"BRUGPRAET"

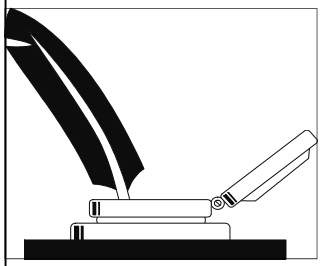
"DE BRUG RUNNERS"

Oktober 2011

Spijkenisse

BRUGPRAET

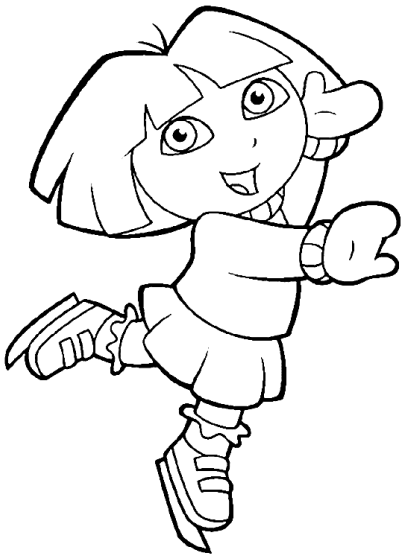
Jaargang 16 Nummer 3 Oktober 2011



Van de voorzitter :

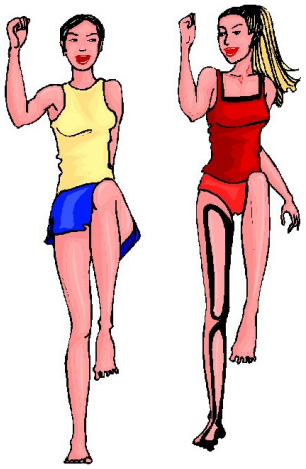
Ik hoop dat iedereen ondanks het mindere weer een fijne zomervakantie gehad heeft. Gelukkig kregen we de afgelopen weken alsnog een paar mooie zomerse dagen.
Op naar het winterseizoen. Zoek de handschoenen en de mutsen maar weer op.
Succes met het trainen en met de diverse hardloopwedstrijden.

Karin Bakker

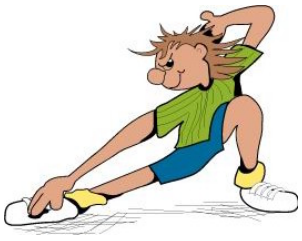


VAN NOOD(WEER) EEN DEUGD MAKEN.

Dinsdagmorgen. De weermannen hadden een tropische dag voorspeld. 35 graden met in de namiddag onweer, slagregens en windstoten. Nou ja, die 35 graden zou vast niet in Spijkenisse gehaald gaan worden, dus met een pet op het hoofd, zonnebrandcrème op het tere huidje en veel water moest er onder de bomen toch gewoon lekker gelopen kunnen worden, dacht ik.
In een korte broek en een hemdje fietste ik om half negen de zon tegemoet, tot ik toevallig omkeek, ik geloofde mijn ogen niet, de hemel was gitzwart en in de verte hoorde ik gerommel.
Help, dit mag vanmiddag pas gebeuren! Ik kwam ternauwernood droog bij de kantine aan, denkend dat ik in mijn uppie zou moeten wachten op betere tijden.



Toch hadden 20 kanjers de boze weergoden getrotseerd, waaronder een nieuw gezicht, Suzanne, die dacht gezellig te komen hardlopen, pech dus. De regen kwam intussen met bakken naar beneden en voor het eerst in het 15 jarig bestaan van de Brugrunners kon er niet getraind worden.
Maar…….daar was plotseling onze (niet voor een gat te vangen) Annemarie. Met haar vooruitziende blik had ze een indoortraining voorbereid. Ze stelde ons voor de keus.
Blijven of naar huis gaan. (Geen optie want het hoosde.) We bleven. Meedoen met de “gym” of koffie drinken. We deden mee. Tafels en stoelen gingen aan de kant en daar stonden we dan. Ze had zelfs voor begeleidende muziek gezorgd. Nu ontbrak bij de meeste heren iedere vorm van maatgevoel, maar dat mocht de pret niet drukken. Ze dansten mee, benen op, armen hoog, twee stappen opzij (pas op voor je buurman!) en weer terug. En dat was nog maar de warming up. Voor het hoofdmenu moesten we op een stoel gaan zitten. Bejaardengym, werd er minachtend gemompeld. Wat heet zitten, je mocht niet eens met je rug de leuning aanraken, laat staan onderuit hangen. Ja, en toen begon het pas echt. Staan, zitten, grond aanraken, benen optillen en draaien. Kreun, kreun, steun, steun. Ik ken mensen die de volgende dag moeite met de trap hadden! Niks geen bejaardengym, afzien was het.



Toen kregen we een tennisbal, wat je daar allemaal mee kon doen, wist alleen Annemarie te verzinnen.

Wat kon Wim Kaptein elegant zijn benen heel hoog optrekken met een bal in zijn knieholte. Daar moeten wij nog jaren op oefenen.
Na een uur liep het water over onze ruggen en precies op dat moment was het buiten (bijna) droog en werden we door Els toch nog even uitgeknepen op de baan.
Het geheel kreeg na afloop nog een feestelijk tintje, want er was taart bij de koffie. Zelfs zoveel, dat er heren waren die vonden dat ze na zo'n bijzondere inspanning wel twee stukken verdiend hadden.
Het was ondanks, of juist door het noodweer een zeer aparte training geworden.
En Suzanne? Die vond de Brugrunners een wel heel saamhorig cluppie en dat is en blijft het ook!

Elly van B.

die het toch een
zonnige ochtend vond.

Eerste prijs in Frankrijk

26 juni 2011 Buxieres Les mines

De start van deze wedstrijd was voor de 5 km om kwart voor negen.
Dus heel vroeg op want het was nog een aardig eindje van ons vakantiehuis vandaan.

Na de zegen ontvangen te hebben van meneer pastoor en zijn zus…. die allebei niet onverdienstelijk liepen
gingen we van start.
De start was voor de farmacie, die het geheel ook sponsorde.
Ik had me ingeschreven voor een 5 km , er was ook een 14 km maar gezien de hoogte van het parcours, ben ik daar niet aan begonnen.
Gelukkig maar, want de 5 km was al behoorlijk hoog en zwaar en het was al vroeg lekker warm.

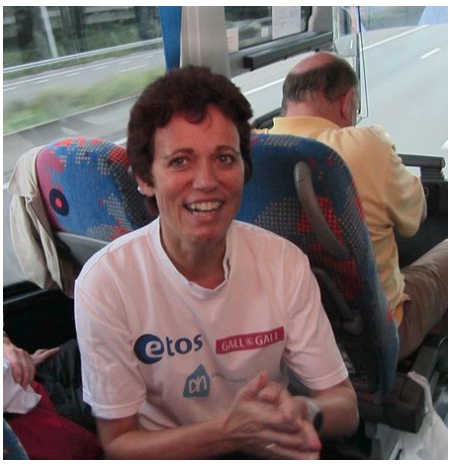
Het hele dorp was in rep en roer, en het was er gezellig druk.

ik heb de 5 km gelopen in 30.34 u en werd daarmee 1ste vetr. 3.
Het leuke van deze loopjes is dat iedereen mee helpt, tot de allerkleinste aan toe, zie foto's.

Vriendelijk groet **Viola Riegman**
Zie ook http://lacagna.punt.nl

DE HEL VAN GRIJSLOKE.

Zoals al jarenlang traditie is waren de Brugrunners ook nu weer uitgenodigd door de loopcollega's van PAC om met de bus af te reizen naar het Belgische Grijsloke om daar deel te nemen aan de oergezellige maar loodzware "berg"loop van 10 EM.
Met Jan en Toon als trouwe supporters (zij supporteren eigenlijk voornamelijk het lokale bierterras!) werden we in de bus als oude bekenden verwelkomd. Pia, Monique, Ivonne en ik hadden ons voor de wedstrijd ingeschreven. Voor de eerste twee zou het hun debuut worden. Ze keken er met gemengde gevoelens naar uit na onze verhalen over hoe hoog de beklimmingen daar wel waren.
Ivonne was wegens een hardnekkige blessure een paar maanden op non actief geweest, maar zat nu in de lift en mocht een uurtje lopen. Dat kwam goed uit, want na de eerste grote ronde kon ze uitstappen. Ze zou Monique hazen en aan haar de ondankbare taak om Ivonne echt na een uur er uit te bonjouren , als ze toch door zou willen gaan.



Ter plekke aangekomen zag de lucht zwart en het goot. Maar wij bleven positief denken, want Grijsloke staat gelijk aan zon, zo was onze ervaring. En jawel, na een minuut of tien wachten in de bus zagen we het eerste stukje blauwe hemel, de zon kwam tevoorschijn en het werd heerlijk warm. Oei, daar zouden we straks weleens "last" van kunnen krijgen.
Pia keek met gemengde gevoelens om zich heen , zag het startgebied en zei uit de grond van haar hart: "Wat een gribus is het hier!" Ach ja, zij was de Coolsingel gewend met Lee Towers als hart-onder-de-riem-steker. Nee, hier deden ze het met een doedelzakspeler, weer eens wat anders dan "You never walk allone."
Bij de start spraken we elkaar moed in, want de eerste 600 meter ging steil omhoog, de bocht om en nog verder klimmen en dat moest, ja echt waar vier keer! En dat deden we uit vrije wil!
Ik pufte omhoog en bovenaan de berg besloot ik maar vast een stukje te gaan wandelen, wat me uiteraard behoorlijk wat commentaar opleverde,

maar ik dacht: "Als ik nu wandel, kom ik ontspannen boven." Nou, mooi niet, het bleef stijgen en het werd steeds heter.

Er werden gelukkig door de plaatselijke bevolking heel veel sponzen uitgedeeld. Ik heb ze allemaal aangepakt.
Gelukkig, daar kwam de lange afdaling. Ik denderde naar beneden en zag uit mijn ooghoek, dat ik 4.25 per km. liep. Dat was een toptijd uit mijn jeugd! Fout, fout, fout natuurlijk, want meteen hierna ging het uit het dal weer heel venijnig bergopwaarts. Kreun, kreun!
Ik rende (lees strompelde) langs vier bejaarde lokale dametjes, die op hun tuinstoeltjes in hun voortuin al die gek-

