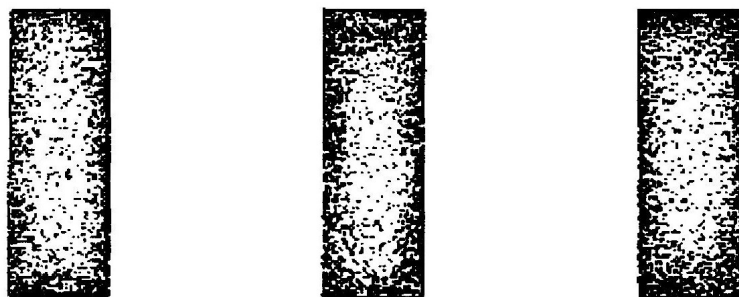


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2009

Spijkenisse

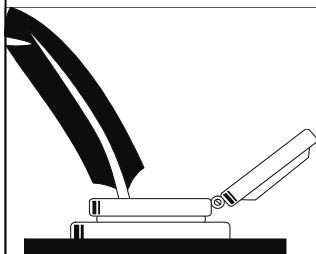


BRUGPRAET

Jaargang 14 Nummer 1

Maart 2009

Van de voorzitter :



De winter is gelukkig haast voorbij. Hoewel véél Brugrunners hebben deze winter genoten van het skiën en vooral van het schaatsen. De één met meer succes dan de ander.

Deze winterse activiteiten hebben echter nog meer blessures (gescheurde spieren & kniebanden, gekneusde ribben & knieën, hoofdwonden, gekneusde & gebroken polsen) veroorzaakt dan bij het hardlopen!

Met de lente in het verschiet komt ook de Marathon van Rotterdam eraan. Nog een paar weekjes en diverse Brugrunners zullen aan de start staan en nog meer Brugrunners zullen hen komen aanmoedigen. Succes allemaal.

Helaas hebben we ook enkele ernstige zieken onder ons, nl. Gerrit Gaal en Roel Schellingerhout. Wij wensen hen sterkte bij hun ziekte.

Roel heeft besloten om zijn bestuursfunctie als secretaris van de Brugrunners neer te leggen.

Wij allen bedanken Roel voor zijn inzet gedurende vele jaren voor onze club.

Greetje Jansen zal enkele werkzaamheden van Roel overnemen, maar we zoeken toch nog aanvulling voor het bestuur.

Ook zoeken wij nog iemand die bij de ochtendgroep kan helpen met koffiezetten en het opruimen. Wij zijn hartstikke blij met John, maar hij hoeft het natuurlijk niet alleen te doen.

Karin Bakker



Vlaardingen Fortuna- loop 10 km 14 Dec 2009

Namen

Tijden

Karel Oosthoek

0.42.37

Wim v Doorn

0.50.36

Op excursie bij de carport van Elly v B

Het is donderdag 18 Dec. en het is weer de dag van de lange-duurloop.

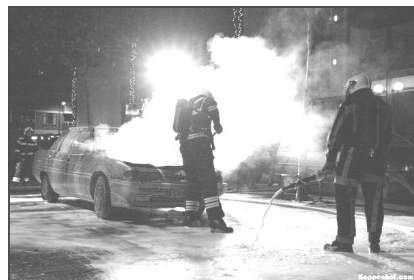
We vertrekken in drie groepen A, B en de C groep.

En we gaan lopen, kris kras door Spijkenisse en op een gegeven moment valt er een pen uit Klaas zijn zak, dat is vreemd, Klaas met een pen bij zich. Klaas maakt nog een geintje, zo van de regels zijn aangescherpt en ieder die zich misdraagt gaat op de bon.

Wim nog zeggen, nu zet mij er maar op.

Zo belandden we ineens bij het huis van Elly en er wordt gezegd, laten we de verbrande carport eens gaan bekijken.

En ja, hij is heel lelijk verbrand.



Dat weten jullie toch nog wel, het was landelijk nieuws er werden daar 4 auto's in de fik gestoken en de daders zijn (nog) niet gevonden.

Dus de carport bekeken en ja,

toen kwam de aap uit de mouw, het was spelletjes dag en Klaas legde alles uit.

We moesten onder andere 3 letters zien te vinden in de omgeving en opschrijven.

Wij ons verspreiden, zoeken in de struiken en niks vinden, hè!

Komt ineens Leen op het idee om ook eens omhoog te kijken, en ja hoor achter het raam van het huis van Elly 3 letters, dus gevonden.

Hierna nog wat spelletjes moeten doen op het parkeerterrein, dus die opdracht zat er op.

We gaan weer in gestrekte draf verder en komen bij de hoge flat bij de brandweerkazerne, waar Cees en Elly wonen en ja hoor, onze scherpe dames zien gelijk de 3 letters, dus opschrijven en weer naast de flat een spelletje doen.

Dit is het kunstje, met de tennisbal, naar elkaar toegooien naar het midden lopen en naar een ander gooien, ging redelijk fanatiek.

En toen gebeurde het , het schoot in de kuit bij Willem . Hij kon haast niet meer lopen, zo pijnlijk was het en Wim is toch niet lullig wat pijn betreft.

Wim moest naar de club gebracht worden met vervoer en wie laat je dat doen? Juist, Ceas en hij deed het graag met zijn auto , maar moest zich nog even aankleden , dus wij met strompelende Willen naar de flat en wilden hem even binnen parkeren voor de kou en hier werden we er bijna door de bewoners weer uitgeknikkerd , zo van hier is de hal niet voor (een misselijk mannetje)

Maar, uiteindelijk mocht Wim daar toch even wachten.

De groep werd door Klaas nu naar Spijkenisse noord gedi- rigerd , ik dacht de Aagje Dekenstraat en ook daar had- den we zomaar de letters gevonden.

Aan het spelletje kwamen we niet meer toe (tijdnood)

We lopen verder naar de club toe en toen beleefden we weer iets heel aparts !

We lopen daar en ineens waait er iets over de weg , Leen en ikke voorop en hebben nergens erg in , maar de scherp- zinnige dames zien geld over straat waaien en wel 3 briefjes van 50 euro .



Wij rondkijken, vooral naar boven , maar zien niets wat op vermissing lijkt van geld , wat rond vragen, maar niemand mist iets.

Elly v M. ziet nog een hele zielige oude man en denkt die mist wat , dus ook niet , al leek het dat hij alles kwijt was, zo zielig keek hij. .

Dit was ook weer achter de rug en we gaan terug naar de kantine , onderweg stelde Klaas nog wat moeilijke vragen over de kerst , hoorde ook bij de speelse training , die door Annemarie in elkaar gedraaid was.

In de kantine zagen we Willem al zitten , gelukkig dat was goed gegaan , hij zat met ijs op de kuit .

Koffie drinken en er was zelfs ook Glühwein , heerlijk na het lopen , je gaat er gelijk van zweven !!!!

De moeilijke vragen werden op papier gezet en ingeleverd en toen was er de prijsuitreiking .

De C groep waren de winnaars van de uitkomst, volgens juryvoorzitster Annemarie die zeer streng was .

Dus al met al was het een rare , maar leuke donderdag train- ning , en het was heel gezellig ,

Annemarie klasse hoor, dat je dat weer geregeld hebt .

Jan zou zeggen, dat ze dat nog doen voor die mensen hè (geintje)

Willem zal een poosje uit de roulatie zijn , van het geld is aangifte gedaan bij de politie.

En we horen het wel hoe het afloopt.

Groetjes **Gerard**



Vrijwilliger van het jaar.

Hier even een verslagje van Wout 's nominatie.

Als eerste, hij is niet de winnaar geworden, dat is Leo Wiel- aard van de 'Sperwers'.

Maar...hij stond er wel en er kan maar 1 winnaar zijn.

De pret en het feestelijk vertoon was er niet minder om, iedereen stond in het zonnetje.

Wout's dochter Yvon heeft het geweldig gevonden, dat háár vader daar was.

De organisatie was subliem, we werden als vips behandeld en hebben ons heerlijk laten verwennen.

De presentatie door Humberto Tan werd vlot en mooi ge-



daan met de nodige grappen en grollen.

Er waren veel bekende sporters en ex-sporters en doordat het toch een R'dam aangelegenheid is was het zelfs intiem, dat voelde je en zag je ,je kon met de prominenten gewoon een babbel maken.

Al met al een gebeurtenis om niet te vergeten.

Wij hebben er van genoten. Arie en ik hebben wout en Yvon netjes thuis gebracht en hebben thuis er nog een neut op gedronken.

Ben benieuwd of tv.rijnmond er nog beelden van laat zien...wij zaten vooraan,dus komen misschien even in beeld , zou wel leuk zijn, ben ik ook eens ff te zien.

Groetjes van **Wil**.

Veel blessures voor hardlopers

Veel hardlopers lopen blessures op door overbelasting. Ruim een kwart van de deelnemers aan de 4 Mijl van Groningen raakte in de voorbereiding op voorbereiding op het hardloopevenement geblesseerd. Rustiger trainen helpt niet het risico op blessures te verminderen. Beginnende hardlopers die het afgelopen jaar een blessure hebben gehad, liepen de grootste kans op een hardloophblessure.

Het risico is nog groter bij mannen meer overgewicht Dat blijkt uit onderzoek van

Bewegingswetenschapper Ida Buist van het Universitair Medisch Centrum Groningen .

Zij promoveerde deze week aan de Rijksuniversiteit Groningen.

Ingezonden **Karel**

Pallandloop Middelharnis

20-12-08 16,1 km

| Namen | Tijden |
|---------------------|----------------|
| Johan Benne | 1.07.01 |
| Arie Kamps | 1.10.47 |
| Annemarie Lorscheid | 1.36.28 |
| Hans van Megelen | 1.36.42 |



Wat zien we hier boven ?

Hier zien we het ijzerwerk, dat uit het been van Nico Stoop is gehaald .

Hoe is het verhaal van Nico ook al weer ?

2 jaar geleden dacht Nico op zijn werk dat hij een beetje kon vliegen , dus niet en viel van een ladder af.

Hij brak zijn bovenbeen en de genezerikken* hebben een pen in het been gezet , en Nico strompelde een poosje op krukken rond.

