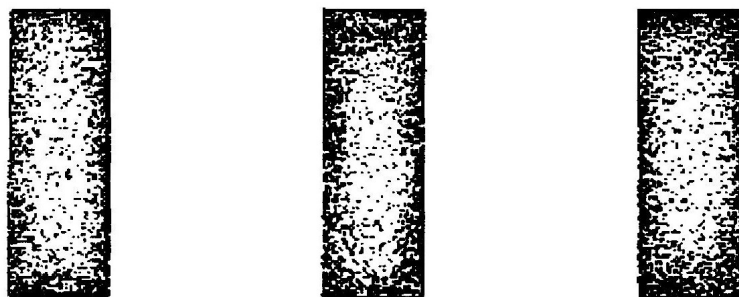


# "BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Juni 2013

Spijkenisse

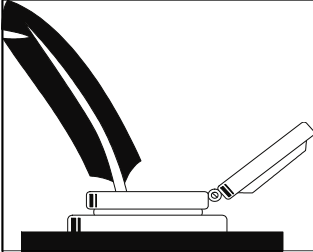


# BRUGPRAET

Jaargang 18 Nummer 2

Juni 2013

Van de voorzitter Van de Voorzitter :



Bij de diverse afstanden tijdens de Marathon van Rotterdam deden er zomaar 40 Brug Runners mee, wat een mooi aantal bij zo'n mooi evenement. En zelfs het zonnetje scheen die dag! En volgens mij stond de rest van onze Brug Runners wel ergens langs het parcours.

Ook bij de Roparun (nu 350 teams) gaan steeds meer Brug Runners mee. Mooi hoor!

Ik zelf moet dan denken aan mijn eerste Roparun in 1993, toen we met 23 teams vertrokken vanaf de Eurmast en finishten onder de Eiffeltoren. Wij hadden toen geen mobiele telefoons, pc, ipads en moesten alles zelf nog uitvinden, omdat alles voor iedereen nieuw was. De tussenkomsten bij de checkpoints werden met krijt op de schoolborden geschreven. Maar OK wij haalden het ook!



Pim Brandt stopt als vice-voorzitter van

onze club. Hij loopt al langer niet meer en zat door werkzaamheden veel in het buitenland. Het bestuur bedankt hem voor alle activiteiten, die hij in het verleden voor ons gedaan heeft.

Onze bestuursleden hebben door diverse acties voor wat extra geld in de clubkas gezorgd, dus proberen we in september weer een leuke activiteit voor onze lopers te plannen. De "raderen" werken. Maar eerst hopen we alsnog van een mooie zomer te genieten en wens ik iedereen veel loopplezier.

**Karin**

## De brielse maas loop

24 maart 2013

Namen

Tijden

Patrick v.d.Kerkhoff	<b>2,24,03</b>	30 km
Ivonne v.d.Pad	<b>2,29,03</b>	
Arthur Bijl	<b>2,42,56</b>	
Nico Stoop	<b>2,46,37</b>	
Danielle v.Lierop	<b>2,46,38</b>	
Arie Kamps	<b>2,46,38</b>	
Danielle v.Mil	<b>2,51,22</b>	
Petra Plug	<b>2,54,18</b>	
Chrystel v.d.Starre	<b>2,57,45</b>	
Karin v.Driel	<b>2,58,50</b>	
Monique v.d.Horst	<b>2,58,52</b>	
Monique Kuller	<b>3,10,20</b>	
Connie Vuijk	<b>3,10,20</b>	
Peter Makop	<b>2,37,46</b>	25 km

## Pijnacker 10 Engelse mijl

1 april 2013

Naam

Tijd

Johan Benne	1.09.27
-------------	---------



## de 10 kilometer van Oostvoorne

07-04-2013

Namen

Tijden

Johan Benne	0.42.17
Ivonne v.d. Pad	0.44.16 pr
Arie de Ruiter	0.48.26
Hans v. Meggelen	0.50.29
Danielle v. Mil	0.50.55
Els Snippe	0.50.56
Pia v. Eersel	0.51.40
Elly v. Buijtenen	0.52.39
Peter Makop	0.52.56
Gerard Woerdeman	0.53.21
Carla Brauwers	0.54.03
Conny Vuyk	0.55.55
Lisette de Winter	0.56.50
Leo Storm	0.56.55
Monique Kriesch	0.56.59
Jolanda Storm	1.01.40
Annemarie Lorscheid	1.01.42
<b>Het algemeen klassement</b>	
Ivonne v.d. Pad	<b>2e prijs</b>
Johan Benne	<b>3e prijs</b>
Conny Vuyk	<b>5e prijs</b>
Els Snippe	<b>5e prijs</b>



Uitslagen van de

## Rotterdam Marathon

13-04-13

Namen

Tijden

Ivonne van der Pad	3:37:23
Johan Benne	3:40:46
Patrick Zoutendijk	3:51:52
Arthur Bijl	4:06:41
Patrick van de Kerkhof	4:06:48
Danielle van Mil	4:13:02
Danielle van Lierop	4:23:45
Nico Stoop	4:23:45
Petra Plug	4.26.24
Arie Kamps	4:32:30
Karin van Driel	4.36.01
Christel van de Starre	4:37:53
Monique van de Horst	4:38:01
Henk Hoogbruin	4:42:04
Theo Bresser	4.51.35
Connie Vuijk	4:54:41
Monique Kuller	5:09:52
Elly v Buijtenen	uitgestapt
Teus Ottevanger	uitgestapt



Uitslagen van de  
**Rotterdam Marathon**

10 km

13-04-13

Namen

Tijden

Chantal Breur	<b>0:52.19</b>
Gerard Woerdeman	<b>0:52.36</b>
Anita Kabbendijk	<b>0:58:34</b>
Mirjam Winckelman	<b>0:59:04</b>
Alby Kop	<b>1:00:19</b>
Cor Romijn	<b>1.00.19</b>
Ted van Eijk	<b>1.02.10</b>
Greetje Jansen	<b>1:03:28</b>
Ted Uneputty	<b>1:04:58</b>
Martha v.d. Berg	<b>1.05.48</b>
Wil Raaphorst	<b>1.05.49</b>
Maria Raaphorst	<b>1.06.18</b>
Beppie Bressser	<b>1.06.18</b>
Monique Kriesch	<b>1:09:12</b>
Mandy Verhulst	<b>1.11.47</b>
Dewi van Eijk	<b>1.15.10</b>
Doesjka Brouwers	<b>1:16:33</b>
Yvonne van der Zalm	<b>1:16:34</b>
Estafette loop	
Carla Brauwera met zoon	<b>4:10:15</b>
Gonny Poot met collega's	<b>4:28:33</b>



## Supporter zijn bij de marathon .

Het is marathondag en we hebben besloten om op de fiets de lopers te volgen. Wij zijn: Leen, Annie, Klaas, Mieke en ikke. Het was vroeg uit de veren, we wilden nl. als eerste punt gaan kijken bij het Feyenoordstadion. Het moest een mooie dag worden , wat het ook werd , maar toen we op weg gingen was het toch wel een beetje regenachtig en helemaal nog niet warm. Was een lekker fietstochtje en we waren ruim op tijd om nog even een bakkie te doen bij McDonald voor het spektakel ging beginnen. Dan is het tijd om ons langs het parcours te installeren en de lopers aan te moedigen .Je kan precies zien waar de toplopers zijn als je de helikopters in de gaten houdt. En dan ineens komen de snelle jongens er aan , kleine mannetjes met lange benen en wat gaan ze snel. Altijd een prachtig gezicht .Als het spektakel voorbij is gaan we ons concentreren op de Brugrunners en andere bekenden .En dat is toch moeilijk , we missen er heel veel, ze zitten ook allemaal nog dicht bij elkaar .De lopers die iets apart dragen , Elly met de handjes , Henk met de hoed halen we er wel uit. Dan zijn er ook lopers die ons zien , wat zijn ze nog scherp.

Het volgende volgplekje was bij het Zuidplein, ja op het fietsje gaat het makkelijk .De toppers zijn al voorbij en onze toppers zien we weer voorbij komen .Er worden kiekjes genomen voor de site en het krantje Dan komen er ineens Brugrunnersdames op ons afrennen en wordt er gekust ,



dat we dat nog meemaken en ze ogen nog helemaal fit.

Een dame komt melden dat het haar dag niet is en dat ze het moeilijk heeft .We wachten tot alles weer langs is en we stappen weer op het fietsje.

Op de Brielselaan vinden we weer een prima plekje, een beetje hoog en we hebben een prachtig uitzicht en ja hoor alles komt weer voorbij lopen. Wat ook opviel, dat het ineens toch al aardig warm aan het worden was, dus de weermannen hadden helemaal gelijk.

Het is weer tijd om naar het volgende punt te gaan en we gaan de lopers volgen tot het eindpunt van de laan van Zuid , daar gaan we de oversteek maken via de Willemsbrug en komen zo aan de noordkant van Rotterdam en gaan naar de Boezemstraat .Hier treffen we ook Rien en Els en er werd hier geweldig aangemoedigd .De snelle lopers waren al op weg naar de finish en aan de overkant zag je nog de lopers die nog om de Kralingse plas moesten.De lopers die er al flink doorheen zaten kregen geen kans om even gewoon te lopen , zo werden ze aangemoed-



digd, zelfs eten en drinken was voorradig voor de stukzittende lopers. Hier zijn we gebleven tot alle Clubkanjers gepasseerd zijn. Daarna richting finish gefietst en vlak voor de finish gezien hoe de laatste loper gekozen werd en hoe alle auto's en motoren de rij sloten met volop geluid van toeters en sirenes. En we zagen ook hoe sneu het is als je net achter de laatste zit en dan te laat bent.

Toen was het festijn afgelopen en gingen we terug richting Spijkenisse. Onderweg vonden we nog een heel lekker buitenterras, waar we even moeten bijkomen onder het genot van koffie met koek of een pilsje. Zaten we daar even lekker in de stralende zon die echt warm was. De tocht vervolgd en we waren ongeveer om 18 uur thuis en de kilometer teller stond op 55 km. Maar het was een reuze gezellig dag en een topdag voor de meeste lopers.



**Gr. Gerard**

## De Leiden marathon

26-05-2013

Namen	Tijden	
Elly v Buytenen	<b>4.09.26</b>	Hele
Arthur Bijl	<b>1.44.44</b>	Halve
Ruud Jansen	<b>0.58.00</b>	10 km
Greetje Jansen	<b>1.02.54</b>	"
Riane Westerveld	<b>1.08.37</b>	"

## REVANCHE!!!!

Op aandringen van mijn familie (leuk joh, komen we allemaal kijken!) stond ik na een paar jaar van afwezigheid weer op de Coolsingel om er een leuke looppdag van te gaan maken. Na een langdurige en hardnekkige griep was ik na een kuurtje precies op tijd hersteld om te gaan vlammen, daar was ik van overtuigd. Ik was er helemaal klaar voor!



Na een kilometer of vijf dacht ik wat pijn tjes te voelen. Niet aanstellen meid, doorlopen. Na een kilometer of tien dacht ik: "Ik heb mijn dag niet!"

En na 15 kilometer wist ik het: "Dit gaat 'm niet worden vandaag."

Permanent steken in mijn zij en mijn lies, mijn bovenbenen protesteerden, kortom het lijf wou niet en ik leed pijn.

En toen iemand uit het publiek riep: "Geniet van je hobby!" besloot ik ter plaatse dat mijn hobby voortaan maar sjoelen moest worden.

Alle aanmoedigingen van familie, vrienden, bekenden en natuurlijk heel veel Brugrunners ten spijt nam ik na 28 kilometer het besluit om met de moed der wanhoop stiekem tussen de hekken door te ontsnappen. Met pijn in mijn hart (het enige orgaan dat tot dan nog pijnloos was) wandelde ik terug naar de kleedruimte.

Voor het eerst in mijn marathonleven heb ik het karwei niet af kunnen maken en dat in mijn eigen Rotterdam.

Dit vroeg om revanche!!! En die kwam vier weken later. De marathon van Leiden. Al sinds jaren mijn favoriete 42 kilometer stad. En zo zat ik in mijn uppie met zeer gemengde gevoelens in de trein op weg naar het uur van de waarheid. Zou het een succes worden of toch weer een lijdensweg?

Aan het weer zou het niet liggen. Wel koud, maar droog en ja hoor de zon liet zich zelfs af en toe zien. Super loopweertje toch?

Geen Lee Towers, maar een plaatselijke BN-er, die met veel verve het Wilhelmus ten gehore bracht, zorgde toch voor een beetje kippenvet bij de start.

Omdat ik in het wedstrijdvlak stond vlak achter de Keniaantjes en andere snelle jongens, moest ik mezelf steeds voorhouden: "Niet te hard, niet te hard!" en dat lukte me met moeite.

Buiten de stad bleek er toch een gemene wind te staan, die we voor ons

gevoel alleen maar tegen hadden. Op de lange polderwegen moest ik alle zeilen bijzetten om niet in het water geblazen te worden.

O, o, o, wat was ik gespitst op eventuele pijn tjes, maar het ging super en het publiek en de muziek in alle dorpen onderweg werkte opzwepend en mijn

zelfvertrouwen groeide met de kilometer. Heel lang zat ik zelfs op het 4 uur schema, maar om ongemakken te voorkomen en ik die finish hoe dan ook wilde halen, liet ik het tempo zakken en ja, na de 35 kilometer verviel ik toch weer in mijn wandelafwijking met als enige pluspunt: na afloop geen noemenswaardige spierpijn!

Nog 1500 meter te gaan, we draaiden Leiden weer binnen en daar stond een uitzinnige menigte te gillen en te joelen. Ik rende en wandelde en liet me alle aanmoedigingen dankbaar aanleunen. Ik hoorde er weer helemaal bij!

Toen was ik er bijna en van verre hoorde ik de speaker mijn naam, weliswaar ietwat verbasterd, al roepen. Ik deed er nog een schepje bovenop, ja heus, dat kon ik nog en met 4.09.26 op de klok, kwam ik over de streep. Wat voelde dat lekker!!!!!!

En mijn beentjes? Die hebben het zo goed gedaan, dat ze eerdaags weer aan de bak mogen, alleen.....dat weten ze nog niet!

**Elly van B.**, die toch maar wacht met sjoelen, tot ze echt oud is!





Zijn dat nu  
4 koppies ?

Gezien door Connie

## Een poepje laten ruiken .

Ergens in september waren we begonnen met het van buuren circuit en op 7 april was de laatste loop. Dus met de hele groep naar Oostvoorne voor de 10 km. We hebben mooie groepsfoto's gemaakt waarbij we allemaal gekleed waren in het sponsorshirt van Isette. Zag er top uit! Het mooiste was dat ik mijn oudste zoon Jeroen had meegenomen. De vent zou die week er na de 10 km gaan lopen met zijn makkers van zijn legeropleiding. Hij zou me wel eens een poepie laten ruiken. Geen idee van hoe hij liep, want dat deed hij alleen op school. Was dus erg benieuwd!



Vol gas stook hij weg bij het startschot.....om na ongeveer 4 km terug te strompelen naar mij voor water. Wist hij veel dat er zoiets bestond als een drankpost. Jeroen zat er doorheen wilde wandelen. Aangezien Annemarie ergens achter mij liep, ben ik doorgelopen en heeft zij zich over mijn telg ontfermd. Gas terug en achter haar blijven lopen tot 1 km voor de finish. Daar

mocht hij weer een sprintje trekken om niet voor joker te lopen met die oudere dames.

Uiteindelijk kwam hij met een tijd van 1:00:58 binnen en ik had hem mooi geklopt met een verschil van 5 minuten!! En hij was moe ( zie foto op de brugrunnerssite )

Als beloning van het geploeter (vaak in slecht weer!!!) tijdens de 7 wedstrijden, was ik ook nog eens in de prijzen gevallen. Ik was 5e geworden in mijn categorie in het eindklassement! Mooi een tientje in de wacht gesleept Ik wordt broodloper!!(dat wordt dan wel droog oud brood vrees ik....)

En Jeroen...Die vond het toch geweldig om een wedstrijd mee te maken en hij had ervan geleerd hoor! Doordat hij zijn



krachten beter doseerde op de marathondag ,heeft hij de finish gehaald in 0:51:41. Ik ben reuze trots!!

Connie

## Mijn eerste marathon.

Het geeft niks als je met malloten loopt, die er lol in hebben om marathons te lopen alsof het een peulenschil is. Maar op een gegeven moment blijkt die drang om zo'n takke-end te lopen, besmettelijk te zijn. Hierbij dank aan degenen die mijn voorbeeld zijn!!!!

Vorig jaar heb ik met zoveel plezier gekeken bij de Rotterdam marathon naar al die hardlopers die het uiterste van zichzelf vergden, terwijl ik me afvroeg: "Zou ik dat ook kunnen?"

Ik moest me dus inschrijven toen dat kon voor de Marathon in 2013 en dat heb ik vrij rap gedaan.

Wat spannend om er in al die trainingen weeeeer een scheffe boven op te doen, hoe leuk om samen met Monique de trainingen gezamenlijk te doen. Zij zou alleen de laatste 20 km. met mij mee lopen ,maar werd verrast op haar verjaardag met een startbewijs. We zouden hem samen lopen!!! De echte lange afstanden werden pittig. Een wedstrijd van 27,5 km in Apeldoorn..een feestje! De trainingssloop in Dordrecht van 30 km, best lastig. De 30 km wedstrijd in Den Briel..een echte martelgang omdat er de laatste helft een harde wind tegen stond en de gevoelstemperatuur op ongeveer -10 lag!(ik had het die dag niet gered als Monique me niet uit de wind had gehouden)

Toch



vroeg ik me af wanneer het echte afzien nou zou beginnen, toen we al bijna klaar met de voorbereiding waren ,want afgezien dat "den Briel debacle" viel het me eigenlijk wel mee.

Afijn..14 april kwam in zicht en de twijfel sloeg toe: Had ik



wel genoeg kilometers gemaakt? Wie was die man met die hamer dan toch? Wat zou ik aantrekken?( de trainingen waren geweest toen het ruim 20 graden kouder was dan op de dag van de marathon.)

Op 14 april om 8.45 vertrokken Monique, Peter Koster (echtgenoot van Mirjam Winkelman) en ik met de metro richting Rotterdam. SSSSSpannend!!!! We kregen nog bemoedigende berichtjes via de telefoon en zelfs nog een afbeelding van de man met de hamer(en dat zag er beangstigend uit kan ik je vertellen!!!)

Eenmaal in het startvak aangekomen heb ik de genoegens mogen proeven van een wachtrij bij een dixie. Dat terwijl ik inmiddels al 7 kleuren in mijn broek had zitten van de angst! Fijn dat Lee Towers me bemoedigend toezong dat ik gewoon door moest lopen.

Nadat het startschot was gelost zijn we nog vlak langs die beste man gelopen en vraag ik me nog steeds af WAAROM we niet even met hem op de foto zijn gegaan! gemiste kans! Toen we eenmaal liepen viel de spanning grotendeels van me af en heb ik eigenlijk alleen maar genoten.

Genoten van het publiek..genoten van de ontzettend lieve Brugrunners die ons hebben aangemoedigd....genoten van alle muzikanten...Het was echt een enorm voorrecht om daarvan getuige te zijn. Na ongeveer 12 km heeft Peter zijn eigen koers gevaren en na 23 km heb ik ook solo gelopen. Op dat moment ging het nog goed en genoot ik met volle teugen.Net voor de Erasmusbrug nog een band die Chasing cars van Snow Patrol speelde. Even een traantje van ontroering..



In het Kralingse bos was het inderdaad moeilijker, maar ik wist dat Annemarie zou staan op het 33 km punt. Zij loodste me door die laatste kilometers en ..jeee wat had ik dat nodig! Ze heeft tegen me aan gepraat en grappig gedaan. Me een waterhoosje gegeven waar nodig. Inmiddels zei ik weinig terug maar hielp het enorm. Op de Boezembocht stond weer een aantal vrienden, die me een hart onder de riem staken door de lieflijke woorden "lopen kreng!"

Nou...dan ga je wel weer hoor!

Op de Coolsingel was eigenlijk het mooiste moment toen Annemarie uitstapte en zei dat die laatste meters voor mij waren! Dankjewel Annemarie dat je me 3 jaar geleden mee hebt genomen naar de Brugrunners!! Dat is iets waar ik nog steeds echt heel erg van geniet!

Na de finish stond mijn man op me te wachten en heb ik gezellig nog een terrasje gepakt met Peter en Monique. Wat een geweldige dag!

Volgend jaar weer!!

**Connie Vuijk**

## Flow Eindhoven, ladiesrun

02-06-2013 10 km

Naam	Tijd
Viola Riegman	1.02.08

## De lady's Run in Rotterdam

09-06-2013

Namen	Tijden	
Gonny Poot	<b>0.31.32</b>	5 km
Annemarie Lorscheid	<b>0.33.36</b>	
Carla Warnik	<b>0.35.12</b>	
Jeannette v/d Poll	<b>0.35.28</b>	
Silvy Verbeek	<b>0.35.28</b>	
Lia Verhulp	<b>0.35.54</b>	Pr
Karin Bakker	<b>0.40.40</b>	
Chantal Breure	<b>0.49.15.</b>	10 km
Cristel vd Starre	<b>0.58.06</b>	
Anita Kabbendijk	<b>0.59.26</b>	
Lisette de Winter	<b>0.59.26</b>	
Mirjam v Winckelman	<b>0.59.52</b>	
Sara Lee	<b>1.10.24</b>	
Danielle v Mil	<b>1.14.00</b>	
Danielle v Lierop	?	



## Reanimatie cursus 2013

Maandag 10 juni was er weer reanimatie cursus in de kantine. De liefhebbers hadden zich opgegeven bij Karin en die heeft de zaak geregeld op welke avond de cursus werd gegeven.

Maar eerst was het natuurlijk koffie drinken, gezet door Han.



We hadden dit jaar een mannelijke cursusleider, die alles nog eens voordeed hoe te reanimeren en om moeilijke vragen te beantwoorden. Nadat we alle theorie hadden doorgenomen op een scherm gingen we over tot het echte werk, het oefenen met de pop op de vloer.

Karin had de vloer ook nog even aangeveegd, we waren er klaar voor.

Ieder had zijn eigen pop.

Later werden we in groepjes van 3 verdeeld en moest er geoefend worden met het AED apparaat.

Eigenlijk was het helemaal geen ongezellige cursus en voor we er erg in hadden was het al gebeurd.

De kantine weer in zijn oude staat terug gebracht, de tafels en de stoelen weer op zijn plek en we gingen weer huiswaarts, einde cursus.

### Gr Gerard



## Achillespeesontsteking

Een ontsteking van de achillespees kenmerkt zich door een doffe of doordringende pijn langs de achterkant van de pees, door gespannen kuiten en door stijfheid bij het opstaan.

Tip: Behandel de pijnlijke plek met ijs en verminder de trainingsomvang. Rek de kuit dagelijks vijf tot tien keer. Probeer eens een hakverhoging van kurk of rubber in zowel uw loopschoenen als uw gewone schoenen. Draag in ieder geval schoenen waarvan de hoogte van de hak u het beste bevalt. U kunt ook besluiten uw loopschoenen tijdelijk als dagelijkse schoenen te gebruiken.

Bron: Doe het zelf blessure tips Runnersworld

## Aangenaam...

Ik ben Tamara, 29 jaar en woon in Spijkenisse Schenkel. Ik werk als woonbegeleider, ook wel supportmedewerker genoemd in de geestelijke gezondheidszorg bij Pameijer.



Anderen ondersteunen en supporten lukt me dus wel... alleen, zoals waarschijnlijk niet alleen voor mij geldt, voor jezelf soms dingen volhouden of veranderen is makkelijker gezegd dan gedaan. Ik ben nooit een sportief type geweest... was ik maar iemand die zo'n drive heeft als: 'een dag niet gesport is een dag niet geleefd'.

Mijn eerste keer dat ik ging hardlopen was met Evy Gruyaert van 'start to run'. Nou ik kan oprecht zeggen dat ik haar niet zo aardig vond in het begin... samen met mijn vriendin gingen we er voor! Toch bleek het met onze wisselende diensten etc. lastig om onze agenda's op elkaar aan te passen.

Daarna zijn we een aantal keer mee geweest met Ellie Waasdorp en burens... vast groepje dat ook regelmatig rent. Echter wees Ellie me op de Brugrunners en dat dat heel leuk voor mij zou zijn! 'moet je echt doen, dat vind je hartstikke leuk' zei Ellie.... (Ellie, als je dit leest, wanneer ga je ook weer eens mee? 😊)

Dus inmiddels nu de 4<sup>e</sup> keer met jullie vereniging meegelopen en dat gaat best goed! Met een kleine rugzak met ervaring voel ik me best goed om rustig verder op te bouwen bij de c-tjes! Donderdag 13 juni heb ik dan ook voor het eerst met de c-tjes 's avonds totaal 9,5km gerend, met een wandeling en een oefening, toch de verste afstand tot nu toe! Er werd gevraagd... 'wat is je doel'?? dat had eigenlijk niet... ja, behalve volhouden en gestructureerd blijven sporten! Maar... misschien durf ik toch wel het doel 'de 10km marathon Rotterdam' aan.

Het is in ieder geval een stuk beter om met jullie te rennen dan alleen.

Afgelopen dinsdag werd ik last-minute gevraagd of ik nog wat voor het krantje wilde schrijven, dan kon Gerard het krantje vol krijgen... dus bij deze!

Enfin, bedankt voor jullie gastvrijheid en op nog vele meters, rondjes en marathons!





## Vrijwilligerswerk !

- Vrijwilligerswerk wordt al vrij snel gezien als iets vanzelfsprekends.
- Men weet niet beter dat iemand elke dinsdag of donderdag gewoon aanwezig is.
- Koester ze en waardeer ze en zie het niet als vanzelfsprekend.
- Wees zuinig op onze vrijwilligers en bestuursleden.

**Wij kunnen niet zonder hen!**

## Terugblik van Buurencircuit.

Het was in augustus van het vorig jaar dat wij wat zaten te praten over hardlopen en wij moesten vaststellen dat wat het lopen betreft er een beetje de klad in was gekomen. De



regelmaat was eruit en als je dan al liep dan viel het niet echt mee. In die periode kwam Hans (van Meggelen) met het idee om met de Brugrunners mee te doen met het van Buurencircuit. Dat betekende wel 7 wedstrijden lopen over een periode van 8 maanden. Het klonk wel heel leuk om met elkaar te doen behalve dan sommige afstanden, want het liep op van 10 km naar 21.1 km. Voor sommige misschien niet veel maar voor ons (en zeker Jolanda) met bijna geen wedstrijdervaring toch iets om even goed over na te denken. Leo was al snel om en ingeschreven. Jolanda volgde met de nodige bedenkingen wat later. Zij had in haar achterhoofd de gedachte dat als de afstanden te ver zouden zijn zij een kortere zou nemen. Dat gaf rust. In het begin van het circuit gingen wij trouw op dinsdag- en donderdagavond lopen. En op zondagmorgen liepen wij met Han en een groep lopers, die zich op verschillende wedstrijden richtte, mee. Geen enkele weersomstandigheid hield ons tegen. Het was heel gezellig en langzamerhand begonnen de benen wat sterker te worden. Ook in het nieuwe jaar zetten wij

ons eigen schema uit en bleven die netjes volgen zonder al te veel lichamelijke klachten. Het ging goed dus. Tussen al de trainingen door werkten wij de loopjes van 10 km, 10 km, 15 km, 10em, 10em, 21.1 km en als toetje nog een 10 km af. Alleen Jolanda moest de tweede 10 km vlak voor vertrek



laten schieten i.v.m buikklachten. Leo ging goed en haalde soms tijden waar hij zelf verbaasd over was, al was het af en toe door de weersomstandigheden hard werken. Wij hebben in die maanden dan ook bijna alle weertypes gehad. Jolanda kampte de eerste wedstrijden met een beginnersfout en dat is: BEGIN NIET TE HARD!! Ook dat weet je op een gegeven moment wel maar de uitvoering is lastiger en daar was zij dan toch wel een beetje eigenwijs in. Maar goed, een mens leert bij. En ook Jolanda lukte het om alle wedstrijden te lopen maar ook uit te lopen. Wat was zij trots. Wat tijd betreft was zij steeds de hekkensluiter van de groep maar zoals Han ooit eens wijs zei: Je maakt wel de langste tijd reclame voor je club en zo heeft ook nu weer het nadeel een voordeel. Al met al was het een hele leuke periode om zo met elkaar allemaal wedstrijden af te gaan. Je deelde de spanning voor de wedstrijd maar ook het gezellig napraten en elkaars ervaringen delen na de wedstrijd was heel leuk.



Terugkijkend dus was het ontzettend leuk om mee te doen en wij willen Hans en Annemarie dan ook nogmaals bedanken voor al het georganiseer. Maar ook voor de leuke en gezellige afsluiting bij Papagallo. En voor een ieder die twijfelt om mee te doen aan een circuit: gewoon doen! Het motiveert je omdat je een doel hebt waar je naar toe traint en je zegt niet zo snel als je geen zin hebt: "Nu even niet." Groetjes en voor iedereen die nog gaat: een hele fijne vakantie gewenst.

**Leo en Jolanda Storm.**

## Mijn laatste marathon .

Als je in 2012 het voornemen hebt geuit om op 14 april 2013 nog een keer een Marathon te lopen en wel omdat je dan de leeftijd van 70 jaar hebt bereikt, dan moet je dat voornemen ook waar maken. Deze oude knar werd gelukkig goed begeleid door mijn collega trainers, d.w.z. wel veel kilometers lopen maar geen gekke oefeningen doen om te voorkomen dat je te vroeg zou worden afgeserveerd. Ik heb me braaf aan de aanvullende kilometers gehouden, vaak ingezelschap van Connie en Monique of Elly v Buitenen. De eerste keer dat ik 30 km liep bij 4 graden boven nul en veel wind, kreeg ik het na 20 km behoorlijk zwaar. Over die laatste 10 km had ik bijna 1 ½ uur nodig! Keek op het einde vaak achterom naar de bezemwagen, maar die is er niet als je alleen loopt. Hoe moest dat dan met 42,195 km? Afblijven? Neen. Gewoon de volgende 30 km doen en dan pas beslissen. Nou dat was ook geen succes, het zelfde liedje over laatste 10 km. Wat nu, stoppen of toch doorgaan? Uitgaande van mijn wonderlijke prestatie op de Asseltronde (27,5 km) in Appeldoorn in 2:47, waarbij de eerste 25 km op 10 km/uur heb kunnen fixeren, toch maar besloten door te gaan met de Marathon.

Op zondag 14 april 2013 onder begeleiding van Conny en Monique met Metro naar R'dam getogen.

Was het de vorige dag amper 9 graden, nu was het reeds 14 graden met voorspelling dat het naar 23 graden zou gaan lopen. Ik had me er gelukkig goed op gekleed. Om makelijker herkend te kunnen worden heb ik mijn in 2012 gekregen bolhoed met 70 jaar opgezet (en de hele ren ook op gehouden). Dat heeft echt geholpen want onderweg kreeg ik steeds meer Fan's die me stonden aan te moedi-



gen, dat was een geweldige ervaring. Mijn inschatting dat je op een echte wedstrijd boven je kunnen kan komen werd bewaarheid. Tot mijn verbazing waren mijn 5 km tijden, 29 sec, 28, 29, 30 sec. Bij 30 km klokte ik 3:05, gaat goed acht ik. Niet dus, ten eerste heb ik mij wezenloos zitten uitkijken naar mijn zoon en kleinkinderen die op 30 km punt zouden staan. Bij 31 km punt maar even gestopt en gebeld "waar zitten jullie toch?". Zitten ze dood leuk op het 33 km punt. Deze oude knar weer in beweging gebracht richting 33 km punt. Kreeg vlak voor 33 km punt een Billbord in beeld met tekst "Henk je kunt het, voetje voor voetje (van Monique)", dat was hardstikke leuk! Op 33 km punt inderdaat zoon dochter schoonzoon en kleinkinderen ontmoet, even gestopt gelijk kleinkinderen handjes vol gele sponzen gegeven die ik onderweg had verzameld (hoorde later van mijn zoon dat kleinzoon Jesper gevraagd zou hebben: "is Opa nu eerste geworden?").

Onderweg langs hele route werd ik met "Henk zet hem op" aangemoedigd en wel omdat "Henk" op mijn startnummer stond, alleen was het probleem welke Henk? Ik liep op een

gegeven ogenblik met links en rechts van mij ook een "Henk"!

Op zo'n Marathon kom je ook fraaie figuren tegen zoals een vent met alleen een grasrokje en bloemen krans om het hoofd (reden er was veel warmte voorspeld voor deze Marathon). Ik vroeg hem nog: "waar zijn je kokosnoten", antwoord(heel adrem): "zou je wel willen weten!"

Wat bij deze Marathon ook heel leuk was, was het feit dat een ieder mij via hun GSM konden volgen.

Reactie van mijn buurman, Henk je ging als een speer, alleen bij 35 km werd het al minder, bij 40 km nog minder, Zou hij het nog wel halen? Dat laatste dacht ik ook na de 40 km punt, dan wordt er volgens mij bij zowat elke 100 m een rest af te leggen afstand gemeld. Dan het bord nog 195 m !!



Of er geen einde aan komt zeg! En ik maar braaf voortkobelen want wandelen wilde ik niet(zou nooit meer op gang komen). De finish poort inzicht, puf puf het is gelukt in 4:42! Toch wel een hele einde voor mijn oude botten. Even wat rekken en strekken, val ik Shit hierbij gelijk omver, dan maar me even ergens aan vast houden, is zo'n Marathon voor 70 jarigen wel gezond vraag ik me af? Later zie ik op de uitslagen dat er van alle Rotterdam Marathon lopers die dag slechts 16 lopers 70 jaar en ouder waren en ik als 5<sup>e</sup> in deze groep was geëindigd, toch niet gek wel?

Ik werd bij 40 km punt nog een stukje begeleid door Riane Westerveld, Peter Bol (Leraar en door leerlingen herkend of hij de marathon ook uitliep?), Gerrie mij vrouw en Tony mijn schoonzus. Mijn reactie naar hun toe was slappes, ik zat er zo gezegd aardig doorheen.

Samenvattend was deze laatste Marathon voor mij een geweldige ervaring (ook om nooit meer te doen!).

(noot van deze loper: mijn laatste Marathon was in 2005 en wel met 3:57, verschil moet er zijn nietwaar!)

Wie ik ben?

Ach er is maar een idioot die op zijn 70 nog een Marathon wilde lopen

**(Henk Ho)**



## 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

## "Recessiepasta"

ingrediënten:

3 ons gehakt  
75 gram margarine  
4 tot 5 EL bloem  
2 laurierblaadjes  
3 flinke uien  
2 bouillonblokjes  
kerriepoeder,peper  
Worchestersaus  
1 blikje tomatenpuree

Zet een pan water op het vuur met bouillonblokjes en laurierblaadjes erin.

Draai balletjes van het gehakt dat je zelf naar smaak hebt gekruid en gooi deze in het kokende water.

Bak de uien in een koekenpan(is er nog financiële ruimte kun je er ook champignons bij bakken ;-))

Laat de boter smelten in een kookpan(niet bruin laten worden)de bloem er bij doen en roeren tot het 1 geheel is. langzaam de bouillon toevoegen totdat er een mooi papje ontstaat.

Blikje tomatenpuree erdoor roeren.

De balletjes en uien erbij doen.

als laatste een scheutje worchestersaus en kerrie en peper naar smaak erdoor.

Gekookte pasta erbij serveren en geraspte kaas.

Zoals je kunt zien heb je wel een keuken vol vuile vaat,maar de maaltijd zal zeker smaken en het kost bijna niets!

Connie



## TEN SLOTTE

bedanken we alle schrijvers voor hun bijdrage aan deze Brugpraet. Wij blijven het jammer vinden, dat het heel vaak dezelfde Brugrunners zijn, waarvan we kopij ontvangen. Laat je in de vakantie eens inspireren om iets op papier te zetten en in te sturen . We zijn blij met alles wat binnenkomt om ons krantje in stand te houden.

De redactie wenst jullie een welverdiende, zonnige, relaxte supervakantie, waar je die ook doorbrengt.

De deadline voor de volgende editie is

**15 SEPTEMBER**

De Redactie

## Wisten Jullie dat ??????

Conny haar 3 jarig brugrunners jubileum viert met gebak !  
An geen vriendjes wordt met schotse-hooglanders .  
We de kreet het is brugrunners-weer , dit jaar niet vaak hebben gebruikt.

Karin aan binnenbandenkunst doet .

Er weer geweldig is gelopen met de marathon.

We kleinere tafels hebben gekregen in de kantine .

Piet ook een geweldige mollenvanger is .

Karin B. bij het golfen een "hole-in-one" wilde slaan, maar in een konijnen"hole" stapte met als resultaat een dikke knie, kapotte schouder en een buil op haar hoofd. Gevaarlijk hoor dat golfen!

Nico Stoop, als fanatieke Feyenoord supporter, als eerbetoon aan Ajax met de kampioensschaal op zijn auto rondgereden heeft? Aardig hé!

Leen en Annie in het zonnetje zijn gezet .

Er weer diverse brugrunners hebben meegedaan aan de Roparun .

Onze Wim weer probeert kleine stukjes te lopen .

Anne ook weer de loopschoenen heeft aangedaan .

Karel ook weer van de partij is.

Elly na de marathon van Leiden weer helemaal de oude is .

Er snel een verkeerde conclusie getrokken wordt? Loper vertelt tijdens een training dat hij op "de Wallen" geweest is en het naar zijn zin gehad heeft.....

Toen betreffende loper de verwonderde gezichten zag, meldde hij dat het "de Wallen van Brielle" betrof.

Ooooooooooooooooooooo

Elly v M gevallen in de coffeeshop gevallen is . Wat deed ze daar eigenlijk ?

# SPORTXL



## www.sportxl.nl

Kijk online voor onze actie's!

info@sportxl.nl



## Van harte gefeliciteerd

18-jun Pia van Eersel  
 20-jun Kelly Reedijk  
 22-jun Han Bakker  
 29-jun Riet Benne

04-jul Elly v Buytenen  
 07-jul Renzo Kerkhof  
 17-jul Maby Verschoor  
 21-jul Hans Riegman  
 22-jul Edwin Verhaar  
 23-jul Arthur Bijl  
 25-jul Jeanette vd Poll  
 27-jul An v Hulst  
 30-jul Wil Braun  
 31-jul Els van Kasteren

02-aug Yvette de Groot  
 06-aug Yvonne vd Zalm  
 10-aug Monique vd Horst-v.d.Kerkhof

14-aug Linda Meijer  
 21-aug Leonie Ripmeester  
 24-aug Leo Storm  
 31-aug Mieke Schellenberg

07-sep Karin de Bresser  
 09-sep Wim v Doorn  
 11-sep Manon Reuvers  
 14-sep Christel vd Starre  
 15-sep Yvonne Edhie-Hoessein  
 17-sep Patrick vd Kerkhof  
 19-sep Annemarie Lorscheijd  
 20-sep Lisette de Winter  
 21-sep Hans vd Meer  
 22-sep Alby Kop  
 24-sep Mirelle Livain  
 26-sep Paula Nobel  
 29-sep Wil Hoorman  
 29-sep Arie de Ruiter

Sta je er niet bij, geef het foutje aub even door.



## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
20-6-2013	Molenloop	Stellendam n.v.t.	19.00	5-10
20-6-2013	Inner Circle loop	H.I.Ambacht <a href="http://www.innerciclerun.nl">www.innerciclerun.nl</a>	19.00	5-10
22-6-2013	Ambachtsheerlijkheidsloop	Numansdorp <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	11.00	10
30-6-2013	Run voor Kika	Rotterdam <a href="http://www.runvoorkika.nl/rotterdam">www.runvoorkika.nl/rotterdam</a>	13.00	5-10
6-7-2013	Kadeloop	Schipluiden <a href="http://www.dehardloper.nl">www.dehardloper.nl</a>	14.30	5-12
24-7-2013	Bombokaalloop	Burgh Haamstede <a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>	19.30	10
24-8-2013	Bradelierloop	de Lier <a href="http://www.bradelierloop.nl">www.bradelierloop.nl</a>	15.00	10
26/29-8-2013	Hardloopvierdaagse Spark	Spijkensisse <a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	19.00	5-10
7-9-2013	Loop naar de pomp	Noordeloos <a href="http://www.avtyphoon.nl">www.avtyphoon.nl</a>	14.00	10
8-9-2013	Maasstadloop	Rotterdam <a href="http://www.maasstadloop.nl">www.maasstadloop.nl</a>	11.00	5-10
13-9-2013	Singelloop	Gouda <a href="http://www.singelloop.nl">www.singelloop.nl</a>	19.15	7-10
14-9-2013	Politietriatlon	Spijkensisse <a href="http://www.politietriatlon.nl">www.politietriatlon.nl</a>	12.00	diverse
14-9-2013	De one en only...marathon	Roelofsarendsveen <a href="http://www.oneenonly.nl">www.oneenonly.nl</a>	12.00	42
15-9-2013	Geuzenloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	11.15	5-15
15-9-2013	Spark Estafettemarathon	Spijkensisse <a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	42
21-9-2013	Tielemanloop	Middelharnis <a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	13.00	5-10
21-9-2013	Vredesloop	den Haag <a href="http://www.vredesloopdenhaag.nl/home">www.vredesloopdenhaag.nl/home</a>	0.00	5-10
22-9-2013	Dam tot Damloop	Amsterdam <a href="http://www.damloop.nl">www.damloop.nl</a>	10.55	16
22-9-2013	den Haag Marathon	den Haag <a href="http://www.denhaagmarathon.nl">www.denhaagmarathon.nl</a>	10.30 11.30	42 21

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

## VRIJWILLIGERS AAN HET WERK



### ZIJ VERDIENEN HET

Een van onze medewerkers of gepensioneerden is vrijwilliger voor uw vereniging. Shell waardeert die belangeloze inzet enorm. Vrijwilligers verbreden hun eigen horizon en geven anderen nieuw perspectief. Daarom heeft uw vereniging – net als negenhonderd andere – een bijdrage gekregen van het Shell Vrijwilligers Fonds. Dat is onze manier om bij te dragen aan een rijkere samenleving.

[www.shell.nl/socialinvestment](http://www.shell.nl/socialinvestment)





**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 hardloopschoenen; daar rij je voor om !

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - OIO 460058

www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl