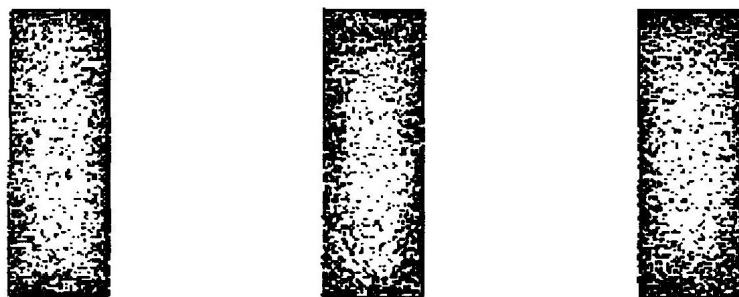


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Juni 2007

Spijkenisse

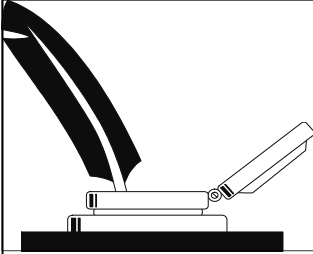


BRUGPRAET

Jaargang 12 Nummer 2

Juni 2007

Van de voorzitter :



De afgelopen maanden heb ik bij diverse wedstrijden langs de kant gestaan om "onze Brugrunners" aan te moedigen.

O, o wat was het heet op de dag van de Marathon van Rotterdam. Alle lopers hadden behoorlijk last van de hitte. Jammer dat diverse lopers hun geplande kilometers niet af mochten maken van de organisatie. Maar, mijn complimenten aan degenen, die gestart zijn.

De TopReisloopserie verloopt ook goed. Af en toe vallen diverse Brugrunners zelfs in de prijzen. Ook als team staan ze op een nette klassering.

Ook deden diverse Brugrunners mee aan de Roparun. De één als loper, de ander als fietser en weer een ander als masseur. Uit ervaring weet ik wat voor prachtige ervaring zo'n Roparun is.

En dat er zoveel geld opgehaald wordt voor zo'n goed doel, is helemaal te gek.

Samen met diverse trainers van onze club heb ik meegewerkt aan een project voor beginnende lopers. Leuk te vermelden is dat uit deze groep een aardig aantal lopers de weg naar onze groep (vooral de avondgroep) gevonden hebben.

Deze "Start to Run" lopers, veel plezier en succes bij ons club.

We gaan nu de zomermaanden in, iedereen die nog op vakantie gaat, wens ik hierbij een fijne tijd toe en de rest Train ze.

Karin Bakker



De City pier City loop Den haag 10 km en Halve Marathon 17.03-07

Wim v Doorn	0.51.42	10 km
Anita Kabbendijk	2:04:00	Halve Marathon



Halve marathon Oostvoorne

10.03-07

Namen	Tijden	
Ben van Mil	1:42:03	
Ivonne van de Pad	1:49:15	
Peter Strohmayer	1:49:13	
Hans van Meggelen	1:54:04	
Karel Timmermans	1:58:58	
Wout van Wieringen	2:10:04	
Riet Benne	0:51:20	8km

De Reeuwijkse Plassenloop

Op zaterdag 17 maart was er alweer de derde Topreis wedstrijd uit het gelijknamige circuit.

Ditmaal de Plassenloop in Reeuwijk, al jaren lang een klassieker in het wedstrijd-circuit.

Het is een eindje buiten de deur, maar garandeert je wel een prachtig parcours rondom de Reeuwijkse plassen. Bijna de gehele wedstrijd ploeg was present op Els, Elly en Leen na.

Els heeft pas een vrij zware operatie ondergaan en wij wensen haar een heel spoedig herstel toe. Leen was nog niet van een griep hersteld en deed verstandiger wijs niet mee. En Elly tankte frisse lucht in Ootmarsum.

Karel ging het voor het eerst na lange tijd weer eens proberen na een vervelende rugblessure. Ook ondergetekende ging, na een aantal maanden met een knieblessure te hebben gekampt, weer eens het wedstrijdscircuit op. Dan waren er nog vier recreanten die het Brugrunner team ging versterken. Dit waren, Marcel Reuvers, Hans Rooduijn, Florence Kegel, Wout v. Wieringen en de nooit ons in de steek latende Annemarie.

Doordat het erg rustig op de rijksweg was, waren we ruim op tijd in Reeuwijk aanwezig.

Dat gaf ons de tijd, om na het inschrijven, uitgebreid gezellig met elkaar koffie te drinken, onze loopstrategieën door te nemen en ons rustig voor te bereiden op de wedstrijd.

Dan het omkleden en beslissen, "wat trekken we aan".



Het was op dat moment goed weer, de zon scheen, het was een graad of 13, maar er stond een harde wind (5 a 6) en er was regen voorspeld. Twijfels genoeg dus. Ik besloot op het laatste moment in het kort te gaan, een sweater met een hesje erover. Tamelijk zomers dus.

Dan nog even inlopen. Om precies 14.00 uur gingen we dan van start. Het eerste gedeelte hadden we de wind pal in de rug wat resulteerde in een veel te snelle eerste km. Dus gelijk de handrem erop waarna het een stuk beter ging. We moesten eerst een klein rondje door een bos om vervolgens de plassen rond te gaan. Na een km of zes zag ik Karel Oosthoek wandelen. Hij was te optimistisch geweest en moet helaas opgeven. Dan de plassen rond. Dan kwam het moment dat we de wind vol tegen kregen. Het eerste gedeelte was nog enigszins beschut maar de laatste vier km hadden we vol tegen en was het af en toe even hangen.

Ik moet zeggen, doordat ik geen last van mijn knie had, ik voluit kon gaan en er zelfs de laatste paar honderd meter er nog een sprintje uit kon halen wat mij een redelijke tijd opleverde. (zie elders in dit blad de uitslagen) Maar ook de anderen hadden het wederom weer prima gedaan. Zo liep Ivonne weer eens haar zoveelste P.R. en was tweede in haar leeftijdscategorie. Jammer dat we het niet gehoord hebben toen haar naam werd omgeroepen voor de prijsuitreiking. Wij stonden in de tent ernaast waarschijnlijk te druk na te praten waardoor Ivonne het prijzenpodium miste.

Ondanks de regenvoorspelling is er, tijdens de wedstrijd, geen druppel gevallen. Weer eens het zoveelste bewijs dat de weergoden vroeger ook hardlopers waren. Mijn outfit in het kort bleek een goede gok te zijn geweest.

Zo gingen we even later moe en tevreden weer terug naar Spijkenisse om ons voor te bereiden op de volgende Topreisloop, over veertien dagen, in Dordrecht.

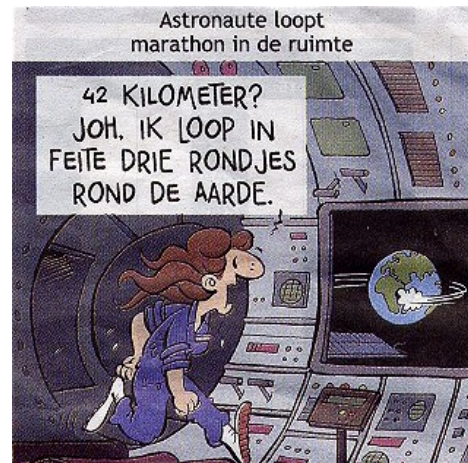
Klaas Mol



De uitslagen van de: Rotterdam Marathon

15-04-06 EN HEEEEEL WARM

Namen	Tijden
Patrick v d Kerkhof	3.51.03
Ivonne v.d. Pad	3.57.28
Rob Kegel	4.08.43
Han Bakker	4.22.41
Elly van Buijtenen	4.28.43
Mark Meyer	4.29.14
Arthur Bijl	4.40.10
Jeanet Louter	4.41.29
Ineke Snijder	4.48.44
Monique Kuller	Gestopt door organisatie
Richard v. d. Kant	Gestopt door organisatie
Mirjam vd Meiracker	Gestopt door organisatie
Elly van Mil/Danielle	Gestopt door organisatie
Wout v Wieringen	Gestopt door organisatie
Monique v der Horst	N. gef
Wil Raaphorst	N. gef
Peter Strohmayr	N. gef



Uitslagen

Radio Rijnmond loop

09-04-06

Namen	Tijden
RTV Rijnmond loop	10/5 Km
Wim van Doorn	0.53.41
Astrid vd Sluis	0.56.30
Karel Timmermans	0.58.10
Paula Nobel	0.58.22

VERVOLG BLZ 5

Anita Kabbedijk	0.59.36	
Peter de Rooy	1.00.00	
Marcel Reuvers	1.01.22	
Suzanne Hoek	1.04.56	
Yvette Timmermans	1.04.58	
Sandra Maan	1.04.58	
Marjo Maan	1.08.03	
Jacqueline Vliegthart	1.12.00	
Riet Benne	1.13.00	
Loes Schellingerhout	1.15.00	
Yvonne van der Zalm	1.15.00	
Jeanette van Eersel	1.15.00	
Monique Misdorp	?	
Dick Verhoeven	0.30 .00	(5km)
Judith v Winkelman	0.30 .00	(5km)
Mirjam v Winkelman	0.30 .00	(5km)
Evelyn Berre-Mook	0.31 .55	(5km)
De complete fam.v Ettingen	10 km	
Tonnie v Ettingen	1.07.00	
Guus v Ettingen	1.03.00	
Miranda v Ettingen	1.00.00	
Sebastiaan v Ettingen	0.46.00	
Cris (de schoonzoon)	0.40.00	



De radio Rijnmond loop

Van de familie v Ettingen

Zondag 15 april j.l was het weer zo ver voor ons de 10 km van Rotterdam, elk jaar proberen wij weer mee te doen. Toen wij vrijdag voor kaarten gingen was alles uit verkocht, somber waren wij gestemd, wat nu?? Door het kordaat optreden van onze zoon Sebastiaan, zijn wij toch aan kaarten gekomen, wat of hoe doet er niet toe. Wij mochten mee doen er ging een gejuich op, dat we toch kaarten hadden kunnen bemachtigen. Maar de temperatuur was wel erg hoog, maar dat heeft ons er niet van weerhouden mee te doen. Wij hadden besloten met de familie mee te doen.

