

# De Brugpraet

Jaargang 19 editie 3

September 2014

Ivonne, Anne en Hans hebben Deze zomer een bijzondere leeftijd bereikt. Dit hebben de brugrunners niet ongemerkt voorbij laten gaan. Lees verder hoe zij verrast zijn.



## Voorwoord

**Tja deelnemers van onze Stichting, ik ben er nog.**

Rien Scholten is de naam en sinds begin van dit jaar vice voorzitter. Inmiddels voor een groot aantal lopers geen onbekende. Zelf sport ik incidenteel bij de ochtendgroep maar ben actiever in trainingen en wedstrijden bij TVS90. Het is niet de ver van mijn bed show, want die trainen op hetzelfde terrein. Maar wat ik wil zeggen is dat De Brugrunners steeds beter en sterker worden. Want wat zie je veel nieuwe gezichten op de trainingen. De avondgroep die ik wel regelmatig zie, maar waar ik zelden mee loop lijkt wel een zoete inval.  $\frac{3}{4}$  Van de deelnemers ken ik niet meer persoonlijk. Zelf spreek ik er schande van, maar ik geloof dat de meesten dat niet veel zal interesseren.

Een compliment voor alle trainers, de deelnemers kunnen nog denken, ik ga maar even niet, gelukkig kan een trainer /ster dat niet. Klasse om altijd gemotiveerd te blijven, om je dipje niet aan de groepen tonen.

Ook lijken de nieuwe trainers voor nieuw elan te zorgen. Er wordt duidelijker en vooral ook meer gedreven getraind. Dat is geen verwijt aan de "oude" trainers, maar nieuw en ook wel jong bloed geeft extra energie. Ik hoor dat de lopers dat ook waarderen. Toch is er nog een kanttekening te maken. Twee trainers Annemarie Lorscheijd en Magda Langendoen zijn al lang in de lappenmand. Gelukkig is Magda op de weg terug, ze oogst met haar mentaliteit veel bewondering.

Als jij zin hebt om trainer of trainster bij ons te worden en wil je extra informatie? Meld je dan bij het bestuur.

Bewondering blijf ik ook houden voor Wout, die elke dinsdag en donderdag morgen klaar staat om de koffie voor de groep te zetten. Zelf is hij actiever met wandelen maar hij gaat voor onze gezelligheid.

Ook de activiteitencommissie is actief. Als ik het zo hoor, wordt onze jaarlijks fuif "Brugrunners in beweging" op 27 september as. een heel leuke middag/avond.

Wat ik persoonlijk jammer vind, is dat er niet veel meer gezamenlijk voor wedstrijden wordt ingeschreven. Ik weet ook niet waar dat aan ligt, maar zelf vond ik het in het verleden heel leuk om met zijn allen op pad te gaan. Wat zou het leuk zijn als zowel de ochtend als de avondgroep, als een team naar bijvoorbeeld Apeldoorn zou gaan. Leuk om eens met elkaar kennis te maken toch?

Zullen we de lijst eens bij zowel de ochtend als de avondgroep ter intekening leggen? Ik hoop dat Hans van Meggelen en Annemarie Lorscheid het volhouden om regelmatig van hun loopjes verslag te maken, waardoor hopelijk anderen geïnspireerd raken om ook mee te gaan.

We hebben als bestuur een aantal initiatieven, welke werden aangereikt door de deelnemers, overgenomen. Een aantal is nog niet tot wasdom gekomen. O.A het zoeken naar een vrijwilliger om een nieuwe website te komen maken, heeft nog niemand opgeleverd. Wat heel goed is gegaan in mijn ogen is de opzet van De Brugpaet. Het enthousiasme zie je er dan ook aan af.

Het bestuur heeft een vacature, nml die van Secretaris, wie heeft er zin om toe te treden? Hulp wordt zeer gewaardeerd en is welkom. Het bestuur bijt niet en is alleen soms agressief.

Rien Scholten

## Gezocht?!

### Vrijwillig(st)er gezocht.

**Waarvoor?**

Wij zoeken voor onze club iemand die het secretariaat wil doen. Viola en Hans blijven nog even aan tot dat we een nieuwe kandidaat hebben. De secretaris maakt onderdeel uit van het bestuur en is bij de bestuursvergaderingen de notulist. De secretaris kijkt regelmatig in de postbus van het secretariaat en stuurt informatie rond naar de bestuursleden indien nodig of verzamelt deze tot er een bestuursvergadering is.

