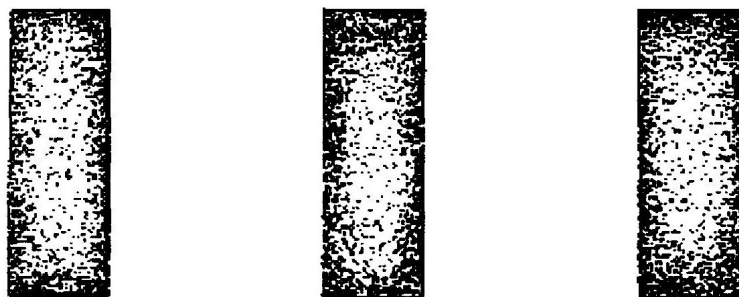


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Augustus 2006

Spijkenisse

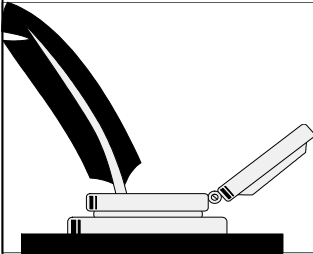


BRUGPRAET

Jaargang 11 Nummer 3

Augustus 2006

Van de voorzitter :



In mijn laatste 'van de voorzitter' stukje, sprak ik de hoop uit dat wij deze zomer toch wel een keer in korte broek konden gaan lopen. Nou dat kon dus de afgelopen weken.

Af en toe was het zo heet dat de animo om te gaan hardlopen ver te zoeken was en zelfs

de Vierdaagse van Nijmegen, waar veel Brugrunners aan meededen, afgelast werd.

Behalve de hardlopers en wandelaars, was ook onze skate-groep actief.

Ze deden mee met de actie van de fitste sportclub van het TV programma 'Nederland in Beweging' enwerden zelfs eerste. Gefeliciteerd allemaal.

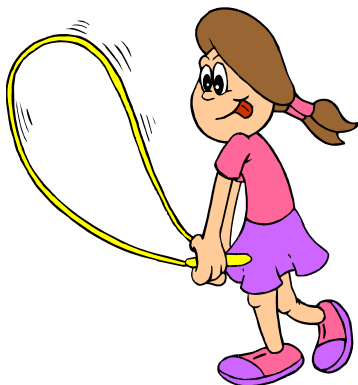
Ook gaan er elke woensdagmorgen diverse leden (zelfs een keer 12 stuks) van onze club op de racefiets op stap. Er wordt dan minstens een rondje van 60 km gedaan.

Zelf ben ik ook een paar keer meegegaan en het is dan ook echt lachen onderweg. De één heeft zijn helm achterstevoren op zijn hoofd en de ander probeert op vreemde wijze zijn band op te pompen!

Helaas is vorige maand Hendrik Venema overleden. Hij liep met veel plezier bij ons in de ochtendgroep totdat hij een keer bij een val zijn heup brak. Hiervan heeft hij veel ellende ondervonden en het is eigenlijk nooit meer goed gekomen.

Ik hoop dat iedereen verder gezond van zijn vakantie teruggekomen is en dat we met goede zin aan het nieuwe seizoen beginnen!

Karin Bakker

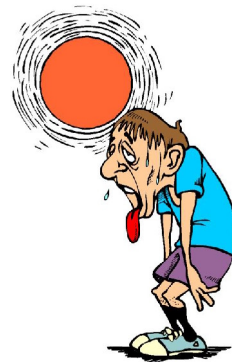


PUFFEN IN PAPENDRECHT.

Waarom blijven ze deze loop toch halsstarrig "Lenteloop" noemen, terwijl nu al jaren is bewezen, dat de naam "Hitteloop" realistischer zou zijn.

Ja hoor, het was ook nu weer traditioneel zomers warm.

De speaker verkondigde, dat bij deze temperaturen extra veel gedronken moest worden en de snelheid aangepast. Kijk, dat spreekt mij aan! De Brugrunners trotseerden met



een bedroevend laag aantal lopers (vijf!) de tropische omstandighe-

den. Karel Oosthoek wilde de dag voor zijn zestigste verjaardag nog

even vlammen en dat lukte moeiteloos. Ivonne v.d. Pad liep weer de

sterren van de hemel. De immer aanwezige Hans en Annemarie zetten hun beste beentje voor en ik

liep puur voor de gezelligheid mee. Onze nooit aflatende supporters Han en Karin waren naar Pa-

pendrecht gekomen om ons mentaal bij te staan. Dat deed ons lopershartje toch wat sneller kloppen en onze beentjes sneller

bewegen. Als er niet zoveel supersnelle Keniaantjes hadden meegelopen, waren we misschien wel in de prijzen gevallen. Wat scheelde het tenslotte? Ach, het was maar een half uurtje!

Volgend jaar dan maar. Want ondanks de brandende zon ben ik verslaafd aan deze populaire, goed georganiseerde loop, waar ik toch altijd met lentekriebels over de finish ga.

Elly v.B.

5 Mei 2006.

We vieren een mijlpaal in mijn leven: "65 jaar."

Suzan en Caroline komen mij om half tien ophalen.

Na een geheimzinnige rit kwamen we op partyboot de "Fortuna" terecht.

Mooi warm weer, ik word verrast door een groep Brugrunners.

Bovendeks aangekomen moest ik wel even slikken, ook Elly Waasdorp, die die dag echt jarig was en dit had verzonnen, was er ook bij.



Om half elf vertrokken we via de Oude Maas, het Spui, de Beringen, het Haringvliet en het eiland Tiengemeten, daarna weer terug naar de thuishaven.

Dit alles werd gegidst door twee heren, die ons alles konden vertellen over de flora en fauna van deze gebieden.

Erg leuk en leerzaam!

Ook was er een grote cadeautas, waar Elly W. en ik na een belletje ieder een pakje uit mochten halen.

Het was voor mij een dag met een gouden randje. Allemaal bedankt, ook voor de lekkere koek, broodjes en drankjes. Te gek en onvergetelijk.

Ook nog bedankt voor de DVD en het fotoalbum, waar Jan en Linda schuldig aan zijn. Daar kan ik nog jaren van genieten.

Nu de vakantieperiode zich aandient, willen Kees en ik iedereen een fijne vakantie toewensen!

Groetjes **Elly Evertse.**

BRUGRUNNERS ALS TV STERREN.

Heel lang geleden was er een oproep van AVRO's TV programma "Nederland in beweging", waarin sportieve oudjes (lees 40 plussers) aangemoedigd werden zich aan te melden voor de "fitste sportclub van Nederland award 2006."

Wij voelden ons aangesproken en stuurden een brief, waarin we ons loopcluppie flink ophemelden en ook al onze nevenactiviteiten zoals wandelen, fietsen, skiën en skaten breed uitgemeten op papier zetten.

Omdat we er niet echt op gerekend hadden er ooit nog iets van te horen, raakte het voorval in het vergeetboek.

Tot er plotseling, maanden later, een telefoontje kwam. We waren geselecteerd!

Maar.....niet als lopers, daar blijken de meeste bejaarden zich mee bezig te houden, want ze waren overspoeld door massa's loopclubjes.

Nee, het skaten was eruit gesprongen.



Misschien hoopten ze stiekem op strompelende, vallende en stuntelende AOW-ers, die garant zouden staan voor spectaculaire filmbeelden.

Wat kwamen zij bedrogen uit!

Toen het opnameteam op een stralende, zonovergoten donderdag bij de wielersbaan arriveerde en ons strak in het clubtenu met helmen op, op de wieltjes bezig zag, moesten zij hun vooroordeel drastisch bijstellen. Wij waren professionals!

We skeelerden als volleerde acteurs achter de camera-auto aan, keurig de bochten aansnijdend, als een treintje flitsten

we de hol af en ook weer op. We remden en bloc af zonder elkaar tegen het plaveisel te smijten. Het ging volmaakt! Was de cameravrouw levensmoe? Ze ging languit op haar



buik op de baan liggen, camera in de aanslag en verwachtte van ons, dat we wijdsbeens over haar heen zouden rijden. Twijfel alom. Durfden we dat wel? Nou, als zij haar leven in de waagschaal wilde leggen, gingen wij er ook voor. Het werd een perfecte shot!

Als een volleerde PR dame vertelde Magda voor de camera alles over de skeelersport en over het wel en wee van de Brugrunners.

Na de nodige "cut, cut en nog eens cut" (foutjes van de AVRO) stond het skeelergedeelte er naar alle tevredenheid op.

Nu was het de beurt aan "het quiz- en gezondheidsteam." Hans R., Klaas, Marion en ik zouden de afvaardiging vormen.

Met de vragen hadden we weinig moeite en we scoorden dan ook bijna de maximale punten.

Nu moest blijken hoe fit we waren. Met samengeknepen tenen stonden we op de weegschaal, lieten we onze buikomvang meten (nee, niet stiekem inhouden!) vetgehalte bepalen en moesten hart en bloeddruk bepaald worden.

Als echte vampiers prikten we ons in de vingers om flinke druppels bloed te produceren voor de cholesterontest.

Toen volgde het laatste onderdeel: De Conditietest!

Was dat even een eitje voor ons! Zes minuten snelwandelen en dan zoveel mogelijk meters afleggen.

Het hoogste aantal meters dat in theorie afgelegd kon worden in (mijn) ouwe wijvenklasse was 650 meter, Ik zag kans er 770 van te maken. Kassa! Dat lukte ook mijn drie maatjes tot groot ongeloof bij de jury.

Het zat erop! Restte nog de einduitslag. Wij voor de laatste keer en heel ontspannen voor de camera. Na wat gesmoes



en getelefoneer werd ons gevraagd: "Hoe denken jullie, dat het ging?"

Wij reageerden tamelijk onverschillig met: "Nou, wel goed, hoor!"

Ten slotte hadden we alleen maar voor de lol meegedaan.

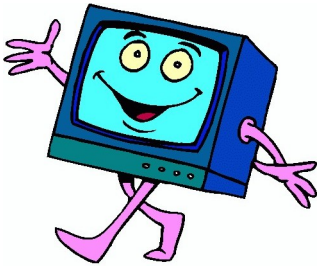
Ja, en toen kregen we te horen: "Jullie hebben 2920 punten gehaald!"

Nou, dat zal dan wel, dachten wij, want dat getal zei ons absoluut niets. Wij keken nooit naar het programma. We verbaasden ons wel over de hoopvolle gezichten van het opnameteam, zij hadden verwacht, dat we in juichen zouden uitbarsten, want wat bleek.....

Van de zestien teams, die al gestreden hadden, stonden wij nu op de eerste plaats!!!

Wij gingen als nog uit ons dak. Nu werd het plotseling een heel ander verhaal.

Er moeten nog vier teams in actie komen, dus wordt het heel spannend en gaan we het programma natuurlijk met argusogen volgen.



Eerst maar eens kijken hoe fotogeniek we allemaal op de televisie overkomen.

Wie weet, gaan we historie schrijven en zo niet, dan was het toch een bijzonder leuke en unieke dag.

Als TV ster zal ik het nooit ver schoppen, maar dit debuut neemt niemand mij meer af.

Elly van B

die gaat oefenen op een mooie handtekening, voor het geval dat.....

Hallo Luitjes,

Als redactielid ben ik een paar keer meegelopen bij de avondgroep.

Hier worden de taken goed verdeeld onderweg.

Voor diegenen die echt willen 'knallen' wordt verzocht zich achter de groep te begeven.

Ze zijn zo op elkaar ingestelddat als je 'knalt' er aan de hoogte kan worden gemeten wie de verantwoordelijk is.

Ook de sociale controle is enorm.

Ben je aan het lijnen en ben je een frikadellen liefhebber (nee!...ik noem geen namen) dan leeft iedereen heel erg mee.

Echt de tranen schieten in je ogen.

Zelfs als je 'per ongeluk' net als Nico het bankje een andere kleur wilt geven zijn ze niet te beroerd het voor je schoon te boenen.

Om maar te zwijgen over de steun tijdens de oefeningen .

Er gaat echt niemand lachen als je een beetje motorisch gestoord bent (althans niet hardop).

Kortomjullie zijn geweldig, ga zo door!

Lieve groetjes florence.

Wisten jullie dat

Lea weg ging voor een weekje all-in maar helaas weer naar huis werd gestuurd.

Han 'arebeien' eet als Karin naar de sauna gaat.

Yvonne van de Zalm binnenkort 50 jaar wordt.

Elly v Buitenen 60 jaar is geworden maar zich daar totaal niet naar gedraagt (gelukkig).

We Linda missen als er gezongen moet worden op de club.

Het fietsvirus aardig is toegeslagen bij de club.

Als Han training geeft er 10% afvalt.

Joop Blokland gelukkig weer is hersteld.

Loes binnenkort 65 jaar wordt.

Monique waarschijnlijk aan haar meniscus moet worden geholpen. (sterkte!).

We als eerste zijn geëindigd bij de opname

vanNederland in beweging.

Elly een nieuwe racefiets met 2 sturen heeft.

Mieke een tweeling oma is geworden

Hier een paar oude recepten

In Nederland wordt 30% van het voedsel weg gooit , is dit misschien een tip ??

Broodschoteltje met krenten en rozijnen

Snijd van het brood een paar nette stukjes om boven op het schoteltje te leggen.

Gebruik de stukjes die afgesneden zijn van de rest van het brood om onder in het schoteltje te leggen.

Vermeng nu suiker en kaneel, een los geklopt ei en melk met elkaar en week hierin het brood tot het helemaal door trokken is met het vocht.

Leg het geweekte brood laag om laag met krenten en rozijnen in een vuurvast schoteltje en bestrooi de boven kant met wat kaneel en suiker.

Leg er klontjes boter op en zet het schoteltje ongeveer 3 kwartier in een niet te warme oven

Broodpap

1 liter melk, 3 tot 4 sneden resten oud witte brood, ½ lepel zout, 1 stukje pijpkaneeel, 3 lepels krenten, suiker naar smaak.

Laat de melk met de pijpkaneeel langzaam aan de kook komen.

Voeg hieraan toe het in dubbel steentjes gesneden brood, krenten, het zout en de suiker.

Laat dit onder roeren in 5 minuten gaar worden.



Uitslagen van het Topreis >>>> Vervolg Gebeuren

loopschema op blz. 14

Wedstrijdlopers								
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8
Afstand KM	10	10	15	21,1	21,1	15	10	15
Wim Kapteyn M70	0:49:47	0:51:36	1:20:08	1:57:40	1:58:09	-	-	-
gecorrigeerde tijd	0:37:01	0:38:22	1:06:17	1:27:20	1:37:44	-	-	-
Ineke Snijder V45	0:52:06	0:53:22	-	2:11:37	-	-	-	-
gecorrigeerde tijd	0:43:06	0:44:08	-	1;48;42	-	-	-	-
Leen van Hulst M60	0:48:25 Pr	0:50:34	-	1:52:11 Pr	1:56:18	-	0:51:06	-
gecorrigeerde tijd	0:40:03	0:41:50	-	1;32;47	1:36:12	-	0:42:16	-
Klaas Mol M60	0:49:32	-	1:17:35	0:54:57 10km	1:56:40	-	0:51:43	-
gecorrigeerde tijd	0:40:58	-	1:04:10	-	1:36:30	-	0:42:47	-
Karel Oosthoek M55	0:41:01	0:41:09	1:02:08	1:31:51	1:31:44	1:04:25	0:41:47	1:05:17
gecorrigeerde tijd	0:35:29	0:35:36	0:53:45	1;19;27	1:19:21	0:55:43	0:36:09	0:56:28
Elly v. Buytenen V55	0:47:20	0:49:47	1:13:32	1:46:46	1:45:27	1:15:01	-	1:16:04
gecorrigeerde tijd	0:36:01	0:37:53	0:58:41	1;25;13	1:24:09	0:59:52	-	1:00:42
Albert v.d. Velde M50	N.Gef.	-	1:20:08	-	-	-	-	-
gecorrigeerde tijd	N.Gef.	-	1:12:15	-	-	-	-	-
Hans van Meggelen M45	0:48:08	0:49:36	1:17:08	1:56:20	1:54:22	1:16:08	0:50:31	1:22:24
gecorrigeerde tijd	0:45:07	0:46:29	1:12:17	1;49;02	1:47:11	1:11:21	0:47:21	1:17:14
Lisette de Winter V45	0:56:58	0:56:05	-	2:03:19	2:01:06	-	-	-
gecorrigeerde tijd	0:47:28	0:46:44	-	1;42;46	1:40:55	-	-	-
Els Snippe V40	0:48:19	0:49:08	1:14:03	1:52:09	-	1:17:34	0:49:37	-
gecorrigeerde tijd	0:42:01	0:42:43	1:04:23	1;37;31	-	1:07:27	0:43:09	-
Recreatie lopers/loopsters								
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8
Afstand KM	10	10	15	21,1	12,1	15	10	15
Annemarie Lorscheijd	0:57:02	0:58:16	1:27:48	2:08:28	-	1:28:36	-	1:29:26
Henk Bechthum	0:48:13	-	-	-	-	-	-	-
Wout van Wieringen	0:56:58	-	1:25:24	-	-	-	0:57:49	-
Rob Kegel	0:44:23 Pr	0:43:51pr	-	-	1:39:18	1:08:22	-	-
Han Bakker	0:53:07	0:51:54	1:19:03	-	1:48:13	1:12:56	0:47:53	-
John den Bakker	-	0:45:31	1:08:34	-	-	-	-	1:08.40
Peter Duinker	-	1:01:02	1:29:40	-	-	-	-	-
Koos Wiendels	-	1:00:22	-	-	-	-	-	-
Ben van Mil	-	0:44:59	1:09:26	1:42:54	-	1:11:35	-	-
Elly van Mil	-	0:54:07	-	2:02:21	-	-	-	-
Alby Kop	-	1:00:40	-	-	-	-	-	-
Jeanette van Eersel	-	1:05:04	-	-	-	-	-	-
Ivonne van de Pad	-	0:48:50	1:15:07	1:51:31 pr	1:45:58 pr	1:12:30	0:46:52pr	1:13:36
Nico Stoop	-	-	1:08:54	1:39:43	1:40:10	1:04:30	-	-
Patrick v.d. Kerkhof	-	-	-	1:33:51	-	-	-	-
Stephan Nieuwstraten	-	-	-	1:51:06	-	-	-	-
Astrid v.d. Sluis	-	-	-	1:58:43	1:55:18	1:20:41	-	-
Ruud Snippe	-	-	-	54:57 10 km	-	-	-	-
Danielle v. Mil	-	-	-	1:58:43	-	-	-	-
Monique v.d Horst	-	-	-	-	1:56:31	-	-	-
Maria Raabhorst	-	-	-	-	2:09:30	1:27:45	-	-
Ineke Timmermans	-	-	-	-	2:21:49	1:37:10	-	-
Katleen Meijer	-	-	-	-	2:22:22	-	-	-
Marjo Maan	-	-	-	-	2:22:49	1:37:10	-	-
Ton Timmermans	-	-	-	-	1:54:20	1:16:00	-	-
Karel Timmermans	-	-	-	-	2:04:08	1:20:45	-	-
Mark Meijer	-	-	-	-	2:05:00	-	-	-
Wil Raaphorst	-	-	-	-	2:22:49	1:18:07	-	-
Riet Benne	-	-	-	-	-	-	1:08:25	-
An van Hulst	-	-	-	-	-	-	1:10:10	-
Kitty den Bakker	-	-	-	-	-	-	-	47.03 7,5km

