinig zin we eigenlijk hebben en hoe ver 15 kilometer wel is en dat met die wind. Maar ja, we "moeten" voor de punten.



Verbazing alom in de kleedkamer. Dit doe je toch voor je lol? zien wij ze denken.

Ai, er is een dame, wiens eerste wedstrijd dit gaat worden. Ze trekt wit weg. Zij kent ons nog niet en weet dus niet, dat dit gesprek tot onze normale wedstrijdleving hoort.. Dan volgt zoals gewoonlijk de discussie: "Wel in het kort of toch maar niet, broek uit en toch maar weer aan, jas aan of alleen maar een shirt, korte mouwen of lange? Wel of geen drinken mee? Toch maar een paracetamolletje nemen voor het geval dat je hoofdpijn krijgt?"

Onze medeloopsters gaan voor ons op de vlucht. Ze vinden ons vast aanstelsters.

Annemarie, zoals altijd de rust zelve, bekijkt ons eens meewarig en trekt haar eigen plan, zij hoeft niet voor de punten. (Lijkt me heerlijk!)

Wonder boven wonder wordt de wedstrijd een groot succes. Els en Lisette lopen een puik p.r. Ivonne's kuit blijft heel en ze zet zelfs een prima "blessure"tijd neer. Annemarie vertelt bescheiden, dat ze lekker gelopen heeft. Allemaal argumenten om weer flink luidruchtig te worden in de kleedkamer.

Carla Ophorst kijkt mij stomverbaasd aan en roept: "Wat heb jij rare voeten!!!!" Iedereen geniet gealarmeerd mee van het uitzicht op mijn tenen.



Ja, ik weet het, ze zien er niet uit met al die knobbels en uitsteeksels, maar...ze brengen me nog steeds, waar ik heen wil, dus mij hoor je niet klagen.

Ik shockeer vriend en vijand door te zeggen: "Ja, erg he, ik heb aangepaste schoenen, steunzolen, contactlenzen, valse tanden en kiezen en volgens mijn vriendje heb ik ook nog een gat in mijn hand!"

De hilariteit wordt nog groter, als Els roept: "El, wil je ook een beetje antirimpelcreme?"

"Heb je een tube van twee kilo?" vraag ik, denkend aan mijn spiegelbeeld. Help, ik raak hier in een dip! Gelukkig ben ik een hyperoptimist en klets mezelf er meteen weer uit.

Dan vraagt iemand voorzichtig: "In Spijkenisse is toch nog een loopclub? Jullie zijn zeker de grootste." Nee, wij zijn de kleinste, maar Sparkers zijn heel bescheiden, die hoor je niet, die komen om te lopen en Brugrunners maken van een wedstrijd altijd een dagje uit en gedragen zich dan als uitgelaten kinderen."

"Oh," zegt de persoon, "dat moeten jullie wel zo houden hoor, want als wij die rood-witte pakken aan zien komen, weten we meteen, dat wordt gezellig vandaag."

Is er een groter compliment mogelijk?

Elly van B.,

die zich dankzij allerlei moderne technieken 20 jaar jonger voelt, alleen die spiegel.....

P.S. "Intieme Kerstdagen" wens ik zacht en een uitbundig 2008!

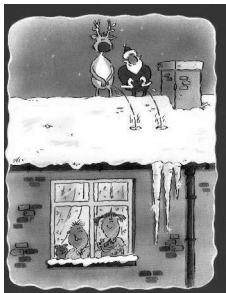
Zeven heuvelen loop

Nijmegen 18-11-07 15 km

Namen Tijden

Cindy Velgersdijk **1:12:49**

Wim v Doorn **1:24:18**



Zo ontstaan nu ijspegels in de winter !

Uitslagen van de Sparkloop Spijkenisse

5-10 en 15 km 18-11-07

Namen	Tijden	
Lisette de Winter	0.25.21	5 Km
Ruud Snippe	0.26.25	
Rob de Waal	0.32:42	
Mieke den Haan	0.32:59	
Francoise vd Wacht	0.34:54	
Patricia Verschoor	0.36:44	
Tilly Berkelaar	0.36:44	
jolanda Both	0.37:43	
Karel Oosthoek	0.43.01	10 Km
Nico Stoop	0.55.10	
Dick Verhoeven	0.55.20	
Elvira Brouwer	0.56.33	
Han Bakker	0.56.35	
Ronald van Drunen	0.56.35	
Judith von Winckelmann	0.56.35	
Kees Kooiman	1.18.15	15 km

Er zitten diverse namen bij van de "Start to Run Clinic" groep bij die begeleid werden door Han en Els
Els de 5 Km en
Han de 10 Km

DE zeven heuvelen loop

Op de vraag aan Wim, deden er nog meer brugrunners meer, het volgende antwoord.

Er deed nog een Chyntia of zo iets mee, een jonge aantrekkelijke dame, ze loopt in de A groep, we zoeken het op.

(die jonge aantrekkelijke dame is Cindy Velgersdijk)

Maar het was een lange leuke dag, we zijn met z'n tweetjes geweest, mijn vrouw Ina en ik. 's morgens om half 7 op, met de auto naar de Slinge, toen met de metro naar CS Station, waar de 7 heuvelen express klaar stond, we waren om half 12 in Nijmegen, omgekleed en naar het startvak gegaan, bypass nr.1, om half 2 gestart en toen kwamen de heuvels, de eerste 3 gingen nog wel, maar toen kwam het. Na 10 km. ging bij mij het licht uit, ik heb een paar keer moeten wandelen, dus dat is niet goed hè, ik zat niet lekker in mijn vel.



Vervolg >>

Kramp in mijn buik en zo, maar ja we zijn maar door gegaan. Ik kwam toen op 1.24.08 binnen, 6 minuten later dan vorig jaar.

Toen de terug reis aanvaard, we waren om 18.30 uur weer thuis. Bakje snert op, een wijntje en naar bed. Het maakte toch niet meer uit, geen sex, dit is niet voor het krantje hè.

Er waren ongeveer 28.000 heren en dames, dus je begrijpt hoe druk het was. Geen wereld record gelopen, ook niet door mij.

Met vriendelijke groeten Wim van Doorn



Oude Opa

Mijn vrouw zit wat te klooiën met foto,s op haar computertje. En vraagt enige uitleg aan mij
Dus ik leg het even uit , zoals ik dat altijd doe (geloven jullie toch wel)
Kleinzoon zit te spelen
Dus ze kan verder met de foto,s

Hoor ik die dondersteen ineens zeggen.
Oma het is toch wel mooi dat je niet een "Oude Opa hebt hé", die niks van computers weet.
Want dan had je dit toch mooi niet gekund .

Kijk en dat zijn uitspraken waar ik wel wat mee kan.
Want wie spreken er altijd de waarheid ???
Dronken mensen en kinderen toch !
Voel me al wat jonger

Groetjes van Jonge Opa Gerard

Tweedaagse CURSUS VOOR MANNEN

Alleen toegankelijk voor mannen!

Let op:
Vanwege de complexiteit en moeilijkheidsgraad van de lessen, Zal elke cursus maximaal 8 cursisten accepteren.
De cursus is verdeeld over 2 dagen en zal de volgende onderwerpen omvatten:

DAG 1

HOE GEEF IK DE PLANTEN WATER

Stappenplan en diavoorstelling

TOILETROLLEN- GROEIEN ZE ZELF WEER AAN?

Groepsdiscussie

VERSCHILLEN TUSSEN DE WASMAND EN DE VLOER
oefenen met verschillende soorten wasmanden
(visualisatietraining)



IS HET GENETISCH GEZIEN MOGELIJK STIL TE ZITTEN ALS ZIJ FILE PARKEERT?

Rijsimulator

DE AFSTANDSBEDIENING

De afstandsbediening loslaten: telefonische hulplijn en diverse praatgroepen

HOE KUN JE DINGEN VINDEN

Training in het zoeken op de goede plek in plaats van schreeuwend het hele huis overhoop te halen.

Open forum

DAG 2

LEGE MELKPAKKEN: KOELKAST OF PRULLENBAK?

Groepsdiscussie en rollenspel



BLOEMEN MEEBRENGEN VOOR HAAR IS NIET SCHADELIJK VOOR JE

PowerPoint presentatie

ECHTE MANNEN VRAGEN DE WEG ALS ZE VERDWAALD ZIJN

Waar gebeurt verhaal van de man die het eens probeerde

DE VAAT/ SERVIESGOED: VLIEGEN ZE ZELF NAAR HET AANRECHT/ AFWASMACHINE?

Debat met enkele experts

BASISVERSCHILLEN TUSSEN JE MOEDER EN JE PARTNER

Praktijkles en rollenspel

HET IDEALE WINKELMAATJE ZIJN

Ontspanningsoefeningen, meditatie en ademhalingstechnieken

BELANGRIJKE DATA ONTHOUDEN & BELLEN ALS JE LATER THUIS KOMT

Neem agenda/ PDA mee naar de cursus

LOSLATEN: ERMEE LEREN LEVEN DAT JE TOCH NOOIT GELIJK HEBT

Persoonlijke begeleiding mogelijk

Opgeven bij Ivonne

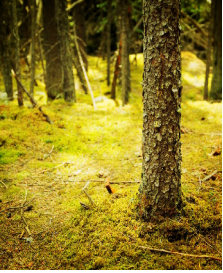


Twee najaarscrossen

Als je aan mij vraagt wat ik de leukste looptraining van de week vind, dan is het wel de zondagochtendtraining in de duinen. Lekker over zandpaadjes lopen en genieten van de prachtige Voornse duinen en met een beetje geluk (en dat hebben we regelmatig!) een ree zien wegspringen. Het lopen over onverharde paden bevalt mij ook goed en het is ook beter dan lopen over verharde wegen.



Daarom viel mijn oog op twee najaarscrossen: De Warandeloop in Tilburg en de "t Is (voor) niks loop" in Geldrop. Niet naast de deur allebei Van de Warandeloop had ik al vaker gehoord. Het kwam er alleen nooit van om hem te lopen. Omdat ik voor de marathon van Apeldoorn (3 februari a.s.) aan het trainen ben, vond ik het nu een mooie gelegenheid om er eens aan mee te doen. De Warandeloop werd gehouden op 10 november. Ik schreef me in voor een afstand van 21 km. Dit betekende 4 rondjes van ruim 5 kilometer door het Warandebos. De dagen daarvoor had het flink geregend en ook onderweg naar Tilburg zag ik bijna niks door de enorme hoeveelheid regenwater tegen de voorruit. Maar toen ik eenmaal aan de start stond, klaarde het redelijk op en onderweg hielden we het ook aardig droog. Alleen de bospaden waren verdwenen. In plaats daarvan was een soort modderbrij ontstaan, waar we ons doorheen moesten ploegen. Soms waren de plassen zó diep dat je er tot je enkels in wegzakte en je soppend in je schoenen verder moest. Verder natuurlijk goed opletten dat je niet over boomwortels struikelt, maar dat weet je natuurlijk wel als je iedere week in de duinen loopt. Totdat ik na vier rondjes af moest buigen naar de finish en een enorme moddermassa voor mij zag. Daarachter zag ik de finish en langs het modderbad stond een groot aantal toeschouwers. De speaker kondigde mij al aan en terwijl ik naar een klok zocht om te zien wat mijn eindtijd was, lette ik niet op waar ik liep en met een flinke snoekduik viel ik in de modder. Languit voor het juichende publiek (dat daar natuurlijk op had gehoopt) en voorzien van commentaar door de speaker.... De modder zat tot achter m'n oren. Maar allé, mijn eindtijd viel mee: 1 uur, 56 min. Een lekkere douche zat er na afloop alleen helaas niet in. Die waren er gewoon niet. Dat was minder.



