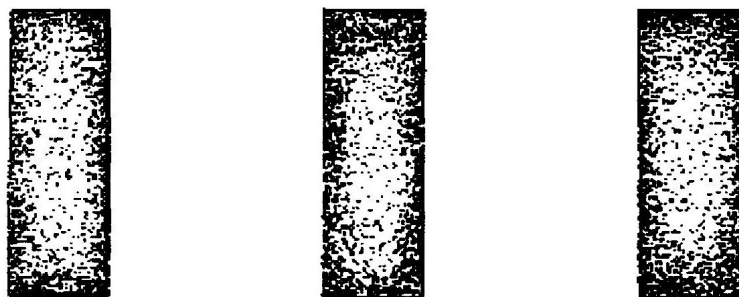


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2010

Spijkenisse



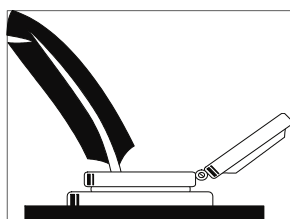
BRUGPRAET

Jaargang 15 Nummer 1

Maart 2010

Van de voorzitter

Beste Brug Runners,



Dit jaar is helaas niet goed begonnen voor onze club. Op 21 januari overleed Gerrit Gaal op 69-jarige leeftijd na al geruime tijd ziek geweest te zijn. Gerrit liep in december 2008 nog de Marathon van Spijkenisse. In 2009 ging hij snel achteruit en kwam alleen nog

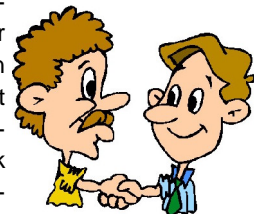
af en toe koffie drinken op onze club.

De nestor van onze club Joop Dorsman werd evenals onze nog steeds hardlopende Wim Kapteyn in februari 85 jaar. Mooie leeftijd en beiden nog steeds gezond en actief!

De maanden januari en februari is het bestuur met diverse dingen bezig geweest.

Halloween-avond : deze avond was met dank aan alle vrijwilligers een spectaculair opgezet evenement. Helaas waren er echter te weinig mensen aanwezig om uit de kosten te komen. Dus volgend jaar zullen we echt een minimum moeten hantieren, anders kan zo'n avond niet doorgaan.

Na lang rondvragen hebben we vervanging gevonden voor Peter de Ruiters, die na vele jaren wil stoppen met het penningmeesterschap (Peter kan geen geld meer zien!). Jacqueline Vliegthart gaat het penningmeesterschap van Peter overnemen. Hierbij willen we Peter bedanken voor alles wat hij voor ons als vrijwilliger gedaan heeft, want dat was niet alleen op de centjes passen, hij was ook altijd druk met de diverse evenementen (het eten was vaak zijn specialiteit).



Door het vele administratieve werk was het ook nodig om een 2^e secretaris aan te stellen. Greetje Jansen krijgt voortaan hulp van Ruud Jansen. Hij heeft zich al heerlijk kunnen uitleven met de nieuwe lijsten en de "loopjeskaarten".

Op 8 februari 2010 hebben wij in een bestuursvergadering besloten om een tariefsverhoging per 1 maart 2010 in te voeren. Na 10 jaar geen overbodige luxe.

Om het voor de nieuwe penningmeester wat gemakkelijker te maken (al het kleingeld was een probleem) hebben we gelijk besloten om een "10-loopjeskaart" te introduceren, om te beginnen bij de avondgroep. Door de positieve berichten hierover hebben we deze kaarten inmiddels ook bij de ochtendgroep geïntroduceerd

Als alles goed gegaan is, is deze "Brugpraet" in eigen beheer gedrukt. Dit scheelt aardig wat geld voor onze club. Ook dit vergde het één en ander van diverse vrijwilligers.

De AED (automatische externe defibrillator) is inmiddels in de kantine geplaatst. Pim Brandt (vice-voorzitter) doet hiervoor de coördinatie. Binnenkort wordt de datum bekend gemaakt wanneer de cursus hiervoor begint.

Na een lange winterperiode met veel ijs en sneeuw hopen we nu snel op mooi lenteweer, zodat het trainen wat gezelliger wordt. En.....in april natuurlijk weer de Rijnmondloop en de Marathon van Rotterdam. We hebben gehoord dat er ook een paar loopsters voor de eerste keer mee doen. Iedereen succes gewenst en ik (Karin) zal er weer zijn om jullie aan te moedigen.

Ook gaan er nog een paar de Marathon van Londen lopen en een paar doen mee aan de Roparun. Ook jullie veel succes en vooral plezier.

En verder alle zieken en geblesseerden onder ons veel sterkte en een spoedig herstel en vooral op de koffie blijven komen!

Rest ons nog te zeggen dat wij ons verheugen in het enthousiasme van alle vrijwilligers die taken binnen de stichting vervullen. Deze vrijwilligers zijn zeer waardevol, aangezien er zonder hen weinig tot stand komt. Bij alles wat zij ter hand nemen is het echter niet mogelijk om het iedereen naar de zin te maken. Ondanks de zorgvuldigheid blijft het allemaal mensenwerk.

Wij roepen alle Brug Runners op in positieve zin bij te dragen, zowel met ideeën als met persoonlijke inzet, aan een nog gezelliger samenzijn. Wij kunnen het namelijk niet genoeg benadrukken: een club draait nu éénmaal op de arbeid van enthousiaste vrijwilligers.

Namens het bestuur,

Karin en Greetje

p.s. de "koffiezetlijst" ligt tegenwoordig op de balie....

...assistentie is altijd aanwezig.



HOE moeten we dit aanpakken?

Er zijn diverse Brugrunners die dit jaar weer een trainingsweekend willen. Maar hoe pakken we dit aan?

Als we nu een optie neerleggen bij een verhuurder, dan moeten we ons binnen 10 dagen vastleggen envooruitbetalen. Melden er zich dan te weinig (minimum is 40) mensen aan, dan zitten we met een te hoog kostenplaatje (vorig trainingsweekend viel de opkomst en dus de kosten tegen).

Als we nu vragen "wie gaat ermee?" dan kunnen we niet de juiste datum of locatie melden.

Heeft iemand voor dit probleem " een wijze raad?". Zo ja, meld het dan a.u.b. per mail bij ons secretariaat!

Karin

Hallo Brugrunners

Iemand vroeg aan mij: "Wil je nog een stukje voor de brugpraet schrijven?" Dat wilde ik wel, nou zoals jullie weten hoop ik in april de marathon van Rotterdam te lopen. Nu zijn we vanaf eind september daar met een groep van Han mee bezig en dat is erg gezellig, er wordt heel veel gelachen onderweg, foto's gemaakt door de trainer en we lopen ook iedere keer weer een andere route. Afgelopen zondag hebben we 28 km gelopen en sommige zelfs nog meer de kanjers, maar het was voor mij de eerste keer van mijn leven dat ik 28 km had gelopen, ik heb voor de rest van de dag ook met een BIG-SMILE gelopen!!!!!!!



Ik hoop dat het ook zo blijft????!!!!???? want ik had in november last van mijn knie dus mijn droom viel toen in duigen, ik had me net voor de marathon ingeschreven, zal je altijd zien en met trainen ging het ook niet zo goed dus daarom ben ik zo blij dat ik weer kan lopen. Ik zal ook nooit, maar dan ook nooit meer zeuren over slecht weer of wat dan ook want dan denk ik: "Nee Paula, wees trots dat je kan lopen!!!!!! en niet zeiken!!!!!!" Ik hoop voor iedereen dat 11 april een goede dag wordt en dat we allemaal gaan genieten, succes iedereen en natuurlijk ook voor iedereen die ergens anders een marathon gaat lopen .

Groetjes Paula

De SPARK LOOP

13 dec. 2009

Namen

Tijden

Hele marathon	
Richard van der Kant	4:30:19
Monique Kuller	4:35:34
1/2 Marathon	
Johan van der Poll	1:46:09
Nico Stoop	1:49:04
Danielle van Mil	1:52:15
Ben van Mil	1:52:15
Pia van Eersel	1:53:26
Rien Scholten	1:53:52
Wil Raaphorst	1:54:13
Danielle van Lierop	1:54:17
Monique van der Hors	1:54:24
Arie Kamps	1:54:24
Ineke Snijder	1:55:18
Jacqueline van Bemmelen	1:57:06
Ton Timmermans	1:57:06
Peter Makop	1:58:42
Anita Kabbedijk	2:00:25
Chrystel van der Sarre	2:01:56
Yvonne Ehdie Hoesein	2:02:23
Elly van Mil	2:07:45
10 KM	
Ruud Jansen	0:56:08
Greetje Jansen	0:57:48
5 KM	
Wout v Wieringen	0:34:06



De Kerstloop in Barendrecht

13-12-09

10 Em

Namen

Tijden

Ivonne van der Pad	1.18.42
Cor Romijn	1.29.51

Hallo Luitjes,

Afgelopen Vrijdag 15 Januari zijn we om 17.30 uur vertrokken vanuit Spijkenisse naar Saint Franchois Longchamp. Via de intercom werden we geïnformeerd over het een en ander.

Verbaasd keken we elkaar aan want....het klonk....alsof de chauffeur een aardige slok op had.

Maar volgens de informatie had ie een hazenlip.

Achteraf hoorden wij het ware verhaal nl.dat zijn gebit in tweeën lag.

De toon was gezet!

Even later kwamen de salades, broodjes, wijn en champagne te voorschijn.



Gevolgd door twee speelfilms en de nodige versnaperingen. Daarna werd het tijd voor de oordoppen, slaappillen, ooglappen, luiers enz.

De volgende ochtend hadden wij het idee dat de broer van Inge..... het beste had geslapen en Greetje de beste oordoppen bij zich had.

Na een frisse ochtend wandeling konden we ons omkleden in de garage, de ski's ophalen en ons gereed maken voor het ontbijt en de eerste afdaling.

De weersomstandigheden zagen er goed uit evenals het skigebied.

Moe en voldaan installeerden we ons in de appartementen. (sommige hadden een waterbed, andere een espresso). Alleen het bestek was even een zoekplaatje.

Om 18.00 uur werden we verwacht in de Yeti voor een welverdiende maaltijd, gevolgd door een welkomstdrankje.

Terwijl de rest van de groep de dansvloer aan het uittesten was.....deden wij dat op kamer 308 met de bedden.

De volgende dag zag het er buiten heel anders uit.... het sneeuwde volop.

Niet echt mijn weer.

Maar goed gewapend met muts en sneeuwbril moet het lukken.

Het eerste stuk was nog enigszins te doen maar al gauw werd het dan toch tijd voor mijn sneeuwbril.

Vorig jaar had ik hem niet nodig gehad en trok hem nieuw uit de doos.

Wat een kl..... bril, zie nu helemaal niets meer.

En besluit verder te skiën zonder bril.

Gelukkig had de rest van de groep ook geen zin meer daarom besloten we dat het tijd was voor een bakje koffie.

Omdat Inge geen zin meer had om te gaan skiën mocht ik haar bril uittesten.

Wat een wereld van verschil zeg!!

Waarop Rob zei:.....vind je het gek die bril van jou is hartstikke vet!!!!

Wat bleek..... er zat nog plastic folie op!!

Ondertussen belde Maby mij met de mededeling dat zij in de banaan zat en vroeg..... of wij haar voorbij konden zien gaan.

Nou...aan mijn bril kon het niet meer liggen deze keer.

Maar wie we zagengeen Maby?

Het klonk in ieder geval niet best.

Hans was inmiddels al onderweg naar de dokter om te kijken hoe het met Maby ging.

En Wil ging weer verder skiën met het rescue team.

Inmiddels was de zon volop aan het schijnen en de brillen konden weer af.

Wat was het waanzinnig mooi boven en wat een fantastisch uitzicht.

Off piste zag het er geweldig uit en je moet alles een keertje gedaan hebben in je leven denk ik altijd.

Omdat Maby ook alleen zat kon ik haar na deze ervaring gezelschap houden de andere dag. (echte vrienden laten elkaar tenslotte niet alleen)

Terug in het appartement kregen we een demonstratie van Maby d'r spikes-stokken en haar ingepakte been.(daar had ik wat minder zin in)

Daarna verhuisden we naar de 5e verdieping voor een borrel.

Toen iedereen een plaatsje had gevonden werd het tijd om Hans eventjes in het zonnetje te zetten voor alle goede zorgen.

Wij zelf waren ervan overtuigd een leuk T-shirt te hebben gevonden, maar hij dacht daar duidelijk anders over ..pakte het uit en begon spontaan te huilen.

Op de kamer kwam ik een paar verdwaalde cashew noten tegen en gooid ze weg.



Na het eten besloot kamer 308 deze keer ook te blijven hangen na al die verhalen van de vorige avond.

Het werd een gezellige boel samen met de studenten die

vol bewondering aan hoorden dat wij een hardloopclub waren.

Waarop 1 van de studenten aan mij vroeg: "Loopt hij (wijzend naar Peter) ook?"

Waarop ik zei: "Het is een bonk cholesterol maar.....hij loopt wel hard!"

Waarop Peter tegen hem zei:.....ik zal het maar bekennen.....wij zijn geen hardloopclub maar een parenclub!!

Daarna zette hij zijn zonnebril op en ging op de tast verder.

Het werd een avond om niet meer te vergeten.

Terug komend op de kamer had mijn knie er geen zin meer in..... waarop Inge gewapend met soep-
lepel en pan naar beneden liep om wat sneeuw te verzamelen en liet onderweg een paar verbaasde gezichten achter.

Maar.....ik en mijn knietje waren heel erg dankbaar.

Inge was inmiddels haar medicijnen aan het zoeken..... wat bleek.....ik had die aangezien voor die verdwaalde cashewnoten!!



De volgende dag was het een feestje qua weer en hadden een prachtig uitzicht op de piste.

Heerlijk genietend op ons balkonnetje en culinair van alle gemakken voor zien was het zeer zeker geen straf.

Aan alles komt een einde zo ook deze wintersport, na het avondeten stapten we in de bus.

We zaten goed en wel in de bus toen onze (voorvocht) chauffeur met open klep een voorbij rijdende auto over het hoofd zag.

Na deze stunt konden we eindelijk verder rijden.



Deze nacht had Leo het duidelijk gewonnen van onze oordoppen.

Siebe hield nog eventjes een toespraak waarin hij vertelde dat.... zowel hij ..als Jannes het als zeer prettig hebben ervaren om... als Karin en Han mee te hebben mogen gaan.

Als tegen prestatie mogen wij nu met z'n allen bij hem logeren tijdens de elfsteden tocht!

Dat kunnen we natuurlijk niet afslaan!!

Ook wij vonden het super gezellig met jullie.

Iedereen bedankt voor alles het was SUPER!!!

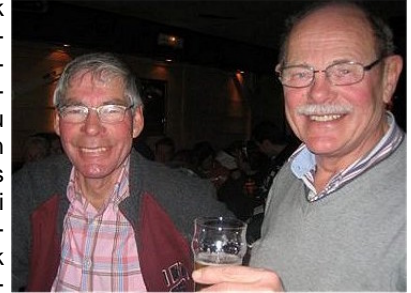
Lieve groetjes **Florence.**

Frankrijk 2010.

Impressie van een nuchtere Fries die ontdoit in de warme omgeving van de Brugrunners.

Of : Uit de sneeuw van Friesland naar de sneeuw in Frankrijk

Laat ik mij kort voorstellen; mijn naam is Siebe de Groot, ik ben de zwager van Anne Hof, of mijn vrouw is de zus van Anne, juist ja, de vader en moeder van Anne zijn ook de vader en moeder van mijn vrouw Klaske. Ik ben net als de Brugrunners sportief ingesteld en vind wintersport erg leuk, ik hou van schaatsen en skiën. Frankrijk is mijn favoriete ski land, met mijn ski-maatje Jannes heb ik daar al heel wat kilometers afgelegd.



Siebe (links) en Johannes
Vervangers voor Karin en Han

Toen de mogelijkheid zich voordeed, met dank aan de familie Bakker, om met de Brugrunners op ski- vakantie te gaan was ik meteen enthousiast. De flexibele organisatie met Hans aan het hoofd maakte het mogelijk dat één en ander in een paar uurtjes was geregeld.

Nieuwsgierig stond ik vrijdag 15 januari om 5 uur bij het metrostation in Spijkenisse om mij heen te kijken met wat voor lui ik de komende vier dagen en drie nachten zou optrekken.

Zou ik ze leren kennen?

De bus is verlaat , maar wij zijn de laatste die opstappen. Vanaf Spijkenisse gaat het rechtstreeks naar Frankrijk. Een eerste vluchtige kennismaking met enkele Brugrunners om mij heen vindt plaats. Na enkele stops en een flauwe slapstick film gaan we de nacht in. We reizen comfortklas, de bus is nog nieuw en rijdt comfortabel. Slapen in de bus is niet je dat, maar uiteindelijk raak je wel onder zeil.

Vreemd is het dat de chauffeurs om half zes als iedereen slaapt plotseling een rookpauze inlassen. Volgens mij rookt er niemand van de Brugrunners, dus blijven wij in de bus zitten en trekken we de "dekens" wat verder over ons heen.

We zitten qua reistijd goed op schema, het is nog donker als we de weg van de col de Madeleine opgaan naar Saint Francois Longchamps. De weg naar boven is smal met veel



haarspeld bochten, ik ken de col want ik heb hem met de fiets al eens beklommen.

In sommige bochten moet onze grote dubbeldekker met aanhanger een paar keer heen en weer steken voordat hij door kan, de achterkant gaat daarbij krassend over de weg. Boven die achterkant zitten wij! We komen heel boven, naar beneden is een ander verhaal maar daarover later.

Omkleden; het doet me weer denken aan vroeger toen ik met mijn voetbalclub uit het dorp waar ik geboren ben ging voetballen. De voorzieningen waren toen minimaal en vaak verkleedden we ons toen in achterzaaltje van een café. Een lekkere rommel en chaos net als nu, en iedereen helpt en adviseert elkaar, wat wel en niet aanmoet en wat wel niet mee moet. Hier leer je elkaar beter kennen.

In onze Yeti bar staat het ontbijt klaar, heerlijk zo'n reis, je hoeft niets te doen en in alles is voorzien. Eten, drinken, skipas, slapen alles is al geregeld, je hoeft alleen maar mee te lopen.

Om 10.00 uur staan we op ski's in de sneeuw "het giet oan".



Op de piste zie ik dat iedereen zich goed tot redelijk kan redden. Spontaan ontstaan er groepen met wat betere snellere skiërs en mensen die het wat rustiger aan willen doen. Met de conditie van de Brugrunners zit het wel goed. Eigenlijk is skiën voor hun een interval training, even werken op de ski naar beneden en dan weer uitrusten in de lift naar boven. Wat ze niet door lijken te hebben is dat remmen ontzettend veel energie kost. Voordeel is wel dat iedereen, op een enkele uitzondering na, heel gecontroleerd naar beneden gaat. Het weer is goed en de sneeuw prima. We skiën zo lang als het kan.



Kamerindeling; ik ben mee als Karin Bakker en ik meld mij bij de vrouwen in hun appartement met de vraag "waar

moet ik slapen". Ik krijg een matras in de handen geduwd en sta meteen weer op de gang.

Je leert ze kennen de vrouwen van de Brugrunners.

Wij slapen met zeven man in ons appartement voor zes, dat is niet ruim. Met passen en meten lukt het, wel moet Anne onder de tafel slapen. We hebben het best naar de zin, grappen en kwinkslagen vliegen over en weer.

Ons arrangement is inclusief diner. Onder een oorverdovend lawaai van discomuziek hebben we ons dinerdansant. Het diner is kort maar krachtig, het dansen prachtig. Ik leer ze een beetje kennen die Brugrunners.

We duiken vroeg de koffer in, na een onrustige nacht en een enerverende dag slapen we uitstekend. De wekker is gezet, morgen vroeg op, zeven man na elkaar douchen voor het ontbijt kost wat tijd. De eerste wekker gaat per abuis om half vijf, iemand zijn telefoontegoed moet worden opgevaardeerd, waarom dat om half vijf moet blijven een raadsel. Om half acht is het wel mensens en het lukt ons om allemaal nog voor het ontbijt te douchen en uitgerust en fris te verschijnen.

Opgeruimde gezichten om mij heen en een prima ontbijt, wat kan er nog mis gaan.

Het weer, het heeft vannacht flink gesneeuwd, het sneeuwt nog en de piste wordt niet geprepareerd. De eerste lift is voor velen al een ontluistering, koud, wind, sneeuw.

Na de afdaling vinden een aantal dat het tijd is voor koffie of warme chocolade melk.

Wij, de iets meer ervarener skiërs gaan met een klein groepje op pad het ongewisse tegemoet.

Een sneeuwdag heeft wel wat vind ik, alles is wit, net Fries-



land in de winter, een beetje Elfstedentocht sfeer. De bergen zijn verdwenen, hellingen zie je ook niet meer, skiën doe je op je gevoel. Op de piste tussen de stokken blijven en elkaar in de gaten houden is het motto. We nemen wat meer rust dan anders en lunchen uitgebreid. Als we na de lunch buiten komen lijkt het wel of de avond valt zo donker is het buiten. We zijn in Valmorel en hebben nog een eindje te gaan, dus op pad.

Dan opeens gaan de gordijnen open en breekt de zon door, een ongelofelijke schoonheid van wegtrekkende wolken, het felle zonlicht en de schitterende ijskristallen in de sneeuw.

We blijven skiën net zolang als de liften open zijn.

De après-ski is geweldig, de hele familie bij elkaar in een vier persoons appartement die tien keer groter lijkt dan de onze. Hans wordt terecht in het zonnetje gezet voor de geweldige goede organisatie en de verzorging ter plaatse.

De toespraak van Carla is ontroerend en de cadeautjes

vallen zo in de smaak , dat we de tranen in de ogen krijgen als we Hans zien stralen. (Of kreeg Hans de tranen in de ogen omdat wij straalden ?). Helaas moeten we onze après-ski afbreken en ons snel oprispen voor het volgende disco-diner.

Wat een diner en wat een disco, muziekkeuze van Mark, een Meat-Love act van Floor en Peter. Ik benijd met name de vrouwen van de brugrunners voor hun ongelofelijke conditie.



Maandag, alweer de laatste dag, maar een dag zoals het met wintersport behoort te zijn. Een strak blaaslicht,

windstil, lichtvriezend en schitterende sneeuwcondities. Skiën, skiën en nog eens skiën. We zijn met een grote groep onderweg en nemen alle pistes die we tegen komen, we genieten met volle teugen . We oefenen verschillende skistijlen, ook die waarbij je minder hoeft te remmen.. Natuurlijk gaan we door tot de liften sluiten.

Wat een schitterend skiweekend, wat heb ik genoten ,wat een geweldige mensen die Brugrunners.

Ik heb ze leren kennen.

Ik voel me al een beetje een Brugrunner, helemaal toen iemand bij het afscheid nemen in Spijkenisse tegen mij zei, "nou tot woensdag hè".

Met sportieve groet, **Siebe**

Ps.

Over de terugreis later, het was al donker toen ik in Leeuwarden aankwam.

Onze clubgenoot

Gerrit

Gaal

Is 21 jan. 2010 op 69 jarige leeftijd overleden .

Hij was al een tijdje ernstig ziek

We missen je aan de stamtafel Gerrit !

Mopje

Weet je wat het verschil is tussen sex en hardlopen.....? Weet je dat niet nou dan moet je maar blijven hardlopen"

EEN ZUINIGE HEINENOORDTUNNEL-LOOP.

Na bijna een half jaar op non actief gestaan te hebben, had ik weer groen licht gekregen om een wedstrijdje te mogen lopen, dus vond ik de Heinenoordtunnelloop wel een leuk beginnetje. Want zeg nou zelf, na 25 Km moest ik toch wel weten of ik het nog kon. En zowaar, ik kon het nog!

Els en ik zouden samen gaan, maar op het laatste moment werden we vergezeld door een gezellig ploegje van de avondgroep.

Het was een beetje koud, een beetje glad, een beetje sneeuw, een beetje wind. Kortom, het was "wat trekken we aan weer." Ik koos na drie keer twifelen voor twee shirts, twee leggings, twee handschoenen en een bloot hoofd. Het bleek geen verkeerde keus!

Na een aanlooproute van 10 kilometer, die we keuvelend aflegden (het was te glad om voluit te gaan) doemde het gat van de tunnel op. We stortten ons in de diepte en klauwden na een kilometer aan de andere kant weer moeizaam omhoog. Poeh, poeh, wat een klim, maar tijd om bij te komen was er niet, want het keerpunt was bovenaan de hol dus, hup weer volle bak omlaag en hijgend weer naar boven. Even afzien, maar toen begon het aftellen.

Hartverwarmend op dit winterse parkoers was Karin, die als eenzame supporter, vergezeld door een paar nieuwsgierige schapen, de kou trotseerde om ons moed in te spreken en op te peppen. Klasse hoor!

Iedereen bereikte op zijn eigen tempo de finish en als beloning was er een lekkere fles wijn.

Maar toen ik, net als een echte wijnkenner, bij thuiskomst het etiket bestudeerde, bleek dat de houdbaarheidsdatum al geruime tijd verstrekken was, maar ach alcohol bederft niet!

Minder attent vond ik het kaartje dat aan de fles hing, dat vermeldde "Heinenoordtunnelloop 2009" Gewoon een restant van vorig jaar. Ja, ja, de bezuiniging had ook bij AV Spirit toegeslagen.

Na de (koude) douche, verlieten de meeste Brugrunners het strijdtoneel, maar Els en ik besloten nog even te blijven om vriendinnetjes, die in de prijzen waren gevallen, toe te juchten.

Dit bleek een bijzonder goed plan, want wat hoorden we tot onze stomme verbazing?

"Els Snippe op de derde plaats!!!!" En daar stond ze op het schavot met haar prijs. Ze had het verdiend! En daar stond ik in m'n uppie, als enige Brugrunner tussen het publiek,



maar ik klapte voor tien!

Het was een enerverend dagje, maar we hadden goed gegokt, want een dag later werd de loop in Brielle vanwege de gladheid afgelast, dus wie dat op zijn programma had staan had een vrije dag!

Elly van B. die weer helemaal geniet van de wedstrijdspanning, alleen die kledingtwijfel.....

De Heijenoord loop

Oud beijerland 25 km

13-02-10

Namen	Tijden	
Els Snippe	2.14.36	3e prijs!
Elly van Buijtenen	2.14.54	
Danielle van Mil	2.15.36	
Ben van Mil	2.15.36	
Nico Stoop	2.21.28	
Danielle van Lierop	2.21.28	
Arie Kamps	2.22.05	
Monique v.d.Horst	2.22.05	
Anita Kabbedijk	2.32.10	
Jacqueline van Bemmelen	2.32.44	
Christel v.d.Starre	2.33.34	
Han Bakker	2.33.35	
Elly van Mil	2.35.05	

Doordenkertjes

- Ik heb een mooi figuur geslagen. Ze sloeg terug.
- Het voordeel van een bezoek aan de huidarts is dat je de uitslag hebt voor het onderzoek.
- Het leven is als een neus, je moet eruit halen wat erin zit.
- Deze honing heeft een bijsmaak.
- Wat gebeurt er als een man tot zijn navel in het water staat? ... Dat gaat zijn verstand te boven.
- Leerkracht: Veel te sterk woord voor onderwijzer.
- Geef mij maar een joint, zei de goudvis.
Dan word ik haai.
- Van sommige mensen kan ik niet begrijpen dat ze van miljoenen zaadjes de snelste zijn geweest.
- Liefde is blind, lingerie is braille.
- Waarom is Christus niet in Nederland geboren? Omdat ze daar geen 3 wijzen konden vinden !!!!!
- Ik zou een zelfhulpgroep voor mensen met fobieën oprichten, maar ik durf niet.
- Iemand die in Jezus Christus gelooft is christelijk. Ik geloof in God, dus ik ben goddelijk.

Wat we tegenkomen is het blad avVN- nieuws .

Uitgave Landelijke Atletiekvereniging Masters (veteranen) Nederland . februari 2010

Op pag. 54 zien we onze Wout staan op het onderdeel snelwandelen in de leeftijd groep 75-79.

Hij liep 10 km snelwandelen in een tijd van 76,43 minuten in Dordrecht op 12 sept.
Knap he !!!

Op pag 57 zien we een kop

Topgroep marathon van de Wedstrijdleden van avVN.
Hier zien we bij de vrouwen 40-49 jaar 2 clubgenoten .
Hier lezen we

3.45 .13 E Snippe 47

3.53 11 I van der Pad 45

Je komt de brugrunners ook overal tegen .



ROTTERDAM MARATHON.

Dit zijn de mensen, die op 11 april aan het grote loopavontuur in Rotterdam gaan deelnemen:

Anita Kabbedijk

Arthur Bijl

Chrystel van der Starre

Danielle van Mil

Jacqueline van Bemmelen

Magda Langendoen

Monique van der Horst

Paula Nobel

Arie Kamps

Ben van Mil

Danielle van Lierop

Elly van Mil

Johan van der Poll

Nico Stoop

Wil Raaphorst

Ton Timmermans

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

Alle Brugrunners, die als supporter op 11 april de lopers gaan aanmoedigen, alvast bedankt voor jullie inzet en uithoudingsvermogen.

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

De redactie

Beste Brugrunners,

Gerard schreef, als er niemand op de proppen komt, zal het clubblad erg mager zijn deze keer, ik zal proberen het magere clubblad vet te mesten.

Moet wel weer goed in mijn geheugen duiken, om wat leuks te verzinnen. Het maakt niet uit wat voor stukje, als het maar leuk is.

Ik weet wel wat leuks te vermelden, namelijk het sporten voor het Kinder sophia sponsoring. Ik ben namelijk wat bekende mensen tegen gekomen, ken ze niet allemaal van naam, bij de spinning en zumba. Ik was er deze middag en kwam voor de sponsoring van de zumba. Ik had op mijn werk bij mijn collega's 100 euro aan sponsoring opgehaald. Ik had geprobeerd om in Spijkenisse een sportschool te vinden, die mee wilde doen met de zumba sponsoring Kinder sophia, helaas is me dat niet gelukt, ik ben via de organisatie van een collega van mij bij het Rivierabad en haar zus {Freeke en Marieke} uiteindelijk terecht gekomen bij sportschool de Zonnetrap in Rotterdam. Erg jammer dat er weinig animo is in Spijkenisse voor deze sport.

Zal even uit leggen voor de beeldvorming wat Zumba inhoudt, deze sport is overgewaaid uit Amerika. Latin zuid Amerikaanse muziek, wordt in de sportschool gegeven. Deze sport kan je alleen doen, heb je geen partner voor nodig { is nu wel een hype} ook wordt deze sport gegeven in zwembaden onder de noemer,swumba, heb daar cursussen in gedaan. Landtraining en zwembad training, ik ben er in ons zwembad Rivierabad mee bezig, om daar wat leuks mee te doen, meestal zijn het varia lessen met aerobic fitness en swumba, dit om even een beeld te schetsen wat ik er mee bedoel.

Terugkomend op de zondagmiddag 7 februari 2010. Ik was met Guus{ mijn partner} al heel vroeg in het Topsportcentrum te Rotterdam. Feyenoord speelde trouwens. Mario Been en Robbert ten Brink waren ook aanwezig in het Topsportcentrum. Die dag heeft onze zoon Sebastiaan ons weg gebracht in verband met parkeer gelegenheid, maar dat was achteraf schitterend geregeld, om 13.00 uur begon de spinning { fietsen } wat een spektakel! Geweldig, 400 fietsers met geweldige muziek. 2,5 uur lang voor een goed doel. { sophia} De sfeer was geweldig en leuk om te zien, wat mensen al niet over hebben voor zieke kinderen, ook hebben wij nog iemand getraceerd op de fiets namelijk Cobie, vol energie en een geweldige inspanning en een lach op haar gezicht voor het goede doel, geen enkele keer gestopt, top om te zien.

Ook fietste Kaitlin Meijer mee,

Wij hebben het fototoestel gepakt en van haar een foto gemaakt, die ga ik wel ff meesturen.

Om 1700 uur was de zumba aan de beurt, deze nieuwe hype was geweldig, 2 uur achter elkaar, 1 uur muziek en daarna een geweldige band die alles opzweepte en de uiteindelijke opbrengst was driehonderdduizend euro!!!! Of je nu loopt, zwemt of fietst, sporten is geweldig.



{ Guus heeft als vrijwilliger nog geholpen de fietsen weg te sjoeven { ja 400 fietsen} in drie kwartier tijd. Alles staat of valt met vrijwilligers en dat is altijd hard nodig!!



Welke sport je ook doet.

Deze keer heb ik niet geschreven over het lopen van de Brugrunners, ongetwijfeld zijn er mensen die daar zeker een leuk stukje over schrijven, ik ben wel fan van deze club maar door mijn werk z a a m h e d e n { zwembad} kan ik niet meer meedoen op de avonden en och-

tenden, moet zeggen dat ik het best mis, maar door nog steeds stukjes te schrijven blijf ik toch betrokken bij de vereniging.

Annemarie zie ik regelmatig in het zwembad, en Bep { vrouw Gerard}. Mensen blijven snel thuis omdat het buiten zo koud is, maar blijven sporten is wel belangrijk { schouders eronder}, hopelijk blijven mensen wel schrijven voor het blad!! Hier de kreet: "Wie schrijft die blijft."

P.s ik kwam een meneer tegen, nu met pensioen die Magda goed kent, heeft met haar vele duintrainingen gelopen, maar wie is dat ?? Magda zal het wel weten.

Heel veel plezier met sporten, lieve sportgroeten

Tonnie van Ettinger

{ werkzaam Rivierabad} Spijkenisse

Ps vermeld moet ook nog worden dat de fietsen die gebruikt zijn gesponsord zijn door **Richard de Bijl**

Voorjaar en Zomer 2010!

Op het moment dat ik dit schrijf, is het nog volop winter, een druilerige regendag, maar de temperatuur gaat gelukkig weer omhoog en de sneeuw- en vorstperiode is hopelijk voorbij.

Diverse hardloopwedstrijden waren door het slechte weer afgelast, wat voor veel hardlopers(sters) niet zo leuk was. Maar met het komend voorjaar en zomer in het vooruitzicht, kunnen we toch weer denken aan het lopen in korte broek(grapje!)

Nu is het uiteraard nog te koud voor de spieren, ongetwijfeld zal dit over niet al te lange tijd veranderen en zal het hardlopen weer een stuk aangenamer worden, wat zal resulteren in grotere opkomst bij de training!

Tevens wil ik van de gelegenheid gebruik maken, om alle deelnemende brugrunners bij de komende marathons veel succes te wensen.



Groetjes van **Karel Oosthoek**

De Midwinter marathon Apeldoorn

21-01-1i

Div. afstanden

Namen

Tijden

Johan Benne	2:00:17	27,5 km
Leen v Hulst	1:54:08	18,5 km
Riet Benne	0:55:32	8 km
Annie v Hulst	0:55:32	8 km

Apeldoorn 21-02-10

We vertrokken in de dichte mist maar waren toch wel snel in Apeldoorn

Op de parkeerplaats stond de bus al klaar die ons naar het parcours bracht.

Daar was het al een gezellige drukte.

De start van de 18.5 km was voor Leen om 11.30.

De 27.5 km van Johan startte om 12 uur gelijk met de Marathon.

Voor Annie en mij was de start pas om 14.30, dat duurde wel erg lang

maar binnen in het Orpheus gebouw was het lekker warm

Het lopen ging bij ons vieren heel erg goed en we waren allemaal tevreden

Dat kan ook niet anders in zo'n mooie omgeving met mooie huizen

Annie en ik hadden nu veel supporters omdat we gelijk finishten met de marathonners.

Ze riepen zelfs dat ze trots op ons waren. Ze wisten zeker niet dat we maar 8 km hadden gelopen.

En nu was het een keer andersom en stonden Leen en Johan aan de kant

om ons nog even aan te moedigen voor de laatste meters.

Toen ik tegen Annie zei, dat daar de finish was, nam ze een spurt en moest ik er wel hijgend achteraan

en kwamen we voldaan over de streep.

Daarna hebben we als vanouds pannenkoeken gegeten in Hoog-Soeren.

Het was een lange dag, maar lopen in Apeldoorn blijf toch iets aparts.



Groetjes Riet

3 tips om knieblessures door hardlopen te voorkomen

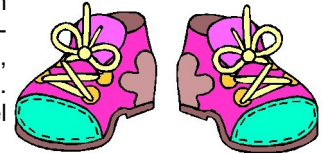
Zodra het mooier weer wordt buiten zie je direct veel mensen hardlopen buiten de deur. Hoeveel het een fijne manier van lichaamsbeweging is voor velen, kun je met hardlopen snel blessures oplopen. Er zijn drie manieren om een knieblessure te voorkomen:

1. Strecken na het hardlopen

Het nut van strekken wordt vaak in twijfel getrokken, vooral als middel om te voorkomen dat je spierpijn krijgt. Toch heeft het strekken van je hamstrings wel belangrijke voordelen: je ontlast je knieën en hebt daardoor minder kans op een knieblessure door het hardlopen.

2. Vervang je loopschoenen

Bij hardlopen zijn goede schoenen heel erg belangrijk. Ze zijn voor een groot gedeelte de schokdempers van je lichaam, waarmee de harde klappen van het rennen worden opgevangen. Koop daarom goede schoenen! Zo voorkom je veel blessures, waaronder aan de knieën. Ga naar een sportwinkel voor passend advies.



3. Ga niet te hard van start & bouw langzaam op

Een grote fout die vaak wordt gemaakt door onervaren hardlopers is om veel te hard van start te gaan. Je lichaam is het hardlopen niet gewend en heeft daarom tijd nodig om aan te passen. Daarnaast is het verstandig om de afstand die je loopt met maximaal 5 procent per week op te voeren.

Ook als je veel overgewicht hebt moet je erg oppassen met hardlopen. Je knieën hebben het dan nog zwaarder dan normaal, dus een knieblessure ligt dan op de loer.



5 redenen om in de ochtend te sporten

Ik weet dat sporten in de vroege ochtend een enorme opgave kan zijn. Als je geen ochtend persoon bent dan kies je waarschijnlijk voor een uurtje extra slaap. Toch heeft sporten in de ochtend, zoals bijvoorbeeld hardlopen, enorme voordelen. In dit artikel vind je vijf redenen waarom het zo goed werkt (als je er eenmaal aan gewend bent).

1. De ochtend is normaal gesproken een rustig moment van de dag, waardoor je de kans hebt om eens goed na te denken over de zaken die jou bezighouden en om even alleen te zijn.

2. Sporten zoals hardlopen in de ochtend zorgen er voor dat je hersenen wakker worden en je geest even helemaal leeg is. Een goed moment dus om alles op een rijtje te zetten en een mentale to-do lijst te maken voor die dag.

3. Als je in de ochtend sport, dan ben je er van af. Hoe fijn sporten vaak ook kan zijn, er zullen altijd dagen zijn dat je geen zin hebt. Door het direct te doen ben je er in dat geval van af, zodat een druk schema later op de dag geen roet in het eten kan gooien, zeker wanneer je kinderen hebt. Daarnaast is uit onderzoek gebleken dat mensen die in de ochtend sporten veel regelmatig sporten en het minder vaak overslaan.



4. Sporten in het algemeen, maar zeker in de ochtend, heeft een positief effect op je stoelgang. Verstopping, een kwaal waar vooral veel vrouwen regelmatig last van hebben, vermindert op deze manier.

5. Aangezien sporten op een lege maag in de ochtend er voor kan zorgen dat je spierweefsel verliest, helpt het om toch een goed ontbijt te eten. Dit zorgt op haar beurt weer voor een snellere metabolisme. Afvallen wordt dus ook makkelijker op deze manier.

Skiweekend Saint François Longchamp

Nadat we door het thuisfront waren uitgezwaaid vertrokken we keurig op tijd in een mooie bus richting de Franse Alpen. Eenmaal onderweg liet een van de chauffeurs zijn stem horen door de microfoon en de schrik sloeg sommigen van ons om het hart, want zijn stem klonk een beetje, tja, wat zal



ik zeggen....lijzig? Vervolgens hoorden we een paar opmerkingen die ik jullie niet wil onthouden; Hij zal toch niet dronken zijn?/ Nee joh, zo praten Vlamingen!/ Misschien heeft ie wel een hazenlip? Jullie begrijpen de stemming zat er al gelijk lekker in. Ook werden we onderweg nog getraceerd op een soort van "tiener seksfilm", maar de interesse hiervoor was minimaal...De beenruimte in de bus was riant, dus menigeen ging in de loop van de avond zijn bedje al in orde maken. De chauffeurs waren prima en de volgende ochtend bij het ontwaken zagen we overal sneeuw en we waren keurig op tijd op onze bestemming Saint François Longchamp. We hoefden maar een klein heuveltje te nemen met onze bagage. De gastvrouw kwam ons al tege-

moet en vroeg of ze moest helpen dragen?!? Het appartementencomplex lag direct aan de piste en de Yetibar en



skiverhuur er pal onder. Het bagagedepot (garage) en de lockers voor de ski's eveneens, dus alles bij elkaar. Op naar het ontbijt! Gezellige Yetibar, gezellige jongens achter de bar, lekker ontbijtje, goede bediening! Op naar de piste, de zon, de sneeuw, heerlijk! Prachtig skigebied, wandelgebied, goede sneeuw en voor elk wat wils. Aan het einde van de middag kregen we de sleutels van de appartementen. We zaten op de 3^e en de 5^e (bovenste) verdieping en sommigen hadden een kamer met uitzicht op de piste. Na een uitgebreide inventarisinspectie (wie oh wie weet waar de besteklade is?) gingen we lekker eten in de gezellige Yetibar en werd de dag doorgenomen. Inge kwam er op de piste achter dat ze skiën eigenlijk helemaal niet leuk vindt en hoewel wij, maar vooral Peter haar heeft proberen te overtuigen dat het wél leuk is, bleef ze bij haar standpunt. Gelukkig vond ze de rest eromheen wel heel leuk. De 2^e dag begon met sneeuw, maar begin van de middag brak het zonnetje door en konden we weer volop skiën. Maby ging echter de 2^e dag onderuit en moest worden afgevoerd in een banana. Ze ging het hele circuit door van scan, brace, krukken, medicijnen, pijnstillers en natuurlijk.....de rekening. Hans stond haar met raad en daad (creditcard) terzijde. De resterende dagen werd Maby liefdevol geholpen door zuster Floor en zuster Inge en iedereen die in haar buurt kwam. Ze was een dankbare patiënte. Marc heeft sommigen van ons grenzen laten verleggen, fantastisch was dat! In de tiefschnee en op de zwarte piste. Ook hadden we twee Friezen in ons mid-

den, genaamd Siep en Jannes, familie van Anne en echte skiërs! Zij hadden het erg naar hun zin bij ons en we zijn uitgenodigd voor de Elfstedentocht, mocht die ooit gehouden worden. De Après-Ski hielden we in een van de kamers, de grootste natuurlijk, en daar werd Hans even in het zonnetje gezet. Hij kreeg een speech van Carla en een t-shirt en wijn van An en Riet namens de ski-ploeg en zo waar..... Hans moest even een traantje weg pinken! 's Avonds togen we naar de Yetibar waar wij met gemak de

ouders konden zijn van wat daar aan jeugd rond liep. Marc verzorgde de muziek, dus de sfeer was super en we hebben heel wat gedanst en gekletst met jong en "oud". Zelfs "ons" klassieke nummer "Paradise by the dashboardlight" hebben we weer opgevoerd, dit keer door Peter en Floor. De terugreis kwam in zicht en daar ging het even mis. De bus was erg laat (verdwaald) en tijdens de afdaling van onze berg stond er nog een zijklep van de bus open, waar dus prompt een tegenligger tegenaan reed. Na het afhandelen konden we dan eindelijk aan de terugreis beginnen. Moe maar voldaan zijn we thuisgekomen. Nu heb ik uit betrouwbare bron (Hans) vernomen dat er al een optie is op kamers op de 5^e etage voor volgend jaar..... Hans, hartelijk dank voor je goede zorgen en verder bedank ik iedereen voor jullie aangename gezelschap.

Groetje van "Ski-Ster" **Greetje**

Brugrunners

Het zal jullie niet zijn ontgaan dat ons clubje het financieel moeilijk heeft op het moment. De contributie gaat 1 maart omhoog zoals jullie wel gehoord en gelezen zullen hebben. Dan wordt er ook gekeken waar kunnen we nog meer op bezuinigen. En een grote kostenpost is dan het krantje, dat we laten drukken bij onze drukker.



Henk Hoogbruin wil nu de taak van drukker op zich nemen. Dus met andere woorden we gaan het nu zelf doen. Henk heeft al een testboekje gemaakt van een brugpraet en deze is door een heel stel brugrunners vergeleken met het origineel dat is gemaakt door de

professionele drukker.

De conclusie is dat de tekst prima is, maar dat de kiekjes soms een beetje achterblijven bij de professionele drukker. Omdat dat wel acceptabel wordt gevonden door de testbrugrunners die de 2 krantjes hebben vergeleken, hebben we Henk bevorderd tot onze Clubdrukker.

We wensen Henk er heel veel succes mee. Deze Brugpraet is dus door Henk gedrukt.

Gr Gerard

Bestaat er nog wat anders naast het hardlopen?

Jawel, fietsen! Nog een maand geduld, even op het mooie weer wachten en dan is het zover. Een aantal enthousiaste lopers klimmen op woensdagochtend weer op de fiets. Iedere keer is het een aardige groep die de Zuid-Hollandse pol-

ders onveilig maakt. Zo'n 40 tot 90 km fietsen is een prima afwisseling met het lopen. Fietsen is minder blessuregevoelig en je ziet nog wat van de provincie. Tevens bevordert het je duurvermogen.

Wat mij tijdens het fietsen opvalt, is dat – en vaak bij de dames – er met een te zwaar verzet wordt gereden. Daarmee worden de knieën overmatig belast en dat is niet nodig. Het is even wennen maar een lichter verzet fietst uiteindelijk veel prettiger. Er zitten niet voor niets een aantal versnellingen op de racefiets. Voor **niet** op het grote blad maar op het **kleinere** blad. Die heeft meestal tussen de 39 en 42 tanden. Het grote blad heeft vaak 52-53 tanden. Voor onze fietstochten is dat niet noodzakelijk. Een soepele omwenteling van zo'n 80 – 90 per minuut, is na enige gewenning, goed vol te houden.

Blijf ook niet haken op één versnelling. In het achterwiel zitten bij de nieuwere systemen 8 tot 10 **k r a n s j e s** (tandwielen). Gebruik deze ook, zeker bij een windiger dag! Belast je knieën zo min mogelijk en rij met de kleinst mogelijk druk op de knieën. Schakel ook niet op het grootste



blad voor en op je grootste blad achter. De ketting komt zo onnodig schuin te liggen wat extra wrijving en slijtage oplevert. Dat geldt ook voor de combinatie klein voor en klein achter.

Een juiste bandenspanning, voor de meeste smalle draadbandjes is circa 6 atmosfeer, rijdt een stuk prettiger dan zacht opgepompte banden. Als laatste maar misschien wel het belangrijkste, zorg dat je goed op de fiets zit! De binnenbeen-, romp- en armlengte zijn bepalend voor de juiste framemaat en afstelling van de fiets. Kijk eens op

<http://www.fietsbewegingsanalyse.nl>

<http://www.bikefitting.com/Dutch/Systems/Introduction.aspx>

Deze websites geven een aardig beeld van de wijze van meting.

Onderhoud van de fiets is net zo belangrijk. Houdt de draaiende delen goed schoon en gesmeerd. Gebruik voor de smering een goede teflon spray. Deze is bestand tegen de hoge druk die ontstaat tussen de ketting en de tandwielen en zorgt daarmee voor zo min mogelijk wrijving.

Kijk ook eens of je aan een nieuwe ketting toe bent. Deze slijten en rekken na verloop van tijd. Beter is bij vervanging van de ketting dat ook de achterkransjes vervangen worden. Let hierbij op het juiste type, afhankelijk van welk systeem (groep) er op je fiets zit. Controleer ook de kabels en vervang deze desnoods. Vaak zijn ze in een setje van 4 te koop, 2 rem- en 2 versnellingskabels. Zeker goede remkabels kunnen van levensbelang zijn. Als laatste nieuw lagervet in de wielen, geen dik lagervet maar bijvoorbeeld White Grease is hiervoor zeer geschikt en de fiets kan weer een seizoen mee.

Nu maar hopen op vele mooie en ongevalvrije toertochten.

Chris Keller.

Beste Brugrunners,

Met iets bij de koffie dacht ik dat de verjaardag wel gevierd was, maar anderen vonden van niet.



Hartelijk dank voor het door jullie aangeboden "oude knarrenfeest" om maar een regeltje uit het mooie gedicht van Elly te lenen. Joop en Ik stonden wel even ver-

steld door zoveel belangstelling. We hopen dat een ieder zich heeft vermaakt.

Bedankt voor de bloemen en de kado's, ik loop er weer piekfijn bij. Dus meiden en jongens het is wel leuk om 85 jaar te worden.

Ik wens allen een beetje geluk en tot ziens.

Groetjes **Wim Kapteyn**

Hier het gedichtje wat Elly voor heeft gelezen.



Beste Joop en beste Wim.

Hier zitten twee prominente figuren, over hen zou mijn speech uren kunnen duren. Ik hou het kort, wij kennen de heren, die we vandaag gaan feliciteren. Want dit krasse knarrenpaar is samen 170 jaar. Maar nog strak in 't oude lijf, ze ogen niet stram en zeker niet stijf.

Joop stichtte in een ver verleden een cluppie van mensen die aan hardlopen deden. Dat groepje dat groeide en had zo'n goede score, dat de Brugrunnersloopgroep hieruit werd geboren. Hij is een echte kletsmaajoor, Want die man kan lullen, hoor! Met zijn stoere loopverhalen wist hij zelfs de krant te halen.

Wim is bescheiden en stilletjes,

Maar heeft wel strakke biljetjes. Sexy racet hij op zijn fiets, Hij is onze kopman, dat is niet voor niets. Voorne Putten, Hoekse Waard, niks geen TomTom of wegenkaart. Nooit chagrijnig en een beetje verlegen Loodst hij ons feilloos langs de mooiste wegen.

Kanjers, van harte, nog jaren erbij, met jullie als maatje zijn wij heel erg blij!

In de schijnwerper.....

"De schoenen van Jacqueline"



Dat viel niet mee.

Maanden in het donker te zitten. Heen en weer geslingerd te worden en dan uiteindelijk is daar de rust en de stilte. Door een kier konden we net de etalage-ruit zien. Runnersworld Rotterdam stond erop. Verder gebeurde er niet veel. We hoorden alleen maar geroezemoes en gestommel. Af en toe werden we opgetild en weer teruggezet. Daar lig je dan tussen een paar vloeiblaadjes, niet echt comfortabel.

We waren net een beetje ingedommeld totdat we weer een hoop gestommel hoorden, het kwam dichterbij. We werden opgetild en ineens licht, en daar stond ze, rood haar en groene ogen. Nou aan die voeten zouden we wel willen zitten. We werden neergezet en ja hoor daar gingen we. We kregen een mooie strik zoals de verkoper het had uitgelegd.

Eerst maar een stukje vooruit op een sukkeldrafje. We deden onze uiterste best om zo goed mogelijk te zitten. Weer een stukje terug en iets harder. "Ze zitten wel lekker maar wat een kleur" hoorden we boven ons. Het was ten minste iets, we zaten lekker.

We wilden niet meer los, maar ze was te sterk voor ons en we werden aan de kant gezet. We konden alleen maar toezien hoe onze concurrent voorbij zoefde. Er kwamen geen positieve geluiden, was dit een goed teken? De volgende concurrent kwam voorbij. "Wacht" hoorden we de verkoper zeggen "ik heb geloof ik nog wel een ander paar, ik denk dat die ook wel goed zijn". De moed begon ons al aardig in onze eigen schoenen te zinken. Daar ging de volgende concurrent. Wat een bluffer en lang niet zo mooi als wij. We keken dat zo eens aan maar volgens ons gingen ze het echt niet redden.

"Die eerste keuze wil ik nog een keer proberen". Hoorden wij dat goed, mochten we nog een keer?

We werden weer vast gestrikt en deden nog meer onze best. Hoe vaak we niet heen en weer zijn gerend, geen idee maar we gingen lekker. "ik neem



ze, ze zitten lekker, ze lopen lekker". De verkoper was het er ook helemaal mee eens. Nou wij ook, wij waren het er ook helemaal mee eens. Over de kleur werd nog wel ge-

sproken maar dat kon ons niet schelen, we gingen hier weg. Weg uit deze winkel. 's Avonds mochten we voor het eerst mee naar buiten. We gingen naar de club, daar werd ook naar onze kleur gekeken. We hebben een gave kleur. Ja, wacht maar, wij zitten ook waanzinnig lekker. Wat wij begrepen hebben is dat we in april de 10 kilometer gaan lopen. Wij gaan er persoonlijk voor zorgen dat we de finish in een leuke tijd gaan halen. Shoes with a mission!

Jacqueline Vliegenthart



MARATHONKOORTS

Tot december 2009 heb ik altijd voor mezelf hardgelopen en nu loop ik 's avonds bij de Brugrunners.

De afgelopen jaren heb ik o.a. meegedaan aan de Fortis Estafette Marathon. Dat is heel leuk, als je niet op de dag van de wedstrijd een half uur voordat je aanwezig dient te zijn je kleine teen zo hard stoot, dat deze helemaal zwart wordt. Toch heb ik meegedaan, want ik was de 20ste reserve en na mij waren er geen reserves meer. Na afloop bleek, dat de teen gebroken was. Maar dat mocht de pret niet drukken.

In september 2009 wilde ik meedoen aan de Fortis Halve Marathon. Ik was helemaal in topvorm. Ja maar wat gebeurt er, anderhalve week voordat ik de halve marathon moet lopen, blijf ik met diezelfde kleine teen achter een slipper hangen. Resultaat: kapsel gescheurd, dus weer helemaal paars! Maar na die anderhalve week complete rust toch de halve marathon uitgelopen.



Sinds december 2009 loop ik dus hard bij de Brugrunners. Echt een hele leuke groep. De lopers daar hebben mij gelijk enthousiast gemaakt voor de hele marathon. Dus heb ik me opgegeven. Ja en toen was het hek van de dam! Een maand geleden heb ik 20 km voor mezelf getraind omdat ik die week niet mee kon met de groep van Han, waarmee ik op zondag voor de marathon train.

Gevolg: ik voelde bij 16 km een tik in mijn knieholte. Gevolg: blessure. Weer die vreselijke ijscompressen erop. Na een week toch maar weer de draad opgepakt en het ging wel weer.

Dus weer volop aan de training. Gelukkig, het was weer rustig. Tot ongeveer vier weken geleden: ik kwam terug van het hardlopen, stond me te douchen en wat gebeurde er: ik viel met de binnenkant van mijn bovenbeen vol op de badrand toen ik iets buiten het bad wilde pakken! Resultaat: heel de binnenkant van mijn bovenbeen zwart paars. Dus: weer een week niet trainen. Een week later moest ik notabene meedoen aan de Heinenoordtunnel loop van 25 km. Na een week toch de stoute schoenen aangetrokken en meegedaan aan de Heinenoordloop. Dat ging gelukkig goed, ook al was mijn been nog wel blauw. Trots en blij kwam ik heelhuids over de finish.

Nou dan denk je dat je alles gehad hebt. Nee, dat niet. Twee weken geleden ging ik 's ochtends naar mijn werk. Het sneeuwde een beetje. En ja hoor: ik ging vierkant onderuit vol op mijn stuitje. Ik kon niet meer lopen. Ik heb gevloekt en gevloekt. Het lijkt wel of die Marathon niet voor mij is weggelegd.

Maar ik ben nu weer een week aan het hardlopen, want ik geef het niet op. Wat staat me nog meer te wachten? Ik hoop niets meer. Maar het duurt nog 6 weken. Ik houd mijn hart vast.

Dit was mijn Marathon belevenis tot nu toe. Ik hoop dat ik de Marathon uit kan lopen zonder blessures!

groeten

Jacqueline van Bemmelen

De BRIELSE MAASLOOP

7 MAART 2010

30 KM

Namen	Tijden	
Ivonne van der Pad	2.34.39	2 ^e prijs.
Nathalie Timmermans	2.41.19	1 ^e prijs
Elly van Buijtenen	2.47.48	
Els Snippe	2.47.49	
Monique van Horst	2.48.19	
Rien Scholten	2.48.19	
Danielle van Lierop	2.48.20	
Arie Kamps	2.48.21	



Drugsdeal bij de Brugrunners ????

Het zal je maar gebeuren dat je op het punt staat te vertrekken voor een ski weekend naar Frankrijk en je wordt op de hoogte gebracht dat er op jouw trip een drugsdeal gaat plaatsvinden . De vraag waar en wanneer wilde en of kon die persoon niet zeggen. Het zou in Saint Francois Longchamp tijdens onze 3 dagen gaan gebeuren en of ik wilde



meewerken om dit op te lossen. Nu ben ik avontuurlijk van aard maar om m'n overige Brugrunners hierin te betrekken vond ik wel wat veel gevraagd en ik wilde hen

beslist niet in gevaar brengen. Dit kon mijn contact persoon begrijpen maar ik zou verdere informatie ontvangen na aankomst in Saint Francois Longchamp. Onze aankomst in Saint Francois Longchamp was lekker vroeg en gelukkig konden we ons onder onze appartementen in een garage omkleden waar mij werd verteld dat ik me in de namiddag zo rond 5 uur moest melden bij de receptie voor de kamersleutels en wellicht zou ik verdere instructies ontvangen. Wat moest ik doen? Ik begreep dat er ergens tussen onze spullen drugs verstopt konden zitten, maar waar of bij wie en hoe kon dit gebeuren. Nadat we ons allemaal hadden omgekleed zijn we heerlijk gaan skiën. Het was een geweldige dag en hopelijk een goed begin van een fijn ski weekend, maar voor mij de vraag , wat staat me verder nog te wachten. Ik meldde me die middag om vijf uur bij de receptie waar ik de benodigde informatie – sleutels en een gesloten enveloppe met mijn naam erop ontving. Ik ging naar buiten want het leek me beter om daar de enveloppe open te maken en hem te

lezen , om me heen kijkend of ik iets of iemand zag die me verdacht leek las ik de brief en schrok van de inhoud. Hierin stond dat de volgende dag tijdens het skiën een klein ongelukje zou plaatsvinden met één van onze



mensen en dat naar aanleiding hiervan deze persoon waarschijnlijk met een banaan naar beneden zou worden gebracht naar het medisch centrum. Wie oh wie van ons zou hierbij betrokken zijn , ik kon het me bijna niet voorstellen. Ik ging terug naar onze groep met de benodigde papieren en sleutels van de appartementen en trof ze aan in een geweldige stemming

na deze eerste dag. Die avond zijn we heerlijk uit ons dak gegaan in de Yeti Bar , de muziek was goed en er werd lekker gedanst. Om ca. elf uur die avond ging iedereen naar zijn kamer en doken we ons mandje in. De volgende dag , het sneeuwde en het was mistig , gingen we na een goed ontbijt op pad . Ik was nogal gespannen, in de wetenschap: er gaat wat gebeuren , maar waar en met wie. Ik besloot na boven te zijn aangekomen , het sneeuwde al weer harder en het zicht was minimaal , terug te gaan. Ook Ben sloot zich bij mij aan, hij zag het gezien het weer ook niet meer zitten. Beneden aangekomen dronken we wat en kleedden we ons om . Ik kon en durfde Ben niets te vertellen over wat er misschien te gebeuren stond en op het moment dat hij terug ging naar zijn kamer zag ik Wil H. beneden staan en vroeg haar of alles goed ging , zij vertelde dat Maby een ongelukje had gehad en met een banaan naar beneden werd gebracht en waarschijnlijk elders in het dorp bij het medisch centrum zou worden afgeleverd voor verder onderzoek. "Nee toch," dacht ik , dus het was waar. Oh God, wat moest ik doen? Het eerste wat bij me op kwam was , ik moet naar Maby, hoe is het met haar . Op pad naar het hoger gelegen Saint Francois Longchamp bedacht ik allerlei scenario's

wat te doen en aangekomen bij het medisch centrum kon ik Maby in de armen sluiten en vragen hoe het met haar ging. Ondanks



de pijn was ze vrij nuchter en vertelde ze nog dat ze tijdens haar tocht naar beneden in de banaan had gebeld met haar mobile. Haar tasje, skies en stokken stonden netjes bij haar en de dokter ging haar verder onderzoeken, mij vroeg ze naar de apotheker te gaan even verder in het dorp om krukken – medicijnen en een brace op te halen. Maby kon in de consternatie haar creditcard niet vinden. "Geen probleem," zei ik, maak je geen zorgen dat regel ik wel. Op weg naar de apotheker vroeg ik mij af , of de aflevering van de drugs al plaatsgevonden had, of moest het nog gebeuren. Was Maby hierin betrokken , iemand anders , de mannen van de security? Wie oh wie, ik kon het me niet voorstellen. Teruggekomen bij Maby hielp de dokter haar met de brace en van de brancard af te komen. Ondertussen ging ik in een andere kamer betalen. Haar tas, skies en stokken stonden daar ook , dit laatste vond ik nu ik er over nadenk wel vreemd , waarom stonden al haar spulletjes ineens in een andere kamer,ik zou er nooit achter komen. Een taxi hoefde ik niet te bestellen want de dienst van de dokter zat erop en ze was zo vriendelijk om ons terug brengen naar onze appartementen. De volgende ochtend zou ze nog terug komen om Maby een injectie te geven. Later in de middag werd ik gebeld door mijn contactpersoon, dat de aflevering had plaats gevonden en dat ze iemand hadden opgepakt met een pakje XTC pillen. Ik moest het maar vergeten en ja we waren gebruikt en zo voelde ik het ook. Ik denk dat niemand van de Brugrunners hier iets van heeft gemerkt, maar toen ik 's avonds in het zonnetje werd gezet door jullie werd het me even te veel.

Ook dit kan gebeuren tijdens een geweldig , sfeervol ski weekend van de Brugrunners.

Hans R

Uw adres of e-mail veranderd ?

Willen jullie dit a.u.b. doorgeven aan het secretariaat :
Greetje & Ruud Jansen, tel.0181620993 email
ruud.jansen@gmail.com

Club-Mededeling.

Met ingang van 1 maart 2010 wordt het tarief;
voor de 1 uur-groep € 1,30
en
voor de 1,5 uur-groep € 1,50

De "10 loopjeskaart" is inmiddels geïntroduceerd ,in de dag
en in de avondgroep .
Er is wel een verzoek van de geldinners , om zoveel moge-
lijk met gepast geld te betalen.



TEN SLOTTE.

is er tegen alle verwachting in toch nog een leuk aantal in-
zendingen binnengekomen, dus is de Brugpraet iets vetter
uitgevallen, dan we gedacht hadden. Maar wel blijven instu-
ren hoor!

Dank aan alle medewerkers van deze editie.
Volgende keer rekenen we op marathonverhalen, Ladiesru-
nervaringen en Rondje Voornebelevissen.
Wij wensen jullie zonnige Paasdagen en heerlijk loopweer-
tje de komende maanden!
Alle kopie is meer dan welkom tot **28 JUNI**.

De Redactie.

Doordenkertjes. (Vervolg)

- *Er zijn ontzettend veel restaurants waar je Chinees kunt eten. Maar het helpt niet. Er komen er zelfs nog bij.
- *Het is toch raar, dat mijn neus loopt en mijn voeten ruiken.
- *Waarom nam Noë slechts twee exemplaren mee van elke soort? Omdat zijn ark niet verzekerd was voor derden.
- *Toppunt van discriminatie: alle plantjes water geven behalve de afrikaantjes.
- *Welk dier bestaat voor drie kwart uit wol? ... Een wolf
- *Wat zegt een eend die tegen de muur vliegt? ... Kwak
- *Alcohol is je grootste vijand maar in de bijbel staat: heb uw vijand lief.

Wisten Jullie dat ?????

Inge een muts heeft die niet kriebelt .
Elly haar doos wel een kwijt is.
Yolanda wel eens pinkie word genoemd .
Han auto-uitstapproblemen heeft in de sneeuw.
Elly geen 20 meer is volgens de doktoren .
Han en Karin denken aan een skivakantie planning cursus.
Hans R op de skipiste een ijzeren plaat zag.
Hans R. een hele goede regelaar is
Er voor Florence een wereld open ging toen de plastic folie van haar sneeuwbril afgehaald werd.
Inge helemaal niet van skiën houdt.,zij daar op de piste pas achter kwam
Leen goed is in het uitvoeren van en pirouette en een 9+ kreeg voor de uitvoering .
Maby in een banaan is afgevoerd.
We 2 gast-skiërs hadden uit Friesland .
Er geen taalprobleem zijn geweest , en dat het toffe lui waren .
We wel uitgenodigd zijn op het elfsteden schaatsfeest als de tocht er komt .
Het skiweekend zeer geslaagd is geweest.
Ruud grote moeite had om de skistokken van Greetje weer netjes op te bergen na het laatste brugrunners ski evenement.
dat Greetje ze toch wel heel erg stevig heeft moeten vasthouden om dit voor elkaar te krijgen.
dat Ruud ze niet onder handen neemt, want anderen wisten Greetje te vertellen dat ze dan breken.
Het hardlooptarief per 1 maart is verhoogd
Joop en Wim 85 jaar zijn geworden ,wij dit gevierd hebben bij de Chinees.
Carolina naar de voedselbank gaat.
Roel en Loes het hogerop hebben gezocht.
Elly v.B weer oma is geworden, dit keer van een kleinzoon
Er een paar naar Londen gaan.
Dat Han Karin aan een hangertje in de droogkast hangt als ze verkouden is .
Henk H onze nieuwe drukker wordt en het zo drukker krijgt.
Lisette ons parkeerterrein te klein vindt .
Linda en Wilma op de busbaan in Schiedam hebben geluncht.
Jan B weer op de fiets zit en de zijwieljes er weer af zijn.
Er een koffiezetlijst is en dat we die wel moeten gebruiken .
Annemarie een m.p.3 speler zoekt met een ketting om te zien wat de voorkant is.
Henk H. en Gerard samen op de kleintjes letten.
We een "10-loopjeskaart" kunnen aanschaffen .
Monique Z een 2 jarige cursus heeft samengeperst tot 1 jaar .
We Monique feliciteren met haar behaalde diploma.
We iedereen een fantastische marathon toewensen.
Greetje en Ruud een duo baan hebben .



Van harte gefeliciteerd

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

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

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

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

04-jul	Elly	v	Buytenen
17-jul	Maby		Verschuur



De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats		Tijd	Km's
14-3-2010	City Pier City	Den Haag	www.fortiscpcloop.nl	11.00	21.1-10
20-3-2010	Reeuwijkse Plassenloop	Reeuwijk	www.loopreizen.nl	?	15
21-3-2010	Marathontrainingsloop	Maassluis	www.avwaterweg.nl	11.00	30
21-3-2010	Road to Rotterdam	Oud Beijerland	www.trainingslopen.nl	10.00	30-35
27-3-2010	Binnenmaasloop	Mijnsherenland	www.avspirit.nl	12.15	10
28-3-2010	Dwars door Dordt	Dordrecht	www.dwarsdoordordt.nl	13.00	10
28-3-2010	Marathon testloop	Vlaardingen	www.avfortuna.nl	11.00	30
5-4-2010	Oude Maasloop	Barendrecht	www.cavenergie.nl	14.00	10
11-4-2010	MARATHON	Rotterdam	www.fortismarathonrotterdam.nl	11.00	42.2
30-4-2010	Havenloop	Vlaardingen	www.avfortuna.nl	13.30	10
30-4-2010	Breakfastrun	H.I.Ambacht	www.breakfastrun.nl	6.00!!!	10
30-4-2010	Oranjeloop	Oudenoord	www.oranjeverenigingoudenoord.nl	10.00	10
15-5-2010	Lenteloop	Papendrecht	www.nationale-lenteloop.nl	10.00	15
16-5-2010	Spark Loopcircuit	Spijkenisse	www.avspark.nl	12.00	10
16-5-2010	Leiden Marathon	Leiden	www.marathon.nl	10.30	42.2-21-10
19-5-2010	Verkerkloop	Zwijndrecht	www.verkerkloop.nl	18.00	10
30-5-2010	Royal Ten	den Haag	www.royalten.nl	12.15	10
5-6-2010	10 EM	Vlaardingen	www.avfortuna.nl	13.00	16.1
13-6-2010	Rondje Voorne	Brielle	www.vorneatletiek.nl	12.00	50
13-6-2010	Ladiesrun	Rotterdam	www.ladiesrun.nl	11.00	10
19-6-2010	Ambachtsheerlijkheidsloop	Numansdorp	www.avspirit.nl	10.00	10

Voor meer informatie verwijzen we jullie naar www.dutchrunners.nl



GPW Turbine Support

*Voor al uw werkzaamheden aan
stoomturbines, gasturbines en
andere rotating werkzaamheden
zoals het reviseren van pompen en
vervangen van mechanical seals.*

Pampus 28-30, 3251 ND Stellendam
www.gpw-turbinesupport.nl



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

NOBEL

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342

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