ken zaten aan te moedigen. Ik hoorde ze nog net iets mompelen over “oud”. Toen ik de volgende ronde weer bij ze langs kwam, vroeg de brutaalste: “Hoeveel jaar zijde gij?” Waar ik het vandaan haalde weet ik niet, maar ik riep: “Een en zeventig!” Het was zes jaar bezijden de waarheid, maar een en tachtig vond ik wel erg ongeloofwaardig klinken, al voelde ik me op dat moment wel zo oud. Ze tuimelden bijna van hun stoeltjes en hun waardering op dat moment gaf me een speciale kick en zowaar, ik ging echt rennen.
Nee, dan had Monique het beter voor elkaar, die kreeg een biertje aangeboden, dat ze dankbaar opdronk en dat beter werkte dan de beste gel.
Toen mijn horloge eindelijk 16.1 km (10 EM) aangaf, moesten we toch nog 300 meter de berg op naar de finish. Hoe bedoel je, afzien?
Met Pia vlak achter me en Monique daar weer net na hijgden we over de eindstreep. Allemaal gered!!!!!
We verheugden ons op een lekkere warme douche, maar de ervaring had ons geleerd dat dat weleens tegen zou kunnen vallen. Een kleine legertent deed ons het ergste vrezen, we stapten door een flap naar binnen en wat zagen we? Een rijtje klapstoeltjes op een plankier, een berg afwasteiltjes en ja heus een douche! Eentje maar? Ja, goed opgemerkt! Het water werd uit de naastgelegen beek opgepompt en was dus ijskoud. Je kon lekker poedelen in je afwasteiltje. Kan

het Belgischer? Het was wel lachen en we stonken niet meer!
Na afloop vergaapten we ons aan de uitslagenlijsten en tot onze grote verbazing en vreugde waren Pia en ik in de podiumprijzen gevallen. Helaas zat Monique er net naast. Maar die was al dik tevreden met een lekkere borrel en een bak Vlaamse frieten op het terras.
Brugrunners, als jullie denken, dat er op de terugweg in de bus geslapen werd, moet je volgend jaar zeker mee gaan, dan kan je ondervinden dat een polonaise na een bergrace het beste middel is tegen spierpijn!

Elly van B., die hoopt dat als ze echt 71 is, nog steeds mee naar Grijsloke kan.

Hoy,

Ja,ik was er ff niet,was op vakantie,moet ook gebeuren hé.
Ben mijn eerste kennismaking bij jullie niet vergeten. Sloeg in als een bom en wel in de vorm van onweer. Hadden jullie nog nooit meegemaakt.
Binnentraining maar toch op het laatste moment naar buiten. Maandje later kon ik weer en maakte een hele buitentraining mee. Leuk en goed. Voelde mij thuis in het kluppie.

Er werd aandacht aan allerlei spieren besteed en de volgende dag voelde ik spieren waarvan ik niet wist dat ik ze had.
Nu, terug van weg,een stuk gelopen van de Santiago de Compostella,wil ik zeker om de week mee komen trainen.
Door mijn werk kan ik niet iedere week en ook 2 oktober helaas niet.
Ik hoop nog lang bij jullie mijn kilometers te maken,groeten,

Suzanne.v.Rooij.

wist u dat.....ik nog nooit lid van een loopclup geweest ben
wist u dat.....Ellie mij daar toe heeft overgehaald,
wist u dat.....zij dat deed terwijl ze plasma gaf,
wist u dat.....dat keihard nodig is,
wist u dat.....daardoor ook leuke kontakten ontstaan,
wist u dat.....ik daardoor bij jullie terechtkwam,
wist u dat.....en nog lang bij jullie wil trainen,
wist u dat.....ik je graag aanmeld als donor,
wist u dat.....je bloeddruk en HB meteen gemeten wordt,
wist u dat.....dat mooi meegenomen is voor een sporter,
wist u dat.....ja dat wist u vast!

Hallo brugrunners

Ik wil jullie allemaal bedanken voor alle leuke attenties die ik op mijn verjaardag mocht ontvangen.
Heel veel dank daar voor .

Politie marathon

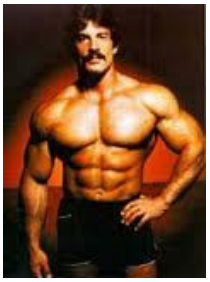
Ik heb ook begrepen dat diverse brugrunners mij na afloop wilden verrassen
Helaas is het allemaal anders verlopen , mijn excuses hier voor.

Gr Wim

Een dinsdagmorgen training

We vertrekken met 2 groepen de A en de B groep
Er viel iets op , een van de dames uit de B groep was niet weg te slaan uit de A groep en wij goed kijken , wat is er aan de hand.
Wat zien we , in de A groep lopen nieuwe mannen ,en volgens de dames zeer aantrekkelijke.
Dus de verdwaalde dame wordt terug geroepen naar haar eigen groepje .
Ja en dan komen de gesprekken los .

Zo , dat was een lekkere jonge vent.
Een andere dame " veel te jong voor jou " lijkt mij maar niks .
En dan ineens horen we, ik denk het ook laten we het maar bij het oude laten ,is zo,n gedoe.



"En je moet ze ook nog alle kunstjes leren "
komt er nog achteraan .

Wat wij allemaal zo al niet beleven met een rondje lopen.

Gr van een luisteraar
Gerard

Uitslagen van een

Loopje in Frankrijk

Domerat in de vakantie

10 km

Namen	**Tijden**
Hans Riegman	**1.01.28**
Viola Riegman	**1.04.43**

In de schijnwerper …….

Beste brugrunners

Voor degene die mij nog niet kennen, stel ik me even voor.
Mijn naam is Hans.
Ben inmiddels eenenveertig jaar getrouwd en mijn vrouw en ik hebben twee dochters waar we erg trots op zijn. Deze zijn het huis al uit en hebben inmiddels hun weg gevonden.
Na een werkzame periode in de chemische industrie belandde ik vanaf het jaar 2000 in de vut . Op aanraden van mijn schoonzus ben ik begonnen met lopen,zodat ik de geraniums achter me kon laten .
Nadat ik een aantal jaren gelopen had is er de klad ingekomen i.v.m. hielspoor. Na de nodige aanpassingen op mijn steunzolen toegepast te hebben komt het loopplezier na zo,n anderhalf jaar weer terug.
Inmiddels ben ik met pensioen en hoop het lopen nog vele jaren met veel plezier te doen.

Groetjes Hans van der Meer.

Kort verslag van een wedstrijd je in Frankrijk:

Zondagochtend 11 september.

We moesten alweer vroeg op pad. Want de wedstrijd begon om 9.30 u en we zitten toch wel 50 km van Domerat, Allier.
Allereerst het startnummer opgehaald. We hadden ons al

via internet ingeschreven, dus de nummers lagen klaar.
Met je startnummer kon je gelijk het T-shirt gaan halen.

Het regende een beetje, maar het was heerlijk loopweer.
De route ging over zandpaadjes, en vooral veel heuvels.
Het was zwaar want je moest goed uitkijken waar je liep.
De loopjes in Frankrijk zijn altijd prima georganiseerd, drinken onderweg.

Veel vrijwilligers die zorgen dat je niet verkeerd loopt.

Het was een leuke loop, en Hans en ik bleken ook nu weer in de prijzen gevallen te zijn.
We werden allebei eerste in de categorie Veteranen 3. En kregen een prijs in natura.

Er was ook nog een deelnemer van 84 jaar …en die liep de 10 km nog binnen het uur.
Dus we hebben nog iets om voor te trainen.

Hans en Viola

De de maasstadloop

bij PAC Rotterdam **10 km**

11-09-11

Namen	**Tijden**
Ronald v Dillen	**0.40.41**
Patrick Zoutendijk	**0.41.23**
Frank Daams	**0.54.30**
Peter Makop	**0.57.30**
Cor Romijn	**0.57.48**

maasstadloop

winkelcentrum Maaswijk

Op 3 september werd er een prestatieloop georganiseerd door winkelcentrum Maaswijk. Het leek me wel leuk om mee te doen ,dus ik had een vriendin meegenomen die ook wel 6 km wilde gaan lopen. Zij is eind oktober vorig jaar helemaal in haar uppie begonnen met lopen ,toen ik haar een opbouwschema van internet had gegeven .Ze bleek een echte doorzetter te zijn en loopt ook net als wij gekke brugrunners door weer en wind. Op 3 september moest ik tegen haar rug aankijken na 3 km. want ik kon haar tempo niet meer bijbenen! De tropische temperatuur van 27 graden zonder een zuchtje wind kon haar niet deren. Bij de finish bleek ze als eerste dame aan te zijn aangekomen en kreeg een bos bloemen. Haar tijd was 35 minuut en 9 sec. Dankzij de aanmoediging van Elly en haar fles water, volgde ik met een tijd van 36 minuut 4 sec. Het was een leuk evenement waarvan de opbrengst geheel voor goed doel in Argentinië bestemd was. Jammer dat er niet zoveel animo voor was, want de vrijwilligers hadden het heel goed georganiseerd. Ik hoop dat er volgend jaar meer Brugrunners deelnemen en dat mijn vriendin Agnes snel eens komt rennen bij de Brugrunners. Ik weet zeker dat ze met begeleiding van onze trainers nog veel beter zal worden en het rennen wordt er alleen maar leuker door.

Connie Vuijk

Training weetjes

Zuinig met energie

Tijdens het hardlopen, met name bij een duurloop, valt er veel energie te besparen door onnodige bewegingen af te leren. Het accent moet liggen op de benen en een rechte borstkas, terwijl de romp, armen en handen veel rustiger kunnen zijn.

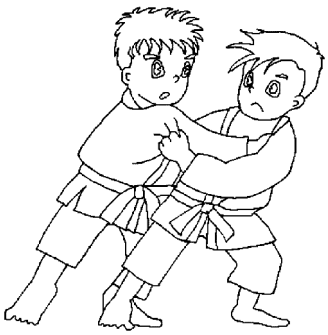
Houd de handen ontspannen door de duim op de wijsvinger te houden en zeker niet de vuisten ballen.

Houd het bovenlichaam rustig door je te concentreren op ontspannen nek, schouders en rug.

Houd de armen ontspannen door ze weinig te bewegen en zo laag mogelijk te houden langs de zij.

Valtechniek

Voor mensen die niet aan judo of andere vechtsporten hebben gedaan is het belangrijk om iets te weten van valtechniek. Een klein tikje van iemand die achter je loopt kan al genoeg zijn om tegen de vlakte te gaan. Alleen al iets weten van valtechniek helpt. Dan anticipeer je al.



Valtechnieken berusten op rondmaken en doorrollen. Bekend zijn de valpartijen van wielrenners en skiërs die na een tijdje rollen gewoon weer opstaan. Dit doorrollen lukt door het hoofd weg te draaien naar de borst en het lichaam zijwaarts te draaien en rond te maken. Alle ledematen en andere uitstekende delen intrekken. Je rolt a.h.w. over een van beide schouders. Thuis oefenen is zeer goed opdat de daadwerkelijke val gebeurt in een reflexmatige rol.

Tegen de avond sporten

Sportartsen aan de universiteit van Boston zijn na lang onderzoek tot de conclusie gekomen dat de beste tijd om te sporten tegen 5 uur 's middags is. Dan functioneren hart en bloedsomloop het beste en de spieren worden dan het snelst sterk

Zandlopen met hielverhoging

Bij een gedeeltelijke 'zandloop' (zoals bijv. de Egmondloop) is het handig om aan een geringe hielverhoging aan te brengen. Bij hardlopen in zand zakt de hiel dieper dan normaal. Bovendien is men in het voordeel t.o.v. van andere lopers, want door het dieper wegzakken wordt de afzet moeilijker. Een verhoging van de hiel kan worden teweeggebracht door een hielstukje onder de losse inlegzool te leggen. Hielstukjes zijn in vele sportzaken te koop.

Een hielverhoging kan ook helpen tegen hielspoor.

Trainen met gewicht

De hardlooptraining kan worden verzwaard door met meer gewicht te lopen. Er bestaan zandzakjes die met klittenbandsluiting om de polsen of enkels kunnen worden vastgemaakt. Ook valt te proberen om met dumbles te lopen.

Traplopen uitstekende training

Een goede conditietraining en krachttraining is het traplopen op het werk indien u tenminste in een hoog gebouw werkt. Wilt u niet betrapt worden dan neemt u de trap van de nooduitgang. Neemt u de normale trap dan draagt u een mapje of zet een mobieltje tegen uw oor.

Het gaat met name om het omhooglopen. Naar beneden kunt u de lift nemen.

Overgenomen uit
www.hardlooptips.nl

De Tieleman loop in **Middelharnis** 10 km

24-09-11

Naam	**Tijd**
Viola Riegman	**1.02.46**

NK Zomerbiathlon

Op 3 juli 2011 werd in Papendal het NK zomerbiatlon gehouden. Zomerbiatlon is de Nederlandse versie van de biatlon (langlaufen en schieten). De grote verschillen zijn dat er gelopen wordt in plaats van gelanglauft, er met lucht wordt geschoten en niet met vuur en dat de luchtgeweren bij het schietpunt staan en niet worden meegedragen. De overeenkomst is de aparte combinatie van lichamelijke inspanning en het schieten waar toch rust voor nodig is.

Het parcours is 1 km lopen over een bospad (2 km eerste rondje voor 41-minners) 5 schoten liggend op doelen van 1,5 cm op 10 meter afstand en voor iedere misser een strafrondje van 70 meter. Dan weer een rondje over het bospad en 5 schoten staand (3.5 cm op 10 meter) eventuele strafrondjes, weer een rondje lopen 5 schoten liggend de strafrondjes en een kilometer bospad 5 schoten staand en dan de laatste strafronden en de laatste kilometer.
Totaal wordt tussen 5 en 6,4 km gelopen en 20 schoten gelost. Deze wedstrijd gaat uiteraard om de totale tijd.

Het is de kunst om snel te lopen maar niet te snel dat je buiten adem raakt en slechter gaat schieten. Met te langzaam lopen en te veel tijd nemen voor ieder schot win je ook geen wedstrijd. In de juniorenklasse was er een knul die na de eerste ronde vooropliep en vroeg “waar is de concurrentie?”. Om vervolgens bijna alles te missen en op een straatlengte achterstand te eindigen.

Zelf was ik laatste in mijn klasse hoewel ik de minste missers had, de tegenstanders waren gewoon een stuk sneller.

Deze wedstrijd is open voor schutters en niet-schutters. Deelname is gratis en de luchtgeweren worden door de organisatie uitgeleend. Er zijn diverse leeftijdsklassen en dames en herenklassen. Volgend jaar wordt deze wedstrijd weer gehouden dus als je interesse hebt kun je mij een seintje geven.

Groetjes,

Peter Makop

ZOMER IN ZEELAND.

De weersvoorspellingen waren dit jaar super ,een hitte golf in zomer 2011.
Deze vakantie besloten we dus maar in Zeeland door te brengen.
En als brugrunner wil je dan ook een loopje doen in zeeland.
Toen ik aan het zoeken was kwam ik op de marathon van zeeland ,van Burgh-Haamstede naar Zoutelande.
Het was de MOOISTE en de ZWAARSTE,,ja opscheppen kunnen de Zeeuwen wel maar dat wilde ik zelf wel eens mee maken.
Zo gezegd zo,gedaan ,in de vakantie lekker door de duinen en over het strand getraind zelfs nog twee keer een loop van twee uur en een wedstrijd mee gelopen .
Daarna elke zondag mee naar Oostvoorne waar we in de duinen ook de nodige kilometers maakten.
Dan denk je dat je goed ben voorbereid,maar dit jaar met de uiterste (natste ,koudste zomer, mooiste ,warmste) 1 oktober) daar kan je je niet op voorbereiden.

1 Oktober,

De weersvoorspelling voor iemand die naar het strand wil waren perfect ,maar voor iemand die de marathon gaat lopen is het een ware nachtmerrie.
Om 7.30 ging ik op weg naar Zoutelande waar ik mijn auto kon parkeren bij de finish,
dit was wel een stimulans het was n.m.l. mijn enige vervoersmiddel om terug naar huis te komen.
Om 9.45 reden de bussen ons naar de start in Burgh-Haamstede waar we om 12.00 werden weg geschoten.
Wat grappig was op de slag van 12 gingen we weg ,bij de eerste slag begon iedereen mee af te tellen. De een begon bij 12 om af te tellen en de ander andersom
Van te voren kon je het parcours en de hoogte verschillen op de site bekijken,toen had ik al een beetje mijn twijfels ,hij was echt zwaar .
De eerste 5 km ging wel dan ben je nog fris en fruitig vol adrenaline (wel al twee pieken van 25 meter stijging, waar je niet tegen op kan fietsen laat staan hardlopen)
Daarna 3 kilometer over het strand,kleine stijging met als gevolg 12 kilometer Neeltje Jans,