Lekker geworden van al deze viezigheid, besloot ik om twee weken later (25 november) ook de "t Is (voor) niks loop" in Geldrop te gaan doen, over een afstand van 30 km. Het leuke van deze loop is dat je geen inschrijfgeld hoeft te betalen. Het minder leuke is dat je er 135 km voor moet rijden ... Weer kon ik geen Brugrunner zo gek krijgen om mee te gaan, dus dan maar alleen (met Rob als chauffeur). Ook nu waren de weersvoorspellingen niet best, maar bij de start scheen er zowaar een flauw zonnetje. Het parcours ging over zandpaden door een uitgestrekt bos- en heidegebied. De eerste kilometers gingen redelijk makkelijk. De paden waren breed en vlak en er liepen behoorlijk wat deelnemers, dus gezellig! Wel scheidde mijn weg regelmatig van die van andere lopers die kortere afstanden liepen en al na 10 kilometer liep ik helemaal alleen. Verdwalen was echter geen optie want op bijna iedere boom stond een pijl die de richting aangaf. Ook reden er regelmatig parcourswachters op mountainbikes langs en bij lastige punten stond een mannetje om de weg te wijzen en gelijk een foto van je te maken. De tweede 10 kilometer ging lastiger. Je moest door zandverstuivingen, over hele smalle paadjes door de hei en over vlonders van boomstammetjes door een moerassig gebied. Er waren ook veel klaphekjes waar je door moest (en die niet voor je werden opengehouden!). Ik liep nog wel mooi op schema (10 km per uur). Na 20 kilometer ging het echter hard waaien en regenen. In het bos heb je daar nog niet



zo'n last van, maar de laatste 7 kilometer ging door open heide. Dat was wel zwaar. De laatste 3 kilometer waren zanderig en erg heuvelachtig, maar na 3 uur en 1 minuut ging ik over de finish. Net voor de finish werd ik nog ingehaald door een marathonloper die er 2 uur en 57 minuten over had gedaan.....

Ik kan jullie beide crossen van harte aanbevelen. Vooral van de tweede (gratis) cross was de organisatie helemaal perfect (na afloop kon je zelfs douchen!). Denk er maar eens over na terwijl je in je kerstkrans of oliebol hapt! In ieder geval wens ik jullie allemaal hele fijne feestdagen en een gezond en sportief 2008 toe.



Ineke S.



7 oktober 2007

The LaSalle Bank Chicago Marathon

Ik was in de gelukkige omstandigheid dat ik door mijn werkgever werd uitgenodigd om deel te nemen aan de marathon van Chicago.

Op 4 okt. jl. vertrokken wij met een groep van 28 lopers. We kwamen 's middags aan in de 'windy city' en diezelfde avond stonden we al bovenop de Sears Tower van het uitzicht over de stad te genieten. De volgende dag hebben we eerst de start en finish verkend en zijn we naar de Expo geweest om onze felbegeerde startbewijzen op te halen. Het was er een drukte van belang. Uiteraard heb ik flink geshopt want ja, de dollar was zo goedkoop!!!! Op zaterdag hebben we het rustig aan gedaan, we zijn gaan varen over het Michigan Lake en de Chicago rivier. Zo hebben we twee vliegen in één klap, we rusten uit en we zien een hoop van de stad. Ja, en toen moest het echte werk gaan gebeuren! We gingen met de hele ploeg lopend naar de start en waren in de luxe positie dat we gebruik mochten maken van de Shield tent van de LaSalle Bank.

Deze VIP tent lag precies tussen de start en finish. Wat een luxe was dat, je kon het zo gek niet verzinnen of het was er. We hadden een eigen kleding balie, eigen masseurs en ook heel belangrijk eigen toiletten. Om 7 uur vertrok ik met mijn collega naar het startvak. Het was inmiddels al boven de 20 graden en de temperatuur zou nog veel verder stijgen. Om 8 uur precies klonk het startschot en daar gingen we. Ik liep bij een pacer van 03.45 uur, dat leek me een mooi tempo, en ik zou wel kijken hoever ik kwam met de hitte. Nou dat heeft voor mij dus maar héél kort geduurd want na een kilometer of

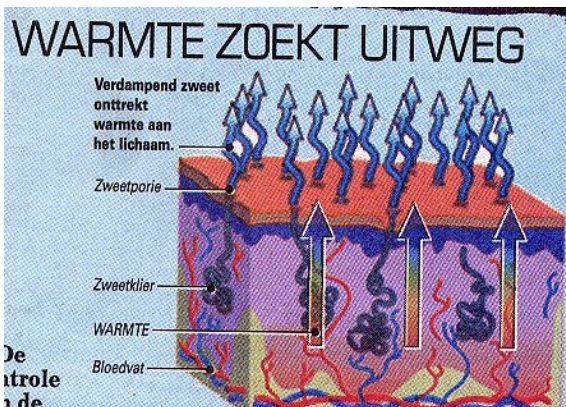


zeven leek het wel of er iemand een mes in mijn kuit zette. Ik hoorde een knap en toen wist ik het gelijk, een zweepslag. Ik kon werkelijk geen stap meer verzetten. Eerst heb ik langs de kant staan vloeken (sorry hoor) en toen stroomden de tranen over mijn wangen van frustratie. Ik wist niet meteen wat te doen, er gaat op zo'n moment zoveel door je heen. Moet je vooruit of toch maar terug? Ik besloot verder te hinkelen en zag gelukkig al vrij snel in de bocht een Rode Kruis post. Daar ben ik op een stoel neergeploft en heb mijn verhaal gedaan over wat er gebeurd was. Jullie moeten mij echt geloven dat ik heb gevraagd of ik nog verder kon en mocht. De vrouw vertelde mij dat ik het mocht proberen. Elke twee mile was er een post waar ik eventueel verzorgd kon worden of waar ik eruit kon stappen. En zo heb ik de verdere 35 km ingedeeld. Ik dribbelde 2 mile, dan ging ik wandelen om te drinken en dan ging ik weer 2 mile dribbelen enz. enz. De temperatuur was reeds opgelopen tot 33 graden. Ik heb weinig last van de hitte gehad omdat ik te druk met mezelf bezig was denk ik, en na 04uur en 35 minuten bereikte ik de finish. De medaille die ik kreeg omgehangen heeft voor mij een bijzondere waarde. Dit was voor mij, tot nu toe, de zwaarste marathon. Ja, en toen ging het licht uit. Strompelend heb ik de tent bereikt en daar hebben collega's mij opgevangen. Daar kreeg ik ook te horen dat de marathon officieel was afgelast en dat er iemand was overleden. Ik moest eerst even bijkomen van al dat gedoe onderweg. Na wat gegeten en gedronken te hebben werd er iemand opgeroepen om mij te komen ophalen. Samen met een collega mochten we plaatsnemen in een golfkarretje en werden netjes bij een taxiandplaats afgezet. Zo konden we terug naar het hotel. Na heerlijk in het bad gelegen te hebben en een tukje te hebben gedaan werd ik weer in een taxi gezet om toch ook bij de Celebration Party aanwezig te kunnen zijn. Dit was een beren gezellige afsluiting van een paar hele leuke dagen Chicago.



Momenteel krijg ik fysio therapie en het gaat elke keer een beetje beter, maar ik moet nog wel wat geduld oefenen. Ik wil iedereen heel hartelijk bedanken voor alle steun en support, zowel vóór, tijdens als na de loop.

Groetjes,
Ivonne



*Ik wens iedereen hele fijne kerstdagen
en een gezond en sportief 2008*

*Liefs,
Ivonne van der Pad*



De lichaamstemperatuur

Warmte zoekt een uitweg

De controle van de lichaamstemperatuur bij de deelnemers van de Zevenheuvelenloop leverde zondag 08-11-07 op dat sommige lopers met 39 of 40 graden de eindstreep haalden. Hun temperatuur werd gemeten met een ingeslikte pil, waarin een chip zat die verbinding maakte met een monitor. Door het dragen van te dikke, lange kleding wordt de warmteafgifte van het lichaam geremd. Daarom luidt het advies, ook bij koel weer: kleed je niet als een ongeschoren schaap en kies ademende en liefst korte kleding zodat de warmte weg kan

(bron telegraaf)

(zie plaatje links onder)

Skiën in Zoetermeer

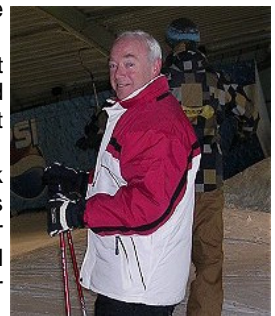
Alvorens te gaan skiën in Tignes, wilden we even testen hoe we er voor stonden, hoe het aanvoelde om weer op de lange latten te staan

Dus we zijn met 4 man naar Zoetermeer gereden op een maandagmorgen en hebben geoefend in de grote skihal van het overdekte skicomplex.

We zijn met 4 man geweest. Hans, Klaas, Anne en ikke Gerard en 2 verzorgsters de vrouwen van Anne en Gerard.

En het skiën ging prima het voelde bij ons allemaal heel goed aan. Dus wij zijn klaar voor het grote werk in Frankrijk!

Ook de koffie en het appelgebak is getest, en na een paarurtjes glijden hadden we het wel weer gezien en met een lekker gevoel in de benen gingen we weer huiswaarts.



Gr Gerard

Hallo Brugrunners!

Mij is gevraagd ook weer eens een stukje te schrijven in ons krantje, nog wel de laatste van 2007.

Ik ben de laatste tijd goed bezig voor mijn doen. Afgelopen jaaaaaaaren was ik elk jaar wel een paar weken zoniet maanden ertussen uit, lekker lui, geen zin, slecht weer enz. Maar nu is het anders, ik heb de smaak te pakken! Mede doordat ik steeds meer m'n best moet doen voor mijn lijf, ik ben tenslotte al 50 jaar! In september heb ik samen met nog meer brugrunners de 20 km van Parijs gelopen, daarna kwam de halve van Amsterdam op uitnodiging van mijn nichtje Chantal, ze had een startbewijs over, daarna kwam de halve van Etten Leur, samen met Ineke gelopen en zo tussendoor af en toe een Topreisloopserie wedstrijdje soms 15km, soms 10 soms een halve! En zo komen we dan bij mijn laatste loopje, de 5 km van Spark jl 18 nov. Hebben jullie dat wel eens uitgeprobeerd? 5 km moeilijk zeg, ik hijg



normaal bij elke wedstrijd namelijk het eerste half uur, zo ook deze zondag, samen met Ruud Snippe stond ik bij de start, ook Han en Karel waren aanwezig voor de 10 km. Na de start 1 1/2 rondje op de baan gezigzagd te hebben gingen we de weg op, daarna de dijk op bocht naar links, daarna links het park in rechts aanhouden en rechtsaf weer richting dijk en daarna linksaf richting Spark. Onderweg werd ik flink aangemoedigd door Karin en Els.

Els fietste een stukje naast me, voeten optillen, rechttop, je bent er bijna, je loopt goed, volhouden enz., ik ben altijd zo blij met Els in mijn buurt, ze kan mij geweldig oppeppen, ophemelen, vrolijk maken en last but not least MOTIVEREN. Ik word namelijk wel eens sacherijng tijdens een loopje en klagen dat ik dan doe!

Bij Spark aangekomen stond Karin ook altijd zo positief en overal aanwezig me aan te moedigen en zo bereikte ik de finish na 25 min. en een beetje. Ik ben als tweede geëindigd bij de vrouwen op de 5km de eerste dame was een jonge bloem van 17 jaar.

Wat scheelt het? "33 jaar". Vlak na mij finishte Ruud in een geweldige tijd, hij traint namelijk bijna nooit maar is een natuurtaent, hij weet het alleen zelf nog niet.

Nou Brugrunners ik wil jullie de allerbeste wensen voor 2008 geven met veel geluk, gezondheid, liefde en dat we nog maar heel lang samen bij de Brugrunners kunnen/mogen lopen, ik ben blij met jullie allemaal!!!!!!!!!!!!

Lisette de Winter.



Ode aan Joop en Piet.

Een gedicht van Elly



Joop is onze koffiezetman, we weten al jaren hoe goed hij dat kan.

Tijdens de training zijn onze gedachten bij Joop's koffie, die vers staat te wachten.

Dat houdt je altijd op de been, ook al zit je er soms doorheen.

Piet is onze nieuwe sopper, wij vinden hem een supertopper.

't Is een echte schoonmaakheer, geen zand in onze douches meer.

Een WC die heerlijk geurt, de gang, die glimt en niet meer meurt.

Dus deze twee heren houden we graag in ere.

Vandaar dat de Sint hen wil verrassen, met iets dat wel bij hen moet passen.

Via duistere kanalen wist Sint wat hij voor Piet moest halen.

En een insider wist te melden, dat Joop z'n voetjes hem soms kwelden.

Dit jaar dus geen boodschappenmandje, maar iets met een persoonlijk kantje.

Voor al jullie inzet, dank je wel namens het hele Brugrunnersstel!



In het zonnetje,

Nee.....ik heb het niet over de vakantie, maar wel over alle mensen die zichop wat voor manier hebben ingezet voor de club. Denk even aan Joop Dorsman aan wie we uiteindelijk te danken hebben dat we nog steeds voor z'n bedrag kunnen trainen.

Of aan alle trainers die boven al die kakelende kippen uit weten te komen.

Wat dacht je van onze Papparazzi, die alles weet vast te leggen, en geen evenement overslaat.

Of Elly v. B die met gemak alles aan elkaar weet te dichten.

Bovendien worden we na afloop altijd verwent met de nodige koffie, en een schone douche/toilet dankzij Joop en Piet.

Maar bovenal ben ik trots op al die hardlopers die zich iedere keer laten verleiden om alles uit de kast te halen, en leeftijd..... speelt daarbij geen enkele rol.

Bedankt allemaal!

Ook degenen die ik eventueel vergeten ben.

Lieve groetjes florence.

Kerstgroet:

Wij hopen dat iedereen weer met ons de gezamenlijke "passie" wil delen tijdens het lopen in het volgende jaar!

Wij zien weer graag die glimlach op jullie gezichten verschijnen, het plezier tijdens de trainingen en af en toe een zweetdruppeltje. Gezondheid, enthousiasme en veel in- en ontspanning wensen wij jullie toe in 2008.

**Henk, Han, Klaas, Karin, Magda, Annemarie, Yvonne en Els
Marco, Ben, en Wil.**

Hoi Elly,

Je was vandaag een geblesseerde, een kaak een beetje ontwricht, een gedicht gesproken "je presteerde" niet lopende, maar zeker geen lichtgewicht een lief woord van dank voor Joop en Piet geschreven in naam van de club een prestatie die niemand niet je nadoet in je up.

Je was weer fantastisch

Groeten een waarderende brugrunster?



De sparkloop in Spijkenisse 21.1 km

09-12-07

Namen	Tijden
Han Bakker	1.45.27
Nico Stoop	1.52.15
Kees Kooiman	1.53.18
Paula Nobel	2.03.13
Danielle van Mil	2.07.53
Maria Raaphorst	2.13.03
Wil Raaphorst	2.13.03
Elly van Mil	2.14.24

De sparkloop in Spijkenisse 5 mijl

09-12-07

Namen	Tijden
Martin Kannegieter	0.34.38
Iddo Ketel	0.47.58
Peter Makop	0.51.00

Ik wens iedereen voor de komende 2 weken veel feestelijke dagen toe tesamen met iedereen die je lief is en voor 2008 veel gezellige brugrunnerstrainingen in goede gezondheid !!

Mieke Schellenberg



WOUT'S KOLOM.

Met het schrijven van dit stukje zijn we ook weer haast een jaar verder. Maar voor het zover is, hebben we ook veel leuke dingen gedaan, zoals:

9-9-2007.

Naar het Limburgse land getogen om in de uitlopers van de "Himalaya" een 25 km. te lopen. Stapte ik er verleden jaar nog uit met een knieblesure, nu ging alles goed. Ondanks dat hier geen bruggen zijn, is deze 25 km. loop toch zwaarder dan de Rotterdam marathon.

Mijn tijd was 2.51.17 wat me tegenviel, maar waar ik nu wel vrede mee heb.

16-9-2007.