Ik zal de groep ff voor stellen, Vader Guus, Moeder Tonnie, Dochter Miranda, schoonzoon Chris en Zoon Sebastiaan, schoondochter Melissa zorgde voor de verzorging en opvang dat is ook belangrijk.

We voelden bij de start dat het heet was, eerst Lee Towers en daarna Tjesto, gawe muziek om te starten. Geweldig gevoel bij het startschot, daar gingen we, samen met Guus heb

ik de 5 km gelopen, ik kreeg na 2 km al dorst. Was het goed dat we gestart waren??

Na 5 km in 30 min te hebben gelopen merkte ik dat ik gas terug moest nemen, het water was op maar op, 10 m verder was er weer water.

Guus ging wel door in zijn eigen tempo, de rest van de familie was al voor ons maar het werd steeds moeilijker. Op 7 km. ging bijna het kaarsje uit.

Maar toch doorgaan op karakter. Tussen door kwam ik Loes en haar vriendinnen tegen, zo zie je maar.

Veel mensen stonden langs de kant, geweldig was het, je was niet alleen, want iedereen had het moeilijk, de laatste km was in zicht.

Weer water en wat drankjes kreeg ik van mensen onder weg, wat een saamhorigheid.

Twee maal 30 sec. gewandeld en in gedachte hoorde ik onze trainster Karin roepen, knieën omhoog, en Klaas niet stoppen, doorlopen.



Dat is wat je in je trainingen leert, ik heb het gehaald, maar het laatste stuk ging als een robot.

Ik kwam op 1 uur 7 min binnen, Guus op 1.03 uur, Sebastiaan op 46 min, was nr 150 ste en Chris 40 min 33^e ste, Miranda 1 uur rond.

Namens Miranda moet ik alle trainers en trainsters bedanken, die haar hebben begeleid toen zij vrij was van militaire

dienst, dat zij met de club kon mee trainen.

Ook mijn persoontje want ik probeer de draad weer op te nemen, afgelopen dinsdag ben ik weer gaan trainen bij Annemarie, hartstikke leuk was het weer om mee te doen Voorlopig probeer ik op dinsdag weer aan te haken als mijn werk het toelaat.

Leuk is het om te vertellen dat ook de vriend van mijn dochter Miranda militair is { Commando } zijn tijd 40 min was ook niet mis, beste tijd 38 min.

Het was bijzonder leuk om met de familie te lopen, wie had dit ooit gedacht.

Afgelopen woensdag kwam ik het clubje tegen, Bep de vrouw van Gerard, Ellie van Buitenen, die haar banen had getrokken voor de triatlon, succes EI.

,We hebben gezellig staan babbelen in de hal van het zwembad en ook Ellie vertelde haar verhaal, dat zij de laatste kilometers moesten wandelen.

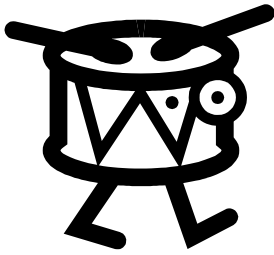
Later kwam ik Annemarie tegen in zwempak die had ook al de nodige baantjes getrokken.

In middag kwam ik de familie van Bart Luyten tegen, vader moeder tante en Opa gefeliciteerd met het behalen van Bart zijn diploma, dat was wel heel bijzonder.

Bart heeft samen met zijn zwemvriendinnetje Joys zijn a diploma gehaald, de familie, waar ik het over heb, traint ook bij de brugrunners, de tante van Bart had ook de 10 km

gelopen en volgehouden. Ons uitdoel was uiteindelijk het vol houden, en ieder heeft dit op zij eigen manier volbracht .

Sportieve Groeten
Tonnie van Ettinger en Fam.



ODE AAN DE FANS.

Marathondag, 't is tropisch weer,
lopers vallen soms zomaar neer.
Werd je door de warmte niet geveld,
dan was je volgens het AD een held.

Maar de echte kanjers waren het publiek
met water, veel water en opzweepende muziek.
Veel Brugrunners trotseerden de hitte
door langs de route te gaan zitten.

Ze maakten foto's van ons op de brug,
het water liep hen hierbij van de rug.
Kijk eens aan, wat zie ik nu?
Twee Brugmeiden met een paraplu.

Brugtrappers volgden ons op het stalen ros
van Rotterdam zuid tot het Kralingse bos..
Wat wappert daar op de Boezemhoek?
Een echt "Brugrunners go" spandoek.

Hier zaten onze "kneuzen."
Dat vonden wij reuze
tof, dat jullie in die hete zon
ons aanmoedigden, zo hard je kon.

Steeds als ik dacht: "O, help, ik stop"
dook een van jullie zomaar op
met bananen, drank of drop
en spoten water op mijn kop.

Ik wil me nog even excuseren,
dat ik niet elke supporter kon traceren.
Lieve Brugrunners, dank jullie wel,
voor alle steun in die marathonhel!

Elly van B., een held volgens het AD,
Maar aan zo'n marathon doet ze nooit meer mee.



Vraagjes over de site



Er komen regelmatig vraagjes binnen
Van hoe kunnen we verder als we dit
Figuurtje tegenkomen , zie links

Hier moet je een code ingeven om verder te
kunnen , bv naar de Dia voorstellingen van
foto's van brugrunners
De reden van de code is dat het een beetje
intern blijft en niet iedereen toegang heeft

De code is 1111 dus 4x op de 1 klikken
met de muis .

Gerard

Hallo allemaal.



Hier een berichtje van de knapste Brugrunner, 80 kilo sex
en spier (mag het een ietsje meer zijn?).

Ik weet, dat het stil is zonder mij en jullie moeten me ook
nog even missen.

Maar er zit vooruitgang in, dus geniet nog maar van de rust!
Zo, nu even serieus!

Ik wil op deze manier iedereen bedanken voor alle leuke
opbeurende kaarten, telefoontjes en bezoekjes.

De dag van de Marathon met Els, Ruud en Carla mee. Dat
was ondanks dat ik zelf niet mee kon lopen toch een super-
dag. En niet te vergeten alle andere Brugrunners, die bij de
Marathon aanwezig waren.

Ook wil ik zeker Han Bakker bedanken voor het duwen van
mijn rolstoel tijdens onze uitstapjes, die we gedaan hebben.
Naar Hoek van Holland, Reeuwijk en de Zevenhuizer plas-
sen. En het fietsen naar Rockanje, waar Ad ook bij was.

Ik hoop volgend jaar de Marathon weer te kunnen lopen
samen met een hoop andere Brugrunners.

Nou, iedereen alvast een fijne vakantie gewenst en ik hoop
tot gauw.

Nico Stoop.

Uitslagen van het topreis gebeuren

Wedstrijdlopers					
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendr.
Afstand KM Catego- rie	21.1	21.1	15	10	15
Han Bakker M55	1:43:19	1:43:13	1:18:57	0:46:27	1:10:40
gecorrigeerde tijd	1:29:22	1:29:17	1:08:18	0:40:11	1:01:08
Ineke Snijder V45	2:09:41	-	1:18:55	0:50:29	1:10:40
gecorrigeerde tijd	1:48:04	-	1:05:46	0:42:04	0:58:53
Leen van Hulst M60	2:02:17	-	-	0:55:34	-
gecorrigeerde tijd	1:41:09	-	-	0:55:58	-
Klaas Mol M60	53:21 10km	55:44 11km	1:16:39	0:49:06	1:14:04
gecorrigeerde tijd	-	-	1:03:24	0:40:37	1:01:16
Karel Oosthoek M60	N-Gef.	-	N-gef	-	1:03:40
gecorrigeerde tijd	-	-	-	-	0:52:40
Elly v. Buytenen V50+	1:53:41	1:48:32	-	0:50:40	-
gecorrigeerde tijd	1:30:44	1:26:37	-	0:40:26	-
Ivonne van de Pad V40	1:44:35	1:41:33 pr	1:11:05	0:45:08	1:10:08
gecorrigeerde tijd	1:30:57	1:28:18	1:01:49	0:39:15	1:00:59
Hans van Meggelen M50	1:58:42	1:58:14	1:19:21	0:51:46	-
gecorrigeerde tijd	1:47:02	1:46:37	1:11:33	0:46:41	-
Lisette de Winter V45	-	2:03:15	1:26:25	0:55:32	1:26:09
gecorrigeerde tijd	-	1:42:42	1:12:01	0:46:17	1:11:48
Els Snippe V45	1:58:27	1:53:51	1:20:10	-	1:22:47
gecorrigeerde tijd	1:38:42	1:34:52	1:06:48	-	1:08:59

Het bedrijvenklassement op pag. 11

Recreatie lopers/ loopsters					
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendr.
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15
Annemarie Lorscheijd	58:50 10km	1:02:46 11km	1:28:12	1:00:57	
Nico Stoop	1:45:49				
Harry Dronkers	1:38:48				
Elly v Mil	-	2:07:02			
Ben van Mil	-	1:45:43			
Wout van Wieringen	-	2:10:54	1:28:11	0:56:21	1:28:19
Wil Raaphorst	-	1:50:03			
Mark Meijer	-	1:50:07			
Hans Dooduijn			1:15:59		1:11:22
Marcel Reuvers			1:29:45	1:00:15	
Annie v. Hulst				1:07:57	
Riet Benne				1:07:39	
Peter Stromayer				0:45:08	
Suzanne Hoek				1:00:57	
Karel Timmermans			0:58:48	0:58:48	
Florence Kegel			1:20:10		



Hardlopen in de mist

Het liefste
train ik in zachte regen
onder druppels
die nèt de grond niet raken
tenminste
dat is wat ik denk
maar heel zeker
ben ik daarvan nooit
want achterom kijken
ja,
dat gaat natuurlijk niet
en met vooruitziende blik
hoor ik slechts
of eigenlijk is het meer voelen
dat ik door een wazig
nat gordijn heen ren
en zodoende alles opvang
voordat het beneden is.