geweldig om te zien dat een zee ook spiegelglad kan zijn, er stond geen zuchtje wind, deze zomer zag de zee er iets anders uit.
Tot de 20 liep ik heerlijk ,10 kilometer per uur gaf mijn klokje aan dus lekker zo doorgaan dacht ik.
Totdat we bij vrouwenpolder het strand op gingen, kon je kiezen of gelijk onder bij de duinen in het mulle zand lopen of 2 kilometer extra lopen ,maar dan loop je wel langs de vloedlijn.
En zeg nou zelf wat is 2 kilometer op de 42. Ik koos voor het laatste ,niet wetende dat daar ook het naaktstrand was en dat het met 26 graden best wel druk kan zijn .
Met regelmaat werden we afgeleid door mannen die een gratis massage aan boden,of een groepje wat aan het voetballen was, of mannen die een stukje met je mee liepen om ons te motiveren,Ik dacht doorlopen dat stond voor mij als een paal boven water
Achter mij hoorde ik nog een man tegen een nudist zeggen,

wil jij niet lekker gemasseerd worden ,probeer dan maar eens je concentratie er bij te houden .
Op het strand begon bij mij ook een beetje de moed in de schoenen te zakken het was 7 kilometer zonder drank post,gelukkig had ik wel wat bij me maar moest wel zuinig aan doen .
Ondertussen begonnen er steeds meer mensen het op te geven.
Toen ik van het strand af kwam stond mijn reddende engel Connie te wachten ,van te voren verklaarde ik haar voor gek dat ze zou komen (achter af was het voor haar de beste keuze anders had ze bij haar zus de tuin onkruid vrij moeten maken)
Nadat ik was uitgeraasd (had me voorgenomen niet te mopperen) een pep -talk en wat heuveltjes en een foto moment- je hebben we op 30 kilometer punt elkaar gedag gezegd.
Ik zag het weer helemaal zitten .Met de laatste 12 kilometer voor de boeg probeerde ik weer te gaan genieten want het is inderdaad de mooiste marathon.
Om wat indruk te geven hoe de laatste 12 kilometer er uit zagen, de duinen in Oostvoorne en af toe zit er ook nog een trap van 80 treden omhoog tussen gelukkig ging je dan ook weer naar beneden na 39 kilometer ga je nog 1,5 kilometer over het strand waar het op dat moment hoog water is ,(dan heb je dus mazzel dat je niet zoveel door het mulle zand terug naar de duinen hoeft te lopen)
Als je dan weer boven komt zie je de finish ,een geweldig kippenvel moment.
Als ik deze marathon in het kort moet beschrijven,
afzien ,een grote slachtpartij,van de 1750 inschrijvingen zijn er 616 uitgestapt/ afgevoerd maar als je echt een uitdaging wil
Het is inderdaad de MOOISTE en de ZWAARSTE.

Groetjes
Monique

De Singelloop in Breda

02-10-11

Namen	Tijden	
Els Snippe	**1.22.46**	**15 km**
Rien Scholten	**1.22.46**	
Pia van Eersel	**1.22.46**	
Klaas Mol	**1.27.58**	
Peter Makop	**1.28.21**	
Hans v. Meggelen	**1.30.42**	
Leonie Ripmeester	**1.32.51**	
Connie Vuick	**1.40.39**	
Piet Noren	**0.49.39**	**10 km**
Wim van Doorn	**0.56.39**	
Ruud Jansen	**0.58.39**	
Natascha Kriekaart	**1.00.18**	
Greetje Jansen	**1.02.08**	
Hans Riegman	**1.02.44**	
Suzanne Hoek	**1.03.32**	
Annemarie Lorsheijd	**1.04.45**	
Gonny Poot	**1.05.57**	
Viola Riegman	**1.07.30**	
Jolanda Storm	**1.10.31**	
Leo Storm	**1.10.31**	
Carla Warnik	**0.37.05**	**5 km**
Lia Verhulp	**0.38.49**	
Betty Fase	**0.42.15**	
Margreeth Hissink	**0.42.17**	

Hier Greetje met medaille en T-shirt

Breda Singelloop 02-10-11

Het verzamelen van de lopers en aanhang was bij het zwembad in Spijkenisse.
Na de indeling over de auto`s vertrokken we richting Breda.
Ik was ingedeeld bij Viola en Hans Riegman.
Op naar Breda ,waar sommigen rechtdoor gingen maar wij de eerste afslag namen Breda Noord en waar we na enig zoekwerk de startplaats vonden.
Om 11.25 klonk het startschot voor de 10 Km. het was enorm druk bij de start.
Het was tijdens het lopen erg warm ,maar er was voldoende water voor ons, bij de finish werd het nog warmer want we eindigde in een hele nauwe straat wat voor sommigen een beetje te veel werd.
Na de finish op Viola en Hans gewacht te hebben weer de auto op gezocht, inmiddels waren Greetje en Ruud ook gearriveerd, die stonden ook bij ons geparkeerd ,toen nadat we bijgekomen waren de terugreis aanvaard.
Door de enorme drukte de andere Brugrunners niet gezien helaas behalve Piet Nooren .
.

Groeten Wim

Wat een fantastisch begin van oktober!

Monique heeft haar Zeeland marathon op zaterdag gedaan en ik vond het leuk om haar nog even een hart onder de riem te kunnen steken na 27 beestachtig zware kilometers. Van Oost Kapelle naar Domburg ben ik een stukje meegelopen en ondanks de hitte en het slopende parcours ,heeft ze het toch maar weer even gehaald! Eigenlijk ben ik wel een beetje jaloers op die prestatie.