In Vlaardingen 15 km. gelopen bij "Fortuna" Ik voelde al snel, dat ik nog niet helemaal hersteld was van de 25 km en nu was het ook nog behoorlijk warm. Dus zei ik tegen Annemarie: "Ga maar door." En ik heb haar pas na de finish terug gezien. Dan denk ik wel eens, soms leer je je pupillen te veel en dan nemen ze een "loopje" met je. Mijn tijd 1.34.56



7-10-2007.

10 E.M. van Spark. Een wedstrijd, waar niet veel over te vertellen is. Na het keerpunt van de 10 km. kwam er iemand

bij me rijden, dan weet ik het al: de laatste. Maar op 200 meter liep er nog iemand voor me en op ons keerpunt had ik hem te pakken.

Nico Stoop deed het ook prima met een paar kilo schroot in zijn been.

9 Johan Benne 1.09.13

26 Nico Stoop 1.25.53

35 Wout van Wieringen 1.40.21

10 km. Greetje Jansen 55 minuten

14-10-2007.

Samen met Hans van M., Annemarie en Anita Kabbedijk naar Eindhoven geweest om een halve marathon te lopen. In de parkeergarage, waar we ons verkleedden, kwamen we

nog meer Brugrunners tegen van de avondgroep.

Aan het parkoers was weer het een en ander veranderd, wat de gezelligheid niet ten goede kwam. Er zat zelfs een verkeersdrempel in, waar een Brugrunner op zijn knieën overheen gekropen is.

Al vanaf het begin merkte ik, dat het niet lekker ging. Ik heb wel moeite gedaan om niet de laatste Brugrunner te worden, maar ik geloof niet, dat dat is gelukt.

Mijn br.tijd was 2.31.33 en netto 2.27.11. Andere tijden heb ik niet kunnen vinden, sorry!

20-10-2007.

Ik zat toevallig in het clubblad van mijn vereniging te lezen en zag dat er een 40 km. wandeltocht was vanaf de "Akkers".

Lekker eens naast de deur sporten zonder ver te moeten reizen.

11-11-2007.

Met zijn allen naar Zoetermeer geweest voor een 15 km.

De weersvoorspellingen waren niet best, maar naarmate we Zoetermeer naderden, werd het toch zonniger. Een hoop mensen, die het weer niet vertrouwden en regenkleiding hadden aangetrokken, hebben daar vreselijk spijt van gehad. Er stond wel veel wind en na een km. of 12 kreeg ik nog net een paar druppels mee. Mijn tijd 1.33.45.

4 en 18-11-2007.

Op deze twee zondagen in het Kralingse bos gesnelwandeld. Op beide dagen goed wandelweer gehad. Buiten mij waren er nog meerdere Brugrunners, die aan de gewone wandeltochten meededen.

De tijden 1.18.54 en 1.16.53.

Verder wil ik langs deze weg iedereen prettige kerstdagen toewensen en een goed en blessurevrij 2008, speciaal ook voor de dochter van de familie van Ettinger, die in Uruzgan zit.

Uw roadrunner langs 's Heerenwegen

Wout



Wisten jullie dat..... vervolg

Ik Els S. deze keer zal sparen.

Cindy d'r loopschoen stofzuigt.

Elly v. B morgen rustiger gaat lopen.

Je naar het weer kunt kijken op: Klaas.buienradar.nl

Hans.R het sop uit z'n broek loopt.

Klaas nooit koude handen heeft,hij stopt ze.... volgens hem gewoon onder zijn ding..

Anne al een lekker bakkie kan zetten

Roel koffiezetters zoekt

Er na de loting van de kamernummers In Tignes problemen ontstaan bij de mannen , hoe bakken we een ei zonder Peter als chef eierbakker.



Kerstrecept voor eend met whisky

Benodigheden:

- Een eend van 5 kg.
- 2 flessen Schotse Whisky.
- Spekreepjes.
- Olijfolie.

Bereidingswijze:

De eend laderen en de binnenkant inwrijven met peper en zout.

De oven 10 minuten voorverwarmen op 180 graden.

Een longdrinkglas voor de helft vullen met whisky.

De whisky opdrinken gedurende het voorverwarmen van de oven.

De eend op een vuurvaste schaal leggen en een tweede glas whisky inschenken.

Het tweede glas whisky opdrinken en de eend in de oven zetten.

Na 20 minuten de oven op 200 graden zetten en 2 glaven vubben met whisky.

De glaven opdiinken en de scherven van et eeiste glav opla-
apen.

Nog en naiffglav insjenke en opdiinke.

Na en naiffuui de hoven opedoen om deend te sjekkn.

Blantwondezalfin de padkamer ganaale en op de poven-
kand van de linkerand toen.

Denove nen sgop geve.

Twee glave wiskiinsjenke en tmiddeste glafleegdwinke.

De nove opedoen naadattet eerste glafleeggis en de sjotel
vastpakke.

De blantwondezalfop de binnekand van de regtehantoen en
deent oprape.

Deent noggis oprape em met nen nantdoek de bwantwon-
desaiv van deent vege.

Ze hande ontvette met viskey en de tupe ssalfveeroprape.

Tkapotte glazzopvege endeent terug in de hove toen.

Deheent oprape en dove eers opedoen.

De twwwiede fles biski pedoen en overeindzette.

Opstaan van de vjoer ent vetssspek ondrde kas vege.

Noggis opstaan van de vjoer en tochma blijve zitte.
De bles op de grondzette.
Uide bles drinke wande glave sijn opofkabet.
Den'ove aftette, deooge sluite en omvalle.

De volgende late voormiddag de eend aansnijden met het zilveren feestbestek en degusteren met citroen en mayonaise.

De hele rest van de middag en de vroege avond de rotzooi in de keuken opruimen en de wanden en plafond schoonmaken.

Glasscherven en lege flessen naar de glasbak brengen en op de terugweg Paracetamol en maagtabletten kopen!

Prettige Feestdagen en een gezond 2008
Monuque Kuller



Beste Brugrunners,

Na een jaar verstek te hebben laten gaan willen we er nu weer eens toe. Naar de gezellige loopjes en omgeving van **Apeldoorn**.

De meeste kennen dit natuurlijk al, want we hebben hier al heel wat jaren aan deelgenomen.

Ook het pannenkoek eten in **Ede** zal er niet aan ontbreken.

Wat jullie moeten vrijhouden is een hele **zondag** en wel **3 februari 2008**

We kunnen kiezen uit **8 km**, de mini marathon over **18,5 km**, de Asselronde over **27,5 km** en de hele Marathon over **42,2 km** **

Wij willen proberen per bus er naar toe te gaan, maar dan moeten er wel **minimaal 40 personen** mee en **vol = vol**. (ca 54 pers?)

Het inschrijven voor een afstand moeten jullie zelf regelen, maar dit kan eenvoudig via internet op :

<http://www.midwintermarathon.nl/>



De kosten :

De bus, bij minimaal 40 personen, **€10.00 p.p**
Pannenkoeken, met voorgerecht, pannenkoek en nagerecht **€10,50 p.p** (exclusief drankjes)
Wij kijken weer uit naar een heel gezellige dag.

Opgeven kan op de lijst in de kantine, bij Els Snippe of bij ondergetekende.

met vriendelijke groeten,

Klaas Mol

** Deelnemers aan de marathon zorgen voor eigen vervoer.

Beste Topreis runners!!!!!!

Hier een bericht van De Winter networks ,de sponser van afgelopen jaar, bij deze willen wij mededelen dat we nog een jaar door gaan met de sponsoring voor de Topreis loopserie.



We hopen op weer een jaar met net zoveel successen als afgelopen jaar! Ook persoonlijke successen zijn natuurlijk geweldig en de gezelligheid van de groep is top! Je kunt trouwens ook mee als recreatieloper zoals onze Annemarie en Wout en Wim regelmatig doen.

Ook heb ik vernomen dat Leen het weer gaat proberen na een lange tijd afwezig te zijn geweest en is a.s .16 Dec. Cindy Velgersdijk de vervanger voor Ineke die er helaas mee gaat stoppen omdat ze wel eens wat andere loopjes uit wil proberen.

Nou beste Topreisrunners veel succes in 2008.

Jaap en Lisette de Winter.

Beste brugrunners,



Dit "ren" dier wil jullie bedanken voor een gezellig loopjaar.

Ik wens jullie hele fijne feestdagen toe en een gezond en sportief 2008.

Anita Kabbedijk

Overzicht van de lopen in de Loopserie 2008:

zo 20 januari 2008	Intersport Biesheuvelloop	Maassluis	13.00 uur	<u>21.1 km</u>
za 16 februari 2008	Heinenoordtunnelloop	Oud Beijerland	12.00 uur	<u>21.1 km</u>
za 15 maart 2008	Vosplan Vastgoedontw. Plassenloop	Reeuwijk	14.00 uur	<u>15 km</u>
zo 6 april 2008	Dwars door Dordt	Dordrecht	13.00 uur	<u>10 km</u>
za 17 mei 2008	Nationale Lenteloop	Papendrecht	14.15 uur	<u>15 km</u>
za 21 juni 2008	Ambachtsheerlijkheidsloop	Numansdorp	12.15 uur	<u>10 km</u>
zo 28 september 2008	Geultechniekloop	Vlaardingen	11.15 uur	<u>15 km</u>
.....oktober 2008	??????????????????			
zo 9 november 2008	Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30 uur	<u>15 km</u>
zo 21 december 2008	Kerstloop	Barendrecht	13.00 uur	<u>10 EM</u>

Een berichtje van Henk

Ik ben woensdag 12-12-2007) weer thuisgekomen .
 Alle controles waren goed , er is geen verklaring, voor de trombose uitgekomen .
 De pijn wordt minder en je weet gelijk , dat je weer aardig , gezond bent .
 Mijn verdere leven zal ik aan de bloedverdunners blijven .
 Er zijn ergere dingen op de wereld .
 Ik wil jullie allen , bedanken voor de leuke kaarten , het heeft mij goed gedaan .
 Alle Brugrunners , een leuke , Kerst en een goed gezond , 2008 .
 Binnenkort zien we elkaar weer .

Groetjes : **Henk Hoek**



Loes & Roel
 Wensen alle Brugrunners
 Prettige feestdagen
 En een sportief
 2008

Koffie.

Je komt lopen bij "De Brugrunners". Waarvoor? Nou om ten 1^{ste} je conditie te verbeteren en ten 2^{de} omdat het ook nog gezellig is. Na een uurtje hardlopen lekker nakletsen onder een genot van een kopje koffie of thee, dat al jaren door "onze" Joop wordt gezet.

Eind vorig jaar heeft hij te kennen gegeven, het rustiger aan te willen doen. Dus wordt er nu donderdagochtend door ons zelf koffie gezet. Dat doen, jammer genoeg, maar een hele kleine groep, die eens in de 4 à 5 weken niet trainen om de rest van de groep te voorzien van koffie en thee. Zij zijn er nog steeds in geslaagd om dat te doen.

Maar zij vinden dat er nog meer vrijwilligers bij moet komen. Het kan toch niet zo zijn, dat er ongeveer 8 van actieve lopers dit doen en de rest van de ongeveer 80 lopers lekker achterover zitten. Het kan in de toekomst voorkomen dat er op een ochtend niemand is. Dus dan is er ook geen koffie! Wat is nou 1 of 2 keer per jaar niet trainen? Dus zet je naam op de lijst, die ligt bij Elly van Buytenen. Ik reken op jullie.

Roel

TEN SLOTTE

Wordt iedereen weer hartelijk bedankt voor alle ingestuurde pennenvruchten. We konden er een gezellige kersteditie van samenstellen.

Hierbij willen we ook Jaap de Winter van harte bedanken voor zijn toezegging om het wedstrijdteam komend seizoen weer te sponsoren. Afgelopen jaar heeft hij ons ook financieel bijgestaan en zijn we heel herkenbaar geworden door de groene shirts met het opschrift "De Winter netwerks", mede daardoor staan we op een zeer acceptabele vierde plaats. We houden Jaap in ere!

De redactie wenst alle Brugrunners en iedereen, die zij liefhebben mooie kerstdagen en een blessurevrij, gezond en hardlopend 2008.

Jullie volgende verhalen en belevenissen zien we graag tegemoet voor 15 MAART 2008, dan kunnen we weer een nieuwe jaargang Brugpraet starten.

De redactie.

Van harte gefeliciteerd.....

20-dec	Anita	Kabbedijk
23-dec	Dick	Verhoeven
26-dec	Klaasje	Kweekel
27-dec	Marion de	Ruiter
11-jan	Marco de	Graaf
14-jan	Marga	Raalte
15-jan	Monique	Kuller
22-jan	Peter v	Leijden
22-jan	Nico	Stoop
23-jan	Dick	verhoeven
26-jan	Richard vd	Kant
31-jan	Wim	Kapteyn
01-feb	Jacqueline	Vliegenthart
01-feb	Adriaan	Bastemeijer

08-feb	Joop	Dorsman
08-feb	Hans	Rooduijn
08-feb	Magda	Langendoen
08-feb	Wil	Raaphorst
13-feb	Leen v	Hulst
13-feb	Joop	Kempers
16-feb	Peter	Pieters
18-feb	Mirjam vd	Meiracker
20-feb	Marjo	Maan
28-feb	Maria	Raaphorst
28-feb	Tonnie v	Ettingen
01-mrt	Inge de	Ruiter
06-mrt	Ester	Berwers
08-mrt	Christina	Ettinger
09-mrt	Carla	Brauwiers
15-mrt	Kitty den	Bakker
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Riane	Westerveld

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
16-12-2007	Spark Loopcircuit	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	11.00	21.1
16-12-2007	Kerstloop*	Barendrecht ??????????????	???	16.1
22-12-2007	Pallandtloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	8-16.1
26-12-2007	Kerstcross TVS 90	Spijkenisse www.tvs90.nl	11.00	10
30-12-2007	Oliebollencross	Delft www.dekoplopers.nl	11.30	9,2
05-1-2008	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland www.avspirit.nl	15.00	10
06-1-2008	Halve van Rockanje	Rockanje www.vorreatletiek.nl	12.30	10.4-21.1
13-1-2008	Bijl Bezemerloop	Oud Beijerland www.trainingslopen.nl	10.00	20
20-1-2008	Biesheuvelloop*	Maassluis www.avwaterweg.nl	13.00	10-21.1
26-1-2008	Pallandtcross	Middelharnis www.avflakkee.nl	12.00	div
27-1-2008	Puinduinrun	den Haag www.triathlonweb.nl/rtc	10.30	7-10
3-2-2008	Midwintermarathon	Apeldoorn www.midwintermarathon.nl	11.30 12.00	18.6 27.8-42.2
3-2-2008	Sparkloopcircuit	Spijkenisse www.avspark.nl	12.00	5-10-15
3-2-2008	Bijl Bezemerloop	Oud Beijerland www.trainingslopen.nl	10.00	25
10-2-2008	Voorne 10 engelse mijl	Brielle www.vorreatletiek.nl	12.00	5-10-16.1
16-2-2008	Heinenoordtunnelloop*	Oud Beijerland www.avspirit.nl	12.00	11-21.1
24-2-2008	Bruggenloop	Rotterdam www.fortisbruggenloop.nl	10.30	15
2-3-2008	Brielse Maasloop	Brielle www.vorreatletiek.nl	12.00 12.15	25-30 5-10
2-3-2008	Bijl Bezemerloop	Dordrecht www.trainingslopen.nl	10.00	30
8-3-2008	Halve van Oostvoorne	Oostvoorne www.ovv-oostvoorne.nl	14.00	8-21.1
15-3-2008	City Pier City loop	den Haag www.fortiscpcloop.nl	14.30 13.00	21.1 10
15-3-2008	Plassenloop*	Reeuwijk www.sportclubreeuwijk.nl	14.00	15
23-3-2008	van Buurenloop	Oostvoorne www.avflakkee.nl/vanbuuren	11.00	5-10
	* zijn Topreis lopen			

“HELENDE HANDEN LIESBETH”

Reiki Master

Reiki Behandelingen
Ontspannen-Lichaamsmassage
Voetreflex-massage



Pedicure

Bent u een tevreden klant..... zegt het voort.

Liesbeth Oosthoek
Bel voor informatie of afspraak
0630258697 www.helendehandenliesbeth.nl

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 “

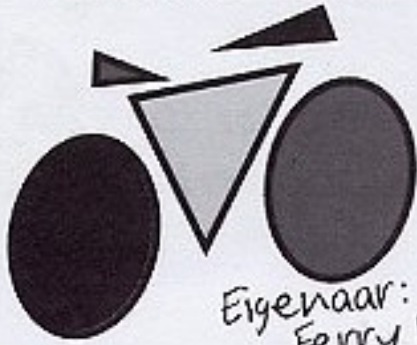
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

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