

"BRUGPRAET"



Kerstnummer



"DE BRUG RUNNERS"

December 2009

Spijkenisse





In onze boom
Groen als nooit tevoren
Brandt één lampje niet

Het valt niet op
Het zit niet van voren
Eigenlijk niemand die het ziet

Het lampje is
Niet stuk of zo
Het geeft gewoon geen licht

En wij...
Wij laten het gebeuren
Het zit toch niet in het zicht

Maar ergens in de nacht
Als alle andere lichtjes doven

Zien wij soms
Onverwacht en haast niet te geloven

Dat ene lichtje
Stilletjes fonkelen
Warmer, mooier dan de rest

En weten wij weer
Dat elk lampje
Wil schijnen met de kerst

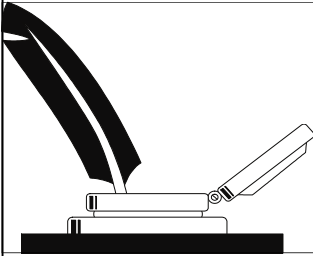
Prettige kerstdagen toegewenst
En een gezond en gelukkig nieuwjaar!!

BRUGPRAET

Jaargang 14 Nummer 4

December 2009

Van de voorzitter :



En alweer een jaar voorbij. Een Brugrunners jaar met positieve en negatieve kanten.

Positieve kanten zijn de sportieve prestaties, de gezelligheid en de saamhorigheid. Ik denk ook aan de gezellige Halloweenavond, die perfect georganiseerd was. Iedereen nogmaals bedankt.

Negatieve kanten zijn de blessures en dat diverse van ons onder het mes moesten. Dit jaar was wat dat betreft minder leuk. De mensen die nu nog niet hersteld zijn wil ik hierbij beterschap wensen.

Wat zal 2010 ons brengen? Laten we hopen op veel loopplezier. Hoewelook veel ski-, wandel-, zwem- en fietsplezier, want de Brugrunners zijn met elkaar aardig allround geworden.

In januari gaat een grote groep met elkaar skiën in Frankrijk (er zijn nog 2 plekken vrij) en in juni gaat een grote groep naar de Bruggenloop (ook nog een plek vrij) in Denemarken. Tien jaar terug waren wij ook al aanwezig bij de eerste loop over de Oresundbrug van Kopenhagen naar Malmö.

Ik wens iedereen, mede namens de andere bestuursleden,

**een heel gezond sportief
2010!**

Karin Bakker



Een stukje over de Politie triathlon van 12-09-2009

Het was weer een mooie dag, zonnetje een beetje veel wind en een water temperatuur van 22 graden. We begonnen als vanouds met het verzamelen bij het tinnencomplex om 11.00 uur.



Kennis maken met elkaar, want er waren aardig wat nieuwe mensen bij gekomen.

Nummers uitdelen en uitzoeken wie bij wie hoort.

Foto's laten maken door onze hof fotografen Gerard en Jan, zelfs een groeps foto gemaakt.

Naar de start, nummers opgehaald, fietsen op de juiste plaats opgehangen, toen op het startschot wachten, dat om 12.15 klonk voor de zwemmers, die geregeld waren door Monique Kuller.

Monique haar dochter Ilse viel in voor Divera. Die kon niet meedoen door een blessure.

Rob kwam als èèn van de eersten het water uit, wat heel snel was en gunstig voor mij (Wim) kon ik lekker op mijn gemak gaan fietsen, waarna Els op mij wachtte, die ging lopen 45.01 een hele goede tijd, ze zei na afloop, als je volgend jaar een sneller team wil moet je maar een andere looper in zetten, dacht het niet, gewoon weer team nr. 1.

De andere teams deden hetzelfde, ieder op zijn eigen snelheid.

We mochten dit jaar weer met zijn drieën finishen wat natuurlijk veel leuker is.

Daarna bier en water gedronken en gezellig gekletst.

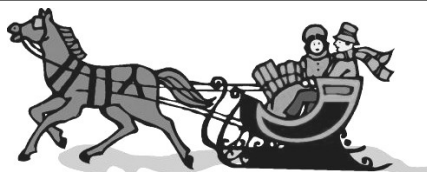
Het was wederom een geslaagde dag. Dankzij de sportieve inzet van iedereen.

Wim v Doorn



Hier de uitlagen van de politie Marathon	
Team 1	No 186
Rob Meijer	Zwemt
Wim v Doorn	Fietst
Els Snippe	Loopt
Eindtijd is	2:17:02
Geëindigd als	No 2
Team 2	No 187
Leroy Bouwma	Zwemt
Aad `t Hart	Fietst
Ivonne v/d Pad	Loopt
Eindtijd is	2.20.27
Geëindigd als	No 4
Team 3	No 188
Melanie Bakker	Zwemt
Leen van Hulst	Fietst
Chris Keller	Loopt
Eindtijd is	2:39:14
Geëindigd als	No 12
Team 4	No 189
Wieteke Kleinhere Brink	Zwemt
Jeroen van Doorn	Fietst
Nathalie.Timmermans	Loopt
Eindtijd is	2:20:29
Geëindigd als	No 5
Team 5	No 190
Alex Weijts	Zwemt
Hans Rooduijn	Fietst
Rien Scholten	Loopt
Eindtijd is	2:30:50
Geëindigd als	No 8
Team 6	No 191
Eric Kuller	Zwemt
Nico van Amerongen	Fietst
Wil Bloemberg	Loopt
Eindtijd is	2.20.27
Geëindigd als	No 7

Vervolg	
Team 7	No 192
Ilse Kuller	Zwemt
Leo Langendoen	Fietst
Magda Langendoen	Loopt
Eindtijd is	2:32:18
Geëindigd als	No 11
Team 8	No 193
Sophie Kleinhere Brink	Zwemt
Jaap Bakelaar	Fietst
Arnold Bakelaar	Loopt
Eindtijd is	2:17:44
Geëindigd als	No 3
Team 9	No 194
Freek van Aggelen	Zwemt
Anne Jan Smaal	Fietst
Rob Kegel	Loopt
Eindtijd is	2:22:39
Geëindigd als	No 6
Team 10	No 195
Rob Mouthaan	Zwemt
Jan Valk	Fietst
Gerard Mellaard	Loopt
Eindtijd is	2:13:29
Geëindigd als	No 1
Team 11	No 196
Bart Erkelens	Zwemt
Richard v/d Kan	Fietst
Wil Raaphorst	Loopt
Eindtijd is	2:31:48
Geëindigd als	No 10
Team 12	No 197
Patricia van Nierop	Zwemt
Albert v/d Velden	Fietst
Inge de Ruiter	Loopt
Eindtijd is	2:19:14
Geëindigd als	No 9



Politie triathlon sept. 2009

Afgelopen zaterdag was het weer tijd voor de jaarlijkse triathlon. Een aantal dagen hiervoor kreeg ik enigszins spijt dat ik ook dit jaar weer had toegezegd mee te doen toen ik langs het kanaal reed. Het water zag namelijk groen van het kroos en ik zag mezelf al verstremgeld tussen de waterplanten een poging doen te zwemmen. Gelukkig was het kanaal de dag voor de triathlon opgeruimd en zag het water niet meer groen maar bruin.

Na 3 weken hard trainen in het Rivierabad dachten we klaar te zijn om de strijd met elkaar aan te gaan in het Hartelkanaal. De mannen hadden dit jaar extra hard getraind om te voorkomen dat ze net als voorgaande jaren achter de vrouwen zouden eindigen. Vooraf werd ons verteld dat het water wel 22 graden was, dus niks om ons zorgen over te maken.. Eenmaal in het water dachten we hier toch wat anders over terwijl de krampen opkwamen en onze lichamen enigszins begonnen te tintelen van de kou. Maar ondanks de kou wisten we allemaal de finish te bereiken en klommen we razendsnel het water uit om onze fietsers aan te tikken die vervolgens begonnen aan hun strijd. Na een lange warme douche waren we weer vergeten hoe koud het water was en



bedachten we ons dat het toch best leuk was om te doen. Na ruim een uur kwamen de eerste fietsers al binnen en was het de beurt aan de hardlopers om 10 km te rennen. Na de laatste fietser ontvangen te hebben en de laatste loper aangemoedigd te hebben reden we met sneltreinvaart naar het dorp waar inmiddels de eerste lopers al binnen kwamen. De laatste 50m voegde de zwemmer en fietser zich bij de loper zodat we de met z'n drieën finishten, ook al was het voor sommigen niet eenvoudig de loper bij te houden.. Bij de finish kon iedereen genieten van de een drankje en keken we met z'n allen terug op een geslaagde dag met resultaten om trots op te zijn!

Groetjes Wieteke



Links of rechts van de weg lopen?

Kant kiezen

Moeten we als wandelaar links of rechts van de weg lopen bij het ontbreken van een voetpad of stoep? Daar ging het over in Wandelsportmagazine nr. 3 juni 2009. Gemeld werd dat iedereen in principe aan de linkerkant van de weg moet lopen, tenzij het om een groep gaat. Dan zou er volgens de Verkeerswet rechts gelopen moeten worden. Een groep wandelaars is namelijk gelijk aan een gespannen wagen en deze rijdt altijd rechts, zo luidde de redenering in het artikel.

Uit reacties daarop bleek dat er toch nogal wat vragen leven van lezers. Er zijn natuurlijk ook veel verschillende situaties. Heeft de weg bijvoor beeld fietspaden, is hij onverhard, is hij verlicht?

Veilig Verkeer Nederland geeft uitsluitsel. Voorlichter Torn Spoor: "Vroeger stond inderdaad in de wet dat voetgangers buiten de bebouwde kom links moesten lopen als er geen voetpad of fietspad aanwezig was. Deze regel geldt echter niet meer, omdat er veel verschillende situaties zijn wanneer links van de weg lopen niet veilig is. Bijvoorbeeld wanneer er een sloot of bomenrij aan de kant van de weg staat. De wetgever heeft toen besloten dat voetgangers het beste zelf kunnen bepalen aan welke kant van de weg zij het beste/veiligste kunnen lopen. De wandelaars moeten dus zelf de situatie naar omstandigheden inschatten. Dit is van toepassing op individuele of kleine groepen wandelaars."

Colonne

Maar hoe zit het dan met grote groepen? Spoor: "Als wandelaars zich beschouwen als een groep individuele voetgangers mogen ze dus zelf kiezen waar ze lopen: linksof rechts. Als de groep groter is en ze beschouwen zich als een colonne, optocht of stoet ligt de situatie anders. In de Wegenverkeerswet uit 1994 staat dat in dat geval de regel voor wagens geldt. Dat betekent dat zij rechts houden op de rijbaan en licht voeren bij avond en slecht zicht overdag (wit



aan de linker voorzijde en rood aan de linker achterzijde van de groep). In het Reglement Verkeersregels en Verkeersregels (RVV), wat een onderdeel is van de Wegenverkeerswet 1994, staat namelijk in artikel 2, lid 3: de regels(...) betreffende wagens zijn mede van toepassing op door voetgangers gevormde colonnes, optochten en uitvaartstoeten voor zover deze de rijbaan volgen."

Beter zicht

De keuze ligt dus bij de wandelaar zelf. Loopt hij in groter groepsverband dan gelden de regels voor de colonne, zo niet dan mag hij zelf bepalen waar hij loopt. Vaak is het voor de individuele wandelaar beter om links op de weg te lopen, omdat het zicht op tegemoet komend verkeer beter is. Je valt meer op en hebt meer grip op je eigen veiligheid.



Fietspad

Voetgangers moeten altijd gebruik maken het trottoir of het voetpad. Als deze niet aanwezig is moeten ze van het fietspad gebruik maken. Als deze ook niet aanwezig is, moet men gebruik maken van de berm of het buitenste gedeelte van de rijbaan. Als er geen voetpad is, maar wel een fietspad moet het fietspad dus gebruikt worden, het maakt dan niet uit aan welke kant van de weg dit fietspad ligt.

Opvallende kleding



Natuurlijk is het een gevaarlijke situatie als er tegemoetkomend verkeer op de weg is.

In donker weer is het daarom belangrijk dat men opvallende (fluorescerende) kleding draagt. Verder moet men elkaar de ruimte geven, zoals dat ook met de auto gebeurt. De regel voor een wandelaar is dus simpel: er is geen

vaste regel. Met richtlijnen en adviezen moet de individuele wandelaar een verstandig besluit nemen. Links lopen wordt aangeraden en lijkt het meest logisch.

Overgenomen van
Nieuws Promenade

Uitslagen Drechtstedenloop

26-10-09

21,1km

Namen

Tijden

Patrick v.d. Kerkhof	1.36.09	
Arie Kamps	1.41.15	
Els Snippe	1.46.26	3e dames 45
Ivonne van der Pad	1.47.08	
Danielle van Mil	1.54.22	PR
Ben van Mil	1.56.17	

Op zoek naar W.P.

Zaterdag 26 september 2009. Het seizoen is weer begonnen. En het van Buurencircuit ook. Dus daar gingen we, op weg naar Sommelsdijk Yvon Edi Hoessein voegde zich bij ons. En is voornemens om alle loopjes mee te doen. We zullen zien !!!!! Het is een leuke loopserie goed opgebouwd qua afstanden en allemaal hier in de buurt. Opkomst is meestal zo rond de 250 deelnemers dus niet zo kolossaal, wat wel leuk is want dan leer je iedereen wat makkelijker kennen. Zo herken ik Wim Padmos, het is nu alleen nog zaak dat hij mij gaat herkennen. Maar ik wed dat hij voor het eind van het seizoen weet wie ik ben. Ik hou jullie op de hoogte. Om 13.00 uur was de start en na de startnummers opgehaald te hebben was het tijd om in de juiste volgorde huppig eten ,pipi doen, inlopen(ech nie) richting start te gaan. Zonnetje scheen en het was rond de 20 graden. Heerlijk loop weer. Bij 7 km beetje last van de ademhaling voor de rest liep het voorspoedig. Na de finish mochten we kiezen tussen een keuken handdoek of een theedoek (Tieleman keukens sponsort deze loop) Na overleg met man lief voor een theedoek gekozen. Hij had de handdoek al en nu hadden we een setje. Bij thuiskomst bleek echter dat zowel de thee- als handdoek in een rondvorm waren, nog nooit gezien maar apart was het. Na met Yvon lekker in de zon nog even te zitten chillen zijn we om 15.00 naar huis gegaan. De kop is er af, volgen hier de tijden

Annemarie

Tielemansoop in Sommelsdijk

26-09-09

10 km

Namen

Tijden

Cees Commando	0:39:37	Schoonzoon Tonnie
Nathalie Timmermans	0:47:29	
Hans v Meggelen	0:50:42	
Yvon Edi Hoessein	0:55:04	
Anne Marie Lorscheijd	0:57:14	



VROUW, (Telgraaf)

AMSTERDAM

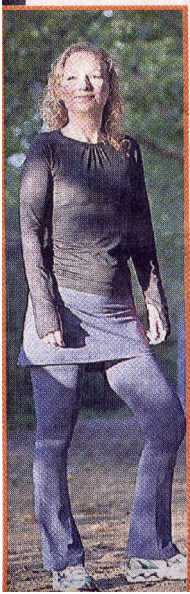
Een lubberige joggingbroek of een broek die zo strak zit dat lichaamsvormen

zichtbaar worden die onzichtbaar moeten blijven, dat zijn de keuzes die vrouwen hebben als ze besluiten hun conditie op peil te brengen of houden door te gaan hardlopen.

Maar, nu wordt steeds vaker een nieuw kledingstuk gespot. Verhullend en toch een beetje sexy: het hardlooprokje.

Sara Kampman, oprichtster

van Hardlooprokje.nl, was de 'onflatteuze' hardlooproeken zat en zocht naar 'iets leuks'. Vorig jaar ontdekte ze hardlooprokjes in de Verenigde Staten. Ze besloot ze te gaan importeren. Kampman verkoopt via haar website tussen de 50 a 150 stuks per maand. „Het materiaal is goed om in te lopen en er zit 'een zakje in het broekje voor je iPod en een gaatje om het snoer door heen te halen .



Babette Porcelijn, 36

In de zomer loop ik drie keer per week. Maar nu duik ik met mijn rokje de sport-school in, anders moet ik in hét donker lopen. Wat ik voorheen droeg?

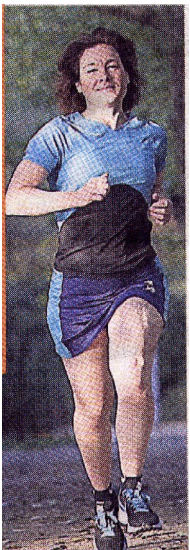
Daar wil ik niet eens meer aan denken, maar het was meestal een "fitnessbroek. Wat zo fijn is aan mijn Sweetest Capri-

rokje is de caprirokje. Die is charmant. Door het rokje er over zit heeft niemand zicht op eventuele billen die drillen



Eline Pellis, 24

Een keer per week loop ik en twee keer per week ga ik naar de sport-school. Het rokje



draag ik zowel bij het hardlopen als bij het spinnen. Voorheen droeg ik daarbij een lange broek. Een rokje vind ik veel vrolijker. Vooral dit Gym Girl Spedal-rokje is leuk vanwege net printje. Er zit een zakje in het broekje voor een iPod. maar ik vind het vooral handig omdat ik daar mijn sleutel in kwijt kan.

Sara Kampman, 38

Zo'n drie keer per week loop ik hard. Vroeger droeg ik een lange fitnessbroek die beetje strak zit en van onder wat losser.

Geen strakke hardlooprokjes, die staan echt niet mooi. De rokjes ben ik gaan dragen omdat ze leuker staan en lekkerder zitten. Dit Tough Girl Skirt is handig in de winter om dat er een lange broek onder zit. Witte benen zijn zo ook niet zichtbaar

Op zoek naar W.P

Zondag 11 oktober, 2 weken na de start van het v Buuren-circuit ,is al de tweede loop aan de beurt. Dit keer zijn we in Hellevoetsluis alwaar wij 10 km gaan lopen Wederom zijn we met zijn drie-en , ter plekke kwamen we Johan Benne en Nathalie Timmermans tegen .Maar eerst onze nummers afhalen, voor Hannie en mij was het de eerste keer dat wij in Hellevoet liepen, locatie was wel oké alleen wel kleine kleedruimtes. Het merendeel van de heren stond zich dan ook buiten om te kleden. Ik natuurlijk gelijk kijken of HIJ er ook was en ja hoor na eerst tegen zijn blauwe bollekes aangekeken te hebben <hij stond zijn schoen vast te maken> herrees hij zich. En daar stond hij dan in volle glorie. Ahhhhhh Ik vertelde Yvon van mijn onderneming "How to arrange a meeting with Wim Padmos".En je zag haar denken???? Maar eerst de wedstrijd. Het weer was goed 15C matige wind voorzichtig zonnetje, maar droog . En zo heb ik het het liefst. Het lopen ging voorspoedig. Bij 6 km stonden ze met water lekker hoor en daarna weer gaan met die banaan. Bij de finish werd ik opgewacht door Hans en Yvon. We kregen A-drink, appel en een krentenbol, zeg maar een lunchpakket, daarna liepen we richting kantine. En ja hoor wie liep er voor mij W.P. Nou die kans liet Yvon niet liggen. He Wim hier is iemand die zich aan je wil voorstellen. Nee Von wat doe je nu? Dat is de bedoeling niet! Ik vereer uit de verte. Afijn toch maar de hand geschud. Wie had dat kunnen denken ,dat ging veel sneller dan gepland. Maar voor April wil ik dan nog wel een keer met hem op de foto. En als Yvon mee blijft gaan zal dat wel gaan lukken, het is een ondernemend type!!! Hou jullie op de hoogte. Tot slot de prijsuitreiking en loterij. Johan Benne was weer 1ste in zijn categorie en won ook nog in de loterij. Helaas voor ons was er niets ,behalve dan mijn handdruk met W.P. een prijs op zich. Tevreden reden we naar huis, volgen hier de tijden

Annemarie

A.V.Pallasloop Hellevoetsluis

11-10-09

10 km

Namen

Tijden

Cees Commando	0:37:10	Schoonzoon Tonnie
Johan Benne	0:42:04	
Nathalie Timmermans	0:45:31	
Hans v Meggelen	0:49:57	
Yvon Edio Hoessein	0:54:39	
Anne Marie Lorscheijd	0:57:23	



Eindhoven Marathon

Op zaterdag 10 oktober 2009 vertrokken Els, Ruud, Walter en ik vol goede moed richting Eindhoven. Het was lekker weer en we hadden er zin in. Na onderweg een heerlijke bak koffie gedronken te hebben arriveerden wij mooi op tijd bij de Expo om ons startnummer op te halen. Het was er vrij rustig dus dat was zo geiept. We hebben overall lekker rond gesnuffeld en een mooi marathon T-shirt aangeschaft. Na een heerlijke lunch zijn we bij het hotel in gaan checken en toen de stad in. We hebben het start en finish terrein bekeken en zijn het PSV stadion rond geweest. Nu werd het tijd om even uit te rusten want er wachtte ons nog een pastaparty. Dat was wel een leuke verrassing. Wij hadden op iets heel eenvoudigs gerekend maar waar we nu terecht waren gekomen was gewoon een VIP party. Alle "bekende" Kenianen waren aanwezig, Greg van Hest was er en Nadja Wijenberg. Er waren twee mooi gedekte tafels voor ons gereserveerd. Hier ontmoetten wij ook Karel en Chris en verder nog de andere mensen van Loopreizen.nl. Het eten was prima en Els nam net als de Kenianen nog een beker melk, nu moest het morgen wel goed gaan!!

Na een prima nachtrust (hmm) en een lekker ontbijtje hebben Karel en Chris ons naar de start gebracht. En toen moest het gebeuren. Els en ik werden flink aangemoedigd door bekende en ook veel onbekende mensen. Je naam stond op het startnummer en dat doet het altijd goed bij het publiek. We hebben tot zo'n kilometer of dertig met prima weer gelopen maar daarna kwam de regen met bakken naar beneden. We hadden geen droge draad meer aan ons lijf. Dit mocht de pret niet drukken en we zijn



beide binnen de vier uur gefinisht. Walter en Ruud stonden ons al op te wachten en na een heerlijke warme douche waren we weer helemaal op en top. We hebben op Karel en Chris gewacht die de halve marathon liepen. Zij hadden het iets minder getroffen want zij waren voor de start al helemaal doorweekt.

We zijn als afsluiting gezellig met z'n allen bij de Italiaan gaan eten en toen hebben we de terugreis aanvaard. Het was al met al een heel gezellig weekend.

Loopgroetjes,
Ivonne

De Marathon van Eindhoven 11

-10-09

Namen	Tijden	
Els Snippe	3:49:14	
Ivonne v d Pad	3:53:11	
Chris Keller	1:44:29	Halve marathon
Karel Oosthoek	1:47:09	Halve marathon



Schaadt hardlopen nu je knieën, of is het juist goed?

Het is een hardnekkig misverstand: hardlopen is slecht voor je knieën. De afgelopen jaren zijn er verschillende internationale onderzoeken geweest waaruit bleek dat hardlopers ook op langere termijn juist minder te kampen hebben met slijtage van het kniegewricht. Mits met beleid bedreven, maakt hardlopen het kniegewricht minder vatbaar voor slijtage, zeggen Amerikaanse wetenschappers. De knie 'went' als het ware aan de klappen die het te verwerken krijgt. De omvangrijke studie van de Stanford University in de Verenigde Staten toonde

vorig jaar aan dat oudere mensen na twintig jaar regelmatig hardlopen aanzienlijk minder last hadden van spierpijn en artritis in de knieën dan mensen die niet hardliepen. Van de hardlopers kampte 2 procent met een vorm van slijtage aan het gewricht, terwijl het gemiddelde voor de onderzochte leeftijdsgroep op 10 procent lag. De onderzoekers waren bijzonder verrast door de uitslag omdat ze hadden verwacht dat de klappen die het kniegewricht te verwerken kreeg, gedurende twintig jaar toch wel voor enige schade zouden moeten zorgen. Onderzoekster Eliza Chakravarty: „De deelnemers aan ons onderzoek

begonnen met gemiddeld slechtere knieën, maar hadden aan het eind gezondere knieën dan gemiddeld." Recent Oostenrijks onderzoek toonde aan dat zelfs marathonlopers, die vaak

vier keer per week intensief hardlopen, geen last krijgen van versleten knieën door hun sport. Uit het onderzoek, dat werd gepubliceerd in het gezaghebbende Skeletal Radiology, bleek dat na tien jaar lopen geen van de deelnemers zijn knieën aan gort had gelopen.

Ter illustratie: uit een Britse studie bleek dat bijna de helft van de oud-topvoetballers kampt met slijtage in ten minste een van de knieën. Dezelfde cijfers gelden voor voormalige gewichtheffers en americanfootball-spelers.

Overgenomen uit het Ad



Zuster Ursula

Zoals jullie weten is het bijpassenproject bij mij heel goed afgelopen.

Maar ja dan komt er weer een volgend project .
Ik zag niet zo scherp meer en ging naar de brillenmaker voor nieuwe glazen .
Dat ging niet door en de man stuurde me naar een oogarts en die ging aan het controleren.
Conclusie staar op de ogen en er moeten lenzen in de ogen worden geplaatst.

Op de dag dat het linker oog gerepareerd moest , zaten onze vrouwen nog in Spanje en kwamen s'avonds weer terug .
Maar er moest wel een begeleider mee , anders wordt er niet gerepareerd Anne ging mee en speelde voor zuster Ursula, ja hij heeft talent hoor.



De behandeling valt reuze mee en na een kwartiertje sta je weer buiten met een kapje voor het oog , en zo ga je naar huis en s'avonds zijn we gewoon de dames gaan halen op Zestienhoven

http://www.olvg.nl/afdelingen_en_voorzieningen/medische_afdelingen/oogheelkunde/film_staaroperatie

Hier een filmpje hoe het allemaal in zijn werk gaat.

Dan gaat de volgende dag het kapje af , en dan is de wereld ineens een stuk helderder .

Ik dacht dat de krant altijd gewoon wit was , dus niet Links is hij wit en rechts bruin , en ook alles is ineens scherp, zag zelfs meer rimpeltjes op de club , bij de dames dan uiteraard .
Rechter oog moet ook nog , dit jaar nog 31 dec. !

Gr heldere/scherpe Gerard

De Erasmusronde met zonder startnummer 31 oktober 2009

Omdat ik wat meer wedstrijdje wil lopen als voorbereiding op de marathon in Rotterdam, had ik de 15 km van Zoetermeer op mijn *things to do* lijstje staan. Totdat mijn vriendinnen mij net die dag een dagje naar de sauna cadeau deden voor mijn verjaardag. Dan is de keuze toch snel gemaakt. Ik deed dit verhaal aan een collega, die meteen zei waarom ga je dan morgen niet gezellig mee naar PAC (haar clubje dus ze maakte een beetje reclame). Morgen is de Erasmusronde, die is ook 15 km. Ik dacht goed idee, maar ik heb vorige week al een halve marathon gelopen dus dat wordt wel een beetje veel. Maar ik kwam er toch niet onderuit want er was ook een 5 km en een 10 km.

Nou goed idee, 10 km om de Kralingse plas, 's avonds moeders nog even geïnformeerd. En Elly vond het ook een goed idee om weer eens een 10 km te gaan lopen. Gezellig, gingen we er met zijn tweeën naar toe.

Het bleek een mooie herfstdag, lekker zonnetje, beetje fris maar prima loopweer. Dus vol goede moed komen we bij PAC aan. Wat blijkt ,iedereen dacht het is een mooie dag, mooie ronde we gaan de Erasmusronde lopen, met als gevolg dat we ons niet meer konden inschrijven. Er was geen startnummer meer te krijgen voor geen enkele afstand.

Na de eerste teleurstelling te hebben verwerkt dachten we, dan maar zonder nummer. We nemen zelf ons drinken mee, lopen op eigen benen, dus gaan met die banaan. Het bracht toch wel wat zenuwen met zich mee, dat zwart



lopen, zouden we niet van het parcours of uit het startvak gehaald worden? Dus wij zijn in een menigte het startvak in geslopen, hier aangekomen bleken er meer mensen te zijn met hetzelfde idee, zij liepen ook zonder startnummer. Nou er waren geen boze wedstrijdleiders die ons uit het startvak haalden, dus om 12.00 toen het startschot klonk zijn we gewoon van start gegaan.

Het was een wat kortere afstand dus ik dacht ik kan wat sneller lopen dan de halve marathon. Bij de eerste km zat ik op 5 minuten, dat leek me wel een mooie tijd om eens uit te proberen. Nou dat ging goed het was een erg mooie ronde met mooie herfstkleuren, soms wel wat opletten want door al die bladeren waren de oneffenheden niet te zien, maar dat mocht de pret niet drukken.

Na 9 km begon de vermoeidheid wel een beetje op te spelen, maar ik liep goed op schema 44.56 dus ik dacht niet zeuren nog even volhouden, dan ben ik net iets voor de 50 minuten binnen, dat staat wel mooi.

Ik zag de atletiekvereniging al liggen in de verte, dus ik dacht nog een klein stukje en dan nog even de baan rond en dan zijn we er. Maar toen ik de bocht om kwam en het atletiepark opliep zag ik ineens de finish vlak voor me!!! Er

ging van alles door me heen, ik heb geen tijd meer voor mijn eindsprint, jopeie ik ben er, hoe kan dat nou?! dit is wel een hele snelle tijd. Toen ik net over de finish was bedacht ik wat er nu precies aan de hand was, vanaf de 9 km had ik pas 3 minuut 50 gelopen dus het was geen 10 km. Elly kwam tot dezelfde conclusie die had ook een strak schema



van 6 minuten de km gelopen was ook (blij) verrast door de plots, wel heel snel opdoemende finish.

Bij de finish kwamen we Wim van Doorn tegen, hij was met zijn zoon en schoondochter gekomen en hadden ook 10 km gelopen. Zij waren zo verstandig geweest zich wel van te voren in

te schrijven en hebben dus netjes met startnummer gelopen.

Al met al was iedereen het erover eens dat het een mooie loop was, prachtig weer, gezellige sfeer, er zijn mooie tijden gelopen, maar het was GEEN 10 km, en dat was achteraf toch wel een teleurstelling voor velen.

Als de organisatie er volgend jaar nog een stukje aanplakt zodat het echt 10 km wordt, zal ik me van te voren inschrijven en niet meer illegaal meelopen (en dan stiekem toch een flesje AA en een banaan aanpakken).

Groetjes **Danielle van Mil**

De Erasmus ronde Rotterdam

31-10-09 10 km

Namen	Tijden
Wim v Doorn	0:49:46
Danielle v Mil	0:47:50
Elly v Mil	0:57:40

* * * * *
 * Iedereen hele fijne kerstdagen *
 * en een gezond, gelukkig en een *
 * sportief 2010 dikke xxx *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *
 * * * * *



Paula

Dotterbloemloop in Zoetermeer

09-11-09 15 km

Namen	Tijden	
Karel Oosthoek	1:06:08	
Arie Kamps	1:07:19	
Rien Scholten	1:10:11	
Els Snippe	1:13:02	
Ivonne v.d. Pad	1:14:21	
Han Bakker	1:18:24	
Klaas Mol	1:18:42	
Hans van Meggelen	1:20:26	
Paula Nobel	1:21:03	PR!!!
Anita Kabbedijk	1:23:22	PR!!!

Hallo Brugrunners

Zoals de meeste van jullie weten werk ik bij de stichting Philadelphia in Hoogvliet .

Een woonvoorziening voor mensen met een lichte verstandelijke beperking.

Nu zijn wij op zoek naar iemand die zo af en toe een klusje voor ons kan doen .Bijvoorbeeld iets ophangen/een klemmende deur etc .

Jullie voelen hem al aankomen .Is er iemand van jullie die af en toe wat tijd heeft om zo iets voor ons te doen . Wij moeten nu een bedrijf laten komen . Dit is voor zulke kleine zaken ontzettend duur . En jullie weten in de zorg

Als iemand van jullie bereid is neem dan contact op met mij .

Mijn telefoonnummer is **0181-636157** of spreek mij aan op de training .

Wij zouden heel dankbaar zijn.

Groetjes **Yvonne Revet**



Hallo Brugrunners
 Fijne kerstdagen en een Gelukkig
 en Sportief 2010!



Ben, Elly en Danielle van Mil



In de schijnwerper.....

Zit ik op mijn gemak in de kantine te wachten totdat we worden losgelaten om buiten te gaan spelen, word ik met de vraag opgezadeld om een stukje voor ons lijfblad te schrijven. Ik was nog niet aan de beurt geweest, althans volgens Elly van Buytenen. Dat wilde ik graag zo houden, maar ja als je onderdeel uitmaakt van deze club, dan horen dit soort zaken er eigenlijk ook bij, dus klim ik maar in de pen. Daar zit ik nu achter mijn PC. Wat ga ik schrijven! Het is altijd lastig om wat over jezelf te vertellen. Misschien is het totaal niet interessant voor anderen. Wat vertel je wel en wat niet en hoever moet je gaan, dat blijft altijd een moeilijke keuze. Uiteindelijk heb ik gekozen voor onderstaand stukje.

Voor degene die mij nog niet kennen: Mijn naam is Chris



Keller. Ik ben gelukkig getrouwd met mijn eerste en enige vrouw al bijna 38 jaar lang. Sinds 1990 wonen wij in Spijkenisse. Wij hebben één dochter en twee kleinkinderen. Een kleinzoon van 4 jaar en een kleindochter van 5 maanden. Ik had van te voren niet kunnen beden-

ken het opa zijn zo leuk zou zijn. In eerste instantie moest ik wel wennen dat ik opa was. Zo voelde ik mij totaal niet. Nu vind ik het prachtig.

*De baby op de foto is wel mijn kleindochter, maar **niet** mijn schoonzoon.*

Thans ben ik 4 jaar met de VUT. Op je 56ste en dan al van je geld mogen leven is wel erg luxe. Ik voel mij af en toe wel een beetje een aso gezien de lopende discussie over de verhoging van de pensioengerechtigde leeftijd.

Mijn werkzame leven heb ik hoofdzakelijk bij het grootste vervoerbedrijf van Rotterdam de RET doorgebracht. Een tijdje als afdelingschef. Vervolgens een aantal jaren als schaderegelaar en mijn laatste periode op de afdeling riskmanagement. Daar hield ik mij in hoofdzaak bezig met het vaststellen van de bedrijfsrisico's en het opzetten van een bedrijfsnoodorganisatie. Dit is een organisatie naast de bestaande organisatie die operationeel wordt bij een grote ramp of calamiteit.

Een aardig voorbeeld o.a. de millennium problematiek. Bij het overgaan naar het jaar 2000, zouden computerprogramma's het af laten weten met alle consequenties van dien. Bedrijfsprocessen zouden o.a. uitvallen! Hoe pak je dat probleem dan aan. Een metro die een aantal dagen niet zou kunnen rijden, hoe ga je dan de dagelijkse 600 000 passagiers vervoeren? Gelukkig is het millenniumprobleem met een sissier afgelopen. Een ander voorbeeld: "De Europese kampioenschappen voetbal 2000 in Rotterdam". Daar mocht ik het veiligheidsplan voor ontwikkelen. Kortom een zeer gevarieerde job. Ontruimingsplannen voor de metro en metrostations. Zo kan ik nog wel en tijdje doorgaan.

Een beetje merkwaardige loopbaan is het echter wel. Na mijn middelbareschooltijd een grafische opleiding als reclamontwerper gevolgd. Vervolgens een studie bedrijfskunde/management, een aantal modules rechten en als laatste een opleiding riskmanagement.



Mijn (sport)achtergrond is vanaf mijn 16e het wielrennen bij de wierenvereniging Feijenoord. Deze zat toen nog in een kelder op de Hilledijk. Als er 's Winters op de hometrainer werd gereden trilden ze op de 3e etage uit hun bed. Het waren wel rollen van een centimeter of 50 doorsnee. Nadat ik in 1990 in Spijkenisse kwam wonen, heb ik tot 1994 bij TCVP heel wat (trainings)kilometers op de fiets gemaakt.

Momenteel is lopen mijn grootste hobby. Dit lopen is eigenlijk als een grap begonnen. In 1994 had ik een weddenschap met een collega om een marathon in 1995 te gaan lopen. Zelf had hij al circa 100 marathons gelopen en was dus zeer ervaren. Ik zou deze marathon sneller lopen dan hij, althans dat was de inzet van de weddenschap. Wist ik veel! Ik liep wel in de wintermaanden om de conditie op pijl te houden, maar een marathon lopen is natuurlijk andere koek. In oktober 1994 ben ik gericht gaan trainen. Veel trainingskilometers gemaakt om in april 1995 een marathon rond de 3.30 uur te lopen. Mijn collega heeft hem als gevolg van een blessure niet gelopen. Had hij wel gelopen dat had hij zeker niet gewonnen. Eerlijk gezegd had ik toen het idee van: "Is dat nu alles?" Vaak hoor je: "Mijn eerste marathon was de beste". Daar zit een kern van waarheid in. Je hebt geen vergelijk en je loopt zo'n eerste marathon zonder druk en kennis. Bij alle volgende marathons ben je jammer genoeg niet meer zo blanco.

Nu loop ik circa 6-7 jaar bij de Brugrunners. Wel ben ik als gevolg van een blessure er 1½ jaar uit geweest. In de avondgroep blesseerde ik mijn linker enkel als gevolg van een misstap op een trottoirband op de Hartelkanaalbrug. Deze stond open en moesten wij wachten. Ik stapte opzij en toen klapte mijn enkel om. De bloedingstorting zat zelfs boven mijn knie. Het eerste advies in het ziekenhuis was koelen en hoog houden. Dat hielp voor geen meter. Toen maar naar de huisarts. Deze is van oorsprong sportarts uit een SMA geweest en heeft behoorlijk wat kennis en ervaring met blessures. Hij vermoedde een los zittende enkelvork en adviseerde mij een afspraak met de Dijkzigt ziekenhuis te maken. Het duurde meer dan een jaar voordat ik daar terecht kon. Na meerdere onderzoeken bleek dat er niets meer aan gedaan kon worden. Er was sprake van een zgn. medische eindsituatie. Na 1½ jaar weer voorzichtig met training begonnen. Ik bleef echter last houden en uitvalverschijnselen te tonen. In mijn laatste marathon ben ik na 28 km uitgestapt. Zo ging het niet verder. Footconnection in Culemborg stelde na onderzoek een afwijkende stand van mijn enkel vast. Dit is met corrigerende zooltjes aardig opgelost en kan ik weer redelijk lopen. Echter niet meer zo makkelijk als voor de blessure.

Na mijn VUT ben ik in de ochtendgroep gaan lopen en eerlijk gezegd, bevalt mij dat prima. Sowieso de vrij ontspannen manier met elkaar omgaan en lopen bevalt mij goed.

Momenteel probeer ik zo'n 4 dagen ik de week te lopen waarbij de donderdagochtend bij de Brugrunners. Zaterdag meestal een snellere korte duurloop. Op zondag met een aantal Brugrunners vanaf M-point. De dinsdagochtend loop ik niet bij de Brug-



runners omdat er dan intervaltraining wordt gegeven. Ik heb het daar niet zo op. Als je een intervaltraining goed wilt doen, kan dat behoorlijk belastend voor de spieren en pezen zijn. In plaats daarvan loop ik vaak een langere rustige duurloop. Bij het ouder worden wil ik blessures zoveel mogelijk voorkomen. Ik heb geen enkele wedstrijdambitie, dus is snelheid niet meer zo belangrijk. Gewoon lekker lopen af en toe wat gek doen en een beetje dollen, daar voel ik mij het beste bij. In de zomer, probeer ik op woensdagochtend met het fietsgroepje van de Brugrunners mee te fietsen.

Naast het lopen lees en puzzel ik regelmatig en pruts wat met PC's. Vanaf 1985 heb ik behoorlijk wat ervaring en kennis van PC's opgebouwd. Regelmatig doe ik wat activiteiten voor een vakbond. Heel recentelijk nieuwe werving en selectiecriteria ontwikkeld voor het selecteren van kandidaten t.b.v. een ondernemingsraad en het houden van selectiegesprekken.

Voorts ga ik graag met vakantie en fiets ik regelmatig met mijn vrouw of komt mijn kleinzoon logeren. Zo kom ik aardig mijn tijd door en verveel mij geen moment.

Dit is wat ik ben en ik hoop zo nog een behoorlijk tijdje door kunnen en mogen gaan.



Chris Keller

SPORTMASSAGE!

Als er bijna dagelijks gesport wordt, hebben de spieren het behoorlijk te verduren. Een goede trainingsbelasting, waarin voldoende rust is ingebouwd, is het allerbelangrijkste om overbelastingsverschijnselen te voorkomen. Daarnaast is het verstandig extra aandacht aan ontspanning en herstel te geven. Denk hierbij aan een goede voeding, aan saunabezoek, maar zeer zeker ook aan sportmassage!



Hoe werkt sportmassage?

Door het toepassen van sportmassage

treden de volgende effecten op:

De haarvaatjes in de huid en spieren gaan verder open, waardoor er duidelijk toename van de doorbloeding optreedt. Doordat de spieren beter doorbloed worden, zullen de gevormde afvalstoffen (o.a. vocht en lactaat) beter worden afgevoerd en wordt spierpijn zoveel mogelijk voorkomen.

De afvoer van afvalstoffen wordt ook verbeterd door de uitwendige druk van de massage.

De spierspanning wordt beïnvloed

Wanneer sportmassage?

Massage kan worden toegepast bij vermoeide en stijve spieren. Sportmassage is echter niet altijd lekker en werkt niet altijd gunstig. Een sportmassage bij zeer stijve spieren is al snel te hard, waardoor de spieren na afloop nog stijver en pijnlijker aanvoelen. Sportmassage mag nooit worden toegepast (de eerste dagen/weken) na spierscheuring, bij een ontsteking of wond van de huid, of als iemand koorts heeft. Sportmassage wordt meestal de dag na een wedstrijd of training gegeven. Na afloop van een



zware training of wedstrijd kunnen afvalproducten van de spierstofwisseling, zoals vocht en lactaat, zich in de spieren ophopen. Let wel, deze effecten zijn grotendeels te voorkomen door een goede cooling-down uit te voeren! Een herstelmassage bevordert de afvoer van deze afvalstoffen uit de spieren zoveel mogelijk voorkomen wordt. Het lichaam zal sneller hersteld zijn en beter de volgende belasting aankunnen. Een herstelmassage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warm bad of sauna. Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage enkele dagen uit te stellen. Het is dan verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen met ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

Ik hoop jullie met deze tips kunnen doen!

Groetjes van Karel Oosthoek

NIEUWS UIT DE KOFFIE-SCHENKERIJ.

Al sinds het bestaan van ons cluppie is er op dinsdag- en donderdagmorgen na afloop van onze inspannende training een gezellige nakletsbijeenkomst in de kantine onder het genot van een kopje heerlijke koffie of thee.

Hoe deze drankjes tot stand gekomen zijn, wie ze inschenkt en na afloop ook weer zorgt dat de boel weer schoon achterblijft, daar wordt eigenlijk weinig over nagedacht en dat is ook helemaal niet nodig.

Het feit doet zich voor, dat het wel heel vaak dezelfde koffiedames- en heren zijn, zij doen het met liefde, hoor! Maar het zou een leuk gebaar zijn als ook anderen zich zouden aanbieden, met alle moderne koffiezetapparatuur is het absoluut voor iedereen te doen!

Dus mensen, zet je naam op de koffielijst, die in de kantine ligt.

Ook willen we jullie erop wijzen, dat er nogal eens leden zijn, die vergeten de koffie te betalen. Dit zal absoluut geen opzet zijn, maar gewoon een vergeet. Dat blijkt uit het feit, dat als er omgeroepen wordt: "Wie moet er nog betalen?" er steevast mensen zijn, die hun 2 eurootjes nog snel komen offeren.

Willen jullie dit artikeltje bij de goede voornemens van 2010 noteren, dan gaan we een solidair jaar tegemoet.

Willen jullie dit artikeltje bij de goede voornemens van 2010 noteren, dan gaan we een solidair jaar tegemoet.

Willen jullie dit artikeltje bij de goede voornemens van 2010 noteren, dan gaan we een solidair jaar tegemoet.

Promotieteam koffie

Beste loopmaatjes,

Als startende looper wil ik iedereen hartelijk danken voor alle goede tips en aanmoedigingen die ik afgelopen jaar mocht ontvangen. Ga vooral door in 2010!!!

Samen met Greetje wensen wij als nieuwbakken en trotse grootouders iedereen een geweldige kerst en een voorspoedig "lopend" 2010

Groeten Ruud & Greetje

Foto op pagina 21

Co2 uitstoot (ook in de sport?)

De hele wereld heeft het er over , de aarde warmt op , en wat doen we er aan ?

De industrie, ontbossing en de auto, zij krijgen de schuld. Hier onder een staatje en een stukje beschreven , dat mensen er ook aan meewerken .

Wat ik me nu af vraag !

Zou het er over zoveel jaar eens van komen dat we bv een loopbegrenzing krijgen , dat we niet meer Co2 mogen uitstoten dan?

Dan lopen we met een kassie-moeilijk op zak en als we te veel hebben uitgestoten , krijgen we een signaal van stoppen met hardlopen, je zit aan je maximale uitstoot .

Zouden we zo iets nog meemaken ?

Wie weet .

Gr Gerard

Samenstelling van ingeademde en uitgedemde lucht (bij benadering):

Zuurstof (O2)	Ingeademd %	Uitgeademd %
Koolzuur	20	16
Stikstof	0,04	4
Andere gassen	79	79
	1	1

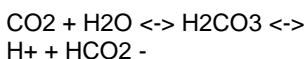
Regeling ademhaling

We kunnen bewust ademen, maar als we dat niet doen halen we onbewust adem. Het bewust ademen wordt geregeld in de grote hersenen en wordt gebruikt bij bijvoorbeeld zingen.

Als je rent, haal je onbewust adem, maar wel sneller en dieper dan normaal. Als je rent verbruik je meer energie en produceert je lichaam dus meer koolstofdioxide (CO2) en zit er minder zuurstof (O2) in je bloed. In de halsslagaders liggen zintuigcellen (chemoreceptoren) die de verhouding tussen koolstofdioxide (CO2) en zuurstof (O2) in je bloed bewaken. Als het zuurstofgehalte lager wordt, sturen de zintuigcellen prikkels door naar het ademhalingscentrum in je hersenstam dat daardoor je ademhaling versneld. Het ademhalingscentrum werkt altijd, het is dus niet mogelijk om zolang als jij wilt, je adem in te houden.

Verhoging koolstofdioxide (CO2) gehalte

Bij inspanning stijgt de zuurgraad van het bloed. Er moet meer koolstofdioxide (CO2) in je bloed worden opgelost en daarbij komen H+ ionen en koolzuur vrij.



Je bloed draait deze reactie weer om, om de zuurgraad te herstellen waarbij opnieuw koolstofdioxide (CO2) vrijkomt dat moet worden uitgedemd. Als de zuurgraad stijgt krijgt het ademhalingsstelsel een prikkel om sneller te ademen om zo het teveel aan koolstofdioxide (CO2) af te kunnen voeren.



Een weekend Eindhoven.

Karel Oosthoek had een prijs in het lopers circuit gewonnen een weekend Eindhoven waar tevens op zondag een marathon en een ½ marathon zou worden gelopen. Of ik zin had om mee te gaan. Dat hield wel in dat ik voor de ½ marathon moest kiezen. Een hele marathon zat er voor mij nog



niet in. Yvonne en Els, ook prijswinnaars, liepen wel de marathon.

Eindelijk was het zover. Op zaterdag 10 oktober met zijn tweeën richting Eindhoven. Het hotel lag midden in het centrum van Eindhoven en zoals overal een parkeerprobleem. De auto kon wel in een parkeergarage worden gezet voor 24 uur. Daarna moest je weer bij betalen. Althans volgens uitleg van de receptie van het hotel. Dat werd een probleem want het bijbetalen was niet mogelijk omdat we zondag nog volop met de ½ marathon bezig waren. Goede raad was duur. Op de gok even buiten het centrum gekeken waar geparkeerd kon worden. Alle parkeerplaatsen helaas voor vergunninghouders of betaalde plaatsen. Opeens zagen nog één vrije plaats net buiten de parkeerzone. Daar heb ik de auto maar op goed geluk neergezet en naar het hotel terug gewandeld. Een kleine 10 minuten prima te doen.

Een deel van de middag gebruikt om het centrum van Eindhoven te bekijken. Best een aardig centrum met genoeg eettentjes, cafeetjes en de gebruikelijke winkels. Gelijk onze startnummers opgehaald. Het was gezellig druk in het centrum.

Met het hotel was niets mis. Toen Karel en ik ons aanmelden, hadden ze kennelijk

het vermoeden dat er een echtpaar zou komen, want de toebedeelde kamer had één tweepersoonsbed. Kennelijk werden we goed ingeschat door een zeer aardige dame aan de balie want die ging gelijk kijken voor een andere kamer met



twee bedden. Het bleek een zeer ruime kamer te worden met een douche en een bad. Verder twee grote losse bedden. Ik ben niet echt eenkennig, maar met een andere man in een bed slapen is mij nog nooit overkomen.

In de avond werd er in een ander hotel, net aan de overkant waar wij logeerden, een pastaparty gehouden. Ook daar waren wij voor uitgenodigd. Zowel Els als Yvonne met hun echtgenoten en Karel en ik. Een keurig gereserveerde tafel direct naast de toplopers. Met een zeer uitgebreide pastatafel en andere heerlijke gerechten kon onze avond niet meer kapot. (foto's op onze website) Nog even ergens een kop

koffie halen voor het slapen gaan, en zo konden we ons geestelijk voorbereiden voor de grote dag.

De zondagochtend al vroeg wakker. Even lekker douchen en om ½ 9 naar beneden voor een uitgebreid ontbijt. De twee meiden moesten al vroeg aan de bak voor de marathon. Karel en ik hadden de tijd. Wij konden pas om twee uur van start gaan. Uiteraard nog naar een deel van de marathon wezen kijken. De snelste loper nog zien finishen. Wat een onbegrijpelijke snelheid nog zo aan het eind van de marathon. Els en Yvonne hadden dan ook het grootste



deel van de marathon al achter de rug.

Nog steeds was het droog. Wel zwaar bewolkt, maar dat was de hele dag al het geval. Een kwartier voor de start, stonden wij in ons startvak. Karel in het eerste- en ik in het laatste startvak. Verschil moet er zijn nietwaar? Nog geen minuut later werden de hemelsluizen opengezet. Met bakken kwam de regen uit de hemel. Daar stonden we dan te koukleumen. Een klein slank en iel meisje naast mij in een enkel loophempje liep langzaam blauw aan. Ze stond zo te klappertanden. Ik had best medelijden met haar. En maar regenen en maar regenen. Het hoosde. Eindelijk had het startschot geklonken. Dat neem ik maar aan want ik heb er niets van gehoord. Langzaam begon de meute voor mij richting de start te lopen. Te wandelen bedoel ik.

Ruim 10 minuten na het startschot kon ik eindelijk aan mijn ½ marathon beginnen. Dat houdt in dat Karel al meer dan

10 minuten onderweg was. En ik maar denken dat we samen zouden lopen. Wat een ramp is dat eigenlijk. Nu weet ik gelijk weer waarom ik geen wedstrijden meer wil lopen. Voordat je een beetje in je ritme komt, zijn er heel wat lopers gepasseerd en plassen ontweken. Zag ik een gaatje om te passeren, dan dacht een

andere loper ook om in dat gaatje te duiken en zo liep je uiteindelijk van het ene gaatje naar het andere gaatje en aldoor de plassen ontwijken. Dit laatste heb ik op den duur maar gelaten en vervolgens dwars door de plassen gebandjerd. Soms kreeg ik medelijden met mezelf. Dit doe je toch niet voor de lol? Kennelijk wel, gezien het aantal lopers zo'n 5000. De regen was inmiddels opgehouden en het werd zowaar nog leuk ook.

Over het aantal belangstellenden langs het parcours was niet te klagen. Zeker ik het centrum stonden drommen mensen waar je dan tussendoor moest. Inhalen was niet meer mogelijk. Hé hé, daar was de finish inzicht. De klus was weer geklaard. We werden na de finish in een soort fuik opgevangen en vervolgens in een bepaalde richting gediri-



geerd. Op zich was het nog een hele kunst om van het parcours of te komen en de weg naar het hotel te vinden. De start en finish waren vlak bij het hotel maar de terugweg naar het hotel duurde toch behoorlijk lang.

Eindelijk het hotel bereikt. De kamer konden we tot 18.00 uur aanhouden. Dat was wel erg luxe en prima geregeld. Nog even met zijn allen onder de douche of in bad. Nee niet tegelijk. Opgefrist en wel een hapje gaan eten bij de Italiaan om vervolgens weer naar huis te keren.

Ondanks het slechte weer tijdens het lopen, kunnen we toch terugkijken op een geslaagd weekend in Eindhoven.

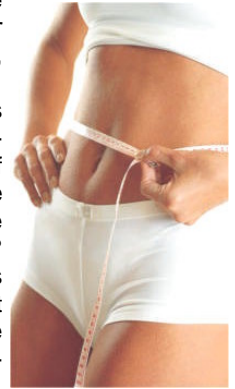
Chris Keller

NU EVEN NIET.

Wat ik altijd voor onmogelijk had gehouden, overkwam me eind augustus. Van de een op de andere dag was ik letterlijk uit de running. Tijdens de hardloopvierdaagse moest ik afhaken en dat was het dan. Binnen een week viel ik meer dan zes kilo af en ik was al niet bijster vet, dus dat hakte er in.

Ja, nu hoor ik diverse dames meteen denken: "Vertel mij dat geheim ook eens!" Nou, ik kan jullie wel vertellen, dat je dan niet meer voor de spiegel moet gaan staan, want wat zie je dan?

Een wit rimpelig bekkie, armen als herfststakjes, knokige beentjes, bille-tjes waar geen broek meer op bleef hangen, slipjes leken ouderwetse ballonbroekjes en weten jullie hoe twee lege knikkerzakken eruit zien? Precies, en dan nog hele kleintjes ook. En met die twee velletjes moest ik tot overmaat van ramp naar de martelkamer van het borstbevolkingsonderzoek.



Dus meiden, benijd me niet en ga maar liever lekker Sonja Bakkeren.

Verschillende medicijnmannen en -vrouwen bogen zich over mijn lijf en deden enge en minder enge onderzoeken en of er nog bloed door mijn aderen stroomt betwijfel ik, zoveel verdween er in buisjes.

Gelukkig kwam er een maagzweer aan het licht, maar dat bleek helaas niet de oorzaak van de verloren gegane kilootjes.

Ik mocht wel weer gaan hardlopen, als dat zou lukken. Niet dus! Ik sloot mij aan bij de C groep en mensen, wat was dat berengezellig, bedankt hoor lui! Jammer voor mij kon ik zelfs dat niet bolwerken. Dus loop ik nu maar even niet. Ik

verleende toen maar hand - en spandiensten in de kantine, maakte ik me ten minste nog een beetje nuttig.



Mijn sporttas veranderde langzaam in een babysittas, want als oppasoma had ik daar nu tijd genoeg voor. De AA flesjes werden zuigflesjes, de energierepen liga's, de zweet-

bandjes slabbetjes en de hardloopbroeken maakten plaats voor pampers. Alles went, nietwaar?

Heel eigenwijs bleef ik wel fietsen, nee niet op de racefiets, zo gek was ik nou ook weer niet, maar gewoon om van A

naar B te komen. Ook dat werd een desillusie. Als ik net het idee had, dat ik (bijna) een record uit de pedalen pers- traptten oude mannetjes en jonge meisjes me fluitend voorbij. Knarsetandend peddelde ik dan maar een tandje minder en kwam wat later op de plaats van bestemming, ook niet erg!

Met weemoed zag ik jullie op dinsdags en donderdags de poort uitlopen, alleen de dag dat het stortregende, prees ik mezelf gelukkig, ik hoefde niet! Nee, zelfs toen was ik graag net zo nat als jullie geweest.

Ik mis het lopen, maar vooral de nieuwtjes, roddels en kletspraatjes die tijdens zo'n duurloop uitgewisseld worden. Als ik terug kom, hoor ik jullie al zeggen:

"O, ze is weer aanwezig!! Kan ze nou niet effe haar mond houden? Wat was het lekker rustig de laatste tijd!"

Toch kom ik er weer aan, hoor! Mijn binnenkant zegt "Yes!" maar als ik mijn buitenkant kritisch bekijk, snap ik best dat cup DD een droom zal blijven. Ik ben al tevreden als het binnenkort een heel klein B-tje zal worden, dan ben ik echt terug.

Lieve Brugrunners, stuk voor stuk allemaal bedankt voor alle kaarten, mails, sms-jes en bovenal jullie welgemeende peptalk elke week opnieuw!

Elly van B., die weer snel in de running hoopt te zijn



Vervolg geld vinden in Noord

Een paar maanden geleden is er door een groep brugrunners geld gevonden in Spijkenisse Noord tijdens de training. Een paar weken later reed Ben 's ochtends vroeg op de fiets naar zijn werk, ook door Spijkenisse Noord en zag daar



een kauw met iets in zijn bek zitten. Als echte kwa-jongen joeg hij de kauw op en de kauw liet een briefje van 20 euro uit zijn bek vallen. "Zo dat is mooi meegenomen", dacht Ben, "daar stap ik voor af". Wat blijkt ligt er nog een briefje van 10 euro naast. Zou er dan

toch een geldboom in Spijkenisse Noord staan? Dus jongens blijven opletten!

Groetjes **Elly van Mil**

Drechtsteden loop 24 oktober 2009

Lekker uitgeslapen vertrokken we naar Dordt. De wintertijd was ingegaan dus we hadden een extra uurtje en de start was pas om 14.30, dus we moesten toch wel erg uitgerust aan de start verschijnen.

We vertrokken toch wat vroeg in verband met de werkzaamheden aan de hartelbrug en de te verwachte drukte in Dordrecht. We hadden zelfs nog een mailtje gehad van de organisatie met een speciale route naar de parkeergelegenheid omdat ze zo'n drukte verwachtten. Nou wij met de routebeschrijving op pad. We vonden de parkeerplaats eigenlijk meteen, nog geen hond of hardloper te bekennen, maar we dachten laten we onze auto hier toch maar parkeren, ze hebben niet voor niets die mail gestuurd. Toen begon de zoektocht naar het centrum, toen vonden we het centrum en de kleedgelegenheid maar niet de start. Daarna vonden we de start, maar niet het inschrijfloket, we werden weer door-gestuurd. En ineens was er toch nog een bordje die ons richting aangaf waar we naartoe moesten.

Bij het inschrijfloket stond een hele rij buiten bij een marktkraampje, dit was de rij voor de mensen die zich vooringeschreven hadden. De na-inschrijving was lekker binnen, ik liep naar binnen schreef me in, liet me registreren bij een computer en hup weer naar buiten. Stonden al die vooringeschreven mensen daar nog achterin de rij. Handig joh die voorinschrijving!

Nadat we allemaal een startnummer hadden bemachtigd, gingen we naar de kleedgelegenheid.

Even kijken is deze kleedruimte beneden voor dames of voor heren? Even om het hoekje gluren, allemaal mannen keken verschrikt om. Oeps toch boven, wij (Els, Ivonnen en ik) naar boven, daar aangekomen ons klaargemaakt voor de start, kwamen er af en toe mannen boven kijken of daar de mannenkleedkamer was. Die maakte duidelijk misbruik van de situatie, er was namelijk niets aangegeven door de organisatie, maar ja als je beneden allemaal mannen ziet, dan is het logisch dat de mannenkleedkamer beneden is. Hun excuus was dat het normaal altijd andersom is, ja ja.

Er waren zoveel enthousiaste lopers dat de start moest worden uitgesteld. Uiteindelijk gingen we dus pas 14.45 van start.

Toen we eindelijk van start gingen, bleek het al snel een pittige loop te zijn. 3 flinke bruggen moesten we op en afklauteren. Het had een goede training geweest voor de marathon van New York.

Het was een leuke loop door verschillende dorpen/ steden rondom Dordrecht, onderweg was het gezellig druk en werd er weer heel wat afgekletst. De finish was in de winkelstraat midden in het centrum waar een hoop toeschouwers ons stonden toe te juichen.

Els had zo haar best gedaan, dat zij nog een prijs had binnengehaald. Helaas liet ook nu de organisatie weer te wensen over, want ze hadden te weinig prijsenveloppen, dus het duurde en het duurde voordat Els haar welverdien-



de prijs in ontvangst kon nemen.

Iedereen had goed gelopen en ging met een voldaan gevoel naar huis, ondanks de organisatie die niet helemaal soepeljes verliep. Dit was een leermomentje voor de organisatie en volgend jaar zal het vast en zeker beter zijn, dus volgend jaar zal ik weer van de partij zijn.

Groetjes **Danielle van Mil**

Op zoek naar W.P

Zondagmorgen, ik word wakker en draai mij nog eens lekker om en kruip diep onder het dekbed. Hans lief is de tafel al aan het dekken dus ik heb de ruimte ,lekker is dat hé zo,n momentje voor je zelf .Maar helaas aan al het goede komt een eind en de harde werkelijkheid slaat toe. De derde ronde van het.Buurencircuit wordt vandaag gelopen bij de "buren" Atl.ver.Spark bekend terrein dus. En wie weet zie ik HEM daar weer !!! Maar eerst ontbijten en brood klaar maken om mee te nemen. Vanwege een enkelblessure loop ik vandaag voor de "lol" 5 km, kijken hoe ik er voor sta, maar Hannie doet natuurlijk gewoon de 15 km. Doordat er een grote kans op regen is zijn we toch maar met de auto gegaan. <zwak hé> Start nummer afhalen spullen weg zetten en verkleden. De animo bij de Brugrunners was laag maar we kwamen zowaar toch wat bekenden tegen o.a Miranda v Ettingen ja dochter van ging ook voor de 5 km omdat ze behoorlijk verkouden is geweest. En ook Ineke Snijder was van de partij, ze had er een hard hoofd in en hoopte dat ze binnen de 1.30 zou lopen. Zorgen voor niets zij liep een mooie tijd, die loop ik nog niet eens op een `goede` dag. Dus niet meer zo onzeker je hebt ervaring genoeg. Weersomstandigheden waren goed dus de uitslagen ook .Na mijn ogen goed de kost te hebben gegeven moest ik constateren dat W.P in geen velden of wegen te zien was ,Scheisse !! Later hoorde ik dat hij mossel onderzoek deed in 's-Gravenzande of was het nou Monster, what ever ! Nou vraag ik je !!!!! Wat is daar nou aan, dat zal ik eens even navragen bij Janet v d Poll onze diepzee biologe en mossel-expert .Na een moeizame start werd mijn enkel warm en heb ik toch nog lekker gelopen. Net als de rest trouwens. Helaas geen prijsuitreiking c/q herinnering ,dus na onze spullen gepakt te hebben reden we, nou ik dan onvoldaan (v.w.W.P) naar huis, jammer!

Annemarie

Spark Spijkenisse

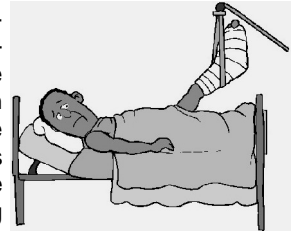
15-11-09 15 en 5 km

Namen	Tijden	
Cees Commando (Cristiaan)	1.00.10	15 km
Cees Waasdorp	1.03.10	
Johan Benne	1.03.51	
Nathalie Timmermans	1.10.54	
Hans v Meggelen	1.17.23	
Ineke Snijder	1.21.28	
Miranda v Ettinger	0.27.03	5 km
Anne Marie Lorscheijd	0.29.01	

Nieuwe knie:

27 november '09. Hoera weer thuis na een week ziekenhuis (Ruwaard van putten) en vijf weken revalideren (Vierambachten) moet ik me zelf thuis weer verzorgen en revalideren zodat ik weer snel kan fietsen en behoorlijke wandelingen kan maken!!

11 sept.2009 besloot ik na lange tijd van steeds erger wordende pijn aan mijn linkerknie een foto van mijn knieën laten maken, waaruit bleek dat de linkerknie erg rot was (niet eens goed genoeg om in de soep te verwerken), de enige oplossing was een prothese. Na wat ge-



bel kon dat 15 oktober, van de operatie voel je niet veel maar de twee volgende dagen waren op ze minst gezegd erg onprettig, ook omdat ik eerst geen morfine kon hebben, maar zaterdag ging het plots stukken beter, het bloeden was opgehouden en de pijn werd minder.

En dan zijn er dingen die je heel veel goed doen, meer dan je ooit gedacht had, bezoeken, kaarten, S.M.S jes en telefoontjes. Ik voelde me stukken beter door die aandacht en dit zorgde ervoor dat de genezing sneller ging. Had ik problemen met lang haar, CPU of voeten, een telefoontje en er



kwam een Brugrunner aangesnel. Er waren zelfs Brugrunners bij die dachten dat ik in seksuele nood verkeerde en me van playboy en een seksboekje voorzagen.

Bijna kwam er nog een klink in de kabel toen dinsdag een buikvirus hier uitbrak met braken en diaree waar ik ook slachtoffer van werd, maar woensdag werd het beter zodat ik naar de specialist kon om te horen dat alles goed zat en ik naar huis kon.

Ik ben blij met alle aandacht en hulp, bezoeken, kaarten en sms'jes die ik van de kant van de Brugrunners heb gekregen

BEDANKT BRUGRUNNERS!!!!!!!

Jan Beens.

Terugblik Halloweenfeest

Op 31 Oktober stond er weer een feest gepland en wel een halloweenfeest. Weken van tevoren gonsde het al op de club hierover. Ga jij? Ik weet niet hoor, je moet verkleed! Welnee dat moet je helemaal zelf weten, alhoewel het natuurlijk wel leuker is. Zelf ben ik niet zo'n verkleedtype, meer van doe- maar - gewoon. Maar goed, in dit geval besloot ik om toch ook verkleed te gaan dat hoort er nu eenmaal bij. Na enige tijd nagedacht te hebben wist ik wat het worden ging, een heks, hoe origineel



naar later bleek. Er moesten nog wel wat dingen gekocht worden en na hier en daar dingen aangeschaft te hebben was mijn outfit compleet. Op de dag van het feest zelf was het dikke pret in mijn heksenhuis, want niet alleen ik maar ook mijn wederhelft ging als halloweenfiguur mee. Het duurde even voor we klaar waren, maar eindelijk konden we op weg. Onderweg zagen we lachende gezichten van andere automobilisten. Maar ja zo gek was dat niet, want het moet toch wel een raar gezicht zijn om mensen zo in de auto te zien. Zeker als ze rare gezichten trekken. Wij hadden dus al duidelijk voorpret. Eenmaal op de club kon het feest echt beginnen. De entree en de zaal waren omgetoverd in een waar halloweendecor en ook de muziek ontbrak niet. In het begin was het net een zoekplaatje want wie was wie?! Sommigen waren vrij herkenbaar maar bij anderen kostte het echter wat tijd voordat je er achter was wie het nou eigenlijk was. Ik heb trouwens nooit geweten dat er zoveel verschillende heksen bestonden, weer wat bijgeleerd. Nadat de koffie gedronken was en de alcohol door de aderen ging vloeien werden de beentjes lossler en werd er de hele avond volop gedanst. Tussendoor was er ook nog een buffet, en nee, niet van bloed en spinnen en ratjes maar van lekkere salades, toast, kaasjes, opgeleukt door het doorboorde bloederige hoofd van Nico die



ondanks zijn verwondingen toch nog grapjes kon maken. De avond ging heel snel voorbij en voor ik het wist was de avond al weer om. Het was in ieder geval een ontzettend gezellig geslaagd feest en ik wil dan ook iedereen bedanken die bij de organisatie betrokken is geweest. Complimenten!

Groeten van **een Heks**

Ode aan Piet

Beste Piet, (gedichtje van Elly)

Een jaar is alweer snel voorbij, we zijn met jou nog steeds erg blij.

We zijn er intussen zo aan gewend, jou te zien klussen, je zit nooit op je krent.

Zoals jij door de blubber banjer(t), dat doet alleen toch maar een kanjer.

Spullen die wij achterlaten, hou jij altijd in de gaten.

Schilder, tuinman, vegeer, sopper, Piet voor ons ben je een top-per.

Daarom krijg jij van de Sint, iets wat jij heel lekker vindt.

We nemen je niet in de maling, al val ik elk jaar in herhaling. Met het oog op de recessies, zijn het wel wat minder flessies.

Maar het gaat om het gebaar.

Piet, je blijft toch nog een jaar?



BIJNA IN TRANEN.

Sinterklaastijd, dus lappen we zoals ieder jaar om Piet een paar flessen geestrijk vocht aan te kunnen bieden. Traditiegetrouw zetten we hem op een stoel, hij neemt zijn cadeau dankbaar in ontvangst en na een paar begeleidende woorden mag hij weer verder klussen.

Ik wil teruglopen naar de koffieschenkerij, maar op dat moment gebeurt er van alles tegelijk.

Nu word ik op "de" stoel gedirigeerd, wat overkomt me nu???

Voor me stellen 10 Brugrunners zich op, geheimzinnig grinnikend met Els als hoofd"Piet".

Ik zit inwendig te shaken door al die bijzondere aandacht. Wat is dit???

Daar kom ik al gauw achter! Els en Carla hebben een schitterend gedicht geschreven, waarin ze duidelijk maken, hoe geweldig iedereen het vindt, dat ik in mijn "ziektewetperiode" al mijn ge-eikte clubklusjes gewoon blijf doen. Mensen, dat is voor mij bezigheidstherapie, anders beland ik alsnog achter de geraniums.



Dat ik gemist word, zoals het gedicht vermeldt, weet ik van binnen ook wel, maar als dat zo life verteld wordt, geeft dat een kippenveffect.

Maar juist als ik bijna tot tranen toe bewogen jullie loflied op mij aanhoor, komt het allerleukste. Ik krijg een echt Rotter-

dams boek cadeau waar ik onwijs blij mee ben.

Nu hebben ze nog iets ontzettend origineels in petto. Die 10 staan er uiteindelijk niet voor niks. Er worden 10 nummer-tjes op tafel gelegd, van een tot tien en ik moet letters raden. Als ik goed gok, komt de persoon met de juiste letter in chocoladeuitvoering na een innige omhelzing met mij deze op de goede plaats leggen. Gok ik verkeerd, moet ik een kniebuiging maken.

De eerste letter is meteen raak. Een B op de eerste plaats. Na 3 goede en 4 foute letters heb ik het woord door, maar om de act niet voortijdig te torpederen, roep ik nog maar een paar verkeerde letters en buig meteen naar de grond. Yes, het woord is gevonden.

BETERSCHAP in chocoladeletters, daar kon ik vroeger



alleen maar van dromen.

De verrassing is compleet.

Dit is het meest originele cadeau dat ik ooit van de Goed-heiligman heb gekregen.

Lieve Brugrunners, ik ben even sprakeloos (met de nadruk op even!) en overdonderd door jullie unieke verrassing. Dank jullie wel, het was echt super!

Als de chocola op is, ben ik dankzij jullie weer helemaal op krachten, zeker weten!!!!

Elly van B. die binnenkort naar affickcentrum voor chocola moet.

New York New York marathon

Zoals velen van jullie al weten heb ik jl 1 november de NYC marathon gelopen in 4.37.09, 2min sneller dan vorig jaar!!!!



En dat met een zeer korte voorbereiding vanwege rugklachten. Het was voor mij de 4e marathon in NYC en het blijft leuk, nou ja de marathon zelf is eigenlijk wat minder, maar de stad is geweldig. Ik voel me er helemaal thuis. Ik zou er wel een poosje willen wonen en dan alles op mijn gemak bekijken. Iedereen denkt nu: "Jaja die Lisette gaat alleen voor het winnen," maar ik geniet van alles daar, ik wil ook nooit terug naar het hotel, het is dat Jaap af en toe zegt, ik ben versleten gaan we aub terug naar New Jersey?

Als je met Rijnmond marathon reizen meegaat

(www.rijnmondmarathonreizen.nl) verblijf je in New Jersey Om dat het daar veel rustiger is dan in de city en je met zo'n grote groep 's morgens makkelijker kunt trainen.

We hebben daar dan ook een eigen clubhuis waar je bij elkaar komt en waar gefeest wordt! Alles is perfect geregeld mooie hotels, heerlijk ontbijt, gezellige sfeer, bootreis rond Manhattan helemaal leuk een aanrader!!!!

Jammer dat we deze keer wat minder weer hebben gehad, twee en halve dag regen! We zijn toen omdat het regende naar het Nat Historisch Museum gegaan waar we wel 5 uur rond gelopen hebben en nog niet alles gezien hebben en toen we buiten kwamen, je raadt het al, weer REGEN. Op donderdag is Jaap met een paar mannen van Rijnmond

naar een wedstrijd geweest van de NY Yankees! De fotograaf van Rijnmond Cees genaamd zei dat hij zo graag naar een wedstrijd van de Yankees wilde maar geen kaartjes kon krijgen. Toen is Jaap op internet gaan zoeken en heeft vier kaarten kunnen kopen 425 dollar per kaartje (normale prijs 90 dollar) en ik mocht ook mee, maar ik dacht, wat moet ik daar? Ik heb helemaal geen verstand van honkbal en ik heb ook een beetje last van claustrofobie als ik in de drukte zit en niet weg kan. Er gaan immers maar 90.000 mensen in zo'n stadion en ook 425 dollar is veel geld daar kan ik ook 2 paar Uggs voor kopen, dacht ik. Dus ik ben niet meegegaan. Achteraf had ik wel spijt, het was namelijk waanzinnig die sfeer in dat stadion. Het was de 2e game van de World series en ze hebben die avond gewonnen van de Philly's en uiteindelijk zijn ze ook kampioen geworden. Je kunt op www.youtube.com een foto-filmpje bekijken van die wedstrijd waarin Jaap en de andere drie mannen te zien zijn bij zoeken intikken anillug 7777. Je ziet dan ook een optreden van Jay-Z en Alicia Keys. En mijn Uggs lopen heerlijk haha.

Op de marathondag was ik 's morgens zeer relaxt, ongewoon voor mij. Degenen die wel eens gelijk met mij starten weten wel beter! Het kwam

denk ik omdat ik dacht, ik start gewoon en ik zie wel als het niet gaat en ik krijg last van mijn rug of iets anders dan stop ik, (maar dan moet het wel heeeeeeeel erg zijn als ik uit stap!) maar het ging prima, had graag nog wat sneller gewild maar dat zat er niet in voor mij. Onze trainers Els en Han zeggen dat ik dat wel



kan, maar dan moet ik anders gaan trainen en mijn grenzen wat verleggen. Ik ga er eens over nadenken, oke trainers? Na afloop van de marathon en na alle felicitaties stapte ik met Jaap in de bus om terug te reizen naar het hotel en toen werd ik helaas ziek. Ik heb heel de bus onder gespuugd, brrrrr en aan de race, dus geen afterparty voor mij helaas, maar ik had wel mijn medaille!!!!!! waar ik trots op ben!

Groetjes van een enorme NYC fan en tevens wil ik alle Brugrunners en hun familie leden fijne feestdagen toewensen. Geniet van het leven en van elkaar!

Lisette de Winter

De New York Marathon

01-11-09-09

42.2 km

Naam

Tijd

Lisette de Winter

4:37:09

Hallo Brugrunners,

Sinterklaas is en zijn pieterbazen zijn weer naar Spanje en groeten ons met heel veel Franje, we kijken al weer uit naar het einde van het jaar en dacht dit met een leuk gebaar { kan rijmen en dichten zonder mijn hemd op te lichten} probeer wat leuks in elkaar te flansen, al heb ik niet veel te vermelden over het reilen en zeilen van de club, wel weer wat leuke ontmoetingen die er uiteindelijk voor zorgen dat ik toch op de hoogte blijf van de Brugrunners.

Nog steeds hardwerkend in het Rivierabad waar ik heel veel tijd door breng met veel plezier, want alles wat met sport te maken heeft, is geweldig. Zoals je weet blijf ik voor mezelf trainen, ik doe dat niet alleen, ook Guus mijn partner { ff op een laag pitje heb wat blessures] maar blijf zo veel mogelijk in de running. Bij de Brugrunners is de kreet: "Van uitstel komt afstel," je blijft er fit bij, veel saamhorigheid, een geweldige club met vele vrijwilligers en leuke uitstapjes met elkaar.



Pas was ik boodschappen aan het doen, toen ik Anne Hof tegen kwam gezellig babbelen met elkaar, natuurlijk over het lopen hoe geweldig dat niet is, en vooral het volhouden en hoe goed je je er bij voelt.

Nog niet zo lang geleden met Halloween lopen we in de Makro, komen we Wil van de avondploeg tegen boodschappen aan het doen samen met Peter de penningmeester ook vrijwilligers van de Brugrunners voor het halloweenfeest. Guus vierde ook zijn verjaardag op Halloween, anders waren we zeker ook gekomen.

Nathalie en Monique waren ook weer in het zwembad. Zitten ze dan nog even in het restaurant wat na te kletsen, vermoeid van het banen zwemmen. Ik heb beloofd dat steeds te promoten bij deze meiden, wel vol blijven houden!!

Bep mis ik steeds omdat ik op woensdag later begin namelijk in plaats van 7.30 uur begin ik om 10.45 uur. Jammer dan mis ik net de les van de vrouw van Gerard, maar Coby van de receptie Rivierabad houdt Bep en mij op de hoogte van het clubblad. Je begrijpt wel dat ik dat blad niet wil missen.

Sporten is belangrijk je gaat je er goed door voelen, je blijft op gewicht, leuke saamhorigheid voor het sociale gebeuren, leuke uitstapjes, voor elk wat wils. Ook voor 2010 wil ik samen met mijn partner Guus iedereen een gezellige kerst toe wensen een

zeer sportief en geweldig uiteinde en vooral veel sporten in 2010 vooral blijven bewegen is mijn motto. Als je niet kan hardlopen is zwemmen ook leuk, met zwemmen gebruik je al je spieren Om nog even te



vermelden, Klaasje die ook bij de Brugrunners heeft gelopen is gestopt met lopen vanwege haar knieën, ze mist het lopen nog steeds, het leuke is dat ze elke dinsdag zwemt in het warme water dat is dan toch een troost voor haar om toch te blijven sporten, en bijvoorbeeld Pauline was met haar neefje en nichtje aan het zwemmen. Zij is bij Han aan

het trainen voor de marathon. Ze heeft een knie blessure. Door in het water te bewegen voelt zij er minder van. Maar je blijft wel in beweging en dat is wel belangrijk dat je niet zomaar mag stoppen. Als je zoveel traint heb ik geleerd vooral actief herstel { houdt de pols hoog} in te lassen. Mensen die zo veel sporten gaan zich ook minder goed voelen als ze helemaal stoppen met sporten, met andere woorden blijf bewegen!!!

Deze keer was mijn stukje niet zo uitgebreid, maar als iedereen in de running blijft heb ik wat te schrijven, ook hier weer de kreet, wie schrijft die blijft, de kerstvakantie komt er weer aan ook in het Rivierabad. Iedereen weet van de leuke glijbanen of warm water zwemmen en bubbelen. Kortom na het hardlopen lekker ontspannen, of gewoon heel veel banen zwemmen, ik kom jullie wel weer tegen, zeer sportieve groeten en ga ervoor in 2010.

Zwemjuf en trainster wedstrijdzwemmen
Tonnie van Ettinger



Hallo brugrunners,

Het is al weer enige weken geleden dat ik geopereerd ben. Mijn baarmoeder moest verwijderd worden daar ik gen draagster ben van het Lynch syndroom. Dat houdt in dat ik een verhoogde kans heb op dikkedarm- en baarmoederkanker.

Vrouwen die draagster zijn van het Lynch syndroom hebben een verhoogd risico van 25-70% op het krijgen van baarmoederkanker, dus was de beslissing niet zo moeilijk voor me om me te laten opereren.

Het gaat goed met me, mag alles weer zo'n beetje doen als ik maar goed naar m'n lichaam luister en ik mag ook nog niet zwaar tillen.

Heb ook fysiotherapie om m'n buikspieren en conditie verantwoord op te bouwen en hoop zo met ingang van februari weer met de loop training te beginnen.



Langs deze weg wil ik iedereen bedanken voor de kaarten, bloemen, telefoontjes en bezoeken, het doet je goed en geeft je een steuntje in de rug dat zoveel mensen aan je denken.

Ook voor iedereen een fijne kerst en een gezond en goed loop jaar in 2010 toegewenst.

Lieve groetjes
Wil en Maria Raaphorst.



Ra ra wie is dit ?

Wie weet het ?
En waar is het ?

Lisette weet het .



De verse Oma en Opa Greetje en Ruud

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
19-12-2009	Pallandloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	16.1
20-12-2009	Kerstloop*	Barendrecht www.cavenergie.nl	13.00	16.1
20-12-2009	Bruggenloop	Rotterdam www.bruggenloop.nl	15.30	15
26-12-2009	Kerstcross TVS 90	Spijkenisse www.tvs90.nl	11.00	2 tot 10
2-1-2010	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland www.avspirit.nl	14.00	10
3-1-2010	Nieuwjaarscross	Rotterdam www.pacrotterdam.nl	10.00	6.6
9-1-2010	Runningpoint veldloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	6-12
10-1-2010	Tien van Rockanje	Rockanje www.voorneatletiek.nl	12.00	10
16-1-2010	Trainingsloop	Rotterdam www.trainingslopen.nl	10.00	20
17-1-2010	Halve van Maassluis	Maassluis www.avwaterweg.nl	13.00	10-21.1
17-1-2010	Trias trainingslopen	Dordrecht www.hercules.nl	11.00	20
17-1-2010	Road to Rotterdam	Oud Beijerland www.trainingslopen.nl	10.00	20
23-1-2010	Marathontestloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	10.00	25
23-1-2010	Marathontestloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	10.00	25
24-1-2010	Fastfootloop	Gouda www.fastfootloop.nl	9.30	10
24-1-2010	Puinduinrun	den Haag 0630608416	11.00	10
31-1-2010	Clingendaelcross	Wassenaar www.hagueroadrunners.nl	11.30	7.1
31-1-2010	Kruiningergorscross	Oostvoorne www.voorneatletiek.nl	11.00	13.2-8.8
31-1-2010	De saaiste loop van Nederland	Barendrecht www.desaaistelooptvannederland.nl	13.00	10
7-2-2010	Trainingsloop	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	30
7-2-2010	Trainingsloop	Spijkenisse www.trainingslopen.nl	11.00	25
13-2-2010	Heinenoordtunnelloop	Oud Beijerland www.avspirit.nl	12.00	25
14-2-2010	Strandloop	Hoek van Holland www.pacrotterdam.nl	10.00	20
14-2-2010	Voorne 10 EM	Brielle www.voorneatletiek.nl	11.00	16.2
20-2-2010	Marathontestloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	10.00	30
21-2-2010	Midwintermarathon	Apeldoorn www.midwintermarathon.nl	11.05	18.5-27.5-42.2
	* zijn Topreis lopen			

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

hebben we het afgelopen jaar weer 4 edities van de Brugpraet uit kunnen brengen.

Dank aan iedereen die hiervoor artikelen heeft aangedragen. Wij hopen dat jullie in 2010 met hetzelfde enthousiasme weer de pen ter hand zullen nemen.

Het zou toch wel leuk zijn als er zich wat nieuwe schrijvers zouden melden.

Is dat misschien een goed voornemen voor het komende jaar?

Leef je uit, alles is welkom, maar wel voor

10 MAART 2010

Zet het in je nieuwe agenda!

De redactie wenst iedereen heerlijke Kerstdagen en een saamhorig 2010!

Bedankt allemaal

voor het kopen van de Grote Clubactieloten. Een groot deel van de verkoop gaat naar onze eigen club toe. Dit extra geld kunnen wij goed gebruiken bij evenementen, zoals dit jaar bij de Halloweenavond.

Op www.clubactie.nl kan je controleren of je prijs hebt. Zover ik het kan zien is er bij ons alleen een prijs van 5 euro gevallen op het lot dat eindigt op 93.

Karin

Wisten Jullie dat ??????



Paula een race-gek is en van scheuren houdt .
Annemarie wel eens zilveruitjes zoekt .
Er volgens Carolina niet gerukt

mag worden.

Je bij Wil en Hans alleen maar langs mag komen.

Gerard nog eventjes doorging met renoveren.

Wim.k geen rode pepers eet omdat ie al heet genoeg van zichzelf is.

Jan B weer op zijn knieën gaat voor ons.

Elly en Kees W Opa en Oma zijn geworden evenals Greetje en Ruud.

Carla een bodywarmer heeft zonder mouwen.

Halloween een groot succes was.

Nico zich vrijwillig beschikbaar stelde als lekker hapje.

Han.b. zijn kop achterste voren stond.

Greetje er meer dood dan levend uitzag.

we geweldige D.J's hadden.

Er achter de schermen flink wat werk id verzet .

Marion een privé chauffeur heeft (lees Gerard) zodat zij later kan beginnen met trainen.

Maby wel eens haar enkel vergeet mee te nemen .

Karin in hotels nooit in spiegelwanden kijkt .

Carmalita een klein vrouwtje is maar wel heeele

lange benen heeft , en dat haar handen ma-

gisch zijn.

Peter volgens de dokter een tennisknie heeft.

Elly v B door Sint+Piet met kruidnoten bijgevoerd wordt.

Gerard al krokussen uit de grond zag komen (trainster heeft hem gelijk langzamer laten lopen)

Magda graag een beschuitje wil eten met Ard Schenk.

Brugrunners prototypes voor een bejaardenhuis zijn?



Beste Brugrunners,

Namens alle trainers en trainsters wens ik jullie fijne feestdagen en een heel gelukkig, gezond, sportief en blessurevrij 2010 toe.

Klaas Mol

Van harte gefeliciteerd.....

20-dec	Anita	Kabbedijk
27-dec	Marion de	Ruiter
31-dec	Suzane	Hoek
15-jan	Monique	Kuller
19-jan	Mirjam von	Winckelmann
22-jan	Peter v	Leijden
22-jan	Nico	Stoop
26-jan	Richard vd	Kant
31-jan	Wim	Kapteyn
01-feb	Jacqueline	Vliegenthart
06-feb	Cor	Romijn
07-feb	Adriaan	Bastemeijer
08-feb	Yvonne de	Vries

Brugrunners,

Iedereen die mij de afgelopen maanden heeft geholpen om de moeilijke periode van ziek zijn en revalidatie zo goed mogelijk door te komen, wil ik hierbij nogmaals hartelijk danken!

Alle briefjes, telefoontje, emailtjes, bloemen, bezoeken in ziekenhuizen en thuis, hulp bij de vele verhuizingen, schoonmaakklassen en ga zo maar door, zullen Alex en ik niet snel vergeten en hebben er zeker toe bijgedragen dat ik nu al weer zo ver ben dat ik mijn revalidatie doel bijna bereikt heb, nl. weer mee kunnen trainen bij de C-groep!!

>>

08-feb	Joop	Dorsman
08-feb	Hans	Rooduijn
08-feb	Magda	Langendoen
08-feb	Wil	Raaphorst
12-feb	Judith von	Winclemann
13-feb	Leen v	Hulst
13-feb	Joop	Kempers
18-feb	Mirjam vd	Meiracker
20-feb	Marjo	Maan
27-Feb	Monique	Misdorp
28-feb	Maria	Raaphorst
28-feb	Tonnie v	Ettinger
01-mrt	Inge de	Ruiter
07-mrt	Marijke	Scholten
09-mrt	Carla	Brauwiers
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Riane	Westerveld



Het is fijn om bij de Brugrunners te horen!
Hartelijk dank hiervoor!!

Ik wens iedereen ook fijne Kerstdagen en een gezond 2010 toe!

Mieke Schellenberg

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 !!



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

NOBEL

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342

Lid van
UNETO-VNI



K ARSTEN Installatie

„Keuze voor kwaliteit “

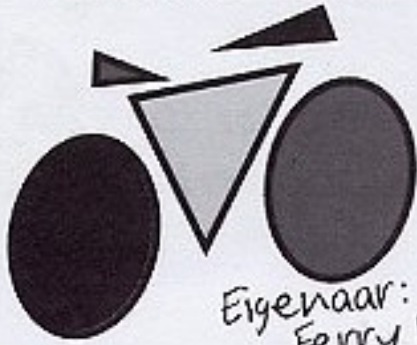
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

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