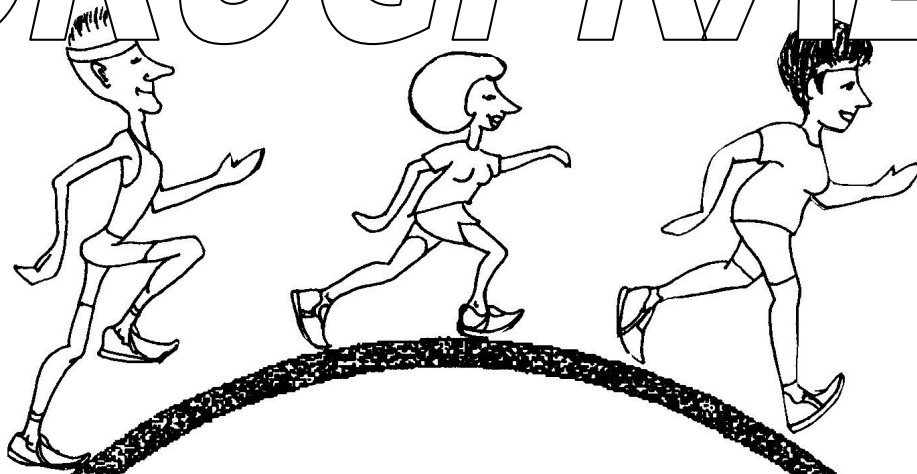


# "BRUGPRAET"



# Kerstnummer

"DE BRUG RUNNERS"

December 2011

Spijkenisse





# Kerstmis 2011

Een moment van.....

Vreugde, gezelligheid, Liefde en warmte....

Een gezellig samen zijn

Waarom dan toch oorlogen en ruzies.....  
doen vele mensen elkaar toch weer zoveel  
pijn?

Over de hele wereld wensen we elkaar we-  
derom

Prettige kerstdagen en een gelukkig  
nieuwjaar!

Waarom kan de wereld niet leven in vrede  
en harmonie en lachen met elkaar!

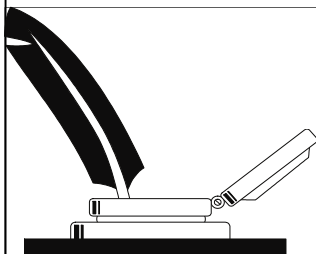
Maar toch hoop ik, al zijn het dromen, dat  
het vroeg of laat er ooit een keer van zal  
komen!!!

# BRUGPRAET

Jaargang 16 Nummer 4

December 2011

Van de voorzitter .



Het jaar 2011 is al weer bijna verstreken. Velen van ons hebben met leuke resultaten meegedaan aan de diverse prestatielopen en marathons.

In mei hebben wij ons 15 jarig bestaan op een gezellige en sportieve manier gevierd. Een mooie puzzelroute op de ligfiets en vervolgens een heerlijk buffet toe. Op naar de 20 jaar.

Voor het komend jaar wens ik een ieder veel plezier toe bij het hardlopen en laten wij respect tonen voor de vele vrijwilligers (trainers, bestuursleden, koffiemensen, clubbladverzorgers, enz.), die onze club "lopende" houden. Zonder hen kunnen wij echt niet.

Mede namens het bestuur van de Brug Runners wens ik iedereen Fijne Kerstdagen en een heel Gelukkig en vooral Gezond 2012 toe.

**Karin Bakker**



Brugrunners avondgroep	
COOPERTEST RESULTATEN	
	04 Oktober-11
Heren	Gelopen meters
Patrick Zoutendijk	3150
Arie Kamps	2970
Renzo Kerkhof	2870
Theo Bresser	2740
Rien Scholte	2730
Frank Veldman	2700
Nico Stoop	2620
Peter Makop	2530
Leo Storm	2155
Ton Timmermans	2070
Dames	
Ivonne van der Pad	2700
Danielle van Mil	2550
Danielle Lierop	2550
Jacqueline van Bemmelen	2500
Anita Kabbedijk	2450
Paula Nobel	2370
Nicole Elder	2220
Thamara Oudenaarden	2155
Mirjam von Winkelman	2155
Ursula Amas	2070
Maria Raaphorst	2060
Yolanda Storm	1960
Sandra Verhoeven	1960
Anita op den Camp	1920
Maby Verschoor	1920
Sheila Veldman	1800
Bep Bresser	1870



Uitslagen van de  
**Bergseplas**  
**loop**  
 10 kilometer  
 Zondag 09 oktober

Namen	Tijden
Theo Bresser	<b>0.50.01</b>
Tamara van Oudenaarden	<b>1.02.53</b>
Leonie van Beilen	<b>1.02.55</b>
Ursula Amas	<b>1.03.09</b>
Sandra Verhoeven	<b>1.03.19</b>
Bep Bresser	<b>1.09.03</b>

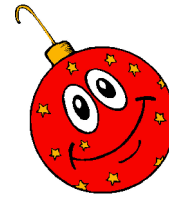
Uitslagen van de  
**Vopak midden voorne loop**  
 10 kilometer

Zondag 09 oktober

Namen	Tijden
Patrick Zoutendijk	<b>0.40.45</b>
Arie Kamps	<b>0.42.08</b>
Renzo Kerkhof	<b>0.44.35</b>
Johan Benne	<b>0.45.19</b>
Piet Nooren	<b>0.46.55</b>
Peter Makop	<b>0.57.36</b>

Gerard en Bep  
 wensen iedereen  
 prettige kerstdagen en  
 een gezond

**2012**



## Iets uitleggen!!

Ja soms moet je wel eens wat uitleggen als je een kiekje krijgt toegestuurd (Klaas)

Hier is de echte waarheid :

Het is dinsdagmorgen de dag dat er 3 auto's botsten op de Spijkenisse brug en wij hebben heuveltraining met de C groep onder leiding van Klaas en we vliegen de ene heuvel na de andere op.

Allemaal heuveltjes aan de Hoogvlietse kant .

We waren aan het toetje toe en dat bevond zich bij het watertje van het Ruigeplaatbos , ik denk dat velen dat nog wel weten waar we eens met een vlotje zijn overgestoken en dat het vlotje ging zinken , ja 4 dames en ikke was teveel .



Nu bij dit watertje daar waren we weer , eerst een loopje rondom het water en toen nog een keer een steile trap op.

Hier konden we kiezen naar beneden afdalen of met de glijbaan die daar aanwezig was .

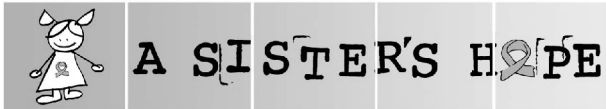
Ik denk op naar de glijbaan en zag wel dat hij wat nat was , maar denk dat remt wel af .

Dus ik gooi de remmen los en glij met een rotgang naar beneden en stop niet op tijd. Ik beland onderaan de glijbaan in de blub met de bips .

En wat is Annemarie nu aan het doen ? De blub van de bips afvegen met zachte hand.

**Gr Gerard**





Ik heb me opgegeven voor "A Sister's Hope 60 Km Walk, 6 en 7 oktober 2012.

Dit is een Actie om geld op te halen voor onderzoek naar borstkanker.

Ik heb een website gemaakt

<http://blueandpinkribbon.punt.nl>

Heb bewust gekozen voor Blue and Pink want borstkanker komt ook bij mannen voor.

Alleen wordt daar nog niet veel aandacht aan geschonken.

Ik wil dus bij deze vragen of jullie me willen steunen!

Doneren kan via het gironr.

[rekeningnr. 2947137](#) o.v.v. **W703**, dit is mijn persoonlijke nummer en gaat rechtstreeks naar de organisatie.

Ook wil ik jullie vragen of jullie creatieve ideeën hebben voor mij.

Ik doe dit omdat er bij iedereen wel iemand in de familie of kennissen kring is die borstkanker heeft of heeft gehad. En er nog heel veel geld nodig is voor onderzoek.

De loop mag je pas doen...als je 1500,00 Euro bij elkaar hebt. Dus ik heb nog een lange weg te gaan.

En dan nog trainen voor 2x 30 km lopen.

Alvast bedankt!

**Viola Riegman**



## De Erasmus ronde Rotterdam

05-11-11

15 km

Naam

Tijd

Johan Benne

1.05.48



## Wie gaat er mee naar Apeldoorn?

Op zondag 5 februari 2012 hebben we het plan met weer een enthousiaste groep naar de volgende uitdaging te gaan. Er zijn verschillende afstanden te lopen te weten:

8 km, 18,5 km, 27,5 en voor de liefhebber een marathon.

We kunnen de Midwintermarathon in Apeldoorn bijna een klassieker noemen, velen van onze vereniging zijn er al eens geweest en kunnen ook het pannenkoekenhuis nadien zich wellicht herinneren.

Het plan is om dit jaar weer te proberen met een groep te vertrekken. .

Inschrijving is zelf te verzorgen via internet .

Op de club zal een inteken lijst liggen om aan te geven of je nadien mee wilt naar het pannenkoekenhuis.

We hopen weer op een fantastisch uitje met een sportieve groep.

**De trainers.**



**Edith en  
Joop Dorsman**

Wensen alle  
"Brugrunners"  
Prettige Kerstdagen en bo-  
vendien  
Een voorspoedig en sportief

"Nieuwjaar"  
toe.

# Uitslagen van de Spark loop

Zondag 13 oktober

Namen

Tijden

Patrick Zoutendijk	<b>1.01.27</b>	pr	15 km
Johan Benne	<b>1.04.39</b>		
Arie Kamps	<b>1.05.29</b>		
Jaqueline van Bemmelen	<b>1.17.13</b>	pr	
Renzo Kerkhof	<b>1.18.36</b>		
Paula Nobel	<b>1.18.41</b>	pr	
Marcel Reuvers	<b>1.19.34</b>	pr	
Peter Makop	<b>1.20.02</b>	pr	
Ivonne v.d. Pad	<b>0.46.54</b>		10 km
Wim van Doorn	<b>0.50.15</b>		
Nathasha Krielaart	<b>0.54.00</b>	pr	
Arie de Ruiter	<b>0.23.08</b>	pr	5 km
Wout van Wieringen	<b>0.35.55</b>		

## Anti depressiva:

Op 17 maart ben ik overvallen. Ik was op bezoek bij een welvarende familie in Spijkenisse. Het was 20 u en ik heb de deur open gedaan omdat de bel ging (ik heb altijd thuiszorg gedaan bij de familie dus was het gewend) . Een man met een capuchon greep me naar mijn keel. Toen nog vijf mannen.. ik heb nog gegild..kon niks anders dan achter de bank springen. Heb het gevecht gehoord, het pistoolschot gehoord. De blik in de ogen van de overvallers zal ik nooit meer vergeten. Ook zij waren totaal in paniek. Wij hebben het goddank allemaal overleefd.

Ik wil niet te diep in details treden, ik wil hiermee het volgende kwijt in het clubblad:

Ik liep al een jaar bij de Brugrunners, vorig jaar heb ik met de Coopertest een ruim voldoende gelopen. OOOh wat was ik kwaad.. ik schreef nog op mijn Hyves.. RUIJ VOLDOENDE!!! Wonder boven wonder ben ik op 6 september gestopt met roken. Vandaag heb ik een "GOED" gelopen!!!

Psychologen zeggen dat ik door een rouwproces van 1 jaar moet en dat ik anti depressiva moet slikken tegen paniek-aanvallen.

Ik slik niks maar ik ren. Ik heb de 10 km marathon gelopen van Rotterdam ondanks alles.. In april wil ik de hele marathon lopen. Ik ben alleen te laf om het hardop te zeggen. Dit is mijn medicijn en ik weet dat het veel te hoog gegrepen is. Stiekem heb ik afgelopen zaterdag 14 km gelopen..stiekem deed het pijn.. niet conditioneel maar al die pijntjes! Vanaf 1 januari moet ik op de 20 km zitten. Heel laf zeg ik maar tegen jullie lieve Brugrunners via het blad.. roep maar op 15 april RUN FORREST RUN!!

Liefs Yvette



Coopertest ochtend groep Brugrunners	Datum 15-11-2011
Naam	afstand (m)
Johan Benne	3150
Arie de Ruiter	2830
Karel Oosthoek	2680
Pia van Eersel	2530
Wim v. Doorn	2530
Klaas Mol	2480
Carla Brouwers	2460
Henk v. Bechthum	2410
Leen v. Hulst	2360
Coby Stougje	2310
Elly v. Buytenen	2310
Florence Kegel	2310
Monique Kuller	2310
Natasja Kriekaart	2310
Suzanne van Rooij	2310
Yvette de Groot	2310
Yvonne Edhie Hoessein	2310
Hans Rooduijn	2260
Mirjam v.d. Meiracker	2260
Connie Vuijk	2210
Hans v.d. Meer	2210
Elly v. Mil	2160
Elly Waasdorp	2160
Kelly Reedijk	2160
Annemarie Lorscheid	2110
Viola Riegman	2110
Jan Hahn	2060
Gerard Veenstra	2010
Riane Westerveld	2010
Wim Kapteyn	2010
Annie v. Hulst	1960
Anne Hof	1860
Loes Schellinghout	1810
Riet Benne	1810
Carla Warnik	1790
Lia Verhulp	1790
Elly Evertse	1640



Yvette aan het rennen

## In de Schijnwerper .....

### Beste Brugrunners,

Mijn naam is Jan.

Ik ben 48 jaar getrouwd met Annie en samen hebben we drie zonen gekregen.

Ze zijn alle drie getrouwd en hebben ons drie kleinkinderen geschonken, een jongen en twee meisjes, waar we heel gelukkig mee zijn.

Alle drie hebben ze een goede baan en daar zijn we in deze tijd heel blij mee.

Ik heb 35 jaar in de mechanische werkplaats gewerkt bij I.C.I.Holland BV.

In 1997 ben ik in de Vut gegaan en nu met pensioen.

Mijn hobby's zijn:

Biljarten, racefietsen, hardlopen, kaarten en voetbal kijken.

Wim van Doorn heb ik in de sportschool ontmoet, zodoende ben ik bij de Brugrunners gekomen en ben nu ongeveer 2 jaar lid. Ik ga met veel plezier naar de club en hoop nog vele jaren te blijven hardlopen bij de Brugrunners.

Groetjes **Jan Hahn.**



## De site vernieuwen

We hebben ongeveer 10 jaar met de site van de Brugrunners gedaan en altijd toch wel met tevredenheid. Ja, je moest wel wat veel handelingen doen als je aan het bladeren was, maar er waren weinig klachten eigenlijk.

Tot onze Chris Keller me eens aansprak en vond dat het tijd was om de site eens te vernieuwen, hij vond dat alles een beetje uit de tijd was, een beetje primitief eigenlijk en hij kwam met het aanbod om eens een nieuw ontwerp te maken.

Dat heeft hij gedaan en jawel het zag er heel gelikt uit allemaal in deze proefversie. De proefversie laten keuren bij diverse bobo's van de club en men zag het nieuwe ontwerp wel zitten. Dus we zijn er mee doorgeslagen. Chris weer aan de slag en is begonnen met alle data van de oude site naar de nieuwe te zetten. Toen het klaar was kwam het op een stickie naar mij toe om er mee te gaan stoeien.

Ja en toen kwamen er veel nieuwigheden op mij af, de hele opzet was anders, maar ook de site was gemaakt met een nieuwer versie software en dat moet je langzaam weer door krijgen. Dus de arme hersentjes moeten weer aan het werk.

Niet verder vertellen, maar ik ben zelfs een keertje 's nachts wakker geworden omdat de site in mijn hoofd rondspookte, toen was de maat vol, alles aan de kant gegooid en het hele project stil gelegd en dit gemeld aan Chris.

Later toch de zaak weer opgepakt en ondertussen had Chris alles kant en klaar gemaakt dus met een paar aanpassingen kon alles werken, daarna de site eerst proef laten draaien op de siteplaats van



kleinzoon en kon er zo een poosje mee stoeien.

Daarna de grote stap van alles overzetten en alles op de oude siteplaats van de Brugrunners laten draaien, gelukkig hebben jullie ook goed geholpen om de foutjes er uit te halen.

Ik heb nu weer het idee dat ik alles weer goed onder de knie heb en dat de nieuwe site lekker draait zonder reclame nu, dat is ook opgelost.

**Dus Chris heel veel dank voor het ontwerp van de site en het geduld om mij veel te leren.**

**Gr Gerard**, (wiens hersentjes een beetje zijn gegroeid, denk ik)

## Bedankje

Ik ben van de zomer 50 geworden en dacht er lekker tussen uit te piepen. Ik wilde natuurlijk niet geconfronteerd worden met zo'n ouwe pop in m'n tuin, haha.

Echter de Brugrunners hebben een goed geheugen en zijn mij dus zeker niet vergeten, al was het dan een paar weken later. Ik ben heel erg verrast met een...heuse **B I N G O !!!** (Dit doe ik namelijk heel erg graag!)

En ik viel ook nog eens keer op keer in de prijzen tot ergernis van een paar andere fanatieke bingo-ers.

Meiden ik heb echt genoten en ook het eten was heerlijk.

Nogmaals héél hartelijk bedankt voor de super leuke verrassing!

**Sarah Maby Verschoor**



Ja.....!

## New York 2011,

Het was weer een geweldige ervaring deze keer, ik was in 2006 en 2008 al geweest maar wilde graag nog een keertje. Had er vooral geen spijt van, was weer een super leuke week, maar er hoorde wel een marathon bij.

We hadden schitterend weer, want dat was nog wel even de vraag 's Zaterdags voordat we weg gingen sneeuwde het nog. We dachten nog om onze ski's mee te nemen .

Was gelukkig niet nodig. We kwamen aan met een strak blauwe lucht en zon, dat is de hele week zo gebleven. We hebben zelfs op terras gezeten.

Bijna iedere ochtend begonnen we om 07.00 met een training om daarna lekker te ontbijten.

Het ontbijt in Paradise was weer geweldig, je kon daar goed stapelen echt Amerikaans, wel lekker.

Daarna de berichtjes uit het gastenboek van sommige van jullie lezen, was ook weer super natuurlijk, bedankt allemaal. Vandaar dat we hem allemaal uitgelopen hebben .

We hadden een strakke planning van 's morgens na het ontbijt tot 's avonds toe waren we bezig en nog niet alles gezien. We hadden nog het museum op het programma en sightseeing per bus, hier zijn we niet aan toegekomen.

Maar niettemin hebben we zo veel gedaan dat we 's avonds last van onze rug hadden en dachten we, wat moet dat zondag met de marathon worden. Maar dat hadden we ieder jaar zo meegemaakt dus dat was gewoon.

We waren met 7 bekenden van de Brugrunners, Lisette en Jaap, Mirjam en Peter, Te



us, Anita en ik dus. Anita en ik zijn veel met twee vrouwen van Spark op pad geweest en dan 's avonds uit eten.

De dag van de marathon was het geweldig loopweer zonnig en 14 gr. geen wind, niks om over te klagen, dus gaan.

Vroeg op, ontbijten en op naar de bussen die voor ons klaar stonden. Eerst kregen we nog een warm welkom van Jan de Vos (trainer) en het lied New York, New York van Frank Sinatra werd gezongen, zeer emotioneel voor sommigen. Daarna de bus in en op naar de Verrazano bridge, daar aangekomen werden we allemaal door Jan naar de start gebracht .

We moesten naar verschillende startvakken, dus gingen we allemaal uit elkaar, die moest naar blauw en die naar groen dus daar afscheid nemen en allemaal naar je eigen startvak toe .

Het was nog fris dus we hadden oude kleren over onze hardloopkleren die we weg konden gooien.

De zwervers hadden weer een goede dag, ze konden allemaal weer wat uitzoeken. Zagen ze er ook weer eens netjes uit. Want er wordt mooie kleding weggegooid. We zagen er zelf soms ook nog leuke dingen tussen. Maar wij moesten lopen, 10 over half 11 ging het startschot en daar gingen we.

Eerst de Verrazano op dat is al een behoorlijke klim en dan vervolgens de wijken Brooklyn, Queens, Bronx en Manhattan in. Niets is plat, ja vals plat. Vijf bruggen in totaal, dus geen makkelijke marathon maar de snelste was toch in 2.05 .. uur binnen, knap, ik moest toen nog goed 3 uur lopen .

Maar heb het gewoon goed uitgelopen, weinig spierpijn gehad en voelde me ultiem



tekend erna.

Iedereen heeft hem uitgelopen en we waren 's avonds weer lekker aan het feesten, vandaar dat we niet zoveel last hadden van spierpijn.

Was een geweldig feest, maar dat betekende wel dat het einde naderde. De andere dag naar huis toe. Het was weer voorbij nog even de laatste koopjes halen en dat was het dan. Om 15.00 uur werden we opgehaald door de bus . Op naar Newark (vliegveld) en om 18.30 vertrokken we richting Amsterdam. Dinsdagochtend stonden we weer op Nederlandse bodem en was het voorbij.

Maar met een hoop foto's en veel leuke herinneringen kijken we er op terug.

**Groetjes Elly van Mil**

**Beste Brugrunners,**

*Als trainsters en trainers wensen wij jullie allen prettige Kerstdagen,*

*een fijne jaarwisseling maar boven al een gezond, sportieve, blessurevrij en gelukkig 2012.*

*Langs deze weg willen we jullie ook bedanken voor jullie gezellige,*

*bemoedigende en sportieve inzet in het afgelopen jaar.*

**Karin, Han, Magda, Margreet, Annemarie, Yvonne, Els, Klaas, Henk, Monique Wil en Ben.**



## Maandag 31 oktober 2011.

De dag van vertrek naar New York. We hebben er maanden naar uitgekeken en nu was het zover! Met z'n allen met de bus vanaf het Novotel in Rotterdam richting Amsterdam. Het is altijd raar om zo'n eind te vliegen en dan toch nog een 'paar' uur later op de luchthaven van Newark te staan. We hadden geluk want twee dagen ervoor was het noodweer geweest. Er lag nog aardig wat sneeuw hier en daar maar de zon scheen volop en er was geen wolkje aan de lucht.



Onderweg naar het hotel kregen onze eerste kijk op de skyline van New York. GEWELDIG! Dit is wat ik alleen maar kende van tv. Nu stonden wij daar te kijken naar al die wolkenkrabbers.....

Alles was geweldig die week. Mensen die al een keer (of meerdere keren) mee zijn geweest weten wat ik bedoel. Het hotel, het ontbijt, de ochtendloopjes door Secaucus en de moerassen, de reisleiders en andere mensen van Rijnmond en natuurlijk

de stad zelf, het was geweldig!!

Het was ook een spannende week want zondag moesten we immers nog een stukje lopen. De spanning voelde je stijgen naarmate de dag dichterbij kwam.

Toen was het ineens zondag. Hoe spannend was dat! Kippenvol en vooral veel tranen bij Lee Towers en kippenvol bij het volkslied van Amerika op de Verrazano Bridge bij de startlijn.



Je hoort de hele week hoe leuk het is met al die mensen die langs de weg staan om iedereen aan te moedigen, maar het was meer dan leuk. De leukste kreten heb ik gezien en gehoord. Mijn naam is in alle mogelijke vormen uitgesproken. De leukste was toch wel: Come on Mr. Jam!!! Het bleek dat ik mijn plakletter 'i' was verloren onderweg.



Ik heb heerlijk gelopen. Samen met Anita de laatste 14 km samen gelopen en dat was super om dat samen te mogen ervaren. We hebben de tijd genomen om nog foto's te maken onderweg want dat hoort er natuurlijk ook bij. Ik heb genoten!

Het moment dat je de finish ziet ben je ineens al je pijntjes vergeten. Wat een super ervaring!!!

De afterparty in Cheeseburger in Paradise was ook erg verrassend. Het was mooi om te zien dat iedereen genoeg energie over had om de hele avond te dansen en te springen. Dit was een perfecte afsluiting van een enorme gezellige week. Zoals



ik al eerder zei: Ik heb genoten. En eigenlijk doe ik dat nog steeds. Er gaat geen dag voorbij zonder dat ik er niet aan denk.

### Mirjam

Wie weet over een paar jaar nog een keer. We zijn al aan het sparen.....



## 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.

*Voor de zoveelste keer zit je hier weer.  
Je oogt wat verlegen, kan er niet goed tegen  
in het middelpunt te staan,  
je werkt liever stilletjes op de wielerbaan.*



*Of je dweilt de kantine of loopt achter de grasmaaimachine.*

*Al jaren zijn je kwaliteiten opgesomd,  
dus je weet al wat er komt.*

*Jij bent een populaire gast, dus is dit jaar diep in de buidel getast.*

*Voor zoveel flessen was Sints fietsje te klein, anders zou hij eraf gekukeld zijn.*

*Je moet ze dit keer zelf gaan halen, maar je hoeft niet te betalen.*

*Daar krijg je een kaartje voor, kies je eigen merk maar, hoor!*

*Ook hoef je nu niet zo te sjouwen, dit kan je zo in je broekzak douwen.*

*Piet, alweer bedankt en dus namens alle Brugrunners een hand en een kus.*



## St. Nicolaasloop

Bleiswijk

03-12-11 15 km

Naam

Tijd

Johan Benne

1.04.35



Wij willen alle brugrunners fijne feestdagen toewensen en een gezond en sportief 2012

**De Polletjes**

## SINT VOOR 1 DAG WEER 50 JAAR!!

Ja, een keer moet je er dan toch aan geloven. Een tijdje geleden heb ik nog geprobeerd een aantal mensen op het verkeerde been te zetten door te zeggen dat ik 49 jaar werd! Maar aangezien ik daar geen ster in ben werd het



duidelijk, ik kom er niet onderuit. 50 jaar oke dan. Na een week vakantie met mijn dochter was ik er eigenlijk nog niet zo mee bezig. Echter: Ruud (mijn man) zei ineens dat hij meeging naar de duinen?!?! Normaal moet ik met veel overreding hem overhalen sportief mee te genieten. Zijn wekker ging eerder af dan de mijne en zijn spullen lagen ook al klaar!! Ik zei de avond tevoren nog dat we ook gewoon in de polder een rondje konden lopen.....en toen viel het even stil. Dat er heeeeeel veeeeel pieten stonden te wachten in Oostvoorne aan onze koffie(appeltaart)tafel had ik echter niet verwacht. Als een duveltje uit een doosje werd ik door verschillende "vriendinnen" aangekleed als ja raad het eens: Sint Nicolaas. Met een groep getrainde pieten gingen we onder begeleiding van de Leenpiet een stukje natuur snuiven. Diep in de buidel hadden ze getast voor Americo, die ons pad kruiste. Zoals een goede Sint betaamt klom ik



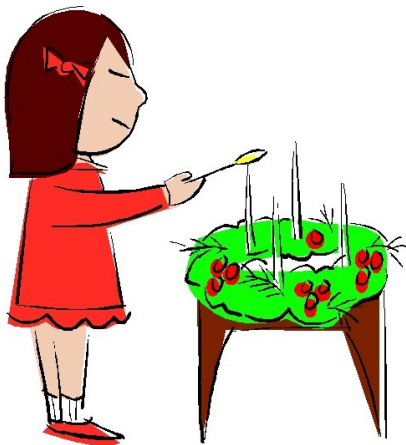
even op zijn rug. Het bleek een Arabisch wit jong paard. Geweldig! Helaas was het van korte duur en moest ik de beentjes weer aanzetten om mijn pieten te volgen. Bij de

Duinrand hadden we ineens bekende auto's staan en mochten we van een heerlijke punt appelgebak met een flinke dot slagroom genieten. Heerlijke verse koffie en toen als verrassing de aankondiging dat we nog een paar estafettespeltjes zouden gaan doen. Annetjemetarie had de leiding en we werden in 2 groepen opgesteld. Pakjes en hoepels werden neergelegd en de uitleg werd duidelijk gegeven. Opdrachten van snel pakjes pakken en neerleggen, aantikken, volgende oppakken en neerleggen enz. Het spelelement zat er snel in. Competitie in hoog vaandel want welke pietenrij werd de snelste? Drie leuke spellen werden gespeeld, geblesseerde pieten hadden nergens meer last van!!!! De



volgende versnapering werd reeds opgewarmd. Heerlijke erwtensoep, bonensoep, brood met spek mmmmmmmmm daar waren we echt aan toe. Uiteraard kwam ook de cadeau- en rijmpiet nog aan het woord. De Douglas zit al op mijn bezoek te wachten met veel goede adviezen. De Aldi zal nu niet meer zo een omzet hebben, het wordt nu echt tijd voor serieuze producten. Geweldig hoe verzint Elly-piet het toch telkens weer. De hele ochtend werd ik begeleid door reeds vele Sarah's en Abrahammen. Vele hebben al eens in mijn positie gestaan. Lieve woorden dat je er niets van merkt, dat het leven nu pas begint, dat het nog niet aan me te zien is (!) en dat het geen pijn doet. Gelukkig loop ik bij de Brugrunners en zie om me heen hoe het kan zijn boven de "50": Fitte, kwieke, gezellige, leuke, dierbare vrienden en vriendinnen die mij een heel leuk onverwacht trainingsfeest hebben bezorgd en waar ik nog vele jaren mee wil genieten. Bedankt allemaal.

**Liefs,  
Els**



Hier het gedicht van Elly, die ze voorlas tussen de soep en de drankjes op de gezellige zondagmorgen.

### *Lieve Els.*

*Wat was jij vandaag verwonderd,  
toen je plots werd overdonderd  
door zoveel Brugrunners loopmaten.  
Maar je had snel in de gaten  
dat het om je leeftijd gaat  
en je daarom in het zonnetje staat.*



*Je kwam ooit bij ons om te skaten,  
maar je liet al heel snel weten  
voor het lopen te gaan kiezen  
om zo kilo's te verliezen.  
Nou, dat lukte wonderwel,  
Je zit nu heel strak in je vel.*



*Tennis, zwemmen, loopreisjes organiseren,  
wereldwijd marathonetjes uitproberen.  
Brugrunners voetjes zo verwennen  
dat ze weer lekker kunnen rennen.*

*Een duizendpoot naar onze mening,  
o ja, dan geeft ze ook nog training.  
Dat doet ze super en wij worden snel,  
al verfoei ik haar stiekem wel.*

*Een poging op de wielerved  
dat werd drie keer helemaal niks.*

*Versnelling in het ver-  
keerde standje,  
gevolg een beurs onder-  
kantje.*

*Op een punt scoort ze  
minder goed,  
ze heeft bepaald geen  
padvindingsbloed.  
Want ga je met haar  
naar de zee,  
neem dan vooral een kompasje mee.  
Want het is een beste meid,  
maar soms de weg een beetje kwijt.*



*En nu ben je vijftig, een mijlpaal in het leven,  
maar die leeftijd zal niemand je geven.  
Jij oogt nog als een jonge dame,  
dat zal iedereen beamen.*

*Els, proficiat en wij hopen,  
dat je nog jaren bij ons blijft lopen.*



## Beste Brugrunners,

Mijn vrijwilligerswerk bij de fietsclub Delta is ongeveer zes jaar geleden begonnen.

Joop Blokland had aangegeven dat hij wilde stoppen met het kantinewerk bij de fietsclub.

In die tijd gingen onze kleindochters Chanella en Delore fietsen bij Delta.

Joop Blokland vroeg: "Wil jij de douches schoon gaan maken?"

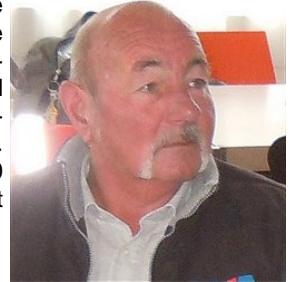
Piet: "Als dat alles is, is dat goed hoor. O.K. dat doe ik."

Maar niet te weten, dat er nog meer verenigingen hier gebruik van maakten.

Ik kwam daar nooit bij die club, maar van het een kwam het ander, er kwam steeds meer bij!!!!

Bij ieder ben ik intussen wel bekend, want na een paar jaar is het nu goed geregeld met alle clubs. Het hele pand en parkoers Delta wordt schoon gehouden. Met veel plezier zie ik nu, dat iedereen alles goed opruimt en aangeeft als er wat stuk is. Ga zo door!!! Dan wordt het in overleg met Martin gemaakt.

Wij danken iedereen voor de belangstelling voor en na de operatie van het gehoorimplantaat bij Annie. Het gaat hard vooruit. Al ongeveer 40% gehoor terug na vier maanden. Het kan volgens de dokter 60 tot 70% terugkomen, maar dat kan nog wel even duren!! Alle dank hiervoor.



Prettige Kerstdagen en een gelukkig en gezond 2012.

**Groeten van Piet en Annie Stougje.**

### Uitslag

Loopje in **Vlaardingen** 10km

10-12-11

Naam

Tijd

Johan Benne

0.42.10

## De Bruggenloop

Na 3 jaar afgelast te zijn, ging de bruggenloop in Rotterdam door! Ik dacht heel verstandig te zijn door het openbaar vervoer te nemen, maar dat hadden de andere 5999 deelnemers ook gedacht! De tram pakte uit en ik was blij dat het maar een paar haltes naar de Kuip was. Mijn collega had zich via ons werk ingeschreven en ik kreeg zomaar ook een t-shirt van het Sint Franciscus Gasthuis. Bij de start werden we uitgezwaaid door Aboutaleb. De wedstrijd hebben we op

een rustig tempo gelopen, zodat we nog gezellig konden bijpraten. Op het moment dat we de Brienoordbrug opgingen was het goed schemerig en kwamen al die lampjes goed uit. De klim viel me op zich wel

mee, omdat ik door verschillende mensen al gewaarschuwd was. De laatste 2 km echter duurden lang en ik was flink moe. Dat is bij mij te merken, als ik niet aan eten moet denken en ik bijna misselijk werd toen mijn collega over de gehaktballen begon, die ik thuis al klaar had staan. Gelukkig konden we de kuip al zien, toen de moed me in de schoenen was gezonken. Eenmaal over de finish zijn we weer naar het business center gegaan. Wel lekker om illegaal via zo'n business run binnen te komen, want het sanitair was



niet druk en lekker schoon, je bagage werd voor je bewaard en achteraf werden we voorzien van drankjes en borrelnootjes en worstjes.



Eenmaal thuis stond het eten al klaar, maar ik heb mijn gehaktbal aan mijn zoons gegeven. Ik was te moe om te eten.

O ja, onze tijd was 1.38.26

**Connie Vuijk**

**Uitslagen**

## **Bruggenloop Rotterdam**

11-12-11

<b>Naamen</b>	<b>Tijden</b>
Mirjam v Winckelmann	<b>1.33.10</b>
Lysette de Winter	<b>1.33.43</b>
Anita Kabbendijk	<b>1.33.43</b>
Conny Vuijk	<b>1.38.26</b>



De medaille van de Bruggenloop



### **Lieve Brugrunners.**

Wij zwaaien jullie vanuit Drenthe een hele gezellige en (vr)eezame kerst toe. En een sportief en gezond 2012 om alles er weer af te trainen. Bedankt voor de toegezonden kerstkaarten. Leuk dat jullie nog steeds aan ons denken.

**Ben en Linda Eijkenbroek.**

### **Beste Brugrunners.**

Ina en ik waren erg verrast toen de we de uitnodiging kregen om te gaan wokken.

We wisten niet precies wat we konden verwachten, zeker geen cadeaus en een toepasselijk lied.

Het was in één woord een super gezellige avond. Iedereen heel hartelijk bedankt ook namens Ina.

Alle Brugrunners fijne feestdagen en voor 2012 veel loopge-not.

P.S. Ik heb mijn muts 's nachts op gehad, lekker warm hoor.

**Wim**



## Aan onze Brugrunners.

Zoals beloofd aan Gerard een stukje om het krantje te vullen met een leuke afsluiting van 2011. Wat wedstrijden en loopjes betreft heb ik niet zo veel te melden, dat laat ik dan aan anderen over die daaraan hebben mee gedaan.



Zelf train ik op de donderdagochtend, de dinsdagochtend is vanwege mijn werk niet haalbaar meer.

Toen heb ik de stoute schoenen aangetrokken en dinsdagavond meegedaan. Ik wist ook niet echt wat mij te wachten stond. Toen ik binnenkwam viel alles van me af, zo hartelijk werd ik ontvangen door de trainers Monique en Ben en de mensen die ik ken. Dat geeft een sportief saamhorig gevoel!! En de training was leuk en leerzaam, net als de donderdagochtend, waar ik altijd naar uitkijk!!



Je kan dan spreken van een sportief en gezellig jaar bij de Brugrunners, waar de prestatie en het plezier elkaar afwisselen, dat kan alleen maar slagen als je met een leuk en gezellig team daaraan werkt, en ook de trainers en de vrijwilligers die ervoor zorgen dat alles blijft draaien in de club. Ook in 2012 weer gezellig met elkaar te sporten, kortom gezellige kerstdagen en een spetterend uiteinde ook vanuit het Rivierabad, waar je kan trainen voor de triatlon, banen zwemmen, maar ook voor je plezier in het water kan liggen. Sportieve groeten van

**Tonnie van Ettinger!!**

## KRALEN.

De dagen zijn als losse kralen, geregen aan de levensdraad. Toch worden ze bijeen gehouden, al weet je ook niet hoe dat gaat. Elke dag die je beleefde gaf een nieuwe kraal erbij. Je voelt ze door je vingers glijden; ze gingen vaak zo gauw voorbij. Je komt WITTE kralen tegen, glanzend, met een warme gloed. Dat waren blije hoogtijdagen, vol van geluk en overvloed. Er zijn ook best veel ZWARTE onder; dagen van verlies en pijn. Van onder tranen afscheid nemen van wie je lief en dierbaar zijn. Kralen, ROOD gekleurd door wonden, die door de tijd geslagen zijn. DOFFE, als je haast gevoelloos, alleen maar zelig wilde zijn. GRIJZE...als je in de sleur van de alledaagse dingen niet wist hoe je 't leuk kon maken... en geen vogel hoorde zingen. GROENE kralen als je hoopte dat het eens in orde komt! BLAUWE zijn er...als een teken dat de Liefde nooit verstomt! De Liefde zal alles overwinnen; zij houdt stand in eeuwigheid! Zij draagt mensen ondanks alles door de dagen... door de tijd!

Ingestuurd door Loes

## 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.....

willen wij iedereen bedanken, die het afgelopen jaar meege-  
werkt heeft om de Brugpraet tot een succesvol clubblad te ma-  
ken. Er zijn zeer gevarieerde artikelen binnengekomen, waar-  
door we er een leuk geheel van konden maken.

Wij hopen, dat wij komend jaar weer een beroep op jullie creati-  
viteit kunnen doen en dat er veel stukjes binnen zullen komen.

De avondgroep liet het wel een beetje afweten, maar een goed  
voornemen voor 2012 is wellicht om eens iets te schrijven voor  
ons krantje.

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

**16 MAART 2012 tegemoet zien.**

**De redactie wenst alle Brugrunners relaxte Kerstda-  
gen en een blessureloos gesmeerd lopend 2012!**



Na de training nog een cooling down oefening .  
Buk en raak je tenen . Zegt een collega brugrunner die tegen  
de billen van haar voorganger kijkt :  
Ik heb nooit geloofd in het zwarte gat, maar nu zie ik er een !

## Wisten Jullie dat ?????

Tonnie de goed-zo polonaise heeft geïntroduceerd.  
Loes en Elly Evertse beiden 70 jaar zijn geworden.  
Maby en Els 50 jaar zijn geworden.  
Marion en Peter Opa en Oma zijn geworden van een klein-  
dochter.  
Elly en Cees W. Opa en Oma zijn geworden van een klein-  
zoon.  
Elly.v.M... Anita...Mirjam.W....Peter.K en Lisette mee heb-  
ben gedaan met de New-york marathon.  
Patricia tegenwoordig 'undercover' aan het hardlopen is  
binnen de club.  
Piet weer in het zonnetje is gezet en Elly.vB. weer een ge-  
weldig gedicht in elkaar heeft geflanst.  
Anne op zoek is naar spatlappen voor zijn loopschoenen.  
Hans van der M. een tweelingbroer heeft.  
We Han nu toch wel heel erg gaan missen.  
Niet alleen van der Vorst sterren ziet maar Els S.soms ook.  
We onze jaarlijkse coopertest weer succesvol hebben gelo-  
pen.  
Carmelita een knal feest heeft gehad.  
Inge heel goed voor Wim kan zorgen.  
Onze site al weer 10 jaar in de lucht is.  
En dat de site hij is gemoderniseerd door Chris .  
Karel-Wim en Hans in het (wok) zonnetje zijn gezet.  
Wim K. weer volledig hersteld is.  
We iedere keer verwent worden met een heerlijk bakkie  
thee/koffie na afloop van de training.  
Het jaar bijna weer om is.  
Henk niet warm kon worden van Inge.  
Tennis een blessuregevoelig sport is voor trainsters.  
Maby een hekel heeft aan feestpoppen in de tuin.  
Dat we 2 blondines hebben die aan 1 ochtend te weinig  
hebben om bij te praten.  
Hans R. weer een schitterende ski-locatie heeft gevonden  
Gerard met de muts van zijn buurvrouw op zijn hoofd loopt.  
Elly haar putertje een loopagenda syndroom heeft.  
Florence jullie allemaal een geweldig blessure vrij en ge-  
zond 2012 toewenst.