Vervolg van blz 5

Wedstrijdlopers		
Deelnemers / loop nr.	9	
Afstand KM	10	10
Wim Kapteyn M70	0:54:56	
gecorrigeerde tijd	0:45:26	
Ineke Snijder V45	0:54:08	
gecorrigeerde tijd	0:44:47	
Leen van Hulst M60	-	
gecorrigeerde tijd	-	
Klaas Mol M60	-	
gecorrigeerde tijd	-	
Karel Oosthoek M55	0:44:02	
gecorrigeerde tijd	0:38:05	
Elly v. Buytenen V55	0:50:15	
gecorrigeerde tijd	0:40:06	
Albert v.d. Velde M50	-	
gecorrigeerde tijd	-	
Hans van Meggelen M45	0:53:02	
gecorrigeerde tijd	0:49:42	
Lisette de Winter V45	0:56:14	
gecorrigeerde tijd	046:52	
Els Snippe V40	-	
gecorrigeerde tijd	-	

Recreatie lopers/ loopsters		
Deelnemers / loop nr.	1	2
Afstand KM	10	10
Annemarie Lorscheijd	0:58:09	
Henk Bechthum		
Wout van Wieringen		
Rob Kegel		
Han Bakker	0:48:58	
John den Bakker		
Peter Duinker		
Koos Wiendels		
Ben van Mil		
Elly van Mil		
Alby Kop		
Jeanette van Eersel		
Ivonne van de Pad	0:48:12	
Nico Stoop		
Patrick v.d. Kerkhof		
Stephan Nieuwstraten		
Astrid v.d. Sluis		
Ruud Snippe		
Danielle v. Mil		
Monique v.d Horst		
Maria Raabhorst		
Ineke Timmermans		
Katleen Meijer		
Marjo Maan		
Ton Timmermans		
Karel Timmermans		
Mark Meijer		
Wil Raaphorst		
Riet Benne		
An van Hulst		
Kitty den Bakker		

Hallo Brugrunners,

Het is weer gelukt, een perfecte roparun. Het team 23 waarmee ik gelopen heb: "Rotterdam Pilot Runners" van het loodswezen is 8e geworden met een gemiddelde snelheid van 14,39 km/h. Ik had weer iets bijzonders, 3 nachtdiensten draaien vlak voor vertrek en daar kwam ik een beetje beroerd uit, voelde mezelf zo rottig dat ik de vrijdag zelfs bijna besloot om me ziek af te melden, mijn ontbijt bestond uit een buisje paracetamol, gelukkig heeft dat me op de been gehouden, al vroeg á 4 minuten, vorig jaar 40 uur en 8 seconden toen waren we 44°, dus nu een dikke 3 uur sneller en 36 plaatsen opgeschoven!

Onze start was op zondag ochtend 1e pinksterdag 02:24 samen met team 13 en 22 en de finish maandag middag 2e pinksterdag om 15:14:54 we hebben over dat stukje van 529km 36 uur en 49 minuten en 55 seconden gedaan, per loper ongeveer 67 kmtjes á 4 minuten, vorig jaar 40 uur en 8 seconden toen waren we 44°, dus nu een dikke 3 uur sneller en 36 plaatsen opgeschoven!

!



Ik ben nu voor het eerst door Ossendrecht gegaan en heb door Bergen op Zoom mogen lopen, echt super geweldig wat een onthaal heb je daar. Ossendrecht omgebouwd tot een wild west stad en in BoZ waren heel veel mensen op de been, ik had daar met m'n pa (Karel) afgesproken op de boulevard, ik zou daar lopen maar helaas, geen Karel. Best wel een beetje de pee in, maar goed blijven rennen en fietsen en per toeval kwam het zo uit dat ik ook het centrum van BoZ mocht lopen en daar haalde ik team 14 in alsof ze stil stonden met een sprint van +/- 300mtr tegen de 18km/h raasde ik erdoor, m'n ouwe heer had geen tijd voor een foto, ja hij stond in het centrum, was gezelliger zei hij later. Ook het onthaal in Rotterdam geweldig. Wat een feest, alleen mijn mede lopers hadden unaniem besloten dat ik een eindtijd moest gaan kloppen dus ik volgde vooruit, zie ik daar ene Jan Beens, die met al z'n vrienden mij stond aan te moedigen, Jan perfect. Maar ja geen tijd voor een babbel met 16km over de Coolsingel over de finish en terug naar mijn cluppie maar die waren net de foto graaf gepasseerd dus moest ik later de finish foto wat bij werken.

Mensen als jullie nog eens twijfelen om hieraan mee te

doen. DOEN!!!! Ik praat ff in mezelf maar voor mij is dit mooier dan de marathon en vele malen makkelijker, het is zwaar maar de 42km is zwaarder dan deze 67 en o zo gezellig met z'n allen.

Dit is zo mooi, doet iet wat pijn maar is geweldig ook voor het unieke doel: **"trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven"**. zie [Http://www.roparun.nl](http://www.roparun.nl)

Hier ga ik zeker volgend jaar weer aan meedoen.

Ik hoop jullie dinsdag de 13e weer te zien. Ja sorry gister ochtend heb ik me verslapen, ben er vroeg in gegaan 21:00 na een klein feestje en een biertje of 6 Ik heb me in gehouden maar deze 6 hakten er wel in, na een douchje ff snel kon ik nog net m'n rechter been binnen hijsen en was het opeens dinsdag 10:00 uur, te laat om met jullie uit te lopen!!! Zeg ook maar wat.

Ik ga nog wat nachtdienstjes in IJmuiden draaien, tot ziens

Harry

nog wat foto's van team 23 staan op [HTTP://HDR.photosite.com](http://HDR.photosite.com)



Dubieus

- Dubieus: Aan een schaap dat aan de bar zit vragen of hij lam is.
 Dubieus: Achterin de kerk roepen dat je de kogel hebt gevonden.
 Dubieus: Babi gangbang bestellen bij de chinees.
 Dubieus: Bij een afrekening in het criminele circuit vragen om een bonnetje.
 Dubieus: Chauffeur zijn op een collectebus.
 Dubieus: Confetti kopen voor op je snipperdag.
 Dubieus: De Metro in de spits lezen en de Spits in de metro.
 Dubieus: Aan een homo vragen of hij het kontje van het brood wil.
 Dubieus: De cursus lassen voor beginners die is afgelast.
 Dubieus: De haringen van een vistent pikken.
 Dubieus: De kaft van de Koran scheiden.
 Dubieus: De spits van het team van de tegenstander afbijten.
 Dubieus: De zoekfunctie niet kunnen vinden.
 Dubieus: Dikke vandalen die ruzie opzoeken.
 Dubieus: Een Bob zonder vrienden.
 Dubieus: Een Chinese invalide in een lolstoel.
 Dubieus: Een Dikke die aan de Dunne is.
 Dubieus: Een allergische student naar zijn uitslag vragen.
 Dubieus: Een avondje doorzakken op een kapotte barkruk.
 Dubieus: Een bamihap uit de Chinese muur proberen te halen.
 Dubieus: Een barman die met consumptie praat.

IK SPRAKELOOS ? NOOIT..... TOT 6 JULI 2006.

Al maanden had ik het rondgebaazind: "4 juli word ik 60!" Op die manier hoopte ik vast aan het idee te wennen, dat op papier mijn jeugd voorbij zou zijn.

En nu is het donderdag 6 juli, kwart over 12. Met een kop koffie binnen handbereik zit ik te wachten op mijn kleindochter, die ik naar de orthodontist ga brengen. Ik mijmer na over alle verrassende verjaardagsfeesten, die mijn diverse fanclubs op touw hadden gezet.



Nu ben ik dus echt een bejaarde dame, die zelfs korting op treinreizen krijgt, maar aan mijn gehoor mankeert nog niets. Mijn oren vangen het geluid van uitbundig gezongen "Lang zal ze leven" op. Daar moet ik het mijne van hebben. Ik loop de tuin in en ben compleet sprakeloos. Weten jullie, wat dat voor mij wil zeggen? Ik sprakeloos!!!

Zie ik daar zo'n 20 Brugrunners zingend aan komen lopen, ik had ze nota bene een uur geleden allemaal nog gezien. Wat gebeurt hier? Ik sta volkomen perplex.

Ik stamel nog: "Ik moet zo naar de....." Voor ik uitgesproken ben, roepen ze al: "Nee, jij hoeft helemaal niet naar de orthodontist!" Zelfs mijn familie zat in het complot.

"Nou, ga maar mee," krijg ik te horen. Deur op slot, daar sta ik dan temidden van een gniffelende menigte.

O, ik heb nog niet eens gegeten, schiet me te binnen en dat zeg ik spontaan. "Nou, wij ook niet," is het antwoord.

Kijk, nu gaat er een lichtje branden, dat wordt dus vast een gezamenlijk broodje of zoiets.



De Brugrunners hebben wel bewezen, dat de stelling "hardlopen maakt slim" niet uit de lucht gegrepen is. Wie komt er nou op het idee om een surpriseparty na "de feestdag" te organiseren? Precies, alleen heel slimme mensen. Het is een hele uittocht, de stoet gaat richting Oostvoorne en we belanden onder een stralende zon bij "de Meidoorn" waar we uiteraard verwacht worden.

Het is oergezellig en tot mijn verbazing wordt er een gigantische mand met kleurige pakjes voor me neergezet met de opdracht: Tijdens het eten steeds een paar openmaken en de rijmen voorlezen.

Ik word steeds beduusder. (Of is dat de leeftijd?)

De salades en pannenkoeken smaken voortreffelijk!

Ik kan bijna niet wachten met uitpakken. Met trillende vingers ontdoe ik het eerste cadeau van het feestelijke papier.

Tot mijn grote hilariteit kijk ik naar twee reuzenoren, waarbij het gedicht doelt op een teruglopend gehoor.

Ik probeer ze meteen uit en hoor de zee erin.

Nu volgt een bloemetjes douchemuts voor chique oude dames, staat mij perfect!

Een badborstel met extra lange steel voor als de spieren stijver worden.

En wat te denken van steunkousen met de tekst "Over 10 jaar krijg je nog stevigere."

Geraniums om achter te gaan zitten, ontbreken ook niet.

Een pillendoos met vakjes, mocht ik de dagen door elkaar gaan halen.

Steradent in luxe verpakking en natuurlijk Tena lady (geeft niks hoor!)

Zes tijdschriften "Plus" leesvoer voor senioren.

Een zuurstofmaskertje, als ik gebrek aan lucht krijg en zakdoekjes met bloemetjes.

Het wandbord met "Je hoeft niet snel te zijn, als je maar op tijd bent" hangt al op een prominente plek.

Een closetrol voor 60 jarigen met kreten zoals "Op deze leeftijd laat je pas een scheet, als je het zeker weet".

Als klap op de vuurpijl een spannende catalogus met hulpmiddelen waar alle bejaarden blij van worden, hierin staan alle soorten rollators, voor als het hardlopen echt tot het verleden gaat behoren.

Maar gelukkig zijn er ook twee flesjes eau de toilette, waar-



door ik me weer jong ga voelen.

Als ook de gigantische sorbets moeiteloos naar binnen gewerkt zijn, heeft het stelletje samenzweerders nog de grootste verrassing in petto. Ik krijg als "echt cadeau" drie reisboeken, waar ik onwijs blij mee ben.

Weer sta ik met een mond vol tanden. Ik kan iedereen alleen nog maar sprakeloos zoenen.

De finish van de feestmarathon komt in zicht.

Ik word netjes thuis afgeleverd en ga nagenieten van de meest overweldigende verrassing in mijn loopcarrière.

Brugrunners, ik hou van jullie!!!!!!!!!!!!!! Niet alleen tijdens spannende feesten, maar ook bij zwoegende heuveltrainingen!

Elly v B

die alweer praatjes krijgt.

Lieve Elly

B ijna niet bij te houden
R acet op de fiets naar 't "kluppie"
U it de kunst doet ze de kas bijhouden
G eheel nauwkeurig tot op het "duppie"
R ennen en kletsen kan ze maar in 1 tempo
U itblinken in alles zit in haar
 "temperamento"
N ew York, Hawaii, Rotterdam en Leiden,
N ederlands fitste "oudere" meiden
E lly, alle inspanning bij jou gaat met een
 lach
R usten, eten en snoepen mag je deze dag
S peciaal ben je voor ons en willen daarom
! nog jaren met je trainen als dat mag!

Els

Joop,s Testloop

12-06-06

Spijkenisse

5 Km

Naam

Tijd

Wim v Doorn

0:24:30

Gekken en Dwazen

Warm , warm de ene hittegolf na de andere en er wordt aangeraden het wat rustiger aan te doen .

Wat doet ondergetekende !!!

Die gaat aan de verbouwing beginnen van de keuken , slopen van wanden en plafond .En daarna weer opbouwen .

Is er dan geen ARBO wet die dat kan verbieden !!!!!!!

Groeten van een dwaas , Gerard



IN MEMORIAM HENDRIK VENEMA.

Hendrik hoorde tot de leden van het eerste uur. Altijd vrolijk, belangstellend, sportief, nooit op de voorgrond tredend met zijn typerende, noordelijke accent. Tijdens een winterse training gleed hij uit en kwam ten val. Met een pijnlijke heup kwam hij bij de fysiotherapeut terecht. Die adviseerde na een paar weken toch eens foto's te laten maken. De heup bleek gebroken. Dat was het begin van zeven jaar tobben. Verschillende operaties mochten niet baten, nu eens een ontsteking, dan weer een bacterie, heup eruit, een nieuwe erin was ook geen succes, dus dan maar geen heup. Maar hij hield de moed erin en beet zich door alle tegenslagen heen. Stiekem probeerde hij in zijn eentje hard te lopen en kwam dan steeds weer koffie drinken op de club. Tot ook dat niet meer ging. Hij was erg blij met elk teken van medeleven, een kaartje, telefoontje of een bezoek. Zijn overlijden kwam voor ons toch erg onverwacht. Met veel Brugrunners hebben we afscheid genomen van een loopvriend. Wij lopen verder.....zonder Hendrik.



Bij Hendrik even buurten

In de lange tijd dat Hendrik de heupproblemen had, ben ik meerdere keren langs geweest om even bij te praten. Hendrik vond dat altijd best gezellig, even niet aan die rotheup denken zei hij dan, en dan werden de wereld politiek en alle moeilijke dingen in de wereld even nagelopen, en als hij echt op stoom kwam dan moest er ook een borreltje

worden gedronken. Dan werd de jeneverfles op tafel gezet. Hendrik had ook vaak moeilijke momenten, het duurde hem allemaal veel te lang, dat stoel-zitten was niks voor hem.

Ik moet de fiets weer op, was zijn motto, ik moet de polder weer in, ja dat was zijn lust en zijn leven.

Bij mijn laatste bezoek had hij al een plan om op een dames fiets weer een rondje te gaan fietsen.

Helaas het is er niet van gekomen

Gerard

Triathlon Vereniging Spijkenisse op vele fronten actief

Zondag 2 juli waren veel TVS-ers actief in diverse triatlons in Europa.

In Zürich nam Albert Corveleijn deel aan de hele triathlon (3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42 km lopen). Hij eindigde na 11 uur 33 minuten en 51 sec. Een mooie prestatie met deze warmte. De deelnemers aan het Nederlands kampioenschap op de lange afstand in Stein (3-109-30 km) hadden ook veel last van de hitte. Niet iedereen haalde de finish.



Patrick van den Kerkhof presteerde onder deze omstandigheden goed met een tijd van 7:46:49. het TVS-trio 'DoLiHe' behaalde een 2e plaats bij de trio's. Voor de junioren was er een sprintafstand. Hielke Schurer haalde hier een 3e plaats bij de 16-jarigen. In Antwerpen werd de Mare Herremans Classic gehouden, een halve triathlon (1,9-90-21 km). Op de sfeerrijke Grote Markt finishte Willem Boon daar in 5:30:38. Als 62-Jarige liet hij daar ruim 70 deelnemers achter zich, werd 1e bij de H60 en verdiende daarmee een startbewijs voor het wereldkampioenschap op de halve afstand, eind dit jaar in Florida.

Tingeling, Tingeling, Tingeling

Allereerst heb ik iets goed te maken met Wim van Doorn, want wat heb ik gezegd, dat hij over 42 km fietsen, 1 uur en 40 minuten deed. Rectificatie dus. Hij deed er maar 1 uur en 14 minuten over. Oef dan moet ik nog heel, heel, heel hard trainen, en dan haal ik het nog niet. Maar niet getreurd ik ga gewoon door. Dat fietsen is nog steeds heel erg leuk. Op woensdag gaan we nu al met een hele ploeg

het eiland rond. Klaas, Wim K. en Wim v.D., Anne, Leen, Ely, Han en Karin.

Wel geweldig dat die mannen er bij zijn. Wim K. heeft altijd een mooie route, ik kom nu op plaatsen waar ik nog nooit geweest ben. En in mijn eentje kom ik er ook niet meer, want ik heb geen flauw idee hoe we gefietst zij. Als ik in mijn eentje ga, fiets ik gewoon twee keer het zelfde rondje. Het is niet anders. Ik ben als de dood dat ik verdwaal. Dat is voor mij namelijk niet zo moeilijk. Dat lukt al in de Bernisse. Het is dus met een groep vele malen leuker.

Ook houden de heren alles in de gaten. Komt Klaas naast mij rijden, Mirjam je band is wat zacht. Dank je Klaas.



Komt Han naast mij rijden, Mirjam je banden zijn te zacht. Dank je Han.

Ik heb een pomp bij mij, maar ja, hoe moest dat oppompen ook al weer??? Onderweg houden we ook altijd een

drinkpauze, en jullie snappen het al, Han heeft mijn banden opgepompt. Ik heb wel heel goed gekeken, hoe het nu moet. Maar dat doe je ook niet zo maar even, dat is gewoon buffelen, pure spierkracht.

Mirjam heb je plakspullen bij je of een nieuwe band? Jaaaa zucht, moet ik dat echt nog leren. Ik heb in mijn hele leven nog nooit een band geplakt, laat staan verwisseld.

Ook hebben ze mij al van de straat opgeraapt. Gevallen, stom, stommer stomst.

Gaan we weer op de fiets na de pauze, ik doe mijn ene voet in de pedaal, en tracht ook de andere er in te krijgen, maar helaas ik val gewoon om. Ik had ook totaal geen snelheid, lig je daar op straat. Hup weer op de fiets, en opnieuw een poging gewaagd. Je zal het niet geloven maar ik ging nog een keer tegen de vlakke. Dit keer was het niet zo leuk. Maar alles doet het nog, fiets is nog heel, en dat is toch het belangrijkste.

Het gebeurde ook nog een keer bij een stoplicht. Je komt aanfietsen, helemaal in outfit, helm, handschoenen, kleding, wil je stilstaan, voet uit de pedaal, lazer je gewoon de andere kant op, lig je [weer] op straat. Sta je dan voor gek of niet. Maar na drie keer was het wel genoeg. Het lijkt wel een slap-stick-movie.

Maar ik ben echt wel serieus bezig. Ik heb ook met Patrick gesproken, over hoe ik nu moest gaan



trainen. Vooral combi-training is belangrijk vertelde hij, die overgangen van zwemmen naar fietsen, en van fietsen naar lopen, die moet je goed trainen. Dus als het weer mee zit op dinsdag, dan doe ik een combi-training op de baan.

Het lopen gaat ook weer beter, en ik mag weer volop trainen. Het ging niet zo goed omdat ik last had van mijn rug. Een bezoek aan de manueel therapeut bracht uitkomst, er zaten wervels vast aan elkaar, vandaar die klachten. Die wervels heeft hij los gemaakt, en nu loop ik weer soepel.

Ook het zwemmen gaat goed, ploegen door het water, heen en weer. Het buitenwater is nog te koud om in te zwemmen. Dus daar wacht ik nog even mee. Nu hadden ze bij de Lidl pakken in de aanbieding.

Ik er naar toe. Maat M gekocht. Helaas M is te klein. Terug

met M en L meegenomen.

L was ook te klein. Terug met L en XL hadden ze niet. Zo ben je weer een paar uur verder en heb je nog niks. Gelukkig heeft Wim nog zijn surfpak te leen voor mij.

Het is zo een heel verhaal geworden, maar nu zijn jullie weer op de hoogte hoe het gaat. Ik hoor jullie al denken, ik begin nooit aan een triatlon, maar toch is het echt heel leuk. Je doet steeds iets anders, en wat opstart problemen, dat hoort er gewoon bij. Tot de volgende keer.

Tingelingeling Mirjam



Goeie voornemens

Normaal doet iedereen dit op 1 januari, maar bij mij kriebelde dit al een tijdje maar het kwam er nooit van. Na de zomervakantie moest het er maar eens van komen. Een marathon lopen en het liefst 9 april 2006. Ik had weinig loop ervaring en geen idee hoe ik dit kon opbouwen, natuurlijk zijn er overal site's en mensen die denken er veel van af te weten maar in groep trainen leek het mij ook veel leuker. Hierdoor kwam ik begin september bij de brugrunners terecht. Na een paar maanden flink afzien, begon de tijd te dringen en was het bijna zover.

Na 2 slapeloze nachten en veel vinders in mijn buik ging de wekker om 8 uur, tot mijn verbazing zag ik een blauwe lucht en haast

geen wind deze beloofd geweldig loop weer. Na een bak muesli met yoghurt, zes keer verkleden, paar keer naar de wc, repen, drinken, mp3 speler en vooral de plaszak in pakken, begonnen de vinders een beetje op bromvliegen te lijken. Ondertussen was het thuisfront ook wakker geworden die er erg veel zin in hadden om hun mama aan te moedigen. Om 10 uur had ik met Richard (mental coach) en Sjaan afgesproken om met de metro naar de plaats van bestemming te gaan. Bij de start aangekomen was het nog verassend rustig. Bij de Dixi was er een wachtende voor me dus was m'n plaszak overbodige luxe. Na een kippenvol moment van Lee Towers begonnen we te hobbelen, dit was echt geweldig al die lopers en al het publiek. Na ong. 500 meter zag ik het spandoek



HUP MAMA ILSE en ONNO. Na een gil over de Coolsingel kreeg ik een reactie van de overkant. Ik wist nu waar ik 42,195 km naar uit kon kijken. In het begin gingen we iets te hard van stapel maar gelukkig

trok Richard aan mijn jasje en waarschuwde me dat ik nog maar 35 km moest lopen en dit zo niet vol kon houden. Na 20 km. ging Richard zijn eigen race lopen en ik de mijne. Na +/- 28 km kreeg ik het een beetje moeilijk, na een paar keer mijn maag geleegd te hebben ging het wel weer. Ondertussen had ik een andere metgezel met de bekende hamer die op mijn rug kwam zitten. Na flinke aanmoedigen van een heleboel brugrunners en familie denk je niet eens aan uitstappen Het moeilijkste stuk waar we voor gewaarschuwd waren kwam in zicht HET KRALINGSEBOS Onderweg kwam ik Yvonne Hoessein en Coby Stougje tegen die net als ik af en toe lekker gingen wandelen (jammer dat er geen koffie was).

De laatste 3 km werd ik persoonlijk begeleid door Mieke, Klaas en Rob, ondanks de aanmoedigen gingen mijn benen af en toe in staking maar ik wilde nu zo snel mogelijk naar de Coolsingel. Aan de andere kant van de weg zag ik dat ze al met de bezemwagen waren langs waren geweest en moest even denken aan de mensen die het niet gehaald hadden. Dit was maar van korte duur want de eindstreep kwam in zicht. 200 meter voor de eindstreep werden ilse en onno over het hek gezet met verwaaide bloemen, na 4.57.53 over de finish. Wat een supergevoel geeft dat.

Na een hand van Opstelten



en een mooie medaille loop ik naar de rest van de familie. Mijn zonnebril had ik thuisgelaten, De man met de hamer van mijn rug gegooid en ben lekker op mijn roze wolk gaan zitten.

Na een paar maanden van flink trainen en een marathon kijk ik uit naar de volgende in Rotterdam, want ik vond het een geweldige ervaring.

Brugrunners bedankt voor jullie aanmoedigen het was een pluim waard hoe jullie langs de kant stonden

Monique Kuller

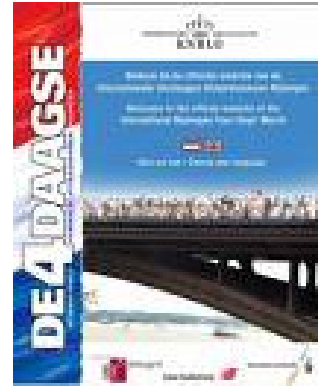
Mijn vierdaagse van Nijmegen

Wat als een feest begon is als een drama geëindigd. Door extreme weersomstandigheden met tropische temperaturen is de 90ste editie van de Nijmeegse wandelvierdaagse afgelast. Er zijn 5 mensen gereanimeerd waarvan er twee inmiddels zijn overleden. 300 meldingen van mensen die onwel werden en 30 zijn er in het ziekenhuis beland.

Wij worden op dinsdagmorgen gewekt om 4.00 uur, na een gebroken nacht. Een snel ontbijtje en dan gaan we met de bus richting Nijmegen. Dat is nog een 20 minuten rijden. Op de Wedren is het al erg druk en wij sluiten aan bij de tweede boog, daar leek het wat minder druk. Achteraf maar goed ook, wij konden na 25 minuten door de boog lopen, anderen hebben ruim een uur moeten wachten!

Het was al aardig warm aan het worden, militairen liepen al

te zweten op de Waalbrug om 6.15! Ze liepen dan ook met 10 kg bepakking en lange broek en laarzen aan. Ik had medelijden met die lui.



In Lent aangekomen is het al aardig feestelijk. Mensen zitten je aan de kant aan te moedigen en dat om 7 uur 's morgens! Via Begonia is heel indrukwekkend! In Bemmelen aangekomen gaan we even rusten voor een bakje koffie. Natuurlijk in de schaduw, het was al behoorlijk warm!

De weg richting Elst is saai en lang maar door het aantal mensen om je heen heb je niet in de gaten dat het wel een erg lange weg is. Onderweg zijn we nog even de bosjes ingedoken, bij de toiletten staan veel rijen en dat in de felle zon! Daar hebben we geen zin in. We waren niet de enigen.....

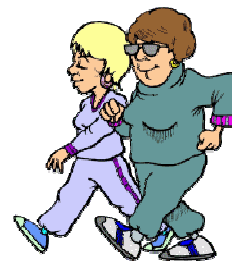
We werden aangemoedigd door de langsrijdende vrachtauto's op de rijksweg die naar ons toeteren. Duizenden armen gaan omhoog, erg grappig!

Bij Arnhem komen de 50 km wandelaars er weer bij en dat maakt het nog drukker!

In Elst is het ook feest, daar gaan we even bij een kerk rusten om te lunchen, ook in de schaduw natuurlijk. Na een voetinspectie gaan we weer op pad. Die voeten houden het aardig, ik heb nog geen blaren. Ik smeer met de zalf van Yvonne, het lijkt te helpen.

Maar na verloop van tijd voel ik toch de welbekende pijn van een opkomende blaas!

Vlakbij Slijk-Ewijk gaan we weer even in de schaduw zitten en ik geef mijn voet een blaasbehandeling. Het is nu onmenselijk warm geworden en ik vraag me af hoe dat af gaat lopen. Gelukkig staan de mensen overal met waterslangen e.d. om de mensen af te koelen, dat was echt nodig! We krijgen van alles aangeboden, van koek tot broodjes kaas en bickers water. De mensen zijn erg betrokken met ons "leed".



In Oosterhout is het ook weer druk en nat maar dan.....de alom gevreesde dijk komt eraan, ik heb er al heel veel mensen over horen praten dat dit heel erg gaat worden. Ik draai de dijk op en ja hoor, de man met de hamer kom ik tegen. Ik zit er helemaal doorheen en wil eigenlijk stoppen maar ja, Lisette wou ik niet uit het oog verliezen, die liep een paar honderd meter voor me.

Gelukkig liep er een vrouw naast me die een praatje met me

wilde maken en al kletsend lopen we door. Maar ik heb het nu echt gehad, moet ook nodig naar de wc maar zie daartoe geen mogelijkheid, het is een eindeloze, schaduwloze dijk. Weinig watervulpunten, een ambulance motor moet een bedwelmd wandelaar bijbrengen. Het asfalt voelt als een kookplaat zo heet!!

En de Waalbrug komt maar niet dichterbij, en als ik die eindelijk bereik ben ik stik gelukkig. Nu nog even naar de finish lopen maar dat valt zoooooo tegen! Die laatste kilometer lijkt wel 10 kilometer!!!! Als ik aan iemand vraag hoever is het nog? "o, die hoek om en dan ben je er" blijkt dat ik nog een straat door moet en voor het stoplicht moet wachten. En dan gaat het lichtje uit, ik weet totaal niet meer waar ik ben en een vrouw vraagt aan mij of het gaat. Nee! Zeg ik en barst in hullen uit.



Het is bijna 4 uur. Gelukkig helpt zij me de weg te vinden en blijft even bij me zitten op een stoepje. Ik krijg van haar wat te drinken aangeboden en neem dat gretig aan.

Lisette is in geen velden of wegen te bekennen, ik hoop dat zij ook goed aangekomen is.

Met de plattegrond in mijn hand voor de bushalte van de Wanmolen, ons logeeraadres, strompel ik er naartoe, hopen Lisette daar te vinden. Gelukkig zit ze daar met nog een aantal wandelaars die bij ons logeren. De bus komt op de afgesproken tijd aan en we kunnen nu lekker uitblazen in de koele bus. In de Wanmolen heerst een bedrukte stemming, want er gaan geruchten dat het feest afgelast wordt, of in ieder geval een dag er tussenuit.

Ik laat het even voor wat het is, en ga naar de blarenpoli, om mijn blaas te laten behandelen en mijn voeten af te tapen, je weet maar nooit wat er beslist wordt, voor hetzelfde geld gaan we toch verder.

Maar om 9 uur is het definitief beslist, dit was de eerste en de laatste dag. Een wijs besluit, het zou alleen maar warmer worden morgen en inkorten was blijkbaar ook geen optie. Helaas, we moeten morgen naar huis.

Woensdagmiddag komen we weer thuis, met een kater maar ondanks dat hebben we wel veel lol gehad samen. Het was erg gezellig.

Dit was mijn eerste en kortste 4daagse ooit!!!

Brieven

Vierdaagse (7)

Ik wil de vrouw bedanken die mij geholpen heeft na de finish. Ik zat er helemaal doorheen en was compleet de weg kwijt (letterlijk en figuurlijk). Zij ving mij op en daar had ik enorm veel steun aan. Zo lief, ze bood mij haar drankje aan dat ik gretig opdrank. Mevrouw, heel erg bedankt!

Ineke Hutters, Spijkenisse.

Ineke Hutters



Uit het Ad van 22-07-06

Training bij Warmte

En dat was het in Juli zeer zeker.

Hartslag bij warmte

Tijdens het hardlopen hartje zomer kan je hartslag tussen de 5 en 15 slagen hoger dan normaal. Door de hogere temperatuur moet je lichaam meer warmte zien kwijt te raken. Door de doorbloeding van de huid te verbeteren kan je lichaam via zweet de warmte kwijt. Omdat er in deze situatie minder bloed beschikbaar is voor de spieren wordt de hartslag hoger, zodat de hoeveelheid bloed dat per minuut wordt rondgepompt gelijk blijft.

Niet alleen de omgevingstemperatuur heeft invloed op de hartslag ook de luchtvochtigheid speelt een rol. Hoe hoger de luchtvochtigheid hoe slechter de afgifte van warmte via zweetproductie en hoe hoger de hartslag. Bij veel zweten wordt de hartslag tijdens de training hoger, omdat het bloed dikker wordt en daardoor het bloedvolume afneemt.

Tips

- In de vroege ochtend en late avond is het een stuk minder warm.
- Train in het bos, onder de verkoelende bomen.
- Vermijd warm asfalt. Asfalt kan veel warmte afscheiden.
- Blijf na het hardlopen niet te lang in natte kleren lopen maar trek snel wat anders aan.
- Beperk het gebruik van koffie, thee en alcohol op warme trainingdagen. Deze dranken zorgen er voor dat je meer urine produceert.
- Drank met een temperatuur van rond de 15° Celsius wordt het gemakkelijkst door het lichaam opgenomen.
- Als het te warm is heeft wel trainen waarschijnlijk een negatief effect. Bovendien verlies je niet al je conditie door het een tijdje rustig aan te doen.

En anders blijf je gewoon lekker in het gras liggen....



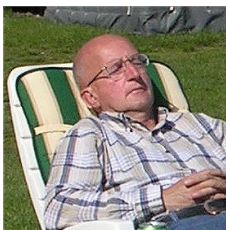
TOPREIS LOOPSERIE PROGRAMMA 2005/2006					
Loop Nr.	Datum loop	Naam	Plaats	Starttijd	Afstand Km
1.	za 17 sep 2005	2 ^e Tielemanloop	Middelharnis	13.00 uur	10
2.	za 08 okt 2005	De Maasstadloop	Rotterdam	13.15 uur	10
3.	zo 13 nov 2005	29 ^e Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30 uur	15
4.	zo 22 jan 2006	12 ^e Biesheuvelloop	Maassluis	13.00 uur	21.1
5.	za 18 feb 2006	Tunnelloop	Oud Beijerland	12.00 uur	21.1
6.	za 18 mrt 2006	54 ^e Plassenloop	Reeuwijk	14.00 uur	15
7.	zo 02 apr 2006	59 ^e Dwars door Dordt	Dordrecht	13.00 uur	10
8.	za 13 mei 2006	Nat. Lenteloop	Papendrecht	14.15 uur	15
9.	za 24 jun 2006	Ambachtsheerlijkheidloop	Numansdorp	18.00 uur	10
10.	do 17 aug 2006	Seuterloop	s Gravendeel	20.15 uur	10
11.	za 16 sep 2006	3 ^e Tielemanloop	Middelharnis	13.00 uur	10
12.	za 7 okt 2006	De Maasstadloop	Rotterdam	13.00 uur	10
13.	zo 12 nov 2006	30 ^e Dotterbloemloop	Zoetermeer	11.30 uur	15
Gelopen					

In de schijnwerper.....

Er is me gevraagd om een iets over mezelf op papier te zetten .

En dat valt al helemaal niet mee daar kom ik nu achter .

Mijn naam is Gerard Veenstra en ik ben van het jaar 1944 (ja ik heb de oorlog nog meegemaakt)



Wachtende op het zwarte gat !

Geboren ben ik in het plaatsje Oosterwolde , dat is nog net Friesland

Hier heb ik mijn jeugd doorgebracht , en op de ambachtsschool gezeten.

Op 16 jarige leeftijd verhuisd naar Rotterdam en ging op schooltje bij Shell.

Ik werd ondergebracht in een kosthuis , diverse zelfs en altijd in Rotterdam zuid

Daarna werken bij Shell, en ondertussen ook nog soldaatje spelen

Het werken bij Shell , altijd continu ,heb ik gedaan tot 51 jaar en mocht toen met een lekkere regeling weg , Hoi, Hoi.

Ja en wat ga je dan doen ?

Toen herinnerde ik me Joop Dorsman ineens weer , Joop was een collega van me , jaren samen mee gewerkt, en van Joop wist ik dat hij een loopgroepje had opgericht , dus ik ging daar eens kijken en ik mocht een keertje gratis meelopen .

We zijn ondertussen jaren verder en ik zit nog steeds bij de brugrunners

Ik moet zeggen het bevalt me daar heel goed , en het is altijd gezellig.

O ja , bijna vergeten ,ik ben ook nog getrouwd met Bep, geboren in Tilburg

En we hebben 2 zonen die allebei hun draai goed hebben gevonden, ze zijn alle twee de deur uit

We hebben ook 1 kleinzoon , die 4 jaren hier maandag en dinsdag over de vloer was , tot hij naar school ging.

Andere sporten? . Nee eigenlijk niet , al is het wel eens een stukje fietsen , maar dan op recreatie tempo en veel om je

heen kijken en terrasjes pikken

Nog meer bijzonderheden ?

O, ja door het gepruts met mijn zoon aan de computer, er toch iets van geleerd , en op een gegeven moment kon ik zelfs een internet site maken.

Nu hou ik de brugrunners site bij en dat is ook heel leuk werk.

Ook het krantje de Brugpraet maak ik samen met de andere leden van de redactie

Dus vervelen doe ik me nog niet en het **beruchte** zwarte gat heb ik nog niet gezien.

Gr Gerard

WOUT'SKOLOM.

Hoi lui, allemaal de hittegolf overleefd? Bij het aan elkaar breien van dit stukje is het gelukkig weer wat koeler en krijg ik hopelijk weer wat inspiratie na de vele liters transpiratie.



SPARK 7-5-2006.

Na het vele wandelen van de laatste maanden maar weer eens een 10 kilometer hard gelopen in een tijd van 58.25.7. En het ging best lekker met tijden tussen 5.40 en 6 minuten rond per kilometer.

T.V.S.90 8-5-2006.

Een 5 kilometer testloop op het P.R.C. terrein, wat qua temperatuur meestal tegenvalt, zo was het ook nu weer lekker benauwd, wat in een eindtijd resulteerde van 27.56.7.

R.W.V. 13-5-2006.

Bij onze eigen vereniging een 5 kilometer gewandeld, daarvoor moesten we wel naar de nieuwe "Fortuna"baan in de Broekpolder in Vlaardingen even ten noorden van de A 20. Toen ik in de buurt kwam van de nieuwe baan heb ik het veiligheidshalve nog aan iemand gevraagd en die wilde me naar de oude baan sturen, dat heb ik maar even niet gedaan.

Er stond een behoorlijke Z.W.wind over de onbeschutte baan en kinderen, die nog voor ons startten, stonden te bibberen aan de start.

Ik heb de 5 km. in 35.35.8 uitgewandeld.

**3-6-2006.**

Wederom geprobeerd de 100 KM. uit te wandelen en U raad het al. Om een goede prestatie te leveren kan je niet teren op wat je tien jaar geleden kon, maar moet je keihard trainen en dat heb ik niet gedaan.

Toen ik er na 4 uur veertig minuten uitstapte had ik 32 km en 750 meter afgelegd en lag ik nog goed op schema. Maar dan moet je nog twee van die porties afleggen.

Het leven is nu eenmaal vallen en opstaan en ben ik voor de zoveelste maal opgestaan.

10-6-2006. Masters kampioenschap in Emmen.

's Ochtends de eerste metro, dan de trein naar Zwolle, daar overstappen naar Emmen en dan nog een bus.

Als we ons melden wordt er gezegd, dat de wedstrijd later begint, omdat de elektronische tijdwaarneming het niet doet. (Zeker even oud als de deelnemers.)

Eindelijk de start op een bloedhete baan 5 KM. (12.5 rondes)

Bij het ingaan van de laatste ronde werd me gezegd, dat ik er nog twee moest lopen, maar ik werd toch op tijd afgeklokt.

Bij de prijsuitreiking werd ik als eerste opgeroepen en ging op plaats twee staan, heel vermakelijk voor het publiek. Dus toen de zgn. nummer 2 werd opgeroepen, zei die, ik ben nummer 3. Nou, zegt de man, als jullie het zo willen.

En zo heb ik toch nog een kampioensmedaille in zilver na ooit eens twee bronzen plakken op de 50 km. verdiend te hebben. Mijn tijd viel tegen 37.39.9.

12-6-2006.

Weer een 5 km. bij T.V.S.90. Het was weer bloedheet en in de vierde kilometer wilde ik eruit stappen en heb even gewandeld, maar ben toch weer doorgedaan, tijd 30.32.

17-6-2006.

Na enkele teleurstellingen dit jaar maar weer gelijk in het "diepe" gesprongen bij Haag atletiek op de zes uur.

Een zesuurswedstrijd is nu eenmaal makkelijker dan een marathon. Als men na 3 of 4 uur uitstapt worden toch het aantal rondes genoteerd en heeft men niet voor niets gelopen. Ik was in ieder geval van plan de zes uur vol te maken en dat is gelukt, al was het de laatste 1,5 uur stevig wandelend.

Ik liep 42,222 km iets meer dan de marathon in 5.20.40 en in zes uur 46 km. 562 meter. Daarmee werd ik 21^e van de 30 gestartten.

24-6-2006.

Weer een 5 km. gewandeld op het Lange Pad in Rotterdam, tijd 37.38.2.

10-7-2006.

De derde testloop van T.V.S.90.

Ondanks de hitte toch een goede wedstrijd gelopen. Het was mijn beste tijd dit jaar (27.18) er is dus nog hoop.

Met deze (on) wijze woorden eindig ik dit stukje weer.

Uw eenzame roadrun
langs 's Heerenwegen

Wout.



HOERA, WIJ ZIJN KAMPIOENEN!

Wat wij niet echt voor mogelijk hadden gehouden is een feit. De Brugrunners zijn op de eerste plaats geëindigd.

Wij zijn uitgeroepen tot:

"DE FITSTE SPORTCLUB VAN NEDERLAND 2006"

De award wordt uitgereikt op 21 oktober 2006 in Gasselternijveen.

Niet naast de deur, maar we hopen toch, dat er veel supporters mee zullen gaan om getuige te zijn van deze unieke gebeurtenis.

In de week van 25 september wordt er iedere werkdag 's morgens om 6.45 uur (!) en om 9.05 uur een gedeelte van de opnames uitgezonden, die in mei op de baan gefilmd zijn.

Het is te zien op Nederland 1 in het programma "Nederland in beweging" Allemaal vroeg op en kijken dus.

Aan 21 oktober wordt een speciale uitzending gewijd.

Zijn wij een beetje trots op ons sportieve cluppie?

Nee, wij zijn gigantisch trots!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hallo Luitjes,

Op 3 augustus 2006 werd Yvonne v.d.Zalm 'ontvoerd'.
Dit i.v.m. haar 50ste verjaardag.



De voorbereidingen liepen niet helemaal gesmeerd.
Alles wat fout kon gaan ging dan ook fout.
Maar.....op de dag zelf ging bijna alles goed gelukkig.
We hadden een strak programma.
Om 9.45 uur stond iedereen voor haar deur.....gewapend
met de nodige attributen om haar wat op te 'leuken'.
Daarna kon de tocht beginnen.
Linda nam de E.H.B.O verzorging voor haar rekening.
Mocht er iemand last krijgen onderweg van spierpijnzou
zij over de blessures heen wrijven met haar fototoestel.
Inmiddels zochten de ballonnen hun weg in het wiel van
Yvonne.



Na deze hindernis kon het feest echt beginnen.
We reden naar Greetje die voor de taart en de slingers had
gezorgd.
Ook daar liep het een beetje vreemd.....13 dames en 50
pruimen??????
Maar goed na deze ervaring reden we richting Den-Briel.
(Nu weten we inmiddels dat het Brielle moet zijn).
Dankzij Hanniebal onze gids van deze dag.
De fietsen stonden netjes geparkeerd en Karin vroeg aan
mij: wil je daar een foto van nemen?
Het mag ook strakjes hoor zei ze.
Maar ik zei: straks staan ze er misschien niet meer ik doe
het nu wel.
We gingen nog eventjes naar het toilet.
De mevrouw achter de balie bij de V.V.V. vroeg aan mij: wat
gaan jullie allemaal doen ???
Ik zei: we gaan naar het toilet!
Daarna keek ze nog verbaasder.
Dus vroeg ik maar of dat het in Brielle anders
wordt uitgesproken.
(Altijd makkelijk als je blond bent nietwaar).
Daarna gingen we met Hanniebal mee.
Leuk om het een en ander te weten te komen over Brielle.
Na nog wat tips van Hanniebal om je echtgenoot(e) te ver-
giftigen werd het tijd om te gaan lunchen.

Daar aangekomen werden we verrast door het personeel
die speciaal voor de jarige een leuke c.d. had opgezet.
Deze werd in korte tijd grijs gedraaid en op verzoek geskipt.
Tijd voor de soep.
We werden bediend door drie S.M. meisjes.
(Slimme.Mongolen).



Loes had er geen vertrouwen in en dacht dat ze de soep in
haar nek zou krijgen.
En moest zich er echt uit kletsen.
Dat was niet zo gemakkelijk.
Nadat ze had toegegeven zelf 'niet goed' te zijn,werd het
haar vergeven door te zeggen; o,dat geeft niet hoor daar
kun je niets aan doen.
Daarna gleden we zo'n beetje van onze stoelen af van de
lach.
De soep smaakte heerlijk en de broodjes zagen er
ook perfect uit.
Geheel verzadigd fietsten we richting Oostvoorne alwaar we
een tuin gingen bezichtigen.
We werden warm onthaald en tussen de wielrenners heen
geloosd.
(Er was net die dag een wielerronde in Oostvoorne aan de
gang).

De tuin zag er werkelijk fantastisch uit.
Er werden allerlei ideeën opgedaan.
Van zitjes tot mollenvangers.
Daarna begonnen we aan onze barre terugtocht.
Het viel echt met bakken uit de hemel.
De lozers gingen met de auto,nee.....ik noem geen namen.
Onderweg ging de broek van Karin schuimen.
Ik zei: sinds dat Han de was doet is het er ook niet beter van
geworden he?
We reden er tenslotte een uur over om terug te ko-
men..... evenals de Tsunami die ons de hele weg gezels-
schap had gehouden.
Kletsnat maar heel voldaan eindigde deze dag.

Lieve groetjes Florence.



Van harte gefeliciteerd

06-aug	Rob	Tousain
06-aug	Yvonne vd	Zalm
10-aug	Monique	Horst-v.d.Kerkhof
12-aug	Maaïke de	Ruiter
14-aug	Linda	Meyer
24-aug	Leo	Storm
25-aug	Jan	Jongbloed
28-aug	Joop	Blokland
31-aug	Mieke	Schellenberg
01-sep	Roel	Schellingerhout
05-sep	Marina	Prevo-de Snaijer
09-sep	Wil v	Doorn
09-sep	Albert vd	Velde
10-sep	Reina	Leyden
15-sep	Yvonne	Edhie-Hoessein
19-sep	Annemarie	Lorsheijd
20-sep	Lisette de	Winter
21-sep	Hans vander	Meer
22-sep	Alby	Kop-Woldhuis



22-sep	Monique	Zoutewelle- v. Gulik
26-sep	Jose	Goedknecht-Bestebroer
29-sep	Aad	Nieuwland

06-okt	Hans	Zeeuw
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
15-okt	Kees	Evertse
15-okt	Ineke	Hutters
15-okt	Annie	Lenten
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
20-okt	Tom den	Daas
21-okt	Johan	Poll
22-okt	Joke	Meijer-Swemmer
25-okt	Mia	Berwers
26-okt	Anne	Hof
30-okt	Carmelita de	Jong

TEN SLOTTE.

Het is weer tijd om ons uitgeruste lijf aan te moedigen om aan het nieuwe loopseizoen te gaan denken.

De wedstrijden komen er aan, de prestatielopen zijn al aangekondigd en onze trainers hebben de hele vakantie de tijd gehad om nieuwe uitputtingsoefeningen voor ons te bedenken.

De redactie hoopt, dat jullie ons dit nieuwe loopjaar deelgenoot zullen maken van alle spannende, leuke, lieve, hilarische, komische, vertederende, indrukwekkende, zielige, of wel of geen wereldschokkende avonturen.

Dan beloven wij jullie iedere twee maanden een goed gevulde Brugpraet!

10 OKTOBER willen we graag alle copy binnen hebben.

De redactie

De loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
17-8-2006	Seuterloop*	's Gravendeel	20.15	10
21-8-2006	Joop's testloop	Spijkenisse www.tvs90.nl	20.15	5
23-8-2006	Geultechniekloop	Vlaardingens www.avfortuna.nl	19.15	10-15
27-8-2006	Rondje Voorne	Oostvoorne www.vorneatletiek.nl	10.00	50
28-8-2006	Hardloopvierdaagse	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	19.15	5-10
09-9-2006	Politie Triathlon	Spijkenisse www.politietriathlonspijkenisse.nl	?	10
10-9-2006	Fortis ½ marathon	Rotterdam www.fortismarathonruns.nl	11.00	21.1
16-9-2006	Tielemanloop*	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	10
24-9-2006	Estafettemarathon	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	12.00	42.2
14-10-2006	Bosloop	Vlaardingens www.avfortuna.nl	14.00	10
15-10-2006	Spark loopcircuit	Spijkenisse www.sparkatletiek.org	12.00	10-16.1
29-10-2006	Marathon	Etten Leur www.marathonbrabant.nl	13.45	21.1
	* zijn Topreis lopen			



Heeft u vermoeide of zware benen, laat dit weg masseren en u loopt weer als een kievit



Bij spanning in de nek en/of schouders laat u zich dan masseren en alles gaat weer zoveel makkelijker.

Bel voor afspraak of info:
Liesbeth Oosthoek
0181-630756
06-30258697



copyservice
hoogvliet

Voor al
uw
kopieer-
werk

Zwart/wit kopie A4 vanaf € 0,03 cent

Nu ook kleur-kopieën!



Originelen
ook digitaal
b.v. MS Word

Kaneelhof 22
3193 JC Hoogvliet
Tel 010-4380425
Fax 010-4380387

E-mail: mhbravenboer@hetnet.nl

MOL
PC
SERVICE & ONTWIKKELING

- Een computer op maat voor u ?
- Uw computer uitbreiden of opwaarderen ?
- Problemen met uw computer ?

vraag dan vrijblijvend advies bij :

e-mail : klaas@moll.speedlinq.nl

Ook instructie of persoonlijke begeleiding.

Klaas Mol
Acaciastraat 12
3203AB Spijkenisse
tel. 0181-611388



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**



„Keuze voor kwaliteit “

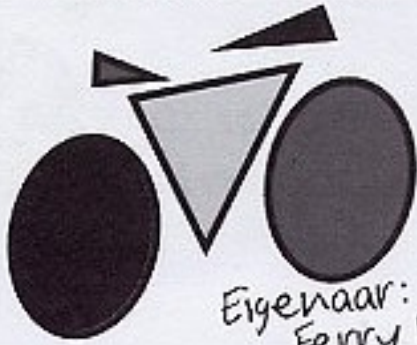
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

Salamanderveen237

Spijkenisse.

0181640588

TWEE **WIELER-CENTRUM**



NOORD

Eigenaar:
Ferry Hessels



**Uitsluitend handgemaakte fietsen
uit Nederland :**

RIH , Jan Janssen , Azor , Merida.



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

RunningPoint
Michel de Maat



Een vakkundig advies en **20 % korting** op alle
hardloopschoenen; daar rij je voor om !
Korte Hoogstraat 21 – Vlaardingen - 010 4600058
www.runningpoint.nl – brugrun@runningpoint.nl