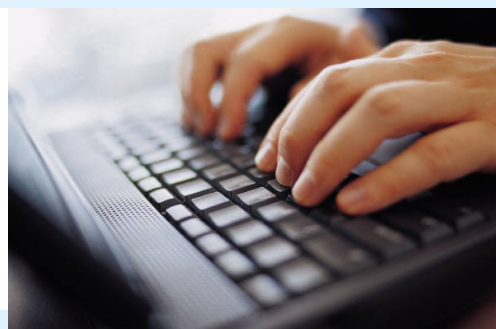
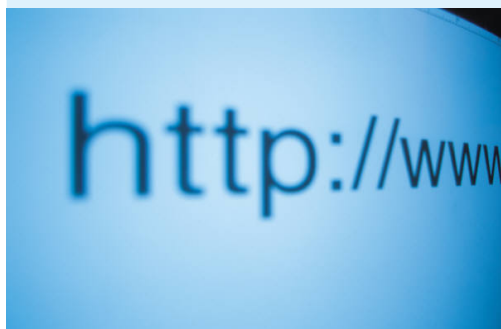
**Wat vragen we?**

Enthousiasme  
Enige ervaring met notuleren

**Wat bieden we?**

Dankbaarheid.

**Met wie kan je contact opnemen?** [secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com)



### Vrijwillig(st)er gezocht.

**Waarvoor?**

Het meehelpen ontwikkelen en uiteindelijk helpen beheren van onze nieuwe website.

**Wat vragen we?**

Enthousiasme  
Enige kennis van wordpress of vergelijkbaar programma.

**Wat bieden we?**

Willen werken in teamverband.  
Dankbaarheid.  
Leuk team.

**Met wie kan je contact opnemen?** Rien Scholten tel. 0621580187.

# In Memoriam



Op 29 augustus 2014 hebben we in de Ommering afscheid genomen van Jan Beens. Namens de Brugrunners is het volgende gedicht voorgelezen.

Herinneringen aan Jan, onze huisfotograaf.  
Jan liep al jaren hard in zijn uppie,  
met moeite strikte ik hem voor ons cluppie.  
Hij ging mee, er ging een wereld voor hem open,  
toen hij bij de Brugrunners kwam lopen.  
Niks schema's, tijden of presteren,  
maar gezelligheid met gelijkgestemde heren.  
Met zijn charme en ongedwongen toon  
was hij meteen populair bij ons vrouwelijk  
schoon.

Jan bleek over een fotografietalent te beschikken  
en liet zich als onze huisfotograaf heel graag  
strikken.  
Een wedstrijd, een feestje, elk loopje  
inderdaad,  
hij legde het vast op de gevoelige plaat.  
New York, Londen en Kopenhagen waren  
avonturen,  
zijn camera maakte daar overuren.  
Met de bus naar Apeldoorn in regen en kou als  
trouwe  
supporter.

In Grijsloke liet hij zich zelfs op de smerige  
grond storten om plaatjes te schieten van  
zwoegende benen,

het zag er niet uit, maar 't was super, toen de  
foto's verschenen.

In de bus werd hij altijd door de meisjes in de  
watten gelegd, met koffie, koeken, bier en worst ,  
hij had het niet slecht.

Dat kon Jantje best waarderen  
en wij hielden hem zo in ere.

Geen avondvierdaagse ging door zonder Jan,  
de organisatie wist daar alles van.

“Jan Beens?” werd gevraagd, is hij er weer?

En ook nu zoals altijd zeker voor de tiende keer?

Dat hield hij namelijk al jaren vol  
en daarover had hij zelf de grootste lol.

Ook de fietsvierdaagse was een terugkerend  
evenement,

we hebben heel Voorne Putten verkend.

Maar met een ding kreeg hij ons steeds op de kast,  
want hij reed altijd heel enthousiast

door het stoplicht, dat stond dan wel op rood,  
zonder dat hij daardoor verschoot.

Hij deed dat zomaar, gewoon voor de kick,  
dat vond ik zijn enige vervelende tic.

Fijntjes provoceren was zijn lust en zijn leven,  
daar kan ik nog legio voorbeelden van geven.

Toen drie trainers examen afleggen moesten,  
zouden ze zelf vrijwillige lopers ophoesten.

Jan meldde zich aan, ze werden al nerveus,  
want ze kenden zijn streken, maar hij zei: “Heus,  
ik zal mij netjes gedragen en daar hield hij zich  
aan.

De dag was daar om naar het examen te gaan.  
Iedereen in het Brugrunnerspak, het oogde onwijs  
en daar kwam Jan in kostuum, het was driedelig  
grijs!

Toen hij 70 werd moest er een feestje komen.

Maar waar zou Jan nu nog van dromen?

We smeedden een plan en wat we toen deden?

We regelden een prive shantykoor optreden.

Met wat bedrog lokte ik hem eerst naar de Wok,  
en daar kreeg zelfs ons Jantje een schok,  
toen de Brugrunnersclan er zat te zingen.

En toen we na het diner naar het shantykoor  
gingen

was de surpriseparty een succes te noemen, want  
Jan was sprakeloos en dat kon in de krant.

Heel jammer, dat zijn knieën het af lieten weten,  
anders had hij vast nog jaren bij de loopgroep  
gezet.

Jan, wij zijn blij jou te hebben gekend,

want je was een heerlijke vent.

Voortaan moeten we het zonder jouw humor doen,  
van alle Brugrunners nog eenmaal een allerlaatste  
zoen!

Elly van Buytenen

BEAUTY & SPORTMASSAGE PRAKTIJK  
**JACQUELINE**

# Voor uw optimale lichamelijke conditie.

U kunt hier terecht voor diverse therapeutische massages,  
schoonheidsbehandelingen, (diabetische) pedicure, manicure, definitieve  
ontharingen en huidverbeteringen.

## Diverse massage mogelijkheden:

- Aquassage • Bindweefselmassage • Cosmetische Bindweefselmassage • Diverse schoonheidsbehandelingen
- Haptonomische-Ontspanningsmassage • Hot/Cold Stone massage • Infrarood sauna • Lypossage massage
- Manuele Lymfe Drainage • Pedicure diabetische Voet • Photonen Signaal therapie • Sportmassage • Stoelmassage
- Triggerpoint therapie • Vacussage (Cupping) • Voetreflex massage • Zwangerschapsmassage

## Diverse beauty mogelijkheden:

**BASIS BEHANDELING** Huidanalyse, reiniging van  
gelaat, hals en decolleté peeling of lysing, onzuiverheden verwijderen,  
modelleren van de wenkbrauwen, nek, schoudermassage,  
gezichtsmasker, dag- of nachtverzorging. • ca. 1 uur € **42,50**

**INTENSIEVE BEHANDELING** Huidanalyse, reiniging van gelaat,  
hals en decolleté peeling of lysing, onzuiverheden verwijderen, modelleren  
van de wenkbrauwen, gezicht, nek, schouder massage, ampul met pure  
etherische aromatische werkstoffen gezichtsmasker. • ca. 1,5 uur € **55,00**

## Diverse pedicure mogelijkheden:

**BASISBEHANDELING** Desinfectie van de  
voeten, nagels knippen, mechanisch afwerken van de  
nagels, eelt snijden. • ca. 30 min. € **22,00**

**DIABETISCHE VOET** Desinfectie van  
de voeten, nagels knippen, mechanisch afwerken van  
de nagels, eelt snijden. ca. 30 min. € **24,50**



**10% KORTING**

Bij inlevering van deze advertentie  
ontvangt u 10% korting op  
een behandeling.

## TARIEVEN

Enkele voorbeelden:

Massage (30 minuten)	€ 24,00
Massage (60 minuten)	€ 43,50
Hotstone massage (30 minuten)	€ 28,50
Hotstone massage (60 minuten)	€ 50,50
Stoelmassage (20 minuten)	€ 21,00
Lypossage massage (ca. 60 minuten)	€ 47,50

**Informeer naar de mogelijkheden en  
neem vrijblijvend contact op.**

### VESTIGINGEN:

Beauty & Sportmassage  
praktijk Jacqueline

Vlinderveen 475 (Winkelcentrum Waterland)  
3205 EE Spijkenisse

Therapeutische Sportmassage  
praktijk Jacqueline

Gezondheidscentrum de Elementen  
Hongerlandsedijk 1098 • 3201 LZ Spijkenisse

### VOOR MEER INFORMATIE EN TARIEVEN:

gsm: 06 - 4768 7663 (Jacqueline)  
info@massagepraktijk-mpj.nl

[www.massagepraktijk-mpj.nl](http://www.massagepraktijk-mpj.nl)

AANGESLOTEN BIJ: • Federatie BMS • Lid VOMAS • Licentie NCS • ESPO gekwalificeerd •  
Certified & registered Hotstone Therapist • Provoet • Anbos



Voor beauty gebruiken wij  
schoonheidsproducten van Medex.  
**MEDEX**  
Bio Science Cosmetics



## DE VERRASSING

3 juli donderdag ochtend , ik verheug me op het feit dat ik na een lange blessure weer kan gaan trainen bij de Brugrunners en ja donderdags is de dag van de duurloop, een pittige als je je tenminste een beetje extra geeft.

Ik besluit na een lange afwezigheid met de C groep mee te gaan .

In de kantine aangekomen wordt ik direct verwelkomt door Els met de vraag " hoe gaat 't en voel je je goed " nu is dit op zich niet zo bijzonder want ik mag Els graag en zeker haar trainingsaanpak spreekt mij aan maar als er dan meer als gewoonlijk mensen je verwelkomen en lachend "Hoi Hans " tegen je zeggen, dan vraag je je af is er wat ????? ( Dit zeg ik nu achteraf want op dat moment vond ik het alléén maar leuk , want zo zijn wij Brugrunners nu éénmaal )

Dus op naar de kleedkamer om me om te verkleden en wat schetst mijn verbazing bij het

openmaken van mijn sporttas , zie ik een extra schoon T-shirt en korte broek , hé ben ik gisteravond zo in de war geweest ?Ik maak n.l. de avond vooraf aan de trainingsochtend altijd mijn sporttas in orde en normaal ben ik dan zo, dat ik dit lachend aan Wim of Gerard vertel maar nu dacht ik: nee ....laat maar.

Om 09.15 gaan we van start en Els had onze groep onder haar leiding , prima zo dacht ik dat wordt een lekkere pittige training en ja hoor dat was zo , alhoewel nu achteraf denkend ,.... ik werd n.l regelmatig teruggefloten met Hans " rustig aan " en "gaat 't wel " - ik weet als er mensen terugkomen van blessures is Els altijd erg oplettend met ze te corrigeren indien nodig. Na de training zoals gebruikelijk lekker met z'n allen " C - B en A groep " aan de koffie en is er toevallig iemand jarig of net jarig geweest dan is er wat lekkers bij de koffie en wordt dan door ons allemaal toegezongen.

Dat is het sfeertje dat mij en hopelijk ons allemaal zo aanspreekt bij de Brugrunners. Na de koffie lekker douchen en dan op de fiets naar huis.

Op het moment dat ik naar de douche liep zag ik ook dat Karin en Han op de fiets waren dus vroeg ik of ze even wilde wachten, zodat we samen huiswaarts konden gaan.

Nu ben ik normaal met douchen niet één van de snelste , maar ja dit keer stonden Karin en Han te wachten dus opschieten.

Ik zei Danny nog gedag in de kleedkamer met "tot ziens" ... maar als reactie kreeg ik " tot zo" ????

Tot zo ..... 't zal wel ( die floeper bleek ook in het complot te zitten ) en na een kleine 10 minuten gingen we huiswaarts.

We waren net het terrein af richting Spijkenissebrug zie ik Els een sprintje trekken door

het hoge gras richting het hek van de weg met de kreet " Hans je moet terugkomen "

Ik gelijk "waarom " zij lachend dat zie je wel ....oké ik hevig vebaasd terug.

Terugkomend bij de kantine keek ze me lachend aan, 'zo zei ze'..... ik gelijk: 'waar is dit voor ... 'Els. ' Dat zul je wel zien... we gaan je vanmiddag lekker verwennen "

... Ik dacht "we ", dus niet alléén Els , zou anders niet verkeerd zijn . Ik kreeg gelijk een zak in m'n handen geduwd met de mededeling, dit is je lunchpakket.

Op dat moment kwam een lachende Ivonne en Anne naar buiten gelopen en ook zij waren enigszins verbaasd... wat is hier aan de hand.

Gerard had Anne thuis opgehaald en naar de club gelokt en ook hij wist van niets en daar kreeg ook hij de mededeling "we gaan je verrassen."

In de meiden kleedkamer kreeg Ivonne te horen dat ze zich wel een beetje moest opdoffen en ook zei vroeg " waarom? ". Gelijktijdig zag zij dat iedereen dat aan het doen was, dus ook die snapte er niets van.

Later buiten zag ze Anne en mijn persoontje en begreep ze dat er iets ging gebeuren ,maar wat dat was ?????????? waarbij Anne nog zei "ik vind 't wel spannend".

Met een klein groepje gingen we richting de Metro ...en aan alles was gedacht zo bleek later. Bij het Ruwaard van Putten voegde zich nog een paar Brugrunners bij ons en het werd alsmear geheimzinniger. Als we er na vroegen



kregen we te horen “verrassing en wacht maar af “. Ik vroeg nog aan Rien , hoeveel mensen gaan er mee .... “nou een stuk of zes “was ’t antwoord.

Aangekomen bij het Metro station werden het er al gauw een stuk oftwaalf en op het perron bleken dat er meer dan 20 te zijn , geweldig. Iederéén lachen , zei wisten wat er ging gebeuren en wij niet. In de Metro begon de pret, speciale muts op een waarschuwbord om je nek met “ pas op 50 of 70 “ en een grote ballon om mee te nemen.

Op naar de stad bleek later, uitstappen bij de nieuwe Markthal , wat een imposant gebouw is dat met geweldige mooie plafond beschilderingen, een aanrader om te gaan bekijken als hij klaar is.

Toen de wandeling naar de Kubuswoningen en daar onder was de verrassing ..... we gingen “ Steppen “ op steps met van die met grote wielen.

Na uitleg kregen we in groepjes van 8 pers.een geplastificeerde map met foto’s mee en aan de hand van deze foto’s moesten we de route door Rotterdam rijden.

G E W E L D I G ... voor mij zeker want onze route bestond voor een groot deel uit de tijd van m’n eerste baan en we kwamen op plaatsen waar ik in m’n jonge jaren veel langs was gekomen.

Omdat iedere groep van acht personen een andere route moest rijden hadden de meiden het zo geregeld dat we elkaar in het park bij de Euromast zouden ontmoeten.

Wat er toen allemaal op tafel kwam ( kled ) was geweldig - Prosecco - diverse zoutjes - balletjes gehakt - zoetigheid - hartige hapjes teveel om op te noemen.

Er was zelfs nog een klein quiz geregeld.

Het was in één woord Super en dat blijkt als jullie als lezers de foto’s van dit gebeuren bekijken.

Hierna gingen we terug richting kubuswoningen en met een tussenstop op een terrasje lekker na pratend van deze geweldige middag gingen we moe en voldaan huiswaarts.

De organiserende meiden dank ik ook namens Ivonne en Anne met de kreet

“ wat is het toch leuk om met en bij de Bruggen 50 en of 70 jaar te worden.”



Ivonne - Anne en Hans.





# shoeby

jouw  
personal  
shopper

## IT'S ALL ABOUT STYLE

DAMES-, HEREN- EN  
KIDSFASHION!



SHOEBY.NL

WINKELCENTRUM MAASWIJK,  
HADEWYCHPLAATS 104, SPIJKENISSE

## In het (b)ootje genomen

Al maanden lang lag Wim van Doorn samen met Elly van Mil op dinsdag- en donderdagmorgen vroeg in het ijskoude water van het kanaal als training voor hun sprint triathlon. Wim zou meedoen in Binnenmaas en Elly wilde de politietriathlon ondergaan.

De zaterdag van de Binnenmaas was daar en Wim stond aan de start.

Dat het water koud zou zijn, dat wist hij, maar dat het zo kil aan zou voelen, daar had hij niet op gerekend. De eerste paar honderd meter ging het prima, maar toen ging hij de blubber en begroeiing tussen zijn tenen voelen en de gevoelstemperatuur daalde met een noodgang.

Wat nu? Nog 200 meter te gaan. Nou, hij hoefde niet lang te denken, want daar kwam juist "het" bootje aan, wat in de loopsport de bezemwagen wordt genoemd.

En voor hij het wist, zat hij er in en tufte naar het wisselpunt. Omgekleed sprong hij toch op de fiets en legde de 20 km. op de weg in een acceptabele tijd af. Toen nog 5 km. rennen, ook dat ging hem goed af en hij haalde de finish in een tijd van 1.30.04.

Volgend jaar weer, Wim? Maar dan wel uit de buurt van het bootje blijven, hoor!



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

**NOBEL**

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342



## Triathlondebuut

Een aantal jaar geleden, toen mijn moeder haar eerste triathlon-ervaring opdeed en hier erg enthousiast over was, zei ik tegen haar: 'dat gaan we ook nog wel eens samen doen' . Maar eerst zou ik leren zwemmen, ik kon wel gewoon schoolslag zwemmen, maar geen borstcrawl. Vaak genoeg heb ik het water liggen spartelen, eerst alleen armen, dan alleen benen of beide tegelijk. Het resultaat was; spetters aan het plafond, veel water binnen, hoesten en compleet buiten adem. Dit jaar heb ik eindelijk geaccepteerd dat de borstcrawl niet voor mij is weggelegd. Maar belofte maakt schuld, dus in juli heb ik de stoute slippers aangetrokken en ben ik naar het rivierabad gegaan. Eens kijken of ik überhaupt 750 meter schoolslag kan zwemmen. We wilden de sprint afstand bij de politietriathlon op 13 september in onze eigen stad gaan doen en daarom moest ik minimaal 750 meter kunnen zwemmen. Het viel niet tegen. De week erna gingen we het kanaal in, samen met Wim en Rien, om te kijken of ik daarin wilde/durfde/kon zwemmen. Waarna ook die drempel was overwonnen. Fietsen en lopen deed ik vaker, dus na de ervaring in het kanaal durfde ik wel te zeggen: 'Mam dit jaar gaan we het doen!'

Tijdens mijn vakantie diende zich nog een klein obstakel aan. De watertemperatuur daalde fors en als de temperatuur onder de 16 graden zou komen, mochten we niet zonder wetsuit het water in. En die had ik natuurlijk niet. Maar ook daar was al een oplossing voor gevonden, ik kon een wetsuit van Rien lenen, voor het geval dat.

Op de dag zelf was het prachtig weer, het was gezellig druk op het terrein bij PRC en we kregen veel aanmoediging van de brugrunners.

De watertemperatuur was 18 graden, dus ik had bedacht om lekker eigenwijs, alle onderdelen in een setje te doen, zwemmen, fietsen en lopen. Ik zag daar alleen maar voordelen van:

1. je hoeft niet 3 setjes in je tas mee te nemen, ik had alsnog een tas alsof ik week ging kamperen met drie paar schoenen, handdoeken, shirts enz.
2. ik hoefde me na het zwemmen niet uit een wetsuit te wurmen, daarmee hoopte ik mijn verloren schoolslagtijd een beetje te compenseren.
3. ik zou het niet zo warm hebben op die fiets in de brandende zon, doordat ik vlak daarvoor nog een nat pak had gehaald.

Er was wel een nadeel, 18 graden is echt heel koud, gelukkig hoefde ik niet lang wachten in het water. Om 12 uur klonk het startschot en iedereen ging er als een haas vandoor. Ik voelde overall benen en armen, het water leek ineens wel een ruige zee door al die golfslag. Nee, dit was wel even wat anders dan met zijn vieren in het water op dinsdagochtend half negen. Maar goed, toen iedereen op weg was, kon ik een beetje mijn slag pakken en was het weer vertrouwd. Mijn moeder een stuk voor me in het vizier en een eend die vlak langs zwom voor het echte buitenwater-gevoel.

Eenmaal uit het water zag ik mijn moeder staan, bijna klaar om op te fiets te springen. En dat was ik eigenlijk ook, want ik hoefde alleen maar mijn schoenen aan te trekken, had zo zijn voordelen een set kleding. Waardoor we gezellig samen konden vertrekken

op de fiets. Helaas is het niet toegestaan om samen te fietsen en daar was ook niet echt ruimte voor, dus al snel zijn we apart van elkaar verder gegaan. Het fietsen ging best lekker, er stond wel wat wind, maar als je hem tegen hebt heb je hem de ander kant op ook weer mee. En als je heen en terug fietst is dat goed in balans.

Na het fietsen dacht ik die triathlon wel in de pocket te hebben, ik kon alvast geen lekker band meer rijden en lopen zou mijn beste onderdeel zijn. Dat viel nog tegen. Lopen na het fietsen voelt raar aan in de beentjes. Na 3 kilometer ging het wel wat beter, maar toen was ik er bijna en liep ik onder luide aanmoediging van de brugrunners alweer de baan op. Nog even een rondje om de kantine en daar was dan de finish. Bedankt voor alle aanmoedigingen!

Ik vond het echt een super leuke ervaring, de sprint is een leuke afstand om eens een triathlon uit te proberen. Zo zie je maar weer, dat moeders vaak goede ideeën hebben!  
Danielle van Mil



## Leontien's run in Nesselande 20 september 2014

Een vriendin van mij wilde graag een keer een loopje gaan doen met haar dochter, ze vroeg mij of ik zin had om mee te gaan.

Ik dacht, gezellig weer een prestatie-loop. Zij hadden getraind voor de 7 km, dus ik ging gezellig met hen mee. Het begon pas om 4 uur 's middags dat is erg laat, aangezien ik altijd een vroege vogel ben. We gingen er half 3 heen en het weer was goed. Er stond gelukkig wat wind, want het was anders nogal broeierig. Het veld was groots opgezet met reclame tentjes, kleding, schoenen, eten en drinken en muziek. Het was super gezellig.

Alleen er was geen gelegenheid om je te verkleden of om een tas achter te laten die moest blijkaar in de auto blijven, dat was niet zo handig. Want toen we finishten wilden we toch wel graag onze tas voor een droog shirt. Gelukkig kwam de man van mijn vriendin kijken en was hij de pakezel, hij had ineens 4 tassen om op te passen en moest ook nog de foto's maken.

4 uur klonk het startschot. Het was een leuk rondje, rond het water, mooie natuur en de drukte viel mee. Leontien van Moorsel kwam ons voorbij met de 10 km loop.

We liepen met z'n drieën ik, mijn vriendin en haar dochter, die door omstandigheden een jaar niet heeft kunnen trainen. 3 weken geleden heeft zij het lopen pas weer opgepakt. We zijn rustig begonnen en na 4 km moest mijn vriendin zachter gaan lopen, toen ben ik met haar dochter doorgedaan. Ze vond het zielig voor haar moeder, maar ik zei "kom dat vinden moeders niet erg, Danielle zat vorige week ook 5 min voor mij." Hoe dichterbij de finish naderden hoe harder ze ging lopen, waardoor ik ook moest aanzetten. En de laatste km trok ze nog een sprintje 47.29, petje af voor iemand die een jaar niets heeft kunnen doen en drie weken getraind heeft. Ze straalde van oor tot oor en de oudjes, mijn vriendin en ik kwamen erachteraan. Het was weer een gezellige middag, nog even nagekletst en foto's gemaakt. Tot slot kwam ik Jose van Rijswijk van ons clubje nog tegen. Zij had een beetje pech, ze was tijdens de loop gevallen en had een schaafwond op haar gezicht. Heel vervelend natuurlijk! Jose, volgende keer beter, maar we staan nog wel gezellig op de foto.

Elly van Mil





# Loopagenda

Datum	naam loop	plaats	info	tijd	km
27-09-2014	Greens Run	Barendrecht	<a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	10.00	10-15
27-09-2014	Wantyparkloop	Dordrecht	<a href="http://www.avparthenon.nl">www.avparthenon.nl</a>	12.00	10
04-10-2014	Zegerplasloop	Alphen a.d.Rijn	<a href="http://www.zegerplasloop.aav36.nl">www.zegerplasloop.aav36.nl</a>	13.55	10-15-20
05-10-2014	Capelse Schollebosloop	Capelle a.d.IJssel	<a href="http://www.schollebosloop.n">www.schollebosloop.n</a>	11.45	10-15-20
05-10-2014	Kethelloop	Schiedam	<a href="http://www.ketelloop.nl">www.ketelloop.nl</a>	12.00	10
05-10-2014	Rottemerenloop	Bleiswijk	<a href="http://www.rottemerenloop.nl">www.rottemerenloop.nl</a>	11.00	21
11-10-2014	Wim Hol Memorial	Papendrecht	<a href="http://www.avpassaat.nl">www.avpassaat.nl</a>	14.00	10
11-10-2014	Diabeatit Run	Rotterdam	<a href="http://www.diabeatitrun.nl">www.diabeatitrun.nl</a>	9.26	84
12-10-2014	Cliniclowns Bergse plasloop	Rotterdam	<a href="http://www.bergseplasloop.nl">www.bergseplasloop.nl</a>	15.00	10
12-10-2014	Harbour Run	Rotterdam	<a href="http://www.harbourrun.nl">www.harbourrun.nl</a>	12.00	10
19-10-2014	Marathon	Amsterdam	<a href="http://www.tcsmarathonamsterdam.nl">www.tcsmarathonamsterdam.nl</a>	9.30 en 13.30	42 en 21,1
25-10-2014	Nasty Night trail	Oostvoorne	<a href="http://www.voorneatletiek.nl">www.voorneatletiek.nl</a>	20.45	13
26-10-2014	Marathon	Etten Leur	<a href="http://www.marathonbrabant.nl">www.marathonbrabant.nl</a>	11.30	10
				14.00	21
26-10-2014	Drechtstadloop	Dordrecht	<a href="http://www.drechtstadloop.nl">www.drechtstadloop.nl</a>	14.25	10 ,21
01-11-2014	Erasmusronde	Rotterdam	<a href="http://www.erasmusronde.nl">www.erasmusronde.nl</a>	12.30	15
				14.30	10
02-11-2014	Parnassialoop	den Haag	<a href="http://www.lvml.nl">www.lvml.nl</a>	13.15	10
09-11-2014	van Buurenloop	Spijkenisse	<a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	15
15-11-2014	Bolderloop	Sliedrecht	<a href="http://www.trimclubabc.nl">www.trimclubabc.nl</a>	10.30	10,4
16-11-2014	Zevenheuvelenloop	Nijmegen	<a href="http://www.zevenheuvelenloop.nl">www.zevenheuvelenloop.nl</a>	13.00	15
22-11-2014	Spirit goes british	Oud Beijerland	<a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	11.00	16.1
29-11-2014	Sint Nicolaasloop	Bleiswijk	<a href="http://www.dekieviten.nl">www.dekieviten.nl</a>	14.15	15
06-12-2014	Halve marathon	Vlaardingen	<a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	11.00	10 ,21
07-12-2014	Sinterklaasloop	Vlaardingen	<a href="http://www.helpenmens.nl">www.helpenmens.nl</a>	11.00	10
07-12-2014	Bruggenloop	Rotterdam	<a href="http://www.bruggenloop.nl">www.bruggenloop.nl</a>	15.30	15
14-12-2014	Kerstloop	Barendrecht	<a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	13.00	16.1

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)



WIST JE DAT.....

We heel blij zijn dat Magda weer training geeft.

Mia soms een koprol met haar racefiets maakt.

Wist je dat de flyers vruchten hebben afgeworpen.

de Brugpraet nieuwe stijl met open armen ontvangen is.

de nieuwe trainers populair zijn ( de oude ook trouwens!)

er plannen zijn om Parijs Versailles nog een keer te gaan beleven.

we daar wel organisatoren voor zoeken.

alle grote clubactieloten verkocht zijn, met dank aan Ben en Elly van Mil.

TEN SLOTTE.....

bedanken we alle Brugrunners, die door hun inzending meegewerkt hebben om deze editie van ons clubblad weer tot stand te brengen.

We hebben de laatste weken een aantal nieuwe leden mogen begroeten, waar we heel blij mee zijn. Welkom allemaal!

De volgende Brugpraet komt in het teken van Kerstmis te staan. Daarom doen we een beroep op jullie om ons te overstelpen met kerstverhalen, kerstgedichten, kerstrecepten, ontwerpen voor de kerstboomversiering of zomaar een kerstgedachte. Wees creatief!

Zet wel in je agenda dat je dit instuurt voor: 15 DECEMBER.

De redactie.



## Herfstrecept

### Pompoensoep

#### Ingrediënten

1.2 kg pompoen  
2 uien  
2 tenen knoflook  
250 g winterpeen  
3 el olijfolie  
2 laurierblaadjes  
1 tl komijn (djinten)  
1 liter kraanwater  
1 groentebouillontablet  
2 druppels tabasco  
125 g crème

fraîche (bekertje à 125 ml)

#### Bereiden

Snijd de pompoen in schijven. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en snijd met een scherp mes de schil er af. Snijd de pompoen in grove stukken.

Snijd de ui en knoflook fijn. Schil de winterpeen en snijd hem in plakken. Verhit de olie in een grote pan en bak de pompoen, winterpeen en ui 5 minuten. Voeg de knoflook, laurierblaadjes en komijn toe. Schenk het water erbij en voeg het bouillontablet toe. Breng aan de kook en laat alles in 30 min. gaar worden.

Verwijder de laurierblaadjes. Pureer de soep met de staafmixer en breng op smaak met tabasco, peper en zout. Roer de crème fraîche los met een lepeltje, zodat deze smeugig wordt. Schep de soep in diepe borden of kommen en schep er crème fraîche op.

Verjaardagen oktober- november – december

Loes Schellingerhout	08-okt
Doesjka Brouwers	10-okt
Danielle van Mil	17-okt
Hans van Meggelen	19-okt
Marcel Reuvers	22-okt
Mia Berwers	25-okt
Anne Hof	26-okt
Guus van Ettinger	29-okt
Carmelita de Jong	30-okt

Els Snippe	08-dec
Elly van Mil	08-dec
Anita Kabbedijk	20-dec
Jeanette Matser	21-dec
Marion de Ruinter	27-dec
Viola Riegman	27-dec
Danielle Hoogwerf	30-dec
Beppie Bresser	31-dec

Annemieke Houtzager	04-nov
Lia Verhulp	11-nov
Karin Bakker	12-nov
Peter de Ruiten	15-nov
Sylvia Kranenburg	20-nov
Piet Nooren	23-nov
Vilailax Somdee	28-nov
Henk Hoogbruik	30-nov

**TWEE WIELER-CENTRUM NOORD**


Eigenaar: Ferry Hessesels

**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 •



Opgericht 15 april 1996  
reg. nr. K.v.K. : S 41135620

**Stichting Bestuur:**

Voorzitter: Ben van Mil  
Vice voorzitter: Rien Scholten  
Penningmeester: Jacqueline Vliegenthart

**Secretariaat :** [secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com)  
Viola en Hans Riegman

**Algemeen Bestuur :**

Karin Bakker  
Wil Raaphorst

**Deelnemersregistratie:** [deelnemersadm.dbr@gmail.com](mailto:deelnemersadm.dbr@gmail.com)  
Ruud Jansen

**Evenementencommissie:**

Wil Raaphorst  
Peter de Ruiter  
Conny Vuijk

**Trainingscoördinator :**  
Ben van Mil

**Redactie:** [redactie.dbr@gmail.com](mailto:redactie.dbr@gmail.com)  
Gerard Veenstra  
Elly v. Buytenen  
Danielle van Mil

**Ledencontacten:**

Marion de Ruiter

**Betalingen:** Postbank, giro nr. : NL71INGB0007860010, t.n.v Penningmeester St. "DE BRUG RUNNERS"