Herman Poort



Toetje

Lange vinger toetje (4 pers.)

Ingrediënten:

1½ dl koude sterke koffie
16 lange vingers
½ liter vanille vla
30 gram pure of bittere choco-
lade

Bereiding:

Schenk de koffie over de lange
vingers
Leg in ieder schaalpje 2 lange
vingers in stukjes
Giet een laagje vla over de
lange vingers. Leg daar bovenop
weer 2 lange vingers, en weer
een laagje vla.

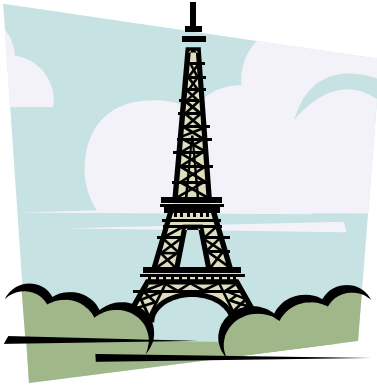
Rasp met een groffe rasp de cho-
colade erover.

Eet smakelijk

Berichtje van Harry Dronkers

Hé hallo Brugrunner,

Eindelijk dan een beriggie van ene Harry, die was een Marathon loper en Roparun loper. Dat laatste ga ik toch nog proberen met nadruk op proberen, want na de halve van Maas-sluis 26-1-07 is er bij mij een steekje losgegaan, haha foute boel dus, één buikspier is in overbelasting gegaan. Wist geen eens dat ik ze had, buikspieren, maar ze kunnen (veel) behoorlijk lastig zijn en pijn doen nl.



Wat is het geval? Na nader onderzoek bij

een huisarts, een bedrijfsarts en een andere huisarts is de conclusie, de aanhechting van buikspier links onder aan het schaambeentje is overbelast, dat is dus een soort pees, nou daar ben ik klaar mee! Dat werd en wordt dus rust, rust, rust en rust. Ik moest wel, want ik kon niet hardlopen, zelfs geen meter.

Geluk bij een ongeluk had ik me dit jaar niet ingeschreven voor de marathon van Rotterdam. Scheelt dus 38 euries, die heb ik maar in het potje Roparun gedaan, en ik ga er voor. Ben ALWEER begonnen met (hard)lopen, plus minus 8km in 48 minuten. Tja shit happens, die gasten van de Pilotrunkers zeiden: "Al loop je maar 9km/h, als het kan, doe je mee". Dus moet ik wel gaan lopen, valt niet mee na 2 maanden weer opstarten, maar ik ga ervoor.

Maandag 28mei hoop ik toch weer een paar van de brugrunners te zien op de Coolsingel zo rond 15:00 team 23 <http://www.runninggrotterdampilots.nl/> enne we gaan voor plaats 6 appeltje eitje tis maar 70km pp.

Groeten van **Harry zoon van Karel**



Oranjeloop in Oudendoorn 10km

30-04-07

Namen

Tijden

Peter Strohmayer	0.45.54
Ivonne van der Pad	0.45.56
Inge de Ruiters	0.47.16

Beste Brugrunners,

Onder het lopen wordt er veel over van alles en nog wat gebept. Zo ook over onze andere hobby's en zoals jullie weten is dat bij mij de onderwatersport. Ik weet ook dat er een aantal van jullie er wel eens kennis mee hebben gemaakt of willen maken en mij wel eens gevraagd hebben een proefduik te kunnen maken,



Wij (Leo en ik) willen dit graag doen en willen in de maand juli of augustus een datum prikken. Wij zorgen voor de uitrusting en het kost 0000. De locatie zal zijn het Oostvoornse meer.

Wij geven duikopleidingen bij verenigingen en zijn instructeur

bij de Ned.Onderwatersport Bond (NOB)

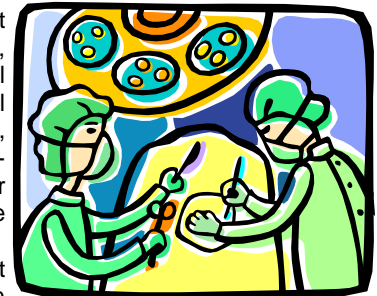
Als jullie interesse hebben laat het mij dan even weten dan kunnen wij het verder uitwerken.

onderwatergroeten van **Magda**

E-mail l.langendoen@hetnet.nl

Hallo allemaal,

Alweer een aantal weken geleden heb ik een buikoperatie goed doorstaan. Meevallen doet het nooit maar als je in de herstelperiode zoveel positieve aandacht krijgt en lieve kaartjes, is dit fantastisch. Ik wil dan ook heel veel brugrunners -sters, van avond- en daggroep bedanken voor de geweldige lieve aandacht.



Als dit blad uitkomt hoop ik alweer een start gemaakt te hebben met lopen. Mijn training begon eigenlijk na 3 weken

operatie met wandelen naar 't einde van de straat. Toen dit lukte verzwaarde ik het parcours en ging in een superrecord de 300 mtr. in 20 minuten (ja je leest 't goed!) lopen. Een tik hè om de tijd dan op te nemen!

Op het moment is stevig wandelen een genot en word ik ook regelmatig 'uitgelaten" door een paar lieve sportieve brugrunsters. Meiden bedankt! Ik hoop dat trainingen weer snel tot de gewone weekindeling horen en tot dan toe verschijn ik af en toe (ook als ik jullie mis!) voor een heerlijke kop koffie bij Joop.

Groeten Els.

Een uitspraak

"Het plezier in een sport wordt mede bepaald door de gezelligheid na het sporten."

(E. Temminghoff, LU Wageningen).

Even slikken!

De marathon van Rotterdam 2007.

Het ging mij aan mijn hart het startnummer van de Rotterdammarathon terug te sturen. Mijn volgende doel was na mijn operatie aan de marathon te verschijnen om dan tenminste mijn loopmaatjes en andere bekenden aan te moedigen aan de zijlijn. Met een wagen "krukken" vertrokken we naar het 30km punt.



Daar wilden we (te weten: Carla, Nico, Ruud geen kruk, en ik) al onze adrenaline in ons stemvermogen laten gelden en een ieder moed in praten. De temperatuur, reeds veel besproken, was natuurlijk verschrikkelijk voor velen en anderen liepen er juist weer lekker op! Hoe dan ook de dag kreeg een hele andere wending dan dat we van te voren verwacht hadden. Wel schoot nog even door me heen, dat als ik dan toch een keer niet mee had kunnen doen, dit een goede keus was want een marathon lopen boven de 20 graden is voor mij geen pretje. Zo ook voor velen een teleurstelling en anderen een oppepper die het toch nog haalden en nog best een goede tijd liepen ook. Het belangrijkste , is dat iedereen er zonder kleerscheuren vanaf is gekomen.

Voor ons en vele andere brugrunners die ons kwamen bezoeken aan de kant was het wel heel gezellig met een colaatje, koekje, snoepje, toast, biertje en wijntje! Het was ontzettend leuk en wij hebben erg genoten. Vermoeiend was het zeker en 's avonds heb ik net als andere jaren de marathon op tv nogmaals bekeken languit op de bank!

Toch lijkt het Nico, Carla en mij volgend jaar weer heel erg leuk zelf mee te doen! Het zou mooi zijn maar als het niet lukt wat mij betreft sta ik er weer met ons spandoek en verfrissingen voor de lopers.



Groeten Els

De Heijplaatloop 5 km

12-05-07

Namen	Tijden
Peter Strohmayer	19.20 (3 ^e plaats heren)
Elma Strohmayer	29.30 (3 ^e plaats dames)

HERINTREDING.

Hardlopers zijn doorgaans zeer eigenwijs als het om het negeren van blessures gaat en daar ben ik het prototype van.

Een voet, die eerst wat onwillig was en in een later stadium irritante pijntrekjes begon te vertonen, ging een eigen leven leiden en wilde niet meer doen wat er van een voet verwacht mag worden, namelijk lopen en met name hardlopen. Ach, geef hem rust, dacht ik en omdat het toch mooi weer was, zat ik elke dag met de boosdoener omhoog. Een zak ijsklontjes op de zwelling en een bak roomijs in mijn hand als troost. Hierna goed smeren met een spierzalfje en dan maar een poosje niet lopen.

Ik ging maar zwemmen, al vond ik dat drie keer niks. Maar ja, je moet toch wat!

Koud en nat zo 's morgens vroeg in dat water, dat ook nog eens regelmatig mijn luchtpijp inschoot, waardoor ik meer dan eens het gevoel kreeg, dat mijn laatste uurtje geslagen had.



Dat kan nooit een gezonde sport voor mij zijn! En dan die onhandige kleedhokjes, waar de droge spullen nog al eens op de drijfmatte vloer belandden.

Nee, ik ging wel fietsen. Maar ja, beetje saai in je uppie. Niemand om tegenaan te kletsen. Ik ging zelfs met mezelf in discussie over de meest simpele zaken. Heel vermoeiend en niet gezond voor mijn geestelijk welzijn.

