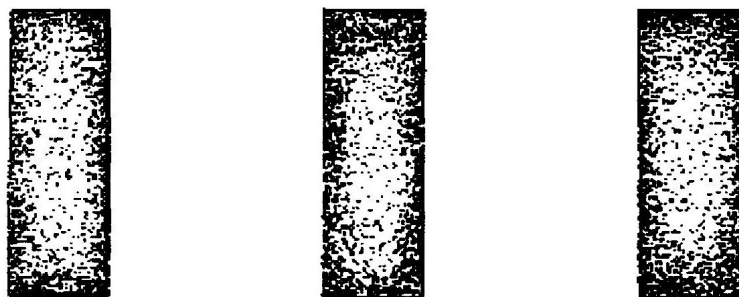


# "BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2004

Spijkenisse

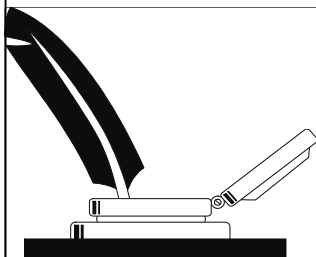


# BRUGPRAET

Jaargang 9 Nummer 1

Maart 2004

## Van de voorzitter :



De eerste 2 maanden van het nieuwe jaar zitten er al weer op. Het jaar begon met een spetterende feestavond in onze eigen kantine. Ik wil hierbij nogmaals iedereen bedanken die hieraan meegewerkt heeft.

De Biesheuvelloop in Maassluis en de Heinenoordtunnelloop, in het kader van de Zuidersterloopserie, zijn met goede resultaten gelopen. En velen van onze groep waren ook aanwezig bij de dit jaar natte Midwintermarathonloop in Apeldoorn en de Bruggenloop in Rotterdam.

Op dit moment worden er al lange afstanden getraind voor de Marathon van Rotterdam, die dit jaar al op 4 april gehouden wordt. Wij wensen alle deelnemers veel succes, maar vooral ook veel plezier bij deze mooie loop.

Helaas zijn de eerste geblesseerden ook al gesignaleerd. Voor deze mensen 'sterkte en beterschap'.

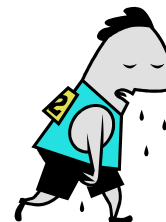
**Karin Bakker**



## **Rectificatie**

In het kerstnummer zat een foutje, het gaat over de laatste loop van de Zuiderster loopserie in Brielle. Bij de naam van Els Snippe staat een tijd van 1.19.22 en dit is fout het moet zijn 1.22.19 en het is een PR!

**Redactie**



## **BRUGRUNNERSWEER IN MAASSLUIS.**

Voor de eerste keer in de geschiedenis van de Biesheuvelloop nu eens geen regen, storm, sneeuw of ijs, maar een strakblauwe lucht en een stralende zon. De korte broeken konden uit de tas!

De Brugrunners waren in grote getale naar Maassluis getogen om te genieten van de 10 of 21 kilometer langs het Stalduinse Bos.

Ik haakte aan bij een groepje, dat het plan had opgevat om 1 uur 50 te lopen, dat leek me wel haalbaar. Het liep lekker tot het moment, waarop Ineke, op het ritme van haar walkman lopend, ons passeerde. Ik kon het niet laten achter haar aan te racen, wat voor iemand uit het groepje aanleiding was me te waarschuwen: "We halen je straks wel weer in." Ik nam me ter plaatse voor, dat ik ze die lol niet zou gunnen. En.....het is me gelukt!

Ik was al lang en breed uitgehijgd, toen mijn begeleiders van het eerste uur de finish naderden. Ineke had ik toch niet bij kunnen houden, die liep grandioos!

Onderweg dook Han Bakker op de meest onverwachte momenten op om ons aan te moedigen, hij kampte met een hielspoor en kon helaas niet meelopen, maar fietsen des te beter.

Toen ik hem plotseling heerlijk in het zonnetje op een muurtje zag zitten en hij mij toeriep: "Het ziet er nog goed uit!" riep ik terug, dat ik veel liever naast hem zou willen gaan zitten, waarop een wandelend paartje opmerkte, dat je dan wel koude billen kreeg. Maar Han zat op zijn mutsje en ik bedacht, dat ik wel op mijn eigen mutsje even uit kon rusten, maar helaas, ik had nog 6 kilometer te gaan.

Bij de finish maakte ik de speaker erop attent, dat Wim Kapteyn in aantocht was, 79 jaar jong, in een geweldige tijd van 1 uur 53! Ongeloof alom! Het werd met veel ontzag omgevoerd en hij werd als voorbeeld voor de loopsport geprezen.

We werden voor onze inspanningen beloond met een gigantisch grote bidon, waar je als looper eigenlijk niets aan hebt, maar voor de fietsers onder ons een welkom geschenk.

Stond Maassluis altijd te boek als een zware beproeving, vanaf vandaag valt het onder de categorie: LOPEN IS FUN!

**Elly van Buijtenen.**

## Pallandtloop Middelharnis

20-12-03

Namen Tijd 10 EM

Patrick v d Kerkhof	1:09:46
Harry Dronkers	1:14:40
Dave Bindervoet	1:25:01

## Een verjaardag

We hebben in deze periode weer een hele bijzondere verjaardag gevierd op 03-02-04, en wel van onze oudste actieve loper van de Club, er is gezongen en de jarige trakteerde, op lekker gebak.

We kennen hem allemaal wel, het is onze Wim Kapteyn. Hij is 31 Januari 79 jaar geworden !!!



Willem zijn leeftijdgenoten doen het kalm aan of lopen achter de rollator, maar Willem niet, die doet aan heel veel lopen mee en looptijden waar menig brugrunner niet aan kan tippen en rode koontjes krijgen als ze Willem zijn tijden zien. En heel soms wordt Willem van huis gehaald met de bus als er een loopje is, b. v. naar Apeldoorn !!!, hij is onmisbaar.

Willem, nog vele gezonde jaren toegewenst

## Kerstcross.

26 december 2 e kerstdag, er wordt een kerstcross georganiseerd.

Vol gegeten met kip, kalkoen en nog veel meer lekkere dingen, besloten wij om deze dag functioneel te gebruiken.

Het telefoonnr. stond in de brugpraat, eerst maar even informeren wat ons te wachten stond.

Het waren afstanden van 2, 4, 6, en 8 km. Bedenk wel dat dit voor een cross best zwaar is.

We, Guus, Miranda en Tonnie besloten daar aan mee te doen.

Guus ging voor de 8 km, Miranda en mijn persoontje kozen voor de 4 km.

Het parcours was enigszins modderig, het was gelukkig droog, maar het was zwaar, heel erg zwaar, mijn dochter en ik waren blij dat wij hadden gekozen voor de 4 km.

Het leuke was dat Wout van Wieringen, Anne Hof en Wim Kapteyn niet in trainingstenuue waren maar gewoon even kwamen kijken.

En ons hebben aangemoedigd, dat hadden wij wel nodig want na 1 rondje van 2 km wilden wij eigenlijk al stoppen.

Achteraf viel het best tegen, de tijden staan vermeld in het clubblad, want dat is me eigenlijk ontgaan.

Maar we konden terug kijken op een prestatie in de vorm van "dat we het toch volgehouden hebben".

Tonnie van Ettinger.

## Kerstcross TVS

26-12-03

Namen Tijden

Tonny v Ettinger	28:19	4km
Miranda v Ettinger	31:20	4km
Guus v Ettinger	55:00	8km

## Van Buurenloop in Oostvoorne.

Gepland op 1 feb op zondagochtend.

Ook daar had ik van te voren geïnformeerd over het reilen en zeilen van de prestatie loop.

Ook werden wij uitgenodigd voor de brunch, wat achteraf alleen voor de Voornseclub was.

Maar wij waren ook van harte welkom, wel tegen betaling van 12 euro, maar dat was het zeer zeker waard.

Het weer was zaterdag beestachtig en ook zondag zou het zeer slecht zijn.

Gewoon maar afwachten, een loop langs de kust, er werd doorgegeven dat er zware windstoten zouden zijn. Blijf lekker thuis als je niet weg hoeft melden de kranten.

Zondagochtend keken wij naar buiten, het was droog, het waaide wel behoorlijk.

Om 10.30 uur was de start voor de 5 de 10 en 15 km.

Aangekomen bij het van Marion hotel waar het heel gezellig was, je moet er van houden, Frans Bauer muziek, dat gaf wel een leuk sfeertje.

Daar gingen we om 10.30, allemaal onze eigen afstand. Riet Benne, Annie v Hulst en Tonnie liepen de 10 km.

Miranda de 5 km.

De man van Riet en nog een jongen die met ons loopt, Patrick vd Kerkhof (Blond haar) die liepen voor de 15km.

Annie dacht even, dat we 5 km zouden lopen maar die kwam al snel van de kouwe kermis thuis, het waren er toch 10 Annie.!



Het weer viel reuze mee, prachtig parcours door de duinen wel met veel wind en ook de eerste 5 km tegen de wind in maar het was droog en even begon ook de zon nog te schijnen.

Miranda keerde op 2,5 km, op naar de 5 km, haar tijd was 33 min en 25 sec na alle blessures die ze heeft gehad was dat voor haar weer een geweldige overwinning op zich zelf en natuurlijk ook het volhouden.

Wij gingen door voor de 10 km, doordat je tussen de duinen in liep viel de wind zo nu en dan weg.

Annie en Riet bleven samen lopen.

Tonnie ging er vandoor, gewoon je eigen tempo lopen en volhouden met Annie en Riet volgend.

Op de terugweg, ook weer 5 km, hadden wij eerst een stuk tegen wind dat was super zwaar maar gelukkig draaide de wind.

Ineens zag ik Magda, onze trainster, die waren daar aan het oefenen voor de marathon.

Magda was zeer verbaasd, we kregen een compliment van haar.  
 Het laatste stuk was het zwaarst ondanks dat we alles mee hadden, maar je wil dan ook nog een beetje tijd neer zetten.  
 Guus was binnen gekomen op 56 min en Tonnie 1.05 uur  
 Annie en Riet in 1.11 uur.  
 En we hebben het allemaal vol gehouden.  
 In het van Marion Hotel konden we douchen en zwemmen, voor elk wat wils.  
 Guus, Miranda en Tonnie zijn ook nog naar de brunch geweest, ontzettend gezellig, lekker eten, gewoon een dagje weg voor de sporters.  
 Het was zeer geslaagd.

**Tonnie van Ettinger.**

## De van Buuren Brunchloop

01-02-04

Namen	Tijden	Afstand
Miranda v Ettinger	33:25	5km
Guus v Ettinger	56:02	10km
Tonnie v Ettinger	1:05:42	10km
Riet Benne	1:11:25	10km
Annie v Hulst	1:11:25	10km
Patrick vd Kerkhof	1:02:52	15km

## 2 lopen van Patrick vd Kerkhof

Datum	Plaats	Afstand	Tijd
11 januari	Egmond aan zee	21.1 km	1:36:13
01 februari	Oostvoorne	15km	1:02:52

## Heldermanloop Spark

11-01-04

Naam	Tijd	Halve marathon
Dave Bindervoet	1:53:50	

## Bijl-bezemer loop in Dordt

25-01-04

Namen	Tijden	25 km
Harry Dronkers	2:05:00	
Hans v Meggelen	2:30:00	
Nico Stoop	2:30:00	
Karel Timmermans	2:30:00	



## 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 ultieme 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.

## De Helderman loop.

Leuk, gaan we ook aan mee doen.

De avond voor deze loop hadden wij een gezellige avond gehad met de brugrunners. Het was een zeer geslaagde avond.

Het was 1.30 uur in de nacht toen wij thuis kwamen, niet echt goed voorbereid om dan met een loop mee te doen.

Maar ja ,dan is er altijd wel wat, gewoon meedoen, dat hadden wij afgesproken.

Zondagochtend, het waaide, het stormde, het weer was verschrikkelijk.

Miranda haakte al af , het moet wel leuk blijven en dat is ook zo.

Guus en mijn persoontje schreven in voor de 10 km, even bluffen .

Toen de start van 10 km, ik voelde het al, het ging niet gemakkelijk, pal tegen de wind in.

Halverwege werd er tegen mij gezegd, als het te zwaar is kan je door voor de 5 km.

Nou echt niet, gewoon doorzetten, er was bijna geen doorkomen aan, 5 km tegen de wind in.

En toen terug, dat was echt vliegen, de eerste 5 km liep ik in 37 min. en terug in 29 min.

We werden aangemoedigd door de vrijwilligers die ons overal heen stuurden en dat heb je ook wel nodig.

Ik vond het een monstertijd van 10 km, maar we hebben het gehaald, een prestatiedaaije als een herinnering, toch achteraf zeer geslaagd. Guus had een tijd van 57 min en mijn persoontje 1.06.

**Tonnie van Ettinger.**



## Zuiderster loopserie 2003/2004 Resultaten TaxiWorld Bruggers

Namen		Tijden					
Wedstrijdlopers		10km	15km	10km	16,1km	21,1km	21,1km
Deelnemers / loop nr.		1	2	3	4	5	6
<b>Wim Kapteyn</b>	<b>M70</b>	51.22	1.18.45	50.40	1.23.10	1.53.23	1.51.53
gecorrigeerde tijd		<b>38.11</b>	<b>58.33</b>	<b>37.40</b>	<b>1.01.50</b>	<b>1.24.18</b>	<b>1.23.11</b>
<b>Elly v. Buytenen</b>	<b>V55</b>	-	1.19.18	49.23	1.21.35	1.49.15	1.46.45
gecorrigeerde tijd		-	<b>1.00.21</b>	<b>37.35</b>	<b>1.02.05</b>	<b>1.23.09</b>	<b>1.21.14</b>
<b>Ben van Mil</b>	<b>M45</b>	45.31	1.10.51	45.36	-	1.45.00	1.43.38
gecorrigeerde tijd		<b>42.40</b>	1.06.24	<b>42.44</b>	-	<b>1.38.24</b>	<b>1.37.08</b>
<b>Pia van Eersel</b>	<b>V40</b>	51.15	1.16.10	49.32	niet gef.	-	
gecorrigeerde tijd		<b>44.34</b>	1.06.14	<b>43.04</b>	niet gef.	-	
<b>Klaas Mol</b>	<b>M60</b>	50.26	1.15.52	47.53	1.18.07 pr	1.46.30	1.45.57
gecorrigeerde tijd		<b>41.43</b>	<b>1.02.45</b>	<b>39.36</b>	<b>1.04.37</b>	<b>1.28.05</b>	<b>1.27.38</b>
<b>Leen van Hulst</b>	<b>M60</b>	52.22	-	50.02	1.23.21 pr	2.05.31	
gecorrigeerde tijd		<b>43.19</b>	-	<b>41.23</b>	<b>1.08.56</b>	<b>1.43.49</b>	
<b>Hans van Meggelen</b>	<b>M45</b>	49.31	1.13.14	45.17	1.18.21	1.50.13	
gecorrigeerde tijd		<b>46.24</b>	1.08.38	<b>42.26</b>	<b>1.13.26</b>	<b>1.43.18</b>	
<b>Aad v. Nieuwland</b>	<b>M55</b>	48.55	1.14.56	48.03	1.19.41	1.51.15	1.47.17
gecorrigeerde tijd		42.19	1.04.49	<b>41.34</b>	<b>1.08.56</b>	<b>1.36.14</b>	<b>1.33.40</b>
<b>Karel Oosthoek</b>	<b>M55</b>	43.17	1.06.42	-	1.10.55	-	1.40.08
gecorrigeerde tijd		<b>37.27</b>	<b>57.42</b>	-	<b>1.01.21</b>	-	<b>1.26.37</b>
<b>Wout v. Wieringen</b>	<b>M70</b>	56.52	1.23.11	53.41	1.31.41	-	2.08.40
gecorrigeerde tijd		<b>42.17</b>	<b>1.01.50</b>	<b>39.55</b>	<b>1.08.10</b>	-	<b>1.35.40</b>
<b>Recreatielopers</b>							
<b>Ineke Snijder</b>		-	-	-	1.22.09	1.48.35	
<b>Kees Ketting</b>		48.35	1.15.31	49.05	1.22.18	1.59.16	
<b>Karel Timmermans</b>		52.48	-	52.57	1.30.45	2.01.55	
<b>Ineke Timmermans</b>		1.08.34	-	-	-	-	
<b>Monique Zoutewelle</b>		-	-	52.11	-	-	
<b>Astrid v.d. Sluijs</b>		55.13	1.22.00	-	-	-	
<b>Roel Schellingerhout</b>		-	-	-	-	-	
<b>Henk Hoogbruin</b>		-	-	-	-	-	1.57.56
<b>Nico Stoop</b>		48.10	1.13.15	47.14	1.19.26	1.54.59	1.57.05
<b>Elly van Mil</b>		58.09	1.25.45	-	-	2.07.31	2.04.05
<b>Annemarie Lorscheijd</b>		58.24	1.25.52	55.58	1.32.59	2.09.52	
<b>Lisette de Winter</b>		-	-	-	-	-	
<b>Astrid Hissink</b>		-	1.24.39	-	1.27.32	52.xx(10km)	
<b>Jolanda van Dijk</b>		-	1.27.27	-	52.30(10km)	54.27(10km)	
<b>Karin Bakker</b>		-	1.25.56	-	1.33.02	55.30(10km)	
<b>Christina v. Ettinger</b>		-	-	-	-	55.03(10km)	
<b>Han Bakker</b>		46.01	1.11.09	45.29	1.15.02	-	
<b>Michel Verhoeven</b>		-	-	40.46	1.07.22	1.30.22	
<b>Peter v. Leyden</b>				51.32	-	-	
<b>Patrick v.d. Kerkhof</b>		-	-	42.28	1.09.46	-	
<b>Els Snippe</b>		-	-	-	1.22.19 pr	-	
<b>Jan v.d. Palm</b>		-	-	-	1.04.46	-	
<b>Rob Kegel</b>		-	-	-	-	1.42.17	
<b>Hans v.d. Meer</b>		-	-	-	-	2.09.51	
<b>John den Bakker</b>		-	-	-	-	1.42.00	
<b>Dave Bindervoet</b>							1.46.05

### Loopnummers

Zie ook blz 7

Wedstrijd no 1 was in Ouddorp de

### Port Zelderun

Wedstrijd no2 was in Zoetermeer de

### Dotterbloem loop

Wedstrijd no 3 was in Rotterdam de

### Wegener loop

Wedstrijd no 4 was in Brielle de

### Voorne atletiek run

Wedstrijd no 5 was in Maassluis de

### Intersport Biesheuvelloop

Wedstrijd no 6 was in Oud Beijerland de

### Heinenoord tunnelloop

<b>M40</b>	1.029
<b>M45</b>	1.067
<b>M50</b>	1.109
<b>M55</b>	1.156
<b>M60</b>	1.209
<b>M65</b>	1.271
<b>M70</b>	1.345

Senioren Vrouwen	
<b>V35</b>	1.106
<b>V40</b>	1.125
<b>V45</b>	1.150
<b>V50</b>	1.200
<b>V55</b>	1.253
<b>V60</b>	1.314
<b>V65</b>	1.391

Dit zijn de correcties voor de wedstrijdlopers



<b>Zuiderster Programma 2003 / 2004</b>					
Loop Nr.	Datum loop	Naam	Plaats	Starttijd	Afstand km
1	13-sep-03	Port Zélanderun	Ouddorp	14.15	10
2	02-nov-03	Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30	15
3	15-nov-03	De Wegenerloop	Rotterdam	13.00	10
4	07-dec-03	Voorne Atletiekrun	Brielle	12.00	16.1
5	18-jan-04	10 <sup>e</sup> Intersport Biesheuvelloop	Maassluis	13.00	21.1
6	21-feb-04	Heinenoord tunnelloop	Oud Beijerland	12.00	21.1
7	20-mrt-04	Plassenloop	Reeuwijk	14.00	15
8	28-mrt-04	Dwars door Dordt	Dordrecht	13.00	10
9	08-mei-04	22 <sup>e</sup> Nationale Lenteloop	Papendrecht	14.00	15
10	06-jun-04	De Zuidersterloop	??????????????	13.05	15

## Helderman loop Spark 21,1km

08-02-04

Namen

Tijden

Harry Dronkers	1:40:08
Dave Bindervoet	1:46:20
Wout v Wieringen	2:08:24

## 50 jaar .....

ben ik (Marion de Ruiter) geworden en dat heb ik ook geweten.

Vooraf weer "onbekende" ecards??? Van de Brug Runners natuurlijk.

Op de dag zelf 27 december, ben ik flink in het zonnetje gezet (letterlijk en figuurlijk want het was schitterend weer. Allereerst zat Sara beneden in de stoel op mij te wachten (Maaïke was heel leuk) en toen ik de luxaflex opendeed zag ik overal knuffels op het terras, in de tuinstoel een grote knuffel met slabber waarop 50 jaar stond. Ik wist niet wat ik zag, alleen wist ik wel dat de BR weer bezig waren geweest.

Ik moest van Peter een warme trui en goede schoenen aantrekken en verder zei hij niks, ik liet alles maar over mij heenkomen. Tijdens het ontbijt kwamen 3 vriendinnen waaronder ook 2 BR het ontbijt brengen, was heel gezellig allemaal, maar ik wist verder nog steeds niks, ik hoorde Peet alleen tegen iemand zeggen, ze denkt dat ze weg gaat!!!! Toen dacht ik zeker dat ik in de maling werd genomen en ging de was nog maar op zolder ophangen. Op een gegeven moment hoorde ik luid getoeter, zodat ik toch maar ben gaan kijken en zag tot m'n verbazing het busje van Mia versierd voor de deur staan en er kwam een heel stel, 19 BR, uit het busje met nog meer knuffels en werd hier helemaal mee overstelpt, ik wist niet wat me overkwam. Loes las mij een brief voor waarin stond dat 27 december voortaan knuffeldag is, en ook dat heb ik geweten. Hierna moest ik op de speciale Sara stoel plaatsnemen in het busje en nadat de andere meiden in de auto's zaten, reden we weg en wist ik nog steeds niet wat er ging gebeuren, wel hadden we enorm veel bekijks want er stond met enorme letters op het raam Hoera Marion 50 jaar. We hebben veel lol gehad. Eerst een wandeling met opdrachten bij het bezoekerscentrum in Oostvoorne, met een koffie parfait in de buitenlucht. Dit was al geweldig, de welbekende drankjes kwamen er ook weer bij!!!!



Bij Oostvoorne aangekomen, had ik al een idee, dat we naar het bezoekerscentrum gingen.

Dat klopte, nadat we binnen ons aangemeld hadden kregen we 2 tassen met opdrachten + materiaal mee om de speciale wandeltocht te maken. Eerst hebben we buiten koffie gedronken, een ieder had wat meegenomen en de BR kennende is dat nooit mis, zelfs de koffielikeur ontbrak niet. Het was ook hier schitterend weer. We hebben heerlijk gewandeld en ik weet nu hoe je de hoogte van een boom kunt berekenen. Na twee uur gewandeld te hebben moesten we weer verder, waarnaar toe wist ik niet. We reden naar Vlaardingen toe en bij het Delta Hotel aan de Waterweg stopten we voor een High Tea. Ook dit was weer heel gezellig en ik kreeg ook nog lekkere en leuke presentjes, dankzij het idee van Linda, een ingevulde kalender te geven, ben ik het hele jaar op de hoogte wat er zo bij de BR gebeurd en door de leuke foto dvd, gemaakt door Ruud van Greetje, kan ik nog lang nagenieten van mijn 50<sup>e</sup> Verjaardag.

Nogmaals bedankt iedereen.

**Marion de Ruiter**



## Croon midwinter Marathon Apeldoorn

Diverse afstanden

07-02-04

Namen

Tijden

### Asselronde 27,4 KM

Johan Benne	2:04:20
Elly van Buytenen	2:26:58
Rob Kegel	2:30:44
Aad van Nieuwland	2:35:06
Wim Kapteyn	2:35:29
Klaas Mol	2:35:31
Carl Smit	2:38:22
Ger Meijdam	2:38:03
Johan vd Poll	2:39:27
Pia v Eersel	2:40:31
Wil Raaphorst	2:40:31
Monique Zoutewelle	2:40:40
Magda Langendoen-Berwers	2:40:40
Anne Hof	2:40:40
Ineke Snijder	2:42:36
Leen van Hulst	2:42:36

### Mini marathon 18,7 KM

Els Snippe	1:38:10
Mieke Schellenberg	1:39:06
Ton Timmermans	1:48:34
Hans Speksnijder	1:48:47
Hans v d Meer	1:49:26
Annemarie Lorscheijd	1:50:22
Cor vd Ster	2:02:15
Mia Berwers	2:02:16



## Ook nog Apeldoorn Accres loop 7,2 KM

Roel Schellingerhout	0:38:39
Carmelita de Jong	0:39:22
Jan Beens	0:39:23
Fenny Leenders	0:39:23
Gerard Veenstra	0:43:39
Willy van Nieuwstraten	0:45:07
Margret Polet	0:45:08
Alby Kop-Woldhuis	0:45:08
Bianca Lagendijk	0:45:24
Riet Benne	0:45:24
Yvonne van der Zalm	0:47:20
Loes Schellingerhout	0:48:39
Linda meijer	0:48:24
Jeanette van Eersel	0:48:48
Cees Evertse	0:48:48
Annie Pothof - van Hulst	0:49:16



## Wij waren in Apeldoorn.

Ons traditionele jaarlijkse bustochtje met na afloop het pan-nenkoekenfestijn was door de organisatie van Karin en chauffeur Roel weer een groot succes.

O ja, er werd natuurlijk ook gelopen, en hoe.....  
Hier volgt een bonte verzameling reacties.

Dit was mijn eerste keer Apeldoorn. Het was toch wel heel erg heuvelachtig, maar met zoveel mensen ging het gelukkig wel goed. Op het laatst had ik niet veel adem meer en was blij met de finish.

**Riet Benne.**

Wet, wet, wet!!!

**Loes Schellingerhout.**

Bedankt Kees!

**Jeanette van Eersel.**

Mooie tijd met zwemvliezen aan!

**Jan Beens.**

Lekker nat, lekker gelopen, leuk parcours, heerlijke kledkamer, zalig gegeten, hmmm!

**Wil Nieuwstraten.**

Lekker vroeg op, lekker gelopen, lekkere mannen om ons heen!!!!!!

**Linda Meyer.**

Gezellig, gezellig, gezellig!

**Yvonne v.d. Zalm.**

Lekker relaxed gelopen met Magda als coach.

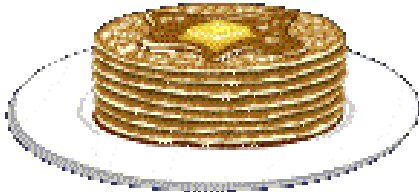
**Monique Zoutewelle.**

Op het laatst even een dip.

**Anne Hof.**

Storm en regen, wij kunnen ertegen!

**Wil Raaphorst en Pia v. Eersel.**



Jammer van de regen, maar de sfeer en de prijzen in de kantine maakten veel goed! Ook de pannenkoeken en de goede bus met chauffeur.

**Supporter Elly Evertse.**

Was erg nat en blubberig, maar na even binnen zitten waren we weer lekker droog, erg gezellig!

**Melissa Zoutewelle.**

Langzamer lopen is dubbel genieten en half zo natjes.

**Cor v.d.Ster.**

Een prettige manier om je sociale contacten uit te breiden. Prettige organisatie, veel enthousiasme. Voor herhaling vatbaar.

**Ger Meydam.**

Vandaag was het nat van buiten en van binnen. Maar wel heel gezellig en lekker gelopen. Zo hou ik het nog wel een paar jaar vol. Mensen, bedankt!

**Carl Smit**

Ik heb dezelfde tijd als Jan Beens gelopen. Ik heb heerlijk gelopen, voor het eerst zo'n korte afstand. Eindelijk kon ik van de omgeving genieten.

**Carmelita de Jong.**

Erg leuk en lekker en een goed uitzicht!!! De Prittstift werkte goed!

**Els Snippe.**

Eigenlijk weinig zin, maar omdat Els uiteindelijk toch wilde lopen, hebben we elkaar naar de finish gedreven, zij met haar.....ja, wat had ze ook al weer?.....en ik met mijn losse tenen. Als je dan toch in staat bent om samen een leuke tijd te realiseren, kan je zeggen, dat we terecht een flinke borrel konden nemen op de goede afloop!

**Mieke Schellenberg.**

Door de overvloedige regen dacht ik aan het begin al: "Ik ga maar weer terug", maar dankzij de steun en gezelligheid van Magda, Anne, Monique en Leen heb ik het toch gehaald. Verder heb ik er een leuke Duitse vriend aan overgehouden. Bedankt maatjes en allen: Gefeliciteerd!

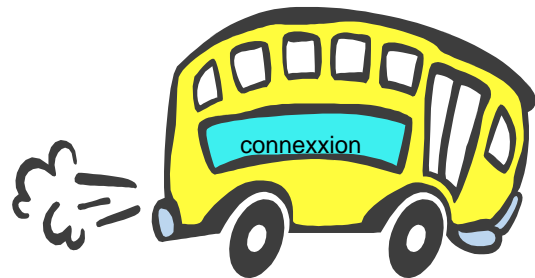
**Ineke Snijder.**

Als loper van Energie Barendrecht en verlegen om vervoer, trof ik bij de Brugrunners de mogelijkheid met de bus mee te rijden. Ik trof daarin niets vermoedend een enorm enthousiast gezelschap aan. Wat een samenhang en een gezelligheid! Het lopen ging redelijk. Nog niet geheel in vorm voor Rotterdam. Het gezellig pannenkoeken eten maakte deze dag onvergetelijk!

**Peter van Soest.**

Kunnen we de datum voor Apeldoorn 2005 vast in onze agenda noteren, Karin en Roel?

**We gaan allemaal graag weer mee!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**



## **APELDOORN 1988 - 2004**

Han en ik zijn begonnen met lopen bij de Loopgroep Boomgaardshoek in Hoogvliet.

Elk jaar gingen zij met een bus naar Apeldoorn om daar een 18,6 km te lopen en na afloop met elkaar gezellig ergens pannenkoeken te eten. De eerste keer dat wij megingen was 1988.

Ondertussen zijn we een heel eind verder.

- pannekoeken zijn pannekoeken geworden
- deze pannenkoeken zijn ook veel duurder geworden
- de RET bus is een Connexion bus geworden
- de prijs van een bus huren is verdubbeld
- de gelopen afstanden zijn i.p.v. alleen 18,6 km, nu ook 7,2 km en 27,4 km geworden
- tot 1997 waren het alleen Boomgaardshoekers die megingen, vanaf 1997 mochten Brugrunners' mee om de bus vol te krijgen
- de laatste jaren zijn de Brugrunners in de meerderheid, waardoor de officiële opstapplaats sinds vorig jaar van Hoogvliet in Spijkenisse veranderd is



--- door ziekte van Hans Smit van Loopgroep Boomgaardshoek heb ik de organisatie op me genomen

Wat die organisatie betreft, ik begin er altijd met plezier aan, maar na afloop zeg ik altijd 'volgend jaar doe ik het niet meer'. Om vervolgens het volgende jaar het toch maar weer te doen. Bus regelen bij Roel, aankondiging in het clubblad zetten, hoeveel kunnen ermee, restaurant reserveren, kosten berekenen en namen noteren en weer namen van de lijst afstrepen! Hopen dat je niet te veel of te weinig berekend hebt en dat iedereen op tijd aanwezig is.

Dit jaar was de Midwintermarathon in Apeldoorn op 7 februari.

's Morgens vroeg al een telefoontje van Carmelita, ze was om 7.15 uur bij het metrostation, maar ze zag maar niemand, niet vreemd want de rest zou pas om 8.00 uur komen. Daarna een telefoontje : Wim is zoek, gelukkig bijtijds gevonden. Iemand die voor het eerst meeding verdwaalde bij mij in de straat, maar dankzij Han met fiets ook gevonden.

Hierna konden we dan weg. Helaas zat het weer niet mee. Vorig jaar werd er in een dik pak sneeuw gelopen, dit jaar was het regen en regen.

Maar ondanks dat, heeft iedereen fantastisch gelopen en opvallend was de vele lopers die de 27,4 km hebben gelopen. Knap hoor!

In de kantine van de Willem III Kazerne kon een iedereen weer op temperatuur komen.

En voor de mensen die er nog niet geweest zijn, het is goed toeven daar, allemaal lekkere dingen voor inkoopprijs. Han kwam er achter dat de blikjes bier er goedkoper waren dan bij Bas v.d. Heijden.

Nadat de laatste gedocht waren, zijn we naar ons pannenkoekenrestaurant in Ede gegaan.

We hebben daar heerlijk gegeten en ik moet zeggen : de bediening is daar altijd fantastisch.

Alles bij elkaar weer een geslaagde dag.

**En ..... misschien tot volgend jaar.**

**Karin**



## HALLO, HIER EEN BERICHTJE VAN HANS.

Er werd mij gevraagd om de ervaringen omtrent mijn persoon en het sportgebeuren in Apeldoorn op papier te zetten. Dit leek me wel wat. Voor het eerst sinds mensenheugenis moest ik om kwart voor zeven mijn mandje uit, wat om de duvel niet meeviel. Maar tijdens het ontbijt met een kaarsje

erbij kwam ik uiteindelijk bij mijn positieven. Daarna pakte ik de fiets en ging richting Jan Wijdbeens, waarmee ik een afspraak had gemaakt. Eenmaal aangebeld deed Jan de deur voor me open en ving me op als een heer. Na praatje pot gingen we met de auto naar metrostation Centrum in Spijkenisse.

Nadat we uitgestapt waren, vervolgden we onze weg te voet naar de bushalte Een aantal Brugrunners en supporters waren al aanwezig. Na wat over en weer gepraat werd het inmiddels al licht.



Op een gegeven moment kwam Roel met zijn Connexion-bus, als een duveltje uit een doosje, opdagen en heette ons hartelijk welkom. Inmiddels allemaal wakker geworden, stapten we als jonge honden in. We waren gereed voor vertrek. Onderweg moesten nog diverse Brugrunners met aanhang op bepaalde opstapplaatsen worden opgepikt.

Vervolgens zetten we de reis voort en de stemming nam hand over hand toe. Er werd dan ook heel wat afgekakeld. De tijd verstreek en na ongeveer anderhalf uur moesten we op aandringen van Roel een pi(t)sstop houden. De blazen van zowel mannen als vrouwen stonden op springen. Chauffeur Roel opende alle deuren en dropte het nodige vee de wei in. Diverse topfotografen legden dit tafereel vast op de gevoelige plaat, wat tot veel hilariteit leidde.

We stapten vervolgens weer in om de reis met de virtueuze stuurmanskunst van Roel voort te zetten. Na ongeveer een half uur door heuvels en dalen te hebben gereden, bereikten we uiteindelijk Apeldoorn. We stapten uitgerust en zowel letterlijk als figuurlijk de bus uit en waren klaar om de strijd op alle afstanden aan te gaan.

Dat bleek ook wel, want op de drie verschillende afstanden sneuvelde het ene record na het andere. Dit onmogelijke werd mogelijk gemaakt door de goede coaching van de trainers en trainsters, die veel tijd en geduld in ons hebben gestoken.

Wat mijzelf betreft, ben ik op advies van menigeen de race rustig begonnen. Na een half uur kwam ik op gang en heb de resterende tijd fluitend uitgelopen. De tijd viel mij mee nl. 1.49.26

Hierna hebben we heerlijk een bad genomen en waren we topfit om vervolgens de reis voort te zetten. De weg naar het pannenkoekenrestaurant in Ede was snel gevonden.

Het is een heel gezellige avond geworden, waarbij veel gelachen, gegeten en gedronken werd. Ook hier werden de nodige foto's door Lea en Jan gemaakt.

Aan alles komt een eind en helaas moesten we de terugreis aanvaarden, wat niet meeviel. Onder leiding van Roel zijn we op de terugreis met z'n allen weer veilig thuis gekomen. Grote klasse, Roel!

Groetjes van Brugrunner **Hans v.d. Meer.**

P.S. Ook hulde aan de mensen, die achter de schermen de bestuurlijke functies etc. verrichtten om dit geheel vlot te laten verlopen.

## Apeldoorn

Er is nog een reden waarom er zo goed is gelopen in Apeldoorn en dat is omdat we in de bus deskundige hulp bij de hand hadden, hierbij zijn kaartje.



Dus alle pijntjes werden waar nodig door Ger weggestreken

**Gerard**

## Groenhoven plusloop Gouda

Halve marathon

Naam

Tijd

Ineke Snijder

1.48.00

## Hallo luitjes

Op zondag 8 Februari zijn we met een groepje wandelaars naar Oostvoorne geweest.

Om daar onder leiding van Hertog-Jan en Viltje (Jan en Yvonne Jongbloed) een route te lopen.

Ze hadden de week eraan vooraf de route voorbereid??????????????

Ook hadden ze samen het plan op gevat om niet volgens de normale regels te lopen maar er een eigen idee op na te houden.

Deze was als volgt:laat degene met de kaart (yvonne) achteraan lopen en de kaart ondersteboven houden.

Nou ben ik blond maar.....

Desondanks was het een hele leuke dag en hebben we veel gelachen en genoten.

Omdat we ons voorbereiden op de "Nacht van Gulpen"gaan we regelmatig wandelen.

We hebben inmiddels al een aardig groepje waarmee we regelmatig op de Zondagen gaan lopen.

Dus ben je van plan om eens een keertje mee te gaan laat het dan eventjes weten



En Joke Radijs is ineens Joke Banaan geworden

**Lieve groetjes Florence**

## VROUWEN MET DIKKE BILLEN ZIJN GEZOND.

Goed nieuws voor vrouwen die klagen dat zij te dikke billen hebben.

Een Zweeds onderzoek onder 1400 vrouwen tussen de 38 en 60 jaar, dat eind jaren zestig is uitgevoerd en 24 jaar later is herhaald, wijst uit dat een dik achterwerk een teken van goede gezondheid is.

Vrouwen met brede heupen leven langer dan degenen die smalle heupen hebben, is de conclusie.

Zij hebben minder last van hartkwalen en suikerziekte.

Het onderzoek is uitgevoerd onder vrouwen die gemiddeld een gewicht hadden van 60 tot 65 kilogram.



## Wisten jullie dat:

Loes lekker in haar vel zit (wie wil er wat van haar?)

Elly E met haar goud strooit.

Linda met haar klep open rijdt.

Ze voor Peter de R de fietspaden hebben verlegd.

Ze Hans v.d M. hebben gekloond.

Marianne v.d. L creatief is met haar stofzuiger en met een dubbele weegschaal weegt.

Gerda thee zet met een thee eikel.

Elly E. op haar achterhoofd is gevallen.

Loes van haar valentino nieuwe remblokjes heeft gekregen.

We een vrouwelijke uitgaven hebben van Jan Wijdbeens n.l.

Lea Wijdbeens.

Willem K. vond dat je op je 79<sup>ste</sup> wel thuis opgehaald mag worden door de bus.

Rob K. de weg kwijt was zowel na de loop als in de douches.

Mia voor 0,39 cent een appelpunt pinde.

Carmelita wel heel erg op tijd was voor de bus.



## Hallo, luitjes.

Dinsdag 10 februari zijn we met een stel meiden naar de sauna geweest in Schiedam.

We waren verdeeld in twee groepen, eentje die de weg wist en eentje die dacht dat die de weg wist.

Ondergetekende hoorde gelukkig bij de eerste groep.

Na het inchecken kregen we allemaal een horloge.

Dat maak je toch niet vaak mee.

Nadat we verschillende sauna's hadden bezocht kregen we toch wel trek.

Sommige hadden de juiste keuze gemaakt anderen duidelijk de verkeerde.

Ik rolde van de tafel af om daarna nog eventjes uit te buiken op het waterbed.



De dag liet ik nog eventjes voorbij gaan en genoot nog eventjes na om daarna heel tevreden weer huiswaarts te keren.

Alleen een min puntje: het gekregen horloge moesten we gewoon weer inleveren.

Een pluspuntje: er zaten toch geen wijzers op.

**Lieve groetjes Florence.**

## Hallo Brugrunners

Hier een berichtje voor jullie uit Rozenburg. Hoe gaat het met jullie daar?

Leuk dat feestje op 10 januari. Ik was toen nog niet zo goed bij stem, maar ook dat gaat steeds beter. Ik kan me al weer beter verstaanbaar maken. Het was wel leuk om jullie allemaal weer eens te zien. Dat deed me erg goed. Fijn weer om te kunnen lachen!

Al weer flink aan het trainen? Ik train ook dagelijks. Mijn speed wordt steeds hoger, maar die rechterhand wil nog niet meewerken.

Aan welke wedstrijden gaan jullie allemaal weer mee doen? Ook weer aan de Zuidersterlopen?

Ik wil wel weer eens komen kijken, al was het maar aan de zijkant.

Als alles nog beter gaat wil ik ook weer bij de trainingen komen. Het zal wel nooit meer zo veel worden als vroeger, maar toch een aantal meters meelopen lijkt me leuk.

Ik wil in ieder geval bij de club betrokken blijven.

Nou tot zover voorlopig. Ik weet even niets meer te zeggen. Het gaat jullie goed Brugrunners en laat eens wat van je horen.

E-mail: [edwardnicolossian@wanadoo.nl](mailto:edwardnicolossian@wanadoo.nl)

**Groetjes, van jullie Eddie**



## En nu eens een echte soep nl Erwtensoepp Niet gezond maar wel heel lekker

400 gram spliterwten

2 liter water

300 gram varkenskluijjes ( varkenspoot, varkensknien, krab-  
betjes )

100 gram spek

75 gram rookspek

2 aardappelen, in blokjes

1 ui, in vieren gesneden

2 preien, in ringen

½ selderijknol, in blokjes

1 bos bleekselderij met loof, kleingesneden

2 bouillonblokjes

200 gram (boeren)rookworst

peper, zout

Was de erwten en zet ze 24 uur in het water in de week.

Breng de erwten, kluijjes, spek met de bouillonblokjes in het weekwater aan de kook.

Laat ca. 1 uur, afhankelijk van de dikte van het vlees, zachtjes voorkoken.

Voeg de aardappelen, kleingesneden soepgroenten en rookworst erbij.

Laat de soep nog 30 minuten zachtjes doorkoken.

Neem de varkenskluijjes, spek en worst uit de pan.

Ontdoe de kluijjes van de botjes.

Maak de aardappelen fijn en maak de soep af met peper en zout.

Vlees klein- en worst in stukjes snijden en terugdoen in de soep.

Heet serveren.

## Dames let op

Wist je dat rode wijn goed voor de gezondheid is, met name voor vrouwen in de overgang?

Rode wijn bevat het antioxidant resveratrol, dat onder andere huidveroudering tegengaat en voorkomt dat bloedvaten nauwer worden. Overigens bevat een trosje blauwe druiven net zoveel resveratrol als een glaasje rode wijn!

Is gelezen door een brugrunster in de Midi (maandblad) van Maart



## KOU LIJDEN BIJ DE BUS- HALTE.

Voor de derde keer in de Zuidersterloopserie te voet door de Heinenoordtunnel. Het blijft een uniek gebeuren! De kinderziektes in de organisatie waren grotendeels verdwenen, maar de gure wind en een temperatuurtje van 2 graden bleven zoals de voorgaande jaren bepalend voor deze wedstrijd.

Doordat een aantal Brugrunners helaas geblesseerd was, anderen zich uitleefden in de sneeuw en door de concurren-

tie van de Bruggenloop, was er een ongekend kleine delegatie (twee dames!!!!!!) dat het Spui overging, op weg naar Oud Beyerland. Ben, Elly v.M. en Dave kozen voor een bijzondere warming up, zij fietsten naar AV Spirit. Wat een die hards!



De burgemeester, compleet met ambtsketting, loste het startschot, waarna de Hoekse Waard kilometer na kilometer aan ons voorbij trok, met natuurlijk windje tegen!

Vol overgave stortten we ons met (veel te) hoge snelheid de tunnel in, waarvan we in het laatste gedeelte behoorlijk spijt kregen, want daar moest echt geklommen worden.

Maar wie stond daar aan het eind van de klim als een licht in de duisternis? Ons aller huisfotograaf Jan! Wat een opsteker! Ik stond ter plekke meteen stil, z.g. om te poseren, maar eerlijk gezegd, om even uit te hijgen.

Nog "maar" 10 kilometer tot de eindstreep en nog altijd geen windje in de rug.

Toch lukte het alle Brugrunners de halve marathon te volbrengen in leuke tijden, waarvan zelfs een paar p.r.'s!

Was het echt zo koud geweest? Ja, zelfs zo erg, dat Wim na de finish (in 1.52!!!!) niet eens kon praten, omdat zijn gezicht totaal verstijfd was. Daar waren mijn gevoelloze voeten niks bij.

Ik vond mezelf een bofkont, want ik kon in m'n uppie kiezen uit maar liefst acht heerlijk warme douches en in de kleedkamer stalde ik mijn hele hebben en houden uit over de hele lengte van de bank, want ook hier was niemand. Wat een luxe! Waar was iedereen? Zo hard had ik nou ook weer niet gelopen.

Bij de halte van de pendelbus, die geacht werd alle zwouwers van Barendrecht weer naar Oud Beyerland terug te brengen, stond een bibberende massa lopers, maar het vervoer liet op zich wachten en wachten en wachten.....

En weer was daar plotseling onze redder in nood, Jan Beens, die aanbood vier clubgenoten, die het hardst stonden te beven, een lift te geven. Nou, ik wist opeens hoe ik hard moest klappertanden en ook onze drie fietsers vonden dat zij een goede reden hadden om riant vervoerd te worden. Eerst wilde ik nog solidair blijven met de rest en toch nog wachten, tot ik me spontaan realiseerde, dat Henk Hoogbruin ook van de partij was. De mensen, die twee jaar geleden met ons op de bus en op Henk hebben staan wachten, weten wat dit zou kunnen betekenen! (No hard feelings, hoor Henk.)

Ik koos dus eieren voor m'n geld en nam Jan's aanbod met beiden handen aan. Bedankt, Jan!

Zo kwam er toch een hartverwarmend einde aan een kille, winterse, maar toch heel gezellige Heinenoordtunnelloop.



**Elly van Buijtenen.**

## De Bruggenloop

Zondag 22 februari word ik wakker om 7 uur. Ik ben best wel zenuwachtig want ik heb dit nog nooit gedaan. Corrie en Chris halen me om 9.15 op. Eerst lekker koffie gedronken en ons hesje gehaald. We krijgen ook nog een lunchpakket en twee consumptiebonnen. Het is nog vroeg en langzaam druppelen de eerste lopers binnen. Om 11.15 gaan we vast naar buiten om in het sportvak te gaan staan. We zijn zenuwachtig: hoe zal het verlopen? Wij staan in het vak van de wedstrijdlopers. Een paar recreatielopers proberen ertussen te glippen maar dat mag niet.

Om 12.00 precies klinkt het startschot: wát een knal!! Ik sta achter de man die deze taak op zich neemt. Om 12.47 komt de eerste loper alweer over de streep. Wát een prestatie! Het is wel goed loopweer maar érg koud! Af en toe een mierzerbuitje, brrrrrr!

Alle chips worden ingeleverd. Corrie en ik staan met de bakjes te rammelen.

Nee.....ik heb niet meegelopen maar was vrijwilliger bij de start/finish. Een erg leuke, gezellige dag. Leuk om dat eens een keer mee te maken.

**Ineke Hutters**



## De feestavond.

Op 10 januari j.l. was het dan eindelijk zo ver. Waar velen al maanden lang naar hadden uitgekeken, de jaarlijkse feestavond van de Brugrunners.

Zo tegen 19.30 uur arriveerden wij, mijn vrouw en ik, in de kantine van PRC Delta, onze homebase. Ik dacht even, "wij hebben ons toch niet in de datum vergist?", want wij waren een van de eerste aanwezigen. Maar nee hoor, we waren op de juiste plek en tijd. Dit had wel als voordeel dat we nog konden kiezen waar we wilden zitten. Als inkomertje werden we getrakteerd op een heerlijk bakje koffie van bekende kwaliteit.



De zaal was heel sfeervol versierd en ingericht en op de tafels bakjes met lekkere nootjes. Kortom helemaal klaar voor een gezellig feest.

Al snel begon de zaal vol te lopen en nog geen uur later waren er rond de 100! feestgangers in onze vertrouwde behuizing.

Een professioneel uitzierend diskjockeyteam bracht met hun muziek en lichtspel de stemming er al heel snel in en al spoedig was het dringen geblazen op de dansvloer. Ook veel leden met aanhang van de avondgroep waren aanwezig waardoor we elkaar over en weer eens in levende lijve konden ontmoeten, dan alleen van de internetfoto's.

Midden in het feestgedruis werden we plotseling



aangenaam verrast met heerlijke hapjes en salades die onder de feestvierende menigte gretig aftrek vonden.

Een welkome afwisseling want velen begonnen op dit tijdstip van de avond toch wel trek te krijgen. Maar na deze onderbreking ging het feestgedruis onverminderd door. Ook de polonaise was weer heel populair.



En zo hotsten en dansten de meesten dat het een lust was om naar te kijken. Zo ging dat continu door, want het disco-team wist kennelijk niet wat een pauze was. Maar ja, voor een Brugrunner is dat helemaal geen probleem. Allen lid van een vereniging waarin conditie in een hoog vaandel staat. En dat we over een prima conditie beschikken werd deze avond weer overduidelijk bewezen. En daardoor konden we zonder ophouden doorgaan tot in de kleine uurtjes. Dan komt er toch op een moment een tijd dat het feest, tegen de zin van een aantal feestgangers, beëindigd moet worden en dat we dan terug kunnen zien op een heel gezellig en geslaagd Brugrunnersfeest, wat zeker voor herhaling vatbaar is.

Dan wil ik langs deze weg de organisatie en alle medewerkers die het feest mogelijk maakten heel hartelijk bedanken want zonder jullie inzet was er helemaal geen feest geweest.

**Klaas Mol**



## De bruggenloop van Rotterdam

22 februari

15 KM

Namen	Tijden
Patrick v.d.Kerkhof	1.02.12
John den Bakker	1.08.24
Wil Raaphorst	1.11.38
Dave Bindervoet	1.17.04
Nico Stoop	1.18.36
Karel Timmerman	1.19.39
Henk Hoogbruin	1.20.52
Jaqueline Vliegenthart	1.21.00
Marco de Graaf	1.21.08
Astrid v.d.Sluis	1.22.15
Annemarie Lorscheid	1.22.15
Lizette de Winter	1.22.22
Wim Bekker	1.23.15
Christina v.Ettinger	1.23.44
Astrid Hissing	1.24.00
Jolanda v.Dijk	1.24.00
Maria Raaphorst	1.26.57
Tom den Daas	1.30.00
Peter Duinker	1.34.00
Wout van Wieringen	1.34.49
Ineke Timmerman	1.36.27
Like Maliepaard	1.36.27
Marjo Maan	1.40.22

### Opmerking

Zie ook pagina 6 en zie dat er diverse lopers 2 dagen achter elkaar hebben gelopen , Zaterdag 21.1 km en Zondag 15km

## Een training in de sneeuw

### Het is vandaag donderdag 26 Februari

We gaan weer naar de training zoals elke donderdagmorgen , alleen als ik s' morgens uit het raam kijk is alles wit , er is sneeuw gevallen

Maar gewoon op naar de training , waar het helemaal niet druk is , er worden toch nog twee groepen gemaakt

De 1,5 uur groep met een mannetje of 7/8 en de 1 uur groep ook met zo iets en hier is Magda de trainster.

Lopen in de sneeuw ging best lekker en we lopen naar het 2e park waar we een busje van Niemandsverdriet zien staan , we kijken nog eens en wie komt er uit ? Mia ! (**Ging ze Zwartopen!!**) Nee hoor het bleek dat het verkeer zo vast stond dat ze niet op tijd kon komen en ze zag ons in de verte lopen , zo kon ze mooi nog met ons meelopen.

Dus we maken de ronde door het tweede en het derde park , er viel regelmatig sneeuw , maar het ging best lekker en we gingen terug ,op naar de koffie .

We komen over het dijke en normaal is het links af slaan .

we lopen dan langs de volkstuinten naar de kantine  
 Maar vandaag is het anders  
 Magda stuurt ons rechtdoor !  
 We moeten om de sportvelden heen , is ook geen probleem  
 Maar dan komt het , als wij links om de sportvelden gaan  
 zegt onze leidster, zo en nu recht naar de kantine gaan en  
 geen omweggetjes maken en Magda gaat rechtdoor , ze  
 verlaat ons!  
 De schrik slaat ons om het hart , hoe komen we thuis!

**Dus conclusie is: Magda liet ons flink omlopen zo dat  
 wij haar "bijna" thuis konden brengen**

Het bleek dat Magda gewoon lopende naar de club is geko-  
 men vanuit Hekelingen en ook weer terug loopt (knap he)  
 Uiteindelijk hebben we zonder leiding de kantine nog weten  
 te vinden waar Joop de koffie al weer bruin had al was het  
 wel een hele onderneming zo zonder begeleiding.

Magda het is maar een geintje hoor  
 Ik meen er heeelemaal niks van



Het was een leuk loopje zo door de sneeuw , je moet het  
 eens een keertje meemaken om zo lekker door de sneeuw  
 te banjeren

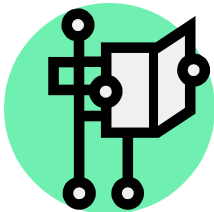
Gerard

## WOUT'S KOLOM.

2003 is als een kaars uitgegaan, zonder kerstloopjes en zo.  
 Alleen ben ik de familie van Ettinger op tweede kerstdag  
 nog even wezen aanmoedigen bij de kerstcross van TVS'  
 90.

Daarna gingen op 10 januari de beentjes van de vloer op  
 onze jaarlijkse contactavond. De dag erop zou ik een halve  
 marathon gaan lopen bij Spark, maar het weer was zo  
 slecht. En dan eet je nog wat en dan drink je nog wat en als  
 het dan even opklaart zit je vol en gaat het niet meer en is  
 het weekend naar de knoppen. Er zijn gelukkig wel enkele  
 andere Brugrunners geweest.

De "halve" van Maassluis heb ik gemist, omdat ik een jaar-  
 vergadering had.



24-1-2004.  
 Vanuit Rotterdam zuid een 25 kilometer gewandeld in plm. 3  
 uur 45.

25-1-2004.  
 De Brielse Brug rondgewandeld in plm. 3 uur 40, want met

dat wandelen wil ik in de toekomst ook nog wat doen.

8-2-2004.

Een halve marathon bij Spark.

De weersverwachtingen waren noordwester storm met win-  
 terse buien. Omdat ik het parkoers goed ken, wist ik al pre-  
 cies waar ik storm tegen en wind mee had. Met nog een  
 andere man waren wij de laatsten en ik dacht om de beurt  
 kop doen. Maar na enkele kilometers kwam hij niet meer op  
 kop en even verder merkte ik dat hij " los" zat. Dan weet ik  
 het al, nog 18 kilometer alleen lopen in die storm, maar  
 daarom train ik ook zo graag alleen.

Tijd 2 .08.24 (16-2-2003 2.12.25)

21-2-2004.

Heinenoordtunnelloop.

De temperatuur was slechts enkele graden boven nul. De  
 opkomst was niet groot, slechts ong. tien mensen, waarvan  
 enkele op de fiets. De wind stond oost, dus bijna de hele  
 weg tegen. Het ging voortreffelijk, tot de 17 km. zag het er  
 naar uit , dat ik aan de 2 uur 6 zou komen. De Heinenoord-  
 tunnel met in het midden het 11 kilometer punt, heb ik ook  
 goed genomen. En dan na 17 km. dooft de kaars en is het  
 meer mezelf voortslepen dan hardlopen.

Mijn tijd: 2.08.39, toch nog bijna 2 minuten sneller dan vorig  
 jaar!



22-2-2004.

15 KM AD Bruggenloop.

Met veel vertoon zijn we er naar toe gegaan, bijna 20 man  
 (vrouw), het grootste deel van de avondgroep.

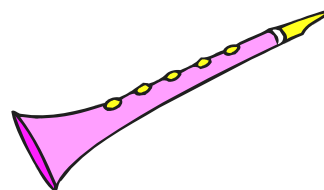
Het was goed loopweer, in ieder geval weinig wind. Ik kon  
 niet veel verschil merken met deze startplaats en die bij de  
 watertoren. Het enige was, dat er hier in het begin van de  
 wedstrijd grote hoeken afgesneden konden worden en dat  
 werd dan ook veelvuldig gedaan. Als men in de meute liep,  
 moest men wel mee, anders vormde je een gevaar voor een  
 ander.

Als ik hier een pr gelopen zou hebben, zou ik er niet veel  
 waarde aan hechten. Overigens, met een 1.34.49 zat ik  
 mijlener van een pr. Ik had het gevoel mijn benen alsof ik  
 de laatste 15 kilometer van een marathon liep.

Verder alle mensen, die "Rotterdam" gaan lopen, veel suc-  
 ces van Uw

Eenzame roadrunner

Langs 's Heerenwegen,



Wout van Wieringen.

## IN DE SCHIJNWERPER.

Hallo Brugrunners,

Mag ik me even voorstellen? Lisette de Winter, 46 jaar, getrouwd met Jaap. We hebben twee kinderen, Mandy van 16 jaar en Berry van bijna 14 jaar. Verder hebben we twee schatten van boxers, genaamd Bets van zeven jaar en Lizzy van negen maanden.

Ik loop al heel wat jaartjes bij de Brugrunners en voorheen bij Spark in de ochtendgroep bij onze "Joop".

Maar, al met al, knijp ik er elk jaar wel even tussenuit, zo maar een paar weken, soms maanden, soms door blessures, soms door luiheid en als deze dame dan weer eens merkt, dat haar kleding te strak gaat zitten, gaat ze weer lopen en als ik dan maar weer een keer geweest ben, dan voel ik me weer heerlijk en ga er gelijk weer volop tegenaan. Iedereen zegt altijd tegen me: "Jij mazzelaar, je pikt het zo weer op." (Gelukkig wel!)

Maar al met al, de sociale contacten zijn me ook een hoop waard.



In 2002 heb ik voor het eerst de Marathon van Rotterdam gelopen, goed voorbereid, samen met Fenny, Alby, Richard en Joost. Heerlijk gelopen, tijd 4.34.12, geen wereldtijd misschien, maar ik ben er toch trots op!

En dan heb ik nu de Marathon van New York op 7 november dit jaar in het vooruitzicht. Lijkt me waanzinnig, ik ben namelijk verknocht aan New York, geweldige stad! (leuke warenhuizen, lekker shoppen dus.) Alleen moet er wel 42 kilometer en 195meter gelopen worden, dus zal ik flink moeten trainen deze zomer en najaar. Ik vond namelijk de Bruggenloop van afgelopen 22 februari al zwaar, dus dan weet je wel hoe het met mijn conditie is!

Ook ben ik afgelopen jaar voor het eerst mee op trainingskamp geweest. Iedereen liep maar te zeuren: "Ga nou mee, gezellig joh," en ik maar twijfelen, totdat ik de knoop doorhakke en ja heb gezegd, ik ga mee. Nou, als ik ergens geen spijt van heb gehad is het dat wel. Het was reuze gezellig, veel lol gehad, vreselijk gelachen en ook nog twee keer lekker een stuk gelopen. Dit jaar ga ik zeer zeker weer mee, bij deze meld ik me vast aan.



Wisten jullie trouwens, dat we op zondagmorgen om half tien met een ploeg van soms zo'n 12-14 personen lopen? Reuze gezellig! Soms gaan we naar links de Gaddijk op en soms naar rechts en soms naar Simonshaven. Als ik dan om ongeveer 11 uur weer thuis kom, ga ik met de honden lopen en daarna heerlijk ontbijten!

Nou loopcollega's, dit was mijn verhaal. Ik hoop nog vele jaren te kunnen lopen bij de Brugrunners enne.....Linda, wanneer gaan we weer naar de sauna? Het was gezellig, he?

Groetjes van

**Lisette de Winter.**

O, nog even dit. Ik ben trouwens ook mee geweest naar Denemarken en naar Luxemburg en naar Parijs. Denemarken was, dacht ik, in 2000. Dat was de loop over de brug over de Sont, Luxemburg in 2001 was een halve marathon onder tropische temperaturen en Parijs in 2002 was te gek. De loop zelf zeer vermoeiend, maar dankzij kleine Jan heb ik toch de finish gehaald!!!!

Doeg!

## De redactie

wenst alle deelnemers aan de Rotterdam Marathon op 4 april heel veel succes en heel sterke benen op deze bijzondere dag.

Monique Zoutewelle	Magda Langendoen
Els Snippe	Carla Brauwers
Elly van Buijtenen	Yvonne Ehdie Hoessein
Pia van Eersel	Mirjam v.d.Meiracker
Elly van Mil	Ben van Mil
Klaas Mol	Patrick v.d.Kerkhof
Arthur Bijl	Anne Hof
Dave Bindervoet	Leen van Hulst
Michel Verhoeven	Erik v.d.Klift
Nico Stoop	Wil Raaphorst
Hans van Meggelen	Chris Keller
Rob Kegel	Karel Timmerman
Wout van Wieringen	Henk Hoogbruin
Harry Dronkers	en.....de Handjes!

## Mopje

Een vrijgezel spreekt zijn angst uit: "Voor je het weet ben je getrouwd. Je spreekt een paar woordjes voor het altaar en je zit er voor de rest van je leven aan vast." Daar is een ander het niet mee eens:

"Nee hoor, dat hoeft niet.

Je mompelt een paar woorden in je slaap en je bent zo weer gescheiden."

## Skiweekend januari 2005

Carla en ik opperden een paar weken geleden tijdens de training het plan om volgend jaar een weekend te gaan skiën. Tot onze verbazing kregen we direct verschillende enthousiaste reacties, dus we willen onze vraag nu maar aan iedereen stellen: **Wie gaat er volgend jaar, begin januari, mee een weekendje skiën in Frankrijk?**

Voorlopig is het nog een eerste inventarisatie voordat de plannen verder uitgewerkt gaan worden. Uit ervaring blijkt namelijk dat gaandeweg toch mensen afvallen.

Even wat **globale informatie**: Er is een keuze te maken uit twee skigebieden in Frankrijk, namelijk Alpe d'Huez en Les Deux Alpes: grote, sneeuwzekere skigebieden, met veel groene, blauwe, rode en zwarte pistes voor skiërs en snowboarders, dus iedereen komt aan zijn of haar trekken. Beginners kunnen skiles krijgen. En wie niet wil skiën kan altijd wandelen. Je verblijft er in appartementen, geschikt voor 4 t/m 9 personen. Opwarm-maaltijden kunnen besteld worden, maar je kunt uiteraard ook zelf aan de slag in de keuken c.q. restaurantje bezoeken. Het vertrek vindt plaats op donderdagmiddag, en aankomst is op vrijdagochtend. Van vrijdag t/m zondag kan geskied worden en zondagavond vertrekken we weer naar huis, aankomst in Spijkenisse op maandagochtend. Vervoer vindt plaats per Royal Class bus. Bij een minimale deelname van 15 personen worden we in Spijkenisse opgehaald. Maximaal aantal deelnemers is 50.



Even de **kosten** op een rijtje (prijzen 2004):  
**Basis-arrangement** incl. busreis, verblijf en 3-daagse skipas **EUR 150,-** \*  
 (korting geen skipas: EUR 60,-)

### opties:

ontbijtspullen en opwarmmaaltijden, exclusief brood EUR 18,-  
 skihuur: (totaalpakket: schoenen + ski's) EUR 33,-/42,-  
 skiles (nog nader op te vragen), 2 dagen ong. EUR 25,-.

\* excl. annuleringskosten, schoonmaakkosten en reisverzekering

Heb je interesse, stuur dan even een e-mailtje naar Carla Brauwers ([marcbrauwers@cs.com](mailto:marcbrauwers@cs.com)) of Ineke Snijder ([rh.snijder@open.net](mailto:rh.snijder@open.net)). Is er voldoende belangstelling dan gaan we verder aan de slag.

Groetjes van Carla en Ineke

## Wat is hard lopen

Gewoon de ene voet voor de andere plaatsen  
 En hoe sneller je dat doet  
 Hoe sneller je gaat lopen  
 Is dit nu logica ?

## Ten slotte.....

Is het , mede dankzij al jullie bijdragen, weer gelukt deze editie van de Brugpraet tot een gezellig geheel te bundelen. Wij hopen, dat jullie ons ook de komende maanden weer op de hoogte gaan houden van alle belevenissen op loopgebied. (marathonverhalen!!!!!!) Ook andere onderwerpen blijven van harte welkom, zolang het maar geen Storyverhalen zijn. De deadline voor de volgende uitgave is

1 mei 2004.

De Redactie.

## Veel succes

Wij wensen Ineke Snijder heel veel succes tijdens haar avontuurlijke marathon, die zij op 13 maart in Diever in haar uppie gaat lopen. Toi, toi, toi!!!!

## Hoi Brugrunners

Ik wilde jullie allemaal heel erg bedanken voor alle kaarten, bloemen en cadeautjes die ik heb ontvangen, zowel in het ziekenhuis als thuis.



Het is een fijn gevoel om te weten, dat er zoveel mensen aan me denken.

Heel erg bedankt allemaal.

met vriendelijke groetjes  
**Anneke de Rooij**

## Trainingsweekend

Vorig jaar hadden we na 2 jaar onderbreking weer eens een trainingsweekend. Iedereen die mee geweest is heeft genoten. Daarom gaan we dit keer weer naar Loon op Zand en wel het weekend van **29 tot 31 okt**. Misschien komt voor enkele mensen dat weekend niet goed uit i.v.m met de New York marathon, maar dat hoorde ik later pas.

We hebben nog wel geprobeerd het te verzetten maar dat was niet meer mogelijk. Wij hadden voor de zaterdagavond een Tiroler- of Halloween avond als thema-avond in gedachten. Eventuele andere ideeën zijn natuurlijk altijd van harte welkom.

Roel





## Hartelijk gefeliciteerd!!!!!!!

01-mrt	Robert	Kat
02-mrt	Cor	Campfens
05-mrt	Nel	Weeda
08-mrt	Christina v.	Ettinger
09-mrt	Carla	Brauwers- van Mil
15-mrt	Edwin	Vijver
15-mrt	Kitty den	Bakker-Verleg
17-mrt	Jolanda	Storm-Hekelaar
17-mrt	Rianne	Westerveld
18-mrt	Mirjam v/d	Meiracker-Bruns
18-mrt	Astrid v/d	Sluijs
23-mrt	Margreeth	Hissink-Dorsman
23-mrt	Kees	Ketting
23-mrt	José v.	Oest-Hooymans
26-mrt	Henk	Hoek
28-mrt	Florence	Kegel-Buquet

09-April	Peter	Zuiderwijk
12-April	Rob	Kegel
17-April	Nico v.	Eck
17-April	Wout v.	Wieringen

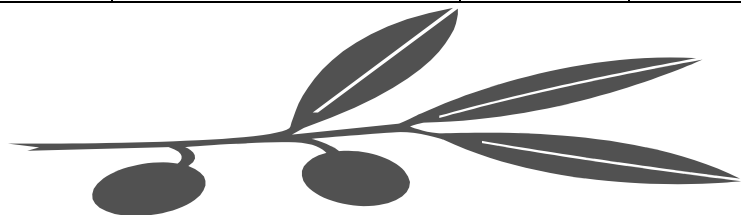
17-April	Lea v/d	Ster
20-April	Jan	Beens
20-April	Marianne	Verdam
23-April	Yolanda ten	Pas
28-April	Fenny	Leenders-den Ouden
29-April	Greetje	Jansen-Harteveld
05-mei	Elly	Waasdorp
09-mei	Elly	Evertse-Barendregt
10-mei	Rob	Revet
12-mei	Ineke	Snijder- v.d. Pluym
14-mei	Karel	Oosthoek
15-mei	Petra	Kok
25-mei	Leo	Belder
27-mei	Lia v.	Kints-v/d Star
28-mei	Ben v.	Mil
31-mei	Peter	Vries



## De loopagenda

Datum	Naam	Waar	Info	Tijd	Km's
7-3-2004	Bijl Bezemerloop	Spijkenisse	0181-403650	10.00	35
7-3-2004	Brielse Maasloop	Brielle	0181-403650	12.00 12.15	25 5-10
13-3-2004	Halve van Oostvoor- ne	Oostvoor- ne	0181-484352	14.00	8-21
20-3-2004	Plassenloop*	Reeuwijk	0182-399183	14.00	15
20-3-2004	City Pier City	den Haag	<a href="http://www.cpcloop.nl">www.cpcloop.nl</a>	13.00 14.30	10 21,1
27-3-2004	Binnenmaasloop	Mijnsherenland	0186-615091	13.15	21
28-3-2004	Dwars door Dordt	Dordrecht	06-15296883	13.00	5-10
4-4-2004	MARATHON	Rotterdam	<a href="http://www.rotterdammarathon.nl">www.rotterdammarathon.nl</a>	11.00	42.2
4-4-2004	Radio Rijnmondloop	Rotterdam	<a href="http://www.radio&amp;tvrijmondloop.nl">www.radio&amp;tvrijmondloop.nl</a>	11.15	10
12-4-2004	Greentex Paasloop	Pijnacker	015-3694485	11.00	8-16
12-4-2004	Oude Maasloop	Barendrecht	0186-571820	14.00	10
30-4-2004	Oranjeloop	Oudendoorn	0181-462972	10.00	10
30-4-2004	Havenloop	Vlaardingen	010-4744969	13.45	10
8-5-2004	Lenteloop*	Papendrecht	078-6150417	14.00	7.5-15
	* = zuidersterloop				

Mijn kapper knipt niet  
langer en knipt  
ook niet meer  
bij.....





### **Steun van vrijwilligers**

Op vrijwilligers kun je bouwen. Hun inspanning is goud waard. Zonder hen kom je al gauw handen te kort. Eén van uw vrijwilligers werkt bij Shell in Nederland. Dat waardeert Shell zeer. Want juist maatschappelijke of sociale inzet maakt onze medewerkers completer en meer betrokken. Het Shell Vrijwilligersfonds, dat donaties doet, helpt daarom uw club óók graag een handje.

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





## Welkom bij Taxi-world.nl

Uitgerust met een moderne centrale, en vakbekwaam personeel. Zijn wij tot heel veel in staat. En hebben wij al veel klanten zeer tevreden kunnen stellen.

**AT-YOUR-SERVICE**, dat is het waar wij voor gaan.

**WIJ DOEN WAT WE BELOVEN**, dat is waar wij voor staan.

U kunt ons **24 uur per dag** bereiken, voor al uw vragen en bestellingen.

**010-414-75-75.....010-414-75-75.....010-414-75-75.....010-414-75-75.**

**PS. Brugrunners 25% korting op vertoon van kaartje.**

TWEE

### WIELER-CENTRUM



*Eigenaar:  
Ferry Hesseks*

NOORD



**Uitsluitend handgemaakte fietsen uit Nederland :**

**RIH , Jan Janssen , Azor , Merida.**



Korenbloemstraat 29 • 3202 BM Spijkenisse • tel : 0181 - 624481 • fax : 0181 627057

## Problemen met uw computer?

Heeft u specifieke wensen op hard-of software gebied?

Wenst U persoonlijke begeleiding of instructie?

Dat kan allemaal verzorgd worden door :



Klaas Mol  
Acaciastraat 12  
Spijkenisse  
**Tel. 0181-611388**  
Email: kmol1@chello.nl  
Ook systemen op maat voor u!



## TOUSAIN SCHILDERWERKEN

\* **Schilderwerken**

- binnen
- buiten

\* **Plafond- en wandafwerking**

- behangen
- granollen
- pleisterwerk
- witten etc.

\* **Beitswerk**

\* **Vernissen**

*bel, fax of mail voor meer informatie of  
vrijblijvende afspraak*

*\*\* desgewenst gratis offerte aan huis \*\**

**Tel. (0181) 629141 - Fax (0181) 629094**  
**E-mail: r.tousain@wxs.nl**

## AUTORIJSCHOOL

## SOETEMAN

## SPIJKENISSE

## 0181 – 639800

## LEST OOK IN AUTOMAAT

**Salamanderveen 237  
Spijkenisse**

**Tel. 0181-640588  
Mob. 06-53781829**

**Of kijk op de internetsite:  
[www.karsteninstallatie.nl](http://www.karsteninstallatie.nl)**



**Voor al uw werkzaamheden aan de cv-installatie**

Onderhoud  
Reparatie  
Installatie  
Plaatsen van cv en radiatoren  
Aanleggen van leidingen

WebsitePublishing

"EARTH"

U heeft al een  
Familiesite

vanaf  
€ 150,-

- ★ Webdesign en Hosting voor iedereen
- ★ Snelle en betrouwbare service
- ★ Complete webpakketten
- ★ Upgraden van Websites

Websiteontwerp voor bedrijven v.a. € 250,00.

**NIEUW!!**

Vanaf nu verzorgen wij ook uw complete huisstijl.

**WWW.EARTHONLINE.NL**

E-mail: [info@earthonline.nl](mailto:info@earthonline.nl)

Tel : 0181 - 680365

Fax : 0181 - 680367

[www.binnenvaartonline.nl](http://www.binnenvaartonline.nl) [www.bannersonline.nl](http://www.bannersonline.nl) [www.vertalenonline.nl](http://www.vertalenonline.nl)

Loop eens binnen bij

**RunningPoint**

*Michel de Maat*

want u vindt nergens in de buurt zo'n groot assortiment aan  
hardloopschoenen:

**Adidas, Asics, Brooks, Karhu, Mizuno, NB, Nike, Saucony**

en ook veel keus in kleding (ook speciaal voor dames),  
Craft ondergoed, Polar hartslagmeters, Timex horloges, volop  
wandelschoenen (in breedtematen),

en... uiteraard een advies op Maat!

**Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - 010-4600058**

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