<<<< **Vervolg**

## De Loopagenda Vervolg van Blz 17

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's	
26-2-2012	Trainingsloop	Maassluis	www.avwaterweg.nl	11.00	23-30
26-2-2012	Dobbeloop	Nootdorp	www.dobbeloop.nl	11.00	10.2-22
3-3-2012	Midden Delfland 1/2 Mara- thon	Schipluiden	www.dehardloper.nl	13.30	10
4-3-2012	Trainingslopen	Dordrecht	www.trainingslopen.nl	10.00	30
4-3-2012	20 van Alphen	Alphen a.d. Rijn	www.20vanalphen.nl	13.30	20
10-3-2012	Pannenkoekenmolenloop	Burgh Haamstede	www.avdeltasport.nl	13.30	7,5
10-3-2012	Binnenmaas Non Stop	Maasdam	www.hwmnners.nl	11.00	42-21
10-3-2012	Barefootrun	Rotterdam	www.trackstars.nl	15.15	5
11 -3-2012	VGZ Halve marathon	Dordrecht	www.herculesdordrecht.nl	12.30-14.30	10-21
11 -3-2012	City Pier Cityloop	den Haag	www.cpcloopdenhaag.nl	19.30	5-10
17-3-2012	Plassenloop	Reeuwijk	www.reeuwijkse-plassenloop.nl	13.30	15
18-3-2012	Voorschotenloop	Voorschoten	071-5312730	12.10-13.30	10-15

Voor meer informatie en lopen in heel Nederland verwijzen wij jullie naar [www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl)

## 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
04-jan	Suzanne van	Rooij
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
28-jan	Gonnie	Poot
30-jan	Carla	Warnink
31-jan	Wim	Kapteyn
01-feb	Jacqueline	Vliegenthart
06-feb	Cor	Romijn

08-feb	Joop	Dorsman
08-feb	Hans	Rooduijn
08-feb	Magda	Langendoen
08-feb	Wil	Raaphorst
09-feb	Johan	Benne
13-feb	Leen v	Hulst
15-feb	Ria	Kamps
16-feb	Jacqueline v.	Bemmelen
18-feb	Mirjam vd	Meiracker
20-feb	Marjo	Maan
20-feb	Sandra	Verhoeven
28-feb	Maria	Raaphorst
28-feb	Tonnie v	Ettinger
01-mrt	Inge	Dupon
01-mrt	Regina	Klappe
07-mrt	Marijke	Scholten
09-mrt	Carla	Brauwers
15-mrt	Peter	Makop
15-mrt	Frank	Veltman
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Riane	Westerveld
17-mrt	Patricia	Ruizeveld

## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
26-2-2011	Kerstcross TVS90	Spijkenisse <a href="http://www.tvs9Q.nl">www.tvs9Q.nl</a>	11.00	4-6-8-10
15-1-2012	Goedhart Drechtloop	Leimuider <a href="http://www.drechtloop.nl">www.drechtloop.nl</a>	10.30	10-15
21-1-2012	Marathontestloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	25
21-1-2012	Beachrun	Rotterdam <a href="http://www.trackstars.nl">www.trackstars.nl</a>	15.15	5
21-1-2012	Gorzencross	Ridderkerk <a href="http://www.ayparthenon.nl">www.ayparthenon.nl</a>	10.30	7,8
22-1-2012	Bertusloop	Delft <a href="http://www.dijc.bertus.nl">www.dijc.bertus.nl</a>	11.00	10
22-1-2012	Trainingsloop	Oud Beierland <a href="http://www.trainin2slopen.nl">www.trainin2slopen.nl</a>	10.00	20
28-1-2012	EMO crossloop	Hellevoetsluis <a href="http://www.pallas93.nl">www.pallas93.nl</a>	11.30	4,8
29-1-2012	Polderloop	Hazerswoude <a href="http://www.hazerswoudseboys.nl">www.hazerswoudseboys.nl</a>	11.15	10-15
29-1-2012	Spark loopcircuit	Spijkenisse <a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	10-15
5-2-2012	Groenhoveloop	Gouda <a href="http://www.avgouda.nl">www.avgouda.nl</a>	11.15	10
5-2-2012	Midwintermarathon	Apeldoorn <a href="http://www.midwintermarathon">www.midwintermarathon</a>	11.30-12.00	27,5 - 18,5
5-2-2012	Tien van Roodenburg	Lekkerkerk <a href="http://www.avstart.nl">www.avstart.nl</a>	11.00	10
11-2-2012	Heinenoordtunnelloop	Oud Beierland <a href="http://www.trainin2slopen.nl">www.trainin2slopen.nl</a>	12.00	25
12-2-2012	Strandloop	Hoek van Holland <a href="http://www.pacrotterdam.nl">www.pacrotterdam.nl</a>	10.00	10-20
12-2-2012	Trainingslopen	Dordrecht <a href="http://www.herculesdordrecht.nl">www.herculesdordrecht.nl</a>	11.00	15-20-25
12-2-2012	Trainingslopen	Maassluis <a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	11.00	23-30
18-2-2012	Zegerplasloop	Alphen aan de Rijn <a href="http://www.zegerplasloop.aav36.nl">www.zegerplasloop.aav36.nl</a>	13.00	10-15-20-30
18-2-2012	Marathontestloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	10-15-20-30
18-2-2012	Tieleman Keukencross	Bruinisse <a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	11.30	1tm 9,7



**NIET IN ADVERTENTIES**

# SPORTXL



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

Kijk online voor onze actie's!

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



HM van den Burg Projecten is een klein bedrijf met een goede organisatie die zich onderscheidt 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 E-mail info@twcnoord.nl**



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

## *RunningPoint*

### *Michel de Maat*



Een vakkundig advies en **20% korting** op alle hardloepschoenen; daar rij je voor om !

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - OIO 460058

www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl