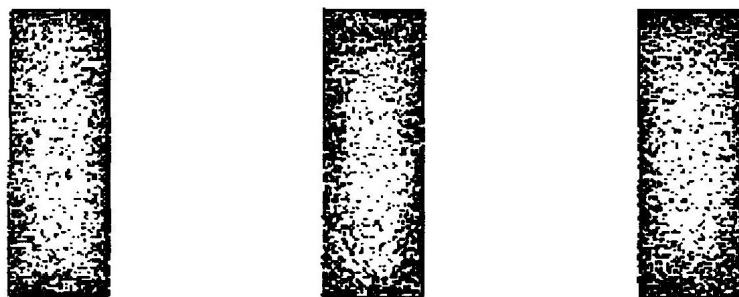


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2013

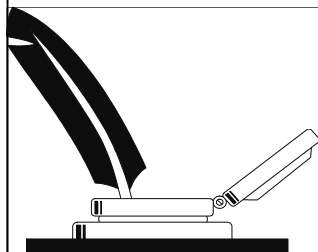
Spijkenisse



BRUGPRAET

Jaargang 18 Nummer 1

Maart 2013



Van het Secretariaat :

Dit maal niet het vertrouwde voorwoord van onze voorzitter, maar voor de eerste keer van het Secretariaat.

Wij hebben een heel mooi en sportief jaar achter de rug. Wij kunnen terugkijken op goede prestaties tijdens individuele lopen en evenementen zoals de Marathon van Spark, Apeldoorn en het Van Buurencircuit.



Ook voor het komende seizoen staan er weer leuke wedstrijden op het programma met voor een aantal Brugrunners als hoogtepunt :

DE Marathon van Rotterdam.

Voor alle vrijwilligers en trainers, die elke week weer zorgen dat onze club goed draait, bedankt!
Wij wensen jullie allemaal een sportief en blessurevrij sportjaar!

Hans en Viola

Uitslagen van de Sparkmarathon in Spijkenisse

16-12-2012 diverse afstanden

Namen	Tijden	
Patric van den Kerkhof	3.43.51	Hele marathon
Johan Benne	1.34.40	Halve marathon
Ivonne van der Pad	1.39.05	
Renzo Kerkhof	1.42.10	
Frank Veltman	1.42.30	
Arie de Ruiter	1.47.39	
Arthur Bijl	1.50.03	
Nico Stoop	1.51.01	
Theo Bresser	1.51.01	
Dick Weeda	1.51.01	
Pia van Eersel	1.53.20	
Teus Ottevanger	1.53.20	
Paula Nobel	1.54.33	
Daniele van Mil	1.56.54	
Peter Makop	1.58.49	
Monique van der Horst	1.59.10	
Daniele van Lierop	1.59.10	
Conny Vuijk	2.09.09	
Suzanne v Rooij	2.15.12	
Monique Kriesch	2.20.53	
Magda Langedoen	0.53.57	10 Km
Klaas Mol	0.53.57	
Wim van Doorn	0.55.17	
Karin de Bresser	1.07.08	
Martha van de Berg	1.07.17	
Beppie Bresser	1.07.57	
Dewi van Eijk	1.14.58	
		Vervolg BLZ 4

Vervolg blz3	5 Km
Anneke Peters	0.34.05
Mirjam von Winckelmann	0.34.16
Gonnie Poot	0.36.30
Wout van Wieringen	0.40.04

Uitslagen van de
**Bruggenloop
Rotterdam**

09-12-12 15 km

Namen	Tijden
Karin van Driel	1.23.20
Monique verzijden	1.27.05
Ursula Amas	1.28.25
Anja de Jong	1.30.32



Correctie
**Foutje bij de uitslag van Teus in Eindhoven
vorige krantje**

Uitslag van de
De halve maraton van

Eindhoven

14-10-2012

Naam	Tijd
Teus Ottevanger	1.31.35 Moet zijn 1.51.35
Theo Bresser	2.07.00
Monique Kriesch	2.22.00
Paula Plug	2.22.00

Uitslagen van

Middelharnis 10 EM

22-12-2012

Namen	Tijden
Johan Benne	1.11.09 2e H60
Ivonne van der Pad	1.13.44 2e D45 pr!
Pia van Eersel	1.24.52
Els Snippe	1.24.54
Rien Scholten	1.24.56
Danielle van Mil	1.26.31
Elly van Buijtenen	1.27.36
Hans van Meggelen	1.28.11
Peter Makop	1.32.48
Leo Storm	1.35.37
Conny Vuijk	1.36.58
Jolanda Storm	1.42.46
	8 Km
Leen van Hulst	0.48.37
Annemarie Lorscheid	0.49.44

**SOPPEN IN
MIDDELHARNIS.**

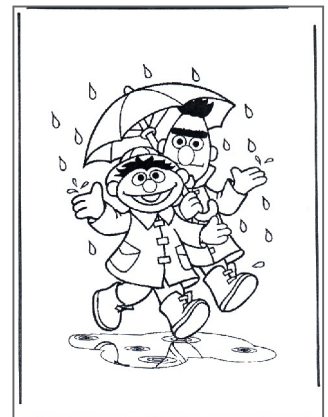
Terwijl heel Nederland gewapend met grote paraplu's de laatste kerstboodschappen in huis haalde, reden 14 (ja echt zoveel!) Brugrunners naar Middelharnis om 10 EM te gaan afraffelen voor het van Buuren circuit.

Het was veel minder druk dan voorgaande jaren, wat gezien de barre weersomstandigheden niet abnormaal was. Wat een natte toestand! Maar Brugrunners zijn geen wates, dus gingen we in onze nieuwe oranje sponsorhoses het hemelwater trotseren.

De eerste twee kilometer probeerde ik nog om de plassen heen te manoeuvreren, maar dat was zonde van de energie, dus ploeterde ik er manhaftig doorheen, natter dan nat zouden mijn voeten toch niet worden.

Nee, dit was niet mijn idee van ideaal loopweertje en dan ook nog de helft van het saaie parkoers windje tegen. Maar toen ik al die vrijwilligers bij de drankpost en op de kruisingen zag staan, dacht ik: "Dit doen ze allemaal belangeloos voor mij!" Ik werd er (bijna) vrolijk van en bikkelde dapper verder.

Nee, een pr zou er voor mij niet inzitten en daar kon ik niet om treuren!



Toen de elementen nog een kilometer bedwongen moesten worden, hoorde ik in de verte de speaker (mijn buurman) al en dat gaf me de laatste kick om niet alsnog te gaan wandelen.

O, er kwam geen eind aan dat laatste stuk op de baan. Maar toen de speaker omriep: "En daar komt mijn buurvrouw!!!!" perste ik er nog een heel klein sprintje uit. Nu ik deze regenloop overleefd heb, kan ik voortaan elk wedstrijdje aan!

In de kleedkamer probeerden we elkaar wijs te maken, dat het best meegevallen was en er waren er zelfs, die beweerden dat ze lekker gelopen hadden. Nou, daar had ik zo mijn twijfels over, toen ik mijn gevoelloze lijf onder de douche



weer op temperatuur bracht.

Alle kanjers hadden de barre tocht uitgelopen. Johan en Ivonne hadden zelfs een tweede prijs in de wacht gesleept. Bij de huldiging wist iedereen meteen dat de Brugrunners weer aanwezig waren, zo uitbundig werden

ze door ons bejubeld.

Eenmaal thuis met een neut naast de kerstboom besloot ik, dat zo'n extreem loopje het saamhorigheidsgevoel weer lekker opgekrikt had.

Dus weer of geen weer, volgende keer ben ik van de partij!!!!

Elly van B., die bijna

opgelost was.

Een goed begin van 2013

Dit jaar was er op de eerste loopdag iets leuks georganiseerd.

Na afloop van de training was een leuke bijeenkomst gehouden, met lekkernijen die de mensen zelf meenamen.

Je keek je ogen uit wat er allemaal op tafel kwam te staan: Champagne, glühwein, gevulde eieren, pannenkoeken, cake, luxe broodjes, gevulde broodjes, lekkere balletjes,



enz.

Het was een hele tafel vol met lekkernijen.

Na een openingswoordje van Klaas werd het buffet geopend en we begonnen eerst met een glaasje champagne om te proosten op het nieuwe jaar.

Na heel wat gekeuvel en een glaasje glühwein werd het tijd om de bordjes eens te vullen.

Dat was dus genieten van alles wat er stond opgesteld.

Er werden ook goeie adviezen gegeven, zoals een pannenkoek met banaan en slagroom, ja je leert er ook nog van.

Na zo'n ochtendtraining valt dat er heel goed in.

Voor je het weet is het feestje afgelopen en thuis hoefde ik niet meer te eten, het buikje stond aardig bol.

Ik hoorde in de wandelgangen al zeggen: "Dat doen we volgend jaar weer!"

Groetjes
Gerard



Uitslagen van de

Midwinter Marathon Apeldoorn

03-02-13

Namen

Tijden

Namen	Tijden
	Marathon
Yvonne vd Pad	3:42:28
	Asselronde 27.5 km
Ely v Buytenen	2:38:33
Els Snippe	2:38:43
Henk Hoogbruin	2:47:01
Monique Kuller	2:57:09
Connie Vuijk	2:57:09
	Mini Marathon 18,5 km
Johan Benne	1:25:05
Suzanne v Rooy	1:56:02
Leen v Hulst	2:00:23
Leo Storm	2:00:19
Jolanda Storm	2:03:57



Over die gezellige dag:

Op 3 februari vertrokken we met een mannetje of 15 richting Apeldoorn (Stipt op tijd ondanks dat er een paar zo relaxed waren, dat ze zich hadden verslapen.) Elly en haar man hadden daar een hotelletje geboekt dus zij waren er al. Een deel van de Brugrunners zou gezellig het Loo gaan bezichtigen.

We waren ruim op tijd op de plaats van bestemming dus we konden nog een lekker bakkie achterover slaan. Op ons gemakje daarna naar de kleedkamers gesjokt en ons klaargemaakt voor deze lange tocht. Het zou voor mij de eerste keer zijn, dat ik zo'n end ging lopen (langste afstand tot nu toe 24,4 km EN DAT WAS VER!!!) dus ik had voor de zekerheid taxigeld bij me. (haha)

De route was erg mooi en net als vorig jaar liepen we langs de uitkijktoren bij de Apenheul. Monique en ik liepen samen en zijn allebei erg voor sightseeing en foto's maken. We hebben dus nog gedacht om "even" naar boven te lopen om van de lange sliert lopers een foto te maken, maar we konden beter onze krachten sparen.

Wij hebben trouwens wel geboft met het weer, want pas met de laatste paar kilometertjes kregen we regen. Het stuk op de hei met wind tegen, ben ik vlak achter een kleine man



gekropen met de mededeling dat ik niet zo kieskeurig was. (vond hij denk ik niet zo leuk, maar hij heeft niet achterom gekeken en me ook geen hoek verkocht (pfff!))

We hebben de hele tocht op een rustig trainingstempo gelopen (als voorbereiding voor de Rotterdam marathon),

maar op het tweede gedeelte haalden we toch telkens weer wat mensen in. Dat gaf de burger moed. Uiteindelijk hebben we vlak voor de finish nog een klein sprintje getrokken en kwamen we tegelijk over de eindstreep. Op naar de kleedruimte waar ons een heerlijke koude douche te wachten stond. (bluh!) Eenmaal opgewarmd bij de verwarming kwam Ivonne totaal verkleumd binnen. Die had tijdens haar marathon een natte sneeuwbuï over zich heen gehad. Jammer dat er voor haar geen isolatiedeken was bij de finish. Gelukkig hadden we die van ons bewaard en als gouden mummie kon ze weer snel op temperatuur komen... en de douches waren ook weer warm!

De wandelaars en de lopers hadden zich weer herenigd om met de stikvolle pendelbus te vertrekken..

.....Op naar de pannenkoeken!!! en die hebben we ons wel laten smaken.

Supergezellig was de dag en ik hoop dat het een jaarlijks terugkomend evenement zal blijven!! Ik zet de 41 ste mid-wintermarathon alvast in mijn agenda! jullie ook????

Connie Vuijk

Hallo Brug Runners,

Terwijl we dit stukje schrijven zijn we alweer op de terugreis vanuit Superdevoluy in het Zuidelijkste deel van de Franse Alpen. Dit keer met z'n drietjes in de Sunwebbus met de chauffeurs Niels mèt haar en Jaap zònder haar. Straks krijgen we een filmpje en niet zomaar een f i l m p j e maar....Skyfall met James Bond!



Om maar bij het begin te beginnen; de Sunweb-bus staat al ruim van te voren klaar op die vrijdagmiddag rond 16.00 uur in januari bij het metro-station Capelse Brug, waar Ruud ons naartoe gebracht heeft. Na verschillende stops o.a. Bij een "La Place" en een overstap in een andere bus rijden we tenslotte linea recta naar Superdevoluy alwaar we volgens de chauffeur om 8 uur de volgende ochtend zullen aankomen.....en aldus geschiedde. We worden hartelijk welkom geheten door Harry, eh, ik bedoel Sándra van de Sunweb. De omkleedruimte is onder het appartementencomplex, lekker warm, verlicht en van stoelen en toiletten voorzien.

Terwijl Mia en Ivonne naar de skiverhuur gaan neemt Greetje alvast de skipassen in ontvangst en een lekker kopje koffie bij "La Bonne Adresse" waar we die avond ook heerlijk zullen eten.

Die dag hebben we heerlijk geskied in het zonnetje en de sneeuw is fantastisch. We hebben al heel veel pluspuntjes in gedachten uitgedeeld totdat we dan toch aan het einde van de middag een groot minpunt hebben.....onze boeking is niet bekend bij het personeel van het appartementencomplex! Gevolg: 2 uur geduldig wachten op de sleutel....maar gelukkig zitten we warm en droog.



Het appartement heeft uitzicht op de piste, is erg schoon, mèt vaatwasser èn ligbad, waarvan Ivonne gretig gebruik maakt.

Mia staat iedere morgen voor dag en dauw op om verse croissants en stokbrood te halen. 's Avonds gaan we gezellig uit eten. De obers zijn erg vriendelijk en behulpzaam (ach ja, drie dames hè..)

Op een enkele afdaling na hebben we het hele skigebied gehad. Hoewel Greetje en Mia er regelmatig op aandringen wil Ivonne pertinent geen zwarte pistes nemen...

Op de piste doet Ivonne nog een belangrijke ontdekking, namelijk hoe ze foto's kan maken met haar telefoon...

De stoeltjesliften schuiven heel relaxed onder onze kontjes terwijl de sleepliftjes soms tot hoogtepunten leiden...

De tweede dag is ook weer prima, lekker zonnetje op de pistes en prima sneeuw. Alleen de laatste dag hebben we mistfarden, maar dat is wel weer avontuurlijk. Zo zie je wat, zo zie je niks!!

Staan we op een heuvel zien we ineens een Marrewijkflat o p d o e - men... met bergen erachter.

Greetje ziet trouwens nog veel meer, van overstekende reeën tot slippende auto's, terwijl Mia en Ivonne dan net de andere kant opkijken...

Ook is er een Discotheek in het dorp, maar die ontdekken we pas de laatste dag....wat jammer nou...



Het skigebied heeft mooie rotspartijen, afgewisselt met vlaktes en bossen.

Wij hebben drie dagen heerlijk geskied, maar we zijn het er unaniem over eens dat dit gebied(je) niet geschikt is voor een groep Brug Runners....sorry!

De avond van vertrek staat de bus al weer klaar en gaan we om 19.15 uur, moe maar voldaan, op weg om de volgende ochtend om 7.15 uur de grens over te komen bij Maastricht. Dit is de dag dat het file-record in Nederland wordt gebroken door de sneeuwval... Onze uitstapplaats is bij een Mac Donalds bij Eindhoven waar wij een uitgebreid ontbijt nuttigen voordat Mart ons hier, na een barre tocht vanuit Hekelingen, ophaalt.

Tot zover ons verslag. Natuurlijk is het leuk om met een grote groep Brug Runners te skiën, maar zo met z'n drietjes heeft toch óók wel wat hoor!

We hebben genoten!

Groetjes van Mia, Ivonne en Greetje

(Dames Reiziger)

de Heinenoordtunnelloop

25 km

09-02-2013

Namen	Tijden
Nico Stoop	2.13.49
Theo Bresser	2.13.55
Daniëlle van Lierop	2.15.34
Arie Kamps	2.15.34
Paula Nobel	2.22.42
Renzo Kerkhof	2.24.57
Teus Ottevanger	2.24.49
Chrystel van der Starre	2.26.41
Peter Makop	2.34.00



En na het lopen erwtensoep !

de 10 EM in Brielle

10-02-2013

Namen	Tijden
Johan Benne	1.11.13
Yvonne van der Pad	1.15.33
Rien Scholten	1.23.37
Hans v Meggelen	1:29:57
Leo Storm	1:37:55
Leen van Hulst	1:43:31
Connie Vuijk	1:44:08
Monique Kriesch	1.45.42 (PR)
Jolanda Storm	1:45:52
AnneMarie Lorscheijd	1.14.20 10 Km

De 10 engelse mijl Brielle

Zondag 10 februari 2013 was het weer zover de inmiddels alweer vijfde loop in het VBC.

Ondanks vele afzeggingen ivm wintersport, griep en andere ongemakken was er toch weer een goed gemotiveerd groepje op komen dagen om de strijd tegen de elementen weer aan te gaan.

Was het in Middelharnis een waterballet met harde wind en alleen maar regen nu was het ijzig koud met een straffe wind en een glibberig/ijzig parcours door het verder pittoreske Voornse landschap.

Er waren 280 deelnemers aangemeld echter ruim honderd atleten hadden zich om diverse redenen afgemeld of gingen bij het horen van de toestand van het parcours direct huiswaarts.

Maar u begrijpt de echte cracks van De Brugrunners laten zich nergens van weerhouden en onze supercrack Johan Benne betrad het parcours in korte broek en hemd zelfs ingesmeerd met zonnecreme tegen het licht doorbrekende zonnetje.

We hadden ook nog een debutante op het bal en "karate Mo" alias Moniek (of is het nou andersom ?) en zette gelijk in op de tien Engelse Mijlen.

Om een uur werden we weer afgeschoten en op het splinternieuwe maar met sneeuw bezaaide sportcomplex schuifelden we richting de wijde polder.

De eerste kilometers was het meer een soort kluunwedstrijd maar zo met

zijn allen heeft dat toch weer zijn charmes???????

Na een kilometertje af vier werd het parcours wat schoner



en kon ieder zijn eigen tempo gaan lopen met een zonnetje op het bolletje was het toch wel aangenaam en schoten de kilometers onder ons vandaan op dit toch wel

mooie parcours.

Bij binnenkomst schoot ieder direct de kantine in want buiten werden je zweetdruppels direct omgevormd tot ijspegels.

Onze twee toppers beklommen na afloop nog even het podium voor het behalen van de derde plaats in hun klasse, bij deze n maals gefeliciteerd

Yvonne van de Pad en Johan Benne. Al met al weer een leuke middag die helaas wat minder afliep op de parkeerplaats bij het zwembad maar ik heb 's avonds toch lekker gegeten op mijn negenentwintigste trouwdag.

De volgende loop is op 9 maart 2013 in Oostvoorne en wordt een halve marathon en een acht kilometer loop en vanzelf sprekend is iedereen uitgenodigd is best leuk zo'n wedstrijdje.

Hans van Meggelen

Het belang van een mobiel-tje meenemen

Het was zéér koud en zéér stil op Noord Beveland, de plek waar een groep Brug Runners (die op zondag gezamenlijk voor de Marathon van Rotterdam trainen) een duurloop van 33 km deden.

Het was zo stil, dat de groep al bedacht had, dat je daar nog niet dood gevonden wil worden. Dorpen met namen als Geersdijk, Kortgene, Kats, Calantsoog en Wissenkerke. Maar goed, wat vinden ze : een man met een groot gat in zijn hoofd, helemaal onder het bloed. En op de aan hem gestelde vragen, kwamen alleen maar vreemde antwoorden. Hij wist zo wie zo niet wie hij was en ook niet wat er gebeurd was.

Het grootste gedeelte van de groep ging door en vier lopers bleven bij de man.

De eerste hield hem vast, de tweede haalde de sleutels van de auto uit zijn zak, zodat ze hem daar even in konden zetten, de derde belde 112 (waar staat U???) en de vierde.....bekommerde zich om het hondje van de man. Door in de man zijn telefoon te zoeken op "thuis" (hoe handig) konden ze zelfs zijn vrouw bellen.

Nadat de ambulance en de vrouw van de man gearriveerd waren konden de lopers hun weg vervolgen.

Zeeland is trots op jullie.

Karin



RONDJE VOORNE OP HERHALING.

Hoera, na jaren van afwezigheid op de hardlooptkalender wordt het Rondje in ere hersteld.

De datum is **ZONDAG 16 JUNI**.

Gaan we als Brugrunners de traditie weer oppakken en verschijnen we met een groot aantal teams aan de start? Duik in je nostalgisch verleden en trommel je loopmaatjes van weleer op, of stel een nieuw team samen. Ben je nu al enthousiast? Meld je dan vast aan!

Elly van Buijtenen.

Loop blessures

Pijn aan de voorzijde van de knie

Deze klacht wordt wel patellofemorale pijnsyndroom maar ook wel chondropathie van de patella (knie-schijf) en anterior knee pain genoemd. Pijn is aanwezig aan de voorzijde van de knie (achter en/of rondom de knieschijf). De pijn neemt toe tijdens of na hardlopen. Heuvel en trap (af)lopen geven vaak extra pijnklachten.

Oorzaken

Door het herhaaldelijk bewegen van de knieschijf over het bovenbeen onder een te hoge druk kan deze (overbelastings)blessure ontstaan. Beschadiging/afwijkingen van het kraakbeen onder de knieschijf wordt vaak (maar zeker niet altijd) aangetroffen. De oorzaak is meestal een combinatie van verschillende variabelen die uiteindelijk tot de blessure leidt. Bij deze blessure spelen de volgende variabelen vaak een rol:

- Intensief en veel trainen (eenmalig of frequent).
- Heuveltraining.
- Spijdisbalans voorzijde/achterzijde dijbeen.
- Afwijkingen van de knieschijf en/of dijbeen.
- Eerder doorgemaakte val op knieschijf
- Een standafwijking van de voet, knie en/of heup.
- Slechte demping (door bijvoorbeeld versleten schoenen).
- Versleten of verkeerde loopschoenen.

Behandeling en advies

Het patellofemorale pijnsyndroom is behandelbaar. Rust (forse verminderen van de trainingsintensiteit en omvang) en spierversterkende oefeningen van de bovenbeenspieren geven vaak al afname van klachten. Rekoefeningen voor de



dij-

hamstrings (achterzijde bovenbeen), quadriceps (voorzijde been) en kuitspieren kunnen verlichting geven. De Tape van McConnell wordt toegepast door de sportfysiotherapeut

waarbij wordt nagestreefd met minder pijn te kunnen oefenen (hardlopen).

Wanneer de loper pijnvrij is met wandelen, kan er met een zeer gedoseerd hardloopschema (vaak een aantal minuten hardlopen afgewisseld met een aantal minuten wandelen) begonnen worden met de trainingsopbouw. Het is verstan-



dig om direct een sportfysiotherapeut te raadplegen om je te laten onderzoeken waardoor oorzaken kunnen worden achterhaald en er een goed hardlooptrainings specifiek advies voor deze lastige blessure kan worden gegeven.

Wat kun je zelf doen?

Stop of verminder direct je looptraining.

Vervang je looptraining door bijvoorbeeld rustig fietsen.

Koel de pijnlijke plek met ijs 3- 4 keer per dag gedurende 10-15 minuten per keer.

Rek de voorzijde en achterzijde zijde van je bovenbeen 4-5 keer per dag.

Hervat je training met korte stukjes hardlopen pas nadat je weer pijnvrij kunt wandelen.

Bijvoorbeeld: 4 keer 2 min. (zeer) rustig hardlopen met 2 min. wandelen tussendoor. Bouw dit bij de volgende trainingen heel rustig uit.

Daarnaast is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen en maatregelen te nemen:

Laat je hardloopschoenen controleren.

Laat eventueel zooltjes aanmeten voor een afwijkende voet- en/of kniestand.

Pas je trainingsschema aan: minder omvang en/of minder intensief trainen.

Laat je adviseren door een deskundige zoals een sportfysiotherapeut, sportarts en/of (schoen) zooltjesdeskundige.

Afbeelding



Bron
Hardloopschema .nl

Broodje voorjaar

Bereidingstijd: 0-10 minuten Keuken: Nederlandse keuken

Soort gerecht: Lunch/Brunch :

Ingrediënten

- 1 hard bruin broodje met zonnepitten
- 50 gram gerookte zalm in reepjes
- 1/4 appel (Golden Delicious) in snippers
- 3 witlofblaadjes (of venkel, ook erg lekker bij zalm)
- 1 eetlepel creme fraiche
- 1 theelepel vloeibare honing
- 1 handje tuinkers

Bereidingswijze

Snijd het broodje overdwars doormidden. Beleg de onderste helft met de blaadjes witlof en leg er de reepjes gerookte zalm overheen. Verdeel de in snippers gesneden appel over

de zalm. Roer een sausje van de creme fraiche en de honing en giet dit over de zalm en de appelsnippers. Strooi er als laatste een handje tuinkers over en leg de bovenkant van het bolletje er overheen.



Bron , onbekend

DE HALVE MARATHON VAN OOSTVOORNE.

09-03-2013

Namen

Tijden

Johan Benne	1.33.16	
Yvonne van der Pad	1.37.03	
Danielle v. Mil	1.52.02	
Els Snippe	1.52.55	
Pia v. Eersel	1.53.28	
Hans v. Meggelen	1.56.15	
Peter Makop	1.57.26	
Elly v. Buijtenen	1.57.30	
Magda Langendoen	2.00.20	
Conny Vuijk	2.08.12	
Leo Storm	2.11.37	
Jolanda Storm	2.21.56	
Monique Kriesch	2.22.10	
Annemarie Lorscheijd	0.49.28	8 km



Midwinter Marathon Apeldoorn
03-02-2013

Het begon 's morgens al goed op de derde februari in 2013. Ik lag lekker te slapen toen mijn mobiel piepte dat er een berichtje voor mij was. Slaperig opende ik het bericht en was direct goed wakker. Carla sms'te om mij succes te wensen voor de marathon die ik die dag zou lopen. Maar hoe laat was het dan?? 08:03 Uur gaf mijn mobiel aan en ik zou om 08:15 uur bij Els voor de deur staan!!! Oh jee, verslapen. Walter en ik zijn als een speer uit bed gesprongen, aangekleed, een boterham klaargemaakt voor in de auto en toen stond Els al bij ons voor de deur. Vlug Monique opgepikt en naar het zwembad gereden waar iedereen al aanwezig was. Gelukkig, we hadden het gered maar vraag niet hoe. In de auto kwam ik een beetje bij, ik heb mijn ontbijtje gegeten en lekker wat gedronken en toen ging het wel weer. Maar wat een vervelende manier om aan de dag te beginnen zeg.

In Apeldoorn aangekomen heeft Walter zijn eigen plan getrokken en zijn wij met de shuttlebus naar de start gereden. Na een bak koffie in Orpheus te hebben gedronken, zijn wij ons gaan verkleden. We hadden nu alle tijd en konden dus rustig aan doen. Bij mij begon het wel een beetje te kriebelen want ik was van ons ploegje de enige die de hele marathon ging lopen. Na enkele toiletbezoeken

ben ik op tijd in mijn startvak gaan staan. Het viel mij op dat er maar heel weinig dames stonden en degene die ik zag liepen een kortere afstand. Wel stond er een pacer voor de 3.30 uur en daar heb ik mij bij aangesloten. Het was gezellig en ik liep in een heerlijk ritme. De pacer vond het wel stoer dat ik voor de 3.30 uur wilde gaan en hij hield me dan ook goed in de gaten. Volgens mij was ik de enige dame in zijn gezelschap. Het weer werkte niet echt mee helaas. Het miezerde en er stond af en toe een behoorlijk windje. De route van de marathon loopt bij het 27 km punt zogoed als langs de finish. De andere afstanden finishen dan maar voor ons begon de marathon daar pas. Tot de 31km kon ik heel goed bij de groep blijven maar toen kreeg ik een enorme dip. Ik moest de groep laten gaan en op het moment dat je dat denkt valt er direct een gat van enkele meters. Die meters werden groter en ik kon niet meer aanhaken. Het parcours was grillig met veel vals plat. De regen werd natte sneeuw en mijn moraal zakte tot een diepte punt. Op een gegeven moment dacht ik echt wat doe ik hier. Maar ja, ik moest en zou toch de finish halen al was het op mijn tandvlees. Oh wat voelde het goed toen ik de vlaggen in het



vizier kreeg en ik Els, Monique en Conny langs de kant zag staan om me over de finish te schreeuwen. Walter stond een aantal meter verder om me nog aan te moedigen. En ja hoor, daar was de finishlijn. Gelukkig kreeg ik een plastic cape om, tegen de regen en wind, want voor mijn gevoel was ik tot op mijn bot toe koud. Zo vlug ik kon ben ik naar het kleedlokaal gelopen. Daar zaten die geweldige meiden speciaal op mij te wachten. Toen moest ik wel even een traantje wegpinken zo blij was ik hun te zien. Van de EHBO kreeg ik een warmte deken en na een heerlijke warme douche begon ik weer bij te komen.

Ik denk niet dat ik deze marathon nog snel een keertje zal lopen. Ze zeggen dat het een hele mooie route is maar met kou, regen, sneeuw en wind zag ik er echt niets moois meer aan. Ik kon alleen nog maar aan finishen denken.

Zoals traditie gingen we na afloop weer heerlijk pannenkoeken eten met z'n allen. Het was al met al een zeer geslaagde dag en wij kwamen moe maar voldaan thuis.

Loopgroetjes van Ivonne

Uitslagen op pag 5



Trainingsloop 30 km

Op drie maart jl. togen Monique Kuller, Connie Vuyk, Peter Koster en ondergetekende naar Dordrecht om mee te doen aan de 30 km training in voorbereiding op de marathon van Rotterdam. Omdat ik de week ervoor al een 30 km loop had gedaan besloot ik gezellig mee te lopen met de groep van 06.30 min. Zo zou ik onderweg lekker kunnen bijkletsen met m'n loopmaatjes. Maar wat gebeurde er... ik was nog maar net op de baan toen er een bekende naar mij toekwam om te vragen wat ik van plan was te gaan lopen. Ik vertelde wat



de bedoeling was vandaag en zodra hij dat hoorde werd ik gebombardeerd tot pacer van de 06:30 groep. Nou vind ik dat helemaal niet erg en best leuk om te doen maar van

gezellig bijkletsen met m'n maatjes kwam dus helemaal niets terecht. De opmerkingen en grappen waren natuurlijk niet van de lucht over hoe gezellig ik was en hoe lekker we konden kletsen. Ik liep als pacer samen met een meneer die pas voor de tweede keer een marathon ging lopen en zelf al blij zou zijn als hij de 30 km goed zou kunnen volhouden. Daar had ik dus niet zo heel veel aan. Maar goed we bedachten een tactiek hoe we dit gingen oplossen. Hij zou bij de drink- posten de laatste lopers oppikken en dan weer naar voren komen en ondertussen zou ik dan langzaam doorlopen tot hij er weer was. Helaas ging dit niet helemaal goed omdat hij vreselijk veel moeite had om van achteren weer bij mij naar voren te komen. Bij de volgende drankpost hebben we het toen maar omgekeerd. Ik pikte de laatste lopers op en hij bleef vooraan lopen. Dit werkte gelukkig een heel stuk beter en we liepen zo mooi vlak onze kilometers.

Uiteraard wilde ik wel graag voorkomen dat we lopers zouden verliezen onderweg omdat ze het tempo niet goed vol konden houden. Zo ben ik uiteindelijk gewoon achteraan bij de laatste lopers blijven lopen om ze te motiveren door te gaan en niet op te geven. Het leuke was dat er een heleboel jonge meiden mee liepen die voor de eerste keer een marathon gaan lopen. Zij hadden duizend en één vragen en dat vond ik wel heel erg leuk. Ik heb ze uitgelegd hoe je het beste kan drinken en hoe je kunt oefenen met eten onderweg. Uiteindelijk zijn er maar twee of drie mensen van onze

groep later binnengekomen. Ik werd door een heleboel mensen bedankt en dat deed mij weer goed. Ik vond het heel leuk om te doen en de 30 km zijn zo omgevlogen. Op de terugweg in de auto hebben we nog gezellig na zitten kletsen dus is dat ook helemaal goed gekomen. Het enige minpuntje de volgende dag was mijn spierpijn. De dames hadden heerlijk leedvermaak over het feit dat ik ook eens een keer pijn in mijn bovenbenen had. Zo zie je maar, langzaam lopen is ook een kunst. Ik wens iedereen die de marathon gaat lopen nog succes met de laatste voorbereidingen. Geniet van je loop en maak er een mooie dag van.

Hartelijke loopgroetjes van Ivonne

Lampenwinkel

Een student komt bij een lampenwinkel werken. Zijn baas vraagt of hij op zolder lampen wil halen. De student zegt: "Ja hoor, dat doe ik wel even". Als hij weer beneden komt zonder lampen vraagt zijn baas: "Waarom heb je geen lampen meegenomen?". Zegt de student: " Er stond op de doos:"

"hallogeenlampen"



Een weekend weg met de zondagmorgen marathon trainingsgroep.

Toen wij aan het trainen waren voor de marathon van Rotterdam kwamen Monique van der Horst en Danielle van Lierop op het idee dat daar toch eigenlijk ook wel een trainingsweekend bij hoorde.

Nu is dat sneller gezegd dan gedaan .

Na een inventarisatie vonden de meeste het een uitstekend idee en werd er besloten dat we ergens heen gingen , de vraag was waarheen, de Veluwe , Zeeland of toch maar naar Drenthe of zoals iemand opmerkte : de zon opzoeken is ook wel lekker midden in de winter . Maar dat was iets te duur en een weekend is te kort .

Monique de aandrager van het idee had na enig "googlen" een appartementje gevonden in Colijnsplaat voor 12 personen.



Ons Huisje?????

Dus in het weekend van 22 februari gingen we na eerst de boodschappen gedaan te hebben , richting Zeeland. Ik dacht eerst dat de derde wereldoorlog uitgebroken was met zoveel eten, maar gelukkig voor ons had Yvonne Edhie haar busje beschikbaar gesteld anders hadden we 3 maal op en neer moeten rijden richting Zeeland .

Aangekomen bij ons huisje was het wel even schrikken , maar we pasten ons snel aan de omstandigheden aan ,



tenslotte ging het maar om 1 weekend

Na het avondeten, heerlijk klaar gemaakt door Danielle en Monique (natuurlijk pasta)hebben we een paar spelletjes gedaan .

Zaterdags hebben we een lange duurloop gedaan , met de

wind 5 km mee en 28 km tegen bij een temperatuur van 1 graad of iets dergelijks viel dat niet mee . Moe maar zeer tevreden zijn we in ons nederige onderkomen aangekomen .

Zondags was het de bedoeling dat we een klein stukje gingen uitlopen , maar dat liet de temperatuur en de sneeuw niet toe, dus zijn we maar gaan sjoelen volgens Nico een ouwewijvenspel (maar hij gooide dan ook maar 5 puntjes bij elkaar in 3 beurten) en gingen we nog de "Marathon" film kijken .

Maandagmorgen moesten we weer naar huis en het was eigenlijk sneller voorbij dan dat we dachten.

Ik wil Monique en Danielle bij deze namens de gehele marathongroep hartelijk dank zeggen voor de organisatie en het voortreffelijke eten (kookcursus gevolgd mischien???????) .



Zwembad



Saune

Het huisje was eigenlijk een villa met 6 x een 2-persoonskamers met bubbelbad , douche , 2 wasbakken en toilet .

Een loungkamer met TV ,open haard en dvd speler .

Een hele grote keuken met tafel voor 12 personen en een tv.

Verder vervelen was er eigenlijk ook niet bij want we hadden ook nog een zwembad, infrarood douche en sauna

Trainer(t) Han

De City pier City loop

10-03-13

Namen	Tijden
Bjorn Torres	1:54:97 21,1 km
Bernard Wiegman	0:48:25 10 km
Lisette de Winter	0:57:57
Alby Kop	0:57:57



Sportieve Brugrunners,

dat sportieve mag wel benadrukt worden, namelijk kijk naar buiten, het is vandaag 14 maart en nog niets te merken van de Lente, maar de lopers van de Brugrunners zijn gemotiveerd, die laten zich niet tegen houden door het koude weer, sterker nog: ze gaan er voor!!

Zoals een paar weken terug met Annemarie als trainster. De groep was niet zo groot, maar degenen die er waren gingen ervoor. Goed gemotst begonnen we onze training. Op zich was er nog niets aan de hand, wel erg koud maar dat deed ons niet. We gingen richting Hoogvliet de brug over, maar onderweg werd het weer steeds grimmiger, om wel te verstaan ijzel verraste ons, maar we moesten door. We hadden weinig keuze, glibberend daalden we de Spijkenisse brug af, wel opletend op elkaar.



at me opviel was, dat het een hechte groep was, we zaten allemaal in het zelfde schuifje, we moesten allemaal weer veilig thuis komen, we bleven allemaal bij elkaar lopen, maar genoten ook van de spanning. Komen we straks de Spijkenisse brug weer op? Het werd alleen maar gladder en gladder, en Annemarie hield de groep goed in de gaten, maar ook elkaar er op attenderen waar het glad was. Moet wel zeggen dat het tempo wat lager lag dan anders, maar we gaven niet op, ook steeds die hagel in je gezicht!! AF-ZIEN WAS HET!!

Toen was het moment gekomen, dat we terug de Spijkenisse brug op moesten. Om over te zwemmen, daar was het te koud voor!! Op de hoop van zegen!! Ineens hoorde wij een grommend geluid, nee niet van een ijsbeer, maar van een pekelwagentje op het fietspad.



Snel gingen we in de berm lopen om de pekelwagen te laten passeren, en wij konden er achter gaan lopen, wat een opluchting was dat, gemoedelijk bleven we weer bij elkaar, sjokkend achter de pekelwagen aan, en niemand gaf op, daar was te veel teamgeest voor!!!

We zijn met z'n allen veilig bij de kantine aan gekomen, anders had ik dit stukje niet geschreven.

Twee weken later hadden we de training met Henk, wat ook heel bijzonder was. Toen was het namelijk heel warm die dag, hadden we temperaturen van 18 graden, menigeen liep in een korte broek en in truien met korte mouwen, ook dat was heel bijzonder, en ook gezellig omdat koning winter plaats had gemaakt voor de Lente, **dacht iedereen!! Maar niets was minder waar!! We moeten nog even geduld hebben wat betreft het mooie weer!!!**



We hebben ook genoten van deze training, we hadden te maken met koud en mooi weer training, beide waren anders qua weertype, maar wat het weer en de groep betreft net zo leuk!!

Als ik met dit weer alleen zou gaan lopen, zou ik na een half uur weer terug zijn, maar met de groep ga je ervoor en daarom loop ik bij de Brugrunners, blessure of niet, elkaar helpen tijdens het lopen met de trainingen staat hoog in het vaandel!! Ik heb over twee trainers gesproken, **omdat ik in de c groep loop kom ik niet alle trainers tegen, maar weet wel dat alle trainers uniek zijn met hun kwaliteiten, en ook de verschillende groepen van a tot c waarin iedereen op zijn eigen nivo kan mee trainen, geweldig dat deze club er is!!**

Sportieve Groeten van Tonnie van Ettinger zwemonderwijzeres, zwemtrainster wedstrijdsport, Rivierabad Spijkenisse!!



In de schijnwerper.....

Hallo beste Brugrunners,



Onlangs werd mij gevraagd of ik al eens een keer in de schijnwerper had gestaan. Na enig nadenken moest ik bekennen dat ik nog nooit zelf in de "schijnwerper" had gestaan. En dan te bedenken dat ik, tezamen met een paar charmante assistentes, de eerste zeven jaar bij de Brugrunners de redactie van de Brugpraet heb verzorgd en wij toen iedere maand weer een vrijwilliger voor de schijnwerper aanwezig. Tja, na 17 jaar ben ik dan

eigenlijk wel een keer aan de beurt.

Mijn naam is **Klaas Mol**, Ik ben 69 jaar en heb 2 kinderen en 5 kleinkinderen. Patrick onze zoon, heeft 3 kinderen, Eline van 10 en een tweeling, Yorick en Thirza van 6 jaar en is getrouwd met Carola. Cindy, onze dochter heeft 2 kinderen, Kevin van 12 en Anouk van 10 jaar en is getrouwd met Fred.

Ik ben geboren in Spijkenisse en woon, op twee jaar na, al mijn hele leven hier. Die twee jaar woonden wij in Bad Homburg (Duitsland), waar ik, vanwege mijn werk, door Shell was uitgezonden. Onze kinderen waren toen 10 en 12 jaar. Ik heb meet en regeltechniek, elektronica en informatica gestudeerd waarmee ik bij Shell tot 1994 werkzaam ben geweest. Eind 1993 werd door Shell een z.g.n. V.V.P. (vrijwillig vervroegd pensioen) regeling ingevoerd. Dit heb aangevraagd en gekregen. Zo was ik op 50 jarige leeftijd vrij man. Dit was ook het moment dat ik bij Spark ben gaan hardlopen. Want een van mijn hobby's is sporten. Hiervoor had ik 13 jaar bij Delta Sport aan judo gedaan. Andere hobby's zijn, fietsen, zwemmen, schaken, bridgen en computers.

Nu ik even terugreken realiseer ik me dat ik al bijna 30 jaar met de loopsport bezig ben. Na de "Coop" van Joop in 1996 ben ik ook meegegaan als Brugrunner. In 1997 heb ik de assistent trainerscursus gevolgd omdat ik het ook leuk vond om meerdere kanten van de loopsport te ervaren. Ook was er al snel behoefte aan een clubblad. Dat heb ik, tezamen met eerst Linda Eikenbroek en later met Elly van Buytenen en Florence Kegel, zeven jaar gedaan en toen het stokje overgeven aan Gerard Veenstra.

Zoals het met de loopcarrière van vele lopers gaat worden langzaam de grenzen verlegd. In het begin keek ik erg op



tegen hen die de 15 km konden lopen, totdat je er zelf voor gaat. En zo ook met de halve marathon. En dan komt een keer het echte werk, **De Marathon**. Al die jaren dat ik mee-

deed aan de 10 km Radio Rijnmondloop had ik diep respect voor diegenen die de hele marathon liepen. En toen, ging ik er zelf ook voor. Dat was een geweldige ervaring.

Tja, en zo heb ik Rotterdam totaal 5 keer gedaan. Toen vond ik het wel genoeg. Ik weet nu wat de marathon is, wat je er voor moet doen en laten. Maar wat ik belangrijker vind is om zo lang mogelijk actief te kunnen blijven bij een loopgroep als de Brugrunners.

Heel leuke herinneringen heb ik aan de trainingsweekenden. Elke keer weer een ander thema waar elke keer weer een pracht feest van gemaakt werd. Altijd prima verzorgd door o.a. Peter de Ruiter en Hans Kuiper. En dan het meedoen aan het wedstrijdscircuit van de Zuiderster en later Topreizen. We hebben daar als Brugrunners heel vaak prima gepresteerd. En om een persoon in het zonnetje te zetten, was dat Wim Kapteyn die door zijn leeftijdscategorie-correctie voor de groep heel veel scoorde.

Maar wat voor mij ook hoogte punten bij de Brugrunners waren, waren de buitenlandse lopen. Zo gingen wij twee keer naar Parijs, waar we de 10 EM naar Versailles en de 20 KM door het bois de Bologne gelopen hebben. En natuurlijk twee keer, in 2000 en 2010, dat we de halve vanuit Kopenhagen naar Malmo, over de Oresundbrug, gelopen hebben. Maar ook, niet te vergeten, de vele loopjes die we in den lande met elkaar gedaan hebben. Zoals de zeven heuvelenloop in Nijmegen, de Dam tot Damloop tussen Amsterdam en Zaandam, de halve van Oostvoorne en de strandlopen in Rockanje, de City Pier City loop in den Haag, de Heinenoord tunnelloop en de midwintermarathon lopen in Apeldoorn en na afloop naar het pannenkoekenrestaurant. Ik denk dan nog terug aan Roel die ons vele malen met de bus veilig heen en terug bracht. Persoonlijk heb ik ook vele malen meegegaan aan de politie triatlon waarvan de laatste jaren, o.l.v. Wim van Doorn, als deelnemer van een trio.

Ook de vele feestavonden en BBQ's in onze kantine zijn de moeite van het vermelden waard. Wat ik persoonlijk ook leuk vind is dat sinds ruim twee jaar mijn dochter ook is begonnen met hardlopen. Zo heeft ze de 10 km Singelloop in Breda en gaat nu voor de tweede keer voor de 10 km in Rotterdam in april. Maar ook mijn zoon is sinds een half jaar begonnen met hardlopen. Misschien zien we ze nog wel eens een keer op de club? Dan moet ik natuurlijk ook mijn dank uitspreken aan mijn vrouw Marga. Zij is weliswaar geen hardlooper, maar zonder haar support al die jaren had ik het waarschijnlijk nooit zo lang bij de Brugrunners volgehouden.

Helaas zijn blessures inherent aan de loopsport en bijna iedere loper heeft hier wel eens mee te maken gehad, inclusief ondergetekende. Voor de meesten is dit gelukkig maar tijdelijk.

Er valt heel veel te vertellen als je al zo lang bij de loopsport en zo'n bijzondere groep als de Brugrunners betrokken bent. Maar ik wil de Brugrunners niet te veel op kosten jagen. Daarom ga ik dit verhaal afsluiten met de wens dat ik nog lang actief mag blijven bij zo'n gezellige loopgroep als de Brugrunners.

Met vriendelijk sportgroeten,

Klaas Mol



Van harte gefeliciteerd

17-mrt	Rianne	Westerveld
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Patricia	Ruizenveld
18-mrt	Astrid v/d	Sluijs
19-mrt	Cris	Keller
23-mrt	Kees	Ketting
23-mrt	José v.	Oest
23-mrt	Margreet	Hissink
28-mrt	Florence	Kegel

12-april	Nico	Roewas
12-April	Rob	Kegel
12-April	Danielle v	Lierop
17-April	Wout v.	Wieringen
20-April	Marianne	Braun
20-April	Jan	Beens
20 April	Jan	Hahn
23 April	Elwin v	Kasteren
28-April	Ruud	Jansen
29-April	Greetje	Jansen

3-mei	Marlies	Kraak
3-mei	Elly	Kuit
05-mei	Elly	Waasdorp
11-mei	Annemarie	Monster
14-mei	Karel	Oosthoek
23-mei	Anita	OpdenCamp
25 mei	Ivonne vd	Pad
26 mei	Conny	Vuijk
28-mei	Ben v.	Mil

02-jun	Klaas	Mol
03-jun	Gerard	Veenstra
09-jun	Willy	Lenards
11-jun	Coby	Stougje
18-jun	Pia	van Eersel
19-jun	Leon	Spoor
19-jun	Yvonne	Revet
20 jun	Kelly	Reedijk
22-juni	Han	Bakker
29-jun	Riet	Benne

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
23-3-2013	Halve van Hercules	Dordrecht www.avtyphoon.nl/loopcircuit	11.30	21.1
23-3-2013	Prestatieloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	11.00	10-15-30
23-3-2013	Arcade halve marathon	Naaldwijk www.arcadehalvemarathon.nl	14.00	10-21
24-3-2013	Trainingsloop	Oud Beijerland www.marathonrotterdam.nl	10.00	32-35
24-3-2013	Trainingsloop	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	30
30-3-2013	Lansingerlandloop	Bleiswijk www.dekieviten.nl	13.40	10
31-3-2013	Run into the sea	Renesse www.sportpromotionzeeland.nl	11.30	10
1-4-2013	Oude Maasloop	Barendrecht www.cavenergie.nl	11.00	10
7-4-2013	Dwars door Dordt	Dordrecht www.dwarsdoordordt.nl	13.00	10
14-4-2013	Marathon	Rotterdam www.marathonrotterdam.nl	10.30	42.2
20-4-2013	Marathon Zeeuws Vlaanderen	Terneuzen www.marathonzvl.nl	11.00	42.2
20-4-2013	Soeploop	Barendrecht www.energieladies.nl	11.30	5
30-4-2013	Oranjeloop	Oudenoord www.oranjeverenigingoudenoord.nl	10.00	10
5-5-2013	Spark loopcircuit	Spijkensisse www.avspark.nl	12.00	10
18-5-2013	Lenteloop	Papendrecht www.nationale-lenteloop.nl	13.00	15
23-5-2013	Wallenloop	Hellevoetsluis 0181-795245	19.00	10
31-5-2013	De Omloop	Ter Heijde www.hetvondel.nl	20.30	10
1-6-2013	Waterweg beweegt	Schiedam www.avfortuna.nl	11.30	10
8-6-2013	VTM Telecomloop	Maasdijk www.vtmtelecomloop.nl	14.00	10
16-6-2013	Rondje Voorne	Brielle www.rondjevoorne.nl	11.00	50

Voor meer informatie en lopen in heel Nederland verwijzen wij jullie naar

www.dutchrunners.nl

Uw adres of e-mail veranderd ?

Willen jullie dit a.u.b. doorgeven aan het secretariaat :

Ruud Jansen: e-mail. secretariaat.dbr@gmail.com

tel.0181620993

TEN SLOTTE

Bedanken we alle Brugrunners, die hun steentje hebben bijgedragen om deze editie van de Brugpraet weer uit te kunnen brengen.

De redactie wenst alle Rotterdammaramarathondeelnemers heel veel succes en een super sportieve zonnige dag. Ook alle supporters veel uithoudingsvermogen toegewenst bij jullie belangrijke aanmoedigingstaak.

Wij rekenen op veel verhalen over hoe leuk, zwaar, warm, koud of "voor herhaling vatbaar" het was.

Wel insturen voor de sluitingsdatum van

14 JUNI.

De redactie.

De Fiets

Een klein meisje vroeg voor haar verjaardag een fiets met 10 versnellingen.

Haar papa zei echter: "Lieverd we zouden je die fiets graag geven, maar..... de lening van ons huis is 250.000 en je mama werd vorige week ontslagen, we kunnen een nieuwe fiets echt niet betalen.



De volgende dag zag vader zijn dochtertje naar de voordeur lopen. Een koffer in haar hand en een rugzak op haar schouders.

Dus vroeg pa: "Hee meisje, waar ga jij naartoe?"

Het kleine meisje antwoordde: Pa, vorige avond kwam ik langs jullie slaapkamer. Ik hoorde je tegen mama zeggen dat je naar de 7e hemel ging. Toen hoorde ik mama zeggen om te wachten, omdat zij ook kwam!?

Denk jij serieus dat ik hier alleen ga blijven wonen? Met een lening van ??? 250.000 en

ZONDER FIETS!!!"?????

Wisten Jullie dat ??????

We het Nieuwjaar goed zijn begonnen .nl met een buffet in de kantine .

De kleindochter van Elly vind dat oma grappige billen heeft .

Linda een gipspootje heeft gehad

Els met het eerste loopje in vorst en sneeuw een bevroren muts had.

Het baggeren in de sneeuw weer geweldig was.

Wim v D loopt met elektrische handschoenen als het koud is, en Annemarie nooit handschoenen aan heeft met lopen . (verschil man vrouw?)

Mia ,Ivonne en Greetje wel zijn wezen skiën , de rest is afgehaakt.

Ze geweldig hebben genoten.

Wim K nu ook eens een ziekenhuis van binnen heeft gezien .

De brugrunners ook mensenredders zijn in Zeeland.

Carla rondloopt met een prachtige hond .

Wim na het ziekenhuis gedoe weer regelmatig een bakkie komt doen bij ons..



SPORTXL



www.sportxl.nl

Kijk online voor onze actie's!

info@sportxl.nl



GPW Turbine Support

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

Pampus 28-30, 3251 ND Stellendam
www.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 hardloopschoenen; daar rij je voor om !

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - OIO 460058

www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl