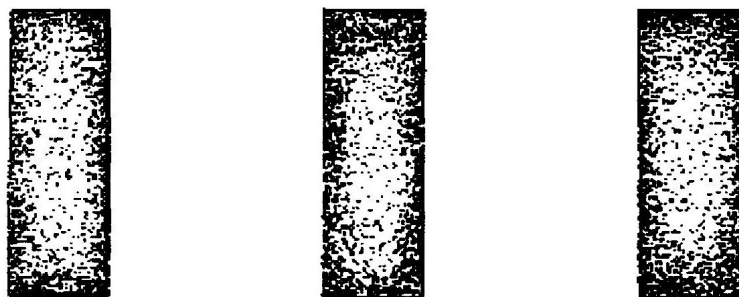
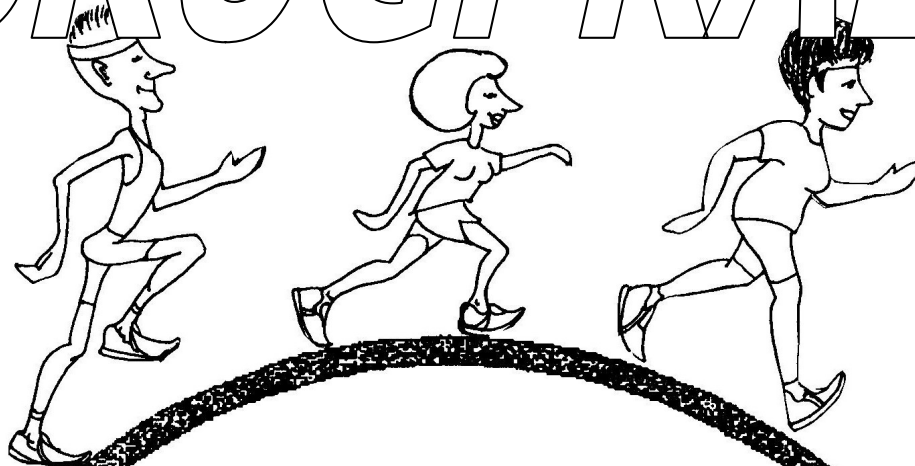


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Juni 2009

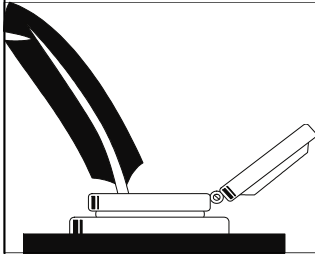
Spijkenisse



BRUGPRAET

Jaargang 14 Nummer 2

Juni 2009



Van de voorzitter :

Wat hebben wij in april weer genoten van onze lopers bij de RTV Rijnmond Loop en de Marathon van Rotterdam. Klasse! Ook hulde aan alle toeschouwers. Onze club was op alle fronten goed vertegen-

woordigd, zelfs in de media viel de naam "de Brugrunners" regelmatig.

Ook mijn complimenten aan de loopsters die twee weken later de Marathon van Utrecht gedaan hebben.

Op een volgende pagina staat een stukje van Pim Brandt m.b.t. eventuele nieuwe bestuursleden.

Aansluitend hierop, wil ik hierbij vragen of er vrijwilligers voor de ochtendgroep zijn, die willen helpen met het verzorgen van de koffie & thee en lopers, die willen helpen met het netjes achterlaten van de tafels en stoelen (de lopers kunnen natuurlijk ook zelf hun eigen kopje en stoel terugzetten!).

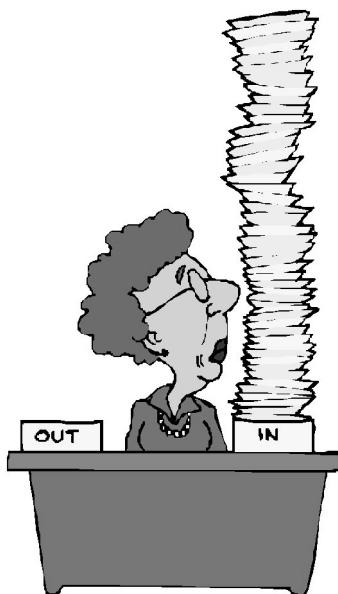
Verder wens ik een ieder een fijne zomerperiode.

Lekker weer en vooral een goede gezondheid!

Karin Bakker

E-mail :kaatmossel@hotmail.com

Stukje Pim Brandt op blz 15 (redactie)



Uitslagen 1/2 marathon Oostvoorne

14 -03-09

| | |
|------------------------|------------|
| Johan Benne | 1:28:55 |
| Arie Kamps | 1:30:21 |
| Els Snippe | 1:43:59 Pr |
| Ivonne v d Pad | 1:45:03 |
| Ben v Mil | 1:45:53 |
| Magda Langendoen | 1:50:25 |
| Hans van Meggelen | 1:57:28 |
| Han Bakker | 1:57:50 |
| Danielle v Mil | 2:00:53 |
| Mirjam van Winckelmann | 2:09:36 |
| Leen v Hulst | 2:10:25 |
| Marcel Reuvers | 2:11:13 |
| Elly v Mil | 2:15:58 |
| | 10 km |
| Peter Makop | 0:46:51 |
| Annemarie Lorscheijd | 0:47:30 |
| An v Hulst | 0:56:14 |
| Riet Benne | 0:56:18 |

IK KAN HET OOK !!!

Op de eerste zonnige zaterdag van het jaar arriveerden 11 Brugrunners in de Reeuwijkse Hout, waar de traditionele Plassenloop gehouden zou worden. We zaten heerlijk op een terrasje in de zon aan de koffie en ik voelde de warmte op mijn blote benen en armen. Wat had ik dit goddelijke gevoel lange tijd gemist.



Toen er ook nog schalen met verrukkelijke spijzen voorbij kwamen, opperde ik spontaan, dat ik wel op dat stekkie zou blijven zitten, totdat de zwoegers over de finish zouden komen. Helaas, dit voorstel werd meteen verontwaardigd afgewezen en ik begaf me solidair met nog een paar honderd schaars geklede figuren naar de start.

"Dat gaat genieten worden,"hielden we elkaar tegen beter weten in, voor, terwijl ik met pijn in het hart aan het zomerse terrasje dacht.



Maar oke, niet zeuren, Ik kwam om te lopen en zou wel weer een keer terug bij de finish komen. Hoelang dat zou gaan duren was minder belangrijk. Ja, mijn motivatie stond nog steeds op een laag pitje.

Ik hoorde Karel, Els en Ivonne over kilometertijden en andere strategieën onderhandelen en was eigenlijk best jaloers op hun inzet. "Maar," dacht ik optimistisch, "de jeugd heeft de toekomst!"

Els tobde de eerste kilometers met een onwillige buikspier, Rien met een overactieve andere spier, en Klaas, die een tijdje uit de running was geweest, moest ook een beetje zijn draai vinden.

Maar, zoals het echte die-hards betaamt, ze gaven niet op, overwonnen hun kwaaltjes en lieten mij hun hielen zien. Tot mijn grote verbazing werd het toch genieten, het bos, de plassen, de Reeuwijkse stulpjes, de vogels, de bloemen en natuurlijk de zon!

Eigenlijk liep ik best lekker, nou ja lekker, het terras was lekkerder geweest, maar het ging niet slecht.

Een medeloper probeerde me heel enthousiast het ontstaan van de Reeuwijkse plassen te vertellen, vergeefse moeite, wat kon mij dat schelen, water is water en ik moest lopen en niet varen. Gedesillusionneerd zag hij me midden in zijn verhaal vooruit snellen, wat ik moest bekopen met een stukje wandelen, wat ook niet onaangenaam was!

Een zwervster, die luidkeels de wereldvrede verkondigde, loslopende honden voor je voeten, links en rechts passerende wielrenners, wandelaars die geen stap opzij gingen, kortom het was

absoluut niet saai onderweg. Bij ongeveer 14 kilometer liep ik op met een stoer uitziende jonge kanjer, tot hij verkondigde: "Mijn benen zijn verzuurd, ik kan niet meer, ga jij maar door!" Dit



was nieuw! Doorgaans ben ik degene, die dat zegt. Overrompeld door deze unieke situatie zette ik het op een lopen tot ik een loopster met wapperende grijze haren in het vizier kreeg zo'n 20 meter voor me met nog zo'n 400 meter te gaan.

Ik schatte haar even oud (jong) als ik en zag die vette prijs al bijna aan mijn neus voorbij gaan. Toen dacht ik: "Wat Els kan, moet ik toch ook kunnen." Ik zette een sprint in en hoera, vraag niet hoe, maar ik ging haar voorbij! Nu vasthouden, nog maar 100 meter. Ik hoorde een gigantisch gehijg achter me, maar dat bleek ik zelf te zijn!

Letterlijk met het snot voor mijn ogen en het schuim op mijn lippen stortte ik over de finishlijn, 10 seconden voor mijn concurrente, die 15 jaar jonger bleek te zijn.....

En die prijs werd ook niks, er bleken vier ouwetjes veel sneller geweest te zijn dan ik, maar mijn dag kon niet meer stuk, al keek ik met weemoed naar het zonnige terras, toen we naar huis gingen.

Elly van B., die de sprintstunt waarschijnlijk nooit meer zal herhalen.