Zondag was het mijn beurt om met een flink aantal Brugrunners mee te doen aan de Singelloop. Ook die dag was weer zon overgoten ,dus ook zwaar. Maar wat een gezelligheid daar in Breda! Veel muziek en particuliere initiatieven om iedereen te verkoelen ,aan te moedigen en te amuseren.Op de 15 km ben ik als laatste van de brugrunners over de finish gekomen ,maar dat was juist leuk omdat ik daarom door de anderen zo fantastisch werd ontvangen! Achteraf hebben we met een hele groep nog wat op een terras gedronken om de gezellige dag af te sluiten. Ik hoop dat we snel weer een wedstrijd gaan plannen om met elkaar heen te gaan, want het was SUPER!

Connie Vuijk

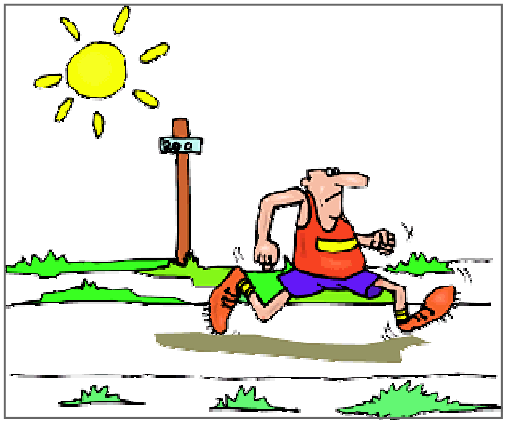
Uw adres of e-mail veranderd ?

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

TEN SLOTTE

Mede dankzij jullie is het ook deze keer weer gelukt om de Brugpraet vol te krijgen met leuke en interessante reportages met bijpassende foto's.
Wel ontbreken er wedstrijduitslagen, maar als wij die niet aangereikt krijgen, hebben wij helaas geen beeld van jullie prestaties.
Dus mensen, geef dat volgende keer door aan de redactie.
Nu de vakantie erop zit, gaan we al uitkijken naar de decembermaand met alle feesten. Met name het Kerstgebeuren willen we in het volgende clubblad benadrukken.
Dus kom maar op met Kerstwensen, Kerstrecepten, Kerstverhalen, Kerstgedichten, Kerstversieringen (bv zelf kerstballen maken), Kerstlopen en wat jullie nog meer aan creatieve Kerstideeën in huis hebben.
Wel insturen voor **16 DECEMBER** dan ligt de volgende Brugpraet voor het kerstfeest in de kantine.

De Redactie

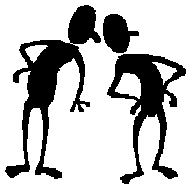


Jantje moet fluiten

Jantje gaat bij oma en opa logeren in de vakantie. Als hij moet plassen roept hij oma en zegt;" Ik moet piesen oma" . "Maar Jantje", zegt oma, "dat is niet zo netjes zoals jij dat zegt." "Ja, maar ik moet zo nodig piesen oma" "Laten we afspreken dat je vanaf nu fluiten zegt in plaats van piesen." Als Jantje 's nachts wakker wordt door een nare droom mag hij van opa in het bed van opa en oma komen liggen. Na een tijdje stoot hij opa aan en zegt hij dat hij nodig moet fluiten. "Maar Jantje", zegt opa, "dat kan toch niet midden in de nacht, zo wordt oma nog wakker!" "Maar opa, ik moet echt heel nodig fluiten!" "Nou vooruit dan maar", zegt opa. "Doe het dan maar even heel zachtjes in mijn oor."

Wisten Jullie dat ?????

Dat we bejaarden gym hebben gehad tijdens hevig onweer
En dat Hans daar een knieblessure bij opliep , zo pittig was het .
De knie ondertussen een grote beurt heeft gehad .
Alby zeer vereerd is als haar naam in de brugpraet staat .
Henk weer een rondje IJsselmeer heeft gedaan op de fiets .
Elly zelfs in de jungle van Mexico heeft gewandeld , (dus niet hardgelopen)
Dat de vakantie vierende Brugrunners over de hele wereld te vinden waren .
Dat iedereen gezond is teruggekomen van vakantie ,
Annemarie nadenkt om aan de politie triathlon van 2012 mee te doen .
Het in de vakantietijd wel eens rustig was op de club.
We ons weer op kunnen geven voor het skiën .
Lysette weer hevig aan het trainen is voor New York.
Peter en Marion opa en oma zijn geworden .
Elly denkt in stukjes .
Wim 2 vingers heeft die niet meer willen meewerken, maar dat je met 3 vingers ook kan fietsen vindt hij.
Wim ondertussen is geopereerd en een gipshandje heeft .
Wim een medisch dossier heeft van ...0,0 pagina's.
Han last van hielspoor heeft en nu ook golft . (met een geruite broek??)
Kenners zeggen dat je met 2 x hielspoor beter kan gaan paardrijden.
Henk zijn pet heeft verloren in de kantine en hem terugvond in de wasmachine thuis.
Klaas niet op snelheid kwam met het fietsen, bleek dat zijn fietscomputertje op mijlen stond (1 mijl is =1,609344 km)
Marion koffie kan zetten zonder koffie



Spreuken

Wie snel afwast krijgt een vieze theedoek.
Water is het lekkerst als het door de brouwerij is geweest.
Werken is leuk, laat daarom genoeg over voor anderen !
Je hoeft me niet op te jagen... Ik ben aan het werk, niet op de vlucht...
Vergeef je vijanden, maar vergeet nooit hun namen.
24 uur in een dag, 24 flesjes in een krat,.....toeval?
zonder fouten maak je meestal niets.
De veiligste manier om je geld te verdubbelen, is door het op te vouwen en in je zak te steken.
Zoals het klokje thuis tikt, tikt het ergens anders ook wel.
Als een verliefde vrouw je haar foto geeft, belooft ze je het origineel.
Briljante kansen zijn vaak knap vermomd als onoplosbare problemen.
Computernetwerken doen hun naam eer aan: ze blijken inderdaad net te werken.
Haast dient meestal om minuten te sparen, nadat uren verloren zijn gegaan.
Ik ben gek op werken. Kan er urenlang naar kijken.

Van harte gefeliciteerd

02-okt	Kees	Kooiman
05-okt	Helene	Simon
05-okt	Rien	Scholten
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
10-okt	Doesjka	Brouwers
13-okt	Stella	Bastemeijer
15-okt	Kees	Evertse
17-okt	Danielle v	Mil
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
21-okt	Johan vd	Pol
22-okt	Marcel	Reuvers
22-okt	Angela	Schuurman
25-okt	Mia	Berwers
26-okt	Anne	Hof
29-okt	Guus v	Ettinger
30-okt	Carmelita de	Jong

Sta je er niet bij , geef het
foutje a.u.b. even door.

03-nov	Henk v	Bechtum
11-nov	Lia	Verhulp
12-nov	Karin	Bakker
15-nov	Peter de	Ruiter
23-nov	Pim	Brandt
23-nov	Piet	Nooren
26-nov	Jeanette van	Eersel
26-nov	Patric	Zoutendijk
28-nov	Marijke	Kleiman
30-nov	Henk	Hoogbruin
30-nov	Karel	Timmermans
03-dec	Paula	Reuvers
08-dec	Els	Snippe
08-dec	Elly v	Mil
13-dec	Dinie	Baumann
13-dec	Dennis	Verstraate
20-dec	Anita	Kabbendijk
20-dec	Roland v	Dillen
27-dec	Marion de	Ruiter-Olijhoek
27-dec	Viola	Riegman
27-dec	Betty	Fase
31-dec	Suzanne	Hoek

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats		Tijd	Km's
8-10-2011	Wim Hol Memorial	Papendrecht	www.avtyphoon.nl	14.00	16
9-10-2011	Bergseplasloop	Rotterdam	www.ra.nl	15.00	10
9-10-2011	Kopjesloop	Delft	www.dekoplopers.nl	11.00	10-15
16-10-2011	Trias Trainingsloop	Dordrecht	www.herculesdordrecht.nl	11.00	10-15
16-10-2011	Delftsehoutloop	Delft	www.av40.nl	11.00	10-15
23-10-2011	Dobbeloop	Nootdorp	www.dobbeloop.nl	11.00	10-15
30-10-2011	Klaas Vaak Droomloop	Delft	www.dekoplopers.nl	02.00	21.1
30-10-2011	Marathon Brabant	Etten Leur	www.marathonbrabant.nl	11.30 /11 .45 en13.40	42-10 en 21
4-11-2011	Bergrace by night	Rhenen	www.bergrace.nl	zie website	
5-11-2011	Erasmusronde	Rotterdam	www.erasmusronde.nl	zie website	10-15
5-11-2011	Wantyparkloop	Dordrecht	www.avparthenon.nl	12.00	10
5-11-2011	Bolderloop	Sliedrecht	www.trimclubabc.nl	10.30	6.5-10.4
5-11-2011	Venecorun	Monster	www.halvemarathonvanmonster.nl	14.00	7-11-21
12-11-2011	Zegerplasloop	Alphen aan de Riin	www.zegerplasloop.av36.nl	13.50	10-15-20
12-11-2011	Mosselloop	Burgh Haamstede	www.avdeltasport.nl	13.30	6-9
13-11-2011	Klaverbladloop	Zoetermeer	www.dotterbloemloop.nl	11.30	10-15
13-11-2011	van Buurenloop	Spijkenisse	www.avspark.nl	12.00	10-15
26-11-2011	Binnenmaasloop	Mijnsherenland	www.avspirit.nl	11.00	21
3-12-2011	Sint Nicolaasloop	Bleiswijk	www.dekieviten.nl	14.15	15
4-12-2011	Duinstrandloop	den Haag	www.haagatletiek.nl	14.15	8.8
4-12-2011	Sinterklaasloop	Vlaardingen	www.helpeenmens.nl	11.00	10
10-12-2011	Halve marathon Fortuna	Vlaardingen	www.avfortuna.nl	13.00	10-21
11-12-2011	Bruggenloop	Rotterdam	www.bruggenloop.nl	15.30	15
18-12-2011	Kerstloop	Barendrecht	www.cavenergie.nl	13.00	10-16

Hier uw advertentie?

SPORTXL

www.sportxl.nl

Kijk online voor onze aktie's! info@sportxl.nl

HM
VAN DEN BURG PROJECTEN
Onderhoud & Verbouwingen

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!

Op vrijwilligers kun je bouwen.
Hun inspanningen voor verenigingen, instellingen
en stichtingen zijn goud waard. Een van uw vrijwilligers
werkt bij Shell in Nederland. Shell waardeert de inzet
van deze vrijwilliger zeer. Want juist maatschappelijke en
sociale inzet maakt onze medewerkers completer en meer
betrokken. Het Shell VrijwilligersFonds doneert
aan instellingen waar medewerkers van
Shell als vrijwilliger actief zijn.
Ook u helpen we graag!
Uw vrijwilliger weet
ook veel over energie
Invest in
Social Energy
www.shell.nl/
socialinvestment

G.P.W.
TURBINE SUPPORT

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

BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

NOBEL

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342

Een vakkundig advies en 20% korting op alle hardloopschoenen; daar rij je voor om !
Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - OIO 4600058
www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl