

# De Brugpraet

Jaargang 19 editie 4

december 2014



Het bestuur wenst  
alle brugrunners  
fijne feestdagen  
en een gezond  
sportief 2015!



## Voorwoord

Hallo beste Brugrunners.

Dit is alweer de laatste Brugpraet van dit jaar, wat vliegt de tijd. De kerstdagen en oud en nieuw staan voor de deur, dit is het gebruikelijke moment voor een terugblik.

Er is veel gebeurd binnen het bestuur dit jaar, Rien de vice voorzitter heeft zich om persoonlijke redenen teruggetrokken, ik bedank Rien voor zijn inzet voor de korte periode dat hij in het bestuur zat. Rien is een van de initiatiefnemers voor de nieuwe website, dit onderwerp wordt door Rien zelf toegelicht in deze Brugpraet.

Secretariaat dat door Viola en Hans werd bijgehouden is overgedragen aan Ivonne van der Pad. Viola en Hans natuurlijk ook bedankt voor jullie bijdrage. Ivonne van harte welkom en fijn dat jij je beschikbaar hebt gesteld voor deze rol in het bestuur.

Henk (Hoogbruin) stopt als trainer per eind dit jaar, zijn knie laat hardlopen niet meer toe. Henk hartelijk dank voor alle jaren dat je ons training hebt gegeven. Gelukkig zijn er dit jaar weer 3 nieuwe trainers bijgekomen en vers van de pers: Ivonne (v d Pad) en Arie de Ruiter hebben zich ook aangemeld.

Hoogte punten dit jaar waren de vernieuwing van de Brugpraet, het nieuwe Brugrunners logo en het Brugrunners bord op het Delta terrein.

Vooruit kijkend op het nieuwe jaar is er genoeg belangstelling voor loopjes, zo is de bus naar Apeldoorn (midwintermarathon) al bijna vol en op veler verzoek is pannenkoeken eten achteraf toegevoegd. De mensen die de marathon van Rotterdam willen gaan doen moeten nu al een beetje aan een trainingsschema gaan denken en in het nieuwe jaar starten met de trainingen. Succes.

Verder wil ik namens het gehele bestuur een ieder prettige feestdagen toewensen, geniet ervan en een voorspoedig en sportief nieuwjaar.

Ben van Mil

## Nieuw bord



Ons nieuwe bord, op het sportterrein. Dankzij goede connecties van Theo en Beppie Bresser en handige handjes van Nico Stoop en Ben van Mil, hangt er een mooi bord, met ons nieuwe logo bij ons clubje. Een resultaat om trots op te zijn.

“TVS, we willen niet kritisch zijn, maar wordt het voor jullie niet ook eens tijd voor een nieuw bord, of kunnen jullie het in ieder geval eens schoonmaken?!”  
Uit betrouwbare bron is inmiddels vernomen dat TVS ook gestart is met de onderhandelingen ☺

De redactie

## AED-training?

Oproep deelnemers van De Brugrunners voor het volgen van AED trainingen.

Hallo alle deelnemers van De Brugrunners.

In 2015 zullen er hoogstwaarschijnlijk weer AED trainingen worden gegeven.

Geef a.u.b. aan het secretariaat door of je hiervoor op wilt geven.

E-mail secretariaat, [secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com)

Wat is AED?

AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Het apparaat, want dat is het, hangt als een groene kast achter de bar in de kantine. Je kan iemands hart hiermee een schok geven.

Een AED training, is echter meer dan het apparaat, het geeft je de mogelijkheid en het vertrouwen hoe te handelen en wat te doen indien iemand in je omgeving onwel wordt. Er wordt je een stappenplan aangeleerd en de volgorde waarin een aantal zaken moeten worden uitgevoerd.

Delegeren van uitvoeringstaken hoort ook tot de training. Velen kennen de term hartmassage, wel dat onderdeel is er ook in verwerkt.

Tezamen met het AED apparaat heb je hierna voldoende bagage om te weten wat te doen als een collega loper en of familielid onwel wordt.

Meedoen aan de training is kosteloos voor deelnemers van de BrugRunners, die in Spijkenisse woonachtig zijn..

Over de tijd en plaats is op dit moment nog niets bekend. Meestal kan worden gekozen uit enkele data in de avonduren en wordt een locatie gekozen in Spijkenisse. Vorig jaar was dit de kantine. Geef je op, je zal maar iemand in je leven op deze manier kunnen helpen. Dat is toch onbetaalbaar.

In ieder geval allemaal een goed en gezond 2015.

Het bestuur

# Bedankt!

Beste Piet en beste Wout.

Hier sta ik dan weer, voor de zoveelste keer.  
'k Heb haast geen nieuwe woorden meer.  
"Dank jullie wel" is een afgezaagde zin,  
"Jullie zijn kanjers" stond er ook al jaren in.  
Hoe blij we met jullie zijn, is ook al gezegd,  
Maar alle herhalingen, we menen het echt.  
"Mannen, blijf bij ons" is een nieuwe kreet  
En we houden van jullie, dat je het maar weet.  
Voor ons manusje van alles en onze koffiezetter  
Wordt het dit jaar weer geen chocoladeletter.  
Dus traditiegetrouw voor jou en voor jou,  
van ons, zowel van man als van vrouw  
Een cadeau op papier, niet echt origineel,  
maar van jullie voorkeur weet ik niet veel.  
Niet lullen, maar poetsen, dat is wat jullie doen,  
Ik ga jullie bedanken met een hele dikke zoen.

De rijmpiet



Wij willen de Brugrunners bedanken voor alle cadeau's, kaarten, bloemen en de vele leuke reactie's. Deze mooiste dag uit ons leven blijft voor ons onvergetelijk.

Paula en Patrick van den Kerkhof



BEAUTY & SPORTMASSAGE PRAKTIJK  
**JACQUELINE**



Namens al onze medewerkers  
wensen wij u prettige feestdagen en  
een gezond en voorspoedig

**2015**

**EEN CADEAUBON  
VOOR DE  
FEESTDAGEN?**

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

Vlinderveen 475 • 3205 EE Spijkenisse  
Winkelcentrum Waterland



## Ja en dan vergeet je het trainingsschema van Els

Het is donderdagavond 18 september op Camping Les Charmilles - Darbres in de Ardeche. De lucht betreft plotseling en donkere wolken trekken langzaam ons dal in en dan ineens lijkt het of iemand boven ons de kraan open zet.

Heftige regen buien met windstoten en een enorm onweer met geweldige lichtflitsen barst los en dat gaat zo de hele nacht door.

Wij staan gelukkig met de dekking van de berg in onze rug en de voortent van de caravan goed gezekerd met lijnen dus we hoeven ons geen zorgen te maken.

Vrijdag ochtend ik sta wat vroeger op om de schade te beoordelen en m'n trainingsloop voor te bereiden. Gelukkig hebben wij geen schade en alleen is de grond in de voortent wat vochtig maar om ons heen staan verschillende voortenten blank en zijn er vele takken van de bomen afgewaaid echter zonder schade te hebben aangericht.

Na dit geconstateerd te hebben ga ik m'n loop kleding aan trekken..... " ik heb er zin in " en het is al weer de derde keer na m'n blessure.

Ik heb een schema van Els gekregen en zei gaf me de raad het vooral rustig aan te doen na 6 weken blessure leed , zeker daar in dit deel van de Ardeche het als maar bergopwaarts gaat.

De weg naar Meribel ( D 224 ) ca. 6 km gaat langzaam omhoog en ligt vol takken en met over de weg grote water stromen afkomstig van diverse watervallen vanuit de bergen ontstaan door de hevige regenval van de afgelopen nacht.

De temperatuur is prima en plotseling zie een grote pad voor me over de weg kruipen en als ik groot zeg dan bedoel ik zeker ter grote van een behoorlijke mannen hand.

Maar daar deze weg in de ochtend veel gebruikt wordt met auto's door mensen uit het dorp besluit ik hem te redden !!!!! maar dit is niet zo makkelijk en ik wil hem niet met m'n handen vastpakken , ik raap een tak op om hem voorzichtig een zetje te geven , bukte me en ..... hoorde voetstappen achter me ..... keek om en daar kwam " ze " als een hinde aan lopen in een prachtige outfit.

Ik vergat die pad liet me stokje vallen en keek verbaast hoe ze me lachend voorbij liep.

Ik keek haar na..... wat een billenpartij , het was een streling voor het oog ...een mix van "Beyoncé en Nelli Cooman "

Ja en toen vergat ik het trainingsschema en liep achter haar aan , sneller als het schema van Els , maar op gepaste afstand. Bij Meribel aangekomen stopte ze even en ik even later ook.

We groeten elkaar en ik vroeg of ze wat wilde drinken , ze zei "No thanks "

Dus geen francaise , ze kwam uit Engeland en haar naam was Jacky.

We hebben nog wat staan praten en toen elkaar gedag gezegd en veel succes gewenst.

Ik ging weer terug naar de camping en pikte de draad weer op van het trainingsschema van Els ....nog even terug denkend aan de mooie billenpartij van Jacky.

2 dagen later nam ik weer de zelfde weg naar Meribel en halverwege keek ik diverse malen achterom zou Jacky nog langskomen ??? niets te zien ..... ik focuste me dus weer op het trainingsschema van Els..... en de trainingdagen daarna..... nee Jacky heb ik niet mee gezien.

Dit was een kort relaas van een heerlijke september maand in de Ardeche.

Hans Rooduijn



# Halve Marathon Amsterdam



Op zondagmorgen half 9 verzamelden we bij metrostation centrum met 8 personen Teus-Saskia-Ellen-Els-Elly-Danielle-Anita en ikzelf. Diana was helaas ziek en kon niet mee naar Amsterdam.

Op weg naar Schiedam en vanaf daar de trein, na wat strubbelingen van Els ivm met OV kaart haha die niet geactiveerd was voor de NS, hadden we toch de trein. We kwamen om 11.00 aan, eerst de startnummers opgehaald en de expo afgestruind, altijd leuk! Ikzelf, heb nog kniekousen laten aanmeten van Herzog. Ik moet er erg aan wennen, ze zitten heerlijk, maar met een wedstrijd vind ik ze zo warm nog even wennen dus. We hebben mee gedaan aan een verloting en wat bleek Anita had een shirt gewonnen van Lorna Kiplagat!! Leuk!! Viel alleen een beetje tegen was een gewoon tshirt. Daarna omkleden en de gewoonlijke rutuelen hemdje aan, shirtje aan, korte tight, knietight haha wij vrouwen sjouwen alles mee, zodat we terplekke nog kunnen kiezen. Zo daarna de tassen ingeleverd en richting startvak. De start was 13.00 maar liep erg uit, zeker wel 40 min. Waren we niet blij mee en het regende ook nog vandaar die geïmproviseerde regenuitrusting! Heerlijk gelopen samen met Anita tot de 15km, daarna alleen verder ze loopt iets sneller en beter dan ik, is dan ook veel jonger haha grapje. Onderweg was minder gezellig dan vorig jaar, ik weet niet waar het aan lag misschien het weer? Zelfs het Rijksmuseum gemist zeker de andere kant opgekeken! Vorig jaar bij binnenkomst Olympisch stadion Bloed

zweet en tranen, dit jaar You never walk alone; Lee towers. Ik dacht toch echt dat ik in Amsterdam liep, ging even twijfelen! Superblij dat ik binnen was en gelijk Anita zag, was net voor me binnen. M'n tijd viel tegen ongeveer hetzelfde als vorig jaar zal maar eens meer en beter gaan trainen! Ben wel erg blij dat ik na mijn blessure kan lopen, zoouou blij!!!

Na de finish nog even klunen voor je het stadion uit was en langs de poffertjes, maar dan moet je wel geld bij je hebben. Haha zat in onze tassen en aan een pinpas deden ze niet. Heerlijk schone kleding aangedaan en opgefrist met natte washandjes, ondertussen was iedereen weer terug. Allmaal goed gelopen, ook Ellen haar eerste halve marathon, knap hoor!!

Zo en toen weer richting metro, nog lekker onderweg een hotdog op en op naar de trein, met een overstap in Utrecht waar sommige nog een heerlijk patatje hebben gegeten. Helaas hadden we een stoptrein pfff we hebben zelfs Breukelen nog aangedaan, haha lekker geboemeld dus. Richting cs Rotterdam, hup de metro in en om 20.30 thuis een gezellige, lange, vermoeiende en geslaagde dag!

Op naar een volgende loop (hebben we ondertussen al gehad de zevenheuvelenloop) en as zondag 7 dec de Bruggenloop goed bezig vind ikzelf. Allemaal hele fijne feestdagen en een goed uiteinde, ik ga lekker 3weken m'n bikini en zomerjurkjes aan doen tot volgend jaar. Lisette de Winter





# Brugrunners in beweging

Zaterdag 27 september 2014, een mooie dag en juist die dag organiseerden wij ons jaarlijkse Event, deze keer Brugrunners in beweging genaamd.

Nou zijn de lopers regelmatig in beweging maar op deze dag ging het niet om het hardlopen maar om zaken als zaklopen, kruiwagenrace, skippybal estafette, eieren werpen, jeu de boules en geo cash.

Circa 60 brugrunners hadden zich aangemeld waarvan ruim de helft in de middag aanwezig was voor deze activiteiten en er is wat afgelachen.

Daar gaven het zaklopen, de kruiwagenrace, de skippybal estafette, en het eieren werpen wel aanleiding voor maar serieuzer ging het met de partijtjes jeu de boules en de geo cash.

De jeu de boules was echt spannend en er werd voor de punten gestreden.

Sommige zeer fanatiek en gedreven wat bij mij het idee geeft dat er bij voldoende belangstelling misschien mogelijkheden zijn.

Hier mee bedoel ik dat lopers welke tijdelijk (geblesseerd of ziek) niet kunnen lopen of lopers welke moeten of willen stoppen maar toch graag bij de club willen blijven komen aan kunnen geven of zij willen jeu de boules.

Het bestuur kan dan bij PRC Delta onderzoeken of er mogelijkheden voor een goede jeu de boules baan op het terrein vlak naast het clubgebouw zijn.

Het geo cash was geheel nieuw voor mij en er is door twee lopers bij ons, die deze tak van sport beoefenen geïntroduceerd.

Zelf ben ik niet mee geweest met een sessie dus kan er weinig over zeggen.

Wel heb ik hen gevraagd hun bevindingen op papier te zetten en zij hebben er een apart stukje over geschreven.

En daarna de borrel, de bingo en het optellen van de punten.

Na een half uurtje waren de winnaars bekend en dat is altijd weer een klein feestje voor de winnaars.

En toen de barbecue, deze keer verzorgd door Barbecue van A tot Z en het was echt goed en voor ons heel makkelijk.

Alles, maar dan ook alles was die ochtend bezorgd en zag er zeer verzorgd en goed uit. Tijdens de barbecue bleek alles van zeer goede kwaliteit en na afloop werd de vuile was in de kratten gedaan wat twee dagen later weer opgehaald is. Echt profi.

En nog even dit, alles begeleid door muziek verzorgd door Mark Brouwer zowel binnen als buiten en die later op de avond de voetjes op de vloer kreeg, super gezellig.

Ook willen we een ieder die zijn bijdrage aan deze dag heeft willen geven bedanken en we hopen in de toekomst op jullie te mogen rekenen.

We mogen ook dit jaar weer spreken van een geslaagd Event zij het dat het weer ook deze keer op onze hand was en dat kan je niet bestellen of regelen, dat is een kadootje.

Connie Vuick en Wil Raaphorst





**shoeby**

Jouw  
personal  
shopper

**IT'S ALL  
ABOUT  
STYLE**

DAMES-, HEREN- EN  
KIDSFASHION!



SHOEBY.NL

WINKELCENTRUM MAASWIJK,  
HADEWYCHPLAATS 104, SPIJKENISSE

# Verlag Geocash

Met het oog op de jaarlijkse spellen en barbecue dag werden wij benadert door Wil om een kleine geocache uit te zetten. We hebben hier ontzettend veel voorpret aan beleefd! Als thema schreven we een verhaaltje over Wil die aan een loopwedstrijd meedeed en bij het afsnijden van de route door het bos (o,o,o, die Wil toch!) zijn schoen verloor. Op de bewuste zaterdag vormden we teams van 6-7 personen, die aan de hand van de voorwerpen diverse puzzeltjes moesten oplossen om weer een stapje verder te komen waarbij wij als jury optraden en letten op de tijd maar de teams ook beoordeelden op samenwerking, vals spelen enz.

Het spel begon met het naar het eerste waypoint navigeren wat midden op het bruggetje uitkwam ( we zijn ten slotte brugrunners of niet) met de eerste vraag:

De nog onzekere Wil doet voor het eerst mee met een wedstrijd. Nadat het startschot heeft geklonken gaat Wil er als een speer vandoor maar na een tijdje begint hij moe te worden en als hij een bruggetje ziet besluit hij een stukje van het parcours af te snijden.

Waypoint 1 De Brug  
N 51° 51.679 E 004° 19.766

Als Wil op de brug is ziet hij pas hoe gammel deze is, de losgelaten bouten en moeren liggen LINKS en RECHTS in het water. Hoeveel moeren vind je hier?

Antwoord

A = .....

Al snel werd er door de verschillende teams de touwtjes aan de brug gevonden en met spoed uit het water gevist. Aan beide touwtjes zaten een aantal moeren variërend tussen m2 en m20 moeren met als afleiding wat ringen en ander spul dat toch net effe geen moer is. Nu bleek dat in de haast er bij het tellen een aantal moeren over het hoofd werden gezien en er werd weer geteld en soms nog eens en nog eens. Pas als wij de goede antwoorden gehoord hadden gaven we de gps vrij en kon men naar het volgende waypoint. Waar wij als spelleaders niet op gerekend hadden is dat het eerst team ( Theo) vroeg of het ook om de tijd ging en bij onze bevestiging stooft de hele groep er vandoor, tja dat krijg je met een hardloop vereniging.

Bij het tweede waypoint aangekomen wachtte de volgende uitdaging:

Waypoint 2 De Bocht  
N 51° 51.693 E 004° 19.521

Hier verliest Wil in de scherpe bocht zijn sleutels. Hoeveel sleutels zitten er aan zijn bos?

Antwoord

B = .....

Hier vond men na soms even zoeken een pvc buis met een 45 graden bocht er in met helemaal achterin een aantal sleutels. Nu hadden de teams ook een zakje met hulpmiddelen gekregen en al snel werd het zaklampje gebruikt om het inwendige van de buis te verlichten en werd er om en om geteld en pas bij weer het goede antwoord gingen we verder.

Waypoint 3 Het Bos

N 51° 51.658 E 004° 19.552

Wil besluit nog een stukje af te snijden maar nu door het bos. Op dit modderige pad verliest hij echter zijn schoen en heeft geen tijd om deze weer aan te trekken. Wat is Wils schoenmaat?

Antwoord

C = .....

Hierbij hadden we een oude schoen aan de onderkant van een omgevallen boom geschroefd met daarin de aanwijzing. Hier hadden de meeste teams de meeste tijd nodig om ten eerste de schoen te vinden en daarna de schoenmaat te ontcijferen die er in een voor geofende geocachers in een begrijpelijke geheimtaal in stond maar voor de teams abracadabra was. Gelukkig was ook de ontcijfercode meegeleverd en al gauw wist elk team het getal "TIEN" te ontcijferen. Op naar wp4...

Waypoint 4 De Heuvel N 51° 51.657 E 004° 19.722

Vlak voor het eind zit er nog een zware klim in het parcours en als Wil na een flinke klim boven komt blijft hij tot overmaat van ramp met zijn startnummer achter de vlaggenmast hangen. Geen tijd om hier bij stil te staan neemt hij de laatste spurt naar de finish. Wat is Wil's startnummer?

Antwoord D = .....

Hier vond men in een koker die hoog in de vlaggenmast met magneten vast zat met daarin een in vier stukken geknipt "startnummer". Eerst moest de koker gevonden worden natuurlijk en daarna bedacht hoe hem naar beneden te krijgen. Hierbij werd geklommen, geschud en gebruik gemaakt van de naastgelegen ladder. Nadat de stukken startnummer uit de koker waren viel het ook nog niet eens mee om deze vier stukken zo neer te leggen dat de puzzel klopte maar uiteindelijk is het iedereen gelukt.

Nu moest er gerekend worden, alle verzamelde informatie werd in de formule gestopt en er werden getallen berekend, na het horen van de goede antwoorden werd het laatste waypoint vrijgegeven en kon men naar de eindbestemming, de cache

$XXX = D - B \times C - A$   $YYY = D + B \times C + A$

Ben jij ook zo benieuwd of Wil de wedstrijd nog heeft uitgelopen? Kijk dan maar eens snel op

N 51° 51.XXX E 004° 19.YYY

Hier vond men in een tupperware doos een beker en medaille en kon ons het laatste antwoord gegeven worden: "Ja, Wil heeft de wedstrijd uitgelopen" waarna de tijd gestopt werd en wij even konden uitpuffen van een rondje speedcachen.'s Avonds bij de bbq werd het winnende team ook nog even in het zonnetje gezet en er een biertje op gedronken. Al met al een voor ons unieke ervaring waar we veel plezier aan beleefd hebben we hopen dat dit voor de rest ook geldt.

Uiteraard willen we wil bij deze nogmaals bedanken voor het organiseren!

Margo & Paul

Wij wensen iedereen  
Een heel fijn  
KERSTFEEST  
veel gezelligheid  
met elkaar  
en de  
allerbeste wensen  
voor een  
schitterend, gezond  
en een  
blessure vrij  
NIEUWJAAR !!!

Liefs Bert en Yvonne vd  
Zalm



*Beste lopers,  
Wij wensen alle  
"Brugrunners"  
fijne feestdagen en  
een zeer goed lopend 2015.*

*Walter en Ivonne van der  
Pad*



# Vacatures opgevuld

Wil jij vrijwilligerswerk doen voor Stichting Brugrunners?

Graag, en dan ook gelijk melden bij het bestuur.

Helaas voor jullie zijn de vacatures van Secretariaat en Website bouwen reeds ingevuld.

O ja? zou je zeggen. Ja zegt het bestuur.

## Secretariaat

Voor het secretariaat heeft zich kandidaat gesteld Ivonne van der Pad-Blankert en zij is direct aangenomen door het bestuur.

Ken je die? Natuurlijk iedereen kent Ivonne, temeer daar zij zowel in de ochtend als de avond loopt. Ze heeft zich na haar studies geheel vrijgemaakt voor De BrugRunners en gaat het secretariaat overnemen van Hans en Viola, die het met veel enthousiasme hebben gedaan. Hans en Viola bedankt. Ivonne veel succes in deze functie.

## Website

De Website is nu in volle ontwikkeling. Er is een team mee bezig bestaand uit; Mark en Ruud Rolaff, Gerard Veenstra, Klaas Mol en ondergetekende begeleid het een beetje.

Mark is het technische genie achter de nieuwe website en met veel enthousiasme kwijt hij zich van de taak. De looks en het menu zijn reeds klaar. We gaan binnenkort de data bespreken, die er in komt en voor wie dat zichtbaar wordt.

In tegenstelling tot kort geleden wordt vanaf nu meer aandacht gegeven aan het wervende karakter van de site.

Speciale logins voor trainers, redactie Brugpraet, deelnemers en bestuur maken het geheel compleet. Zodra de Beta versie klaar is wordt er aan het bestuur een presentatie gehouden, waarin zij hun ideeën en wensen kunnen uiten op het ontwerp.

Daarna worden presentaties gegeven aan; de redactie BrugPraet, de trainers, misschien komen de deelnemers van de Stichting ook wel aan de beurt. Heb je goede ideeën en denk je dat wij die vergeten, neem dan contact met ons op. Hoe meer ideeën hoe beter.

Als de website klaar is gaat Ruud Rolaff de beheerder worden, met eventueel Gerard en of Klaas als secondanten.

Ook dit team is in blijde verwachting van de nieuwe site. Ook Gerard want die is klaar met de "oude" website.

Tenslotte wil jij eventueel ook als beheerder naast Ruud gaan werken, je kan je melden.

Iedereen veel succes met deze nieuwe ontwikkelingen.

Rien Scholten



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

# NOBEL

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342

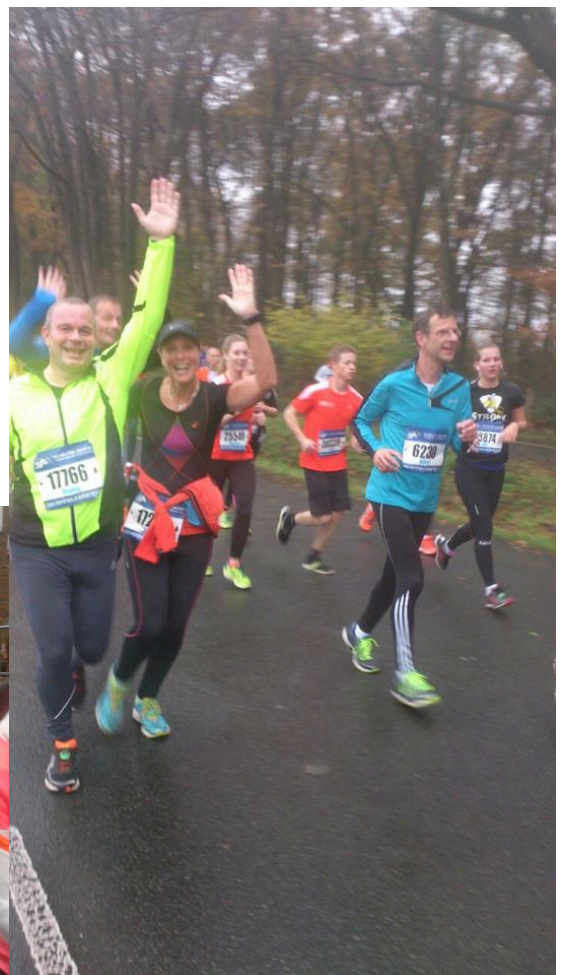
# Zevenheuvelenloop

De zevenheuvelenloop was bij de brugrunners nog niet echt bekend. Weinig leden hadden de loop al eens gelopen. Dus dit jaar zou het toch een keer moeten gebeuren. De ochtendgroep was het daar helemaal mee eens en met 10 man zouden we de Vijf heuvels trotseren in het mooie Nijmegen. Monique, Danny, Lisette, Anita, Mark, Peter, Conny, Karel, Rien en Ellen waren van de partij. We gingen al vroeg opstap. Helaas kon Rien zelf niet meelopen, maar ging mee voor de gezelligheid en volgens hem om de boel een beetje in de gaten te houden. De reis ging lekker en om ongeveer half 12 waren we er al. We hebben toen de T-shirts van de zevenheuvelenloop opgehaald en zijn daarna lekker ergens wat gaan drinken voordat we ons moesten omkleden. Dat was wel lekker, want we hadden het wel een beetje koud gekregen. Rien en Karel gingen ondertussen het avondeten regelen, zodat we na de loop lekker met zijn allen ergens konden eten en bij konden praten. Om ongeveer half twee stonden we met zijn allen in het Bruine Startvak. We hoefden gelukkig niet zo lang te wachten en voordat we het wisten gingen we richting de eerste heuvels. Het regende nog maar een klein beetje en er stond geen wind, dus we hadden mazzel. Danny en ik bleven bij elkaar en genoten net als de rest van de mooie route en de goede sfeer. Wat is dat toch elke keer weer een belevenis. Al die mensen langs de kant die alle lopers aanmoedigen. Danny werd zelfs toegejuicht door mensen langs de kant. Dat is nou zo leuk aan je naam op je startnummer. De heuvels vielen best mee, alleen in de buurt van de 10 km zat een pittige heuvel. Maar voordat we het wisten hing er een mooie medaille om ons nek. We kregen ook nog wat te drinken, zodat we een beetje bij konden komen. We hadden afgesproken dat we elkaar weer zouden zien bij het omkleedpunt. Iedereen had de zevenheuvelenloop heerlijk gelopen en mooie tijden neergezet. Met een tevreden gevoel en een lege maag begonnen we aan het diner bij het restaurant De Muis in Nijmegen. Dat werd een gezellige maaltijd met leuke anekdotes over de loop. Om kwart over negen waren we weer terug in Spijkenisse.

We kunnen terug kijken op een dag waar we heerlijk gelopen hebben en vooral veel gelachen!!

Kortom het was een super geslaagde Zevenheuvelenloop 2014.

Ellen Rolaff





# Bruggenloop

BETER LAAT DAN NOOIT.

Eind oktober. O ja, nog even snel inschrijven voor de Bruggenloop. Helaas uitverkocht. Nou ja, jammer dan. Een week voor de bewuste zondag belt kleindochter Brigitte mij op met de vraag of ik nog hier of daar een startnummer kan ritselen, zodat we samen 15 km. kunnen gaan overleven. En jawel, na wat lobbyen bij de club blijken Klaas en Rien door omstandigheden verhinderd te zijn en zij gooien hun startnummer in de aanbieding. Bingo voor ons dus! Als twee stoere “mannen” gaan we het avontuur tegemoet. Een aanzienlijk aantal Brugrunnersladies met alleen Danny als afgevaardigde van onze heren trotseren kou, regen en wind en we banen ons een weg naar de startvakken. Weet je hoeveel ruimte kippen in een legbatterij hebben? Nou, dat is riant vergeleken met de opgehokte vierkante decimeter, die wij daar toebedeeld kregen. Wat een gedrang, maar wel een solidair gebeuren, wij zagen er de humor wel van in! En daar horen we (heel ver weg) het startschot van Nellie Cooman en 13 minuten later gaan we doorweekt over de startstreep. Brigitte en ik spreken af om “langzaam” te beginnen. We willen onderweg van alles genieten en natte voeten hebben we toch al, dus zelfs de grote plassen kunnen ons



opgewekte humeur niet bederven. Oh, het is voor mij wel even slikken, als we links en rechts door Jan en alleman ingehaald worden. Maar afspraak is afspraak, we blijven bij elkaar. We lopen net boven de 6 minuten de km. en kletsen aan een stuk door met iedereen, inclusief het publiek, dat onder grote paraplu's de meute aanmoedigt. Wel even wennen, als we horen: “Hup Klaas!” Hoezo Klaas? O ja, ik zit vandaag in een mannelijk vel! Na een kilometer of 8 zijn we nog zo fit, dat het tempo vanzelf omhoog gaat.

Uhh....eigenlijk niet de bedoeling! Het wordt intussen donker en wat is het leuk om niet in de voorhoede te zitten, want nu zien we in de bochten van de Brienoordbrug de hele sliert als een verlichte slang (lampjes aan de armen) voor ons uit lopen. Wat een sprookjesachtig gezicht! Zelfs zonder te hijgen rennen we tegen de wind in terug naar de Kuip. We halen heel veel mensen in en dat met de finish in zicht. Dat is nieuw voor mij enne.....ik bedenk me plotseling, dat ik helemaal vergeten ben om te wandelen!!!! Van schrik sta ik bijna stil. De laatste kilometer gaan we voluit, zo de fuik van de finish in, wat een chaos daar en de regen komt met bakken uit de hemel. Maar mijn dag kan niet meer stuk, ik kan het echt zonder te wandelen! Met dank aan Brigitte heb ik bewezen, dat ik het op mijn oude dag toch nog kon leren: starten als een slak en finishen als een hinde (nou, nou, niet overdrijven!) Alle Brugrunners zijn vandaag kanjers, maar zeker ook onze supporters Lia en Ruud, die maling aan het weer hadden en er gewoon voor ons bij waren. Volgend jaar sta ik zeker weer opgepropt in het startvak, want dan weet ik, wat een superleuke happening de Bruggenloop is.



Elly van B., die er eindelijk achter is gekomen, hoe het wel moet.



Postbankloop 28 september 2014  
15 km

Johan Benne	1.10.50 (1ste M65)
-------------	--------------------

Van buuren circuit 12 oktober 2014

Johan Benne	1.06.20
Ivonne van der Pad	47.50

Uitslagen Halve Marathon  
Amsterdam 19 oktober 2014

Els Snippe	1.58.08
Teus Ottevanger	1.58.12
Danielle van Mil	1.58.44
Saskia Schijf	2.02.15
Anita Kabbedijk	2.09.08
Lisette de Winter	2.10.07
Ellen Rolaff	2.13.05
Elly van Mil	2.15.03

Erasmusronde 2 november 2014  
15 km

Johan Benne	1.07.59
-------------	---------

Van buuren circuit 9 november 2014  
15 km

Johan Benne	1.07.01
Joop Oskam	1.10.15
5km	
Wout van Wieringen	36.36

Sint Nicolaas loop Bleiswijk  
15 km

Johan Benne	1.06.20
-------------	---------

Zevenheuvelenloop  
15 km

Karel Oosthoek	1:15:05
Els Snippe	1:19:09
Anita Kabbedijk	1:23:52
Lisette de Winter	1:25:28
Ellen Rolaff	1:32:29
Danny de Hey	1:32:29
Mark de Haan	1:36:47
Monique Kuller	1:36:48
Conny Vuijk	1:36:49
Danielle Hoogwerf	1:40:42

Bruggenloop 7 december 2014  
15 km

Joop Oskam	1.11.00
Patriacia Vervoort	1.21.33
Jaqueline van Bemmelen	1.21.34

Peter Makop	1.24.35
Linda van de Torren	1.24.14
Anita Kabbedijk	1.24.36
Lisette de Winter	1.24.37
Lisette Verhij	1.24.44
Sabine van Heiningen	1.24.50
Elly van Buytenen	1.30.23
Janneke Roskam	1.30.39
Monique verzijden	1.33.00
Ellen Rolaff	1.33.24
Danny Hey	1.33.28
Nico de Groot	1.34.40
Diana de Ruyter	1.35.00
Mirjam von Winckelmann	1.35.25
Martine Verkaart	1.36.55
Jose van Rijswijk	1.36.59
Elly van Mil	1.38.23
Conny Vuyk	1.38.50
Danielle Hoogwerf	1.38.50
Kim Bresser	1.42.21

Uitslagen Marathon Spijkenisse 14 december 2014

Mark van der Pas	3.44.33
Marco Benschop	3.45.05

21,1 km

Johan Benne	1.35.49
Joop Oskam	1.44.37
Arie de Ruiter	1.44.38
Martin van Opstal	1.53.42
Danielle van Lierop	1.53.42
Patriacia Vervoort	1.53.50
Danielle van Mil	1.53.58
Lisette Verheij	2.00.46
Han Bakker	2.00.48
Nico Stoop	2.00.57
Arthur Bijl	2.02.33
Peter Makop	2.04.24
Monique Kuller	2.05.19
Ellie Kalfsbeek	2.17.34
Bepie Bresser	2.29.23
Monique Kriesch	2.29.50

10 km

Teus Ottevanger	48.45
Wendy Schoo	50.52
Gerard Woerdeman	52.23
Saskia Schijf	53.46
Ivonne van der Pad	53.47

5 km

Gonnie Poot	35.43
-------------	-------

# Loopagenda

Datum	naam loop	plaats	info	tijd	km
21-12-2014	Kerstloop	Barendrecht	<a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	13.00	16,1
26-12-2014	Kerstcross TVS	Spijkenisse	<a href="http://www.TVS90.nl">www.TVS90.nl</a>	11.00	2,5-5,10
31-12-2014	Oliebollenloop	Schoonhoven	<a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>	12.00	10-15
03-01-2015	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland	<a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	15.00	10
03-01-2015	Ontbijtloop	Barendrecht	<a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	9.30	5
04-01-2015	Halve Marathon	Rockanje	<a href="http://www.vorneatletiek.com">www.vorneatletiek.com</a>	11.15	21,1
11-01-2015	Bonte Haasloop	Wateringen	<a href="http://www.bontehaasloop.nl">www.bontehaasloop.nl</a>	10.00	10
18-01-2015	Ruitenburg halve	Maassluis	<a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	13.00	10-21,1
24-01-2015	Testloop	Vlaardingen	<a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	25
25-01-2015	Dobbeloop	Nootdorp	<a href="http://www.dobbeloop.nl">www.dobbeloop.nl</a>	11.00	10-15
01-02-2015	Groenhovenloop	Gouda	<a href="http://www.avgouda.nl">www.avgouda.nl</a>	12.00	10-21,1
01-02-2015	Midwintermarathon	Apeldoorn	<a href="http://www.midwintermarathon.nl">www.midwintermarathon.nl</a>	11.15 - 15.00	16,25 - 8
07-02-2015	Heinenoordtunnelloop	Oud Beijerland	<a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	12.00	25
08-02-2015	Trainingsloop	Maassluis	<a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	11.00	24
08-02-2015	Strandloop	Hoek van Holland	<a href="http://www.pacrotterdam.nl">www.pacrotterdam.nl</a>	10.00	10 ,20
14-02-2015	Trainingsloop	Vlaardingen	<a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	25-30
15-02-2015	Trainingsloop	Spijkenisse	<a href="http://www.marathonrotterdam.nl">www.marathonrotterdam.nl</a>	11.00	25
21-02-2015	Midden Delftland	Schipluiden	<a href="http://www.dehardloper.nl">www.dehardloper.nl</a>	13.30	21,1
01-03-2015	20 van Alphen	Alphen a/d Rijn	<a href="http://www.20alphen.nl">www.20alphen.nl</a>	13.30	20
01-03-2015	Trainingsloop	Dordrecht	<a href="http://www.marathonrotterdam.nl">www.marathonrotterdam.nl</a>	10.00	30
01-03-2015	Trainingsloop	Rotterdam	<a href="http://www.pacrotterdam.nl">www.pacrotterdam.nl</a>	9.00	25,30

Voor meer info verwijzen we jullie naar [www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl)

**Boekhouding, belastingaangiften en -advies**



**CijferMeester Rotterdam-Noord**

Heer Bokelweg 204  
3032 AD Rotterdam

Karin van der Ster  
06 2494 7695  
[k.vanderster@cijfermeester.nl](mailto:k.vanderster@cijfermeester.nl)

Peter Kooiker  
06 2939 3830  
[p.kooiker@cijfermeester.nl](mailto:p.kooiker@cijfermeester.nl)

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

## Taal en Woordspelingen

- Ze heeft dikke billen, maar ze zit er niet mee.
- Van mensen die nooit wat geven, daar krijg ik wat van.
- Toen ik de prijs van de sla zag, kreeg ik een krop in de keel
- Bij de slankheidsclub zijn 3 nieuwe leden aangekomen. Maar er zijn er ook 3 afgevallen.
- De situatie van de dakloze analfabeten is niet om over naar huis te schrijven
- Als je niet buiten roken kunt, ga dan maar buiten roken.
- Hij wacht op een levertransplantatie, maar de levertijd is wel 8 maanden.
- Edelachtbare, als u wilt dat ik rechtsta, zal ik mij daarbij neerleggen.
- Tip voor vakantiegangers: Span je niet in.
- Wat doen weekdieren in het weekend?
- Het grote aantal werkongevallen in de houtzagerij wordt veel te gemakkelijk door de vingers gezien.
- Bij de geboorte van hun eerste kind worden man en vrouw op slag ouder.
- Roken: het blijft een teer onderwerp.
- Beroepskeuzeadvies: Word bokser, meer kans op slagen !

Hans Rooduin

Edith en Joop Dorsman wensen alle Brugrunners een gezond en sportief nieuw jaar!



TEN SLOTTE.....

kunnen we terugkijken op een succesvol Brugpraetjaar! Met dank aan alle mensen, die door hun inzendingen hieraan hebben meegewerkt. Ook in de toekomst blijven we op jullie rekenen.

De volgende deadline zal zijn op 15 MAART 2015.

De redactie wenst alle Brugrunners sfeervolle kerstdagen en een gesmeerd lopend 2015!





Verjaardagen Januari Februari Maart

Suzanne van Rooij	04-jan
Ursula Amas	06-jan
Tamara Maaskant	14-jan
Gerrit Hoogbruin	18-jan
Mirjam von Winckelmann	19-jan
Nico Stoop	22-jan
Ellen Rolaff	22-jan
Gonny Poot	28-jan
Carla Warnik	30-jan

Leen van Hulst	13-feb
Lianne Mekkelholt	14-feb
Arie Kamps	15-feb
Jaqueline van Bemmelen	16-feb
Johan Benne	19-feb
Sandra Verhoeven	20-feb
Anja de Jong	26-feb
Toony van Ettinger	28-feb
Maria Raaphorst	28-feb
Janneke Roskam	29-feb

Jaqueline Vliegendorst	01-feb
Cor Romijn	06-feb
Joop Dorsman	08-feb
Magda Langendoen	08-feb
Wil Raaphorst	08-feb
Hans Rooduin	08-feb
Mark de Haan	09-feb
Linda v/d Torren	12-feb

Theo Bresser	02-mrt
Carla Brauwers	09 -mrt
Frank Veltman	15-mrt
Patricia Ruizeveld	17-mrt
Rianne Westerveld	17-mrt
Kees Ketting	23-mrt
Jose van Oest	23-mrt
Gertjan van Elleswijk	28- mrt

**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

Penningmeester: Jacqueline Vliegenthart

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

Ivonne van der Pad

**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 en Ruud Rolaff (website)

Elly v. Buytenen en Danielle van Mil (clubblad)

**Ledencontacten:**

Marion de Ruiter

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