Ik wandelde met Els, die nog bij moest komen van een operatie, maar die kwam soepeler vooruit dan ik.

Ook al geen stimulans!

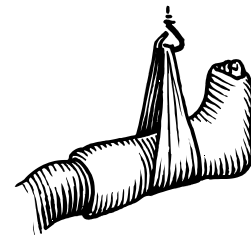
Dus uiteindelijk toch maar advies gaan vragen bij een deskundig arts.

Hij kneep en draaide het gekwelde lichaamsdeel en kwam meteen tot de conclusie: "Dat is gebroken."

Nou, daar had ik al ervaring mee, dus reageerde ik heel eigenwijs: "Dat geloof ik echt niet, dit voelt anders."

Waarop dokter X nog eigenwijzer meteen de telefoon pakte en het ziekenhuis belde, waar ik meer dan welkom was.

Ik bleek een voortreffelijk medisch inzicht te bezitten, want.....er was (gelukkig) niets gebroken.



Maar toen ging dokter Y zich ermee bemoeien en concludeerde dat er slijtage tussen de middenvoetsbeentjes zat, en wilde ik niet voortijdig in een rolstoel terecht komen, moest ik maar stoppen met dat hardlopen.

Slik, slik, slik, maar ik dacht wel (weer eigenwijs): "Dat maak ik zelf wel uit!"

Toch enigszins aangeslagen door dat negatieve advies, zocht ik naar positieve kanten.

Niet meer door weer en wind naar de training, veel meer vrije weekends. Ik ging geld overhouden, want er hoefde geen dure schoenen meer gekocht te worden en geen kost-

bare marathonreizen meer geboekt te worden.....
nee, dit werkte niet!

Ik besloot om de tijd voor me te laten werken en geduld te oefenen (moeilijk!) want die onhebbelijke voet maakte nog steeds de dienst uit door niet spontaan te verbeteren.

Na 10 dagen niksen werd dokter Z bezocht. Die vloog ik ter plaatse bijna om zijn nek, want wat die te vertellen had, was het enige wat ik zo graag wilde horen.

Geen breuk, geen artrose, maar een irritatie van het spronggewricht en wat hem betrof kon ik daar, als mijn voetje weer wilde, gewoon mee blijven lopen.

Helemaal blij liet ik deze positieve mededeling bezinken en kwam nuchter tot de conclusie, dat ik nu eigenlijk nog een onpartijdig oordeel nodig heb, om zeker te weten, wie het nu precies bij het juiste eind had.

Dat is de volgende theoretische stap en de volgende praktische stap is al genomen. Heeeeeel voorzichtig heb ik de eerste stapjes weer gezet en het viel niet tegen.

Dus klets ik eerdags weer de oren van jullie hoofd tijdens de training, hoef ik niet meer in dat enge water te springen en fietsen doe ik alleen nog maar voor de lol op woensdagmorgen!



Elly van B.

waar jullie (hoop ik) nog lang niet vanaf zijn.

WOUT'S KOLOM.

Het is weer een druk, warm en winderig voorjaar geweest.

10-3-2007.

De halve van Oostvoorne.

Gelopen in een lekker zonnetje en niet al te veel wind. Na een rustige start (kon niet harder) langzaam wat mensen ingelopen, totdat ik een groepje van vier inhaalde. Twee oude knarren met twee jonge meiden er achter. Toen ik ze passeerde stapten de meiden naar mij over, wat mijn ego streelde. Maar toen ik na enige tijd omkeek, was er een afgewaaierd.

Tot plm. 17 km ging het goed, toen moest ik lossen. En wat niet dikwijls gebeurt, ze wilde bij me blijven, maar ik heb haar doorgestuurd en zo liep ze nog 2 minuten op me uit. Niet gek voor haar eerste halve marathon.

Mijn tijd 2.10.04

17-3-2007.

15 km Plassenloop Reeuwijk.

Met een M/V 12 naar Reeuwijk getogen voor de 15 km Plassenloop, dit keer droog, maar veel wind.

Annemarie vindt het niet leuk, als ik schrijf dat ik een vrije dag aan haar heb opgeofferd. Dus schrijf ik nu, dat ze 15 km achter me heeft lopen duwen om me ook eens aan een goede tijd te helpen, bedankt he!!!
Tijd voor ons beiden 1.28.11



18-3-2007.

Een uur snelwandelen.

In tegenstelling tot gisteren stond er nu een lichte storm over de baan.

Ik was gestart om 8 km te wandelen, maar kwam 5 ronden voor het eind in de min, zodat ik maar aan 7919 meter kwam. Dat is precies 400 meter minder dan vorig jaar.

31-3-2007.

Binnenmaas halve marathon.

Op tijd van huis gegaan, omdat ik via het Zuidplein in Rotterdam moest reizen naar busstation Blaaksedijk.

Ik vroeg aan de chauffeuse, of ze door de tunnel ging en dat ik naar de Binnenmaas moest.

Dan moest ik op de A29 uitstappen, de eerste halte was net onder Numansdorp. Dat kwam ik pas te weten, toen we op de A29 zaten en de bus waarop ik moest overstappen, die om het uur reed, was 7 minuten geleden vertrokken.

Een oud middel uit de prehistorie was je duim opsteken. Even kijken of dat nog steeds opging en ja hoor, de tweede wagen stopte. Voordat ik het wist, werd ik bij de start afgezet, net op het moment dat Johan Benne hijgend van zijn fiets stapte.

Ik zei nog tegen de man: "Ik geloof nooit, dat U hier toevallig langs moest", waarop de man antwoordde, dat hij toch door de tunnel moest.

Ondanks dat ik boven de 10 km liep, zat ik toch achterin het peloton. Na ongeveer 3 km haalde ik een vrouw in, waar ik ongeveer 10 km mee heb samengelopen . Maar elke km zakte het tempo met enkele seconden, zodat ik er vandoor ben gegaan. De laatste kilometers gingen pal tegenwind en ben ik nog enkele mensen voorbij gegaan, mijn tempo was toen weer 6 minuut per kilometer.

Mijn eindtijd was 2.08.50.



1-4-2007.

Dwars door Dordt 10 km.

Weer met een flinke ploeg Brugrunners.

Meestal hebben we het eerste stuk wind tegen en naar de finish wind mee. Nou met die oostenwind was het precies andersom.

Suzanne, de dochter van Henk Hoek, liep ook voor de eerste keer mee en Annemarie is bij haar gebleven. Zodoende had ik een snipperdag en kon voor mezelf gaan. De laatste 2 km zag ik nog 3 grote gasten lopen, als ik daar nog bij kon komen en het lukte met tegenwind. Even erachter hangen om op adem te komen, toen keek een van die gasten om met een blik van: weer iemand uit de wind houden en heb ik de kop overgenomen. Een moest lossen en een van de twee hoorde ik zeggen: "Worden we nog door een vent van zestig voorbij gelopen ook."

Ik draaide me om en zei: "Als ik straks een pilsie krijg, mag je er nog 10 jaar bij doen", waarna het heel stil achter me werd.

Mijn bruto tijd was 57.12 en mijn netto tijd 56.20.

15-4-2007.

Rotterdam Marathon.

Wat de dag der dagen had moeten worden, is als een nachtkars uitgegaan.

Dit is een onderwerp, waarvan ik niet weet, waar ik moet beginnen.

De marathonorganisatie probeert zich er op allerlei manieren uit te praten over de slechte organisatie van de marathon.



Algemeen klassement Bedrijvenloop "Topreisloopserie 2007"

Datum update: 12 mei 2007

Vervallen uitslagen

Plaats	Team		Overall plaats	Totaal Best of 6	13e Intersport Biesheuvel loop	BUVA – Heinenoord tunnelloop	VosPlan Vastgoedontwikkeling Plassenloop	60e Dwars door Dordtloop	25 ^e Nationale Lenteloop
1	UNIQEMA Runners	UNI	3	0,0	2	2	2	3	2
2	Keller Runningteam	KELL	4	0,0	1	1	10	2	1
3	EON-Powerteam	EON	5	0,0	3	8	1	1	3
4	Brugrunners	BRS	6	0,0	7	6	3	6	4
5	Schilderwerken v.d. Heide	SHE	7	0,0	5	3	8	7	6
6	Meuldijk & van Loon	MvL	8	0,0	6	4	6	5	9
7	Keenen Administratiekantoor	KEH	9	0,0	4	5	9	9	5
8	ZuiderSter team	ZDS	10	0,0	10	10	4	4	7
9	Rotterdam Container Termin	RCT	0	0,0	8	9	5	8	10
10	Imtech Care & Cure	IMT	0	0,0	9	7	7	10	8

Hier het klassement tot nu toe,
brugrunners staan voorlopig op de 4e plek !

6	23 juni 2007	Ambachtsheerlijkheidsloop Numansdorp	10 km
7	15 september 2007	GeulTechniekloop Vlaardingen	15 km
8	11 november 2007	Dotterbloemloop Zoetermeer	15 km
9	16 december 2007	Kerstloop Barendrecht	10 EM

En deze loopjes moeten nog gelopen worden

Ze proberen het parkoers steeds sneller te maken voor de lopers. Het gaat slechts om een loper, die een nieuw wereldrecord neerzet.

Met de 25^{ste} marathon hebben ze de tijd van 5 uur naar 5 ½ uur gebracht en hebben dat stilletjes zo gelaten. Daar trekken ze alleen maar slechte lopers mee aan, die het niet binnen 5 uur kunnen halen. Zo houden ze een oude loper als ik, die toch al tegen de 5 uur aanzit nog een paar jaar in de strijd om het aantal lopers op te schroeven.

Volgend jaar is er nog een pamberloop bij naar de Koopgoot, vice versa, hebben ze nog 1000 mensen meer.

Hoe zouden al die buitenlanders, die veel geld hebben uitgegeven, het hebben ervaren om achter de ruggen van het publiek te finishen? Zouden ze terug komen?

Zelf ben ik over het hek geklommen en tussen het publiek gefinisht. Ik vond, dat ik daar recht op had.

21-4-2007.

B.B.Q.avond.

Een gezellige avond met grote deelname en goed weer, die tot in de kleine uurtjes duurde.

6-5-2007.

10 km Spark.

Het was goed loopweer met op de heenweg geen al te harde wind tegen en het laatste gedeelte wind mee. Ik ging als laatste de baan af en bij binnenkomst had ik er 7 achter me in een goede tijd van 55.39.

Jammer, dat ik de enige Brugrunner was, want het was echt P.R. weer.

12-5-2007.

15 km Lenteloop.

Met 11 mensen naar Papendrecht afgereisd. Was het hier meestal bloedheet, nu was de temperatuur goed, maar stond er teveel wind. Op sommige stukken langs de rivier was het net of je stil stond. De laatste 5 km waren weer goed en zo werd mijn eindtijd 1.28.42.

Karel Oosthoek had geen last van de wind en werd tweede bij de M60 en Ivonne v.d.Pad liep ook een toptijd, proficiat!



13-5-2007.

Nog even naar Amsterdam geweest voor een 5 km snelwandelen. Met de 15 km nog in mijn benen, viel dat niet mee en wist ik er maar een achter me te houden in de tijd van 37.51.

Uw eenzame roadrunner
langs s'Heerenwegen

Wout.

Fijn een dagje winkelen

Het is 6 mei en al weer 5 jaar geleden dat Pim Fortuyn werd vermoord, vandaag zondag zijn de winkels in Spijkenisse open dus gaan we fijn een dagje winkelen in Spijkenisse.

Auto in de garage onder de Spijker gezet en met de roltrap naar boven en ja hoor daar kwam ik de eerste vetkleppers al tegen, grote zakken patat en of Big Mac in hun handen, het vet druipend uit hun monden, spijkerbroeken



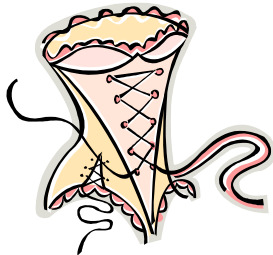
dragend met het kruis bijna tot in de knieholte en heb je de rommel éénmaal naar binnengewerkt dan laat je gewoon het zakje of plastic doosje terplekke vallen en loop je lallend en andere mensen aankijkend, zo van durf er eens

wat van te zeggen door. Dat was het begin van een dagje fijn winkelen. De Spijker uitgekomen staat er op het pleintje een kleine caravan van de PvdA stickers en ballonnen uit te delen, ik dacht ja waarom niet moet kunnen op zondag. Op naar de overkant voor de volgende winkels.

Daar gingen we de eerste de beste dames kleding zaak in en ook hier keek ik m'n ogen uit, blote buiken, navel piercings, en dat op zich is niet zo erg als die vet rollen boven hun veel te strakke spijkerbroek er maar niet bovenuit kwamen. Meiden met een reetveter, waarvan ca. 5 cm. boven hun spijkerbroek uitsteekt, zouden ze dat nu zelf mooi vinden? Jankende kinderen waarvan de moeder ze met een zak chips of cola in hun handen te geven proberen ze stil te krijgen., ja fijn zo'n dagje winkelen.

We gingen wel met de intentie dat we wat zouden kopen, dus bij Etam naar binnen want daar zal mijn vrouw best slagen dacht ik zo. Gelukkig vond ze hier wat ze zocht, dus op naar de paskamers en daar bleek ik niet de enige man te zijn die gedwee plaats nam op een bankje of stoel.

Het is op zich al vervelend dat je daar soms voor jandoedel zit maar er zijn ook leuke momenten, zoals op een gegeven moment de vrouw van Henk riep, 'Henk, kom eens kijken', Henk staat op loopt naar de paskamer gooit het gordijn open, staat moeders nog in haar pikante slip en BH en trekt als een speer dat gordijn weer terug en hoor je haar zachtjes zeggen 'I.. je had toch om het hoekje kunnen kijken',



en wetende dat er nog meer mannen zaten te wachten zij ze nu hardop, 'Henk hoe vind je het', Henk heel bedeesd 'ja ...het gaat wel' – Ik dacht ineens aan die TV-reclame van "Henk kan die", en met mij waarschijnlijk meerdere want een ieder keek lachend naar het pashokje waarin Henk stond. Het was ineens stil en ik keek verwachtingsvol naar het pashokje waar mijn vrouw zich aan het verkleden was. Ook ik werd geroepen en gelukkig kwam zij vol trots met de nieuwe aanwinsten de paskamer uit en het stond haar geweldig. Zo dacht ik dat hebben we gehad en goed gemutst gingen we de winkel uit en terug naar de auto. Op het moment dat ik weer voorbij de caravan van de



PvdA liep dacht ik, dat had een caravan van de Brugrunners moeten zijn waar wij stickers en ballonnen stonden uit te delen aan die vetkleppers en de meiden met hun vetrollen boven hun strakke spijkerbroeken.

Ja wat zien onze meiden van de Brugrunners er dan toch geweldig uit.

Yonamel

RONDJE VOORNE.

Zondag 2 september wordt het traditionele Rondje Voorne weer georganiseerd.

Dit lijkt nog ver weg, maar laat je gedachten er maar vast over filosoferen.

Wil je meedoen in een team? Heel gezellig, maar wil je dat zelf samenstellen?

Of wil je ingedeeld worden bij gelijkgestemden?

Wil je als duo of zoek je een begeleider op de fiets, die voor eten en drinken zorgt?

Voor alle vragen, inschrijvingen en betalingen kunnen jullie bij mij terecht, maar wel voor 1 augustus 2007 en liefst niet op het laatste nippertje.

Elly van Buijtenen.



Mopje

Er staat een man bij een prostitué stil op de wallen, Hij tikt op de RUIT en vraagt: hoeveel kost dat???

Vervolgens antwoordt het hoertje: € 50,-

Waarop de man zegt: Niet duur voor

"DUBBELGLAS"!!!!!!!!!!!!

TRAINEN BIJ DE “BRUGRUNNERS.”

Van tijd tot tijd wordt ons gevraagd over onderwerpenbetreffende onze training.

Zoals waarschijnlijk bekend, is onze groep bedoeld om mensen, die in ontspannen sfeer hun conditie willen verbeteren of behouden.

Het is logisch, dat deelnemers die al jaren met ons meedoen, sommigen al meer dan 10-15 jaar, een betere conditie zullen hebben, dan wanneer je pas begint.

Daar er meerdere groepen lopen, is het natuurlijk de bedoeling, dat je zo veel mogelijk in een groep traint, waarin je het beste tot je recht komt.

Dit kan gebeuren in overleg met je trainer, of je hebt het zelf goed in de gaten in welke groep je het beste kunt trainen.

Helaas gebeurt het ook wel eens dat er een verkeerde keuze wordt gemaakt. Overleg dan altijd met je trainer.

Want wat gebeurt er wanneer je niet in de juiste groep loopt?

Stel dat je graag sneller en beter wil worden, maar je komt steeds achteraan. De groep moet dan steeds terugkomen of wachten, zelf kom je nooit tot rust. Want wanneer de groep weer bij elkaar is, moet je weer verder.

Hiermee benadeel je behalve de groep, ook jezelf. In sommige gevallen kan irritatie de kop opsteken.

Het is uiteindelijk prettiger wanneer je wel actief, maar toch meer ontspannen aan je conditie kunt werken. Bovendien komen er in een training altijd momenten voor, waarin je in de gelegenheid wordt gesteld je uit te leven.

Dit lijkt me voorlopig voldoende om over na te denken.

De volgende keer komt er wel een ander onderwerp aan de beurt.

Want wat denk je b.v. van atleten, die te goed zijn voor een groep en dit constant laten merken tijdens het trainen?

Heb je vragen of commentaar, laat het ons dan weten.

Namens de trainers

Joop.

Berichtje van Lea

Op 4 juni word ik geopereerd aan mijn voet, misschien dat ik nog voor die tijd een keertje langskom.

Ik verblijf dan 4 à 5 dagen in het Clara-ziekenhuis.

Het bot wordt doormidden gezaagd, en naar binnen gedrukt.

Daarna ga ik het gips in voor 6 weken.

Dus het gaat voor een operatie aan het bot in het verlengde aan mijn KLEINE teen. Dus aan de buitenkant.

Deze groeit naar buiten, met gevolg dat je steeds moeilijker zonder pijn in je schoenen loopt.



Wisten jullie dat ...

Henk z'n balletje klem zat tijdens de training.

Els en Carla weer meelopen.

Dat er weer reeën gezien worden in het park Elly bij een botjesdrukker is geweest, en gaat nu weer zingend door het leven.

Volgens Han.... Loes geen prijs heeft gewonnen in de Postcode loterij.

Lisette haar ballen niet kwijt wil.

Klaas de poes, en de benen van Els controleert op te - ten

Nel Weeda na 3 jaar te hebben verzuimd rustig de herenkledkamer ingaat.

Gerard vliegjes heeft op de voorruit.

Vervolg blz 18

Beste sportvrienden

Zomaar een stukje over een donderdagochtendtraining.

Het mooiste weer van de wereld, wat een prachtige dag, kom op Tonnie, trek je stoute schoenen aan en ga er voor. Moest pas om 15.00 uur gaan werken tijd, zat om met de c groep mee te gaan.

Wat is het dan weer hartstikke leuk om binnen te komen, altijd toch weer die hartelijke sportvrienden. Bijvoorbeeld Joop achter de bar of je niet weg geweest bent. Leuk dat mensen naar je informeren over je familie. Dinsdags was ik al weer zo nu en dan begonnen bij Annemarie, goed gevoel over deze training dat geeft dus nieuwe inspiratie.

En nu de donderdagtraining, deze keer was Els mijn trainster, Els was zelf ook een tijdje uit de running geweest, eerlijk gezegd merkte ik dat niet aan haar, want ze was nog even fanatiek als altijd.

Kom op dames en heren ff lekker inlopen we gaan er voor, tuurlijk Els daar komen we voor.

We hadden een leuke club bij elkaar en het zweet stond al snel op mijn voorhoofd want de zon scheen volop.

Els vond het toch beter ons het park in te

lozen, het was daar een stuk koeler, maar wel heerlijk lopen. En vooral de gezelligheid, het sociale gebabbel daar hou ik wel van.



We kregen een aantal opdrachten, ik had het prima naar mijn zin, zoek dan meestal Annie en Riet op, maar Riet was in de B aan het trainen, nou Riet petje af ik doe het je niet na. Dus met Annie nog wat lopen babbelen en dan loop je zo wat weg zonder dat je er erg in heb.

Carla ook weer in de weer, wat een doorzettingsvermogen, succes met alles.

Vervolg op Blz 15

HET WORDT WEER ZOMER EN DE BARBECUES KOMEN TEVOORSCHIJN!

Hierbij is het erg belangrijk om te weten dat een man ook bepaalde kookkunsten kan vertonen. Zie hieronder de details van de ons allen zo bekende barbecue ceremonie:

MAN	VROUW
1. Man haalt barbecue en kolen uit de schuur.	2. Vrouw maakt de grill van de barbecue schoon. 3. Vrouw gaat naar de winkel. 4. Vrouw gaat naar de slager. 5. Vrouw gaat naar de bakker. 6. Vrouw maakt de salades klaar en bereidt de groenten. 7. Vrouw bereidt de diverse vleessoorten. 8. Vrouw legt al het vlees op een schaal samen met alle andere barbecue benodigdheden, zoals kruiden etc. 9. Vrouw brengt de schaal en de schoongemaakte grill naar de man die bij de barbecue staat te wachten met een biertje in z'n hand.
10. Man legt het vlees een voor een op de barbecue.	
	11. Vrouw gaat de tafel dekken. 12. Vrouw checkt de groenten die ze aan het koken is. 13. Vrouw bereidt het dessert 14. Vrouw gaat naar buiten om de man te vertellen dat het vlees op de barbecue aanbrandt
15. Man pakt het aangebrande vlees van de barbecue en geeft het op een schaal aan de vrouw.	
	16. Vrouw pakt de borden en serveert het serviesgoed uit.
17. Man schenkt de drankjes in.	18. Vrouw ruimt tafel af en gaat koffie zetten. 19. Vrouw serveert koffie en dessert.
	20. Vrouw ruimt tafel weer af. 21. Vrouw gaat afwassen en de keuken opruimen.
22. Man laat de barbecue staan; er branden immers nog wat kooltjes. 23. Man vraagt aan vrouw of ze vandaag blij is dat ze niet hoefde te koken. 24. Man ziet vrouw verbaasd kijken en concludeert dat het onmogelijk is om vrouwen gelukkig te maken.	
De redactie wenst U allen een heerlijk BBQ seizoen toe !	

Zelf sportdrink maken

U heeft natuurlijk niet de expertise van de fabrikanten van sportdranken, maar u kunt - zeker wanneer u geld wilt besparen - zelf ook een dergelijk drankje maken. Gewone frisdranken of vruchtensappen, zoals sinaasappel- of appelsap, bestaan voor ongeveer twaalf procent uit koolhydraten. Dit is ver boven het optimale gehalte van een sportdrink. Maar als u ze aanleent met gelijke hoeveelheden water en er een klein beetje zout aan toevoegt, krijgt u de juiste concentratie.

Een isotone drank maakt u bijvoorbeeld als volgt: meng 250 milliliter vers sinaasappel- of appelsap, 250 milliliter water en een snufje zout, en zet de drank in de koelkast. Zo'n zelfgemaakte drankje smaakt wel zo lekker en is veel goedkoper dan de drankjes die u in de winkel kunt kopen.

Cola

Dit is geenszins een advertentie, maar toch ... Coca-Cola mag niet worden onderschat als sportdrink. Ultralopers van alle rangen en standen zullen dat beamen, want daar is deze frisdrank al zeer populair. Een Australisch onderzoek versterkt het onverwachte beeld van het bruine goedje. Het niet-gesponsorde onderzoek vond weliswaar plaats bij wielrenners, maar hun inspanningen verschillen niet wezenlijk van lopers.

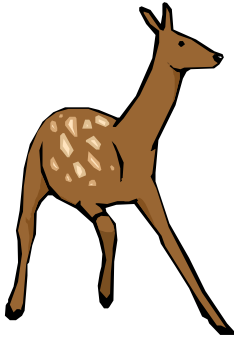
Bron Runnersworld



Ff een praatje met Janet over haar zoon Stevie, die ik ook goed ken, hopelijk voor een goed herstel.

Dan rennen we daar, dan denk ik, zo dat nemen ze me niet meer af. En dat voor 1 euro.

Ineens moeten we ff stoppen van Els," Wat is er?" vragen wij. Kijk kijk een ree, een ree, we geloven onze ogen niet, maar daar staat het beestje, we bewonderen het beest van een afstand, en lopen door, al pratend wat we net gezien hebben. Zwetend rennen we door en zien na 5 min dat de ree er nog steeds is, ik kan er niet over uit dat je zo'n beest zomaar in een park tegen komt. Normaal gesproken moet je daar voor naar de Veluwe, niet nodig, gewoon heel dicht bij je in de buurt. Later hoorde ik iemand zeggen, ze komen zwemmend uit Oostvoorne, of dat een grapje is ?? en hebben ze een diploma ?? Nou ja het maakt niet zo veel uit waar ze vandaan komen, ik vond het schitterend. Hopelijk blijft het bij een ree, en geen los gebroken aap (Bokito)



Ik moet zeggen dat het niveau C behoorlijk is, je moet er flink aan trekken om het bij te houden. En zo blijf je in conditie.

Bep kwam ik zoals altijd tegen op woensdagochtend, en zo blijf je op de hoogte van de Brugrunners.

Volgens Bep was er niet veel geschreven, dus dacht ik, kom op schrijf ff wat, bij deze dus. Doordat ik zelf in een hele grote zwemclub heb gezeten als trainster en zwemster, en ook nog vele jaren heb geschreven voor het clubblad, is dat toch een stukje ervaring, dat je heb opgedaan, daar moet je iets mee blijven doen.

Zelf vind ik het leuk om voor de brugrunners te schrijven, en misschien volgen er meer, sportgroetjes

Tonnie van Ettinger

Barbequeavond Brugrunners

Daar niemand zich heeft aangemeld om een stukje te schrijven over de clubavond, klim ik maar eens in de pen.

Op 21 april j.l. was er weer de jaarlijkse clubavond, deze keer in de vorm van een barbecue.

Het weer was redelijk, een klein zonnetje in het begin van de avond en de stemming kwam er al snel in, zeker toen de barbecue opgestookt werd. In het begin was het nog een beetje dringen maar toen iedereen eenmaal een paar hapjes binnen had werd het geleidelijk aan rustiger bij de tafels. Met een lekker drankje tussendoor en af en toe een lekkere



beet hadden alle mensen het al vlug naar hun zin. Toen het zonnetje was verdwenen bleven alleen de "die hards" nog buiten en zochten allengs de anderen een plekje binnen aan de tafels met hun bordjes, waar iedereen ook genoeglijk

met elkaar zat te kletsen. Ook was er nog het raadsel van Yonamel, (die zich kenbaar had gemaakt na de skivakantie) wie stak daar toch achter.

Door middel van zijn echte naam op een lijst te vermelden zou de winnares (alleen de dames mochten stemmen) verast worden met een bos bloemen. Allerlei namen werden er genoemd, waaronder de echte: Hans Rooduijn. Die werd geraden door 3 dames waarvan door trekking van een kaart uiteindelijk Jeanette van Eersel als winnares uit de bus kwam en de bloemen kreeg. Nadat nog de nodige drankjes en hapjes waren verorberd en later de boel weer werd opgeruimd en de tafels en stoelen aan kant gebracht, waarin Wout de nodige ervaring meebrengt kwam er een eind aan weer een gezellige avond en zeker voor herhaling vatbaar.

Geschreven door **Bep Veenstra**, die zo af en toe met Gerard mee mag.

IN DE SCHIJNWERPER

Ik zou nog een stukje schrijven voor de clubkrant, toen Elly mij vroeg een stukje voor de column te schrijven. Een stukje over mijzelf dus. Dit lijkt mij dood saai, want ook ik ben geboren net als iedereen. Ik zal jullie niet vervelen met een kleuterschool, lagere school, middelbare school, beroepsopleiding en een specialisatie cursus hier en daar, en wat vrijwilligers werk in een vereniging. Zo dat heb ik gehad.

Wat nu?

Ik woon al 16 jaar met Nico onder een dak, en wij hebben drie kinderen. Tom, Koen en Marjolein respectievelijk 14, 13, en 12 jaar oud en alle drie al op de middelbare school.

Al jaren zit ik op zang nl. het Felicitas koor in Spijkenisse. C.D's en vroeger L.P.'s zijn van dit koor gemaakt, al zou je het af en toe niet zeggen, want het is een gezellige meute bij elkaar.



Ook zijn wij een sportief gezin. Nico doet hardlopen, en hij loopt ook hard, marathon in 3.20 uur. Tom atletiek en turnen, Koen atletiek en judo, Marjolein alleen atletiek.

Zes jaar geleden ben ik via Els bij de Brugrunners gekomen en heb ik het prima naar mijn zin. Alle groepen heb ik wel gehad. Veel wedstrijden loop ik niet, alleen af en toe een marathon. Mijn snelste tijd was hier 4.14 uur.

Sinds vorig jaar September mag ik mijzelf ook een tri-atleet noemen. Ik heb nl. een kwart triatlon gedaan, in een tijd van 2.49 uur. Dat was waanzinnig, dus dit jaar ga ik weer, en probeer mijn tijd aan te scherpen. Ik zoek nog een mede kandidaat, graag iemand die net wat harder zwemt, wat sneller fiets en wat beter loopt als ik. Wie oh wie.

Wat rest mij nog te vertellen, dan tot ziens op de volgende training en het welverdiende kopje koffie erna.

Met sportieve groetjes Mirjam.

Een rare Hobby

Adriaan Bastemeijer leeftijd 59 jaar.
Gehuwd met Margreet
Een zoon Ronald

Beroep docent mechanische techniek

Deze hobby doe ik al sinds 1960. Als schooljongen reed ik al op een motor, een Cz 125cc. Daar gingen we mee crossen op een stuk opgespoten land in Rhooen, waar nu het zwembad is. Ik zelf woon in Portugal en we moesten 30 min lopen met motor, nou dit gebeurde dus niet.

Eenmaal uit het dorp de motor starten en rijden over een grindweg met 125 km (zonder helm)

Toen ik 18 jaar was heb ik eerst mijn motor rijbewijs gehaald en een motor aangeschaft een Ducati 250cc. Na mijn dienst tijd van 21 maanden bij de marine heb ik de Ducati verkocht, en in 1971 een Maico 125cc fabriek's racer gekocht, daar heb ik 3 jaar wedstrijden mee gereden. Na een val in 1973 ben ik gestopt met wegrace .i.v.m .huwelijk.

Heb nog een paar jaar een weg motor gehad een Kawasaki 900cc 4 cilinder, daar ging ik wedstrijden mee bezoeken met Margreet achter op. Vond het niet altijd leuk uitlaat voetsteunen aan de grond, heb deze verkocht in 1978.

Ben toen begonnen met wielrennen bij PRC delta, in de winter maanden deden we aan veldrijden, dit ging mij heel goed af div malen kampioen van Zuid Holland, dit kon niet anders met een achter grond van motor sport.

Ben 4 jaar geleden gestopt met wielrennen en ben toen gaan hard lopen bij de brugrunners in de avond groep met Margreet.

In de winter maanden geef ik nog training bij PRC aan een groep veldrijders.

In 2006 heb ik mijn oude hobby weer opgepakt, het rijden van demo races in de 50cc klasse inhoud van een brommer.



Het is een Kreidler uit 1971. Hier werden wereld kampioen schappen meegereden, er werden snelheden gehaald van boven de 200 km bij 16.000tpm, dit jaar reed ik mee in Rockanje classics, dit was toch iets speciaals in de V.I.P klasse samen met oud wereldkampioen Phil Read, bijlage is een foto van hem, deze man is 70 jaar maar kan het gas nog goed vinden.

Dit is een klein verhaal over een rare hobby.
groetjes en misschien tot kijk bij een demo race

Adriaan

Wat is geluk?

Soms brengt het je van je stuk!

Een telefoontje van Wil
We werden effe stil

Ik was net bij jullie aan de deur
Vertelde hij vol kleur

Er werd niet open gedaan
Gaf hij te verstaan

Ik wilde iets bij jullie afleveren
Maar ik heb het bij de burens afgegeven

Het is geen pakketje
Maar een boeketje

Vanwaar dit gebaar?
Jullie hadden het zwaar

Het verlies van vader
Kort daarop de ernstige ziekte van moeder

Een moeilijke tijd brak aan
Met veel verdriet gepaard gegaan

Dat was beslist geen pretje
Vandaar dit verzetje

Zei hij door de telefoon kalm
Wat kregen wij het warm

Wat vinden wij dit fijn
Dat we bij jullie mogen zijn

Bedankt lieve mensen.

De Stormpjes



Zuidland dinsdag 29 mei 2007 17:34uur

Hallo Brugrunners,

Hier is een klein verslag van de roparun 2007 ploeg nr. 23 de "PilotrunnersRotterdam".

Het vertrek is gepland op zaterdag 26^e mei om 13:00 met 2 campers i.p.v. in grote bus en een opel busje.

Het was wel even passen en meten om al onze (bende)mee te nemen, ging in de grote bus toch makkelijker, maar goed met 10 man /vrouw in één camper, waar hebben we het over. Dan het slapen, hoezo slapen, niet dus in zo'n campertje, bedjes zijn voor de lange lopers zoals ik en de rest gna gna veel te klein.

Zoals gezegd na de groepsfoto op naar Prijs.



Daar kwamen we om 19:00uur aan en de daar opvolgende 2 uur regende het, maar bij onze start om 01:54 was het droog, dus een mazzeltje voor de A ploeg, ja we lopen met 2 ploegen ieder bestaande uit 4 lopers en 2 fietsers 1 busje een chauffeur en een kaart lezer, iedere ploeg doet in estafette +/- 50 km daarna de volgende ploeg B dus.

De lopers doen ieder 1 km in 3,4 á 5 minuutjes en dan de volgende loper en wat ze bij ons in Team 23 zeggen "de loper loopt, de fietser fietst" hij/zij krijgt dus de gehele 50 km voor zijn of haar kiezen en dat is dus bij elkaar meer dan 250 kmtjes fietsen, moet er niet aan denken..... word vervolgd.

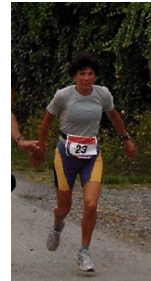
Na deze 50km is het tijd voor massage en eten.

De eerste paar sessies waren we sneller dan vorig jaar en dan word je te optimistisch en in mijn geval ja hoor, na de eerste 8 km last van mijn buik, de blessure waardoor ik al sinds januari niet meer in Spijkenisse ben geweest, ik dacht dit is het einde, maar gelukkig wist één van de masseuses een oplossing, een strakke zwembroek en sportbroek aantrekken de touwtjes net zolang aantrekken tot je geen pap meer kunt zeggen knoop erin en lopen, tijdens het lopen buik intrekken en warempel het hielp, na een km of 10 geen last meer, hoest mogelijk, maar ik zou geen Harry heten als ik toch niet zou uitvallen!!!!!! Gloeiende Gloeiende.

Grrrrrrrrrrr wat happens dat willen jullie eigenlijk niet weten. Men neme één Belgische spoorweg overgang 50 meter en ene Harry die had net iemand ingehaald, ja als je iemand kan pakken dan doe je dat, maar haastige speed..... op



dat moment tingelingling shit, ff een sprintje kan er nog net onder door, maar ik liep al 14 km/h toen die sprint van 50 meter pats weg achillespees links, op naar de massage, maar ja achilles nee dus na 10 km (in totaal 48) moest ik het opgeven, maar voor mij een klein gelukje, ook iemand op de fiets zat erdoor dus de rest heb ik fietsend gedaan nog zo'n 40 km, Tot zover mijn verhaal, de loop zelf, perfect weer niet al te warm, wij hebben niet veel regen gehad paar spatjes, wind mee, ook wel lekker, goed eten en heerlijke masseuses jaaha dat wel natuurlijk en een joker!!!!??? Wie ze kent mag het zeggen, invalster bij ons



Martine Lust Ja anders kom je niet uit op 14,2 km/h heeft wat gekost maar dan heb je ook wat, deze dame, ik denk 1,55 mtr heeft afgelopen R'dam marathon afgelegd in 3:05 uur, ook Terschelling in de zelfde tijd en voor de kenners onder ons de (Noordzee) strand marathon heeft ze 2 x op haar naam gezet. nl

Helaas op de Coolsingel was het weer boos en bar, en ook de video was bar en boos want toen wij aankwamen gingen ze op het gemakje ff een reclame er tegen aan gooien "hij is fijn", dat doen die eik.....s niet als er 10 minuten niemand aan komt, nee dat doen ze als er een ploeg zwoegers aankomt, stelletje minkukels alles voor het geld!! Sorry ik liet me even gaan GRRrrrrrrrrrr

Maar goed eind goed al goed, het was weer een hele ervaring die ik toch weer niet had willen missen.

Team 23 is 13e met een snelheid van 14.22 km/h

Er staan foto's van team 23 op..... <http://garry-dr.magix.net/>

Groetjes en tot gauw ene Harry



Wisten jullie dat ...

Vervolg

Els weer aan haar comeback werkt.
 Elly W. een wit voetje heeft gehaald.
 Yvonne v.d. Z. het op haar heupen heeft.
 Karel is geslaagd voor zijn studie masseur.
 Loes een grote beurt wil van Han.
 We alle geblesseerden en zieken veel beterschap wensen.
 De trainingstijden zijn veranderd.
 De b.b.q. geslaagd was.
 We iedereen die op vakantie gaat een fijne vakantie toe-
 wensen.
 Als dit krantje uitkomt de Roparun er weer op zit.
 En we trots zijn op alle marathonlopers wel of niet uitgelopen.
 En de fietsers die mee zijn gegaan ook hebben genoten van die dag.
 Elly v B haar servies aan het uitbreiden is.

Roparun 2007



Dit jaar was ik in de gelegenheid om mee te gaan met Team 74 om deel te nemen aan de Roparun. We vertrokken zaterdag morgen 26 mei om 11:00 uur vanuit Rotterdam naar Parijs. Dezelfde avond mochten wij starten om 21:19 uur. Op het start terrein was het ontzettend gezellig, ik ben bij Peter en Elma Strohmayer op "bezoek" geweest en natuurlijk bij mijn neef en heb nog vele bekenden

gesproken. De pasta party werd goed bezocht dus iedereen kon met een gevulde maag op pad.

De start zelf was ook erg leuk, er werd elke keer afgeteld als er een groep ging starten. Bij de start ging ik direct op de fiets mee omdat het wissel busje niet op het parcours mocht. Het eerste stuk was even druk maar dat loste zich vrij snel op.

En toen begon het echte werk. Wij hadden een schema van 5 minuten met 4 lopers. Dat houdt in dat je 5 min. loopt, dan het busje in gaat voor 15 min. en dan moet je weer lopen en dat ongeveer 4,5 uur lang. Daarna stonden de campers je op te wachten en kon je gaan eten, masseren, slapen enz. dan gingen de andere 4 lopers aan de slag.

Het was al direct erg donker en dat viel op sommige stukken niet mee. Er zat een navigator op de fiets om de route te vertellen en wij moesten nu dus ook vanaf de fiets wisselen, best pittig. Op grote delen zaten er behoorlijke heuvels in het parcours, dat waren flinke kuiten bijters. De fietsers moesten hun best doen om de lopers bij te blijven. Als je moet fietsen, lopen, op de weg letten en de tijd moet kloppen gaat er natuurlijk ook nog wel eens iets mis! Wij zijn een keer een loper "verloren" hebben het busje zoek gelopen en hebben zelfs een fietser laten lopen omdat de omleiding toch *ietsje* langer was dan gedacht. maar je rustte in ieder geval uit. Nou en zo ging dat om en om. Wij zijn bij het steunpunt van Sophia in Frankrijk allemaal uit het busje gegaan om even rond te kijken. En ik had ook het geluk om in Zele te lopen, daar was de weg verlicht door kaarsen en liep je door een feesttent.

Toen we eenmaal in Nederland waren kwam ik Harry Dronkers nog tegen met zijn team en ik heb Marc Meijer gezien. En dan de Coolsingel op. Dat was geweldig, met de hele ploeg bij elkaar naar de finish, een kippenveld moment. Dit was weer een ervaring om niet snel te vergeten.

Ivonne van der Pad



Beste Brugrunners van de ochtendgroep,

M.i.v. **dinsdag 29 mei** gaat de starttijd van de training van de **A- en de B groep** veranderen:

De starttijd voor **Groep A en B** wordt **09:15 uur** en duurt ca. 1,5 uur.

De starttijd voor **Groep C** blijft **09:30 uur** en duurt ca. 1 a 1,25 uur.

De trainersgroep.

TEN SLOTTE.....

bedanken wij alle medewerkers, die een steentje (of een heel hunebed) hebben bijgedragen aan dit clubblad. Hierdoor is het weer een gevarieerd "samenraapsel" geworden. Wij kijken vol spanning uit naar jullie vakantieavonturen, al dan niet doorspekt met loopervaringen in den vreemde. De redactie wenst alle Brugrunners en allen die hen lief zijn een welverdiende, zonnige en vrolijke vakantie. Schrijf wel in je agenda, dat de sluitingsdatum voor de volgende Brugpraet **10 SEPTEMBER** is.

De Redactie.

Van harte gefeliciteerd

02-jun	Klaas	Mol
02-jun	John den	Bakker
03-jun	Cor v/d	Ster
03-jun	Gerard	Veenstra
06-jun	Roel v	Ettinger
19-jun	Yvonne	Revet
11-jun	Coby	Stougje
18-jun	Pia	van Eersel
19-jun	Carolien	Belder
19-jun	Yvonne	Revet
19-jun	Sandra	Maan
22-jun	Frans	Pieterse
22-jun	Yvette	Timmermans
26-jun	Eddie	Nicolossian
29-jun	Riet	Benne-Noordzij
04-jul	Elly v	Buytenen-Ronteltap
04-jul	Ronald	Dries
07-jul	Adri	Schipper
07-jul	Caro	Weeda-Langerveld
08-jul	Loes	Bokhorst
09-jul	Hans v	Gulik
23-jul	Francis	Plantinga

25-jul	Jeanette	vd	Poll
27-jul	An	v	Hulst
30-jul	Kathleen		Meijer-Swemmer

06-aug	Yvonne	vd	Zalm
10-aug	Monique	vd	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	Wim	v	Doorn
09-sep	Albert	vd	Velde
10-sep	Reina	v	Leyden



De loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
9-6-2007	Knijnenburgloop	Maasdijk www.janknijenburgloop	14.00	15
16-6-2007	Estafettemarathon	Papendrecht www.avpassaat.nl	11.00	42.2
22-6-2007	Lion's zomeravondloop	Zevenhuizen www.lions.nl/zevenhuizen	19.30	5-10-15
23-6-2007	Ambachtsheerlijkheidsloop*	Numansdorp www.avspirit.nl	12.15	10
24-6-2007	Ladiesrun	Rotterdam www.ladiesrun.nl	10.30	3-6-10
2-7-2007	Joop's testloop	Spijkensisse www.tvs90.nl	20.15	5
7-7-2007	Kadeloop	Schipluiden www.dehardloper.nl	14.55	12
10-8-2007	Strandloop	Ouddorp www.avflakkee.nl	19.30	10
20-8-2007	Joop's testloop	Spijkensisse www.tvs90.nl	20.15	5
25-8-2007	Breathloop	Capelle a.d.IJssel www.stichtingbreath.nl	16.00	10
27-8-2007	Hardloopvierdaagse	Spijkensisse www.sparkatletiek.org	19.15	5-10
31-8-2007	Stadswervenloop	Dordrecht www.avparthenon.nl	19.30	5-10
2-9-2007	Rondje Voorne	Brielle www.vorneatletiek	10.00	
8-9-2007	Tino Hoogendijkloop	Vlaardingens www.hier.is/buitentraininghoogen_dijk.nl	13.00	10
8-9-2007	Politie triathlon	Spijkensisse www.politietriathlon.nl	12.00	
9-9-2007	Fortis halve marathon	Rotterdam www.fortishalvemarathon.nl	11.00	21.1
9-9-2007	AD 10kmloop	Rotterdam www.ad10kmloop.nl	12.35	10
15-9-2007	Geultechniekloop*	Vlaardingens www.avfortuna.nl	14.30	15
15-9-2007	Tielemanloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	5-10
	* zijn Topreis lopen			

4 % voor u en 1 % voor uw vereniging !

Beste sportvrienden,

Met **Reas Reizen**, één van de grootste onafhankelijke reisbureaus in Nederland hebben wij een zeer gunstige kortingsregeling kunnen bedingen. Als lid van onze vereniging komt U in aanmerking voor een korting van 4 % op uw verzorgde vakantie-reizen ! Van iedere reis die u boekt krijgt de vereniging ook nog eens 1 % . Zoals u ziet is deze afspraak zowel voor u als voor de vereniging zeer aantrekkelijk.

Indien u dus gebruikt maakt of gaat maken van een reisbureau, dan is **Reas Reizen** het juiste adres voor een goede en altijd goedkopere vakantie.

Reas Reizen vertegenwoordigd bijna alle gerenommeerde touroperators en hanteert uitsluitend de reisvoorwaarden zoals die volgens de ANVR en de Stichting Garantiefonds Reisgelden worden voorgescreven. **Reas Reizen** heeft tevens een IATA-erkenning en maakt zodoende tickets terwijl u wacht.

Om van deze kortingsregeling gebruik te kunnen maken dient u in het bezit te zijn van een zgn. "kortingspas". Hieraan zijn geen kosten verbonden. U dient alleen onderstaande strook in te vullen en op te sturen / te faxen naar **Reas Reizen**. U ontvangt dan de genoemde kortingspas inclusief de daarbijbehorende voorwaarden omtrent deze kortingsregeling.

Met sportieve groet,

Het bestuur.

.....hierlangs afknippen.....

AANVRAAG PERSOONLIJKE KORTINGSPAS REAS REIZEN

Reas Reizen verklaart hierbij alle persoonsgegevens uiterst zorgvuldig te behandelen conform de wet op registratie van persoonsgegevens.

Naam Vereniging (altijd invullen a.u.b.).....

Naam / voorletter(s) :.....

Man of Vrouw :.....

Adres :.....

Postcode / Plaats :.....

Geboortedatum :.....

Tel. Nummer :.....

Handtekening :.....



“HELENDE HANDEN”

REIKI MASTER TERA MAI™

REIKI BEHANDELINGEN
 LICHAAMS-MASSAGE
 VOETREFLEXZONE-MASSAGE
 OORKAARSEN THERAPIE
 BACHBLOESEM-THERAPIE
 CURSUSSEN

Liesbeth oosthoek

Bel voor informatie of afspraak:
 0181-630756 of 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



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





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 “

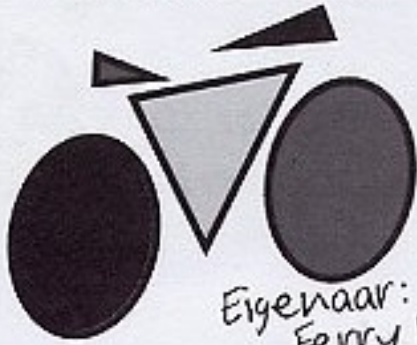
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

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