Loop seizoen 2009

| Deelnemers / loop nr. | | 3 |
|-----------------------|-----------|---------------|
| Plaats | | Reeuwijk |
| Afstand KM | Categorie | 15 km |
| Datum | | 21 maart 2009 |
| Karel Oosthoek | | 1:02:59 |
| Arie Kamps | | 1:04:39 |
| Els Snippe Pr | | 1:11:55 |
| Ivonne v d Pad | | 1:13:01 |
| Rien Scholten | | 1:16:20 |
| Elly v Buytenen | | 1:16:24 |
| Hans v Meggelen | | 1:18:51 |
| Klaas Mol | | 1:21:06 |
| Marcel Reuvers | | 1:26:56 |
| Annemarie lorscheijd | | 1:30:26 |
| Peter Makop | | 0:58:20 10km |

Hallo beste brugrunners

Hardlopen,

Het was mijn lust en mijn leven. Maar er is een tijd van komen en van gaan.

Daar ik steeds meer last krijg van mijn knieën, dan de een en dan de andere, is het beter dat ik een punt zet achter mijn loopcarrière.

Ik heb met heel veel plezier 30 jaar gelopen (niet altijd hard).

Ik wil allen die mij zo dikwijls hebben opgedweild (zoals wij dat altijd noemden) heel erg bedanken.

Ook alle trainsters en trainers. Ik zal jullie missen.

Ik wens jullie allemaal nog heel veel loopplezier en gezondheid.

Groetjes **Klaasje Kweekel**



City Pier City,

zaterdag 14 maart 2009

Het was die zaterdagochtend nat en koud. Niet het weer wat ze hadden voorspeld.

We hadden eigenlijk met z'n drieën afgesproken, Carla, Ineke en ik.

Doordat Ineke haar pols op drie plaatsen had gebroken en er verder niemand met ons mee wilde gingen we samen met de metro en trein om 12 uur naar Den Haag Centraal.

Gelukkig kwamen we genoeg lopers tegen die dezelfde richting op gingen, dus waren we toch niet alleen!!

We wisten niet precies waar we wezen moesten om ons te kunnen verkleden, maar net als alle kudde dieren volg je degene die voor je loopt en dan kom je er vanzelf.

We waren ruim op tijd want de start van de halve marathon was pas om 14.30 uur. We liepen op de eerste grote tent af, maar die was al heel vol, met voornamelijk mannen. Niet dat ik iets tegen mannen heb, maar deze tent rook niet naar 4711. Dus toen we hoorden dat er ook een vrouwen tent was zijn we daar heen getogen. Onze opluchting was groot, want deze was lang niet zo vol en het rook er heel wat frisser!!!

Dus op ons gemak kleedden we ons om, dronken nog wat en vanwege de harde wind en lage temperatuur gingen we snel een cafetaria binnen om ons te warmen aan een kopje koffie.

Toen was het tijd om naar de start te gaan. We hadden alleen een probleem. Ik mocht in startvak C beginnen, maar



Carla moest in startvak F beginnen. Ja, dat heb je met die gratis deelnamenummers, dan loop je achteraan! Maar bij startvak C aangekomen stond een aardige meneer iedereen te controleren en ook Carla, dus die mocht niet mee. Maar na onze vrouwelijke charmes getoond te hebben mocht ze

toch door!! Niet dat ik er wat aan had uiteindelijk, want nadat het startschot had geklonken en wij na bijna 4 minuten over de startstreep gingen, was ik Carla al snel kwijt. Het miezerde ook nog en door de drukte kon je niet gelijk goed doorlopen, maar dat vond ik niet erg.

Na 6 km was de eerste drinkpost en daar stond mijn collega Hannie met fotocamera mij al op te wachten. Ze had even ervoor Haile Gebreselassie al op de foto gezet. Na even geposeerd te hebben ging ik weer verder. Gelukkig was het inmiddels ook droog geworden. Na precies een uur had ik er 11 km opzitten. Het ging niet slecht en ook de wind stond gunstig toen we over de Scheveningse boulevard liepen. Vanaf de 15 km ging ik merken dat ik steeds vaker mensen ging inhalen en dat gaf een lekker gevoel, waar-

door ik steeds lekkerder ging lopen. Uiteindelijk ben ik in 1.55.00 uur gefinisht. En daar was ik gezien de omstandigheden mee tevreden.

Nadat ik mijn medaille had gekregen was ik weer naar de tent gelopen en daar Carla al verwachtte.

Maar toen ik daar aankwam was ze er nog niet. Ze bleek nog niet genoeg te hebben gezien van

Den Haag en had nog een extra rondje gelopen voor ze de tent terug kon vinden.

Het was een hele leuke loop en kijken er met veel plezier op terug.

Pia

de City Pier City loop

14-03-09 21,1 km en 10 km

| Namen | Tijden | |
|--------------------|----------|-------|
| Carla Brauwers | 1:53:00 | |
| Pia v Eersel | 1:55:00 | |
| Martin Kabbendijk | 2:09 :00 | |
| Anita Kabbendijk | 2:12 :00 | |
| Stella Bastemeijer | 1:02:00 | 10 km |
| Helene Simon | 1:02:00 | 10 km |

Hannie en Annie op tournee

Zaterdag 14 maart, we hebben er zin in, de een na laatste voorstelling, de halve van Oostvoorne. Het blijft een bijzondere leuke loop dwars door de duinen richting Rockanje en terug. En dus reden we richting zwembad alwaar wij Marcel op pikten. Ik zat bij neef Rene in de auto om de weg te wijzen ,aangekomen bij de rotonde van Oostvoorne zie ik Hannie rechtdoor gaan. Even dacht ik dat ik achter Klaas reed .Die heeft namelijk nog al eens de neiging verkeerd te



rijden. Maar Hannie lukt het ook en dat zonder een auto vol met Frauen!!! (Klaas zijn excuus) Vooruitzichten waren goed, vrijdag nog getraind met een zonnetje, maar helaas liet die zich zaterdag niet zien .Het miezerde

zelfs een beetje bij de start ,dat kon ons echter niet tegen houden en met zo'n 17 Brugrunners met aanhang verschenen we aan de start. Deze keer geen halve voor mij maar de 8 km omdat ik beloofd heb bij mijn neef Rene te blijven. Had ik niet moeten doen want het was Rene die bij mij bleef. .Jeetje wat liep ik belabberd en dit keer geen excuses, geen blessure, een beetje afgevallen en goed getraind. Dus Joost mag weten waarom het niet gaat maar je weet, altijd blijven lachen en gewoon doorgaan. Onderweg

kwamen we een man met hoed tegen die mij toeschreeuwde: "Vooruit Anne Marie!" Wie "moi"? Wie is die man? Eenmaal voorbij zag ik dat het Rien was met zijn vrouw, altijd leuk bekende te zien. Daarna volgde de beton platen met heuveltjes en na wat exclusieve optrekjes bekeken te hebben kwamen we langs het Hotel v Marion waar de laatste kilometer begon, nog even aanzetten en daar was de finish. Daarna op de binnenkomst van Riet en Annie gewacht ,uitlopen en omkleden om lekker met een kop thee op de tribune de halve marathonners te zien binnen komen .Van de Brugrunners was de eerste man Johan Benne en eerste vrouw Els Snippe, geweldig! Met Karel Timmermans en ega ,die dochter Nathalie aan kwam moedigen,(hij kan niet lopen v.w een Achillespeesontsteking) nog de voors en tegens van een goede sport B.H. door genomen. Wat heeft die Karel toch een geweldig technisch inzicht ,nee daar heb je wat aan. Maar fijn dat mocht de pret niet drukken. Karin B. kwam ook nog aangelopen, die had de halve wandelend gedaan en zo druppelde iedereen langzaam weer binnen .Neef Rene vond het welletjes en ging naar huis .En nadat Hannie zich verkleed had, wij ook Het is voor ons de laatste loop van het v Buuren circuit omdat we 18 april in een huisje op de hei zitten om onze 25 jarige trouwdag te vieren .Jeetje wat is dat voorbij gevlogen, alhoewel als ik zo naar Hannie kijk is dat niet zonder slag of stoot gegaan, geeft niet ik kan altijd nog mijn bril afzetten wat het beeld gelijk verzacht



.Verder kan ik iedereen aanraden om mee te doen met het v Buurencircuit ,leuke loopjes verdeeld over het eiland en voor de prijs hoef je het ook niet te laten 7 lopen voor E 30,- In Juni kan je je weer inschrijven.

Voor de uitslagen zie blz 3 of de site van de Brugrunners.

Groetjes **Anne Marie**

Dwars door Dordrecht

29-03-09 10 km

| Namen | Tijden |
|-----------------------|----------------|
| Arie Kamps | 0:42.08 |
| Rien Scholten | 0:46.32 |
| Karel Oosthoek | 0:48.21 |
| Els Snippe | 0:49.38 |
| Ivonne v.d. Pad | 0:49.38 |
| Hans v. Meggelen | 0:51.18 |
| Klaas Mol | 0:51.19 |
| Danielle van Mil | 0:51.49 |
| Mirjam v.d. Meiracker | 0:51.59 |
| Annemarie Lorscheijd | 0:58.14 |
| Greetje Jansen | 0:58.36 |
| Leen van Hulst | 0:58.36 |
| Annie van Hulst | 1:08.19 |
| Riet Benne | 1:08.20 |

You never walk alone

We vertrekken vanaf metrostation centrum 8.45 uur op weg naar de Marathon 2009.

Het is stralend weer en geen wind. Wat wil je nog meer. Jongens we gaan lekker lopen vandaag. Iedereen er klaar voor? Yes! Ik moet naar het toilet.

Goed getraind, genoeg gegeten, niet te hard van start gaan, we gaan het helemaal maken. Yes. In het Albada College ons ontdaan van overbodige kleren en op weg naar de start. Eerst nog naar het toilet. Nerveus? Nee hoor. We stonden mooi vooraan. Waar zijn de toiletten? Lee Towers ging de hoogwerker op, helaas stond hij achter de vlaggen, we kon-



den hem niet zien, maar ook niet horen.

Niet getreurd dat lied kent iedereen in het startvak. Wat wij zongen en wat Lee zong liep niet helemaal parallel, maar de tekst was hetzelfde. Het blijft een hele happening.

Moeten we nog een keer naar het toilet, nee, nu niet meer. We gaan.

Daar kwam het startschot. Iedereen veel succes, maak er wat moois van.

Ik mis wat. Ik bedenk nu dat ik wat mis. Vorige keren stond ik hier ook, en toen wilden mijn benen lopen, ze gingen bijna vanzelf, het is dat ik er aan vast zat, anders waren ze er vandoor gegaan. Maar nu, nu ging ik er vandoor en die benen moesten ook nog mee. Kom nou, we gaan. Als het echt



moet. Hallo daar beneden, wakker worden. Heel stram, nog wat onwennig ging ik van start. Het wordt vanzelf wel soepel. Wat een feestje is het toch. Alle bekenden langs de kant. Toegejuicht worden, Subliem. Maar die onderdanen oho, die hadden vandaag hun dag niet. 15 km, en dan al spierpijn

in mijn bilspijeren, bovenbeenspijeren en kuitspijeren. Wat is dat nu? 15 km hallo, ik ben net begonnen. Doe mij een lol zeg. Dit hoort pas bij de 30 a 35 km, niet nu al. Wat een gezeur.

Meid verstand op nul, gewoon negeren en lekker doorlopen..... en doorlopenenIk geloof niet dat het wat gaat worden vandaag.

Ik word niet lekker, ik word beroerd, jeetje wat gebeurt er nu. Dit ken ik helemaal niet. Wat is dit? Dit gaat niet goed. Niet zeuren., doorlopen. Ho ho dit gaat de verkeerde kant op. Stop, stop wandelen nu. Ik wandel en wandel. Gelukkig het zakt weg. Nu weer op gang komen. Dat valt niet mee met die benen. We zijn het niet eens vandaag, ik heb ze nog wel zo vertroeteld. Te veel verwend zeker. Dat komt er nu van.

Ik moet gewoon streng en standvastig optreden. We sukken verder, en weer word ik niet lekker. Dat is weer wandelen. Ik stap uit, nog even verder proberen. Daar ga ik weer. En weer ook niet. Ik loop als een dweil, uitgewrongen nog wel. Dit is niet leuk meer. Dit is niet mijn dag. Ik loop, ik wandel, ik sjok, ik strompel. Wat is nu wijs.

Ik duw mezelf nu al 15 km voort. Ik ben de dertig gepasseerd, kilometers wel te verstaan. Ik moet nu nog tien km,



die twee extra vergeet ik maar even. Maar ik zie het niet meer zitten. Ik weet precies hoeveel 10 km nog is. Dat trek ik niet meer. Meid je hebt tijd zat. Neen, als er straks wat gebeurt wat moet ik dan.

Ik loop terug, en steek het parcours over, op naar huis.

Wat voel ik mij rot, wat is dit erg. De beslissing is juist, dat weet ik. Maar wat had ik dit graag anders gezien.

Via het parcours terug, ik moet wel, want ik weet natuurlijk weer geen weg. Zo kom ik tenminste nog bij de finish. Wat is het

publiek geweldig. Kom op hou vol je bent er bijna. Je haalt het binnen de 4 uur. Hup weer beginnen, ik kan moeilijk zeggen dat ik gestopt ben. Komt een man bij mij, neemt mijn arm en begint te dribbelen. Ik moet wel mee, au au mijn benen. Iedereen begint te applaudisseren. Ik kan wel door de grond zakken.

Nu niet meer stoppen hoor zei hij nog. Nee hoor, dank u wel. Wat een verschrikking, en wat lief bedoelt. Ik moet weer wandelen, ik hoop dat die man mij niet meer ziet.

Ik zie de finish, daar wil ik niet doorheen. Dat is te veel van het goede. Ik zie AnneMarie. Met hulp klim ik over het hek. Ik kan wel janken. Waar is het Albada College. Weet ik veel. Gelukkig kan ik dat vragen, de weg wijst zich dan vanzelf.

Ik zit op de bank bij mijn tas, tranen zitten heel hoog. Iedereen is heel erg lief.

Ik weet; het besluit is goed, maar het is zo dubbel.

Naar huis met Nico en de kids.

Brugrunners jullie waren geweldig, dank voor jullie support. Het lag niet aan jullie, het lag niet aan mijn voorbereiding, het lag niet aan het weer, het lag nergens aan.

Ik had gewoon mijn dag niet. Wat ik nu wel weet is... revanche

Lieve groetjes van een wraakzuchtige **loopgek**.

De uitslagen van de: Rotterdam Marathon

05-04-09

| Namen | Tijden |
|---------------------------|------------------------|
| Els Snippe | 3:45:13 |
| Arie Kamps | 3:47:16 |
| Elly v Buijtenen | 4:00:41 |
| Magda Langendoen | 4:00:55 |
| Monique Kuller | 4:43:14 |
| Mirjam von Winkelmann | 4:45:47 |
| Athur Bijl | 4:49:51 |
| Peter Koster | 5:11:19 |
| Ivonne v d Pad | Uitgestapt |
| Mirjam v d Meiracker | Uitgestapt |
| | 10 KM Loop |
| Cor Romijn | 0:48.47 |
| Danielle van Mil | 0:52.25 |
| Chrystel van der Starre | 0:52.57 |
| Paula Nobel | 0:53.50 |
| Wim v Doorn | 0:53.50 |
| Guus v Ettingen | 0:54.00 |
| Miranda v Ettingen | 0:55 .00 |
| Marc Meijer | 0:55.00 |
| Astrid van de Sluis | 0:55.56 |
| Danielle van Lierop | 0:55.56 |
| Wim Bekkers | 0:56.48 |
| Peter de Ronde | 0:58.00 |
| Maria Raaphorst | 0:58.15 |
| Monique van der Horst | 0:58.15 |
| Stella Bastermeijer | 0:58.19 |
| Helene Simon | 0:58.19 |
| Mirije Levan | 0:59.00 |
| Monique Misdorp | 1:02.00 |
| Christina van Ettinger | 1:02.34 |
| Tonny v Ettingen | 1:03:00 |
| Jacqueline Vliegendorhart | 1:04.00 |
| Mirjam Broerse | 1:05.00 |
| Yvonne vd Zalm | 1:07:00 |
| jeanette v Eersel | 1:07:00 |
| Ineke Timmermans | 1:08.00 |
| Marijke Kleinman | 1:08.00 |
| | |
| | 5 km uitslagen blz 8 > |

| | |
|--------------------|-----------|
| | 5 KM LOOP |
| Jeannette Prince | 0:34:00 |
| Jeannette de Ronde | 0:34:00 |
| Doesika Brouwer | 0:39:00 |

ROTTERDAM MARATHON.

Het is al weer enige tijd geleden, dat onze kanjers het weer gepresteerd hebben! Onze volgende Brugrunners zijn begonnen aan deze sportieve inspanning n.l.: Magda, Monique, Arthur, Els, Mirjam von Winckelmann., Mirjam v.d.Meiracker., Elly, Peter, Johan, Wil en Arie. De meeste zijn over de finish gekomen, op een drietal na : Ivonne, Johan en Mirjam v.d.M. Toch allemaal gefeliciteerd en voor het drietal wat niet is binnengekomen, volgende keer beter, want het gaat jullie vast lukken. Ook het supportersteam van de Brugrunners was in grote getale aanwezig, dit werd zeer gewaardeerd door de lopers en loopsters. Wanneer jullie nog last hebben van de spieren kunnen jullie nog steeds bij mij terecht, zeker belangrijk na een marathon of



andere hardloofwedstrijd. Allemaal een prettige vakantie toegewenst! Geniet van de zon en welverdiende rust.

Groeten Karel

GEEN MARATHON ZONDER DE HANDJES.

Traditiegetrouw verheugen wij ons op de enige dag van het jaar dat wij zichtbaar zijn voor de buitenwereld en dan bedoelen wij "Hands up in de Rotterdam Marathon."

We schrokken dan ook behoorlijk, toen we ons "hoofd" hoorden verkondigen, dat ze ons dit keer thuis wilde laten, omdat ze nu toch echt te oud was geworden voor die ongein. Gelukkig voor ons kwamen er zoveel protesten van familie en vrienden, dat zij zwichtte en, hoera, we mogen het feest vanuit onze koppositie weer meevieren.

De grote dag breekt aan. We worden in een tas gepropt, maar kunnen heel handig nog net over de rand gluren, want we willen natuurlijk niks van deze happening missen.

Bij het verzamelpunt horen we de loopsters al kakelen, ja, we kennen ze nog, hoor! Ivonne, Els, Monique, Mirjam en Wout, die de rust zelve is, maar ja, hij gaat alleen mee voor



de gezelligheid.

Je zou denken dat Brugrunners met al zoveel marathoner- varing intussen wel doorgewinterde lopers zijn, die geen last meer hebben van nerveuze stress.

Nou, vergeet het maar! Terwijl ze op het perron op de metro wachten en ze eten, drinken en outfit de revue laten passer- en, komt Monique tot de verpletterende ontdekking, dat er geen startnummer in haar tas zit. Paniek! Het thuisfront wordt uit bed gebeld, en hulde voor de liefhebbende echtge- noot Erik, hij ziet kans om binnen zeven minuten met start- nummer en al het station binnen te stormen, waardoor Mo- nique nog net met ons in de metro kan springen.

Na alle inleidende rituelen en plas- sen, plassen en nog maar eens plassen, begeeft de menigte zich naar het startgebied. Wat hebben wij toch een geweldig uitzicht zo hoog boven de massa. Ja, we worden alweer herkend, we wuiven uitbundig naar iedereen..

Als Lee Towers al aanstalten maakt om de lopers te laten gelo- ven, dat ze never alone zullen lo- pen, horen we Els benauwd zeg- gen: "Ik moet alweer plassen!" Na overleg wordt er een kringetje om haar heen gevormd, waarop ze zich laat zakken en juist op het moment supre- me zet de meute zich in beweging, waardoor ze bijna letter- lijk onder de voet gelopen wordt. Poging mislukt onder grote hilariteit.

Nog een herkansing dan maar. Zit ze net op haar hurken, voelen Monique en Elly gespetter tegen hun kuiten. "Getver Els!" gillen ze, maar de boosdoener was een ander , die haar flesje water leegschudt. Ondanks alle consternatie lukt de missie van Els en meteen klinkt de dreun van het kanon. Wij zwaaien alle lopers om ons heen veel succes toe en de tocht der tochten gaat van start.

Met een stralende zon aan de hemel zien we op de brug al de eerste supporters van de Brugrunners. Ze zien ons al uit de verte aankomen (wat ook de bedoeling is van onze aan- wezigheid) en juichen ons toe. Omdat wij uiteindelijk ook al heel wat jaartjes mee"lopen" voelen wij ons ook een beetje Brugrunner, dus bij het spandoek "Brugrunners go!" doen we er nog een klapje bovenop en wapperen nog enthousiaster.

"Handje," zegt het ene handje tegen het andere, "wat zijn wij toch boffers dat wij zomaar ieder jaar op een hoofd kunnen meedinen zonder inspanning en zoveel leuks beleven onderweg."

De aanmoedigingen, het ap- plaus van al dat leuke publiek, de fotografen (wij zijn een gewild object!) kortom heel Rotterdam viert feest.

Maar het meest genieten we van de dweilorkesten, waarvan som- mige ons lijflied spelen "En dan die handjes de lucht in....." Mogen we daar trots op zijn of niet?

Soms maken we ons plotseling zorgen, dan deinen we niet meer op het loopritme, maar vallen we spontaan stil. Wat gebeurt hier? O ja, herinneren we ons weer, de beentjes waaraan wij overgeleverd zijn, presteren het ieder jaar opnieuw om aan het einde van zo'n marathon regelmatig te gaan wandelen en ergens te blijven kletsen. Wat een watje is dat mens toch!



Houdt totaal geen rekening met ons, wij willen wel! Toch komen we altijd over de finish, zo ook deze keer. Zelfs te vroeg om door de nieuwe burgemeester gezoend te worden. (hij arriveerde pas veel later)

We worden meteen aangeschoten voor een interview, wij knikken alleen maar. Ons hoofd verteld lyrisch hoe fantastisch ze deze dag vond en hoe geweldig het ging. Al dat gewandel verzwijgt ze tactvol!

's Avonds worden we achteloos gedumpt in de doos met andere nutteloze oranje feesttroep, maar alleen wij weten zeker, dat we er volgend jaar weer uitgevist zullen worden, want zeg nou zelf, zonder ons is de marathon lang zo gezellig niet!



Een zwaai van de **oranje handjes**

die een gouden dag beleefden.

De uitslagen van de: Utrecht Marathon

13-04-09

Namen

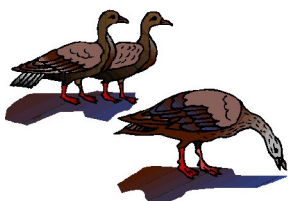
Tijden

| | |
|----------------------|---------|
| Ivonne v d Pad | 4:01.31 |
| Mirjam v d Meiracker | 4:45.12 |



Het lukt me niet.

We zijn met het sleurhutje bezig met een rondje Nederland . Het is zondagmorgen in Zwolle en ik besluit een rondje te gaan lopen .Ja ik had de schoentjes meegenomen en ga op weg voor een rondje trainen. Het gaat lekker en ik kom meerdere lopers en fietsers tegen, mooi weer, wat wil je nog meer . Ik kom op een gegeven moment bij de IJssel aan en zie de elektriciteit centrale en loop over de dijk er om heen . Wat is het mooi hier, allemaal water en bosjes en



het barst van vogels, eenden, ganzen en vlinders, ik zag o.a. het oranjetipje vliegen. Wat zie ik nog meer, ganzen met jongen , even kijken , stoppen met lopen dus.

Een bankje , even zitten en de jonge ganzen bekijken. Ik ga weer verder lopen en

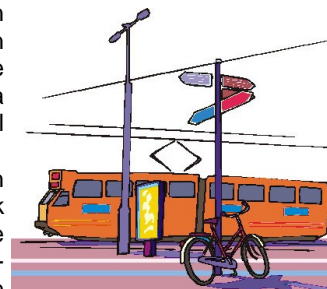
hoor kikers kwaken en ja hoor, weer even kijken , ik zie de kwakers en ze doen goed hun best. Ik zet me weer in beweging en ga weer verder en weer zie ik wat , een roofvogel die aan het zweven is , en ja weer even kijken, wat gaat dat toch sierlijk .

Ik vervolg het loopje en moet over een spoorwegovergang , en wat doe ik daar nu weer ?

Ik ga kijken met mijn timmermansoog of de rails wel echt recht liggen. Ik zie een trein in de verte aankomen en blijf even wachten tot de bellen gaan rinkelen en ga even controleren of het wel goed gaat allemaal .

Dus wat mij niet lukt is een rondje lopen zonder dat ik afgeleid word. Ik mis de harde hand van onze trainers en trainsters. Ik ben

geen alleenloper , ik zie te veel onderweg.



Gr Gerard

Hallo Brugrunners



Een vervolg van mijn vorige briefje. Nu ik echt afscheid heb genomen, kreeg ik nog een toespraak van Klaas Mol met een grote bos bloemen van de club. En van Linda een leuk mandje met inhoud. En

dan wil je ze bedanken voor alles. Maar dat ging niet, vanwege een brok in mijn keel, dus doe ik het maar zo.

Heel heel erg bedankt voor alles. Het is leuk geweest.

Klaasje Kweekel

De Oranjeloop in Oudenhorn 10 km

30-04-09

Namen

Tijden

| | |
|--------------------|---------|
| Karel Oosthoek | 0:42:36 |
| Helene Simon | 0:57:13 |
| Stella Bastemeijer | 0:57:14 |

Fijne brugrunners,

Allemaal de groeten van Karel Oosthoek jullie wel bekend. (grapje)!

Een verslag van de Oranjeloop over 10 KM in Oudenhorn op 30 april 2009, het was uitzonderlijk goed weer om te lopen, maar helaas het aantal brugrunners was wat minder, het waren er namelijk 3 stuks, wat niet al te veel was op deze tot 12.00 uur mooie koninginnedag, daarna was het helaas een drama, maar gelukkig hangt niet alles af, van een of andere gek met een kronkel in zijn kop!

De start van deze recreatieloop was om 10.00 uur, met z`on 140 deelnemers! Zelf eindigde ik op de 38e plaats met een tijd van 42 min. 36 sec. De andere deelneemsters waren Helene Simon, 120e plaats- tijd: 57 min. 13 sec., en Stella Bastemeijer, 121e plaats-tijd 57 min. 14 sec., proficiat dames! Uitstekend gelopen en een goede uitstraling voor de brugrunners, misschien dat volgend jaar de deelneming van de brugrunners wat groter is.!

Groetjes van **Karel**

“Skaten bij de Brugrunners”

Nu jullie dit lezen hoop ik al weer wat weekjes geskatet te hebben met een nieuwe groep



Alle kranten hadden ons stukje geplaatst, sommige met een foto. Een goede reclame voor de Brugrunners denk ik zo.

Leuk om te zien hoe enthousiast mensen zijn om het skaten onder de knie te krijgen. Het terrein van PRC Delta leent zicht daar goed voor.

Groetjes,
Caroline

Jaarbeurs Utrecht MARATHON

Wat doe je als je weken getraind hebt voor een marathon en je stapt halve wegen uit?...

Dan ga je het gewoon de week erna nog een keer proberen!!! En zo gingen Mirjam en ik op tweede paasdag, dertien april, naar Utrecht om de Jaarbeurs Marathon te lopen.

We zijn 's morgens vroeg netjes bij het Centraal Station afgezet en namen heel relaxed de trein naar Utrecht Centraal. Van daar was het maar een paar minuutjes lopen naar de Jaarbeurs hallen, alles stond prima aangegeven. Een-

maal daar aangekomen bleken we wel erg vroeg te zijn. Alles ging er heel rustig aan toe en daardoor hadden wij ook geen last van enige vorm van stress. Als eerste hebben we ons startnummer opgehaald en toen een lekkere kop koffie genomen. We hadden nog alle tijd voordat de start om half elf was. We zijn de Expo op ons gemak gaan bekijken maar dat stelde niet zo heel veel voor. Het was wel heel ruim opgezet met verschillende terrassen waar je iets kon eten en drinken. Toen op zoek naar de kleedgelegenheid en natuurlijk héél belangrijk de toiletten. Inmiddels was het al een uur of half tien en wij dachten dat we wel in het startvak moesten gaan staan. Nou.... niet dus. Punt één was het vak nog niets eens open en we konden eerlijk gezegd ook niet zo-



veel lopers vinden. We hebben wel veel lol gehad want tien minuten voor het startschot stonden we hoogstens met vijf man voor het afzet lintje bij de start. En wij maar vragen waar alle lopers bleven. Wat bleek. Je liep vanuit de Jaarbeurs zo het startvak in en dat deden ze dan ook pas zo'n vijf minuten voor half elf. De marathon liepen we alle twee voor ons zelf en het enige doel was om de finish te halen. Onderweg heb ik Mirjam een paar keer gezien omdat we alle twee aan een kant van het kanaal liepen. We werden flink aangemoedigd, ook door het gezin van de Meiracker want die waren gezellig komen kijken. Het was heerlijk zonnig weer en dat maakte het een heel leuke happening. Over het rennen zelf kan ik kort zijn, het was een zwaar parcours door de straatstenen en keien en ik heb het heel moeilijk met mijzelf gehad maar we hebben de finish gehaald en daar ging het tenslotte om. Wie schetste dan ook mijn verbazing, op vijf mei jl. kreeg ik een keurig nette brief van avVN dat ik als eerste geëindigd was (dames 40+) bij de clubkampioenschappen tijdens de Marathon van Utrecht en of ik mijn rekeningnummer even wilde doorgeven dan konden ze het prijzengeld storten! Is dat leuk of niet? Ik was zeer verrast. Zo zie je maar hoe positief iets nog kan aflopen.



Loopgroetjes van
Ivonne van der Pad

Wie durft?

Helaas niet genoeg Brugrunners durfden de uitdaging aan te gaan om in oktober deel te nemen aan de 20 km .van Parijs,

Omdat de kosten van de reis bij minder dan 20 deelnemers (17 hadden zich aangemeld) flink hoger zouden uitvallen, is besloten om de reis een jaartje uit te stellen en het volgend jaar nog eens te proberen. Wie weet zijn er dan meer "dapperen" onder ons.....!!!



Groetjes **Ineke**

Nieuws uit Drenthe.

Even een beetje uitleg.

Linda en Ben waren brugrunners en die zijn heel lang geleden verhuisd naar Smilde in Drenthe
Maar ze volgen ons nog steeds . Readactie

De zaterdag voor de marathon wilden Ben en ik gaan fietsen. Maar wat een koud ongezellig weer was het. "Wat nu???" vroeg Ben. "Nu joh," zei ik, de auto starten, Sandra (onze dochter) bellen en lekker morgen marathon kijken. Zo gezegd zo gedaan. De volgende morgen lekker vroeg op de Coolsingel waar de atleten al zenuwachtig heen en weer liepen. Notabene al om half 10. Ja het was mooi weer dan ga je eerder naar buiten. Weinig of geen Brugrunners te bekennen. Nee joh logisch die lopen voor de lol en kennen geen zenuwen toch? zei ik. Toen het vraagstuk 'waar gaan we staan.' Ja toeschouwer zijn kent ook zo zijn problemen. We hadden een dagkaart voor de metro maar

geen zin om weer platgedrukt er in te gaan, dus liepen we naar de brug. Even later het startschot. Nico van Spark kwam bij ons staan. Ja straks loop ik een stuk mee met.... ? Nu hij wees nog wat bekenden aan, maar ja eigenlijk zitten de lopers dan nog te dicht op elkaar. We liepen terug naar het 28/40 km punt. Leuk want dan zie je ze ook weer terugkomen. We hadden nog aan Gerard Veenstra gevraagd of er speciale outfits waren. Nee Goed opletten zei hij. Nu Elly van Beuzekom heeft gelukkig haar extra oortjes op dus die zagen we wel. Maar Yvonne hebben we gemist. Sorry hoor Yvonne. Van ons oude kluppie van Voorne waren het ook niet zoveel lopers meer als vroeger Ja Martine v.d. Lust en nog een paar. Ja de meesten van onze leeftijd zijn inmiddels gestopt. We horen zachtjes aan bij de oudjes. Maar toen we naar de 10 en 5 km keken waren we ook wel weer blij dat we daar niet bij hoorden. Ja er liepen goede atleten bij. Voorop dan maar hoe langer je keek des te meer jonge mensen zag je wandelen. Na 2 km al. En heel veel te dikke mensen Nu dan hebben wij het toch zo slecht niet gedaan. 2 km voor de finish zien we Hans en Marjan en nog meer bekenden staan. Gezellig staan te kletsen en nog wat Brugrunners gezien die blij waren dat ze haast bij de finish wa-



ren. ALLEMAAL GEFELICITEERD MET HET UITLOPEN. Na de marathon weer naar huis waar ik een mailtje vond van Gerard. Waar waren jullie ?We hebben je nergens gezien. Maar ik kom wel volgende week naar Drenthe. Goh leuk kom je langs.???/ Ja hoor leuk, gezellig. Maar toen werd het weer mooi weer. Een vriendin van mij in Ravenstein vroeg: "Kom je gezellig naar ons toe op de fiets? Mooie rit. Ja maar Gerard komt met zijn vrouw? Nu die vang ik toch op vond Ben. En hij zou nog een d.v.d meenemen van t.v rijnmond. Ja ik vond het een beetje lullig maar ben toch maar gegaan. Nu heb ik geweten. Van Ben wilde verhalen hoe gezellig het was en waar ze het allemaal over gehad hadden. Anne en zijn vrouw waren ook meegekomen en ik zou nog wel een plaagmailtje krijgen van ze?????/ Nu dat viel gelukkig mee. Ze willen volgend jaar terug komen maar..... Of ik dan thuis ben????????????????/ Een paar dagen later kijken we de d.v.d af. Staan die 3 Brugrunsters met een leuke vent in hun armen en Linda vertelt doodleuk dat haar hobby naaien is. En die vent hadden ze opgetild en kon niet eens wegrennen.



EX-Brugrunster **Linda**

BEGINNER LOOPT ZICH-ZELF VOORBIJ

Wéér een goed voornemen: eindelijk beginnen met hardlopen. Maar wel voorzichtig. 'Rust is minstens zo belangrijk als de inspanning zelf.' Hardlopen is een van de snelst groeiende sporten. Volgens de Nederlandse Atletiekunie zijn er meer dan 4 miljoen actieve hardlopers in ons land. Juist in deze periode, waarbij negen procent van de Nederlanders meer bewegen hoog op het lijstje heeft staan, telt de sport veel beginners. Helaas: ruim een kwart van de beginnende hardlopers raakt geblesseerd. Maar er is ook goed nieuws: wie de

training op de juiste manier doseert, kan in principe een marathon lopen. „Blessures aan de knie, maar ook veel scheenbeenblessures en pijn aan de achillespees, de kuit en de voet; dat zijn de meest voorkomende problemen bij beginnende hardlopers," stelt Ida Buist, bewegingswetenschapper van het Universitair Medisch Centrum Groningen.

Het GronoRun-onderzoek dat zij uitvoerde is het eerste en grootste hardloponderzoek wereldwijd. Buist promoveerde er onlangs op. „Veel internetsites en verenigingen hebben trainingsschema's, vaak gebaseerd op goede ideeën. Maar bewijs voor die ideeën ontbrak tot nu toe." Buist volgde meerdere groepen recreatieve hardlopers bij hun voorbereiding op de 4 Mijl van Groningen. De deelnemers kregen een trainingsschema en hielden hun



ervaringen

bij in een logboek. Van de eerste groep die werd onderzocht (629 mensen) raakte 25,9 procent geblesseerd. Geblesseerd betekent hierbij: minimaal één dag niet of niet volledig kunnen trainen. Blaren telden niet mee. Overmoedigheid is de grootste boosdoener. „De meeste blessures ontstaan door overbelasting. Als je gaat hardlopen, is het heel belangrijk dit langzaam op te bouwen. Conditioneel kun je misschien al meer aan, maar dat betekent niet dat de spieren, botten en pezen er al sterk genoeg voor zijn." Voor veel mensen is het een herkenbaar scenario: van een beginnerschema word je niet snel moe, dus doe je meer dan het schema voorschrijft. Niet verstandig, stelt Buist. „Vooral mensen die voorheen niet veel aan sport hebben gedaan, of alleen sporten hebben beoefend waarbij je niet hoeft te springen of rennen, hebben een ruim twee keer grotere kans op blessures dan mensen die bijvoorbeeld hebben gevoetbald." Ook herkenbaar: blijven doorhollen, ook al doet je knie inmiddels pijn of voel je ergens anders iets ongemakelijks opkomen. „Een beruchte blessure hierbij is chin splint, een zeurende pijn in het scheenbeen. De pijn begint geleidelijk en het is dus gemakkelijk om er mee door te lopen. Maar doe je dat te lang, dan is het niet een-twee-drie te verhelpen," waarschuwt Buist. Tot zover de sombere vooruitzichten. Dat betekent niet dat Buist beginnen met hardlopen afraadt. Integendeel: „Hardlopen is heel gezond. Juist daarom hebben we dit onderzoek gedaan; we wilden weten hoe blessures bij beginners beter te voorkomen zijn." Een gegarandeerd blessurevrij trainingsprogramma kan Buist helaas niet geven. „Dan moet je gewoon thuis op de bank blijven zitten." Het is uiteindelijk allemaal een kwestie van belasting en belastbaarheid. Waar de grens ligt, is voor iedereen anders. „Niet iedereen wordt Olympisch topsporter. Maar als je geen fysieke problemen hebt en je de trainingen goed doseert, kun je een heel eind komen." Regelmatig rust nemen is daarbij minstens zo belangrijk als de inspanning zelf. Het effect van een training komt namelijk pas tijdens de herstelperiode, wanneer het lichaam zich aanpast aan grotere inspanningen. Zo wordt de belastbaarheid stukje bij beetje vergroot.



'Neem pijntjes serieus'

Luister naar je lichaam. Neem pijntjes serieus, ook als het nog een eind lopen is naar huis.

Maak gebruik van een beginnersschema, maar houd daar niet rigide aan vast; ieder lichaam is anders.

Bouw de trainingen rustig op.

Zorg voor voldoende brandstof: goed eten en drinken voorkomt verzuring.

Neem voldoende rust tussen de trainingen zodat het lichaam zich kan herstellen.

Ergens last van? Bouw extra rust in.

Meer weten?

www.hardloonderzoek.nl

Trainingsprogramma's en informatie zijn te vinden op onder meer: www.hardlooschema.nl

www.myasics.nl

www.atletiekunie.nl

Overgenomen uit het AD

Beste Brugrunners,

Alweer een tijdje geleden dat ik een stukje heb geschreven. Zal deze keer weer proberen iets leuks neer te zetten. Het geen waar ik over wil schrijven is de 10 km Rijnmondloop in Rotterdam en wat ik zo tegen kom op mijn werk in het zwembad, want ook daar wordt gesport door de Brugrunners.

Allereerst Rotterdam de 10 km, Guus, Miranda, Sebastiaan en mijn persoontje deden mee. Schoonzoon Christian { Kees Comando } liep niet mee, maar deed met de Amstel cold race mee, wat allemaal goed is verlopen een rit in 6 uur.



Wij de 10 km goed voorbereid, hadden van te voren startnummers aangevraagd, tegenwoordig sla je al gauw de plank mis en is alles uitverkocht, onze zoon Sebastiaan heeft toch nog op het laatste moment een startnr via marktplaats kunnen krijgen.

Wij hebben er goed voor getraind. Het was erg druk maar wel gezellig en goed weer om te lopen, de bruggen die nu in het parcours er bij waren gekomen waren niet mis, eerst de Erasmusbrug op, pffff viel niet mee. Het parcours was best zwaar, sommige vonden van niet. Het is maar net hoe je dit ervaart, maar wel berengezellig! Ik heb wat mensen van de Brugrunners gezien die mij hebben aangemoedigd, ik weet niet wie het allemaal waren, maar Wout weet ik zeker, maar mensen bedankt!! Het laatste stuk over de Willemsbrug, kreun, hijg, pffff, het eind was in zicht, rennen naar de finish. Ik kwam aanscheuren van de brug en wat verbaasde mij? Ineens werd er gewandeld, wat is dit!! Wat een amateurs, dit kan niet, ongelooflijk!! Ik kwam rond het uur aan, maar met dat gewandeld kwam er 5 min bij. Alles was in een fuik gelopen, alleen de voorste waren nog over de streep gegaan.

Ik heb mijn beklag gedaan bij de organisatie. Of het echt helpt weet ik niet. Mijn tijd was 1 uur 2 min.

Volgend jaar doe ik weer mee, zeker weten. Hopelijk kan ik dan gewoon over de streep heen en net als elk jaar kwam ik Riet en Annie weer tegen, ondanks alles kon deze dag niet stuk.

In het zwembad kon je nog genezen van je stijfheid of blessures die je had opgelopen, maar helaas werd er weinig gebruik van gemaakt. Jammer, dan weten jullie dat meteen voor volgend jaar.



Verder kwam ik Patrick nog tegen die aan het trainen was voor de triatlon, succes er mee, Monique met schoonzus Nathalie die volop banen aan het zwemmen waren, Ellie van Mil ook aan het trainen voor de familie triatlon, waar dochter Danielle en Man Ben in meedoen, succes. Annemarie ook triatlon, Bep met haar gezellige zwemgroep,

en in het recreatiebad kwam ik Mieke tegen met dochter en kleinzoon.

Zo zie je maar wat ik dan nog tegen kom in het zwembad, hele sportieve mensen, blijf ervan genieten, blijf je sport in ere houden, de P van plezier.

Verder wil ik Bep en Gerard een fijne vakantie toe wensen en een leuke verjaardag Gerard. Hij wordt toch 65 ?? Zie je niet naar uit hoor.

Wij gaan 23 mei tot 30 mei weer naar een zonnig Spanje, en als laatste, het Rivierabad krijgt eindelijk de nieuwe glijbaan, mag verklappen dat het leuk gaat worden, je leest het wel in de krant.

Blijf vooral met z'n allen zo doorgaan, sportieve groeten van



Tonnie van Ettinger

De Lenteloop in Papendrecht 09-04-09

15 Km

| Namen | Tijden |
|------------------------|----------------|
| Karel Oosthoek | 1.05.21 |
| Arie Kamps | 1.06.25 |
| Nikita v. Lierop | 1.06.25 |
| Rien Scholten | 1.09.42 |
| Els Snippe | 1.13.30 |
| Ivonne v.d. Pad | 1.16.30 |
| Elly van Buytenen | 1.18.17 |
| Klaas Mol | 1.19.15 |
| Danielle v. Lierop | 1.24.21 |
| Paula Nobel | 1.26.04 |
| Peter de Ronde | 1.26.50 |
| Mirjam von Winckelmann | 1.27.49 |
| Cor Romijn | n.n.b. |



Hier de bende van Wim (het jongste lid dan).

We hebben besloten dat als we voortaan gaan fietsen, er een reparatie wagen en een ambulance, een dokter en een verpleegkundige meegaan.

We gingen 13 mei een rondje Hoeksewaard fietsen. Leen en Henk gingen niet mee want die waren gevallen met de racefiets ,stom hè. Het pontje over richting Goudswaard en zo met een bocht naar Numansdorp .

Daar aangekomen bij de bekende bakker koffie met een gratis taartje genuttigd.

Toen weer op de fiets gestapt, na een paar honderd meter kwam er een vorkheftruck met zijn lepels achter een vrachtwagen vandaan die daar stond te lossen, ik vol in de remmen en met mijn hoofd op de grond geklapt, de zijkant van



mijn hoofd beschadigd, bril, helm en handschoenen kapot. Anne-Jan kon net uitwijken want van de andere kant kwam een bus.

Albert zijn fiets kapot een halve dag oud, Hans zijn horloge, remschakel mechanisme en een trapper van Albert in zijn bil, Carla had alleen gelukkig wat schaafplekken, want haast

iedereen schoof op elkaar. Oude Wim, Jan en Elly hadden verder geen blessures.

De man van de heftruck was zeer betrokken, maar niet heus, hij deed helemaal niets, vroeg niet: "Hoe gaat het?" Geen sorry, hij stond erbij en keek er naar.

Politie gebeld, kwam al na een half uur, zei: "Had je ook geremd voor een steentje?" Met andere woorden, had je maar te barsten gereden op die lepels, moeten jullie niet boos worden, zei hij toen(we vonden dat geen opmerking van hem)want het wordt een moeilijk geval wie zijn schuld het was, zei hij.

We zijn toen maar naar huis gegaan. Carla wat eerder want er wachtte nog een viervoeter op haar.

Ik ben toen zelf eerst naar de dokter gegaan, gehecht en waarschijnlijk een scheurtje in mijn oogkas, ik zag er niet uit, nog niet en ik word toch nooit meer een knappe jongen.

Maar al met al een hoop ellende.

Hans maakt een formulier voor de verzekering, waar we heel blij mee zijn(dank je Hans)

Dus jongelui, een woensdag bij de molen om 9 uur wel een harnas aan en op een driewieler.(rondje Hoeksewaard)

Vandaag 16 mei 2009 was Toer de Rijke waar ik aan mee zou doen, niet gedaan, dus naar mijn vrouw geluisterd, had gelijk, ik moest er niet aan denken om weer op die plek te vallen.

Maar we hebben Elly, Ben en Jaap uitgezwaaid voor de 75 km. En hen natuurlijk weer opgewacht

Het viel Elly gelukkig mee, want ze zag er toch wel een beetje tegen op, zei ze.

Op naar de volgende tocht in augustus.

Maar het is weer een wijze les om nooit en te nimmer zonder helm te gaan fietsen.

Groeten jonge Wim.

TOUR TOCHT VAN 13 MEI

Hieronder het relaas van een mooie tocht met een dramatische afloop.

De tocht begon en iedereen was opgewekt en had veel zin om er een mooie tocht van te maken. Zoals gewoonlijk was de sfeer goed en iedereen zocht om de zo veel tijd elkaar op om over allerlei dingen te praten. De tocht ging via Nw-Beijerland - Goudswaard - Oud-Beijerland en zo naar Numansdorp. Vorig jaar hebben we daar een heerlijk kop koffie met een vla-punt genomen en de herinnering hieraan besloot ons om dit weer te doen. Ook nu weer was de ontvangst prima en na een half uurtje gingen we verder richting Spijkenisse.

Na ca. 5 minuten we waren Numansdorp bijna uit toen gebeurde het..... we moesten een grote truck passeren, die was aan het lossen bij een tuincentrum en stond aan de verkeerde kant van de weg, er was daar geen fietspad dus reden we achter elkaar langs de truck, ondertussen kwam er een tegenligger, dus voorzichtigheid was geboden.

Op het moment dat we bijna de truck gepasseerd hadden kwamen er in eens twee vorkheftruck lepels van achter deze truck op ons rij gedeelte met als gevolg een valpartij van wel 4 fietsen.

Wim van Doorn sloeg over de kop en viel met zijn gezicht op de straat en bloedde behoorlijk, hierop knalde Albert, **zijn nieuwe fiets was net een halve dag oud**,



en daarop knalde ik (Hans) en op mij Carla. Gevolg Wim in de kreukel - Albert zijn fiets veel schade en ook mijn fiets met een slag in het achterwiel en versnellingsbeugels flink verbogen.

De politie kwam na ca. 35 min., uit Oud-Beijerland, en is er rapport opgemaakt.

Daarna gingen we geschokt en een beetje ontdaan huiswaarts.

Wat een mooie dag had moeten zijn... eindigde in mineur.

Er zijn ergere dingen, denk aan een paar van onze leden momenteel, dus kop op en hopelijk zijn we a.s. woensdag weer van de partij.

Hans



In de schijnwerper.....

Hallo allemaal,



ik ben Jeanette van Eersel, 46 jaar oud, geboren en getogen in Rotterdam-Overschie en sinds mijn 21e wonende te Hoogvliet. Ik ben het jonge zusje van Pia van Eersel en jullie zullen nu wel al snappen hoe ik bij de Brugrunners terecht ben gekomen!

Sporten heb ik altijd al leuk gevonden. Op de middelbare school was ik een van de weinige meiden die geen smoesje verzon om onder de gymles uit te komen. Hoewel vogel-nestjes bouwen nu ook niet mijn ding was!

Vanaf mijn 8e heb ik jaren op korfbal gezeten. Een fijne tijd, waar ik hele zaterdagdagen op het veld rond liep en af en toe zelfs 2 wedstrijden speelde als ze dames te kort kwamen. Helaas moest ik hiermee stoppen toen ik mijn opleiding tot verpleegkundige ging volgen. (sommige twifelen of ik daar ooit een diploma voor heb gehaald!)

Door de onregelmatige diensten was het niet meer mogelijk om een teamsport te doen. Hierna is het sporten op een laag pitje komen te staan. Ik heb nog even een badminton racket vast gehouden en deze omgeruild voor een squash racket, wat ik inmiddels al 15 jaar 1x per week doe. Het fitness heb ik met "fanatieke" (1x per week) en minder "fanatieke" (niets) periodes afgewisseld. Ik zit nu weer in de "fanatieke" periode

Tot dat Pia in 2000 verkondigde dat ze mee ging doen aan de marathon van New York. Aangezien vakantie vieren een hobby van me is, zag ik het wel zitten om voor de gezelligheid mee te gaan. Mis, want er werd me al snel verteld dat er wel van mij verwacht werd dat ik mee zou doen aan de Friendship Run. Mijn protesten werden onder tafel geschoven: ik had nog genoeg tijd om bij de Brugrunners te gaan trainen. Zo kwam ik op een donderdag in April bij de club. Een totaal foute dag om met hardlopen te beginnen en ik heb het geweten: de eerste 3 dagen na de training kon ik niet meer op of neer! Erg fanatiek was ik niet in het begin. Mijn werk gebruikte ik dan ook regelmatig als smoes om niet te komen. De meiden van de C groep bleven me echter stimuleren en de gezelligheid binnen de club was fantastisch. Na de marathon van New York in 2000 ben ik trouw naar de club blijven gaan, ondanks mijn enkel breuk kort daarna. Mijn onregelmatige diensten gebruik ik niet meer als smoes, maar is nu een voordeel dat ik mijn diensten zo



kan plannen, dat ik vaak op dinsdag en donderdag morgen kan lopen. Een lange afstands loper ben ik niet. Ik beperk mij tot de 10 km loop, hoewel ik mij 2 keer heb laten verleiden tot 16 km. Af zien, maar enorm kicken.

Ik hoop nog jaren lang blessure vrij en met veel plezier bij de club te blijven. Niet alleen vanwege het sportieve aspect, maar zeker ook voor de gezelligheid en al andere activiteiten die worden georganiseerd, zoals naar de sauna gaan, skien, jaarlijkse BBQ en feestjes voor 50/60/70/80 jarige en nog veel meer!

Tot ziens op de club,

Jeanette

VEEL HANDTEKENINGEN NODIG TEGEN LYME

Het blijft tobben met Lyme, de ziekte die verspreid wordt door teken die besmet zijn met de borrelia-bacterie. De oorzaak wordt vaak te laat ontdekt en de behandeling laat te wensen over.

De Nederlandse Vereniging van Lyme patiënten (NVLP) is daarom dit voorjaar gestart met een handtekeningenactie om te komen tot betere regelgeving op dit vlak. Via internet kan iedereen meestemmen. Ook kan op www.lymevereniging.nl een formulier worden uitgeprint waarop in eigen kring handtekeningen kunnen worden verzameld.

Eind april hadden al zo'n 14.500 mensen getekend, maar voor een wetwijziging zijn 40.000 handtekeningen nodig.

De Lyme-vereniging wil afdwingen dat er deugdelijke bloedtests worden gebruikt. Groot probleem is namelijk het allegaartje aan testmethodes dat in omloop is om de ziekte vast te stellen. Testuitslagen zijn daardoor lang niet altijd betrouwbaar; verkeerde diagnoses komen regelmatig voor, met alle gevolgen van dien.



Zo zien de beestjes er uit

Volgens sommige studies wordt bij zelfs de helft van de patiënten de diagnose 'Lyme' gemist, terwijl het juist belangrijk is dat men zo snel mogelijk begint met antibiotica. Uitstel kan ernstige en blijvende schade teweeg brengen aan hart, zenuwstelsel, en gewrichten.

Een ander probleem is de beperkte kennis over de ziekte in de medische wereld. Daarom wil de NVLP ook dat er meer geld beschikbaar komt voor het (bij)scholen van artsen en voor wetenschappelijk onderzoek naar de behandeling van Lyme. Bovendien zou in Europees verband gewerkt moeten worden aan de ontwikkeling van een vaccin.

De antibioticakuren die nu worden gegeven, blijken vaak niet afdoende te helpen, zodat de ziekte later weer de kop opsteekt. Dit kan komen door resistentie bij de borreliabacterie zelf, maar ook door een te lage dosering, of doordat het middel niet lang genoeg wordt gebruikt.

Verder wordt aangedrongen op betere afspraken met zorgverzekeraars.

Van de vice voorzitter :

De tijd vliegt, het is een cliché, de groep Brugrunners timmert al meer dan vijftien jaar aan de weg. Velen hebben de oprichting van de groep meegemaakt. Menig hardloper heeft de overgang vanuit Spark naar het P.R.C. Delta complex meegemaakt. Onder de leiding van de familie Dorsman is de basis neergezet, nu nog is de opzet hetzelfde nl. het "stuif-eens-in" principe. Stuif-eens-in betekent trainen onder begeleiding zonder lid te worden van de Brugrunners, je betaalt per training een bedrag .

Dit heeft voordelen voor de loper je hoeft namelijk geen clublid te worden en geen jaarcontributie te betalen, met andere woorden geen hoge kosten vooraf maar gelijk profijt. Voor dat bedrag krijg je looptraining van een officieel opgeleide trainer of trainster. Je mag per training kiezen uit twee of drie niveau groepen.

Na afloop is er gelegenheid om in kleedkamers je om te kleden en te douchen.

Daarna heb je de gelegenheid te genieten van een kop koffie, thee of een frisdrankje . In de daggroep zijn er vrijwilligers die koffie of thee zetten en soms cake of gebak uitdelen, in de avondploeg wordt koffie en thee door de trainers verzorgd.

De ontspannen sfeer in de Brugrunners wordt door het huidige bestuur aangemoedigd

Motto is voor iedereen een trainingsplek waarin hij of zij zich op zijn plaats voelt.

De gelegenheid wordt geboden om gericht te trainen voor een prestatie loop of om de conditie op peil te brengen en te houden.

Al deze bovenstaande mogelijkheden zijn in de loop der jaren bedacht en ingevoerd door een bestuur en zoals het er nu naar uitziet zal dat nog jaren zo doorgaan. Besturen is vooruit zien daarom is het huidige bestuur op zoek naar mensen die in de toekomst een bestuursfunctie willen bekleden om al deze mooie doelstellingen te handhaven en uit te breiden.

Het bestuur stelt voor om in een nog vast te stellen periode enkele functies te vervangen, het bestuur is van plan om het aankomende bestuur te begeleiden tot het moment dat men op eigen benen kan staan.

Bovenstaande klinkt erg serieus, in de praktijk is het voor de juiste personen een echte uitdaging en zeg nu zelf, het is nu een mooie tijd om iets nieuws te gaan ontwikkelen met een paar nieuwe gemotiveerde nieuwelingen met hulp van ervaren bestuursleden.

Heeft u interesse in een bestuursfunctie laat het ons weten.

Pim Brandt





Op 23 mei j.l. heeft Patrick van den Kerkhof met een goed resultaat deel genomen aan de triathlon van Lanzarote.

Zijn totale eindtijd was 12.30.23 uur, hierin heeft hij 3,8 km gezwommen in 1.20.43 uur
180 km gefietst in 6.16.22 uur
en 42,2 km hardgelopen in 4.38.04 uur

Ik vind het een TOP prestatie en wil Patrick hierbij van harte feliciteren.

Loopgroetjes van,
Ivonne van der Pad

Hallo Brugrunners

Wat een toestanden!!!

Allereerst hartelijk dank voor al het medeleven en de kaarten die ik ontvangen heb in het ziekenhuis .Dat was wel even schrikken,die donderdag toen ik te horen dat ik geopereerd moest worden ,maar het ging zo snel dat we het eerst nauwelijks beseften en daarna alles maar over ons heen lieten komen. Gelukkig herstelde ik goed na de operatie en was alleen wel erg moe en schijnbaar een beetje in de war na de narcose. Toen ik een beetje wakker werd na de operatie zag ik overal computerschermen met Mediaplayer erop en er bewoog van alles maar er was geen geluid bij. Ik kon drukken wat ik wilde op een zogenaamde afstandsbediening maar er veranderde niets.

Ben je dan verslaafd of niet?

Ik mocht gelukkig woensdag op mijn verjaardag al naar huis,dat was erg snel maar de rest moet nog komen natuurlijk. Maar nu ben ik weer zover opgeknapt dat ik zelf het krantje af mag maken en dit stukje erbij kan voegen. Helaas komt het daardoor wel een weekje later uit dan gepland maar ik hoop dat jullie mij dit vergeven. Via Bep heeft Klaas jullie aardig op de hoogte kunnen houden en heeft ze zelfs mijn verjaardag traktatie op de geplande datum verzorgd.



Met 180/190 km per uur over de A16 naar Breda toe

Die verjaardag heb ik natuurlijk mooi in het water doen vallen.

Zolang ik nog geen auto mag rijden en niet fietsen ,dit duurt 6 weken om mijn borstbeen te laten genezen zal ze me ook regelmatig dumpen bij jullie om gezellig koffie te drinken (later als ik wat fitter ben kan ik hem zelf zetten).Het zal wel een aantal maanden duren voor ik me weer bij de lopers kan voegen maar die tijd komt ,dat beloof ik jullie.

Nogmaals bedankt voor alle belangstelling,kaarten en telefoontjes en voor nu vele groeten en tot gauw.

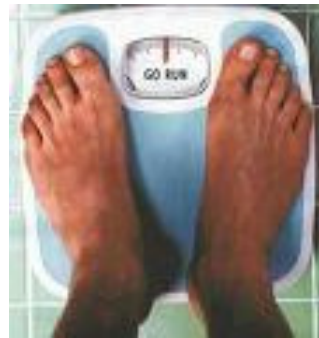
Gr Gerard

Hallo Brugrunners

Hier een klein krabbeltje van Lisette de Winter, wie is dat ook al weer?

Long time no see, ik heb sinds begin december niet meer gelopen nadat ik ben uitgeleden (het had geijzeld ik was niet dronken!) kreeg ik na twee dagen erge last van mijn rug, geen pijnstillers hielp. Toen heeft mijn vriendin me meegenomen naar het Maasstadziekenhuis naar de spoedeisende hulp, zij werkt daar namelijk, de neuroloog dacht aan radiculair syndroom (hernia) met uitstraling in rechterbeen, soort morfine gekregen met maagbeschermer en na zes weken een mri scan laten maken. 28 januari de uitslag gekregen, het was bulging disc L4 L5 dus wel uitstulping, niet bescheurd dus geen hernia, wel dezelfde symptomen. Loop sindsdien bij fysio Rene Clement fysio Noord en ik ga met sprongen vooruit. Het is bijna over, als ik mezelf maar in acht neem!!!!!! Ik ben ook weer aan het lopen dus bereiden jullie je maar voor, ik ben weer in aantocht!!!!!!

Ik mis jullie allemaal de gezelligheid, de roddels,de koffie met wat lekkers, jullie moeten niet schrikken,



ik ben wel wat dikker geworden! Ik heb vandaag met Elly Waasdorp en Mary gelopen maar mijn conditie is ver weg, maar ja klagen deed ik toch altijd al!

Ook ga ik dit jaar met Jaap weer met RTV Rijnmond naar NYC, ik denk dat ik maar als supporter ga, de marathon zit er denk ik niet in voor mij, ik heb wel een startnummer, misschien ga ik wel wandelen ook leuk.

Nou allemaal, tot gauw de C GROEP ik ben in aantocht!!!

Groetjes Lisette.

Uw adres of e-mail veranderd ?

Willen jullie dit a.u.b. doorgeven aan het secretariaat :
Greetje Jansen, tel.0181620993 email jansenruud@telfort.nl

TEN SLOTTE

is het ook deze keer weer gelukt, mede dankzij jullie, om een Brugpraet van de persen te laten rollen.

Zoals jullie hebben kunnen lezen is er een variatie aan ingezonden stukjes binnengekomen.

Zo hebben we het graag!

De redactie wenst iedereen een luie of actieve, fietsende of lopende, vliegende of rijdende, maar vooral een relaxte, zonnige en welverdiende vakantie toe.

Maak je spannende gebeurtenissen mee, laat het ons weten, maar wel voor 10 SEPTEMBER.

De Redactie.



Wisten jullie dat

Dat de fietsgroep op woensdag plannen heeft om standaard een ambulance mee te laten rijden .

Henk h een hele goede strepen-trekker is

Stella haar collega's thee drinken zonder thee !

Ineke weer een losse pols heeft .

De kantine opgeknapt is .

Albert naar de kapper is geweest, een dame bekeek het haar en vroeg " Wanneer wordt het afgemaakt "

Elly van B. in Leiden is vergeten te wandelen.

De mannen dit jaar zelf Rondje Voorne moeten organiseren.

Ineke toegetreden is tot de club der wijzen.

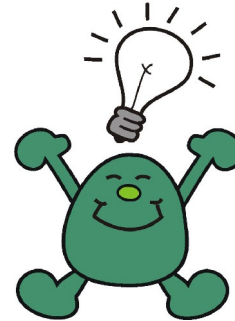
Inge is gerouwd in een heel ver land .

Laatste nieuws sinds 3 weken met fietsen geen valpartijen meer

Carmalita als ze heel hard moet lachen ,niet meer kan lopen

Gerard voor zijn 65 e verjaardag 6 omleidingen heeft gekregen

Hij ook een onderbroek heeft verziekt , omdat hij moest afknijpen toen de A groep zingend voor de deur stonden .



De Loopagenda

| Datum | Naam | Plaats | Tijd | Km's |
|------------------|----------------------------|--|-------------|------|
| 7-6-2009 | Fortuna 10 EM | Vlaardingen www.avfortuna.nl | 11.00 | 16.1 |
| 13-6-2009 | Knijnenburgloop | Maasdijk www.zwirs-knijnenburgloop.nl | 14.00 | 15 |
| 14-6-2009 | Ladiesrun | Rotterdam www.ladiesrun.nl | 12.30-13.30 | 5-10 |
| 14-6-2009 | Rondje Voorne | Brielle www.rondjevoorne.nl | 10.00 | 50 |
| 20-6-2009 | Ambachtsheerlijkheidsloop* | Numansdorp www.avspirit.nl | 12.15 | 10 |
| 1-7-2009 | Midzomeravondloop | Bleiswijk www.dekieviten.nl | 19.30 | 15 |
| 15-7-2009 | Hotel Bomlokaalloop | Burgh-Haamstede www.avdeltasport.nl | 19.30 | 10 |
| 7-8-2009 | Strandloop | Ouddorp www.avflakkee.nl | 19.30 | 10 |
| 15-8-2009 | Bradelierloop | De Lier www.bradelierloop.nl | 15.00 | 10 |
| 18-8-2009 | Ronde van Westloop | Capelle a.d.IJssel www.rondevanwest.nl | 20.00 | 10 |
| 24 t.m.27-8-2009 | Hardloopvierdaagse Spark | Spijkenisse www.avspark.nl | 19.15 | 5-10 |
| 12-9-2009 | Politie triathlon | Spijkenisse www.politietriathlon.nl | 12.00 | |
| 13-9-2009 | Halve marathon | Rotterdam www.halvemarathonrotterdam.nl | 11.00 | 21.1 |
| 20-9-2009 | Dam tot Damloop | Amsterdam www.damloop.nl | 11.00 | 16.1 |
| 20-9-2009 | Estafette marathon Spark | Spijkenisse www.avspark.nl | 12.00 | 42.2 |
| 26-9-2009 | Tielemanloop | Middelharnis www.avflakkee.nl | 13.00 | 5-10 |
| 27-9-2009 | Geultechniekloop* | Vlaardingen www.avfortuna.nl | 11.15 | 15 |
| | * zijn topreis lopen | | | |

Van harte gefeliciteerd

| | | |
|--------|------------|------------|
| 02-jun | Klaas | Mol |
| 02-jun | John den | Bakker |
| 03-jun | Gerard | Veenstra |
| 06-jun | Roel v | Ettinger |
| 06-jun | Caroline v | Opstal |
| 11-jun | Coby | Stougje |
| 18-jun | Pia | van Eersel |
| 19-jun | Yvonne | Revet |
| 22-jun | Frans | Pieterse |
| 22-jun | Yvette | Timmermans |
| 22-jun | Han | Bakker |
| 27-jun | Henriette | Habets |
| 29-jun | Riet | Benne |
| 04-jul | Elly v | Buytenen |
| 17-jul | Maby | Verschoor |
| 23-jul | Arthur | Bijl |



| | | |
|--------|----------|----------|
| 25-jul | Jeanette | vd Poll |
| 27-jul | An | v Hulst |
| 30-jul | Jeanette | de Ronde |

| | | |
|--------|----------|----------------------|
| 06-aug | Yvonne | vd Zalm |
| 10-aug | Monique | vd Horst-v.d.Kerkhof |
| 14-aug | Linda | Meijer |
| 24-aug | Leo | Storm |
| 26-aug | Carolien | Belder |
| 28-aug | Joop | Blokland |
| 31-aug | Mieke | Schellenberg |

| | | |
|--------|-----------|-----------------|
| 01-sep | Roel | Schellingerhout |
| 07-sep | Diana | Meeder |
| 09-sep | Wim v | Doorn |
| 09-sep | Albert | vd Velde |
| 10-sep | Reina | v Leyden |
| 14-sep | Christel | vd Starre |
| 15-sep | Yvonne | Edhie-Hoessein |
| 17-sep | Patrick | vd Kerkhof |
| 19-sep | Annemarie | Lorsheijd |
| 20-sep | Lisette | de Winter |
| 21-sep | Hans | vd Meer |
| 22-sep | Monique | Zoutewelle |
| 24-sep | Mirelle | Livain |
| 26-sep | Paula | Nobel |
| 29-sep | Wil | Hoorman |

Sta je er niet bij , geeft het foutje aub even door.

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

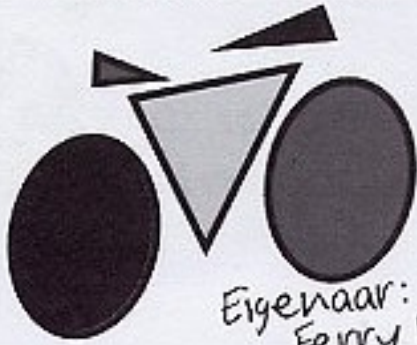
Hier had Uw Advertentie kunnen staan !!



„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