

# "BRUGPRAET"



# *Kerstnummer*

"DE BRUG RUNNERS"

December 2010

*Spijkenisse*





## Beste wensen

Tijd van vrede en van lichtjes,  
versierde bomen en blijе gezichtjes.  
Voor and'ren tijd van pijn of spijt,  
van winterkou en eenzaamheid.  
Het stemt wel eens tot denken...  
Die bomen groen, de kleur van  
hoop  
en in de stal nieuw leven.  
Een zalige Kerst is niet te koop.  
Ik wil heel graag met dit gedicht  
er jou één helpen geven.

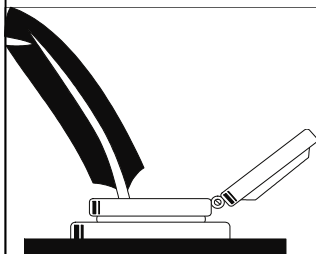
En ook voor't nieuwe jaar  
hierbij mijn beste wensen.  
Niks onbereikbaar, irreëel  
gewoon geluk en wat vertrouwen  
om met gerust gemoed  
een prachtig jaar te bouwen.

# BRUGPRAET

Jaargang 15 Nummer 4

December 2010

Van de voorzitter



Zoals jullie in het jaarverslag van Greetje kunnen lezen was 2010 een afwisselend jaar. Veel prestatielopen / wedstrijden en ook veel andere activiteiten.

Mijn dank gaat uit naar alle mensen die het afgelopen jaar op één of andere manier wat voor de Brug Runners gedaan hebben. Zonder deze mensen kan onze club echt niet bestaan. Ik denk o.a. aan het samenstellen van het clubblad en het drukken hiervan; ik denk aan onze cassière(s), koffiezetters, trainers en uiteraard de bestuursleden, die toch regelmatig bij elkaar moeten komen om beslissingen te nemen. Laten we zuinig zijn op deze mensen.

Nog een paar dagen en we zitten alweer in een nieuw jaar. Ik wens iedereen voor het nieuwe jaar een heel goede gezondheid en vooral ook heel veel loopplezier.

**Karin**



## Uitslagen **Brussel marathon**

Hele en halve

10-10-2010

Namen	Hele marathon
Ivonne v.d. Pad	<b>3.46.57</b>
Els Snippe	<b>4.03.44</b>
Monique Kuller	<b>4.51.51</b>
Namen	Have marathon
Danielle v. Mil	<b>1.56.50</b>
Pia v. Eersel	<b>2.00.11</b>
Carla Brauwers	<b>2.00.24</b>
Klaas Mol	<b>2.01.11</b>
Anita Kabbedijk	<b>2.06.12</b>
Paula Nobel	<b>2.08.46</b>
Ineke Sniijders	<b>2.08.46</b>
Elly v Mil	<b>2.15.01</b>
Cobie Stougje	<b>2.18.45</b>
Mirjam Koster	<b>2.18.46</b>

## Uitslag van de **Vopak Midden Voorne Loop** 10 km

18 September Sommelsdijk

Naam	Tijd
Johan Benne	<b>0.42.58</b>

Gerard en Bep  
wensen iedereen pretti-  
ge kerstdagen en een  
gezond  
**2011**

Uitslag van de  
**Vopak Midden Voorne**  
**Loop 10 km**

11 Okt, Hellevoetsluis

Naam	Tijd
Johan Benne	<b>0.42.28</b>
Jordy Zoutendijk	<b>0.43:27</b>
Arie Kamps	<b>0.43.52</b>
Natasja Timmermans	<b>0.44.24</b>
Patrick Zoutendijk	<b>0.44.44</b>
Renzo Kerkhof	<b>0.46.11</b>
Piet Noren	<b>0.48.11</b>
Karel Timmermans	<b>0.52.50</b>
Anne Marie Moster 5 km	<b>0.33.25</b>

## BEJUBELD EN VERGUISD.

Nog half slapend doe ik 's morgens heel vroeg mijn ogen open en kijk verbaasd rond in een voor mij onbekende, maar riante kamer. Ik draai me aarzelend om in de hoop Tom Cruise naast me te zien liggen, maar helaas, ik zie het iets minder goddelijke lijf van mijn eigen man, die rustig doorsnurkt.

Ik sta letterlijk en figuurlijk weer met beide benen op de grond, want ik ben nu klaarwakker en weet dat we in een hotel in Boedapest logeren en dat ik een afspraak met mijn vriendin Louise heb gemaakt om om kwart over zeven ( zo vroeg? ja



echt!) te gaan hardlopen. Hoe bedoel je, vakantie is uitslapen? Ik heb nog de stille hoop dat ze zich heeft verslapen, maar nee, hardlopers zijn mensen van de klok.

Waar gaan we heen? We besluiten het marathonparkoers langs de Donau te lopen, maar hoe komen we daar? Er zijn al veel Boedapesters vroeg uit de veren, gewoon vragen dus, alleen dat Hongaars, dat ligt ons niet zo en met alleen "goulash" redden we het niet. Heel bereidwillig met handen en voeten krijgen we uitleg. We denken het te snappen en rennen door het centrum van Boedapest. Dwaars door metrostations, trap af, trap op, oh verkeerde kant, geen probleem, andere trap af en weer omhoog, nagestaard en aangemoedigd door hele hordes metrocontroleurs. Zigzaggend tussen wegopbrekingen door, springend over stapels stenen en ploeterend door het zand doemt plotseling de Elisabethbrug voor ons op.

Yes, de stralend blauwe Donau ligt voor ons. Op het pad erlangs komen we collega's tegen. "Hello!" Kijk, dat ver-

staan we. Voor het applaus van voorbijgangers bedanken we lachend en als een paar jongens ons de "high five" geven, voelen we ons winnaars in het buitenland.

Een paar honderd meter verder houdt een oud mannetje ons tegen en begint vreselijk te schelden ( zo klinkt het en zo bedoelt hij het ook! ) Hij draagt een grote doos en als hij vlak voor ons staat, kiepert hij die tot onze schrik voor en over onze voeten leeg. Groenten- en fruitafval vallen ons ten deel. Slierten andijvie, waarvan de houdbaarheidsdatum al dagen overschreden is hangen in onze haren, onze benen worden versierd met aardappelschillen, de jacks zijn gespikkeld in de meest trendy kleuren en wat we ruiken is bepaald geen Chanel nr 5!

De gebaren die hij maakt zijn internationaal, die begrijpen we, al zijn ze niet bepaald vleierend voor vrouwen.

Louise en ik zien er toch de humor wel van in en nog nalachend hijsen we ons de zoveelste brug op. Het is een prachtige route en we genieten mateloos.

Na deze krachtsinspanning kunnen we ons schaamteloos te buiten gaan aan het ontbijtbuffet. Ik verheug me al op alle ongezonde lekkernijen.

Het gekreun van Sonja Bakker is vandaag niet voor onze oren bestemd.

Is er iemand, die de marathon van Boedapest wel een uitdaging vindt? Zeg het en je hebt een maatje!

En dat oude mannetje? Die is dan allang opgepakt!



**Elly van B.**, die voorlopig geen andijvie eet.

## Weer even in de belangstelling komen !

Het is al weer een dik jaartje geleden dat ik even in de belangstelling stond. Dus dacht ik op 21-10-10, het is tijd om daar weer eens iets aan te doen. Het is donderdag en door feestelijkheden bij de wielclub is de kantine gesloten.

Dus we verzamelen op de parkeerplaats en vormen weer groepen a, b en c. Voor we weggaan eerst even toiletteren, de dames achter de rode auto en de heren achter de blauwe auto. Han deed de indeling. We gaan er vandoor en het weer is droog en een beetje fris, dus lekker loopweer. Ikzelf ging met de c groep mee en het viel me op dat het een beetje snel ging, maar ja niet zeuren een beetje gas bijgeven. Ik kon het redelijk bijhouden tot de helft van de route. Henk de trainer zag dat ik het wat moeilijk had en zette me op kop. En dan kan je het tempo zelf bepalen.

Dat ging redelijk goed en na wat rustpauzes kwamen we terug op het parkeerterrein. Dus geen koffie en dergelijke en we gingen huiswaarts op het fietsje. Ik voelde me niet zo heel lekker, maar ging toch naar huis en Henk die voor me fietste wachtte even, we wonen in dezelfde wijk en we gingen richting volkstuinten, waar we het heuveltje op moesten. Hier kreeg ik het zo moeilijk dat ik afstapte en



lopend naar boven ging , het viel me ook op dat het zicht slechter werd. Bij het bruggetje op de dijk even geleund en voelde me helemaal rot en wankelde , Henk bleef gelukkig bij me .Ik bleef me rot voelen en Henk heeft daar 112 gebeld .Binnen de kortste keren kwam er een politiebuisje aangereden met agenten die me warm instopten met politiejasen .

Even daarna kwam ook de ambulance de hoek al om en binnen de kortste keren lag ik in dat ding. Allerlei apparatuur werd aangesloten en ze zagen gelijk dat de bloeddruk veel te laag was . Een infuus kregen ze er niet in , er was geen ader te vinden .Dus ik werd afgevoerd naar het ziekenhuis in Spijkenisse . Hier onderzochten ze me verder, dus weer aansluiten en er kwamen veel deskundigen kijken .Infuus lukte daar wel . Ik ging zelfs onder een verwarmingsapparaat als een kuiken, mijn temperatuur was 34 graden .Kreeg door een infuus vocht met glucose toegediend en voelde me al een heel stuk beter . Na opgewarmd te zijn mocht ik weer naar huis . Gevraagd naar de oorzaak denkt men gewoon dat ik te weinig heb gedronken . Omdat de kantine dicht was heb ik van tevoren niet gedronken, wat ik anders altijd wel doe .

**Stom Stom.. dus !**

Om 3 uur was ik weer thuis en voelde me weer als vandoes.

Ik wil nog wel Henk Hoogbruin heel hartelijk bedanken dat hij bij me bleef en 112 belde en m,n fiets naar huis heeft gereden . **Henk bedankt .**

**Gr Gerard**, die naar de drink cursus gaat.  
(alcoholvrij !!)



## Uitslag van de Erasmusloop Rotterdam

23 oktober 2010

Naam	Tijd	
Renzo Kerkhof	<b>1.08.30</b>	15 km
Daniëlle van Mil	<b>0.50.42</b>	10 Km
Eily van Mil	<b>0.59.40</b>	10 km



## PRC Delta viert vijftigste verjaardag

Spijkenisse: Afgelopen zaterdag was het groot feest tijdens de 50-jarige verjaardag van PRC Delta. 's Middags was er een goed bezochte receptie waar óók oud leden gehoor hadden gegeven aan de uitnodiging of zich hadden aangemeld na het persbericht in de kranten. Na het openingswoord van voorzitter Martin Stigter namen ook nog het woord de heer Piet de Groot van de Sportraad Spijkenisse, Jean Valk van hoofdsponsor France Limousin, Mels de Kievit, jurylid van de KNWU en Daan Monster als oud lid. Mooie woorden werden er gesproken zowel over het verleden als over de toekomst. Ook werd de heer Wim Kapteijn (85) naar voren gehaald

die als oudste lid van de vereniging in de bloemen (zie ) foto werd gezet en aan hem werd ook het eerste exemplaar van het Jubileumblad uitgereikt met een bedrukte pen als aandenken . Zeer verbaasd was de heer Kapteijn , want hij had dit is het geheel niet verwacht , maar PRC delta vond het een mooi gebaar om hem in het zonnetje



te zetten daar hij nu nog steeds donateur is van de vereniging . na het officiële gedeelte werd er nog gezellig nagepraat en rond 17.00 uur ging iedereen weer richting huis. Ook het bestuur, want 's avonds was er een feestavond voor de leden en oud leden, zodat even pauze wel op zijn plaats was. Rond 20,00 liepen dan de avondgasten binnen en zorgden voor een goed gevuld clubhuis en mede voor een super gezellige avond. Veel oud leden hadden ook weer gehoor gegeven aan de uitnodiging die zowel persoonlijk was gestuurd als via de persberichten in de krant. Dat de oud leden het er voor over hadden om hun geliefde oude cluppie te bezoeken bleek wel daar er mensen waren uit Assen, uit Gassel-Nijveen en zelfs uit Noorwegen. Ook uit de regio waren er veel vaste en oud leden. Het bestuur van de PRC Delta dankt iedereen voor zijn of haar komst. Het heeft een onuitwisbare herinnering achter gelaten , niet alleen bij het bestuur maar vast en zeker ook bij de leden en oud-leden.

Overgenomen uit het **Groot Hellevoet** krantje

## Marathon Etten-leur

31-10-10

Halve en 10 km

Namen	Tijden	
Paula Nobel	<b>1.56.32</b>	Halve marathon
Christine van Iddekinge	<b>2.04.26</b>	Halve marathon
Hans van Meggelen	<b>0.56.18</b>	10 km
Patricia Ruizeveld	<b>0.58.00</b>	10 km
Conny Vuijk	<b>1.03.08</b>	10 km
AnneMarie Lorscheijd	<b>1.03.11</b>	10 km

## Etten-Leur

Omdat ik al tijden geen wedstrijden meer gelopen had, leek het mij wel leuk om met drie dames, waaronder een debutante ( Conny) en Patricia die alleen de politie triathlon achter haar naam heeft staan ( 56 min !!!!! ) en mijn eigen AnneMarietje te kijken wat er uit komt met dit iets te zware lijf. Gelukkig omschrijft onze

Nico dit altijd onder de noemer een bonk Sex en Spieren!!!! Ik mocht gelijk voor chauffeur spelen en nadat we Patricia in Pernis hadden opgehaald reden we richting het Brabantse land.

Onderweg werden we geteisterd door zware regenval en het zou dus een natte wedstrijd gaan worden. Echter hoe dichterbij Brabant hoe droger het werd en jawel het bleef ook droog. Op de parkeerplaats vroegen we aan het hoofd afdeling parkeerplaats waar we heen moesten. Rechttuit en vierde straat rechts , al kletsend gingen we die richting uit en vergaten de zijstraten te tellen en inmiddels gearriveerd op de wedstrijd baan waar de 5 kilometer bezig was waren we een straatje of acht te ver doorgelopen.

Na deze warming-up kwamen we aan in het multiculti centrum de Nobelaar alwaar we rustig om konden kleden en nog even een bakkie doen. Zo rond half twaalf gingen we richting start waar we om kwart voor twaalf afgeschoten werden. Je moest je in aangegeven vakken opstellen die (verwachtings) tijd gebonden waren , om niet te bluffen gingen wij in het laatste vak staan en hadden geen last van elleboogjes , knietjes en

kopstoten voor de start. Met zijn vieren zijn we rustig op pad gegaan en doordat er te veel mensen voor ons bleven lopen zouden er door ons geen p.r.'s gelopen worden. Het parcours was twee ronden met wat gemene

heuveltjes. Onze twee jonge godinnen hadden totaal geen wedstrijdrees en liepen daar rond of ze al jaren

wedstrijdervaring hadden. Vlak voor de finish stond het echtpaar Bakker ( voor intimi Han en Karin) weer foto's te schieten maar hun sluitertijd was niet berekend op onze snelheid en vandaar staan er alleen maar hielen

op de foto die je ergens in de verte

ziet???

Nee hoor, hartstikke leuk dat jullie er waren en dat jullie 's middags nog onze twee halve marathonsters hebben gesupport. Paula en Christine. Na afloop nog een lekker bakkie gedaan bij de Nobelaar en met een stralend zonnetje weer naar huis met een medaille om de nek.

En met name Conny en Patricia gefeliciteerd met jullie tijd en prestatie, grote klasse.

### Hans van Meggelen



## Mijn allereerste wedstrijd.

Sinds april ben ik via Annemarie Lorscheid bij de brugrunners gekomen en vond het meteen al erg leuk. Ik werd meteen in de groep opgenomen en werd steeds enthousiaster. Na de zomervakantie ben ik ook met de duurloop meegegaan.

Inmiddels is mijn conditie zo verbeterd dat ik het kon proberen , een eerste wedstrijd te lopen. Op 31 oktober was het zover. Best spannend ..zou ik die 10 km volhouden? Zou ik als laatste deelnemer over de finish kruipen? Ik had geen idee hoe het zou zijn.



Annemarie en haar man ,Patricia en ik vertrokken `s morgens naar Etten-Leur. Om 11.45 uur stonden we klaar tussen de hekwerken als opgehokt vee. Wat een boel mensen zeg! Het startschot werd gelost en langzaam maar zeker kwam er beweging in de meute. Hans en Patricia liepen een stuk sneller dus die verloren we al snel uit het oog. Annemarie en ik liepen samen op. We liepen door het centrum waar er veel mensen stonden aan te moedigen. Muziek kwam ook van verschillende kanten, dus dat was wel erg gezellig! Een beetje te snel van start gegaan ,omdat je moeilijk je eigen tempo kan bepalen. Na 5 km kwamen we weer in het centrum aan en bleek dat we 2 x hetzelfde "rondje" moesten lopen. Intussen kwam de eerste loper al over de finish .(Erg motiverend als je zelf pas op de helft bent!) Bij de drinkpost heb ik een paar slokjes naar binnen gegooid, bekertje netjes in de bak gegooid (ik zou toch geen wereldtijd neer gaan zetten)en meteen weer doorgedribeld.



Na ongeveer 8,5 km was ik er klaar mee! Met een misselijk en vermoeid lijf zei ik dat ik niet meer kon. JAWEL,HET IS NOG MAAR EEN KLEIN STUKJE,JE KAN HET! zei Annemarie. WE LOPEN NU BIJ DE HARTELBRUG EN WE ZIEN BIJNA DE VOLKSTUIN-TJES. Ik werd daardoor toch weer gemotiveerd om mijn braakneigingen op te houden en door te stiefelen.

Eenmaal bij de finish heb ik geloof ik gezegd "nooit meer" en kreeg een medaille in mijn handen gedrukt. Leuk hoor ,want ik heb nog nooit een medaille gekregen! Eigenlijk is die ook voor Annemarie want zonder haar had ik die eindstreep nooit gehaald!!!! Mijn tijd 1:03:08

Wel grappig dat je bijzonder snel vergeet hoe zwaar het was ,want binnen de kortste keren had ik het al over de volgende wedstrijd. Hopelijk zal die op 12 december zijn bij SPARK. Ja mensen, ik heb de smaak te pakken!

### Connie Vuijk



## Mijn naam is Christine van Iddekinge

en mij is gevraagd iets te schrijven over mijn ervaringen met betrekking tot het lopen van de halve marathon van Etten Leur. Dat loop je niet zomaar, er gaat iets aan vooraf.

De aanleiding: jaren heb ik 10 km gelopen, niet meer niet minder en dat was voornamelijk in de sportschool. Ik heb altijd wat verder willen lopen, maar alleen lukt me dat niet. In de sauna van de sportschool leerde ik dit jaar Yvonne Edhie kennen en we spraken hierover. Ze zegt: als je dit echt leuk vind is het misschien iets om eens te starten bij de brugrunners, aankomende zondag gaan we 17 km lopen. Natuurlijk zag ik deze afstand, gezien mijn ervaring, niet zitten. Maar Yvonne kan zeer overtuigend zijn en vertelde dat Paula op dat moment geblesseerd was en er een fiets

ter beschikking was. Bovendien, om de 15 min. een stopje. Okay zei ik, doe ik. Zo gezegd zo gedaan. Moment suprême: -1 graad onder nul, niet echt



mijn temperatuur om te lopen dus had ik mij voorbereid met een soort van ski jack. Dik ingepakt kwam ik ten tonele tot verbazing van Han: "Ga jij op deze manier lopen?" Ja zei ik, het is koud. Ja maar hierin krijg je het wel erg warm. Ik: des te beter, ik haat kou. Han heeft het hier nog over. Ik had natuurlijk geen "proper" outfit, allemaal erg amateuristisch. Die eerste ervaring was afzien. Tot de 15 ging het goed, daarna zwiebelen – direct op de fiets. Maar daar kreeg ik het ook erg koud, dus was ik gedwongen de laatste 2 km toch te lopen. Punt was dat er geen 17 maar 21 gelopen werd. Voor mij was dit giga – dit kan toch niet waar zijn? Die middag kon ik letterlijk geen pap meer zeggen. Ik was helemaal kapot. Maar kon ik toch terugkijken op een eerste 17 km in winterse omstandigheden. Ik zou en moest verder. Echter resterende trainingen de 25 en 28; dit zou ik op dat moment niet kunnen redden wist ik, dus maar overslaan.

In de tussentijd had ik mij ingeschreven met ons bedrijf voor de dam tot dam loop in Amsterdam, dus startte ik bij Han rond april/mei om te trainen. Dit verliep helemaal perfect, dankzij Han. Hij gaf me tips, moest me verscheidene malen terugroepen: heb je haast? En het is heerlijk om buiten te zijn en met anderen lekker te kletsen en ontspannen te lopen zonder te merken dat je toch een heel stuk hebt afgelegd. Trainen, trainen, tot de 16 kilometer van de Dam tot Dam; deze heb ik in ruim anderhalf uur doorlopen. Ook nog wel een prestatie, als je bedenkt dat ik de week ervoor behoorlijk ziek was. Maar ik zeg, zonder training van Han had ik deze 16 niet onder deze omstandigheid kunnen lopen. Dit was 19 september. Nu op naar de 21. Moest kunnen volgens Han en in mijn beleving. Trainen, trainen.....voor de halve van Spijkenisse.

Er werd eerst gesproken over de halve Marathon van Etten Leur op 31 oktober, dus ik gekscherend: dan doe ik toch mee! Jij kunt het wel zei Han, oh makkelijk....., hij gaf er ook nog een tijd bij (2.05).

Ik denk het toch niet, misschien 2.15. Paula maakte het

helemaal gek en zei dat ze niet in mijn buurt wilde lopen omdat ik toch sneller zou zijn dan zij. Natuurlijk wist ik dat dit absoluut niet het geval zou worden. Ik ben misschien wel een tikkie snel (zo ervaar ik dat overigens niet) maar kan dit niet volhouden.

31 oktober – marathon Etten Leur. De avond daarvoor had ik een feest gehad, gedanst, niet al teveel gedronken, slecht geslapen – maar een halve marathon moet dan kunnen toch? Paula en ik met Han en Karin (de schatten hebben ons gereden en begeleid en ondersteund, all the way!!) op weg naar Etten-Leur. Ik was niet geheel gevrijwaard van zenuwen (Paula ook niet).

Paula had een prachtig startnummer: 1500. Ik moest me nog inschrijven en mocht ook niet klagen met mijn nummer: 1717. Met deze startnummers zouden wij toch prachtige tijden neerzetten? Dat kon niet missen. Eerst maar eens starten. Paula en ik stonden een half uurtje voor de start bij de vakken. Je zou zeggen, toch niet te vroeg, maar er was geen ziel te bekennen. Waren wij hier wel goed? Ja.....een kwartiertje voor de start konden we de vakken betreden. Han en Karin hebben onze jasjes aangenomen; wij zaten te dubben: doen we jas aan, jas uit, korte mouwen, lange mouwen? Maar Han en Karin waren onverbiddelijk: die jassen hebben jullie helemaal niet nodig, is alleen maar ballast! Het was goed weer en de zon zou zich in de middag laten zien. En zoals vaak, ze hadden gelijk. Vlak voor de start moest Paula plassen, jeetje hoe kun je dit nu timen? Ik was haar bijna kwijt geraakt, maar gelukkig konden we samen van start. Paula liep al snel van me weg, ik heb haar laten gaan, niets gezegd.....want ik voelde al snel dat ik zware benen had. Die 21 had ik het zwaar, al vrij snel, maar het zonnetje scheen en daar probeerde ik van te genieten. Ook van de mensen om me heen, probeerde hier en daar een "small talk", ter afleiding van mijn zware benen. En kreeg in de gaten dat een "zwarte" dame enigszins in dezelfde tred liep. Ze keek op haar horloge, dus dacht ik: die moet ik hebben, zij gaat op tijd. Ik heb haar in de gaten gehouden en



enigszins als leidraad gebruikt. Tot de 16/17 ging het redelijk, maar daarna kreeg ik het moeilijk. Ik dacht: lopen, lopen, blijven lopen! Van een man die ik sprak bij de start wist ik dat er nog een heuveltje van een brug zou komen en in Etten Leur van die kleine verhoginkjes (dat zou verschrikkelijk zijn). En....inderdaad. Ik was op een gegeven moment zo moe dat ik een beetje begon te lopen, daarna weer in een draf om bij die brug gewoon te gaan lopen; dit trok ik niet. Daarna kwam het afzien. My god, hoe ver nog?

Op dat moment kwam ik 3 Belgen tegen, 2 mannen en een vrouw. Ze begonnen tegen me aan te kletsen van: kom op lopen, niet wandelen. Ik: maar ik kan niet meer. Jawel je kunt wel. Hop, benen omhoog, even wat oefeningen; dat heb ik met die Belgische dame nog gedaan. Waar komen jullie vandaan? Brussel.....de man heeft me bijna meegetrokken....kom, kom, kom. Hoe lang nog?? 300 meter. Oh,

dat is 300 meter te ver. Ik kon wel janken, ik kan niet meer, ik kan niet meer. Waar doe ik dit voor? Voor de finish zeiden de Belgen, wij gaan al hoor. Ja natuurlijk, ga maar!! Pffff, eindelijk daar zag ik de mensenmassa voor de finish, dus toen dacht ik lopen, lopen, op naar het eind. Toen ik bij die mensenmassa arriveerde, moest ik bijna huilen, ah daar waren Han en Karin....ik wuifde van: moeilijk, moeilijk.....en daar zag ik dan de finish + tijd 2.04 en nog wat. Toen dacht ik: ik wil nog onder de verwachte tijd van Han (2.05) eindigen en dat heb ik gedaan!! Ik kon niets meer na de finish, moest me even rekken, kreeg een medaille in mijn handen gedrukt, een drankje. Mijn Belgische vriend had zo'n aluminiumachtige deken over me heen gedaan. En ik naar ze toe....jongens jullie hebben me er doorheen gesleept, bedankt bedankt mijn Belgische vrienden!  
En daar zag ik Karin....en Han en Paula (die had het hele-



maal goed gedaan.....tjonge jonge wat een prestatie!). Na het omkleden nog even wat met elkaar gedronken, om daarna moe maar blij huiswaarts te gaan. Dank je Han, dank je Karin!!! Dank je Yvonne, hardloopmaatje en dank je Red (Paula), gewoon voor dat we dit samen hebben gedaan! En nu.....doorgaan met trainen, sterker worden!

**Christine**

## de Drechtstedenloop Dordrecht

31-10-10

Namen	Tijden
Patrick Zoutendijk	1.39.39
Arie Kamps	1.39.57
Nathalie Timmermans	1.39.57
Renzo Kerkhof	1.40.18
Ivonne van der Pad	1.41.41 (3de dames 45+)
Els Snippe	1.51.07
Danielle van Mil	1.51.26
Ben van Mil	1.51.27
Peter Makop	2.02.??

## de Zoetermeer loop

14-11-10

Namen	Tijden
Ivonne van der Pad	1.11.45 15 km
Els Snippe	1.18.45
Hans van Meggelen	0.56.48 10 km
Anne-Marie Lorscheijd	1.05.00



## de Spark loop

14-11-10 15 km

Namen	Tijden
Johan Benne	1.02.30
Ron van Dillen	1.06.02
Patrick Zoutendijk	1.06.57
Nataschja Timmermans	1.07.44
Piet Noren	1.13.43
M.Scholten	1.17.51
Karel Timmermans	1.21.36
Wil Raaphorst	1.26.14
Wout v Wieringen	0.35.27 5km





## Uitslagen Jaarlijkse Coopertest

16-11-10

Namen	Meters
Roland v. Dillen	3080
Johan Benne	3030
Rob Kegel	2780
Carla Brouwers	2530
Wim v. Doorn	2530
Elly v. Buytenen	2460
Leen v. Hulst	2460
Henk v. Bechthum	2410
Florence Kegel	2360
Greetje Jansen	2360
Jose v. Oest	2360
Monique Kuller	2360
Elly v. Mil	2310
Coby Stougje	2260
Dinie Baumann	2260
Hans v.d. Meer	2260
Wim Kapteyn	2260
Wil Hoorman	2160
Anne Hof	2110
Connie Vuijk	2110
Annemarie Lorscheid	2110
Yvette de Grood	2110
Gerard Veenstra	2060
Alby Kop	2060
Leon Spoor	2060
Natasja Kliekaart	2060
Jan Haan	2010
Riane Westerveld	1960
Linda Meijer	1910
Annie v. Hulst	1910
Gonny Poot	1910
Wout v. Wieringen	1860
Carla Warnik	1860
Elly Evertse	1740
Lia Verhulp	1640



Ik wil iedereen een heel mooi  
gezond sportief maar vooral  
ook een leuk en gezellig  
2011 toewensen!

En ik hoop jullie in het nieu-  
we jaar wat vaker te zien!!

**Groetjes, Maby**

## Ja ja het is zover

Elly en Kees hebben de stap gewaagd .  
En hebben internet aangevraagd  
Nu is het zover dat ze kunnen mailen  
Dus kan er naar hun gemaïld worden, graag met z'n velen  
Zo leren ze er goed mee om te gaan  
En geniet ze van een WWW bestaan

Hun e-mailadres is: [c.evertse68@upcmail.nl](mailto:c.evertse68@upcmail.nl)



## Beste Brugrunners,

Een mail schrijven kost me wel heel  
veel tijd, omdat ik niet zo snel kan ty-  
pen, maar ik werk eraan.

Wij zijn op cursus maar het gaat nog  
niet zo snel. De uitdrukkingen enz. dat  
maakt het erg  
ingewikkeld. Het is natuurlijk wel fijn ,  
de vooruitgang hou je niet tegen.

Wij zijn dan niet meer zo snel met lo-  
pen, maar met hulp van Leo zal dit wel  
wat sneller gaan.

Wij wensen iedereen fijne feestdagen  
en een sportief 2011 toe.

**Sportieve groetjes  
Kees en Elly Evertse.**

# VERDIEN MET JE TEAM

Scoor duizenden euro's voor je club

## Goud geld verdienen voor je team en voor St. De Brug Runners Loop- en Conditietrai

Dat kan! Laat zien wat jullie waard zijn en verkoop zoveel mogelijk loten voor onze club. Voor ieder lot dat jouw team verkoopt krijgt de club € 10,- voor jullie teampot. Hier kunnen jullie met het team leuke dingen mee doen! Verkopen jullie samen bijvoorbeeld 100 loten, is dat al € 1.000,- voor het team! Voor onze vereniging kan dit zelfs al € 6.150,- per jaar opleveren.

[www.sponsorbingoloterij.nl](http://www.sponsorbingoloterij.nl)

Met je team kun je van alles doen om deze loten te verkopen en daar helpen we jullie graag mee! Bel snel naar 020 677 6880 of mail naar [sponsorlijn@sponsorloterij.nl](mailto:sponsorlijn@sponsorloterij.nl) en zet een formidabele teamprestatie neer.



**SPONSOR  
LOTERIJ**

### Speel mee voor Stichting De Brug Runners en maak wekelijks kans op € 100.000

De Sponsor Bingo Loterij is de loterij met een clubhart in Nederland. Veel mensen spelen mee voor hun vereniging en maken zelf elke week kans op grote geldprijzen. Het mooie van de Sponsor Bingo Loterij is dat de deelnemer zelf kan kiezen naar welk goed doel de opbrengst van het lot gaat. Zo is het dus ook mogelijk om mee te spelen voor Stichting De Brug Runners!

Meespelen voor Stichting De Brug Runners is heel eenvoudig. Ga naar <https://www.sponsorloterij.nl/Meespelen.htm?beni=9300>, bestel direct uw loten en speel mee! Hierdoor speelt u mee met de Sponsor Bingo Loterij en steunt u direct Stichting De Brug Runners. En het mooie is, u maakt wekelijks kans op 30.000 prijzen oplopend tot € 100.000! Voor slechts € 2,05 per week speelt u mee.

Stichting De Brug Runners wint in ieder geval, want elke maand gaat 50% van de opbrengst direct naar onze clubkas. Een makkelijker manier om Stichting De Brug Runners te steunen is bijna niet mogelijk. Bestel dus snel uw loten en speel mee!

**Wij wensen u alvast veel bingoplezier en danken u hartelijk voor de steun aan Stichting De Brug Runners**

**SPONSOR  
LOTERIJ**  
de Vrienden Loterij

### Sponsorloterij Als U al meespeelt

Als u al meespeelt?

Als u nu al meespeelt in de sponsorloterij is het mogelijk de begunstigde te veranderen, en de Stichting De Brug Runners (code =9300) op te geven als de club die u wilt steunen.

1. Telefonisch: Dit kunt u doen door te bellen met de sponsorlijn (0900-3001400 keuze 5) en de code (=9300) van de Stichting De Brug Runners door te geven. De loten worden dan meteen omgezet, dit is het eenvoudigst.

2. Schriftelijk :U stuurt een briefje (Sponsor Bingo Loterij, Van Eeghenstraat 70, 1071 GK Amsterdam) met verzoek tot omzetten van uw lot(en) met daarop de volgende informatie:

uw naam  
uw adres + postcode  
uw woonplaats  
het rekeningnummer waar het lotgeld van wordt afgeschreven  
lotnummer(s)  
naam club + sponsorcode (9300) waar voor mee wil spelen

**uw handtekening**

## Piet in het zonnetje .

Het is weer December en Piet wordt weer in het zonnetje gezet , Piet onze onmisbare duizendpoot . Hij werd op een stoel gezet en Elly las weer een geweldig gedicht voor .



## Beste Piet.

Jij weet vast met welk doel  
je nu zit op deze stoel.  
Doe maar niet verbaasd of zo,  
jij rekende stiekem weer op een cadeau.  
Goed gegokt hoor, want eens in het jaar  
maken we dit waarderingsgebaar.  
Een duizendpoot met gouden jatten,  
leggen we hierbij in de watten. Zijn domein, de wieleraan,  
veegt hij zelfs voor de coopertest aan.  
Hij dweilt en timmert, maar nooit aan de weg,  
wat is die man toch bescheiden, zeg!  
Zo, genoeg veren in je r...,  
we maken het nu echt concreet.  
Geen Brugrunner meer met last van recessies,  
dus dit jaar zelfs wat extra flessies.  
Als je vervalt in dronkenschap,  
krijg je volgend jaar appelsap.  
Want we hopen, lieve vent,  
dat je dan nog in en rondom de kantine bent,  
Bezig met je vele klussen,  
Daarom ga ik je voor een keer kussen.



## JAARVERSLAG 2010 VAN "DE BRUG RUNNERS"

Het Bestuur verwelkomde begin dit jaar twee nieuwe bestuursleden, te weten Jacqueline Vliegthart als onze nieuwe penningmeester en Ruud Jansen als 2<sup>o</sup> secretaris.

In januari zijn weer een aantal Brug Runners gaan skiën in Frankrijk en dit was wederom een groot succes. Voor volgend jaar is het een en ander alweer besproken.

In maart hebben we de "loopjeskaarten" geïntroduceerd. Hierdoor is de administratie een stuk eenvoudiger geworden.

Een aantal Brug Runners hebben meegedaan met de Roparun.

Verschillende lopers hebben ook dit jaar weer de Radio Rijnmondloop of de Marathon van Rotterdam gelopen alsook de hele of halve Marathon in o.a. BurghHaamstede, Oostvoorne, Leiden, Londen en Brussel.



Ook de bruggenloop van Kopenhagen naar Malmö stond weer op ons programma, net als 10 jaar geleden.

Tevens hebben verschillende teams het Rondje Voorne gedaan. Het weer was die dag perfect en de sfeer was weer top in Brielle.

De Politie Triathlon van Spijkenisse mocht ook dit jaar weer op een aantal van ons rekenen, hetzij op de fiets of als loper. Een enkeling deed zelfs mee als volwaardig "triathlonner" (1/8). Het was die dag wel heel erg warm.

Er zijn trouwens steeds meer Brug Runners die de fiets ontdekt hebben en in de zomermaanden gezamenlijk op woensdag een tocht maken van pakweg 70 km.

Op 16 augustus is onze oud-secretaris Roel Schellingerhout op 63-jarige leeftijd overleden. Hij was al geruime tijd ziek, maar heeft tot op het laatst interesse getoond voor iedereen in zijn directe omgeving. Wij missen hem en hij zal in onze gedachten voortleven.

Het drukken van de " Brugpraet" werd een te kostbare zaak voor onze Stichting. Na wat rondvragen hier en daar hebben we Henk Hoogbriijn bereid gevonden deze taak op zich te nemen. Hij heeft nog een oud kopieerapparaat staan, vandaar. We hopen natuurlijk dat hij het nog heel lang doet!

Een twintigtal van ons hebben dit jaar een door de Gemeente Spijkenisse gesubsidieerde cursus voor het bedienen van de Automatische Externe Defibrillator gevolgd. Dit apparaat hangt



in de kantine achter de bar voor de mensen die dit nog niet is opgevallen. We hopen natuurlijk dat we hem nooit nodig zullen hebben, maar in ieder geval is het een fijne gedachte dat er mensen in ons midden zijn die weten hoe ze er mee om moeten gaan.

Het koffiezetten is voor sommigen al een automatische geworden. Er is nog maar een enkeling die het nog niet aandurft. Gewoon assistentie vragen, er is altijd wel iemand die je even helpen kan.



De loten voor de Grote Clubactie waren dit keer in de kortst mogelijke tijd uitverkocht! Onze dank hiervoor. Voor volgend jaar hebben we ons inmiddels ook aangemeld bij de Sponsor Bingo Loterij, hierover worden we nog verder geïnformeerd.

De Coopertest is ook in november weer door een flink aantal mensen gedaan.

Tot zover het jaarverslag.



Wij zijn nog steeds op zoek naar nieuwe trainers. Ben jij een gemotiveerde loper die zich wil inzetten voor onze club? Aarzel dan niet en vraag informatie bij Karin Bakker of Els Snippe.

Volgend voorjaar bestaat onze hardloopclub 15 jaar! Dit moet natuurlijk gevierd worden en de evenementencommissie is hierover al druk aan het "brainstormen."

men."

Namens het bestuur bedanken wij alle vrijwilligers die zich inzetten voor onze club zowel met ideeën als met persoonlijke inzet.

Rest ons nog om een ieder die ziek of geblesseerd is een spoedig herstel toe te wensen en voor alle Brug Runners namens het bestuur een heel goed en sportief Nieuwjaar toegewenst!

**Greetje en Ruud Jansen** (secretariaat)



☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀  
 ☀ Hierbij een kerstgroet voor alle brug- ☀  
 ☀ runners. Allemaal een gezellige kerst ☀  
 ☀ gewenst en een heeeeeeeel gezond ☀  
 ☀ 2011 ☀  
 ☀ **Ben/Linda** ☀  
 ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀ ☀

**Uitslagen Spark marathon**  
 Halve en 10 en 5 km  
**12-12-10**

Namen	Halve marathon	
Roland van Dillen	<b>1:28:02</b>	
Johan Benne	<b>1:30:51</b>	
Patrick Zoutendijk	<b>1:36:11</b>	
Renzo Kerkhof	<b>1:37:30</b>	
Ivonne van der Pad	<b>1:46:12</b>	
Arie Kamps	<b>1:48:38</b>	
Daniëlle van Lierop	<b>1.48.38</b>	
Ben van Mil	<b>1:49:18</b>	
Danielle van Mil	<b>1:49:18</b>	
Arthur Bijl	<b>1:50:50</b>	
Carla Brauwens	<b>1:55:43</b>	
Nico Stoop	<b>1:56:54</b>	
Peter Makop	<b>1:56:59</b>	
Karel Timmermans	<b>2:01:01</b>	
Paula Nobel	<b>2:01:49</b>	
Chrystel van der Starre	<b>2:03:37</b>	
Dinie Baumann	<b>2:07:54</b>	
Marcel Reuvers	<b>2:11:07</b>	Vervolg >>>

## Uitslagen Spark marathon

Halve en 10 en 5 km (vervolg)

12-12-10

Namen	10 km
Wim van Doorn	<b>0:53:28</b>
mirjam Von Winckelmann	<b>0:58:57</b>
Inge Du Pon	<b>1:01:40</b>
Connie Vuijk	<b>1:01:40</b>
Ton Timmermans	<b>1:04:42</b>
Jacqueline van Bemmelen	<b>1:04:42</b>
Gonny Poot	<b>1:04:56</b>
	5 km
Natascha Kriekaart	<b>0:28:50</b>
Denise Mayer	<b>0:32:28</b>
Ursula Amas	<b>0:32:28</b>
Sandra Verhoeven	<b>0:34:02</b>
Wout van Wieringen	<b>0:34:37</b>

## NIEUWTJES UIT HET RIVIERABAD.

Het einde van het jaar 2010 is alweer in zicht, uitkijkend naar gezellige feestdagen en een spetterend uiteinde, een nieuwe uitdaging in 2011 voor onze Brugrunners, een gezellig loopclub, met een groot saamhorig team van lopers en trainers, je heb elkaar nodig om tot een groot succes te komen, en dat is nou juist de kunst!!

Ik heb leuke vermeldingen vanuit het Rivierabad, bijvoorbeeld, dat Monique waterpoloster { trainer} op de vroege woensdagochtend al om 7.30 uur aanwezig was met een aantal brugrunners, geheten Yvonne, Rien en Els { trainster} om les te geven in het zwemmen van de borstcrawl, moet zeggen m..... als deskundige trainer, dat er best wel wat te verbeteren was, maar er werd hard gewerkt om zeker conditie en techniek op te bouwen. Ik hoef niet uit te leggen dat hardlopen iets anders is dan zwemmen, zijn wel leuke combinaties voor de triatlon. Ik begreep er uit dat dit ook de opzet was om de volgende keer in de triatlon nog beter uit te komen, minder leuk was dat Monique moest afhaken vanwege haar werk, { zag haar 's avonds overigs weer in de waterpolotraining} nou dan zien we de groep niet meer, maar ja hoor, Els zag ik al weer als eerste op de woensdagochtend verschijnen, en al snel kwam Rien ook weer trainen, ik heb ze flippers aangeboden en ze gingen als een speer door het water, [ flippers is goed voor de ligging en basis training} en goed voorbeeld doet goed volgen. Marco is ook met Rien mee



gaan zwemmen, vervolgens blonde Yvonne, zij komt met haar tante zwemmen { warm water zwemmen} en Klaasje zwemt ook nog steeds in plaats van hard lopen, ook Bep, de vrouw van Gerard { clubblad} was er even tussen uit voor een operatie, maar ik sprak haar pas weer, het ging weer goed met haar, ook blonde Patrick is een trouwe klant van het Ri-

viera bad en Annemarie. Over het goede voorbeeld gesproken: sociaal is het leuk dat mensen elkaar mee nemen, zoals Rien en Marco, de groep van de woensdagochtend



om 7.30 uur. Yvonne met haar tante die anders nooit meer in het zwembad zou komen, leuk om met elkaar te sporten door dik en dun, en dat ook vol te houden in 2011.

FF ander onderwerp: mijn dochter Miranda en schoonschoon Christian hebben met de van Buurenloop mee gedaan, 10 km. Miranda liep 55 rond en werd 4 e bij de dames, Christian werd 2<sup>e</sup> bij de heren in 38 min, helaas heb ik geen andere uitslagen, heb wel gehoord dat er weer gelopen zou worden. De bruggenloop en de marathon van Spijkenisse zijn leuke evenementen en in december '10 een extra pluim vanwege het koude weer, maar de echte doorzetters gaan door waar anderen stoppen.

Ik wil nog wel een wens uitbrengen voor het nieuwe jaar, gezellige feestdagen, dat het maar weer een spetterend festijn mag zijn met het banen zwemmen in het Rivierabad, en het hard lopen bij de Brugrunners, als je dan op de fiets overal naar toe gaat, heb je de triatlon al in je benen zitten, ondanks dat ik de club niet bezoek vanwege mijn werkzaamheden in het Rivierabad, [ p.s loop voor me zelf} vind ik het bijzonder leuk om de mensen te blijven ontmoeten van de club, en Bep die dan langs Cobie loopt { receptioniste} in het Rivierabad om de Brugpraet af te geven, ik kijk er weer naar uit, het is erg leuk om voor het clubblad te schrijven, nogmaals een sportief uiteinde, eet niet te veel oliebolletjes!! Mag wel als je veel sport!! Ook weer de complimenten voor de vrijwilligers!!! Wat ze ook doen, clubblad, evenementen enz weer heel veel succes met alles in het nieuwe jaar, GEZONDE SPORTGROETEN VAN TONNIE VAN ETTINGER, GUUS, KINDEREN, MIRANDA, CHRISTIAN, SEBASTIAAN EN MELLISA. GA ERVOOR IN 2011!

Groeten van **Tonny van Ettinger.**





Voor iedereen hele fijne  
kerstdagen  
en een  
bijzonder en sportief 2011.

Ivonne

## Brugrunners helpen marathon toppers!!

Op 12 december hadden Carla en ik afgesproken de halve marathon bij Spark te gaan lopen. Zo gezegd zo gedaan.



Het was prima weer dus wij togen op de fiets naar de atletiekbaan. Daar aangekomen was het al één en al gezelligheid met uiteraard een heleboel bekende. Het was tenslotte een thuis wedstrijd voor ons. Om elf uur werd het startschot gelost en begonnen wij aan onze klus. Vanaf het begin liep ik niet erg lekker maar ja, iedereen heeft z'n dag wel eens niet. Het was prima loopweer met af en toe een vlaag wind. Alle Brugrunners hebben de finish goed gehaald en er zijn zelfs PR's gelopen. Dat kwam ongetwijfeld door de goede trainingen en..... de vele supporters langs de kant. Het mag wel even gezegd worden dat ik heel veel Brugrunners

langs het parcours heb gezien met de nodige aanmoedigingen. Dat doet mij altijd zeer goed. Na een heerlijke warme douche herstelde ik alweer snel van deze loop en voelde ik me een stuk beter. Carla en ik gingen nog even iets lekker warm drinken in de kantine toen de eerste marathon lopers al binnen kwamen. Nummer één was Luc Krotwaar en nummer twee zijn pupil Bram van Rijswijk. Zij waren speciaal uit het zuiden des Land gekomen om in Spijkenisse de marathon te lopen. Ze kwamen gezellig bij ons zitten en we raakte natuurlijk al snel in gesprek met deze heren. Ik ben wel eens naar een lezing van Luc Krotwaar geweest bij SportEmotion dus we hadden gesprekstof genoeg. Op een gegeven moment kregen ze het wel erg koud terwijl ze al bijna in de verwarming zaten! Carla, nooit te beroerd om iemand te helpen, is toen twee folie dekens bij de EHBO gaan halen en heeft de mannen lekker ingepakt. Eigenlijk hadden ze ook nog wel een beetje honger, dus we hebben ook nog maar twee patat pinda voor ze geregeld. Jullie begrijpen dat het erg gezellig was. Wij vonden wel voor wat hoort wat dus



wilden wij wel graag met deze kanjers op de foto. Dit vonden zij geen enkel probleem en ze hebben netjes geposeerd. Ik heb verteld dat ik een stukje zou schrijven voor ons clubblad en dat daar dan een mooie foto bij hoort. Luc Krotwaar zelf zou ook nog een stukje over deze marathon schrijven en dat komt dan op zijn blog te staan. Carla en ik hebben in ieder geval iets bijzonders om op deze leuke dag terug te kijken.

Loopgroetjes,  
Ivonne

## Beginnersgeluk



Je sluit je aan bij een atletiekvereniging en start met lopen. Het gaat goed. Helaas komen er blessures. En... ze komen elke keer terug. Je probeert de oorzaak te achterhalen maar helaas na (sport)fysio, zooltjes, oefeningen, rust, etc. de blessure blijft en lijkt chronisch te zijn. Dus na een paar jaar op deze manier aanmodderen, begin je voor jezelf te lopen maar dat gaat veel te snel

en te hard en al gauw ben je je opnieuw gevonden motivatie weer kwijt. Wat doe je dan? Je kunt je opgeven voor de Start to Run... Dat deed ik. En dat was een goed besluit.

Door Els en Annemarie's enthousiaste aanpak - en natuurlijk het volgen van de noodzakelijke schema's - kreeg ik

weer lol in het lopen en dit keer zonder noemenswaardige pijn. Zes weken zijn dan zo voorbij en helaas miste ik door vakantie in Turkije de beloofde uithoudingsloop die we allemaal gegarandeerd zouden uitlopen. Overigens het prachtige (?) mosgroene shirt heb ik gelukkig wel mogen ontvangen! Maar dan?

Een praatje met Annemarie zorgt er voor dat ik na mijn vakantie op een training op dinsdagochtend ben verschenen en sindsdien sla ik in principe geen training op dinsdag en donderdag meer over. Ondanks dat ik alleen kwam, heb ik geen enkele keer het idee gehad dat ik alleen was. Jullie zijn een hele prettige, gezellige groep! Met bijna elke training gebak: dus dat zit goed!



Trainen zonder (wedstrijd)doel is voor mij niet voldoende dus heb ik me al gauw opgegeven voor de 5 km van de Sparkmarathon op zondag 12 december jl. Leuk om voor het eerst een wedstrijd mee te maken. Ik wilde graag onder de 30 minuten lopen en dat is dan ook gelukt; met een heel vlak schema finishte ik op 28.50 minuten. Gek was het wel dat ik eigenlijk blijer was voor Connie die haar 10 km zo goed had gelopen! Super! Stiekem gewoon jaloers dat zij

de 10 deed en ik maar 5!? Wie weet.. toch zal mijn eerstvolgende loopje toch weer een 5 km zijn. Ik wil mezelf niet weer voorbij lopen en geblesseerd thuis zijn. Niet nu ik weer energie voor 10 heb, me veel lekkerder in mijn vel voel, geen training wil missen en ook in het weekend graag een rondje loop. Het moet niet gekker worden.. maar dat wordt het vast wel!

Ik hoop met veel plezier samen met jullie Brugrunner te zijn en ik wens jullie dan ook allemaal een heel sportief en gezond 2011!

**Natascha Kriekaart – Blokpoel**

## Hallo Brugrunners

Kennen jullie mij nog???????????

Ik heb voor volgend jaar een goed voornemen om weer te komen trainen! Mag wel eens tijd worden he! Jaap en ik hebben het erg druk gehad de laatste maanden. Eerst in juli met vakantie geweest, daarna gaan klussen bij Mandy en Berry en bij onszelf thuis, maar het eind is in zicht, het is erg mooi geworden. Wie nieuwsgierig is mag komen kijken, haha. Nadat op 1 oktober onze kleindochter was geboren, dacht ik: "Hup, ik ga lopen," maar het is me nog steeds niet gelukt, ik word steeds dikker en ga steeds meer eten dus het is niet best met me. Aanstaande 18 december wordt ons tweede



kleinkind geboren dus deze week is erg spannend voor ons. Ik mis jullie allemaal!!!!!!!!!!!! dus tot gauw!

## Voor iedereen hele fijne feestdagen en een beregoed 2011.

Groetjes en liefs **Lisette**



## In de schijnwerper.....



Henk Bechthum loopt op dinsdag en donderdagochtend bij de Brugrunners, niet iedere week. Komt wel altijd terug.

### Hoe ben je bij de Brugrunners gekomen?

Via een advertentie in een lokale krant, daarna kennisgemaakt met de lopersgroep, wat veel voor mij betekende.

In groepsvorm lopen, een praatje tijdens het lopen, de koffie bijeenkomst met sociale aandacht voor elkaar, zoals ook het zingen tijdens verjaardagen, waren voor mij, zo na het overlijden van mijn partner, een bijzondere en belangrijke ervaring.

### Waar liggen jouw roots?

In mijn jeugd was er tijdens de koninginnedag, een feestdag voor ons, o.a. ook een hardloepwedstrijd voor ouderen, die door ons, met oranje sjaap om, op "den Diek" te Middeharnis werd gevolgd.

Mijn vader werkte op de veerdienst naar Hellevoetsluis, waar ik zomers aan het roer mocht staan of ging met vrienden naar strand Ouddorp fietsen.

Wij verhuisden naar de industrie en gingen aan het werk bij Shell. Tijdens een voetbalwedstrijd tussen verschillende afdelingen op het werk, kwam ik een keer power te kort, stopte daarna met roken en ben gaan hardlopen in Abbenbroek. Om de andere dag lopen en op de fiets naar het werk.

### Wat is je mooiste loop ervaring geweest?

Mijn eerste loop, het Rondje van Voorne vond ik een van de leukste wedstrijden. In teamverband, de loop/fiets combinatie, en het terrasje pikken bij de eindstreep.



Een prachtig eiland, ook om te fietsen.

Boven de 27 km (wedstrijdlopen) ben ik nooit gekomen, jammer, als supporter langs de lijn in R dam en NY marathon, was/is ook een belevenis en fijn dit mee te maken. Bewondering voor de prestaties van onze "looptoppers".

### Wat vindt jij zo bijzonder van onze club?

Alles, de verscheidenheid aan activiteiten en het clubgevoel.

De inzet van vrijwilligers in onze club, die zorgt voor vele activiteiten, is uniek.

Weekenden wintersport, lopen in Denemarken of elders, een avond samen uit eten, met bus/eigen vervoer naar wedstrijden.

Het clubblad met alle inzet van de redactie, het bestuur en ons trainersteam, die altijd een goed programma voorbereid, aanwijzingen geeft en de lopers tot maximale prestaties aanzet. Op woensdagen, in de zomer fietsen, veelal met Wim als gids. Zondagmorgen lopen in de duinen, anderhalf uur op pad en daarna koffie met....Het terrein/gebouw dat wekelijks wordt verzorgd.

Super, dank voor jullie inzet.

### Hoe en waar leef je nu?

Na ruim 30 jaar Abbenbroek, gekozen voor Rotterdam, midden in het haven gebied, binnenvaartschepen, plezierbootjes en cruiseschepen varen voor en opzij langs. Volgende te zien en te doen in de stad.

Ga 2 avonden per week kaarten, en doe vrijwilligerswerk bij Humanitas. Mijn partner Olga en ik, zijn nu ruim 3 1/2 jaar samen, met onze kinderen onderling, verloopt het voorspoedig en fijn om weer een gezinsgevoel



te ervaren. Waarschijnlijk gaan we tzt dichtbij elkaar wonen.

Ik heb begin december nog een keer gelopen langs de Bernisse, dat deed me wel wat, je oude stek, de bomen vol in de rijp, alles wit en zo'n stille omgeving.

Langs de havens, over de bruggen, het Noordereiland en b.v. de Wilhelminapier lopen is ook mooi. Ik hou van water. Hobby oa zeilen.

Toch gekozen voor lopen bij een club voor de zo nodige lichaamsbeweging.

Nu, eind december sluit ik, samen met Olga, af met een eindejaarsgroet aan de hele groep, fijne dagen en een goed 2011.

### Henk en Olga

## Brussel Marathon

Het begon op 26 april toen ik de marathon van Antwerpen had gelopen .dat was nummer 8 , In je achterhoofd ga je al weer nadenken over de volgende leuke loop. Ivonne begon over de marathon van Brussel op 10-10 2010,dat het haar 10de marathon zou worden. dat leek me ook wel wat .Dus wat doe je dan? Je loopt er nog een tussen door. Op zaterdag 9 oktober was het dan zover. Om 13.00 uur werd ik opgehaald door Els om op weg te gaan naar Brussel. Omdat ik al vroeg was gaan werken en de reis erg slaapverwekkend was, heb ik het eerste uur niet meegemaakt.



Op een gegeven moment voelde ik wat hobbels en dacht ik, dat we er bijna waren maar toen ik mijn ogen opendeed zaten we in Antwerpen????Onze Els Els werkte dus niet zo als het moest. Na twee uur rijden waren we eindelijk bij het hotel. Snel onze spullen op de kamer en op zoek naar de rest van de groep in het Jubelpark om het start nummer te halen. Na de gigantisch beurs zijn we een ijsje en Brusselse wafels gaan eten in de zon.

's Avonds hebben we bij de Oester gegeten, van te voren hadden ze geïnformeerd of het mogelijk was om pasta te eten, dat was mogelijk en wij hebben dat geweten. Wat een bakken met spaghetti! Na het toetje [een oude wafel met chocolade saus] zijn we richting het hotel gegaan om te gaan slapen. Pia kwam ons nog even oppeppen en masseren,waarna we heerlijk konden gaan slapen met oordoppen en een kleurrijk gebitje.



Om 7.00 uur ging de wekker, eindelijk mochten we gaan vlammen. Na het ontbijt met franse kaasjes en gebakken eieren(dit viel niet zo goed bij Els ] zijn we ons gaan voorbereiden op de MARATHON.



Na de nodige plasstops stonden we om 8.30 in het startvak .

We hadden nog een half uur voor we losgelaten werden. Na wat rek en strek oefeningen keek ik even op mijn mobiel of ik nog wat geluks sms'jes had en ja hoor, Eric had gebeld. We hadden nog 5 minuten en ik dacht: "Even bellen." Op dat moment sta je raar te kijken als er wordt opgenomen en je hoor dezelfde muziek. Eric was samen met mijn ouders om 6.30 gaan rijden om een stelletje malloten te komen aanmoedigen [wie is hier nu gek] Ik keek met tranen in mijn ogen naar Els en Ivonne. Voordat we het wisten waren de sluisen bij ons alle drie geopend. Nadat we opgedroogd waren zagen we een ballon in het startvak ,dit is natuurlijk niet handig als we gaan lopen, dus Ivonne gaf hem een zetje naar Els en Els gaf hem door naar mij zodat ik hem door het hek weg kon duwen ,maar dan komt toch het kind naar boven, dus ik ging er op staan. PANG. Je kan je nu wel voorstellen wat de reactie ongeveer was zo'n twee minuten voor de start. Iedereen keek om zich heen maar bleef gelukkig wel staan. Om 9.00 uur mochten we eindelijk los. Na 5 minuten tunneltjes en heuveltjes begon ik tegen een man te kletsen en deze vertelde me dat dit nog niets was met wat er nog ging komen, dit was voor mij best wel even slikken,het was namelijk best al pittig. Het parcours was echt mooi we liepen langs mooie gebouwen ,door parken en we hadden wat heuvels en afdalingen .Op een gegeven moment zag ik Ivonne op de terug weg ,gelukkig konden we elkaar niet verstaan en gezichtsuitdrukkingen zien maar haar duim omhoog was voor mij al genoeg, Maar toen ik Els tegenkwam wel van dichtbij, geen duim omhoog en een gezichts uitdrukking waar je u tegen zei begon ik toch wel even te twijfelen. Wordt de terug weg wel zo leuk? Op het 30 km punt ben ik de heuvel op gaan wandelen. Even genieten onder het genot van een drankje en een banaan. Nog twee km moest ik, toen Pia belde en vroeg of nog hulp nodig had. Op dat moment liep ik de laatste berg op en vertelde dat het leek of ik in de Pyreneeën liep. Pia verstond het verkeerd en dacht dat ik in de puree zat, dit zorgde natuurlijk voor wat commotie bij de Brugrunners. Ik was een kwartier voor tijd binnen en ik kan het iedereen aanraden om als laatste van de groep binnen te komen. Eerst kwam ik Eric en mijn ouders tegen en daarna al die Brugrunners verspreid bij de finish.



Dit gaf echt een mooi moment . Volgens mij vloog ik met een big smile van de ene kant naar de andere kant over het parcours naar de finish. Na een biertje van Carla en een bruine boterham van Eric was ik weer aanspreekbaar, afscheid genomen van mijn trouwste fans zijn we terug gelopen naar het hotel. Lekker gedoucht en wat gegeten in de plaatselijke kroeg zijn we richting huis gegaan. Onze Els Els was weer wat van slag en heeft ons nog een ander gedeelte van Brussel laten zien . Hier wil je echt niet gevonden worden. Het leek op de Kruiskade maar dan twee keer zo erg, en toen we de hoek om gingen kreeg Carla het echt be-

nauwd. De deuren gingen op slot, ze vroeg zich af waar we waren. Dit was overduidelijk, raampjes met vrouwen in weinig kleding en wat mannen liepen in de straat. Ook wij hadden bekijks. Vier vrouwen in een Nederlandse auto.



Na wat knipogen met de mannen kregen we de ballen van Brussel inzicht, toen wisten we dat we op de goeie weg waren. Ik kan iedereen deze marathon aanraden ,dit was mijn mooiste maar zwaarste marathon die ik heb gelopen. Brugrunners bedankt voor dit leuke weekend.

### Monique

Uitslagen en tijden op pag. 4



Ik wens alle Brugrunners  
hele gezellige feestdagen  
en een heel gezond, ge-  
zellig en sportief 2011!!



Lieve groetjes

**Anita Kabbedijk-de  
Groot & Familie**



# SPORTXL



[www.sportxl.nl](http://www.sportxl.nl)

Kijk online voor onze actie's!

[info@sportxl.nl](mailto:info@sportxl.nl)



Fijne Feestdagen allemaal!



De Milly's  
(Ben, Elly en Danielle)

## TEN SLOTTE

willen wij iedereen hartelijk bedanken, die ons deze keer en het hele afgelopen jaar van kopie hebben voorzien. Daarmee valt of staat ons clubblad uiteindelijk.

Leuk, dat we deze keer spontane inzendingen kregen van "nieuwkomers". Nu kunnen onze Brugrunners, die al jaren meelopen toch niet achterblijven!

Dus zet voor volgend jaar als goed voornemen in je nieuwe agenda: Stukje schrijven voor de Brugpraet.

Het koffiezetten wordt de laatste tijd geweldig goed geregeld, waar iedereen bijzonder blij mee is. Dank je wel barmannen en -vrouwen!

De redactie wenst jullie superkerstdagen en een inspiratievol 2011!

Wij kijken vol verwachting uit naar jullie pennenvruchten, die we voor

**17 MAART 2011** tegemoet zien.



gedachten van  
een kerstbal



**Ik verblind je met mijn buitenkant.  
Want binnen is slechts duisternis  
die men, zelfs door mij te breken,  
gelukkig nooit zal zien.**



De duinloopsters in Siberië ??

## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
26-12-2010	Kerstcross	Spijkennisse <a href="http://www.tvs90.nl">www.tvs90.nl</a>	11.00	4-6-8-10
26-12-2010	Kerststrandloop	Scheveningen <a href="http://www.hagueroadrunners.nl">www.hagueroadrunners.nl</a>	12.00	10
31-12-2010	Oliebollenloop	Schoonhoven <a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>	11.00	15
2-1-2011	Nieuwjaarsloop	Hoek van Holland <a href="http://www.hvc10.nl">www.hvc10.nl</a>	10.00	10
8-1-2011	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	14.00	10
9-1-2011	Halve van Rockanje	Rockanje <a href="http://www.voorneatletiek.com">www.voorneatletiek.com</a>	12.00	21.1
16-1-2011	Trainingsloop	Oud Beijerland <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	20
16-1-2011	Ruitenburg halve	Maassluis <a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	13.00	21.1
22-1-2011	Marathontestloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	25
30-1-2011	Kruiningergorscross	Oostvoorne <a href="http://www.voorneatletiek.com">www.voorneatletiek.com</a>	11.00	13.2
30-1-2011	Sparkloopcircuit	Spijkennisse <a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	10-15
6-2-2011	Midwintermarathon	Apeldoorn <a href="http://www.midwintermarathon.nl">www.midwintermarathon.nl</a>	12.00	42-27-18
6-2-2011	Trainingsloop	Spijkennisse <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	11.00	25
12-2-2011	Heinenoordtunnelloop	Heinenoord <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	12.00	25
13-2-2011	Voorne 10 EM	Brielle <a href="http://www.voorneatletiek.nl">www.voorneatletiek.nl</a>	11.00	16.1
26-2-2011	Marathontestloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	30
27-2-2011	Trainingsloop	Maassluis <a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	11.00	30
27-2-2011	Trainingsloop	Dordrecht <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	30
6-3-2011	Brielsemaasloop	Brielle <a href="http://www.voorneatletiek.com">www.voorneatletiek.com</a>	12.00	25
12-3-2011	Oostvoorne	Oostvoorne <a href="http://www.ovv-oostvoorne.nl">www.ovv-oostvoorne.nl</a>	14.00	21.1
13-3-2011	Trias halve marathon	Dordrecht <a href="http://www.herculesdordrecht.nl">www.herculesdordrecht.nl</a>	11.00	21.1
20-3-2011	Trainingsloop	Oud Beijerland <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	32-35
20-3-2011	Trainingsloop	Maassluis <a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	11.00	30

Voor meer lopen en details verwijzen wij jullie naar

[www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl)

## 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

## OPROEP OM JE EMAIL-ADRES DOOR TE GEVEN AAN HET SECRETARIAAT VAN DE BRUG RUNNERS

### Beste loopmaatjes,

Na bijna een jaar bezig om de ledenadministratie up to date te krijgen, is het mij nog steeds niet gelukt om naar iedereen emails te versturen. Iedere keer krijg ik weer meldingen (~10stuks) dat de email niet is aangekomen of niet bezorgd kan worden. Undeliverables dus . . .

Op 12 december heb ik naar iedere loper, waar we een email adres van hebben, een email verstuurd. Mijn vraag is om eens te checken of je die hebt ontvangen (ging over de Sponsor Bingo Loterij), kijk ook even in je spam folder.

Als je geen email hebt ontvangen, stuur je email adres dan naar ruud.jansen@gmail.com

Twijfel je, geef je emailadres dan toch maar door, dan vergelijk ik het met de administratie. Mocht je om privacy redenen je email adres niet willen doorgeven, even goede vrienden.

Alle persoonlijk gegevens van de lopers worden vertrouwelijk behandeld en **nooit** doorgegeven aan derden

Bij deze een fijne kerst en een gezond 2011 gewenst

### Ruud Jansen

2<sup>e</sup> Secretaris De Brug



We wensen iedereen heel gezellige dagen toe en hopen dat we ook in 2011 kunnen rekenen op veel gezellige duintrainingen in Oostvoorne. De omgeving is adembenemend en de appeltaart is elke zondag de bekroning op het trainingswerk!

Iedereen is welkom om 09.30 uur in Oostvoorne

### Els, Monique en Mieke

Hier naast de foto graaf >>

## Wisten Jullie dat ??????

Anne aan het afkicken is van zijn reumasputten .

De Brusselloop-dames op de terugweg door TomTom door de Rosse buurt werden gestuurd ,er voor sommige dames een wereld open ging.

Gerard soms gaat drinken , met ambulance vervoer in het ziekenhuis .

Henk H zijn knie een onderhoudsbeurt heeft gehad .

Marion naar de hormonoloog is geweest?

Als we Han in zijn speciale bodywarmer zien lopen weten dat ie genaaid is?

Loes wel eens mis grijpt?

Marion en de meiden zich moeten legitimeren als ze naar de film gaan?

Yvonne v. d. Pad een goeie tip heeft....als zij een leuke man ziet staan omhelst ze hem innig om vervolgens tegen iedereen te zeggen dat het haar neef is?

Marco is begonnen met een nieuwe baan en we hem daarmee feliciteren.

Elly en Kees Evertse ook online te vinden zijn?

... dat [c.evertse68@upcmail.nl](mailto:c.evertse68@upcmail.nl) hun e-mailadres is.

... zij het heel leuk vinden om mailtjes van jullie te ontvangen

De w.c. prikkers weer actief zijn in Spijkenisse?

Er vrijwilligers worden gevraagd om in Gambia honden te castreren?

Je tegenwoordig niemand meer kunt herkennen aan zijn/haar loop omdat iedereen nu dankzij Els met ingetrokken navel, gekanteld bekken, ontspannen schouders. armen goed naar achteren en opgetrokken knieën loopt?

Henk Hoogbruin last had van zijn darmflora.

Elly bezienswaardige onderdanen heeft.

8 December, dat er 3 jarigen 5 taarten meebrachten , wat erg lekker maar wel veel was .

Wist u dat Mieke " De Kanjer van dit jaar is", mede door haar enorme doorzettingsvermogen heeft ze het toch voor elkaar gekregen dat ze weer kan hardlopen.

Petje af Mieke!

Peter veel traint, alleen niet op de club en dat hij volgend jaar de sterren van de hemel loopt!!!!

Marion het leuk vindt om voor Sinterklaas te spelen.

An en Riet echte die-hards zijn, zij iedere zondag in de duinen lopen, weer of geen weer en

dat Leen en Johan er dan maar achteraan sloffen?

De duinrunners nog steeds heerlijke appeltaarten maken

Ineke toch wel blijft mee eten, gelopen of niet gelopen.

Marion er ook wel wat van kan.

Gerard een personal coach heeft, die nog altijd zijn sporttas voor hem inpakt. Gerard, Gerard toch!

De Nieuwjaarsduik dit jaar ook bij Greetje en Ruud gedaan kan worden.

Conny wel eens loopt tussen 4 " rijpere" mannen .

Mieke in de VUT is gegaan .



Leen was de fotograaf en is altijd van de partij!!

Hij is onze duingids en leidt ons altijd weer over de goede padjes.

**Mieke**

## Van harte gefeliciteerd.....

20-dec	Anita	Kabbedijk
20-dec	Roland v	Dillen
27-dec	Marion de	Ruiter
27-dec	Viola	Riegman
27-dec	Betty	Fase
31-dec	Suzane	Hoek
05-jan	Natascha	Kriekaart
06-jan	Ursula	Amas
15-jan	Monique	Kuller
19-jan	Mirjam v	Winckelmann
22-jan	Peter v	Leijden
22-jan	Nico	Stoop
22-jan	Susanne	Reuvers
26-jan	Richard vd	Kant
27-jan	Helen v	Hecke
28-jan	Gonnie	Poot
30-jan	Carla	Warnink
31-jan	Wim	Kapteyn
01-feb	Jacqueline	Vliegenthart
06-feb	Cor	Romijn
07-feb	Adriaan	Bastemeijer



08-feb	Joop	Dorsman
08-feb	Hans	Rooduijn
08-feb	Magda	Langendoen
08-feb	Wil	Raaphorst
12-feb	Judith v	Winclemann
13-feb	Leen v	Hulst
13-feb	Joop	Kempers
15-feb	Ria	Kamps
16-feb	Jacqueline v.	Bemmelen
18-feb	Mirjam vd	Meiracker
20-feb	Marjo	Maan
20-feb	Sandra	Verhoeven
25-feb	Mirjam	Broere
27-Feb	Monique	Misdorp
28-feb	Maria	Raaphorst
28-feb	Tonnie v	Ettinger
28-feb	Mirjam	Broere
01-mrt	Inge	Dupon
07-mrt	Marijke	Scholten
08-mrt	Christina v	Ettinger
09-mrt	Carla	Brauwiers
15-mrt	Peter	Makop
15-mrt	Frank	Veltman
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Riane	Westerveld
17-mrt	Patricia	Ruizeveld



**HM van den Burg Projecten** is een klein bedrijf met een goede organisatie die zich onderscheid door flexibiliteit en snelheid. Wij vinden altijd oplossingen door eigen initiatief en werken nauw samen met een zorgvuldig geselecteerde groep onderaannemers, zodat wij de kwaliteit en de behoefte van de opdrachtgever waar kunnen maken.

Behalve snel, flexibel en vernieuwend zijn wij veelzijdig. Wij leveren van totale ruwbouw tot eigen afbouw. Behalve turn-key opleveren van totaalprojecten verzorgen wij ook binnen afbouw / verbouwing woningen, winkels, kantoren, ed.

**Toe aan iets nieuws? Bel voor een afspraak!**

**Info: 06-22 98 29 77**

**Uw zolderruimte omgezet in een royale slaap of studeerkamer?  
Geen prefab dakkapel maar traditioneel opgebouwd.**



- dakkapel wordt door ons persoonlijk in gemeten
- van buiten geheel afgewerkt, in kunststof of hardhout
- zeer scherpe prijzen
- gratis bouwafval mee

Tevens leveren en plaatsen wij ook Velux dakvensters, het vernieuwen van binnen en buiten kozijnen, ramen en deuren inclusief HR++ glas!



**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.gpwturbinesupport.nl](http://www.gpwturbinesupport.nl)



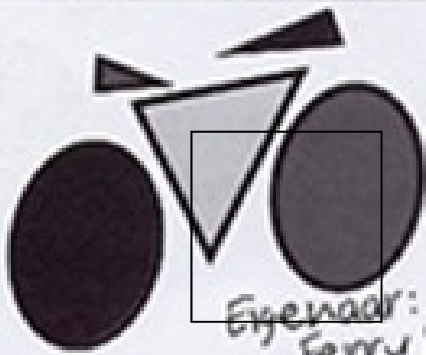
BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

**NOBEL**

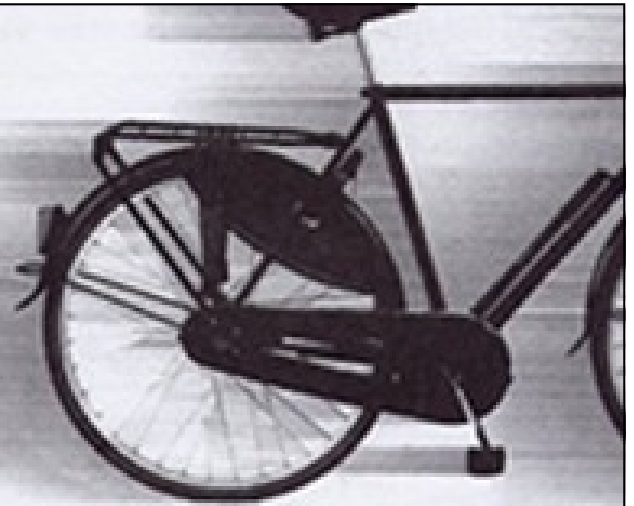
Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342

**TWEE** **WIELER-CENTRUM** **NOORD**



Eigenaar:  
Ferry Hesseks



Uitsluitend handgemaakte fietsen  
uit Nederland :

**RIH en Jan Janssen**

[www.twcnoord.nl](http://www.twcnoord.nl) E-mail [info@twcnoord.nl](mailto:info@twcnoord.nl)



Korenbloemstraat 29 • 3202 BM Spijkenisse • tel : 0181 - 624481 •

**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](http://www.runningpoint.nl) – [brugrun@runningpoint.nl](mailto:brugrun@runningpoint.nl)