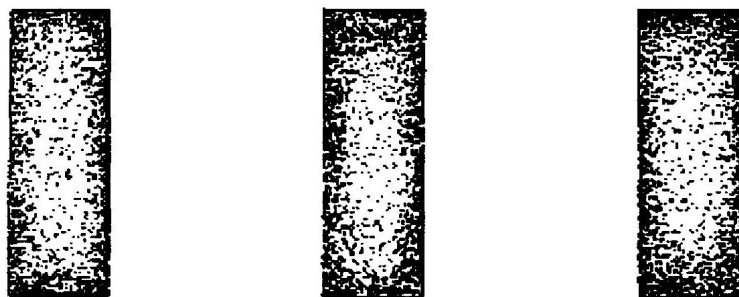


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

September 2007

Spijkenisse

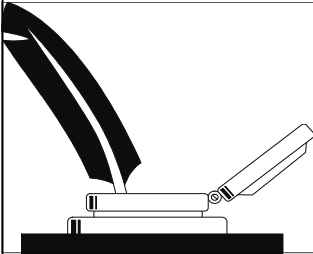


BRUGPRAET

Jaargang 12 Nummer 3

September 2007

Van de voorzitter



Deze keer begin ik met een triest bericht. In 1 week tijd zijn twee enthousiaste lopers van de Brugrunners overleden. Eerst de medeoprichter van onze club Nico van Eck. Twee dagen later overleed Eddy Nicolossian.

Beiden hebben met veel plezier bij onze club gelopen. Onze condoleances gaan naar de nabestaanden. Verderop in dit clubblad meer over Nico en Eddy.

De vakanties zijn voorbij en iedereen is weer enthousiast begonnen met trainen.

De eerste wedstrijden zijn ook alweer gedaan, zoals de Ladiesrun, Rondje Voorne en de Politie Triathlon. Velen van ons deden hieraan mee met goede resultaten. In september gaan we verder met het "Topreis" Loopcircuit.

Uit het "Start to Run" project (voor beginnende lopers) zijn ongeveer 10 lopers bij de Brugrunners gekomen. Iedereen welkom en veel plezier bij ons.

Tussen het lopen door, zijn onze Brugrunners ook op andere vlakken aardig actief.

Op woensdagmorgen gaat vanaf de molen in Spijkenisse een groep van ongeveer 12 Brugrunners op stap om gemiddeld 70 km te rijden.

Voor de triathlon training zijn er Brugrunners in het zwembad te vinden en na het geslaagde kennismakingsduiken in het Oostvoornse Meer, gaan ook diverse Brugrunners op duikles.

Verder is er een grote groep Brugrunners aan het "boerengolfen" gegaan!

U ziet het, niets is ons vreemd.

Karin



Rita en Simonshaven... zal ik het ooit vergeten?????????

Het was op een mooie zaterdagochtend, zo rond een uurtje of tien, dat ik besloot om nog een km. of 15 te gaan hard lopen. Ik liep de camping af en kwam op de D991 in de richting van het kleine dorpje Cantobre, gelegen in de prachtige Gorges de la Dourbie in de Cevennen. Links en rechts van mij prachtige bergen en een lekkere temperatuur van zo'n-21°.

Na ongeveer 5 minuten zag ik voor mij in de verte een jonge meid lopen en dacht: "Die moet ik even inhalen." Op het moment dat ik haar passeerde, keek ik even om en dacht: "Zo, niet slecht." Tot mijn verbazing riep ze: 'hé niet zo snel', een Hollandse schone zo bleek. Dus hield ik even in en kwam ze naast me lopen. We raakten aan de praat en ook zij bleek op de camping La Cantobre te staan. 4 km. verder liepen we het dorpje La Cantobre, in richting centrum en daar bij de fontein hebben we ons even opgefrist en zijn toen verder gegaan. Al lopende vertelde zij dat ze in Spijkenisse woonde en de volgende dag met de caravanhuiswaarts zou keren, 'Wat jammer' zei ik 'anders hadden we nog een tijdje samen kunnen trainen'. 'Wie weet' zei ze lachend, 'zien we elkaar nog eens, je weet het maar nooit'.



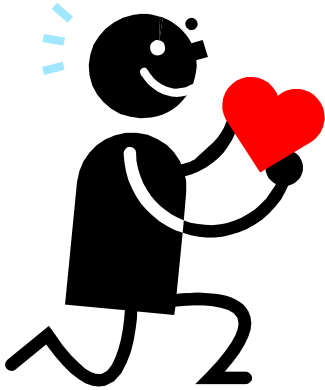
De resterende kilometers spraken we over van alles en nog wat en zo kwam ook "muziek" ter sprake en tot mijn verbazing bleken we vaak de zelfde smaak te hebben.

Ook zij deed aan wedstrijden

mee en had al meerdere malen in Apeldoorn – Den Haag – Reeuwijk – Oostvoorne en in Rotterdam bij PAC meegedaan. Voordat we er erg in hadden was het rondje van 15 km voorbij en stonden we weer bij de camping. Ik zei haar gedag en 'misschien tot ziens' riep ik, 'ja wie weet', riep ze terug' en oh ja mijn naam is Rita' Wij hebben daarna nog een prachtige trip door Frankrijk gemaakt en ik heb nog vele kilometers kunnen trainen.

Op zich is dit geen bijzonder verhaal zou je zeggen als niet..... ja inderdaad enkele weken later ik was aan het trainen en liep in de buurt van Simonshaven en wie zag ik daar in de verte lopen? Een jonge meid en aan haar manier van lopen dacht ik, het zal Rita toch niet zijn. Ik versnelde en op een meter of 5 achter haar riep ik 'ça va mon amie' ze keek lachend om en was verbaasd mij te zien. 'Dat is ook toevallig, zei ze 'Ja dat mag je wel zeggen' 'Hoe gaat het met je' vroeg ik, ze keek me een beetje bedroefd aan en zei 'niet best' 'hoe zo' vroeg ik, Tijdens de vakantie in Frankrijk kreeg ik zo'n last van mijn linker borst en Ik voelde verschillende bobbeltjes. Bij thuiskomst ben ik naar de dokter ge-

gaan en deze constateerde hetzelfde en verwees me direct door naar het ziekenhuis'. 'Dit is inmiddels een week geleden en ik wacht op de uitslag, 'hoe namen ze het thuis op 'vroeg ik, 'Ik heb het nog niet verteld, ik dorst het niet'. We waren inmiddels gestopt en keken elkaar aan, ja en daar sta je dan met iemand die je niet echt kent, maar wel een beetje hebt leren kennen tijdens een trainingsloopje in Frankrijk, de tranen liepen inmiddels over haar gezicht en ze keek me zo hulpeloos aan. Ik probeerde haar te troosten en sloeg m'n arm over haar heen, of ik daar goed aan heb gedaan weet ik niet maar toen barstte ze helemaal in snikken uit. 'Ik weet niet wat ik moet doen' zei ze 'en ik durf het niet tegen mijn man en kinderen te vertellen'. Nadat ze een beetje tot bedaren was gekomen zijn we in een rustig



loopje huiswaarts gegaan, waarbij ik haar adviseerde het toch echt thuis te vertellen, het is beter voor je zelf maar ook zij hebben daar recht op. Bij de splitsing naar Hekelingen scheidden onze wegen.... Ik riep 'Rita, kom eens' ze kwam naar me toe en ik drukte een stevige zoen op haar wang en zei 'sterkte meid en misschien tot volgende week'. De volgende week ben ik

bewust richting Simonshaven gaan lopen, echter geen Rita, de week daarop weer geen Rita. Als dat maar goed gaat, dacht ik. Ik wist slechts dat haar naam Rita was en niet eens waar ze woonde en zelfs haar telefoonnummer had ik niet. Na vijf weken kwam ik haar eindelijk tegen, ze liep wederom voor me in een heel rustig drafje. Stilletjes ben ik naar haar toe gelopen en vlakbij gekomen keek ze om en zei ze 'ik verwachtte je al'. Haar gezicht stond een stuk vrolijker en ik vroeg, hoe is het met je, 'het gaat' zei ze 'ik heb inmiddels een borst besparende operatie achter de rug.' 'En, zijn de doktoren tevreden?'

vroeg ik, 'Er waren geen uitzaaiingen hebben ze gezegd, dus moet alles oké zijn'. We liepen zonder wat te zeggen samen verder, maar als of we het hadden afgesproken begonnen we gelijktijdig weer te praten. We keken elkaar aan en schoten in de lach. 'Ja' zei ik 'nu je dit heb meege maakt zie je hoe betrekkelijk alles is'. Dat mag je wel zeggen 'zei ze. Ik vertelde haar, dat ik bij de Brugrunners in Spijkenisse liep en dat ook daar bij een aantal mensen heel ingrijpende dingen waren gebeurd, zoals een ongeluk met een los geslagen caravan, één van onze meiden werd geraakt en moest daarna diverse operaties ondergaan, maar inmiddels al weer op de weg terug is en dat ze binnenkort weer komt trainen. Bij een ander een zware buikoperatie, maar ook die pakt binnenkort de draad weer op. Ik wil maar zeggen 'geef de moed niet op, blijf knokken'. Hierna gingen we uit elkaar en.....ik ben haar tot mijn spijt nooit meer tegengekomen.

Yonamel

de Bombokaalloop

Burgh Haamstede 10 km

Naam	Tijd
Ivonne v d Pad	0.47.40

Is dat zo ?

Ook al kom je doorweekt, verzuurd, geblesseerd, verkleumd, verrot en/of keikapot aan, altijd kan je zeggen:
Maar wel lekker gelopen!

Afstanden

Als je bang bent voor een afstand, loop er dan in een grote boog omheen. Je zult zien dat de volgende keer
alles korter lijkt

AMBACHTSHEERLIJKHEIDSLOOP.

De betekenis van het woord "heerlijkheid" is volgens de dikke van Dale: iets, waar je gelukkig van wordt.

Nou, ik kan jullie wel vertellen, dat ik me daar in Numansdorp knap ongelukkig voelde in de stromende regen, al dachten verschillende Brugrunners daar heeeeeel anders over, die liepen soppend in hun schoenen te genieten.

Wij bekeken het inlopen van de cracks van onder de luifels in de Dorpstraat, waar het dweilorkest probeerde ons de zonnige kant van het gebeuren te laten zien, wij zagen alleen regen, maar het was wel heel gezellig.

Ik besloot de eerste twee kilometer te benutten om op gang te komen en de laatste acht om uit te lopen. Ook een manier, toch?

Ach, die 10 kilometer zouden we ook wel overleven, en zo geschiedde.

De solide hekken van het Ambachtsheerlijkheidslandbouwgebied (Ja, zo heet het heus!) worden eens per jaar speciaal voor deze loop opengegooid, dus waren we bevoorrecht dit unieke stukje Nederland te betreden.

Ik probeerde serieus de schoonheid van de landelijke vij-



vers met rustieke houten bruggetjes op me in te laten werken, maar door het regengordijn en de vijvertjes, die spontaan in mijn schoenen ontsprongen waren, werd ik bij elke stap afgeleid.

Maar natuurlijk kwamen we allemaal in opperbste stemming, zij het doornat, over de streep.

De prijsuitreiking moest zonder ereschavot (dat stond zielig drijfnat buiten) in de kantine gebeuren, maar dat weerhield ons er niet van om Karel en Ivonne uitbundig toe te juichen, toen zij als eerste en derde winnaar gehuldigd werden.

Wim Kaptein werd als oudste loper speciaal vermeld en hierbij noemde de spreker de Brugrunners een groep enthousiaste mensen. Of bedoelde hij misschien een groep luidruchtige, nadrukkelijk aanwezige personen? Nee hoor, hij klonk heel eerlijk en iedereen viel hem bij.

Met een fles wijn als troost voor alle ontberingen reden we terug naar Spijkenisse om daar verbijsterd te constateren, dat de straten hier kurkdroog waren.....

Elly van B.

Die de "heerlijkheid" pas in het bubbelbad vond.

FOR LADIES ONLY.

Emancipatie, discriminatie of provocatie?

Niets van dit alles, de ladiesrun was een regelrechte happening. Ja, helaas heren, alleen voor dames. En dat wilden de Brugrunnersvrouwen natuurlijk meebeleven.

Na een spetterende warming up door ene Carlos Lens, personal trainer van de Gooise yetset, liepen we de drie rondjes over de Rotterdamse bruggen. Gezellig keuvelend en samenklittend (dat hadden we afgesproken) bekeken we het mannelijk schoons langs de route, dat geacht werd ons aan te moedigen.



Wie we de moeite waard vonden, werd stormachtig gezoend, wat niet elke heer op waarde wist te schatten. Doordat Mieke, Monique, Paula en Mia zich met hoeden en snorren onderscheidten van de doorsneeloopsters, zetten de Brugrunsters zich weer eens nadrukkelijk op de kaart. Dat we deze loop er zeker in blijven houden is voornamelijk te danken aan het aantal (gratis!) hebbedingetjes, die bij deze loop kwistig uitgedeeld werden.

Dit varieerde van pennen, het AD, veel deotjes, tijdschriften, sapjes en bidons, maar als klap op de vuurpijl werden we bij de sexkraam getraakteerd op minuscule zwart zijden strings met als blikvanger een vuurrode kanten roos. Zie je wel mannen, mochten jullie toch nog even meegenieten, we hebben ze op de training geschowd.



Bepakt en bezakt snaiden we voort en lieten ons verleiden om ons met 13 vrouwen in een Hummer (disco limo!) te persen. Wat een ervaring! Miekas bril besloeg ervan! Zo, nu was het tijd voor koffie met appeltaart. Meiden van ons cluppie, die dit jaar verstek moesten laten gaan, ik hoop jullie met al deze argumenten overtuigd te hebben, dat dit een jaarlijkse must moet gaan worden.

Noteer in je agenda: 22 juni 2008. Dan is er weer de loop voor het zwakke geslacht met de oersterke uitstraling!

Elly van B.

die de mannen niet jaloers wil maken.



Mopje

In een café vraagt een man een glas water. "Water?", zegt de barkeeper, "man neem toch een lekker pilsje!" "Nee, geef mij maar een glas water. Als jij zou hebben wat ik heb, zou jij het zelfde vragen", antwoordt de man. Zegt de barkeeper: "Wat heb je dan?" "Geen geld", is het antwoord.

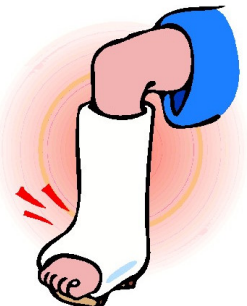
Hallo Brugrunners,

Na een leuke vakantie in China van 4 weken presteerde ik het om in de derde week zodanig te vallen dat ik mijn voet gebroken had, ondanks dit ongemak ben ik in overleg met de reisleader toch de rest van de vakantie gebleven.

Eenmaal thuis gekomen moest ik alsnog in het gips, alwaar ik er nog 9 weken mee opgescheept zat.

Nu is het gips er alweer een tijdje af (vanaf 9 juli) maar ik kom voorlopig nog niet trainen. Op advies van de arts.

Hierbij wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de bezoeken, kadootjes, kaartjes, bloemen, chocola, telefoontjes enz.



groetjes Elly Waasdorp

Lopen in de vakantie

Elk jaar neem ik altijd de loopschoentjes mee en neem mij voor om regelmatig eens een rondje te maken als we onderweg zijn met de sleurhut .Ook dit jaar heb ik het gedaan en wel 1 keertje , en het was in Gent in België. We stonden daar op een heerlijke camping , er was daar van alles te beleven .het leek wel een heel groot sportcomplex .

Voetbalvelden , tennisvelden , een overdekte wielerveden , roeien , kanoën , duiken er was daar van alles en er werd ook veel gelopen , je zag s'avonds hele hordes lopers een rondje maken rond de roeibaan ,op een speciaal baantje voor de lopers , met een zachte ondergrond. Ik dus de volgende dag ook op de baan . lekker weer en het ging lekker, maar er was zoveel te zien dat ik aan alle kanten werd afgeleid .Een sportvisser stond langs het water met een hengel die op knappen stond , ja en wat doe je dan ???

Kijken , wat heeft die man aan de haak , dus even stoppen met lopen en je ziet een knijter (snoekbaars) van een vis boven komen .Dan ga je weer verder en er wordt kano-les gegeven en je ziet allemaal strakke meiden , Juist ook even weer kijken of alles goed gaat , en het ging heel goed .Weer verder lopende moest ik me toch dwingen om een paar kilometertjes te maken tot ik weer iets zag , heel iets aparts dit keer .Zie ik dat ze met kano,s aan het basketballen zijn op het water Ja dit had ik nog nooit gezien , en wat doe je dan , juist stoppen en kijken Staat er toevallig ook nog een bankje in het zonnetje , dus even zitten



Ik zat met bewondering te kijken hoe handig die jongens waren met dat spel en voor ik er erg in had was er een uurtje voorbij

Dus met het lopen ben ik wel 2 uur weg geweest maar de kilometertjes, dat waren er maar een paar .

Ik kwam terug is een droog t- shirt , en dat wil wat zeggen bij mij .

Dit was dus de enige keer dat ik heb gelopen in de vakantie Ik had wel heel veel smoezen om niet te gaan lopen

Het was te warm

Het regende

Het was te heuvelig enz enz.

Slap he , maar volgend jaar gaan de schoenen weer mee

Gr Gerard

IN MEMORIAM NICO VAN ECK.



Toch nog onverwacht is Nico op 20 augustus aan de gevolgen van een hersenbloeding ingeslapen.

Net toen Marion bij Nico en Inge was en zij nog gezellig met elkaar hadden gepraat, werd hij niet goed, wat achteraf een hersenbloeding geweest bleek te zijn.

Na enige dagen in het ziekenhuis te hebben verbleven, werd al spoedig duidelijk, dat hij de strijd ging verliezen, hoewel de hoop nog steeds bleef, dat het beter zou gaan.

Hoewel Nico weinig sprak over zijn periode bij "De Brug Runners" is

hij toch erg belangrijk geweest voor de groep.

Toen hij zo'n 17 jaar geleden met mij binnenstapte, was het misschien wel een aangename verrassing om een "grote" groep dames met slechts twee heren aan te treffen.

Al spoedig werd Nico bereid gevonden om het trainingsgeld te innen en te helpen met diverse klusjes.

Toen op een gegeven moment moeilijkheden ontstonden met onze verhuurders, ging hij spontaan mee naar onze huidige trainingsaccommodatie bij P.R.C.Delta.

Na korte tijd besloten we al om onze groep een meer eigen gezicht te gaan geven.

Nadat de deelnemers aan onze groep hadden besloten om "De Brug Runners" te lanceren tegen Margreeth, Nico en ondergetekende naar de notaris om een en ander vast te leggen.

Nu vonden we ook, dat er een passend logo in de clubkleuren moest komen.

Weer werd Nico aan het werk gezet, gezien zijn artistieke achtergrond. Het bleek nog een zware opgave.

De resultaten van deze inspanningen zijn tot op de dag van vandaag nog zichtbaar op de voorkant van de Brugpraet en op de loopshirts.

Toen Margreeth, Nico en ik besloten ons werk neer te leggen, stonden er gelukkig voldoende krachten gereed om "onze" stichting succesvol voort te zetten.

Wel bleef Nico trouw meetrainen en sloeg vrijwel nooit over.

Ondanks het feit, dat Nico vanwege een eerder herseninfarct het laatste jaar niet meer mee kon trainen, bleef hij de groep trouw volgen.

Hij voelde zich echt verguld met de blijvende belangstelling.

Ik kan jullie wel verklappen, dat Inge en verdere familieleden erg blij waren met de grote belangstelling en medeleven.

Wij hopen, dat zij de kracht moge vinden het verlies van Nico te verwerken.

Namens het bestuur

Uitslagen van het topreis gebeuren

Hoofdpijn tijdens het lopen!

Hoofdpijn die opkomt tijdens het lopen, kan ongevaarlijk zijn. Maar soms kan de pijn wijzen op een levensbedreigende aandoening, zoals een beschadiging van de hersenader of een verstopping van de kransslagaderen. Helaas is moeilijk vast te stellen wat de precieze oorzaak is: de symptomen kunnen dezelfde zijn. Omdat de oorzaak van de hoofdpijn mogelijk levensbedreigend is en de ernst van de symptomen niet altijd overeenkomt met die van de aandoening, moet elke hoofdpijn die zich voordoet tijdens lichamelijke inspanning serieus genomen worden. Deze hoofdpijn voelt vaak aan als migraine en gaat gepaard met misselijkheid en toenemende gevoeligheid voor licht.

Advies: Stop met lopen tot u bij uw huisarts bent geweest.



Bron:

Runners world

Wedstrijdlopers

Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendr.	Numansd.
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15	10
Han Bakker M55	1:43:19	1:43:13	1:18:57	0:46:27	1:10:40	0:46:08
gecorrigeerde tijd	1:29:22	1:29:17	1:08:18	0:40:11	1:01:08	0:39:54
Ineke Snijder V45	2:09:41	-	1:18:55	0:50:29	1:10:40	0:51:36
gecorrigeerde tijd	1:48:04	-	1:05:46	0:42:04	0:58:53	0:43:00
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	0:48:57
gecorrigeerde tijd	-	-	1:03:24	0:40:37	1:01:16	0:40:20
Karel Oosthoek M60	N-Gef.	-	N-gef	-	1:03:40	0:41:01
gecorrigeerde tijd	-	-	-	-	0:52:40	0:33:56
Elly v. Buytenen V50+	1:53:41	1:48:32	-	0:50:40	-	0:50:01
gecorrigeerde tijd	1:30:44	1:26:37	-	0:40:26	-	0:39:55
Ivonne van de Pad V40	1:44:35	1:41:33 pr	1:11:05	0:45:08	1:10:08	0:46:06
gecorrigeerde tijd	1:30:57	1:28:18	1:01:49	0:39:15	1:00:59	0:40:05
Hans van Meggelen M50	1:58:42	1:58:14	1:19:21	0:51:46	-	0:50:20
gecorrigeerde tijd	1:47:02	1:46:37	1:11:33	0:46:41	-	0:45:23
Lisette de Winter V45	-	2:03:15	1:26:25	0:55:32	1:26:09	0:54:20
gecorrigeerde tijd	-	1:42:42	1:12:01	0:46:17	1:11:48	0:45:17
Els Snippe V45	1:58:27	1:53:51	1:20:10	-	1:22:47	0:50:18
gecorrigeerde tijd	1:38:42	1:34:52	1:06:48	-	1:08:59	0:41:55

Recreatie lopers/ loopsters

Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendr.	Numansd.
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15	10
Annemarie Lorscheijd	58:50 10km	1:02:46 11km	1:28:12	1:00:57		0:57:05
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	0:56:59
Wil Raaphorst	-	1:50:03				
Mark Meijer	-	1:50:07				
Hans Rooduijn			1:15:59		1:11:22	
Marcel Reuvers			1:29:45	1:00:15		0:54:28
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			
Wim Kapteyn						0:54:26
Anita Kabbendijk						0:54:26

Een Stelling :

De hoeveelheid afgelegde kilometers per week geven een betere indicatie voor de conditie van de loper, dan leeftijd !!

Een leven lang lopen.

Wout van Wieringen maakt met RWV het zoveelste jubileum mee.

BLANCHEFLEUR BRASSINGA
SPIJKENISSE

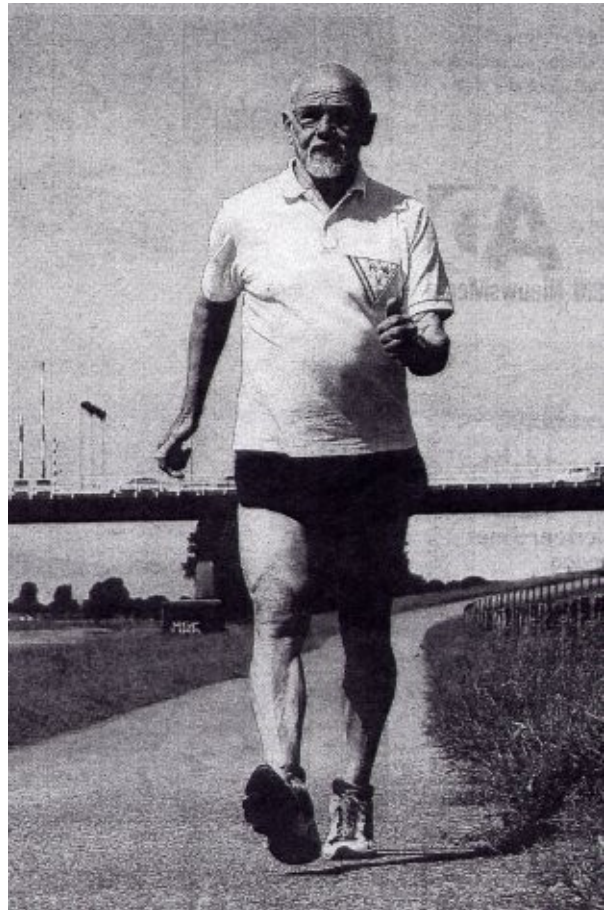
De scherpe kantjes mogen er dan wel vanaf zijn. Toch wil Wout van Wieringen van geen wijken weten. De 74-jarige Spijkenisser richt zich nog altijd op het verbreken van records en het winnen van ereprijzen. In zijn jongere jaren veroverde hij al een bronzen medaille op het Nederlands kampioenschap snelwandelen 50 kilometer en vorig jaar sleepte de veteraan een zilveren plak op de nationale titelstrijd in de categorie 70+ in de wacht. Van Wieringen en de Rotterdamse Wandelsport Vereniging zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. In 1952 meldde hij zich aan als lid en nog altijd is de veteraan bij de club actief. De afdeling snelwandelen van de RWV bestaat dit jaar 50 jaar en dat heugelijke feit wordt komende zondag gevierd. Van Wieringen is vanaf de oprichting bij deze tak van de vereniging betrokken. „Ik heb in de loop der jaren al verschillende jubilea meegeemaakt, maar een feestje gaat nooit vervelen,” lacht hij. „Volgend jaar is het weer raak, want dan bestaat de RWV 80 jaar. De jubilea komen en gaan.” Zijn flat in Spijkenisse ligt bezaaid met medailles, fotoalbums en dozen vol met waardevolle tastbare herinneringen. „Ik loop ook al een tijdje mee. Ik doe eigenlijk van alles. Wandelen, snelwandelen, hardlopen, marathons, survival, ultralopen. Niets is me te gek. Je levert een prestatie en elke keer weer wil je de lat hoger leggen. Ook nu nog. Ik mag dan wel niet meer de jongste zijn, maar ik streef altijd naar het hoogste. Ik vond het na al die jaren nog steeds leuk om een (club)record mee te pikken.”

De afdeling snelwandelen van de RWV werd op 20 mei 1957 opgericht en na twee maanden had Van Wieringen al een bestuursfunctie. „Ik was lid van de technische commissie en heb eigenlijk van alles en nog wat gedaan. Zo zette ik diverse tochten uit. Tegenwoordig wordt het parcours met behulp van de computer uitgezet, maar vroe-



Hier Wout zijn oorkonde van de KNAU.

ger moesten we alles zelf uitdokteren. Nu help ik af en toe. Ik heb de wandelsportvereniging in de loop der jaren alleen maar zien groeien. Met 500 leden zijn we de grootste en tevens de oudste vereniging van Nederland. Toch heeft ook de RWV moeite met het vinden van vrijwilligers die zich



willen inzetten voor de club. Dat is een landelijke tendens die dus ook hier helaas merkbaar is.”

Na vijftig jaar lidmaatschap werd Van Wieringen in 1998 benoemd tot erelid en ook dat certificaat heeft hij ingelijst. De Spijkenisser is echt een man van de wereld. Zo liep hij marathons in New York, Bangkok, Kaapstad, Miami, New Orleans. „En ik heb aan snelwandel wedstrijden meegedaan in België, Duitsland, Frankrijk, Engeland en Luxemburg. Het meest trots ben ik op de wandeltocht Parijs- Amsterdam die ik in 1964 heb volbracht. De afstand van 525 kilometer moesten we binnen zeven dagen afleggen en het was ontzettend zwaar. Vooral het stuk van Gent tot Utrecht, want toen regende het aan één stuk door. Dat staat nog altijd in mijn geheugen gegrift.”

„Ook mijn centurion heeft een speciaal plekje in mijn hart,” besluit Van Wieringen. „Je krijgt deze onderscheiding als je tijdens een wedstrijd in Engeland 100 Engelse Mijl binnen 24 uur aflegt en in '66 en '68 heb ik daaraan voldaan. Zolang mijn lichaam het toestaat, zal ik blijven lopen. Ik loop dinsdag en donderdag hier in Spijkenisse hard en in het weekeinde heb ik meestal een wedstrijd. Te oud? Ach, de duivel is pas oud. Lopen is goed voor je gezondheid, dus waarom zou ik het niet doen.”

Overgenomen uit het AD

Joop's testloop 5km

20-08-07 Spijkenisse

Naam

Tijd

Wim v Doorn

0.24.33

Opgeven is geen optie!

Alpe d'Huez +1

Alpe d'Huez

ALPE D 'HUEZ

Mirjam waar ga je op vakantie naar toe? Wij gaan naar Bourg d'Oisons, dat is vlakbij de Alp d'Huez. Neem je de fiets mee? Nee, want ik verdwaal al, als ik de camping af ben dus dat heeft geen zin. Ook Nico zei tegen mij, neem je nog de fiets mee, nee en ook geen fietsspullen, want ik ga toch niet in mijn eentje op stap.

Zitten wij op de camping Belledone en om mij heen natuurlijk allemaal van die fietsfanaten. Ook gingen wij de Alp op, maar dan met de auto.

Ook daar allemaal zwoegers naar boven, en racers naar beneden. Begin ik spijt te krijgen, ja dus. Had ik maar.... Heel bekende woorden.

Zijn we aan het winkelen, zie ik een heel leuk fietsshirt met met Alp d'Huez er op. Koop het dan, zei Nico. Ja, echt niet.

Je gaat toch niet in een shirt fietsen wat je niet gedaan hebt. Nou, dat geeft toch niet. Jij trekt toch ook niet een marathonshirt aan, als je hem niet gelopen hebt. Dat is waar dat doe je niet. Dan zit er maar een ding op.

Naar boven fietsen. Terug naar de camping en in het dorp een racefiets plus helm gehuurd, voor mij en voor Tom, mijn zoon. Wij s'avonds even een rondje gefietst om te wennen. Onze outfit; hardloop kleren en

loopschoenen, met helm, geen handschoenen.

De volgende dag, het was stralend weer, Tom en ik op de fiets richting Alp d Huez. Dat was zo'n 12 km. Daarna de klim naar boven. 13 km, 21 bochten, stijging 1100 meter, en dan natuurlijk weer terug. Het eerste stuk omhoog was gelijk 10,5 %.

Nu kan ik natuurlijk zeggen, we hebben het gehaald, en dan einde stukje. Maar ja dat is ook zo wat! Een beetje kaal dus. Ja, we hebben het gehaald, maar het is een klus werk, daar verkrijgt je je lelijk op. De eerste helling, ik kreeg de versnelling niet in het kleinste verzet, het lukte gewoon niet. Gestopt dus, nou ja ik stond al stil en hoefde alleen maar af te stappen. Toen schoot de versnelling gelijk op, en kon ik weer opstappen. Als ik slim was geweest was ik terug gegaan naar beneden, en dan opnieuw begonnen. Blond dus!

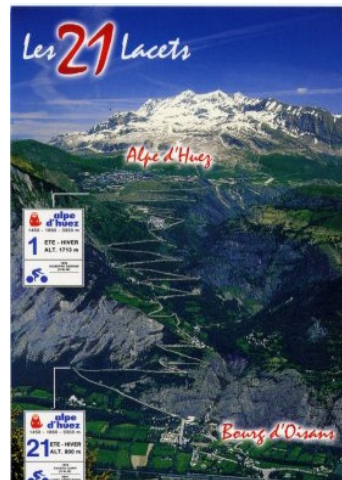
Op de helling opgestapt en gaan trappen, dit gestuntel kan je geen fietsen meer noemen, ondertussen moest mijn andere schoen nog in het pedaal gestoken worden, maar ik moest dan wel zien wat ik deed. Het is mij gelukt, maar goed dat er geen auto aan kwam. Het 'tempo' lag erg laag,

dus begon ik ook te slingeren. Tom was natuurlijk in geen velde of wegen meer te zien. Ik moest nog beginnen en ik had mijn kruid al verschoten. Ik was verrot, en toch ga je naar boven. Pauze bij bocht 16. Ik stond gewoon te trillen op mijn benen, en was ook misselijk, gelukkig zakte dat snel, wat gedronken en moed verzameld, waar ben ik aan

begonnen. Laat ik dan de helft halen, ga ik niet helemaal af. Weer op de fiets, en nu ging ik lekker fietsen, teminste dat heb ik mezelf wijsgemaakt. Het werd ook wat minder zwaar, dat heb ik mezelf ook maar wijsgemaakt, want je moet toch naar boven. De volgende pauze was bij bocht 9, en daarna nog een bij bocht 5. Zoals je ziet fiets je van bocht naar bocht, want je kan gewoon niet verder kijken, het is net als de marathon, je loopt steeds 5 km, dan kom je er

vanzelf wel. Ook de teksten op de weg houden je wel bezig. Tijd genoeg om ze te lezen. Hier een paar voorbeelden; 'Geniet van het uitzicht, 'welk uitzicht, ik zie alleen maar asfalt, als ik om me heen ga kijken, ga ik slingeren, 'point of no return, 'hier ben je op de helft. Deze is ook mooi, 'finish in zicht.'

Die laatste is wel humor, in zicht wil zeggen dat je omhoog moet kijken, nekkramp oploopt, en dat ver boven je Alp d Huez ziet liggen. De laatste bochten zijn met recht de laatste loodjes, hier heb ik nog een stel ingehaald. Dat doet een mens goed. Ik ben vergeten hoe vaak ik wel niet ben ingehaald. Je ziet ze niet eens, en je wilt ze ook niet zien. Tom ben ik bij een pauze weer tegengekomen en samen zijn we naar de finish gefietst. Nico, Koen en Marjolein stonden bij elke bocht waar ze maar konden staan met de auto. Hup mam je kan het, en mijn tong hing op mijn knieën. De finish. Met bibberende benen van de fiets af. We zijn er. Dit doe ik nooit meer. Zeg nooit nooit. Dat zei ik ook na de eerste marathon, en er volgden er nog een paar. Betrouwbaar is het dus niet. Joepie, ik ga mijn shirt kopen.



Hier Mirjam samen met zoon zwaar aan het klimmen

Hoelang hebben we er over gedaan. 1 uur en 30 minuten. Dit is inclusief de drie pauze's van elk zeker 5 minuten. Na uitgerust te zijn op naar beneden. Goed in je remmen hangen want anders gaat het mis. Zeker met die haarspeld bochten. En er rijden natuurlijk ook nog auto's op de weg. Weet je wat leuk was, die ploeterende fietsers, die naar boven gingen, gna gna ! Maar ook nu drie keer gestopt. Je zit zo gespannen op die fiets, constant in de remmen, het moest even los. Op naar de camping, en de fiets weer inleveren.



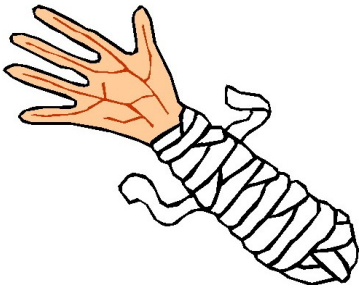
Waanzinnig om dit te mogen doen. En wie weet gaan we nog wel eens een keer naar Alp d Huez. Een ding is dan zeker, dan neem ik in iedere geval mijn fietsbroek mee!

Met de vakantie groetjes van Mirjam.

Beste Brugrunners,

Bij deze wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de opbeurende kaarten, e-mailtjes en persoonlijke belangstelling die ik vanwege mijn polsbleesure van jullie mocht ontvangen. Dit heeft mij veel goed gedaan.

Klaas



Hardloper krijgt drie bonnen

Een 35-jarige hardloper uit Geldermalsen heeft maandag tijdens het uitoefenen van zijn hobby drie bekeuringen opgelopen. De man liep op de doorgaan de weg en weigerde uit te wijken naar het fietspad, toen agenten hem dat vroegen. Dat was de eerste bon. Vervolgens weigerde hij zijn identiteit prijs te geven, wat hem een tweede bekeuring opleverde. Daarover werd de Geldermalsenaar zo boos, dat hij een agent uitschold. En dat betekende een derde bekeuring wegens belediging.



(ANP)

In memoriam Eddie Nicolossian



Toen dinsdag op woensdag om middernacht de telefoon ging, wist ik het meteen, Eddie was overleden. Gek genoeg kwam het als een opluchting, hij hoefde niet meer te vechten, het zat er op!!! Iedereen wist dat het einde naderde behalve Eddie, die bleef er in geloven. Hij zou blijven vechten, maar dat het zo snel zou zijn!!!! Ongeveer 7 jaar geleden werd Eddie door burens overgehaald mee naar de loopgroep de Brugrunners te gaan om met hardlopen te beginnen. Hij begon en werd een fanatieke loper, het ging hem steeds beter af en al snel liep hij voorin bij de A-groep. Deed zo veel mogelijk mee aan loopjes en wedstrijden, was trots op zijn prestaties en zijn clubje. De problemen die er waren hadden een andere aard, na een loop niet meer weten waar zijn auto stond, niet meer weten bij welke metrostation er afgesproken was of met gezamenlijk omkleeden riep hij:

ik kijk niet hoor! " (wat niemand natuurlijk geloofde)

4 Jaar geleden bij een training ging hij ongecontroleerd lopen en ging hij tegen de vlakte. Medelopers belden direct 112, er werd gelijk een hersenbloeding geconstateerd en hij werd naar het dijkzicht-ziekenhuis gebracht. Van de dagen daar kon hij zich later niets meer herinneren. Hierna kwamen 4 moeilijke jaren van revalideren, naar de Plantage, Rijndam en thuis, waar hij ook niet altijd de makkelijkste was. Het was dus een hele opgave voor Bep zijn vrouw en de rest van het gezin !Hij geloofde in het begin nog steeds dat hij weer zou hardlopen, en droomde daar ook van, maar 's morgens kwam de domper, als het alleen een droom bleek.

Twee maanden geleden kreeg hij pijn in borst en ribben, dat werd door de dokter als irritatie van het borstbeen afgedaan. Toen het niet overging, kreeg hij pijn bestrijding, ging nog 1 weekje naar Spanje, waar het weer erger werd. Thuis bleef de pijn. Er werd besloten tot pijn bestrijding over te gaan, maar de pijn bleef en na een tijdje werd tot opname in het ziekenhuis besloten. Vocht tussen de longen en het werd afgetapt +/- 2,5 ltr. Maar er bleven klachten, ontstekingen was de volgende diagnose, daarna kwam er vocht in de buik. Hier uit bleek na een kweek kanker in een vergevorderd stadium en of dit nog niet genoeg was, kreeg hij er longontsteking bij.

Maar zelfs met al die ellende leefde hij op als we herinneringen ophaalden over loopjes in Parijs, Luxemburg, Apeldoorn of Leiden en zei hij: " **Wat ging ik goed hè?**" Maar het is voorbij, het was een wedstrijd die hij nooit kon winnen en steeds meer achterop zou raken, daarom is het goed dat het voorbij is.

Zijn wedstrijd is gelopen en verloren!!!!

Eddie, we blijven aan je denken.

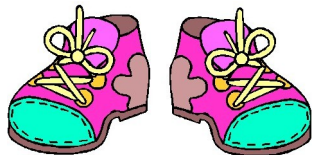
Je maatje, Jan

De 10km van Chaam en zijn gevolgen

Het is 7 juli en vandaag gaan Henk en ik mee doen aan de 10km. loop in Chaam ,we staan met enkele vrienden op de camping en hebben ons enige dagen terug voor deze wedstrijd ingeschreven. We vertrekken rond 19.15 naar Chaam en daar blijkt het al gezellig druk te zijn , de muziek komt je al van verre tegemoet . De 5km loop is gaande en er staat behoorlijk veel publiek langs de weg. We gaan onze startnummers in het plaatselijke café halen en daarna aan onze warming up beginnen , lekker inlopen op de kleine landweggetjes even buiten Chaam. Bij de start om 20.15



was het tot onze verbazing zeer druk , ik schat dat er zeker een kleine 300 mensen meeliepen , de organisatie was goed en een geslaagde loop mag je het wel noemen. Onze tijden waren redelijk , Henk liep de 10 km. in ruim 54 min., zeer verdienstelijk als je bedenkt dat hij bijna 3 jaar niet meer aan een wedstrijd heeft meegedaan ,en ik in ruim 47 min. Na deze wedstrijd gingen we te samen met onze supporters terug naar de camping en hebben we er nog een gezellige avond van gemaakt. Nadat ik gedoucht had en mijn loopspullen had uitgespoeld hing ik ze netjes op de door mij gespannen waslijn en zette ook mijn loopschoenen bij de disselbak van de caravan. Zo rond een uur twaalf in de avond kropen we ons mandje in en vielen we langzaam in slaap. Midden in de nacht werd ik ineens wakker en dacht buiten wat te horen , waren dat zachte stemmen , ik concentreerde me op het geluid buiten en ja hoor ik hoorde wat. Ik wachtte totdat ik dacht dat het voorbij was en kroop stilletjes mijn bed uit trok m'n spijkerbroek aan en glipte zachtjes de voortent van de caravan in. Ik luisterde nogmaals maar hoorde niets , het zat me niet lekker en besloot om te gaan kijken. Ik deed m'n oude loopschoenen aan en ritste heel zachtjes stukje voor stukje de rits van de voortent open om zo min mogelijk geluid te maken. Eenmaal buiten was ik snel aan het donker gewend en keek om me heen , wel godv..... m'n nieuwe broekje hing er niet meer en m'n loopschoenen waren weg. In de verte hoorde ik een stel knapen zingen 'la- lalalala', zij zouden toch niet dacht ik. Ik besloot het bos in te gaan en ze te volgen . Na enkele minuten had ik ze ingehaald en wat schetste mijn verbazing , één van die knapen liep om mijn schoenen en op zijn hoofd had hij waarschijnlijk voor de lol mijn loopbroekje gedaan. Ze hadden een lol en waren waarschijnlijk flink aangeschoten. Wat nu , ik overwoog om er op af te gaan, maar ja ze waren met zijn vieren , dus dat leek me te link . Er bleef maar één ding over ze te volgen en dat deed ik zo voorzichtig mogelijk , ze waren behoorlijk zat en hadden mijn aanwezigheid vanuit het bos dan ook niet in de gaten.



Na ca. 10 min. splitsen de vrienden zich en riepen elkaar 'tot morgen ' toe ,één van die knapen gaf die bink die mijn schoenen droeg z'n oude schoenen terug en zei lallend ' trek je deze morgen weer aan? ' 'dat dacht ik niet 'riep hij terug. Ik dacht hierbij , zeker niet vriend want nu krijg je met mij te maken. Hij liep lachend weg en gooide z'n oude schoenen weg in het bos , precies in de richting waar ik

liep , ik schrok me rot maar kon gelukkig wegduiken achter een dikke boom. Na een paar minuten was hij bij zijn caravan aan gekomen, deed de deur open en riep zachtjes naar denk ik zijn ouders 'ik ben er weer ' en ging weer naar buiten naar een klein tentje dat bij de caravan stond. Hij ging op een stoel zitten en deed "mijn "schoenen uit en zette die naast de tent op de grond en gooide mijn loopbroekje met een boog op een stoel. Zo, dacht ik, nu gaat mijn spel beginnen. Hij kroop zijn tent in en ik hoorde hem rommelen en vloeken , het ging zeker niet zoals hij wilde. Ik wachtte een 5 minuten en kroop langzaam naar zijn tent en daar hoorde ik hem al zachtjes snurken . Ik pakte mijn loopschoenen en broekje en legde dat een kleine 5 meter terug achter een boom en sloop weer naar het tentje . Met mijn zakmes sneed ik enkele waslijnen los en bond met één ervan de rits van zijn tent vast en het andere eind aan enkele poten van stoelen die buiten stonden. Ik zette de stoelen zo neer dat de lijn strak gespannen stond dat als hij probeerde zijn rits open te maken de stoelen naar zijn tent zouden omvallen . De overige waslijnen bond ik aan elkaar en ging er mee naar de boom waar mijn loopspullen lagen. Met één eind van de waslijn in m'n handen sloop ik terug naar de tent en haalde ik alle haringen uit de grond , bond de waslijn aan de tent stokken en sloop weer naar mijn boom , ik wachtte even en begon zachtjes aan de waslijn te trekken, de tentstokken kwamen scheef te staan en de tent stortte in elkaar , ik kon mijn lachen niet houden en zei zo kl...zak dat is je verdiende loon. Plotseling werd ik wakker geschud en riep mijn vrouw. "waarom lach jij in je slaap en wie is er hier een kl...zak?".

Ik bleek alles gedroomd te hebben en mijn schoenen stonden nog bij de disselbak en m'n loopbroekje hing nog aan de lijn.

Yonamel



Wisten jullie dat

Elly v.B al 20 jaar heel vroom loopt.
 Leen v. Hulst geen pindakaas lust.
 Wim.v.Doorn een geranium heeft gekocht.
 Ineke S. een blessure heeft opgelopen aan haar fles.
 Peter d. Ruiters tegenwoordig slapend lid is.
 Op de club het "Karin"syndroom heerst....wat zich uit in:je loopbroek binnenste buiten aan doen,je tas in de auto laten liggen. (dus mensen U bent gewaarschuwd!).
 Alex S. geen verrassing had en daardoor..... alsnogvoor een verrassing heeft zorgt.
 Ineke S. een ketting heeft zonder bijsluiter.
 Gerard weer baas is over eigen bil
 Klaas weer een los handje krijgt .
 Annemarie vind dat je met sterke dijen leuke dingen kunt doen.

Van het eenkomt het ander.

Zoals jullie wellicht weten loop ik al aardig wat jaartjes bij de club. Dat was eerst alleen maar op Dinsdag later kwam ook de Donderdag erbij. Al gauw werd ik gevraagd ook eens op Zondag mee te gaan.....voor een vrijwillige duurloop van anderhalf uur. Na enige tijd ging ik eens een wedstrijd lopen. Ging mee met de jaarlijkse weekenden. Deze gingen later ook over de grens....denk aan Luxemburg. Toen een marathon. Daarna kwam er een volgende uitdaging.... n.l. skaten. Heb inmiddels een paar keer meegedaan met de Wednesday-night skates in Rotterdam. We hebben zelfs de t.v. gehaald .In verband met een blessure ben ik (tijdelijk)gaan wandelen en heb daardoor



3x meegedaan met de nacht van Gulpen plus de nodige trainingen vooraf. Sinds vorig jaar kwam daar wielrennen bij. Volgende week ga ik ook met dit onderdeel meedoen met de triatlon.

Dit schrijf ik niet om mezelf op de borst te slaan maar

om aan te geven dat we niet alleen maar een hardloop club zijn maar veel meer zijn gaan doen met z'n allen. Denk maar aan New-York. Aan het skiën.

Of neem nou afgelopen weekend toen er weer een aantal mensen een proefduik hadden gemaakt onder leiding van Magda Langendoen.

Omdat ik ook van de partij was werd me gevraagd een stukje over deze (geslaagde)dag te schrijven.

Allereerst wilde ik Magda en haar man bedanken voor deze leerzame dag.

Om 9.00 uur werden we verwacht aan het Oostvoornse meer. Gewapend met stoel plus de nodige hapjes en drankjes nestelden we ons neer . Onder het genot van een kopje koffie kregen we te horen bij welke instructeur je ingedeeld was. Toen daarna ook iedereen de (onderwater) regels wist.... kon het avontuur beginnen. De eerste ploeg hees zich in het pak en liep door het gewicht niet meer zo makkelijk. Maar....in het water merk je daar gelukkig niets meer van.

Letterlijk aan de hand van de instructeur begonnen we aan ons (onder water) avontuur. Onder tussen was o n - ze fotograaf ook aangekomen.

(B e d a n k t we er Jan voor de leuke foto's!)

Later kwamen Klaas.



Anne,Han,en Peter ook een kijkje nemen. Het werd een gezellige boel. Na afloop kregen we een certificaat mee naar huis. En werden de instructeurs belaagd met de nodige duik vragen.

P.S Greetje.....had trouwens nog een aanvaring gehad met een zalm,maar.....dat bleek Yvonne te zijn. Bedankt allemaal!

Lieve groetjes florence.

Wat mij opviel met het duiken !

Het zware gewicht van alle spullen die je aantrekt . Het moeilijke lopen met dat gewicht en de zwemvliezen . Het moment dan je hoofd onder gaat en dat je gewoon kunt ademen , en dat er niks lekt en dat moment toch een raar gevoel geeft .

Het snelle ademen de eerste keer onder water .

De schoolslag willen gebruiken als je naar boven wil.

Er later achter komen dat je de zwemvliezen bijna niet hebt gebruikt

Later als je een beetje gewend ben , het toch heerlijk is daar beneden.

Je kleine visjes ziet en dat ze niet bang zijn

Kortom dat het een hele leuke aparte ervaring is geweest.

Gr Gerard

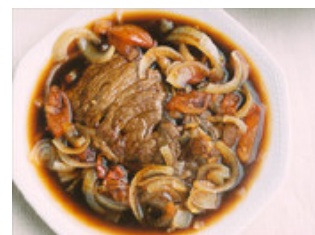
Ook heimwee naar Oma d'r Draadjesvlees?

Het aller-lekkerste draadjesvlees kun je zo maken:

- 600 gr sukadelapjes
- 50 gr boter
- 3 uien
- 2 el bloem
- 3 dl bouillon
- 3 el (wijn-)azijn
- 2 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels

Pel en snipper de uien. Dep het vlees droog. Verhit de boter en bak het vlees hierin rondom even bruin op hoog vuur. Neem het vlees uit de pan. Voeg de uien toe aan het bakvet en fruit ze even. Strooi de bloem over de uien en laat ze even garen, niet bruin laten worden. Voeg de bouillon, de azijn en de specerijen toe en breng dit al roerend aan de kook. Schep het vlees terug in de pan en laat het ca. 150 minuten sudderen op een laag vuur. Regelmatig keren.

Vlees kan taai worden als het opeens snel afkoelt. Je kent het vast wel; dat lekkere vlees staat al even te pruttelen maar plotseling ontdek je dat er te weinig vocht in de pan zit, het dreigt aan te branden. Je moet er dan op letten om altijd **hete** vloeistof (kokend water of hete bouillon) toe te voegen aan sudderend vlees. Dan blijft het lekker mals.



Hallo lieve brugklompengolfers,

Ik had van alles kunnen bedenken, maar nooit dat zoveel mensen zich 's ochtends te pletter hebben moeten haasten om op tijd bij het pontje te staan voor twee dames die samen 110 werden!!

(Ik vond de training ook al zo mooi op tijd (Magda), ik was geloof ik de enige die op het gemakje nog thee kon drinken).

Omdat ik ervan uit ging dat de middag besteed zou worden met het plukken van appels of iets dat daarop zou lijken, dacht ik op het pontje al te weten waar we naar toe gingen: ik dacht de theetuin in Oud-Beijerland!

Daar kan ook geplukt worden.

Maar.... we gingen de andere kant op. Dan maar in volledige overgave meerijden in de stoet en hopen dat het allemaal mee zal vallen.

Nou, onze outfit was geweldig, een beetje erg warm, vooral Lisette kreeg er spontaan opvliegers door. Later waren we de enigen die geen last hadden van de kou!!

Gelukkig mochten de klompen weer uit, want we waren beter in het slaan met klompen dan in het lopen erop!!

De koeien zorgden ervoor dat ik de bal midden in een poel sloeg en daardoor mijn gloednieuwe schoenen net niet verloren in het moeras. Achteraf bleek de combinatie van mod-

derwater en koeienvlaai een gezonde werking te hebben op de voeten van Marion. Ze voelde zich na afloop als herboren!!

Na wat moeilijkheden om de telling goed bij te houden en uiteindelijk met behulp van een "zetje in de goede richting" kwamen we toch nog op tijd bij de finish. Ik denk dat Lisette en ik al te oud zijn om dit spelletje



goed onder de knie te krijgen, we zijn toch beter in hardlopen!!

Alles bij elkaar hebben we genoten van een leuke en sportieve middag, en vooral doordat jullie er allemaal bij waren om ons hierop te trakteren!!

Nogmaals onze hartelijke dank!!

Mieke en Lisette

PS. ook degenen die er niet bij waren en ons wel verrast hebben met de kado's: bedankt enne... jammer dat je er niet bij was!!

FEEST!

Waarom dit bijzondere boerenfestijn?
Omdat jullie alle twee haast jarig zijn.

Lisette, 50 jaar, nog strak in het lijf,
Mieke, al 60, nog lang geen oud wijf.

Hun passie is lopen, dat gaat best heel hard.
Veel delen ze samen, maar zijn toch apart.

Waarom ze zo graag lopen willen?
Ze haten uitgezakte billen!

Samen in een team in 't Voornes rondje,
Je moet wat doen voor 'n aantrekkelijk kontje.

New York, hun beider stad der dromen.
Waarom ze daar naartoe zijn gekomen?

Mieke bevredigt zich daar met kunst en cultuur.
Lisette plundert Macy's, niets is haar te duur.

O ja, ook de marathon volbrachten ze daar,
Ze promoten Pink Ribbon, steunden elkaar.

Twee vechtertjes bij tegenslagen,
Ze knokten en wonnen deze plagen.

Mieke koestert de tweeling en Enzo,
Lisette kickt op Zara, Tommy en Kenzo.

Meiden, nog heel veel jaren sportief,
Die rimpeltjes, ach neem die maar voor lief.

Dus, proost op dit unieke paar,
Al blijft het verschil altijd 10 jaar!

Hoe speel je boerengolf?

Op de baan spelen twee groepen tegen elkaar van max. 5 personen per groep. Groep 1 slaat de bal vanaf het afslagpunt en vervolgens doet groep 2 hetzelfde. De groep van wie de bal dan het verst van de put verwijderd is, is vervolgens aan slag. De bal mag altijd een clublengte verplaatst worden, maar nooit zo dat de bal dichterbij de put komt.

De twee groepen doorlopen zo gezamenlijk de holes, gedurende



de hele duur van het spel. Binnen een groep slaat men om de beurt. Een hole is gemaakt als de bal in de emmer is geslagen. Vervolgens haal je de bal uit de emmer en legt hem 4 meter in de richting van de volgende hole en begint weer te slaan. Zo doorloop je de hele baan. Op het wedstrijdformulier worden de namen van de groepsleden, ter linkerzijde ingevuld. Bij de nummers 1 t/m 10 wordt het aantal slagen bijgehouden, per hole, middels turven. De groep met het minste aantal slagen heeft gewonnen.

En zo speelden we ook, zeker weten!

1/8-ste Triathlon	
Binnenmaas 01-09-07	
Namen	Tijden
Pia van Eersel	1:23:28 (3e in haar groep)
Wim van Doorn	1:25:00 (3e in zijn groep)
	
Uitslagen Rondje Voorne	
02-09-07 50 km	
Brugrunners avond ploeg	
Hans van Meggelen	4:00:41
Marcel de Reuver	Zelfde tijd
Kees Ketting	Zelfde tijd
Karel Timmermans	Zelfde tijd
Brugrunners Ladies ploeg	
Mieke Schellenberg	4:06:43
Ineke Snijder	Zelfde tijd
Monique Kuller	Zelfde tijd
Klaas Mol	Zelfde tijd
Carla Brauwers	Zelfde tijd
Brugrunners ochtend ploeg	
Els Snippe	4:07:43
Henk Hoogbruin	Zelfde tijd
Elly van Buijtenen	Zelfde tijd
Ruud Snippe	Zelfde tijd
Paula Nobel	Zelfde tijd
Brugrunners mix ploeg	
Johan van de Pol	4:50:07
Jeanette van de Pol	Zelfde tijd
Bert van de Zalm	Zelfde tijd
Yvonne van de Zalm	Zelfde tijd
Jeanette van Eersel	Zelfde tijd
Greetje Jansen	Zelfde tijd
Mia Berwers	Zelfde tijd



Granny 's (Smith) ploeg

Ineke Timmermans	4:51:54
Marjo Maan	Zelfde tijd
Astrid v d Sluis	Zelfde tijd
Yvette Timmermans	Zelfde tijd
Sandra Maan	Zelfde tijd

Brugrunners in andere ploegen (Uitgeleend) ?

Inge de Ruiter	3:56:21
Monique Zoutewelle	5:20:43

HALLO IEDEREEN.



Ik zal me even voorstellen. Ik ben Paula Nobel, ben 22 jaar en woon in Hekelingen. Mijn beroep is kapster en mijn hobby is hardlopen. Door mijn collega Monique Kuller ben ik meegesleurd naar de Brug Runners en ben blij, dat ze dat heeft gedaan, bedankt Monique, want het is erg gezellig bij jullie! Aan het einde van rondje Voorne werd me gevraagd of ik een stukje wilde schrijven en dat leek me erg leuk.

Ik vond rondje Voorne superrrrr gezellig! Maar ook wel spannend, want ik zat wel in een team met erge snelle mensen. Bij Henk, Els, Elly en Ruud, dus ik dacht bij mezelf: "Ga ik wel snel genoeg? Hou ik het vol?" Maar er werd gezegd, dat ik het goed deed en dat kwam natuurlijk door onze personal coach Jan. Die heeft alles meegefietst en ons aangeemoedigd met af en toe een grapje tussendoor.

Ook iedereen bedankt die ons aanmoedigde langs de kant en onze tegenstanders moedigden ons ook aan. Daar zat mijn collega Monique ook bij.

Eerst lagen we op hen voor, maar ze haalden ons in en op een gegeven moment zagen we ze niet eens meer, maar bijna bij de finish hadden we ze weer in ons vizier en we versnelden, maar dat hadden ze door en gingen ook versnellen.

Oke, ze waren eerder over de finish, maar een minuutje later kwamen wij ook over de streep en dat was een geweldig moment!

Daarna hebben we gezellig met iedereen op een terrasje gezeten.



et was een superrrrr gezellige dag en iedereen bedankt voor het aanmoedigen!

Groetjes Paula.

Berichtje van Harry !

Ik ga donderdag 13-september onder de scanner ff een plaatje laten maken van mijn linker knie volgens mijn huisarts is de binnen meniscus aan gort dus ik schitter weer eventjes van afwezigheid de tweede keer dit jaar. Al op de laatste trainingsdag op dinsdag 28 augustus voelde ik al iets maar pas donderdag was de linker knie op eens erg dik of dick kweenie dus naar de pil en gelijk een verwijzing voor een mri afwachten dus, het zal wel een paar maanden gaan duren voor ik onder het mes kan dus alvast voor iedereen prettige feestdagen!!



Groet Harry

Start to Run en de Ladiesrun in Rotterdam

Op 17 maart 2007 zijn wij met een groep van 35 "enthousiaste" mensen begonnen met de "Start to Run"; 6 weken lang elke zaterdagmorgen om half 10 een training van anderhalf uur!

De meesten van ons hadden nog nooit echt gelopen, dus het was soms best zwaar. Als einddoel van dit alles moesten we drie rondjes kunnen lopen op de wielersbaan! Nu, achteraf, lachen we erom, maar op dat moment was het toch wel een soort van prestatie.

Na de "Start to Run" zijn 10 van ons samen met Han en Karin Bakker op de zaterdagmorgen blijven lopen, omdat we toch wel erg enthousiast waren geworden.

Om een doel te hebben, hebben we ons opgegeven voor de Ladiesrun in Rotterdam. In plaats van 3 rondjes over de wielersbaan, mochten we ons nu uitleven op de Bruggen van Rotterdam. Ook nu mochten we 3 rondjes lopen.

Met Han en Karin als coaches en Nico Stoop (volgens hemzelf de knapste man van de club) aan de zijlijn, hebben we met z'n allen de finish gehaald. Ik weet zeker dat wij geen van allen een half jaar geleden hadden gedacht, dat wij 10 km zouden kunnen lopen.

Het was een geweldige dag. Op naar de volgende prestatie.

Mirjam von Winckelmann

Mijn eerste 10 km

Het begon allemaal op 17 maart. Een nieuwe groep lopers onder de naam van "Start to Run" op de trainingslocatie van "De Brugrunners". We begonnen met 1 minuut rennen en al gauw was dat 5 minuten, niet te geloven.

De afstandloop en de conditietraining wisselden elkaar af.

Na deze cursus zijn we verder gaan trainen voor de Ladiesrun in Rotterdam op 24 juni. Iedereen was er klaar voor, met een enkeling die toch wel zijn twijfels had.

Samen met de Metro naar de stad en samen starten; 3x alle bruggen. Dankzij de steun en de goede begeleiding lukte het iedereen de 10 km uit te rennen.

Wat een prestatie, wat een geweldige ervaring.

Ladiesrunnersjullie zijn toppie.

Op naar de volgende 10 km.

Christine van Rutten

WOUT'S KOLOM.



Allereerst mijn excuus voor het slecht leesbaar zijn van een gedeelte van mijn stukje in het juni-nummer. Het was op de redactie een beetje door elkaar gehusseld. Maar we zijn allemaal goedwillende amateurs, dus het is hen vergeven.

27-5-2007.

5 kilometer snelwandelen om het open kampioenschap van Zuid Holland. Het kampioenschap werd verlopen op de baan van "Energie" in Barendrecht bij goed loopweer. De lopers waren in twee groepen verdeeld, een onder de 50 jaar en een erboven, dus geen prijs. Mijn tijd 37.16.02.

3-6-2007.

Jubileumwedstrijd snelwandelen op het Langepad in Rotterdam over 1-3-5 km.

Deze wedstrijden werden gehouden, omdat de afdeling snelwandelen 50 jaar lid was van de KNAU.

En omdat ik het enige lid ben, dat 50 jaar lid is van de KNAU, heeft het AD er een halve pagina aan gewijd, alleen in de omgeving Rotterdam editie.

De 5 km. heb ik gewandeld in 36.51.6.

9-6-2007.

Veteranenkampioenschap atletiek in Veldhoven.

Lang voordat we in moesten lopen, regende het behoorlijk en pas een kwartier voor de start werd het droog.

Na onze 5 km. begon het weer te regenen en zodoende werd het prijs uitreiken uitgesteld.

Al vroeg in de wedstrijd had ik een waarschuwing te pakken en probeerde ik mijn knieën nog beter door te strekken, wat me een blessure aan mijn rechterknie opleverde.

Omdat ik toch niet in de prijzen ben gevallen, was ik al lekker vroeg weg.

Mijn tijd was 37.21.41

**23-6-2007.**

Met de groep naar Numansdorp geweest voor een 10 km. topreisserie.

Net voor we de kantine instapten, vielen de eerste druppels en toen we in gingen lopen, goot het. Gelukkig was het een gemakkelijk parkoers 5 km heen en terug door een natuurgebied.

De heenweg wind mee, het gekwaak van honderden kikkers en Annemarie nergens te zien.

Bij het keerpunt aangekomen, waar ook een drinkpost was, staat ze met een brede smile, zo van, jij mag het vuile werk doen tegen de wind.

Alleen de laatste 100 meter wilde er nog een jonge gast langs me heen, maar dat hebben er wel meer geprobeerd. Van de 10 km hebben we ongeveer de helft in de stromende regen gelopen.

Tijd: plm. 58 minuten, omdat er goudvissen in mijn horloge zwommen.

**2-7-2007.**

5 km. testloop bij T.V.S.90.

Omdat ik op diesel loop, start ik te langzaam en heb je op zo'n korte afstand niet veel tijd om iemand in te halen. Zo had ik in de derde km. mijn kruit verschoten en moest even wandelen, wat een tijd 6.03 minuten opleverde over 1 km. Uiteindelijk werd mijn tijd toch nog redelijk, 27.53 min.

27/30-8-2007.

Hardloop 4 daagse bij Spark.

Vier avonden goed loopweer gehad, met het eerste stuk wat wind tegen en ook de laagstaande zon, om dan op de terugweg alles mee te hebben.

Tijden 28.53 - 27.54 - 27.53 - 27.53



Uw eenzame roadrunner langs 's Heerenwegen

Wout.

Beste Brugrunners,

Er is mij herhaaldelijk gevraagd of er nog nieuwe bestellingen mogelijk waren voor de trainingspakken (rood,wit,zwart) met shirts. Voor enkele is dit toen alsnog geregeld.

Ik heb indertijd beloofd het nog eenmaal te willen verzorgen voor gegadigden, bij deze!!

De lijst ligt 2 maanden, oktober en november 2007, voor iedereen op de club. Vul hierop je bestelling in en pas eventueel bij je loopmaatje voor de juiste maat als je twijfelt.

Geef ook aan of je het bedrukt wilt hebben met het brugrunnerslogo!

Eventuele sportkledingsstukken die je alsnog bedrukt wilt hebben kun je bij mij inleveren vóór eind november, duidelijk vermeld met je naam erop.

De prijzen: ongeveer aangezien dames en heren verschillen en kleine maten goedkoper zijn dan grote maten!!!!

Het boek ligt in de kast ter inzage.



*Singlet ongeveer 25 euro

*Pak incl. shirt ongeveer 115 euro

*Tight ongeveer 40 euro

*Short ongeveer 25 euro

* Deze prijzen zijn excl. bedrukking

Voor de brugrunners geldt 20% korting en bij grote afname mogelijk meer.

Hopende hiermee enthousiaste brugrunners van dienst te zijn,

groeten Els Snippe

1/8 triathlon

Pia en ik hebben zaterdag 1 sept. een 1/8 triathlon gedaan in de Binnenmaas bij Puttershoek, wat heel leuk was. Pia had nl. nog nooit zoiets gedaan en zag er wel een beetje tegen op,maar we hebben van te voren div. keren geoefend. Zeker het zwemmen (voorafgaand aan de club- training) in het kanaal wat soms toch wel erg fris was.

Pia heeft zelfs een racefiets van Elly van Mil geleend om mee te doen.

We hebben ook nog een generale gedaan 250 mtr. zwemmen,10 km fietsen en 2.5 hard gelopen,dus dat moest lukken.

Dat lukte ook want Pia versloeg zelfs de meester want ze was sneller met zwemmen en lopen,fietsen niet maar dat maakte ik ook niet meer goed (20jaar ouder hè) Dus dat word nog wat.

Met vriendelijke groeten Wim van Doorn



Lieve Brugrunners,

Wat waren jullie met veel mensen naar de begrafenis van Eddie gekomen. Dat heeft heel veel goed gedaan bij ons. Ik denk dat Eddie daar boven er erg van heeft genoten. Hij heeft vier hele zware jaren meegemaakt en nooit de hoop verloren dat hij ooit weer alles kon doen. Helaas heeft dat niet mogen baten. En hij bleef nog helemaal bezeten van jullie club de Brugrunners. Ik zei vaak tegen hem dat de club op de eerste plaats kwam en dan kwamen wij pas aan de beurt. Hij moest er dan wel om lachen. Maar ik wil jullie heel erg bedanken dat jullie in zo'n grote getale ons hebben gesteund. Heel erg bedankt ook namens de kinderen en kleinkinderen. Jullie waren lieve clubleden en ook voor mij.

Lieve groetjes van Bep Nicolossian.

Triathlon 8 September 2007,

Nadat de eerste groep begonnen was ga je, met zeker 50 andere zwemmers, klaar liggen voor de start. Na een ijskoude duik en kort ingezwommen te hebben kwam het onverwachte startschot. Na de eerste 250 meter kom je er dan eindelijk in en heb je de smaak te pakken. Dan zie je al heel snel de boei van de 500 meter. "YES", denk je dan, "We zijn op de helft". Gelukkig gaat het dan een stuk sneller en doe je er nog een tandje bij. In de verte zie je de finish en gaat steeds een stukje harder zwemmen. En dan na 18 minuten zet je weer een stap op de bodem. Je benen beginnen opeens heel zwaar aan te voelen en dan lopen er ook nog mensen te roepen, dat je het badmutsje in een ton moet gooien.



Tjah, dan maar op de grond. Je ziet de volgende deelnemer al popelend klaarstaan om op zijn fiets te springen. Na een tik op zijn hand ben je hem gelijk uit het oog verloren. Even uitrusten en dan weer heerlijk in je warme kleren, want zonder wetsuit heb je het toch snel koud. Het ging allemaal super snel, want de volgende deelnemer is alweer aan het rennen. Na een kort stukje ingelopen te hebben naar het centrum, komen we met z'n drieën over de finish. Na zo'n lekker dagje sporten met de bus terug naar de plek waar het allemaal begonnen is.

Ook dit jaar weer een mooi t-shirt gescoord en natuurlijk was het weer een geslaagde dag!

Suzanne Dusseljee

Hallo Allemaal,

Vandaag (8 September) hebben we met de nodige teams meegedaan aan de Politie-triatlon.

De meeste in club verband en enkele helden deden het parcours in hun uppie.

Petje af hoorvoor degenen.

Ook vele toeschouwers/fans waren in grote getale aanwezig om ons aan te moedigen.

Dat is altijd leuk natuurlijk.

En Jan..... heeft weer menigeen op de foto geslingerd.

Nadat ik zelf klaar was met het onderdeel fietsen en Lisette het weer van mij over had genomen en ging lopen, kreeg ik gelukkig een lift van Wim Kapteyn.

Die fietste me met gemak naar de finish.



Onderweg vertelde Wim dat... Mirjam het moeilijk had, en ondanks dat hij voor haar stond, zij hem niet had gezien.

Nou.....jongens als je Wim niet meer ziet staan, dan zit je er echt doorheen, dat kan ik je wel vertellen.

Maar.....zij heeft het ondanks deze black-out toch gered.

Moe maar voldaan liepen we gezamenlijk terug naar de start.

Ik kan in ieder geval weer terug kijken op een geslaagde dag.

Iedereen bedankt en in het bijzonder Wim v. Doorn, die de organisatie voor zijn rekening had genomen.

Lieve groetjes Florence.

Een bijzondere dag

Het was een bijzondere dag vandaag, 10 trio teams deden mee aan de 22ste politietriathlon van Spijkenisse.

Het was een gemengd gezelschap, mensen van de brugrunners, van de water polo en nog diverse vrienden en bekenden waar onder ook mijn oudste zoon Jeroen.

We hadden wat verschuivingen maar dat is allemaal prima opgelost

Alles liep naar ik gehoord heb goed, het was een geslaagde dag, voor herhaling vatbaar.

Met vriendelijke groeten Wim van Doorn

De Tijden

Team 1	Eindtijd	2:24:56	Team 2	Eindtijd	2:28:05
Suzanne Dusseljee			Thomas den Bakker		
Wim v Doorn			Richard v/d Kant		
Jaap Bakelaar			Ivonne v/d Pad		
Team 3	Eindtijd	2:24:23	Team 4	Eindtijd	2:36:05
Divera Bakke			Melanie Bakker		
Arie Kweekel			Klaas Mol		
Elly van Buytenen			Henk Hoogbruin		
Team 5	Eindtijd	2:54:52	Team 6	Eindtijd	2:38:00
Leonie van Leeuwen			Melissa Keizer		
Florence Kegel			Anne jan Smaal		
Lisette de Winter			Pia v Eersel		

Team 7 Eindtijd 2:24:43	Team 8 Eindtijd 2:19:45
Alex Weijts	Wieteke Kleinherebrink
Aad 't Hart	Jeroen van Doorn
Inge de Ruiter	Karel Oosthoek

Team 9 Eindtijd 2:44:29	Team 10 Eindtijd 2:30:20
Elly van Mil	Leroy Bouma
Ben van Mil	Jan Kweekel
Danielle van Mil	Ineke Snijder

Hoe geëndigd ?

7 e plek	Brugrunners team 8	Rotterdam	2:19:45
8 e plek	Brugrunners team 3	Spijkensisse	2:24:23
9 e plek	Brugrunners team 7	Spijkensisse	2:24:43
10e plek	Brugrunners team 1	Spijkensisse	2:24:56
11e plek	Brugrunners team 2	Rozenburg	2:28:05
12e plek	Brugrunners team 10	Spijkensisse	2:30:20
15e plek	Brugrunners team 4	Spijkensisse	2:36:05
16e plek	Brugrunners team 6	Spijkensisse	2:38:00
17e plek	Brugrunners team 9	Hekelingen	2:44:29
18e plek	Brugrunners team 5	Spijkensisse	2:54:52

En **Mirjam** haar tijd was **3:02:41** en in haar klasse op de 10e plek



Fortis halve Marathon

Rotterdam 09-09-07

Namen	Tijden	
Ivonne v.d.Pad	1.40.39	
Elly van Buijtenen	1.50.43	
Monique Kuller	2.02.42	
Wil Bloemberg	2.06.34	
Nico van Nieuwamerongen	2.06.34	
Kees Kooiman	50.41	10 Km
Paula Nobel	54.00	10 Km
Ronald van Drunen	58.30	10 Km
Dik Verhoeven	58.30	10 Km
Mirjam von Winckelman	59.29	10 Km
Danielle van Mil	1.00.46	10 KM
Suzanne de Beeld	1.05.52	10 Km
Cynthia Schootemeijer	1.05.52	10 Km

HALVE MARATHON ROTTERDAM.

Omdat we ons behoorlijk ingespannen hadden in de Politie triathlon, zouden we de volgende dag de halve marathon in Rotterdam gebruiken om uit te lopen.

Dat werkt dus niet.

Nadat we veel te vroeg in Rotterdam aankwamen (van wie kwam toch dat onzinnige voorstel om om half tien te vertrekken uit Spijkensisse?) maakten we van de nood een deugd door heel relaxed koffie te drinken op het Stadhuisplein.

Daar kwamen we meteen goed in de stemming, doordat we daar bekende lopers tegen kwamen, die hetzelfde idee hadden.

Bij de start heerste er het bekende,gezellige, ouderwetse marathonsfeertje. Toch wat nerveus lieten we ons meeslepen met de meute en het idee van uitlopen was bij mij dan ook al snel verdwenen.

Toch heb ik me niet gek laten maken en het ging echt lekker. Het was lang geleden, dat ik zo ontspannen liep. Er hing ten slotte niets van af.

Ivonne vlamde met een nieuw p.r.! Die komt nog eens op het podium in de Maasstad!

Paula deed het geweldig en liep zelfs vier minuten van haar tijd af.

Monique lukte het net niet om onder de twee uur te lopen, maar ook dat was een prima prestatie en ik liep exact dezelfde tijd als vorig jaar en dat was zuiver toeval.

Het was met recht een enerverend loopweekend geweest, dus verdien ik nu een hele week om uit te rusten.

Elly van B.



TEN SLOTTE.....

zal de opletende lezer gezien hebben, dat er deze keer ook wat nieuwe leden in de pen geklommen zijn. Dank je wel allemaal! Dit ziet de redactie graag.

Maar ook verhalen van jonge, oude, lang of kort meelopen- de ochtend- of avondlopers, trouwe of gelegheidsleden blijven natuurlijk welkom.

Voor de volgende editie van de Brugpraet doen we een beroep op jullie Kerst creativiteit.

Kerstversiering, kerstrecepten, kerstverhalen, kerstgedichten, kerstwensen enz. enz. alles wat maar bruikbaar is om een stijlvolle kerstuitgave te kunnen scheppen, daar zijn we blij mee.

Tot 15 DECEMBER kijken we er naar uit!

De Redactie

Van harte gefeliciteerd

01-sep	Roel	Schellingerhout
09-sep	Wim 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
22-sep	Alby	Kop-Woldhuis
22-sep	Monique	Zoutewelle- v. Gulik
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
15-okt	Kees	Evertse
15-okt	Ineke	Hutters
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
21-okt	Johan	Poll
25-okt	Mia	Berwers

26-okt	Anne	Hof
30-okt	Carmelita	de Jong
03-nov	Henk v	Bechtum
05 nov	Cor vd	Loosdrecht
07-nov	Astrid	Hissink
12-nov	Karin	Bakker
15-nov	Peter de	Ruiter
16-nov	Miranda	Kiviet
26-nov	Jeanette van	Eersel
28-nov	Marijke	Kleiman-van Rhijn
30-nov	Henk	Hoogbruin
30-nov	Karel	Timmermans
04-dec	Jolanda v	Dijk
08-dec	Eimert v	Haften
08-dec	Els	Snippe
08-dec	Elly v	Mil
26-dec	Klaasje	Kweekel
27-dec	Marion de	Ruiter-Olijhoek

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
22-9-2007	Albert Schweitzerloop	Dordrecht www.albertschweitzerloop.nl	15.00	10
22-9-2007	Rijk Zwaan loop	's Gravenzande www.olympus70.nl	14.30	16.1
23-9-2007	Dam tot Damloop	Amsterdam www.damloop.nl	12.00	16.1
23-9-2007	Estafette marathon	Spijkensisse www.sparkatletiek.org	12.00	42.2
30-9-2007	Rottemerenloop	Bleiswijk www.dekieviten.nl	11.00	10-21.1
6-10-2007	Maasstadloop	Rotterdam www.pac-atletiek.nl	13.15	10
7-10-2007	Spark loopcircuit	Spijkensisse www.sparkatletiek.org	12.00	10-16.1
14-10-2007	Midden Voorneloop	Hellevoetsluis www.home.hetnet.nl/pallas93	12.00	5-10
14-10-2007	De 15 van Spaland	Schiedam www.spalandloop.nl	13.00	15
27-10-2007	Bevoloop	Gorinchem www.typhoon-gorinchem.net/loopcircuit	14.00	10
28-10-2007	Marathon Brabant	Etten Leur www.marathonbrabant.nl	11.00 13.40	42.2 21.1
3-11-2007	Veld en bosloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	5-10
4-11-2007	10 EM	Hoek van Holland www.fortis10emhoekvanholland.nl	11.30	8-16.1
10-11-2007	Erasmusronde	Rotterdam www.eur-roadrunners.nl	13.55	5-10-21.1
11-11-2007	Dotterbloemloop*	Zoetermeer www.arvilion.nl	11.30	15
18-11-2007	Zevenheuvelenloop	Nijmegen www.zevenheuvelenloop.nl	13.00	15
18-11-2007	van Buurenloop	Spijkensisse www.sparkatletiek.org	12.00	5-10-15
8-12-2007	Kralingerhoutloop	Rotterdam www.tenaco.nl	13.00	5-10-15
15-12-2007	Prestatieloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	10-21.1
16-12-2007	Spark loopcircuit	Spijkensisse www.sparkatletiek.org	11.00 12.00	21.1 5-10
16-12-2007	Kerstloop*	Barendrecht	???	16.1
22-12-2007	Pallandloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	8-16.1
	* zijn Topreis lopen			

“HELENDE HANDEN LIESBETH”

Reiki Master

Reiki Behandelingen
Ontspannen-Lichaamsmassage
Voetreflex-massage



Pedicure

Bent u een tevreden klant..... zegt het voort.

Liesbeth Oosthoek
Bel voor informatie of afspraak
0630258697 www.helendehandenliesbeth.nl

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.

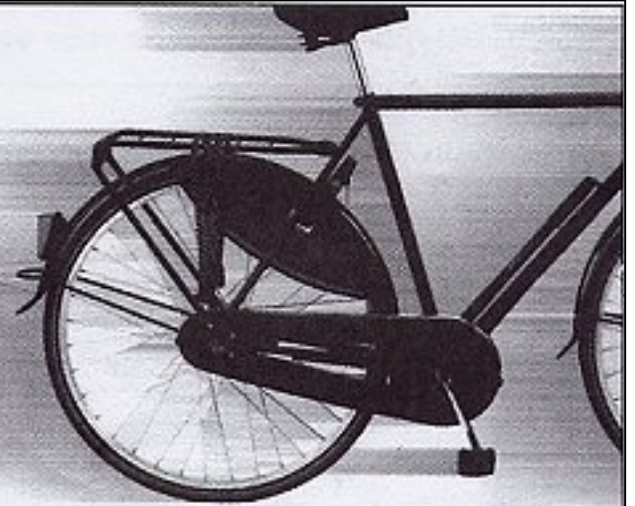
0181640588

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