Het kwam heel slecht uit , hij wilde net dat jaar de marathon van Rotterdam lopen.

Dus hij was dat jaar bij de marathon een supporter op krukken.

Maar het been heelde prima en hij kon er weer goed mee lopen en zelfs al weer mee hardlopen.

De pen moest er ook nog uit maar dat was latere zorg.

Dus hij door met trainen en wat doet Nico? Die gaat de marathon van Rotterdam lopen met de pen in zijn been.

Is dat even wat !!

En uitlopen hè, die (ijzeren) Nico

Ja en toen moest het "pennetje" nog even uit het been worden gehaald en laat dat nu niet willen lukken.

Het lukte de genezerikken niet , dus dit wordt afgeblazen en het wondje werd weer dichtgenaaid.

Er werd nu een stukje hulpgereedschap ontwikkeld bij de fabrikant van de beruchte pen.

Er toen dat klaar was ging Nico weer onder het mes en ja hoor, nu lukte het .

Sinds die tijd is Nico ook wat lichter geworden !

*Genezerikken zijn medische deskundigen (militaire uitdrukking)

De redactie (gerard)

Hannie en Annie op tournee

Al weer de 4^{de} voorstelling, we zijn op weg naar Middelharnis. Het wordt een zwaar weekend, want ook morgen 21/12 "moeten" we 10 EM lopen in Barendrecht en dat na een week vol met speciale kerst conditielessen en een kerstloop waar de glühwein natuurlijk niet ontbreekt. Nah ja, het alternatief is kerstinkopen doen en wie vindt dat nou leuk!!!!!! In Middelharnis aangekomen, parkeren we onze auto achter een andere auto DUHH. En wie stapt er uit? Johan Benne met een grijze oudere heer. Hij kwam enigszins bekend voor, maar toch ik kon hem niet plaatsen. Bij inschrijving zagen we ook Arie Kamps en dat maakte de vertegenwoordiging van de Brugrunners compleet. Dan de loop zelf, temp. Ong. 10 C dus lekker, beetje regen en wind. Het parcours bestond uit 2 rondjes van 8 KM door de koeienstront een echte boerenloop dus. Het eerste rondje liep die grijze man mee, hij hield onze kilometertijd bij en we liepen mooi vlak, na 1 rondje haakte hij af en hoorde ik door de speaker zijn naam: Leon Verhulsttak, maar ook dat deed geen belten rinkelen.

Wel en aardige man, beetje chagrijnig, maar oké 8 KM is dat wel uit te houden. Het tweede rondje sloot een meneer uit Zuidland zich aan. Ene Hans Schooneveld, traint bij Sparks



Hij onderhield ons aardig met zijn gezellige praatjes en zo kwam het dat we toch snel bij 14 KM waren. Daarna kwam mijn dipje en moesten we lossen, na nog zo een rot heuveltje kwam het eind in zicht. In de kantine nog wat gedronken in afwachting van prijsuitreiking c/q loterij. Johan Benne viel in de prijzen en was 2^{de} in zijn categorie. Hij werd lekker besnuffeld door ene Riet ik waarschuwde hem nog: "Hè joh, dat is niet jouw Riet". Maar hij zei, dat hij moest, hij werd zeg maar gedwongen. Tja dan kan je niet weigeren Nou zoals gewoonlijk werd die loterij niets en gingen we na ons optreden met lege handen naar huis

Uitslagen zie links boven .

Annemarie L

De Halve van Rockanje

04-01-09 21,1 en 10,8 km

| Namen | Tijden |
|---------------------|---------------------------|
| Johan Benne | 1.33.50 21,1 km |
| Arie Kamps | 1.36.58 zelfde |
| Patrick v.d Kerkhof | 1.41.05 zelfde |
| Inge de Ruiters | 0,52,00 10,8 km |
| Nathalie Timmermans | 0,55.00 zelfde zoz |

| | | |
|----------------------|----------------|--------|
| Hans van Meggelen | 0,58.00 | zelfde |
| Karel Timmermans | 1,01.00 | zelfde |
| Annemarie Lorscheijd | 1,03.00 | zelfde |
| Peter Makop | 1,09.00 | zelfde |

Beste Runners en Runsters.

Na de afgelopen weken de buiken nog ronder te hebben gegeten en gedronken werd het tijd voor wat zweetlozingen en oliebollenvetverbranding op het parcours van de halve van Rockanje. Ervan uitgaande dat er toch wel zo'n twintig tot dertig Brugrunners zouden zijn voor deze toch wel unieke loop viel dit zwaar tegen. Alleen de echte Dyhards van de vereniging waren aanwezig en namen de zware last op hun schouders om toch de Brugrunners diverse keren te laten omroepen bij de finish. Om half een zouden we afgeschoten worden echter de route was nog niet helemaal bemand op dat tijdstip en we moesten wachten (later bleek dat dit mijn beoogde PR torpedeerde !?). Maar toen de kogel uiteindelijk werd afgeschoten ging er een lint aan mensen van start .Al snel liep Wim Padmos weg van mij en ik dacht, ga jij maar ,ik pak je wel op het strand met de wind in de rug , helaas kregen we daar wind tegen dus ik heb hem maar laten gaan .



Ondanks de frisse temperatuur bij de start raakten we na een paar kilometer al aardig op temperatuur en betraden we het natte strand met een straffe wind in het gezicht en daar is het verstand op nul en gaan met die banaan. De verstokte gezichten op het strand werkend tegen de elementen is toch een prachtig gezicht en als je dan uiteindelijk de afslag ziet in de verte dan weet je (voor de 10,8 km lopers) dat je er bijna bent alleen nog even een heuveltje beklimmen en dan holletje af naar de finish. Aldaar werd je nog aangemoedigd door de lokale bevolking en na een AAtje en een bouillonnetje bij de finish daarna, door naar de sportzaal. Toen ik net zat kwam Wim Padmos al binnen in een (winnende) tijd van 1.14 op de halve, toch een geweldige prestatie met zo'n 9 kilometer strand erbij. Al met al het eerste loopje zit er weer op en op naar de volgende en hoop volgend jaar wat meer Brugbuiken aan de start te zien.

Een gelukkig nieuwjaar allemaal.

Hans van Meggelen

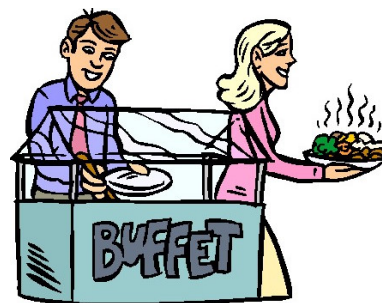
Beste Runners.

Zoals voorgaande jaren hield de avondgroep na zijn/haar 1e training in het nieuwe jaar weer zijn nieuwjaarsreceptie. Na elkaar voor de training het beste toegewenst te hebben ,al dan niet met flinke zoenpartijen werden de eerste treden onder winterse omstandigheden weer gezet onder leiding van onze toptrainers Ben van M. en Wil R. Gezien de temperatuur en de hoeveelheid drank en eten hadden wij het na zo'n kleine twintig kilometer wel gezien ,je moet je natuurlijk niet gelijk uit gaan sloven. Na de coolingdown (dit ging heel snel deze avond) betraden we gezamenlijk een tot een waar restaurant omgetoverde kantine ,waarvoor hulde. Binnen was het al een en al gezelligheid en ook weer een weerzien met (lang) geblesseerde brugrunners. In de menigte trof ik aan Astrid van de Sluis , Marjo Maan en onze good old trainer Marco. Toen ik mij naar de werkelijk schitterend opgemaakte tafel begaf met daarop alle (zelfgemaakte) hapjes en meegenomen drankjes ontwaarde ik aldaar de (zwaar) geblesseerde Brugrunner ,onze aller Nico.



Veel tijd voor een praatje had hij niet ,want hij nog niet alle schaaltes gehad ,dit verklaarde hij deze keer zonder mayonaisevlekken op zijn shirt ,want hij had voor de zekerheid maar zijn werkoverall aangedaan, want die wordt nu toch niet gebruikt en kwam voor zo'n receptie wel aardig uit. Gelukkig gaat het met het herstel ook goed en hij hoopt dit jaar toch weer te komen trainen (wij hopen dat natuurlijk ook want het is stil zonder jou). Met de vraag hoe het verder gaat zoal ,vertelde hij dat hij op dieet is ,zo antwoordde ik. Bij wie Sonja Bakker? nee bij haar neef Han Bakker uit Hoogvliet.

Wat voor dieet is dat dan ?vroeg ik toch wel benieuwd . Wel vertelde hij , je wordt 's-ochtends opgehaald met een luxe auto en dan word je naar een door Han geselecteerde Snackbar gebracht in den lande ,alwaar we dan eerst een wandelingetje maken en dan daarna aanvallen .Op die manier blijf je in evenwicht en op gewicht. Jullie zien het ,met Nico gaat het goed en ik hoop hem snel weer in ons midden te hebben. Na zelf ook hier en daar een vorkje geprikt te hebben in diverse



heerlijkheden (gevulde eieren,gehaktballetjes, zalmrolletjes, hartige taart en diverse kazen) liep de avond om half elf weer ten einde en ging ieder weer goed gevuld naar huis. Bij deze namens de avondgroep met name dank aan onze gastheren Wil en Ben en onze bakkerinnen Moniek , Katleen,Marjo ,Maria , Nathalie en Annemarie voor deze weer zeer geslaagde avond en op naar 2010.

Hans van Meggelen

Loop seizoen 2009

| | |
|-----------------------|-------------|
| Deelnemers / loop nr. | 1 |
| Plaats | Maassluis |
| Afstand KM | Categorie |
| | 21.1 |
| Els Snippe | 1.45.33 PR! |
| Ivonne v.d. Pad | 1.45.59 |
| Rien Scholten | 1.47.23 |
| Nathalie Timmermans | 1.47.27 |
| Elly van Buytenen | 1.53.36 |
| Danielle van Mil | 1.57.40 |
| Hans van Meggelen | 1.57.40 |
| Karel Timmermans | 2.01.56 |
| Marcel Reuvers | 2.06.56 |
| Annemarie Lorscheid | 2.07.47 |

Biesheuvelloop Maassluis 10-21,1KM.

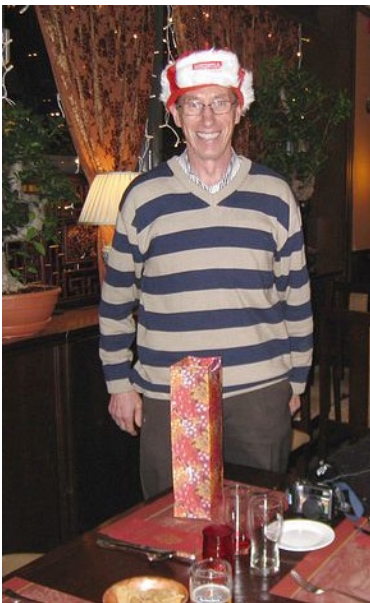
Verslag door Karel Oosthoek

Zondag 18 Januari was het weer zover, dit was alweer de eerste loop van de topreis-loopserie. Er was zeer slecht weer voorspeld, maar dit viel echter 100% mee, alleen was er wat veel wind.

Ik zelf had ingeschreven voor de halve marathon, achteraf was dat een grote vergissing van mij.

vanaf de start ging het al niet goed en na 3 KM ging het kaarsje uit, ben teruggewandeld naar de sporthal, wat achteraf de enige juiste beslissing was, waar ik niet aangedacht had, dat ik tussen de kerst en oudjaar griep had gehad en bekend is dat dan niet op korte termijn een wedstrijd moet worden gelopen, maar we zijn mensen die allemaal fouten maken.

Onze loopgroep heeft goed gepresteerd tijdens deze zware loop, alleen Klaas ontbrak, hij was eerder met schaatsen gevallen en had zijn hamstring geblesseerd, maar hij was



wel aanwezig bij de finish en de prijsuitreiking, dit was een geweldig en gezellig groot feest.

Er werd begonnen met de uitreiking van de prijzen van de winnaars van de verschillende leeftijden. Bij de cat. V40 was er een 3e plaats voor Ivonne v.d. Pad, haar prijs was een portable DVD speler, ook Els Snippe viel in de prijzen, met een 2e plaats V45 won zij een 2 daags arrangement Eindhoven volledig verzorgd in oktober.

Zelf had ik een het afgelopen seizoen een

hele goede loopserie afgesloten met een 2e plaats bij de cat.M60, met als prijs ook een 2 daags arrangement Eindhoven.

Klaas werd in het zonnetje gezet door de organisatie van topreizen, voor zijn inzet en positieve uitstraling van de loopserie, dit werd beloofd met een grote slagroomtaart.

Voor alle deelnemers die minimaal 6 x hadden meegedaan, werden vlaaibonnen uitgedeeld. Daarna werden de dagprijzen uitgereikt, helaas waren er deze keer geen brugrunners bij.

Afsluitend was er een tombola: Hans van Meggelen won een fraaie rode beautycase (voor Annemarie) hij was zeer verrast! Danielle van Mil won een mooie wandklok.

Lopers gefeliciteerd met jullie gelopen wedstrijden, dat was grote klasse!

De dag werd afgesloten met een wokavond bij Pak-Boli, eerst werd Klaas nogmaals in het zonnetje gezet voor zijn bijdrage, dat betrof inschrijvingen en organisatie van de wedstrijden.

Hiervoor onze hartelijke dank Klaas, hij kreeg namens de loopgroep van de brugrunners een fles Beerenburg met bijbehorende fraaie muts en een boeket bloemen voor zijn vrouw.

Het was een zeer geslaagde avond, waar veel werd gegeten en gedronken, voor herhaling vatbaar.



Brugrunner al beroemd ?

Wat is het verhaal van deze foto ?

De Polletjes ,Johan en Jeanette waren een paar daagjes op de Veluwe en zaten in een huisje . En wat doe je dan wel eens ? Je kijkt eens in een gratis krantje ,dat daar uitgedeeld wordt.

Het was de "REKREATIE KRANT VELUWE"

Ze bladeren het krantje door en zien deze foto en de kop van het artikel is

Apeldoorn in de ban van de 36e Midwinter Marathon.

Ja brugrunners je ziet ze overal !

Hielspoor

Belangrijkste oorzaken:

1. **doorgezakte voet** (bijvoorbeeld door langdurige overbelasting)
2. **verminderde soepelheid van de voet**

Symptomen:

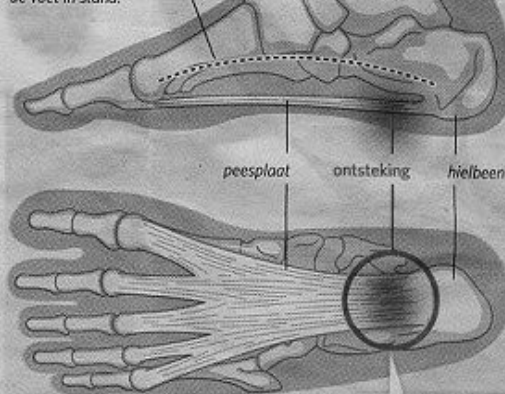
- felle pijn
- vocht vasthouden (onder hiel)
- Snel een "slaapvoet"

Behandeling:

- in het begin: matige rust
- oefen therapie
- steunzooltjes
- alleen bij ernstige verkalking: operatie

Een niet-bacteriële ontsteking aan de peesplaat kan een felle pijn in de hiel veroorzaken.

De peesplaat houdt het lengtegewelf van de voet in stand.



Bij aanhoudende ontsteking zet het lichaam kalk af op de plaats van de beschadiging.

Als er teveel kalk wordt afgezet, ontstaat botwoekering: 'hielspoor'.

Hardnekkig Hielspoor

Al enige maanden heb ik last van een hielspoor. Artsen, fysiotherapeuten en een podoloog hebben tot op heden geen resultaat opgeleverd. Is er een behandel methode die wel resultaat heeft?

Orthopedisch manueel fysiotherapeut Jaap Eigenraam: Ik mis enige gegevens in uw vraag om een goed beeld te krijgen, omdat een hielspoor verschillende oorzaken kan hebben. Daarom zijn er ook verschillende behandelingen. De twee meest voorkomende zal ik kort beschrijven. De voet moet balans hebben tussen stevigheid (stabiliteit) en beweeglijkheid (mobiliteit) om optimaal te functioneren. Een voet kan zijn stevigheid verliezen en zijn soepelheid behouden (bijvoorbeeld door langdurige overbelasting).

We spreken dan van een doorgezakte voet. Deze afwijking kan allerlei

klachten vertonen, waaronder een hielspoor. Om deze op te lossen moeten we de stevigheid weer zien te verbeteren, door middel van oefeningen en/of een steunzool. In het andere geval kan de voet zijn stevigheid wel behouden maar problemen krijgen met de soepelheid. Dan moet het beperkende gewricht in de voet weer soepel worden gemaakt. In beide gevallen gaat het erom de balans tussen stevigheid en soepelheid te herstellen.

Hoe voorkom je hielspoor?

Om hielspoor te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande preventietips na te leven bij het sporten.

Warming up

Begin altijd met een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer dan in ieder geval de rekoefening voor de (diepe) kuitspieren uit. Je kunt de rekoefening specifiek maken voor de peesplaat onder de voet, door de grote teen gelijktijdig op een verhoging te plaatsen. Voer de rekoefening gedurende zo'n tien seconden uit en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per zijde.

Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

Spierversterkende oefeningen

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en diepe kuitspieren. Een voorbeeld van een dergelijke oefening is de volgende: bij deze oefening is het de bedoeling dat je de handdoek met je tenen naar je toe krabbelt. Eventueel kun je de oefening zwaarder maken door iets op de handdoek te leggen (bijvoorbeeld een boek).

Spierversterking voor de kuitspieren kun je ook thuis uitvoeren. Voorbeeld van deze oefening: ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traptrede) en kom met beide voeten 'op de bal van de voet'. 'Zak' dan in twee

seconden beheerst op één voet omlaag, waarbij de hak voorbij de horizontaal moet 'doorzakken'. Kom vanuit deze stand vervolgens weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening (drie series van 10-15 keer, zowel met gestrekte als met gebogen knie).

Ondergrond

Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).

Sportschoenen

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Degenen die ook op de baan trainen, dienen zich te realiseren dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Laat je goed adviseren bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil kan het soms noodzakelijk om speciale aanpassingen in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker gedaan worden.

Cooling down

Beëindig de training altijd met een cooling down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van de boven beschreven rekoefening.

Lichaamsgewicht

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Uit het
Hardlooparchief.nl "geleend"

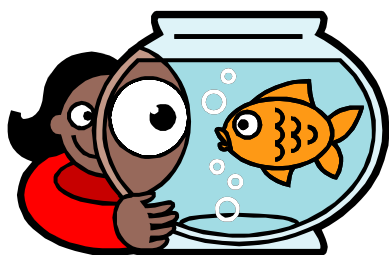
Midwinter marathon Apeldoorn

01-02-09 27,5 /18,5 en 8 km

| Namen | Tijden | |
|------------------------|---------|---------|
| Johan Benne | 1:59:03 | 27,5 km |
| Els Snippe | 2:42:00 | |
| Ivonne van der Pad | 2:42:00 | |
| Mirjam v d Meiracker | 2:50:06 | |
| | | |
| Carla Brauwers | 1:37:00 | 18,5 km |
| Pia v Eersel | 1:49:24 | |
| Leen v Hulst | 1:49:24 | |
| Mirjam von Winckelmann | 1.50.32 | |
| Reter Koster | 1.50.32 | |
| | | |
| Paula Nobel | 0:46:46 | 8 km |
| Annie v Hulst | 0:56:47 | |
| Riet Benne | 0:56:47 | |

Klopt dit ?

Als de potvis in de pispot pist, dat zit de pispot vol met potvispis, maar als de potvis naast de pispot pist, dan drijft de pispot in de potvispis.



Loop seizoen 2009

| | |
|-----------------------|----------------|
| Deelnemers / loop nr. | 2 |
| Plaats | Oud Beijerland |
| Afstand KM | Categorie |
| | 25 km |
| | |
| Arie Kamps | 1:54:39 |
| Rob Kegel | 2:05:10 |
| Els Snippe | 2:05:23 |
| Ivonne v d Pad | 2:10:19 |
| Elly v Buytenen | 2:12:53 |
| Rien Scholten | 2:17:44 |

Het Brugrunners Zwemfeest.

Beste Brugrunners,

Na de training van **12 februari** j.l. wilde ik na het koffiedrinken mij richting douches begeven. Op dat moment werden **Annemarie Lorscheid, Magda Langendoen** en ondergetekende door Elly v. Buytenen gesommeerd om op een stoel plaats te nemen. Al gauw werd duidelijk dat het om de laatste verjaardagen van ons drieën ging. Elly van Buytenen droeg voor elk van ons een door haar geschreven prachtig gedicht voor die te maken had met onze resp. **50^e, 60^e en 65^e** verjaardag en onze verdere liefhebberijen. Daarna werden we verzocht om ons boeltje te pakken en je persoonlijke begeleider te volgen. "We kunnen toch niet zo mee zonder te douchen?", sputterde ik nog een beetje tegen. "Geen tijd meer voor en meekomen!", werd er gezegd. Ik begreep totaal niet wat er ons te wachten stond. Dus snel al mijn kleren in mijn tas gepropt en, nog in sportkleding, op de fiets gesprongen en gedwee mijn begeleider (Elly) gevolgd. Eenmaal over het bruggetje zei Elly, "Oh je, we kunnen de rozenlaan nog niet in". Waarop ik zei, "Als je richting zwembad wilt kunnen we hier wel links". Ze zei, "heb je al door waar we heen gaan?" Ik dacht, "dat was kennelijk een goede gok". En jawel we belandden in de hal van het zwembad waar een hele grote groep Brugrunners zich hadden verzameld en we alle drie een tasje kregen aangereikt met onze zwemspullen erin. Ik dacht, "hé, het thuisfront is hierbij ook betrokken." Direct ging er bij mij een lichtje branden, want nog geen week geleden bracht mijn vrouw een nieuwe



zwembroek voor me mee. Nu gebeurt het wel vaker dat zij kleding voor me meebrengt, maar ik dacht toen nog, "midden in de winter een nieuwe zwembroek?" Ik kreeg toen te horen, "daar liep ik toevallig tegenaan en je had een nieuwe nodig". En dat was waar en heb er daarom verder niets achter gezocht. We gingen ons allemaal omkleden in zwemtenu. In het bad kregen wij feestvarkens een fraai hoofddeksel op waarop onze leeftijden stonden en versierd was met fraaie bloemetjes.

De beide dames kregen bovendien nog een schattig rose rokje aan en ondergetekende kreeg een roze waterpolo-zwembroek aangereikt die mij ongeveer 2 maten te klein was. Ik heb hem even later maar weer uitgedaan omdat ik bang was er voorgoed een hoog stemmetje aan over te houden. Maar een paar fraaie foto's waren hiervan reeds genomen. Wij werden opgewacht door onze **Tonny van Ettinger**, die ook zweminstructrice in het Rivierbad is. Zij ging ons een les water-aerobic geven die klonk als een klok. Maar eerst moesten wij drieën in het water een aantal synchroon-oefeningen doen. Hiervoor werd er een soort van knijper op onze neuzen gezet zoals het er in het echt ook

aan toe gaat. Dit leverde ook weer wat fraaie plaatjes op. Toen gingen we met zijn allen het water in waar we een uur lang op muziek de meest uiteenlopende oefeningen deden, waar de training, die we net achter de rug hadden, qua inspanning naar mijn gevoel in schril contrast stond. Ook een



feestelijke polonaise ontbrak niet aan Tonny's repertoire. Het was een supergezellige happening waar alle Brugrunners even enthousiast aan meededen.

Na een uur konden we nog even vrij zwemmen, glijden en bubbelen. Wie goed op Annemarie heeft gelet had kunnen zien dat zij op de glijbaan door haar badpak heen gegaan was. Toen konden we eindelijk gaan douchen en gingen we ons weer omkleden. Net toen ik dacht dat de lunchtijd een beetje in het gedrang kwam, werden we uitgenodigd om ons naar de kantine van de "De Kempvis" te begeven. Ik dacht, "hier heeft Monique Kuller natuurlijk de hand in gehad" Zij is al jarenlang een getalenteerd lid van deze zwemvereniging. Maar toen wij binnenkwamen bleek dat niet alleen zij, maar alle Brugrunners hier de hand in hadden gehad. Want een zeer uitgebreide lunch stond voor ons allemaal klaar. Heel veel Brugrunners hadden van alles en nog wat van huis meegebracht. En ik had hier helemaal niets van gemerkt. Ik stond perplex van alle heerlijkheden die op de tafel stonden



uitgesteld. Van verschillende soorten salades, taarten, soep, pannenkoeken en allerlei broodbeleg, cake, suikerbrood tot exotische fruitcocktails toe. Teveel om allemaal op te noemen. Door de dubbele training, die we net achter de rug hadden, had iedereen best wel trek gekregen en daarom smaakte alles misschien wel dubbel zo lekker.

Toen we de maaltijd bijna achter de rug hadden werden wij drieën, de feestvarkens dus, wederom in het zonnetje gezet en verwend met prachtige cadeaus. Ook het thuisfront werd niet vergeten. Die werden stevig in de bloemetjes gezet. Na nog wat nagebabbel werd het tijd om terug te gaan naar het thuisfront. Maar, beste Brugrunners, eenmaal thuis heb ik

me zelden zo moe gevoeld als die middag. Maar wel een vermoeidheid met een heel prettige nasmaak. Één die ik niet gauw zal vergeten en m.i. alleen mogelijk bij jullie. Ik heb van deze dag intens genoten. Ook van de prachtige fotosessie van Jan Beens. Daarom wil ik jullie allen langs deze weg hartelijk bedanken voor alles, de organisatie, inzet, opkomst en vooral het enthousiasme waarmee jullie ons hebben verrast en verwend.

Met vriendelijk sportgroeten van **Klaas Mol**



Toespraakje van Elly

Lieve Magda, Annemarie en Klaas,
Als trainers zijn jullie onze baas.

Wij doen al jaren wat zij willen
en laten ons gewoon bedillen.
Trainers worden soms stiekem verfoeid,
door hen raken we oververmoeid.
Maar in de grond zijn het wel schatten,
dat ga ik nu eens samenvatten.

Klaas doet aan veel dingen mee,
maar man, je hebt al AOW.
Schaatsen als een jonge crack,
lukt niet meer, je ging op je bek.
Schaken, bridge en de pc zijn je passie,
evenals je hardlooppassie.

Magda, sportvrouw tussen heren
staat haar mannetje met ere.
Op de fiets en op de schaats
en ze duikt ook buitengaats.
Superdame, maar toch stoer,
ze loodst ons naar de kippenboer.

Annemarie traint het liefst B en C,
daar voelt ze zich heel lekker mee.
Altijd in voor een geintje of spel,
nou, dat waarderen wij dus wel.
Ze geeft ook mannengymnastiek,
Haar beautycase is rood en chic.

Wat bindt dit trio toch vandaag?
Hun leeftijd! Maar het is de vraag
of ze daar wel blij mee zijn,
50, 60, 65 doet dat pijn?
Jullie echte geboortefeest
is allang een feit geweest.
Maar Brugrunners zijn party-dieren,
daarom gaan we dit nu vieren.
Vieren? Het zal afzien zijn,
jullie te zien ploeteren, dat vinden wij fijn!
Het is nu tijd, we gaan op pad,

dus mensen, maak je borst maar nat!

Verrassing.

Woensdagavond, ik kom thuis na bij Sportuna wat mannen afgeknepen te hebben, en Hans zegt mij, dat Els gebeld heeft, of ik morgen wil komen, want er is een belangrijke vergadering!!! Alsof de duvel er mee speelt, ik was net van plan om niet te gaan vanwege een ontsteking in mijn hiel. Omdat stil zitten geen optie is, bedacht ik, laat ik dan maar een stukje gaan fietsen en dan aansluitend koffie gaan drinken en die vergadering mee pakken .Zo gezegd zo gedaan. Donderdag morgen, het weer leek redelijk, een waterig zonnetje, goed fiets weer dus. Nou echt niet, ik was nog niet bij de Mac Donalds of het begint me daar te hagelen en sneeuwen. Maar van opgeven heb ik nog nooit gehoord, dus door fietsen, wel de route wat ingekort .Dus klokslag 11.00 uur was ik bij de Brugrunners en zet mijn fiets op slot. Komt Jan Beens naar buiten, die foto s begint te nemen. Ik dacht nog: Die heeft ze ook niet allemaal op een rijtje." Het snot liep uit mijn neus en mijn mascara zat bij mijn oren. Maar geen zin om mij daar druk over te maken. Ik wilde koffie, dus snel naar binnen. Jeetje, wat een drukte, zag in de gauwigheid vlaaien op de bar staan. Is er iemand jarig?????? Ja Magda, goh lekker, ik bedoel leuk! En terwijl ik mijn neus sta uit te baggeren, neemt Elly v B het woord. Als Magda even naar voren wil komen. And by the way Klaas en Anne Marie <moi dus> mogen ook plaats nemen. Een gedicht wordt voor gelezen, het ging allemaal langs mij heen, geeft niet, kopie kreeg ik mee .Daarna kwam Els mij een beker koffie brengen en vertellen dat ik mijn sportkleding kon aan houden, en dat die vergadering niet door ging!!!!!!! Ik moest mij bij Elly v B. melden, die zou mij begeleiden op weg naar een middag vol avontuur. Het avontuur



bestond uit een middagje Aquarobic in het zwembad, onder de bezielende leiding van Tonnie v Ettinger .Maar eerst werden wij, Magda, Klaas en ik verkleed, want anders kon men niet zien om wie het ging. Magda en ik kregen een roze tutu en Klaas een roze Latex zwembroek. Zonde, want zijn vrouw had voor deze gelegenheid net een nieuwe zwembroek voor hem gekocht. Tot grote verbazing van Klaas "een nieuwe zwembroek in de winter," het moest toch niet gekker worden. Lang heeft hij zijn rubber gevalletje niet aangehad, het ding zat zo strak, dat hij het woord contoure een geheel nieuwe betekenis gaf. Wel hebben we alle drie de hele les met een badmuts met daarop onze leeftijd rond gelopen. Bedankt voor deze creatieve uiting, Mieke S.! Ik heb mij nog nooit zo apart gevoeld. Dus daar stonden we dan met zo'n 40 apart geklede Brugrunners in het water. ,Ivon v d P. met haar ballonnen!!!! Henk HB met lood in zijn schoenen en Richard vond het maar stinken en had een knijper op zijn neus .Alla, de les begon, een ieder

deed goed zijn best. Tonnie had nog nooit zo'n volgzamer groep gehad, een enkeling daar gelaten. Vervolgens moesten Klaas ,Magda en ik nog een demonstratie kunst zwem-



men geven, geïnteresseerden kunnen op de site van de Brugrunners kijken hoe dat is gegaan. Na een polonaise met de tubes was het zo'n beetje afgelopen en mochten we nog even vrij zwemmen in het recreatie bad. Om 13.15 was het aankleden geblazen, want we werden verwacht in het clubgebouw van de Kempvis. Daar aangekomen, stond er een lunch buffet op ons te wachten. Wat had iedereen zijn best gedaan om iets lekkers te maken. Heerlijke soep, quiches, salades, broodjes, taarten, te veel om op te noemen Het was heerlijk, het eten, maar ook het gezelschap. Ik voelde mij zeer special en ik denk Magda en Klaas ook .Dat jullie zoveel moeite gedaan hebben om dit voor ons te organiseren en daarmee was het nog niet klaar, want we werden getraakteerd op een cadeau en een plantje, het kon niet op en na een gemeend dank woord van Klaas, zat het er op .

Ik heb dit in de verste verte niet zien aankomen tot grote vreugde van Hans ,die altijd in is voor een geintje. Ik had het pas door, toen ik op die stoel gezet werd. Bij deze wil ik iedereen van de Brugrunners bedanken ,echt geweldig ,grote klasse!

Anne Marie



Hallo Luitjes,

Dit jaar had ik het genoeg om mee te kunnen gaan met de club naar Alp'de Huez voor een korte ski vakantie.

Om 16.00 uur werden we opgehaald door de bus en tevens uitgezwaaid door de 'Brugrunners'.

We nestelden ons in de stoelen, waarvan we 22 uur mochten genieten.

Maar..... een kniesoor die daar op let.

Onderweg werd er heel wat gegeten, gedronken en gelachen.

Maby haalde wat krentenbollen tevoorschijn uit de afvalzak, terwijl Elly W. haar eerste s.m.sje verstuurde naar het thuisfront.

Na de laatste stop werd het tijd voor een 'dutje'.

Koud hadden we het niet dankzij een gulle gift van Han en Karin.

Onderwijl gingen we van de regen over in de sneeuw.

En als je dan met een Belgische touroperator te maken hebt, kun je het een en ander verwachten.

Nadat tot 2x toe de sneeuwkettingen eraf liepen, ging het



nog een stapje verder en moest het hele wiel gedemonteerd worden.

Gelukkig stonden we in een van de vele haarspeldbochten vast en moesten worden 'gered' door de plaatselijke boer, die ons naar boven sleepte.

Een ding is zeker..... het was geen saai rit!

Peter was intussen naarstig op zoek naar zijn slaapzak hoesjes, die hij zelf had verstopt!

Toen we eindelijk boven aangekomen waren, mochten de chauffeurs helaas niet meer verder rijden en vervolgden we onze weg per lift naar beneden.

De bagage werd later per bus gebracht.

Ondertussen konden we lunchen en onze skispullen gaan halen, om daarna heerlijk te kunnen skiën met z'n allen.

Wat een weer en een prachtige omgeving!

De locatie kon niet beter, skiën tot aan het Appartement.

De Après-ski was net als het eten uitstekend en we vermaakten ons tot in de kleine uurtjes, na afloop organiseerde Peter nog een rookworst-party.

De volgende dag was ook geen strafde zon scheen uitbundig en de sneeuw was perfect.

Na dit ski geweld gingen we heerlijk eten om daarna bij Peter een lekker bakkie koffie te gaan halen in zijn 6 kamer appartement, dat we omtoverden in een 22 mans appartement.

Na een heerlijke nachtrust konden we (gelukkig) nog een dagje genieten van de schitterende omgeving en de vele liften.

Ook Riet en Johan vermaakten zich prima en genoten zichtbaar van het mooie 'plaatje'.



We namen... na een welverdiend diner afscheid van deze geslaagde omgeving en begonnen zo weer aan onze terugreis.

Tot slot kan iken velen met mij... spreken van een welgeslaagd weekend..... maar niet zonder Ineke en Carla te bedanken voor de geweldige organisatie.

En volgend jaar.....hoop ik er weer bij te kunnen zijn,

Lieve groetjes Florence.



Bij Wim van Doorn in het straatje !

Molenlaan kijkt uit naar film Spion van Oranje

SPIJKENISSE

Veel bewoners van de Molenlaan in Spijkenisse kijken reikhalzend uit naar de film Spion van Oranje, die vandaag in onder meer bioscoop Arcaplex in première gaat. In hun buurt werden in het laatste weekend van juni opnames gemaakt in een leegstaand huis. Daar zou zogenaamd een ontploffing zijn geweest

„Ik voel toch wel een zekere mate van trots dat onze straat in de film voorkomt," zegt Wim van Doorn (62), die al 35 jaar in het oude laantje vlakbij molen Nooitgedacht woont.

" Ik ben toen ook bij de opnames wezen kijken. De hele boel was afgezet met linten. Ik heb toen Paul de Leeuw niet gezien, maar wel Nelly Frijda." Hoewel behalve dit duo ook cabaretier Najib Amhali en Jennifer Hofman in de scène met hét huis meespeelden, bleef hun aanwezigheid geheim. Regisseur Tim Oliehoek eiste dat er aan de opnames geen enkele ruchtbaarheid werd gegeven. Daardoor lukte het bijna alleen bewoners van de Molenlaan om met de acteurs op de foto te gaan. Wies Luikens (77), naast wier huis de opnames waren, nam de kans waar om met Paul de Leeuw op de foto te gaan. „Ik zei tegen 'm: 'Je had je als nieuwe buurman wel even mogen voorstellen aan je buurvrouw'. Een leuke vent, die Paul." Luikens gaat, als het even kan, de film ook zeker bekijken. Buurman Suvaal (71), aan de andere kant van de 'filmwoning', doet dat niet. „Paul de Leeuw vind ik een varken. Als je ziet hoe hij in de film een hondje met een gecoupeerd staartje laat meespelen... Zul je zien dat straks iedereen een hond met gecasteerde staart wil. Ik vind dat misselijk." Ook hekelt Suvaal de troep die de filmers achterlieten. Hij haalt uit zijn huis een plastic raam met een gat erin, dat zo in de bosschages voor het huis bleef liggen. „Niet normaal toch?" Maar hij wil ook iets leuks iets laten zien. Als hij tussen z'n spullen heeft gezocht, komt hij enthousiast met een foto naar buiten lopen. Erop te zien is zijn buurvrouw, die wordt omarmd door Paul de Leeuw. „En linksachter sta ik," vertelt Suvaal trots.



Paul de Leeuw omarmt Wies Luikens tussen de opnames in de Molenlaan door.
Links half zichtbaar buurman Suvaal.

Uit het Ad



Hannie en Annie op tournee

Zondag 8 Februari, wederom zijn we op weg naar alweer de 5de voorstelling van ons optreden uit de loopserie van het v Buuren circuit. Dit keer ging Marcel ook mee, dus dat was eens wat anders, normaal gaan onze gesprekken in de auto over onze kids. Nu hadden we het over zijn kids, een hele verandering dus.

In Den Briel aangekomen, bleek de starttijd te zijn veranderd v.w de zondagrust. Rare Geuzen, die Briellenaren en ik kan het weten, want ik ben er met een getrouwd. We hadden daardoor wel lekker veel parkeerruimte en de auto stond dan ook voor de deur. Langzaam druppelde iedereen binnen. Zo ook Karel Timmermans, die zichtbaar baalde, dat de start om 1 uur was. Hij besloot dan ook weer naar huis te gaan. Want volgens hem kreeg hij visite om ong. 4 uur. Maar ik vermoed, dat het meer te maken had met een feestje de avond er voor bij ene Wil R. waar de alcohol rijkelijk gevloeid had, gezien de enigszins penetrante geur om hem heen. Je rook het nauwelijks hoor, hij had het goed gecamoufleerd



met after shave "old spice", geloof ik. Afijn, het viel mij wel een beetje tegen van hem, zwak hoor. Tja hij miste daar door een toch leuke loop door het Kruiningers gors en polderweggetjes. Het weer was goed, weinig wind, matig zonnetje. De eerste 5 kilometer vielen mij zwaar, ik had iets gegeten 1 uur voor de start, moet ik ook niet doen, dom dom! Maar voor de rest geen bijzonderheden. Na afloop in de kleedkamer nog een vermakelijk gesprek aan gehoord over 2 exen die hun gezamenlijke ex tot op de grond toe afbranden, amusant en dat onder het genot van een stortbui op het dak, ik was dus net op tijd binnen. Doordat de start een uur later was, moesten we v.w 2 verjaardagen na afloop meteen weg. Later hoorde ik dat Johan Benne de 1ste prijs in zijn categorie had, proficiat!

Anne Marie / Hans

De van Burenloop in Brielle

09-02-09 10 Em

Namen

Tijden

| | |
|--------------------------------|------------|
| Johan Benne | 1:06:00 |
| Cees Commando (schoonzoonGuus) | 1:06:00 |
| Arie Kamps | 1:09:00 |
| Hans v Meggelen | 1:24:00 |
| Guus v Ettinger | 1:25:00 |
| Marcel Reuvers | 1:30:10 Pr |
| Anne Marie Lorscheijd | 1:37:04 |

In de schijnwerper

Hallo,

De meeste mensen zullen mij ondertussen wel kennen, maar ik zal mij toch even voorstellen: Ik ben Mirjam van Winkelmann en ik ben 42 jaar geleden geboren in Rotterdam.



Ik woon samen met Peter en Mike van 15 in Spijkenisse.

Dit jaar ben ik begonnen met een cursus Spaans op de Vrije Universiteit.

2 jaar geleden ben ik samen met mijn zus Judith begonnen bij Start to Run. Omdat het 'alleen' lopen bij ons niet lukte,

hebben wij ons aangesloten bij deze loopgroep. We waren n.l. al maanden bezig om een beetje conditie op te bouwen, maar kwamen nooit echt verder. Praten en lopen ging toen voor ons (nog) niet samen. Omdat we altijd veel te bepraten hadden, ging het lopen wat minder.

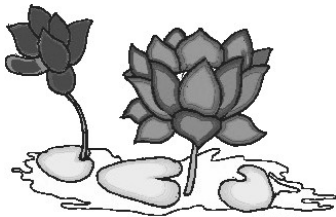
Bij Start to Run ging het gelukkig stukken beter. Omdat we het zo leuk vonden, zijn we bij de Brugrunners blijven hangen. In het begin hadden we een enthousiaste groep mensen, die mee gingen trainen. We gingen zelfs door, nadat Start to Run was afgelopen, op de zaterdagmorgen samen met Han. We waren eindelijk in staat om een lang stuk te lopen en tegelijkertijd te kunnen praten!

Ik was zo ontzettend trots, toen ik de Bruggenloop voor het eerst had gelopen!

Ondertussen ben ik druk bezig om me op de marathon van Rotterdam voor te bereiden. Wie had dit ooit verwacht! Ik 2 jaar geleden niet!

Het lijkt mij in ieder geval een mooi moment, wanneer ik over de finishlijn loop! Ik kijk daar nu al naar uit!

Mirjam van Winkelmann



de Brielse Maasloop Brielle

01-03-09 25 en 30 km

Namen

Tijden

| | | |
|-------------------------|---|--------------|
| Johan Benne | 2.14.47 (3e plaats H55) | 30 km |
| Ivonne van der Pad | 2:35:05 (1ste plaats dames 40 +) | |
| Patrick van der Kerkhof | 2:35:07 | |
| | | |
| Arie Kamps | 1.56.11 | 25 km |

Brugrunners:

Ja, wat moet ik zeggen!

Eigenlijk maar een paar woorden nodig:

Ik vond het hartstikke leuk wat jullie georganiseerd hebben voor ons 3 tjes. 65, 60 en 50.

Origineel!

Maar vooral ook dat er zoveel van jullie aanwezig waren en het tot een oergezellig clubgebeuren uitgroeide. (heerlijk eten maar ook nog bewegen)

Heel,heel erg bedankt voor iedereen die er aan meegewerkt heeft en aanwezig was!!!! Ik (wij) kunnen op een onvergetelijke middag terug kijken!

lieve groetjes Magda



De midwinter marathon in Apeldoorn

Gerard vroeg aan mij of ik een stukje wilde schrijven over Apeldoorn, niemand wilde wat schrijven, nou ik weet wel waarom: het was SUPER GEZELLIG, alleen het was zo

koud 😞 die dag. Ik was blij, dat ikzelf de 8 km liep. Petje af voor al de anderen, maar ik kon weer snel naar de school om warm te douchen. Alleen niet iedereen kon warm douchen "ja verschil moet er zijn" maar degene die dus de langere afstanden liepen, waren langer onderweg logisch. Dus het warme water was ook al aardig op, dus je raadt het al een koude douche!!!Maar we konden in ieder geval weer



gewassen, lekker fris ruikend en gemasseerd naar ons jaarlijkse uitje, pannenkoeken eten. En die waren weer heerlijk, er werd natuurlijk ook wat gedronken, een lekker wijntje na die kou ging er wel in. en dat hadden ze ook echt verdiend de KANJERS. Kortom het was weer een geslaagd uitje, iedereen bedankt voor de gezellige dag! Groetjes

Paula

Hallo Brugrunners

Bij deze willen ik en Loes alle "Brugrunners" bedanken voor de warme belangstelling tijdens mijn ziekte.

Ruim 10 jaar ben ik met veel plezier actief geweest binnen "De Brugrunners". Met het bestuur en de activiteitencommissie hebben wij vele activiteiten georganiseerd, zoals trainingsweekends, buitenlandse reisjes, feestavonden en de laatste jaren Apeldoorn. Dit zijn voor mij hele leuke herinneringen. Als secretaris heb ik ook mijn plezier gehad. Zoals jullie weten is mijn gezondheid niet goed. Om deze reden heb ik besloten om mijn functie als secretaris neer te leggen. Greetje Jansen zal gedeeltelijk het secretariaat waarnemen, tot er een nieuwe kandidaat gevonden is. Het is wel een kort berichtje, maar verder ik weet niets meer te schrijven. Er rest mij alleen nog jullie allemaal veel gezonde en sportieve jaren toe te wensen.

Tot ziens **Roel Schellingerhout**



ROTTERDAM MARATHON.

Dit zijn de mensen, die op 5 april aan het grote loopavontuur in Rotterdam gaan deelnemen:

| | |
|------------------------|-----------------------|
| Ivonne v.d. Pad | Els Snippe |
| Magda Langendoen | Mirjam v.d. Meiracker |
| Monique Kuller | Elly van Buijtenen |
| Mirjam von Winckelmann | Peter Koster |
| Arthur Bijl | |

Wij wensen deze kanjers heel veel succes en een gezellige en zonnige dag!

Ook voor Wil Bloemberg en Nico van Nieuwamerongen toi, toi, toi.
Zij gaan 17 mei deelnemen aan de Leiden Marathon.

Alle Brugrunners, die als supporter op 5 april de lopers gaan aanmoedigen, alvast bedankt voor jullie inzet en uithoudingsvermogen.

De marathon lopen is een prestatie, maar door jullie enthousiasme langs het parcours, lijkt het veel minder zwaar!

De redactie



Trainers: Magda Klaas en Annemarie in het zonnetje gezet in Het zwembad Rivierabad.

Klaas 65 jaar, Magda 60 jaar en Annemarie 50 jaar, zij stonden in de schijn werpers om hun verjaardagen te vieren.

Ik werd door Els, Mieke en Ellie benaderd om iets leuks te verzinnen voor deze jarige trainers, het moest leuk en sportief zijn, aangezien ik in het zwembad werk, zou dat een leuke optie zijn.

Eerst moest er een ander geregeld worden via het management. Laura, die al aardig wat jaartjes in het zwembad werkt en van wanten weet voor dit soort feestjes, wist ook deze keer een leuke aanbieding te regelen.

Er werd besloten het doelgroepenbad af te huren en gezamenlijk deze trainers te eren.

Annemarie vond het gedrag van mij nogal vreemd, toen ze aan het zwemmen was, maar ik mocht niets zeggen en op de een of andere manier voelde ze, dat er iets in de lucht hing.

We hadden voor verschillende vormen gekozen, kunst-zwemmen, atletiek, aqua robics, of een spelvorm met maten enz, uiteindelijk werd er voor aqua robics gekozen.

De jarigen werden verwelkomd in het zwembad. Ze wisten van niets, het was dus goed geheim gehouden.

De drie kregen allemaal een leuk kapje op met hun leeftijd, echt schattig! Ik had voor een verjaardags liedje gezorgd en een aantal ballonnen, de sfeer was er in ieder geval.

Niet te vergeten kregen de dames een leuk kort rokje aan, en Klaas, haha, heel apart een leuk rose broekje wat hij



precies paste, dit feestje kon niet meer stuk.

Het aantal mensen, dat er was, heb ik niet geteld, maar er was veel belangstelling, leuk dat zo veel brugrunners waren gekomen.

Zelf had ik een leuke apres ski cd, die goed in de smaak viel en iedereen deed mee, geweldig!!!! De trainers werden in het zonnetje gezet.

Even werd er gestopt met de les, het drie tal moest hun kunsten laten zien met kunstzwemmen ik had voor neusklemmen gezorgd. Het moest gaan lukken en inderdaad Klaas met zijn rose broek en dan ook nog een ballet been kreeg een groot applaus, de meiden volgden en lieten hun lenigheid gelden.

De groep ging verder met de les en ik moet zeggen, dat ik als lesgeefster { is mijn werk} het geweldig vond om dit te doen, het plezier stond boven aa, er werd veel water gemaakt en gespetterd.

Aan conditie ontbrak het niet, de les duurde 45 min. en was zeer explosief, complimenten voor iedereen die gekomen is en er voor Magda, Klaas en Annemarie een geweldig feest van hebben gemaakt.



Er was nog een verrassing, een brunch in het clubgebouw van de Kempvis waar Monique { waterpolo Traninster} voor had gezorgd.

Veel mensen hadden een steentje bijgedragen aan het hele gebeuren. De cadeaus werden uitgedeeld en er werd nog gezellig met elkaar gekletst om het hele gebeuren af te sluiten.

Ik vond het een hele eer om de Brugrunners {jarigen} te mogen begeleiden, in een zeer leuke les, die het team uiteindelijk heeft neergezet.

Mijn motto is, je kan nog zoveel leuke dingen verzinnen, maar de mensen die het uitvoeren, moeten er een feest van maken, en dat is zeker geslaagd geweest.

Vriendelijke zwem groetjes van **Tonnie van Ettinger**

From here to eternity

Wel wat heroïsch aangezet als titel van dit stukje voor een "hardloper", maar het geeft wel een beeld weer van mij na op 18 februari 2009 in Maassluis, na mijn eerste halve marathon gelopen te hebben.

Hoe is dat gevoel nou zo tot stand gekomen?

Ik was weer eens geblesseerd geweest door mijn voortdurende ijver tijdens de trainingen en door met groepjes mee te lopen, die heel andere doelen nastreven.

Ik was inmiddels wel weer aan het trainen, toen men mij de gedachte voorlegde om mee te gaan doen in het looprijzen circuit, om mijn mentale en fysieke grenzen nader te verkennen.

Na wat aarzeling heb ik ja gezegd, waarna formeel echter geen team meer werd geformeerd, hetgeen misschien iets zegt over mijn populariteit bij de vereniging.

Dus op 18 februari werd ik met noodweer wakker, aangekleed en collega's opgehaald bij het zwembad. Wij rijden naar Maassluis en zie, na Vlaardingen breekt de lucht en een flauw zonnetje komt te voorschijn. Een "teken" voor mij om me mentaal te gaan opladen, alhoewel ik niet in de Heer geloof, zijn er volgens mij wel hogere machten en die voorzienigheid moet je pakken.

Wij ons ingeschreven en omgekleed. Ik kom buiten en stel voor het eerst mijn nieuwe uurwerk in, alles zal ik gaan registreren. Inlopend zie ik allemaal goden zonen en dochters, die allemaal goed geprepareerd zijn. Het inlopen is begonnen en het put mij uit, tenslotte is inlopen iets wat ik zelden of eigenlijk nooit doe.

We starten en voorafgaande krijg ik adviezen. Ga achter die

mannen staan met dat bord 1.45 erop, en volg ze. Hoewel dat eigenlijk tegen mijn natuur is, neem ik de adviezen aan. Knal, hoor ik en we gaan ervandoor, de eerste twee kilometer hebben de mannen van het bord er geen kaas van gegeten, want op een gegeven moment lopen we op een snelheid van 3.50 per km. Ik had afgesproken in de buurt van Ivonne en Els te blijven, die ook onmiddellijk riep: "Te hard!!!! niet volgen."

Ik kijk op mijn Garmin en wat zie ik, ik heb mijn GPS system niet gestart, toch nerveus zeker.

Herstel het euvel en breng mijn tempo terug. We lopen de eerste 5 km verder zonder problemen in energie gevend weer, een harde wind en zonnetje. Els en Ivonne lopen nog steeds in de buurt. Ivonne loopt wat vooruit en ik voel me heel sterk en ga pendelen tussen die twee. Dom Dom



Dom achteraf, maar ja, je wilt vriendelijk zijn en ik was sterk!. Even later heeft Ivonne haar gewenste ritme bereikt en loopt strakker 5 minuten per km dan ik zelfs op mijn horloge kan waarnemen. Omdat voor mijn gevoel Els een iets ander tempo heeft, sluit ik mij aan bij Ivonne en ga haar hazen, ze heeft moeite haar tempo aan te houden, maar wil het wel. Dus ja, je bent goed en galant, dus voorlopen maar.

Tegen de wind ga ik het pas echt leuk vinden en geniet van de elementen. Plots hoor ik achter me "blijf bij me", nou ja als dat een vrouwenstem is, voldoe je er graag aan, zeker als je daar allerlei voorstellingen bij maakt. Maar toen ik achterom keek, kon ik mijn voorstellingen in de willigen gooien, daar klopte niets van. Ivonne had het zwaar, ze kon moeilijk ademen en het strakke tempo vasthouden.

"Wat wil je?" vroeg ik, tenslotte had ik een taak op me genomen, "zullen we een ander tempo kiezen?" Nee, zei ze beseft je moet dicht bij me blijven, als je zover voor me loopt, heb ik er geen moer aan. Nederig en al mijn fantasieën opgeborgen hebbende voldoe ik natuurlijk aan het verzoek.

Het 10 km punt komt eraan. Wat is de tijd, 50 minuten wordt er aan gegeven, klopt perfect met de timing en we knikken naar elkaar en geven wat water door, we gaan een scherpe bocht door en zijn op het verste punt van het circuit beland, achterom kijken in de bocht zien we Els een twee honderd meter achter ons in een perfecte balans lopen.



Billen strak, p a r m a n t i g kijkend en g e c o n c e n t r e e r d. Als je je afvraagt, hoe we dat op tweehonderd meter konden zien, moet je maar denken,

dat er nog steeds iets bestaat als dichtelijke vrijheid.

Verder hebben we nog geen Brugrunners gezien, behalve Karel, maar die besloot te staken. We liepen verder en liepen zo'n 100 meter achter het 1.45 groepje. Kort voor de 15 km zitten we er strak achter, toen Ivonne vriendelijk zei, ga jij maar verder, ik ga in tempo iets terug. We liepen toen al enige tijd pal in de wind en ik voelde me goed. Nee, zei ik toen, ik blijf erbij. Ik wist, dat ik mijn eigen doel, wat niemand behalve mijn alter Ego weet, niet zou kunnen verwezenlijken en die extra 1 ½ minuut die ik nog kon winnen, daar ging het niet om.

15 Km punt, 1 uur 15. "Zijn we robotten?" vraag ik me af. Inmiddels valt wel op dat we al minder gesprekstof hebben, we halen nog regelmatig mensen in maar de sleet komt er toch een beetje in.

Bij mij gaat het niet meer zo makkelijk, maar toegeven, dat doe je toch niet, dus slepen maar weer. Bij 17.5 km gebeurt het ineens, Ivonne loopt me voorbij en ik zie een tenger lichaam van me weg lopen. Verbijsterd merk ik mijn ademhaling op, die jachtig is en fluitend van toon. Nu dendert Els me ook voorbij. "Gaat het?" roept ze, "Ja," roep ik dapper maar zonder hoop en ik zie haar inlopen op Ivonne.

Ik moet stilstaan, want alles gaat pijn doen. Mijn hoofd klopt als een aambeel en mijn handen zijn koud en tintelen. Ik sleep me verder naar de finish, af en toe stilstaand, maar dan weer toch verdergaand op mijn tempo 5 de km.

Inmiddels heb ik alle besef verloren, als daar de finish opduikt. Ik druk mijn stopwatch in en heb het gevoel zo wit als de "joker" uit Batman over de finish te komen. Anderen zien ook een soort Health Ledger op zich afkomen en vragen bezorgd, of het wel goed gaat. Karel is zo vriendelijk voor mij een kopje bouillon te halen, waarna het wat beter gaat. Ik zie andere Brugrunners aankomen, bijna fris en fruitig. Zelfs Annemarie heeft hem gelopen, terwijl ze een kwartier voor aanvang nog beslist was in haar overtuiging niet te lopen.

Ik heb geleerd, dat het voor mij nog een lange weg gaat worden dit jaar. Waarbij nederigheid en geduld, twee eigenschappen die ik niet bezit, me eigen zal moeten maken om niet geheel gefrustreerd het loopcircuit te zullen beëindigen.

Op naar de 25 van Heinenoord, met die verschrikkelijk tunnel. Ik krijg er al nachtmerries van.

Een anonieme loper.

De 25 van Heinenoord.

14 Maart 2009.

's Morgens afgesproken bij de Metro. Wie zouden er lopen van het team? Wie waren er?

Natuurlijk de vellopertjes; de beide Eetjes (Elly en Els) met Ivonne en de twee ander lopers, de man die volgens mij over water kan lopen (Rob) en ikzelf.

Als soigneur had Karel zich, met zijn fiets onder de arm, gemeld.

Op naar Oud-Beijerland. Druk, druk, druk, in de kleedkamers tenminste, maar schitterend weer.

Inlopen vervolgens, hetgeen voor mij een verzoeking blijft en ik ben nog steeds niet overtuigd van het nut.

We overlegden hoe en wat onze doelen waren. Nou niets

gemeenschappelijks bij ons, hoor. De een loopt op hartslag, de ander neemt de tijd per km als maatstaf en een van de Eetjes, ziet wel hoe het zal gaan.

Mijn doel was duidelijk, ik wilde 5.5 de km lopen en in 2 uur 17 finishen. Ik wilde tonen discipline te hebben.

De big bang was afgegaan en mijn GPS was nu wel goed ingesteld, so off you go. De eerste kilometers door Oud Beijerland vond ik

niet leuk. Bij de start wat staan dromen en ik wilde weg op mijn doelen. Hoewel ik mijn tempo strak op het schema hield, voelde ik mij eenzaam en alleen. Gek eigenlijk als je tussen nog een paar honderd andere lopers bezig bent. Na Oud Beijerland verlaten te hebben, zag ik mijn mede Brugrunners voor mij lopen en besloot het tempo op te voeren. Ik kreeg Elly in het vizier en klampte aan en ging haar voorbij. Ik liep lekker en Elly sloot zich ook aan bij een



groepje dat strak 5 minuten per km liep. Het ging lekker en we kletsten wat af. Ik bleef ver onder mijn inmiddels berekende omslagpunt en alles was zonnig. We kletsen onderling heel wat af en waren zo druk, dat we geen oog hadden voor het landschap.

Het 10 Km punt.

Elly haakte af en ik besloot lekker lopend verder te gaan.

Op naar die vermaledijde tunnel. Spookverhalen gehoord, niet te geloven. Ik zag in mijn ooghoek plots dat ik aan het inhalen was



op Ivonne, Rob en Els en dook de tunnel in. Tempo niet verder versnellen en achter een gekozen groepje blijven was mijn doel.

Goddelijk ging het naar beneden en naar boven, ik had echt een Obama gevoel, Yes we can. Bovenaan stonden supporters ons toe te juichen, hetgeen wederom stimulerend werkte. Nadeel was, dat we direct moesten keren en de tunnel weer moesten nemen. Ik liep nog achter een groepje en deelde mijn met zout aangelengd water met een collega loopster. Hierover later meer.

Ik daalde voor de tweede maal goed en besloot bij het diepste punt mijn groepje achter me te laten. Ook nu ging het makkelijk omhoog. Bovenaan verstijfde echter mijn lies, maar door de aanmoedigingen van Karel, Klaas en Jan vergat ik dit euvel weer tijdelijk. De liesblessure had ik al wat langer, maar gaf geen hinder eigenlijk, dus ik probeerde helemaal bovengekomen, wat ontspannen te gaan lopen.

Bij het keerpunt loop ik nog maar kort achter de drie eerder genoemde collega's. Blij lachend gaat het verder tot 15 km.

Mijn lies gaat echt opspelen en ik besluit een lager tempo te lopen. Maar de verkramping slaat toe. Inmiddels komt de dame, waarmee ik mijn water had gedeeld me voor bij, ook zij heeft haar collega's achter zich gelaten, ze loopt echt sterk en roept: "Prima breezerdje was dat!" Bij 18 km en na adviezen van Karel, denk ik erover eruit te stappen, maar doe het niet. Ik stop wel en ga rekken. Opgeven dat niet, is dan mijn gedachte, ik zal het halen. Mijn tempo daalt nog verder naar 6.30 de km en regelmatig stop ik, maar opgeven zal ik niet. Forceren helpt ook niet, dus wees nu eens geen man en loop eens niet door de pijngrens, hou ik myself voor.

Het gaat goed verder en ik finish weliswaar moeilijk lopend in 2 uur 17 en een beetje. Ik heb mijn doel gehaald, maar voel me niet best.

Helaas zijn alle anderen al bij de finish vertrokken, ik kan mijn verhaal niet kwijt, zielig hé, en voel aan mijn lies, die behoorlijk geïrriteerd is.

Ik loop naar de kleedkamers en kom daar nog een Brugrunner tegen. "Hoe ging het?" vroeg ik aan Arie, "Matig gelopen," zegt hij. "Welke tijd" vraag ik? "1.54" luidt het antwoord.

"En jij?" is de vraag terug. Ik?, ik heb mijn doel bereikt, is het antwoord. Maar de tijd, die krijg ik niet door mijn strot.

's Avonds zit ik te piekeren. Heb ik nu discipline getoond? Ik kom er niet uit.

Op naar de 15 km Plassenloop op 21 Maart.



Rien Scholten

TEN SLOTTE

Zijn we weer heel tevreden met de aangedragen verhalen, foto's en loopervaringen. Allemaal bedankt voor de inzet. Toch zou de redactie het op prijs stellen, als er in de toekomst wat meer binnen zou komen van wat minder bekende Brugrunners. Niets ten nadele van de trouwe schrijvers, daar zijn we uiteraard bijzonder blij mee, maar een nieuwe naam met een eigen stijl is meer dan welkom. Je hoeft echt geen schrijver te zijn, die een gouden griffel wint, het gaat om de inhoud.

Wij wachten met spanning op Marathon inzendingen, City Pier City en Halve van Oostvoorne ervaringen.

Wij wensen jullie prettige Paasdagen en gezellige voorjaars-loopjes.

Tot 10 JUNI kijken we uit naar jullie pennenvruchten.

De redactie.



Wisten jullie dat

Monique vindt dat Klaas zijn fluitje wel kan laten zakken. Klaas zijn beha-bandje wel eens afzakt.

Carla Brouwers dankzij haar vochtvreters door kan blijven fietsen gedurende de winter.

Leen alleen zweet bij Annie.

Klaas, Magda en Annemarie ook kunnen 'schoon'zwemmen.

Je op 9-10 en 11 Oktober mee kan gaan naar Parijs voor een 20 k.m. loop maar ook voor vertier.

We iedereen een fantastische marathon toewensen

De B groep wel eens een loopommetje door een kapperzaak maakt .

Hans in zijn wilde jaren op de brommer naar Milaan reed .

Als Han, als trainer, heel beleefd de aandacht vraagt, iedereen stomverbaasd doodstil is.

Mieke perfect kan hoofdrekenen, waarop Rien vraagt: "Heb je op de markt gestaan?" "Nee, veel marathons gelopen!"

Op 14 juni zowel Rondje Voorne als de Ladiesrun plaats vindt en we dus een keuze moeten gaan maken.

Ivonne v.d. Pad hard op weg is een broodloper te worden.

Hulde hiervoor!

Els .S haar kans heeft gegrepen.

Han een vrouw heeft die de spagaat kan doen.

Eilly v B nog een haas zoekt waarbij ze tussen door mag gaan wandelen.

Alby en Dinie weer terug zijn op de club

De Loopagenda

| Datum | Naam | Plaats | Tijd | Km's | |
|-----------|-------------------------|-----------------|--|----------------|------------------|
| 14-3-2009 | Fortis City Pier City | Den Haag | www.fortiscpcloop.nl | 13.00-14.30 | 10-21.1 |
| 14-3-2009 | Halve van Oostvoorne | Oostvoorne | www.ovv-oostvoorne.nl | 14.00 | 21.1 |
| 15-3-2009 | Road to Rotterdam | Breda | www.trainingslopen.nl | 10.00 | 30-35 |
| 15-3-2009 | Prestatieloop | Vlaardingen | www.avfortuna.nl | 11.00 | 5-10-15-30 |
| 15-3-2009 | Marathontrainingsloop 6 | Barendrecht | www.cavenergie.nl | 10.00 | 35 |
| 21-3-2009 | Plassenloop* | Reeuwijk | www.sportclubreeuwijk.nl | 13.10 13.30 | 10 15 |
| 28-3-2009 | Binnenmaasloop | Mijnsheerenland | www.avspirit.nl | 13.15 | 21.1 |
| 29-3-2009 | Dwars door Dordt* | Dordrecht | www.dwarsdoordordt.nl | 13.00 | 5-10 |
| 4-4-2009 | Fortis Marathon | Rotterdam | www.fortismarathonrotterdam.nl | 11.00 | 42.2 |
| 13-4-2009 | Shell Oude Maasloop | Barendrecht | www.cavenergie.nl | 14.00 | 10 |
| 18-4-2009 | Zwaarste 10 van Zeeland | Burgh Haamstede | www.avdeltasport.nl | 13.30 | 10 |
| 30-4-20 | Havenloop | Vlaardingen | www.avfortuna.nl | 13.45 | 10 |
| 30-4-2009 | Oranjeloop | Oudenhorn | www.oranjeverenigingoudenhorn.nl | 10.00 | 10 |
| 9-5-2009 | Lenteloop* | Papendrecht | www.avpassaat.nl | 12.00 | 15 |
| 17-5-2009 | Leiden Marathon | Leiden | www.marathon.nl | 10.30 14.30 | 42.2- 21.1 10 |
| 17-5-2009 | Spark loopcircuit | Spijkensisse | www.avspark.nl | 12.00 | 5-10 |
| 24-5-2009 | The Haque Royal Ten | den Haag | www.royalten.nl | 14.00 | 10 |
| 7-6-2009 | Fortuna 10 EM | Vlaardingen | www.avfortuna.nl | 11.00 | 16.1 |
| | * zijn Topreis lopen | | | | |

Van harte gefeliciteerd

| | | |
|--------|------------|------------|
| 01-mrt | Inge de | Ruiter |
| 07-mrt | Marijke | Scholten |
| 09-mrt | Carla | Brauwers |
| 17-mrt | Jolanda | Storm |
| 17-mrt | Rianne | Westerveld |
| 18-mrt | Astrid v/d | Sluijs |
| 19-mrt | Cris | Keller |
| 23-mrt | Kees | Ketting |
| 23-mrt | José v. | Oest |
| 28-mrt | Florence | Kegel |

| | | |
|----------|------------|-----------|
| 13-April | Banielle v | Lierop |
| 12-April | Rob | Kegel |
| 17-April | Wout v. | Wieringen |
| 20-April | Marianne | Braun |
| 20-April | Jan | Beens |
| 28-April | Ruud | Jansen |
| 29-April | Greetje | Jansen |



| | | |
|--------|-----------|----------|
| 05-mei | Elly | Waasdorp |
| 09-mei | Elly | Evertse |
| 12-mei | Ineke | Snijder |
| 14-mei | Karel | Oosthoek |
| 25 mei | Ivonne vd | Pad |
| 28-mei | Ben v. | Mil |

| | | |
|--------|------------|------------|
| 02-jun | Klaas | Mol |
| 03-jun | Gerard | Veenstra |
| 07-jun | Caroline v | Opstal |
| 11-jun | Coby | Stougje |
| 18-jun | Pia | van Eersel |
| 19-jun | Yvonne | Revet |
| 22-jun | Frans | Pieterse |
| 22-jun | Han | Bakker |
| 29-jun | Riet | Benne |



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

Op vrijwilligers kun je bouwen.

Hun inspanningen voor verenigingen, instellingen en stichtingen zijn goud waard. Een van uw vrijwilligers werkt bij Shell in Nederland. Shell waardeert de inzet van deze vrijwilliger zeer. Want juist maatschappelijke en sociale inzet maakt onze medewerkers completer en meer betrokken. Het Shell VrijwilligersFonds doneert aan instellingen waar medewerkers van Shell als vrijwilliger actief zijn.

Ook u helpen we graag!

Uw vrijwilliger weet ook veel over energie

**Invest in
Social Energy**

[www.shell.nl/
socialinvestment](http://www.shell.nl/socialinvestment)



Hier had uw advertentie kunnen staan !!



„Keuze voor kwaliteit “

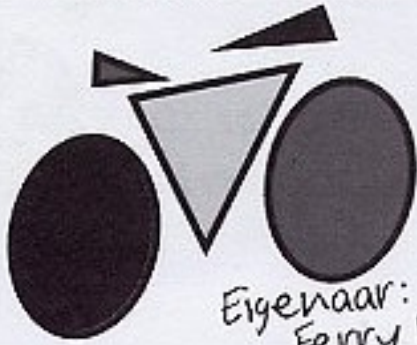
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

Salamanderveen237

Spijkenisse.

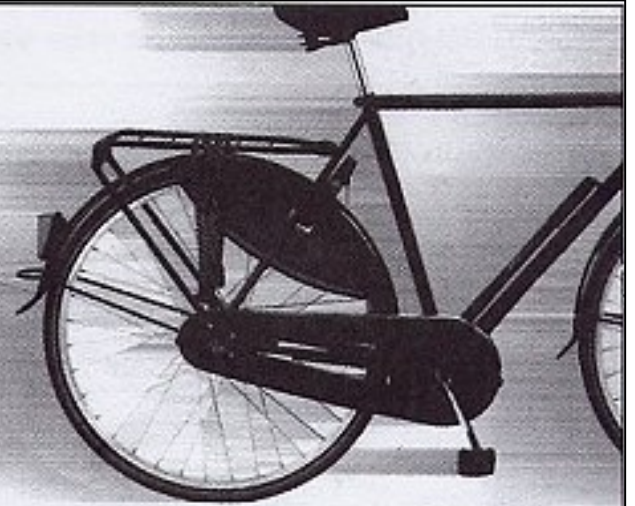
0181640588

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