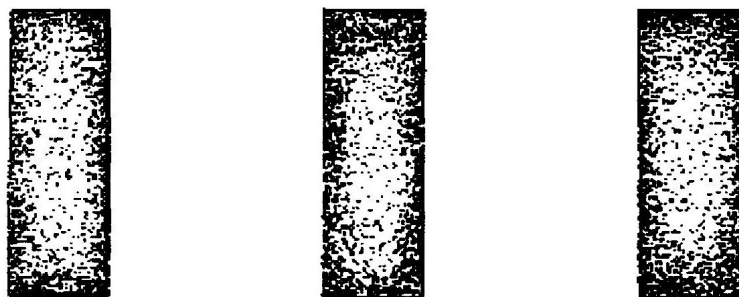


# "BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2014

*Spijkenisse*



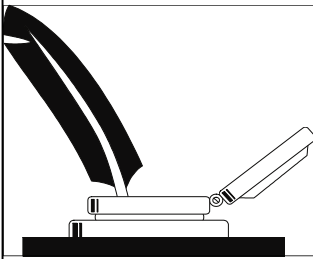
# BRUGPRAET

Jaargang 19 Nummer 1

Maart 2014

Van de voorzitter

## Voorwoord van de "nieuwe" voorzitter,



Eerste voorwoord van mij voor de Brug Runners. De winter is min of meer voorbij, de zachtste winter sinds jaren en hier in het westen geen sneeuw of ijs. De schaatsen konden in de kast blijven, maar we konden wel lekker lopen zonder gladheid of sneeuw en dat was mooi meegenomen.

Zoals bekend wordt er in deze periode flink getraind voor de Marathon, de 10 en 5 km in Rotterdam.

De training is een investering voor de grote dag. Ik wil alle deelnemers natuurlijk veel succes en vooral plezier toe wensen voor die dag.

Het maakt niet uit of je nu de marathon, de 10 of 5 km gaat lopen, het is voor iedereen een prestatie op zijn of haar niveau. SUCCESS !!!!

Nu het voorjaar voor de deur staat is het voor de overige Brug Runners misschien een extra motivatie om regelmatig te gaan lopen en aan loopjes in de regio mee te doen.

Weer conditie opbouwen, aan je strand corpus werken of gewoon gezellig bij je Brug Runners maatjes lopen, het kan allemaal.

In ieder geval veel plezier, welke doelstelling je ook hebt, ik zie jullie allemaal graag komen.

**Ben**



Uitslagen van

## De Spark Marathon

15-12-2013

Namen	Tijden	
Tamara Rijnveldhoek	<b>1.33.15</b>	Halve
Johan Benne	<b>1:34:48</b>	
Arthur Bijl	<b>1:41:27</b>	
Joop Oskam	<b>1.42.22</b>	
Frank Veltman	<b>1.43.57</b>	
Ivonne v. d Pad	<b>1.43.57</b>	
Ben van Mil	<b>1.53.29</b>	
Danielle van Mil	<b>1.53.29</b>	
Theo Bresser	<b>1.54.29</b>	
Nico Stoop	<b>1.54.33</b>	
Martin Opstal	<b>1.58.00</b>	
Peter Makop	<b>2.00.04</b>	
Christel v.d Starre	<b>2.00.26</b>	
Arie v.d Es	<b>2.00.54</b>	
Conny Vuyk	<b>2.14.58</b>	
Beppie Bresser	<b>2.26.01</b>	
Karel Kuiper	<b>0.51.16</b>	10km
Rianne Westerveld	<b>1.08.56</b>	
Gerrie Hoogbruin	<b>1.08.56</b>	
Teus Ottevanger	<b>0.25.59</b>	5 km
Ilona Zevenbergen	<b>0.33.11</b>	
Wout van Wieringen	<b>0.39.37</b>	



Uitslagen van

## Pallandloop in Middelharnis

21-12-2013

Namen	Tijden
Johan Benne	1.11.38
Ivonne v.d.Pad	1.16.57 1e prijs 45 dames
Elly v. Buijtenen	1.31.55
Conny Vuijk	1.38.44
Marco Koorneef	0.48.51 8.5 Km

## De Nieuwjaars receptie 2014

Het is de eerste loopdag van 2014, donderdag 2 Januari en er is een Nieuwjaars receptie georganiseerd.

Maar we gaan 's morgens wel eerst even lopen voor we aan het lekkers gaan beginnen.

Er bleven een paar dames achter die de tafels gingen opmaken.

En na het lopen, ja toen keken we naar de goedgevulde tafels, het zag er weer geweldig uit.

Champagne, glühwein, gevulde eieren, pannenkoeken, cake, luxe broodjes, gevulde broodjes, lekkere balletjes, worstjes, druiven enz.

Klaas opende het buffet en het feest kon beginnen

Het begon met een lekker glaasje, de regeldames lieten de kurken lekker knallen.

De bordjes werden ook gevuld, en het was genieten van al die lekkere dingen.



Ja de stemming zat er goed in en er werd weer heel wat afgekeuvel.

We kwamen ook weer mensen tegen die al een hele tijd niet meer

lopen, maar die toch even weer gezellig langskwamen.

Hoe het buffet werkte?

Al het lekkere spul werd door de mensen zelf meegenomen en voor je het weet heb je heel veel lekker dingen.

Het was weer een zeer geslaagde ochtend, en weer prima geregeld door de regeldames.

Dus heel veel dank daar voor.

Gr Gerard

## Onze smoeltjes

Ik krijg de laatste tijd klachten binnen over onze smoeltjes site

Het werkt bij de smoeltjes zo, als je met je muis op een kiekje gaat staan dan komt de naam naar voren.

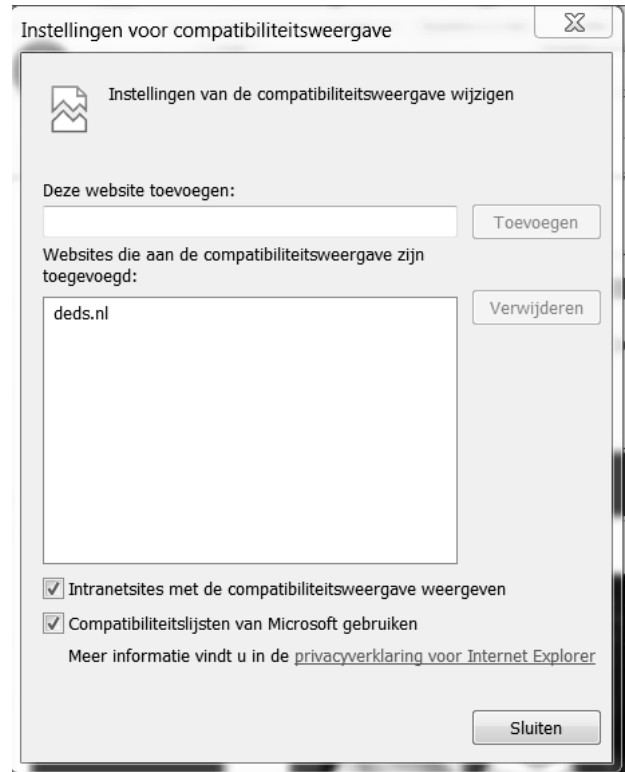
En bij sommige mensen wil het niet werken.

Het probleem doet zich voor bij nieuwere browser Internet Explorer 11 en ik denk ook internet Explorer 10 die doen het niet.

Er is een oplossing voor!

Ga naar de **smoeltjes** toe en ga naar het menu **Extra**

Dan ga je naar **instellingen voor de Compatibiliteitsweergave**



dan zie je **deds.nl** staan (hier staan de smoeltjes) en dan moet je dat **toevoegen**

Dan moet het weer werken

Dan is er nog een probleempje, de tablets en telefoons geven de namen van de smoeltjes ook niet weer.

Is er iemand die daar een oplossing voor heeft??

Dan hoor ik het graag.

Gr Gerard



Uitslagen van

## de Vopakloop 10km (v buuren circuit)

Namen	Tijden
Johan Benne	0.42.38
Arie de Ruiter	0.47.11
Connie Vuijk	0.58.51

Johan Benne	0.42.38
Arie de Ruiter	0.47.11
Connie Vuijk	0.58.51

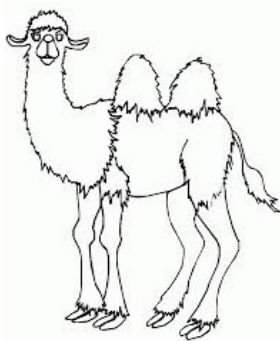


## Utslag van onze loop in Dubai

Jan. 2014 10 km

Namen	Tijden
Viola Riegman	1.02.53
Hans Riegman	1.02.54

Viola Riegman	1.02.53
Hans Riegman	1.02.54



## Grote Rivierencircuit Hoornaar.

Zaterdag 25 januari 2014 was het dan eindelijk zover. De 1ste loop van het G.R. circuit was een feit.

De place to be zou zijn Hoornaar ? Waar ligt dat dan? Nou dat ligt vlak bij Gorinchem en de T.T. gaf aan 59 km in 45 minuten, dat moest lukken. Na een flink stuk rijksweg werden we ter hoogte van Schelluinen van de rijksweg afgeleid en trokken wij door een sliert aan kleine dorpjes en slingerende weggetjes op naar Hoornaar. Aldaar aangekomen werden we door de plaatselijke Hermandad naar een parkeerplaats geleid. Omsingeld door toch wel honderden lopers op naar de sporthal om onze startbewijzen op te halen. Daar eenmaal aangekomen stond er een enorme rij die ook hun startbewijs op moest halen. Gezien de temperatuur niet



erg hoog was en wij toch wel hooggewaardeerde lopers zijn, mochten wij eerst naar binnen en hadden binnen een paar minuten onze bewijzen. Anne Marie schaamde zich rot want volgens haar was ik voorge-

piept???????????????????? In de sporthal was het een drukte van jewelste en alle kleedkamers zaten flink vol. Ik nam daarom maar gewoon plaats op een bankje in de zaal. Ik was niet de enige die dit deed en ik werd al snel omringd door een aantal dames die vroegen of zij bij mij mochten komen zitten en normaal gesproken moet ik mij volledig concentreren op een wedstrijd, maar ze vroegen het zo vriendelijk dus ik stond het toe. Het startnummer en de een-dags chip zaten in een envelop, die ik voor het gemak maar naast mij op het bankje had gelegd. Het chipje moest bevestigd worden met een tierip en nadat het eindelijk gelukt was met een hoop gevloek, vroeg een van de dames of ik haar ook even wilde helpen met dat ding. Zo behulpzaam als ik altijd ben ? zei ik dat dat goed was maar toen kwam het. Zij had de chip ook op het bankje gelegd ??? en ja hoor, ik had haar chip aan mijn schoen hangen gdvrrrdv

En even een tieripje met blote handen kapot trekken, dat lukt niet maar de dame zou wel even een schaarje gaan halen in de kantine en toen hebben we snel van chip verwisseld. Inmiddels stond AnneMarie al in de startblokken om warm te lopen maar gezien de nog korte starttijd gingen we gelijk richting start. Om kwart over twee werden we afgeschoten ( een kwartier later door de vele deelnemers) en baanden ons eerst door het pittoreske Hoornaar heen. Door het grote aantal deelnemers en de smalle weggetjes was van snelheid maken geen sprake en konden we volop genieten van de omgeving. De eerste vijf kilometer telde ik af op 28.37 dus het zou geen supertijd gaan worden ook door de toch wel straffe tegenwind. Toen we het draaipunt op de zeven kilometer kregen kwam ik nog in gesprek met een loper die blootsvoets liep. Ik vroeg hem of hij al blaren

had, nee antwoordde hij die krijg ik als ik met schoenen loop????? (rare jongens die Hoornaars). Echter op dat punt kwam het dieseltje toch weer een beetje op gang en er waren zelfs volgers die vroegen of ze aan mochten haken op mijn tempo???? Ik dacht eerst dat ze de verkeerde hadden, maar ze bleven achter mij aan rennen. Gelukkig kon ik het tempo nog een beetje verhogen en kwam uiteindelijk toch nog op 54.54 binnen met een schare dankbare volgers. Het moet allemaal niet gekker worden. Bij de finish een lekker sportdrankje en wachten op AnneMarie, die onderweg direct een fotoreportage had gemaakt en met die onderbrekingen toch nog 1.05 op de teller zette. Wij vonden het een leuke loop en omgeving ( zeker de moeite waard om daar te gaan fietsen en/of wandelen) en hopen dat er onder de Brugrunners nog lopers/loopsters zijn die ons op de volgende loop 8 maart 2014 in Dordrecht willen vergezellen. Het gaat er echt in een ontspannen sfeertje aan toe.

Groetjes van **Hans en AnneMarie**



Uitslagen van de

## Midwinter Marathon Apeldoorn

02-02-2014

Johan Benne	<b>2.08.24</b>	27,5km
Ivonne v.d Pad	<b>2.18.07</b>	
Joop Oskam	<b>2.20.27</b>	
Monique Kruller	<b>3.06.20</b>	
Conny Vuijk	<b>3.06.21</b>	
Carla Brauwer	<b>1.44.28</b>	18,5Km
Rien scholten	<b>1.44.29</b>	
Klaas Mol	<b>1.45.51</b>	
Els Snippe	<b>1.49.35</b>	
Henk Hoogbruin	<b>1.56.33</b>	
Elly van Mil	<b>1.56.45</b>	
Hans Riegman	<b>2.00.21</b>	
Mia Berwers	<b>2.01.30</b>	
Vioja Riegman	<b>2.06.16</b>	
Annie		Wandelen 16Km
Riet		
Walter		
Lia		
Harry		
Loes		
Ellen		

## Midwintermarathon 2 februari 2014

Om half negen vertrokken we met een flinke groep Brugrunners naar Apeldoorn.

Het was een prachtige dag.

Bij aankomst in Apeldoorn de kleedkamer opgezocht en ons wedstrijd klaar gemaakt.

De wandelgroep was al met elkaar vertrokken.

Bij de mannen waren ze Henk Hoogbruin al binnen een paar minuten kwijt?!

We vonden hem terug in het startvak...hij was er tussen uitgeknepen om een bounty (dope) te kopen.

De lopers van de 18.5 km hebben hun wedstrijd allemaal prima gelopen (zie uitslagen).

We hadden met elkaar afgesproken om op elkaar te wachten in Orpheus. Daar gezellig gekletst en een kopje koffie gedronken.

En sommige dames kwamen ogen te kort!? Want Orpheus, het theater, was een soort van grote kleedkamer. En regelmatig stond er een jonge god in zijn adamskostuum.

De mannen hadden dit momentje al in hun kleedkamer gehad. Zij waren gemengd aan het verkleeden!!

Ik weet niet of dit een rol speelde, maar op een gegeven



hij

moment was Carla, Rien zijn been aan het masseren. Toen Rien weer up to date was ging vervolgens Els masseren! Gelukkig ging het daarna weer goed met iedereen. Rien had nog een probleem met elastiek, maar

daar wil ik niet verder over uitwijden.

Toen ook onze kanjers van 27 km binnen waren, zijn we met z'n alle naar het restaurant gegaan.

Nadat ook het probleem van de autosleutel van Johan opgelost was.

De wandelaars zaten al in het restaurant na een heel mooie wandeling van.... 16km.....

We hebben lekker gegeten, gezellig met elkaar gekletst, kortom het was een leuke dag.

Voor Hans en mij was dit de eerste keer, en zeker voor herhaling vatbaar.

Met dank aan de reis lijdens (leiders).

**Viola**

Uitslagen van de  
**de 10 EM van Brielle**

09-02-2014

Namen	Tijden
Johan Benne	1.11.38
Ivonne v.d.Pad	1.16.57 1e prijs 45 dames



Uitslagen van de  
**de Heinenoordtunnelloop**

09-02-2014 25 km

Namen	Tijden
Joop Oskam	2.11.03
Theo Bresser	2.16.46
Nico Stoop	2.23.01
Chrystel van der Starre	2.23.59
Andre Jansen	2.24.02
Danielle van Lierop	2.24.30
Arie Kamps	2.24.31
Peter Makop	2.26.35
Yvonne Hoessein	2.35.49



### Wil onze trainer je bent nu 65 jaar

Daarbij hoort een klein gebaar  
 Bij de Brugrunners kwam je binnen als de "klant"  
 Want wat was er aan de hand  
 Ter wereld gekomen als Wil Raaphorst  
 Ben jij dol op allerlei soorten worst  
 Iedere zaterdag ging jij naar Albert Heijn  
 Naar de vleesafdeling dat vond je fijn  
 Achter de balie stond een dame het vlees te verkopen  
 En die hield erg veel van hardlopen  
 Ze vertelde over het loopclubje bij de Spijkenisserbrug  
 Jij kocht toen je loopkieren vliegenvlug  
 En na diverse Marathons te hebben gelopen  
 Ben jij zelfs in de huid van trainer gekropen  
 Al loop jij in de Bernisse  
 Wij horen je nog in Spijkenisse  
 Want met jouw stemgeluid  
 Kun je nog jaren vooruit  
 Vinden sommige lopers praten onder het lopen genant  
 Dan roep jij het is Stil aan de overkant  
 Daarom zijn alle lopers hier blij met jou  
 Want ze staan met jou nimmer in de kou  
 Het kan regenen, vriezen of zelfs sneeuwen  
 Jij staat nimmer te geeuwen  
 Daarom hopen wij allemaal beste Wil  
 Blijf jij maar onze trainer want dan is het nooit stil  
 Wij wensen jou en Maria nog vele gezonde hardloopjaren  
 toe.

Namens alle  
**Brugrunners**  
(Hans)



## Van Harte Wil & Maria

2x 65 !!!!!

Hallo Brugrunners,

We hadden dinsdagavond 11 februari een feestje te vieren, Wil en Maria hebben beiden de mooie leeftijd van 65 jaar bereikt!!!!

Als verrassing werd voor de training de kantine versierd met ballonnen en slingers en hebben we gezorgd voor een hapje en een drankje.

Er werd eerst lekker getraind, daarna hebben we ze toegezongen en verrast met een lekkere versnapering en een bos bloemen.

Hans van Mechelen heeft de pen gepakt en een waanzinnig leuk gedicht gemaakt, wat door de jarigen erg werd gewaardeerd.

Na de nodige prosecco's werd het een latertje maar het was weer supergezellig!!!!

**Groetjes Monique v.d. Horst**



## Mopje

De Belgen gaan hun eerste raket lanceren.

En, 'vraagt een verslaggever, 'waar gaat de reis naartoe?' 'Nou,' zegt een Belgische astronaut, 'wij gaan naar de zon.' 'Naar de zon?' vraagt de reporter. 'Maar daar is het toch veel te heet?

Bent u niet bang dat de raket zal smelten?'

'Nou nee, 'lacht de Belg, 'wij zijn niet gek, hoor. We gaan natuurlijk 's nachts!'



## Dries Roolvink als voorbeeld.

Al geruime tijd tobde ik met een overbelaste aanhechting in mijn bil. Een triggerpointpijntje dus. Niet heftig genoeg om te stoppen met lopen, maar wel behoorlijk irritant.

Kijk, een enkel kan je intapen, voor een onwillige knie bestaat een brace, een arm kan in een mitella, maar een bilspier is een ander verhaal.

Geduldig wachten tot het vanzelf overgaat dan maar, berustte ik in mijn lot.

Tot ik het dubieuze advies kreeg om eens een strakke slip te proberen, die mijn bil moest ondersteunen. Gewoon een push up onderbroek dus. Sneed het mes meteen aan twee kanten. Geen blessure meer en een verleidelijk kontje.



Ik ging op jacht naar een toepasselijk exemplaar. Dat viel nog niet mee om in mijn maat iets te vinden. Maar de aanbieder wint en jawel, ik stuitte op een supersexy, glanzend zwart satijnen slipje, dat aan al mijn eisen voldeed.

Ik moest meteen denken aan de glimmende zwembroek van Dries Roolvink in een reclamespotje. Het enige verschil was de kleur. De zijne knalgeel, de mijne diepzwart.

Thuisgekomen wurmde ik mij met moeite in het tegenstribbelende tricot. Het moest ten slotte strak zitten, nietwaar? Met het beeld van het goddelijke lijf van Dries in mijn achterhoofd, keek ik verwachtingsvol in de spiegel. Wat een tegenvaller! Waar bij hem stoere, gebronsde spieren het broekje omsloten, bungelde bij mij aan alle kanten slap, bleek en overtollig vel over de randen. Het zag er niet uit! Maar vooruit, geen mens die het zou zien. Als het maar functioneel was voor mijn bil.



En was het dat? Nou, nee dus, echt verbetering zat er nog niet in. Dus toch maar geduld hebben.

Tot ik opnieuw een "goede" tip kreeg. Zo'n blessure moet je goed warm houden, dan ben je er zo vanaf. Dat was niet tegen dovemansoren gezegd. Helemaal geen probleem voor mij! Ik geloof alles. Ik schafte me een overmaatse, ouderwetse, witte katoenen directoire aan, niet sexy, maar heerlijk warm.

En nu maar hopen op een beter resultaat. Als ik binnenkort de sterren van de hemel loop, weten jullie wat ik onder mijn hardlopbroek aan heb!

**Elly van B.**, die nog zo graag in sprookjes gelooft.

12 januari 2014 de Brugrunners

## “ GAAN FIJN EEN EINDJE SKIËN ”

Het is 10.37 uur en we zijn net de Col de Rosael gepasseerd en we beginnen aan de afdaling op piste B 4 van de Mauriennaise, we hebben geweldig weer op onze laatste dag, Siebe heeft weer een geweldige tocht uitstippeld, echt één waar een ieder op zijn niveau mee uit de voeten kan.

10.40, we passeren net de “Services des Pistes d’Orelle” dat zijn de mensen die voor je klaar staan als er een ongeluk gebeurt.

10.43 ..... Ik schrik me rot, plotseling schiet er iemand voor me en raak ik z’n achterwerk ..... ik wordt gelanceerd en vlieg door de lucht en kom boven op m’n schouder terecht. Beduusd blijf ik liggen en voel direct dat er iets gebroken is, binnen een scheet staat er iemand boven me en probeert me te helpen en gelijk staan ook de mensen van de

“Services des Pistes” bij me en vragen het één en ander en doen me een nek brace om. Op dat moment begon de pijn toe te slaan en voelde ik me wegzakken. Ik kreeg van iemand een paar liefkozende tikken in mijn gezicht en hoorde Ivonne zeggen: “Hans wakker blijven.” Daarna ging alles in een versnelling, de “Banaan” kwam er aan te pas en ik werd er opge-



legd en vastgesnoerd. Nu moeten jullie weten ik ben gek op bananen en deze was ook niet slecht, maar ik raad een ieder aan toch maar een Chiquita te nemen. Op weg naar beneden, ja we zaten op dat moment toch op zo’n 3000m. ging ook Siebe mee, 2 mensen van de Services des Pistes begeleidden ons naar een skilift en zoals de meeste wel zullen weten, in een ski lift sta je normaal, maar deze keer ging dat niet met als resultaat, de deur kon niet dicht en mijn benen staken er zeker een meter uit. De veiligheidsdienst werd opgeroepen en de stroom werd er afgehaald zodat we met een open deur de afdaling konden ingaan. Beneden aangekomen stond de ziekenwagen al klaar en kon de rit, ca. 35 km., naar het ziekenhuis beginnen. Bij het ziekenhuis aangekomen reden ze me op de brancard naar binnen en werd ik van al m’n ski-kleding ontdaan, ook Siebe moest er aan geloven, hij kreeg van die speciale papieren sloffen aan en alleen daarmee mocht hij zich in het ziekenhuis verplaatsen. Dat was ook wel nodig, want hij heeft voor mij diverse papieren in moeten vullen en daar heb ik nu later veel profijt van gehad, i.v.m het claimen van diverse gemaakte kosten.

Hierna scheidden onze wegen en moest Siebe wachten en werd ik verder het ziekenhuis in gebracht naar een afdeling waar ik op de dokter moest wachten. Al die tijd lag ik daar met die brace om m’n nek en dat irriteerde verschrikkelijk en ook de pijn kwam op zetten. Ik probeerde me te ontspannen

en overdacht de afgelopen 9 jaren van onze geweldige ski weekenden met de Brugrunners.

Ik zag nog de eerste keer voor me, niet eerder op ski’s te hebben gestaan op een berg in Frankrijk, snelheid hoog –



techniek niets – durf ... geen probleem. De goede tips van Marc en later ook van Leo, Oke, het ging steeds een beetje beter maar de techniek die was er niet, ik bleef goede tips krijgen en heb daar zeker wat van opgestoken. Wat hebben we altijd mazzel gehad met het weer, het ongelukje met Mieke, oorlel gescheurd, Marion gevallen, rug bezeerd - koffer kwijt – Klaas kon de sleeplift niet houden, viel en stond tot aan z’n middel in de sneeuw. Die vreemde figuur die zich “Yonamel” noemde en ca. 2 maanden iederéén in spanning hield .... “Wie zou het zijn?” De aanleiding van dit verhaal was de heerlijke parfum van Ivonne. Het ongeluk met Mabi die op de piste viel en haar kniebanden verdraaide met als resultaat weken revalideren gelukkig is dat ook goed gekomen. Bus problemen met de sneeuwkettingen met het gevolg dat we niet meer voor of achteruit konden..... maar daar was gelukkig een shovel in de buurt en deze heeft ons toen naar boven getrokken.

De keer dat we boven stonden en Marc via een klein stukje “Off Piste” verder ging en ik hem volgde en plotseling voorover dook en zeker een meter wegzakte, met m’n hoofd naar beneden in de sneeuw, weer naar boven kwam en merkte dat ik m’n ski’s kwijt was. Gelukkig was Han in de buurt en met behulp van hem hebben we ze weer gevonden. Wat te denken van de keren dat we heerlijk in de zon op een terras aan de koffie een biertje of aan een heerlijke kom soep zaten. En dan in eens, het is inmiddels 13.45 uur wordt je voorzichtig op je goede schouder getikt, meneer ...



meneer... en staat er een dokter boven je en begint je vragen te stellen – gelukkig sprak deze wel Engels – en



zegt dat er eerst foto's gemaakt moeten worden alvorens hij definitief kan zeggen waar en wat voor breuk ik heb. Op naar deze afdeling en daar aangekomen blijk je niet de enige te zijn die een ski ongelukje heeft gehad. Na inzage van de foto's bleek het een schouderbreuk te zijn van het AC-gewricht – Tossy 3 met afgescheurde banden. Na mijn



vraag: "Wat kan er aan gedaan worden?" kreeg ik te horen: "Mijnheer u bent bijna 70 jr. en hier opereren we iemand van die leeftijd niet meer". Nu, daar sta (zit) je dan – denkend ik ben toch nog een jonge god en kan nog alles - nu ja alles (????). Hij legde me uit dat als ze in Holland zouden opereren, het een zeer pijnlijke en lange genezing zou worden. Waarop ik dacht, dat laat ik z.s.m in Holland wel beoordelen bij een "second opinion". Ik kreeg een recept mee om naar de apotheek te gaan en toen met een taxi op naar Val Thorens, let wel dat was nog ca. 185 km vanaf het ziekenhuis. Siebe heeft dat geregeld en na een kleine 2 uur kwamen we in Val Thorens aan waar al een aantal van de ploeg ons stond op te wachten. Ik zat in een speciale mitella ingepakt en kon m'n rechter arm/schouder bijna niet bewegen. Maar ja, ik had nog wel m'n ski kleding aan en wilde me toch wel een beetje verkleden, gelukkig kon Greetje me daarbij helpen en toen kon je

ook goed zien waar de breuk in m'n schouder zat en dat het gebroken bot als een pianotoets omhoog stond en bij de minste geringe beweging van links naar rechts schoot.

Na het eten de nodige pijnstillers genomen en toen de bus in naar huis, in de bus zaten o.a. 2 leuke dames en die vroegen "mijnheer wat is er met u gebeurd?" dus beknopt het verhaal verteld en ze vroegen me wat is de pijn op de



schaal van 0 – 10 – waarop ik zei "8 ½" en zo'n cijfer heb ik op mijn rapport nog nooit gehad. Ik zag ze bedenkelijk kijken en liep verder. Later die avond begreep ik dat het verpleegkundigen van het Erasmus waren en zij wisten al

dat ik onderweg veel pijn zou krijgen. Deze 2 hadden extra pijnstillers bij zich en die heb ik die avond ook ingenomen, wat de pijn zeker heeft doen afnemen. Bij aankomst bij de Capelse Brug stond gelukkig Ruud op ons te wachten en hij heeft me daarna naar huis gebracht. Daarna begon het verhaal van de thuiskomst, waarop je vrouw lachend zegt: "Er moest een keer wat gebeuren. De volgende dag naar de huisarts en daar kreeg ik te horen: "Frans ziekenhuis – Ziekenhuis bacterie ??? " dus eerst op drie plekken slijm af laten nemen, naar het "Star", daar zou worden onderzocht of ik deze bacterie bij me zou hebben en dan wachten op de uitslag, want eerder mocht je niet naar het ziekenhuis. Een week later kon ik daar terecht bij de orthopeed en nadat opnieuw foto's zijn gemaakt en bekeken bleek het inder-



daad een breuk in het AC-gewricht – Tossy 3 te zijn. Gelukkig had deze arts, horende van mijn sportieve inspiraties voor de toekomst, de informatie "mijnheer we gaan u opereren" waarop ik zei "hoe eerder hoe beter".

Hij keek me aan en zei: "mijnheer meent u dat?" ik zei: "Ja zeker al is het morgen." Hij probeerde nog een gaatje te vinden voor de andere dag maar dat bleek jammer

genoeg niet te gaan. Al met al mocht ik toch niet klagen, want de week daarop kon ik al terecht. Ja en dat heb ik geweten, want zoals de arts al in Frankrijk had gezegd dat het na de operatie zeer pijnlijk zou zijn, dat klopte.

Ik ben i.v.m. de pijn een dag langer in het ziekenhuis gebleven en mocht daarna naar huis. Bij thuiskomst zie je dan de vele reacties via mails – FCbook – kaarten voorbij komen en dan prijs je je gelukkig dat je zoveel goede vrienden en bekenden hebt. Maar het allerbelangrijkste is mijn "zuster" die me thuis verzorgde, ik treed niet in details maar ik zou het niet zonder haar hebben kunnen klaren. Inmiddels gaat het al weer langzamerhand beter en gaan op 26 maart a.s de pennen er uit en dan weer volop aan de fysio en kan ik weer gaan sporten..... ik sta te trappelen.

Beste sportvrienden ik hoop weer snel mee te kunnen sporten en dank jullie nogmaals voor het support.

### Hans Rooduijn

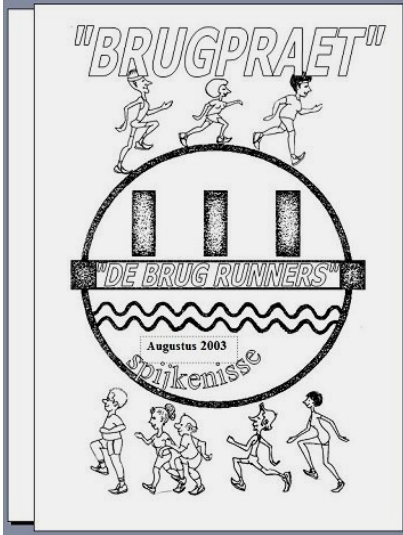
Skiën is leuk  
Je ligt ervan in een deuk!  
Je glijt op een lat  
pas op anders val je op je gat!  
dus kijk je wel uit!  
anders ben je een domme spruit!

## Krantjesmaker met pensioen.

Dit is de laatste Brugpraet die ik samen met Elly heb samengesteld.

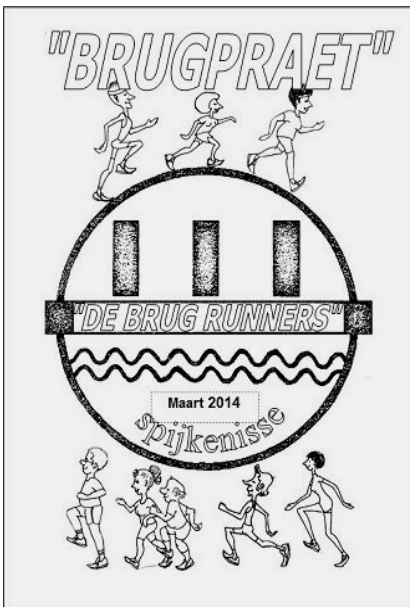
Klaas is de ontwerper van het krantje geweest en heeft het ruwweg 7 jaar gedaan, daarna heeft Ineke Sniijders het een jaar gedaan.

Het eerste clubblad dat ik samengesteld heb met Elly was in augustus 2003.



Let op hoe alles nog een beetje schots en scheef staat, ja ik moest nog een hoop leren.

Van lieverlee werd ik er wel wat handiger in en samen met Elly liep het prima. Elly was mijn grote hulp, ik ben n.l. geen neerlandicus en Elly corrigeerde alle foutjes feilloos voor mij.



Dit is het laatste clubblad, niks meer schots en scheef zoals u ziet.

Het krantje gaat niet verdwijnen, er komt een nieuwe krantjesmaker, die het van mij gaat overnemen.

Danielle v Mil gaat het doen, ze heeft gesolliciteerd en Elly heeft haar aangenomen. (geintje)

Ik heb het altijd met veel plezier gedaan, maar op een gegeven moment heb je het wel gezien en er gaat eigenlijk ook aardig veel tijd in zitten, dus wil ik er mee stoppen.

Ook al omdat ik de site ook nog moet bijhouden.

De site bijhouden blijf ik wel doen, maar ook hier wil ik over een poosje een opvolger voor zien te vinden, die het dan van mij over kan en wil nemen.

Denk dat een beetje jong bloed met nieuwere ideeën geen kwaad kan voor de Club.

Ik wens het nieuwe Team, Elly en Danielle, heel veel succes en plezier met het maken van de krantjes.

**Gr Gerard,**

de krantjesmaker die met pensioen gaat.

## Nieuwe partner gevonden.....



Na de oproep van Elly en een korte speeddate heb ik gevraagd haar nieuwe partner te mogen worden. Ik lees de Brugpraet altijd met veel plezier en zou het jammer vinden als hier na 19 jaar een einde aan zou komen. Maar bovenal vind ik het leuk bezig te zijn met teksten, foto's en tabellen om hier een geheel van te maken. Vroeger op

school was ik altijd al degene die de verslagen bij elkaar voegde en de lay out verzorgde. Ik heb Elly kunnen overtuigen en samen zullen we de redactie van de Brugpraet gaan vormen. We denken elkaar goed aan te vullen.

Ik zal in ieder geval het technische gedeelte van Gerard overnemen, het vormgeven van de Brugpraet. Gerard heeft zijn taken met zorg overgedragen en in juni is het mijn beurt, hiermee aan de slag te gaan. Gelukkig mag ik Gerard nog inschakelen als hulplijn.

Daarnaast zal ik Elly ondersteunen met de inhoud van de Brugpraet.

Als nieuwe redactie zijn we benieuwd naar jullie ideeën/wensen met betrekking tot de Brugpraet. Binnenkort zullen jullie dan ook per email een enquête ontvangen, alleen met jullie hulp kunnen we een leuk, informatief, grappig en inspirerend clubblad blijven maken!

Groetjes

**Danielle van Mil**

[danielle\\_van\\_mil@hotmail.com](mailto:danielle_van_mil@hotmail.com)



## In de schijnwerper.....

Hallo allemaal,



Mijn naam is Suzanne Struijk en ik ben 26 jaar. Ik ben in november begonnen met hardlopen bij De Brugrunners. Daarvoor rende ik vaak alleen en dat vond ik wel prima. Mensen in mijn omgeving gaven al langer aan dat rennen in een groep nog veel leuker was, maar pas nadat ik een keer was meegegaan met de loopgroep van mijn oom en tante in Friesland was ik om: dat wilde ik ook! Een vriendin liep al jaren bij De Brugrunners (Danielle van Mil), dus dat moest het worden. Twee avonden in de week probeer ik te komen en lekker mee te lopen met de C-groep. Ik heb het enorm naar mijn zin en probeer de dinsdag- en donderdagavond echt vrij te houden. Mijn doel is om blessurevrij te blijven lopen en misschien zit er in de toekomst zelfs een wedstrijdje aan te komen, maar dat gaan we zien. Voor nu: lekker lopen. Tot dinsdag/donderdag!

Groetjes Suzanne

## Een leuk berichtje van Karel,

Ik hoop op 1 april voor de 3e keer Opa te worden. Ik heb nu 2 kleinzoons en er komt er 1 bij, het is geen grap. Misschien wordt het een hardloper! Verder ga ik op 13 april voor het eerst met mijn dochter de 10 kilometer lopen op de Marathondag. Voor mij een makkie denk ik (2 vingers in de neus)?

Groetjes Karel



Een lekker recept

## Chocolade-peer toetje

Chocolade en peer zijn een ideale combinatie. In dit warme nagerecht wordt geen vet gebruikt, waardoor het nagerecht dan ook gerekend mag worden tot de categorie "light" toetjes, ondanks het gebruik van suiker. Het dessert bevat iets minder dan 150 calorieën. Overigens kan het toetje ook koud gegeten worden en is de hoeveelheid makkelijk aan te passen aan meer of minder personen.

**Bereidingstijd:** 30-60 minuten  
**Keuken:** Nederlandse keuken  
**Smaak:** Zoet  
**Techniek:** Bakken  
**Soort gerecht:** Nagerecht

Ingrediënten voor 4 personen

3 rijpe peren (conference, Comice), 1 eetlepel bruine basterdsuiker, 1 eetlepel citroensap, 4 eetlepels rum, 50gr. poedersuiker, 1 volle eetlepel cacao, 2 eetlepels gemalen amandelen, 1 eiwit (groot ei).

Vorbereiding

Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder het klokhuis. Snijd het vruchtvlies in blokjes. Breng de stukjes peer met basterdsuiker en citroensap zachtjes aan de kook en laat een minuut of tien pruttelen tot de stukjes zacht zijn. Verwarm intussen de oven voor op 150 graden.

Bereidingswijze

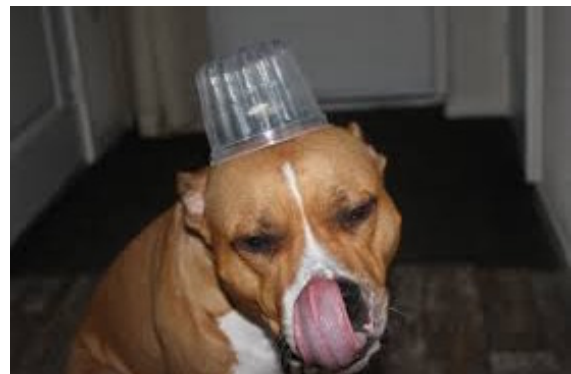
Vet 4 kleine eenpersoons ovenschaaltjes (ramequins) in met boter en verdeel de stukjes peer hierover. Schep een lepel rum in elk schaalpje. Meng poedersuiker, cacao en gemalen amandelen. Klop in een andere kom het eiwit stijf. Voeg al kloppend het cacao suikermengsel hieraan toe. Verdeel dit over de ramequins met peer en strijk het oppervlak glad. Zet de schaalpjes in het midden van de warme oven en bak de chocolade-peer toetjes gaar en stevig aan de bovenkant in ongeveer 20-25 minuten.

Bron

Gooi en Eemlander

info

Ramequin is een potje van glas of porselein



## de Halve Marathon van Oostvoorne

8 en 21 km

08-03-14

Namen

Tijden

Johan Benne	1:35:21	21 km
Ivonne vd Pad	1:40:59	
Joop Oskam	1:43:22	
Danielle van Lierop	1:55:31	
Christel v.d.Starre	1:55:33	
Arie Kamps	1:55:35	
Danielle van Mil	1.56.48	
Elly van Buijtenen	2:01:50	
Yvonne Ehdie Hoessein	2:09.48	
Conny Vuijk	2.11:36	
Wim van Doorn	0:49.43	8 km



### Nooit grappig !

- Stiekem 's middags ontbijtkoek eten is nooit grappig.
- Sex op TV en eraf vallen is nooit grappig
- Sinaasappelen beroven van hun persvrijheid is nooit grappig.
- Een kapper met een onderscheiding is nooit grappig.
- Achterin de kerk roepen dat je de kogel hebt gevonden is nooit grappig.
- Een barman die met consumptie praat is nooit grappig.
- In een antiekwinkel vragen of ze nog iets nieuws hebben, is nooit grappig.
- Een blaasorkest bij de alcoholcontrole is nooit grappig.
- Een stewardess die zwanger is van de automatische piloot is nooit grappig.
- Een boswachter die een uiltje knapt, is nooit grappig.
- Stotteren in gebarentaal, is nooit grappig.
- Een konijn die een hazewind laat is nooit grappig.
- Een kok die roet in het eten gooit is nooit grappig.
- Een bruine beer met rode hond is nooit grappig.

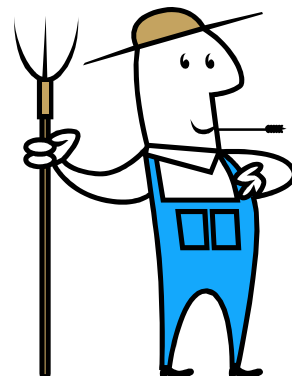
## Het nieuwe zorgstelsel.

De fysiotherapeut knijpt er tussenuit.  
 De logopedisten zijn sprakeloos.  
 De podotherapeut zit met kromme tenen.  
 De KNO-arts krijgt er een brok van in de keel, voelt zich bij de neus genomen en wordt een oor aangenaaid.  
 De oogarts ziet het somber in.  
 De neuroloog krijgt er de zenuwen van.  
 De verloskundige zit met de naweeën.  
 De gynaecoloog baart het zorgen.  
 De uroloog voelt aan zijn water dat dit niet goed gaat.  
 De anesthesist is knock-out.  
 De cardioloog aanschouwt het met bloedend hart.  
 De dermatoloog krijgt er kippenvel van.  
 De geriater krijgt er grijze haren van.  
 Voor de chirurg snijdt het mes niet meer aan twee kanten.  
 De hematoloog wordt het bloed onder de nagels vandaan gehaald.  
 De gastro-enteroloog heeft er zijn buik van vol.  
 De internist wordt binnenstebuiten gekeerd.  
 De diëtiste kan geen pap meer zeggen.  
 De psychiater snijdt het door de ziel.  
 De traumatoloog ergert zich bont en blauw.  
 Voor de apotheker is het een bittere pil.  
 De tandarts ziet er geen gat meer in.

Oh ja en de patiënt ? Die is er goed ziek van !

## Boer en knecht

Een boer en zijn knecht zijn wars van veel woorden. Het enige wat ze elkaar gedurende de hele dag te zeggen hebben is "Mogge boer", "Mogge knecht". Dag in, dag uit; altijd hetzelfde, en 's avonds "Tot morgen knecht", "Tot morgen boer". Op een dag echter komt de knecht met een prachtig glimmende spiksplinternieuwe brommer het erf oprijden! Terwijl de knecht zijn geijkte "Mogge boer" uitspreekt, ziet de boer al dat moois eens verwonderd aan en zegt : "Mogge knecht, mooie brommer!" De knecht antwoordt niet, maar gaat gewoon aan zijn werk, en weer de hele dag zeggen ze niets tegen elkaar. Diezelfde avond gaat de knecht naar huis, en de boer zegt gewoontegetrouw "Tot morgen knecht", en de knecht antwoordt: "Ik kom morgen niet, ik zoek ander werk." De boer is stomverbaasd, "Waarom? Het gaat toch al jaren prima?" Knecht: "Ja, maar ik ben dat geuwoehoer steeds over die brommer nou wel eens zat."



## VEEL SUCCES !

Wij wensen alle Brugrunners, die dit jaar aan de Rotterdam marathon of aan de 10 kilometer gaan deelnemen een heel spannende, sportieve, leuke, zonnige en succesvolle dag.

Met jullie voorbereiding gaat het zeker lukken.

Vooraf voor de debutanten zal het een superervaring worden!!!

Alle supporters, die op marathondag onze loopmaatjes gaan aanmoedigen, wensen we veel geld en uithoudingsvermogen, maar zonder publiek geen marathon!

De Redactie.



## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
22-3-2014	Trainingsloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	11.00	30
23-3-2014	Trainingsloop	Oud Beijerland <a href="http://www.marathonrotterdam.nl">www.marathonrotterdam.nl</a>	10.00	35
29-3-2014	Lansingerlandloop	Bleiswijk <a href="http://www.dekieviten.nl">www.dekieviten.nl</a>	13.30	10
29-3-2014	Barefootrun	Rotterdam Nesselande <a href="http://www.trackstars.nl">www.trackstars.nl</a>	15.15	5
29-3-2014	Soeploop	Barendrecht <a href="http://www.energieladies.nl">www.energieladies.nl</a>	11.00	5
06-4-2014	Dwars door Dordt	Dordrecht <a href="http://www.dwarsdoordordt.nl">www.dwarsdoordordt.nl</a>	13.00	10
13-4-2014	ABN AMRO Marathon	Rotterdam <a href="http://www.marathonrotterdam.nl">www.marathonrotterdam.nl</a>	10.30	42-10
21-4-2014	Oude Maasloop	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	11.00	10
26-4-2014	Havenloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	13.45	10
27-4-2014	Zierrunningloop	den Haag <a href="http://www.haagatletiek.nl">www.haagatletiek.nl</a>	11.00	10
27-4-2014	Dobbelloop	Nootdorp <a href="http://www.dobbelloop.nl">www.dobbelloop.nl</a>	11.00	5-10-15
04-5-2014	Spark loopcircuit	Spijkenisse <a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	10
10-5-2014	Lenteloop	Papendrecht <a href="http://www.nationale-lenteloop.nl">www.nationale-lenteloop.nl</a>	13.00	10
18-5-2014	Zuidersterloop	Capelle a.d. IJssel tel. 010-4553880	13.05	16.1
18-5-2014	Leiden Marathon	Leiden <a href="http://www.marathon.nl">www.marathon.nl</a>	10.30 14.30	42-21 10
25-5-2014	Westland Marathon	Maassluis <a href="http://www.westlandmarathon.nl">www.westlandmarathon.nl</a>	11.30	42-21
29-5-2014	Lopen doet hopen	Rotterdam <a href="http://www.lopendoethopen.nl">www.lopendoethopen.nl</a>	11.00	10
29-5-2014	Smulbosloop	Dordrecht <a href="http://www.tvdwedstrijd.nl">www.tvdwedstrijd.nl</a>	11.30	10
01-6-2014	Ladiesrun	Rotterdam <a href="http://www.ladiesrun.nl">www.ladiesrun.nl</a>	13.15	10
01-6-2014	Halve van Renesse	Renesse <a href="http://www.sportpromotionzeeland.nl">www.sportpromotionzeeland.nl</a>	13.30	21
14-6-2014	Waterweg beweegt	Schiedam <a href="http://www.avsportuna.nl">www.avsportuna.nl</a>	11.30	10
15-6-2014	Rondje Voorne	Vierpolders <a href="http://www.voorneatletiek.nl">www.voorneatletiek.nl</a>	10.00	60

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

## Uw adres of e-mail veranderd ?

Willen jullie dit a.u.b. doorgeven aan de ledenadministratie :  
Ruud Jansen, tel.0181620993 email  
[secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com)

## Oproep van de ledenadministratie

Helaas ontvangen we nog wel eens een aantal zgn. "undeliverables" (meldingen dat e-mails niet afgeleverd kunnen worden) wanneer we een e-mail naar alle lopers van de Brug Runners sturen.

Dit kan vele redenen hebben, zoals een volle e-mail box of wanneer iemand van provider is gewisseld en haar/zijn nieuwe e-mail adres niet aan ons heeft doorgegeven. Verwelend want op die manier mis je misschien een mededeling of uitnodiging voor een Brug Runners evenement.

Hierbij een dringende oproep om bij wijzigingen van je adres, telefoonnummer(s) en/of e-mail adres dit door te geven aan Ruud Jansen via e-mail adres [secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com).

### TIP:

Om te voorkomen dat je bij wisseling van provider telkens iedereen moet laten weten wat je nieuwe e-mail adres is geworden kun je ook een adres aanmaken bij bv Gmail, Hotmail of Yahoo. Je bent dan vanaf dat moment onafhankelijk van welke provider dan ook.

Ruud Jansen [secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com)



## TEN SLOTTE

zijn we ook de afgelopen maanden weer blij geweest met alle ingezonden stukjes en loopverhalen. Dank voor jullie inbreng, waarmee we de Brugpraet kunnen vullen, de laatste editie in de "oude stijl."

Voor de komende uitgave "nieuwe stijl" rekenen we uiteraard weer op veel kopij, zodat de nieuwe redactie een aantrekkelijk clubblad kan uitbrengen. Hierbij denken we aan marathonavonturen, Paasloopjes, strandtrainingen, feestjes, loopwedstrijden of fietstochten. Alles is welkom!

Zet vast in je agenda dat de deadline zal zijn. **15 JUNI 2004**

Kopij wel graag opsturen naar:

[redactie.dbr@gmail.com](mailto:redactie.dbr@gmail.com) ,

dan komt het helemaal goed .

**De Redactie.**

## Wisten Jullie dat ??????

Henk maandverband heeft getest .

Er weer een groep is gaan skiën in Frankrijk , en dat regelaar Hans geblesseerd thuis kwam en zijn schouder met schroeven in elkaar is gezet.

We het nieuwe jaar zijn begonnen met een Nieuwjaars party, en het was weer heel geslaagd .

Het Bestuur van de club is gewijzigd zie Blz. 2

Leen een clandestiene medebewoner heeft gehad.

Hans R een beetje hardhandig is gefeliciteerd door Carla , hij daarom geen schouderklopjes meer wil hebben.

Danielle heeft "gesolliciteerd" bij Elly en dat ze is aangenomen als krantjes maker. (Brugpraet)

Wil R in het zonnetje is gezet met zijn 65 e verjaardag .

Hans en Annemarie zich soms rot zoeken op het putertje naar het net getikte stukjes voor het krantje .

Anne na reparatie weer helemaal is goedgekeurd , en de schoenen weer uit de kast heeft gehaald.

Lia nu ook bij de Oma club hoort .(ze is Oma geworden)

Klaas dacht zijn handschoenen in zijn zak gedaan te hebben, maar ontdekte later een vreemde bobbel in zijn legging.

Els een steen voor een zeehond aanzag, zij daardoor zo gefascineerd was, dat ze een misstap maakte en nu weet hoe hard het Oostvoornese zand is.

Rien een nieuw stekkie heeft gevonden, maar de stukadoor het liet afweten.

Ons clubhuis een privé oprijlaan heeft gekregen.

Wout nog steeds een lekker bakkie koffie zet.

## Beste Brugrunners.

We moeten even moeilijk doen, ja het moet even !!!! Dus niet schrikken hé.

Nu ik ben gestopt met het krantje, maar wel de Site bij ga houden is er misschien wel een (klein) probleempje.

Waar moeten jullie je dingetjes naar toesturen ?

Uitslagen van loopjes gaan het krantje in en worden ook op de site gezet.

Verhaaltjes van loopjes, wist je datten en zo gaan het krantje weer in en niet op de site.

Dus een beetje moeilijk ,moeilijk.

Maar er is over nagedacht. Ja soms denken we na !

Er is een E-mailadres aangemaakt waar je alles heen kan sturen, maakt niet uit wat het is, het komt altijd goed terecht.

Als je het via dat adres stuurt dan komt jullie stukje bij 3 personen aan .

Danielle v Mil (brugpraet)

Elly v Buytenen (brugpraet)

Gerard Veenstra (de Site)

Omdat het bij 3 personen aankomt zien wij wel waar het heen moet en we gaan er mee aan de slag.

Ik stel ook voor dat wij altijd een bevestiging sturen als je stukje/uitslagen e.d. zijn binnen gekomen bij ons.

Het adres waar je de stukjes, uitslagen en sterke verhalen heen mag sturen is :

**[redactie.dbr@gmail.com](mailto:redactie.dbr@gmail.com)**

Bewaar het adres en zet het bij je Contacten a.u.b.

Hoop dat het een beetje duidelijk is en ook bruikbaar wordt.

**Gr Gerard**

## Van harte gefeliciteerd

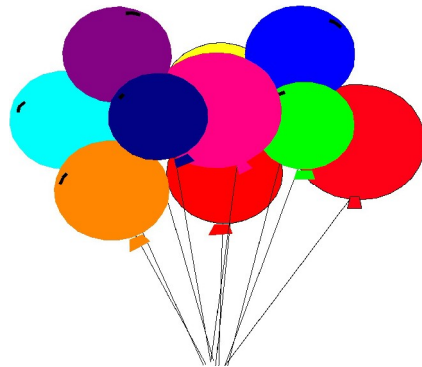
17-mrt	Rianne	Westerveld
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Patricia	Ruizenveld
23-mrt	José v.	Oest
23-mrt	Margreet	Hissink
23-mrt	Ted	Uneputty
23-mrt	Kees	Ketting
28-mrt	Florence	Kegel
28-mrt	GertJan v	Elleswijk

10-April	Sheila	Veltman
12-April	Rob	Kegel
12-April	Danielle v	Lierop
17-April	Wout v.	Wieringen
18-April	Melissa	Bhattoe
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



03-mei	Marlies	Kraak
03-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
11-jun	Coby	Stougje
18-jun	Pia	van Eersel
22-juni	Han	Bakker
29-jun	Riet	Benne



Boekhouding, belastingaangiften en -advies



**CijferMeester Rotterdam-Noord**

Heer Bokelweg 204  
3032 AD Rotterdam

Karin van der Ster  
06 2494 7695  
k.vanderster@cijfermeester.nl

Peter Kooiker  
06 2939 3830  
p.kooiker@cijfermeester.nl

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

## VRIJWILLIGERS AAN HET WERK



### ZIJ VERDIENEN HET

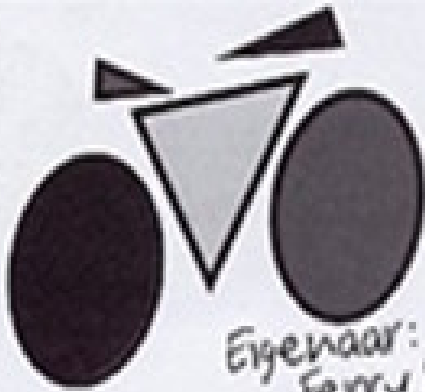
Een van onze medewerkers of gepensioneerden is vrijwilliger voor uw vereniging. Shell waardeert die belangeloze inzet enorm. Vrijwilligers verbreden hun eigen horizon en geven anderen nieuw perspectief. Daarom heeft uw vereniging – net als negenhonderd andere – een bijdrage gekregen van het Shell Vrijwilligers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

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





**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 •



**BROOD- EN BANKETBAKKERIJ**

**NOBEL**

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

**Tel. 0181 - 639 342**