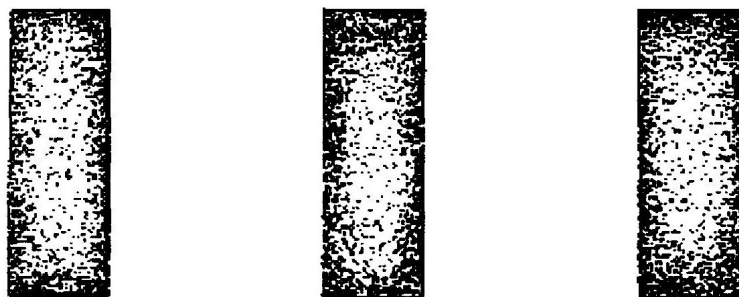


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2008

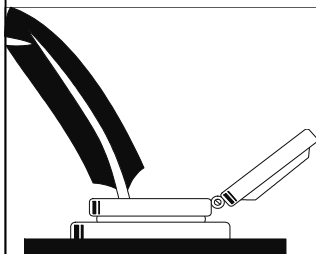
Spijkenisse



BRUGPRAET

Jaargang 13 Nummer 1

Maart 2008



Van de voorzitter :

Nu ik dit schrijf is het buiten koud en kil, net als alle vorige dagen.

Ik hoop dat we snel wat warmer weer krijgen, zodat we nog meer van onze loopsport kunnen genieten. En kunnen we ook weer met een groep op de woensdag gaan fietsen.

Afgelopen tijd heb ik veel Brugrunners bij de diverse hardloopwedstrijden mogen aanmoedigen. Alleen zij vonden het altijd lekker loopweer, terwijl ik versteend thuis kwam.

Zal ik dan toch ook maar weer gaan meelopen?

Van deze plaats wil ik alle Marathon-, Radio Rijnmond- en AD-lopers op 13 april veel succes wensen engeniet van deze mooie dag!

En de geblesseerden onder ons wens ik een spoedig herstel!

Karin Bakker



De Linschotenloop

In Linschoten

22-12-07 10 km

Naam Tijd

Wim v Doorn **0.51.10**

De Linschoten loop

Het was een prima georganiseerde loop, Jaap en ik zijn half 12 vertrokken met de auto richting Woerden ,waar de bus klaar stond om ons naar Linschoten te brengen,ingeschreven en naar de sporthal om ons om te kleden vandaar naar de start van de 10 Km. Jaap liep er 46.33 over en ik 51.10.

Toen weer in de bus gestapt die klaar stond richting auto en naar huis waar we om 4 uur waren en we hadden heel mooi weer,schitterend in de polder met die besneeuwde bomen.

Wim van Doorn

De Nieuwjaarsloop Oud beijerland 10 km

05-01-08

Naam Tijd

Wim v Doorn **0.51.40**





Hallo Brugrunners

Vorig jaar heb ik voor het eerst kennis gemaakt met het echte skiën van echte bergen!

En tot mijn verbazing gingen de Brugrunners dit jaar ook met Sportura naar nog echtere bergen en nog leuker, er was plaats voor mij!

Na het uitzwaaien van familie begonnen we aan de lange reis naar de echte bergen, helaas wist onze chauffeur Antwerpen niet te vinden en wij hadden in deze man dan ook al ons vertrouwen verloren! Gelukkig werd hij in Antwerpen door 2 ervaren en uitgeruste chauffeurs vervangen en kon zo'n vijf uur na vertrek uit Spijkenisse de reis naar Tignes beginnen.

Rond middernacht werd de bus omgebouwd tot een "comfortabele" slaapbus en wat een pret met al die brugrunners in één bed!

Uitgerust zijn we aangekomen in Tignes, waar we tot groot genoegen van ieder eindelijk weer een stukje konden lopen, want ja lopen doen we graag! Onze spullen moesten natuurlijk ook mee, maar ook dat was voor de sportieve Brugrunner geen enkel probleem, want spieren hebben we! In de Sporthal aangekomen konden we niet wachten om de lange latten aan te doen en in no time stonden we dan ook op de piste!

Tja en daar sta je dan. Hoe ging het ook alweer? Gelukkig zag Carla mij tussen al die geoefende skiërs (weet ook niet waarom ik opviel) en ging met mij een aantal keer "ik ben niet gek, ik ben een vliegtuig doen" zodat ik weer helemaal wist hoe het moest! Bijna, ja bijna was ik met haar in een soort cabine gegaan en naar de Marmotte (of zoiets) gevlogen ...

Op dat moment werden mij gebeden verhoord want opeens doken Annie en Leen uit de mist op!

En snel Leen meegestuurd met de voyager en ik heb heerlijk met Annie vliegtuigje gedaan van iets mindere hoogte!

De volgende dag gingen Annie en ik onze grenzen verleggen er stond een blauwe route op het program. Leen ging na zijn avontuur met de voyager liever met ons mee en onderweg sloten tot groot genoegen ook Olga en Henk zich bij ons aan.

Uiteindelijk boven was ik blij dat Henk en Leen er bij waren, want zonder hen had ik waarschijnlijk achteruit de berg afgeroetsjt!

Maar wat een heerlijke dag was het, zelfs een zonnetje gezien en ook niet onbelangrijk, niet gevallen!

Tegen An (inmiddels mijn maatje geworden) zei ik: "Morgen weer en we gaan **géén** grenzen verleggen."

Alleen techniek zei An nog, alleen techniek An, zei ik!

De volgende morgen kwamen we Henk en Olga weer tegen en later ook Greetje en Ruud. Die hadden het idee om met het treintje te gaan en dat was volgens Henk voor ons best te doen.

Ik heb inmiddels een blind vertrouwen in Henk gekregen en voelde het avontuur al in m'n benen.

An zei nog, we zouden géén grenzen verleggen. Maar na rijp beraad zijn we toch in de trein gestapt!

Eenmaal boven kreeg ik toch wel de bibberitus, maar dat viel niet op want de wind wapperde van alle kanten dus dat bibberlipje was vast van de kou. Henk ging als een echte heer voorop en ik volgde hem tot vervelends aan toe! (Sorry Henk)

Maar het was het zweten waard, het was inderdaad een hele mooie afdaling en we hadden weer onze grenzen verlegd!!!



An volgend jaar weer?

Het was een top weekend, met top mensen! Allemaal bedankt!!!

Hier Maby en Annie

Maar mijn speciale dank gaat naar;

Annie en Leen, voor het geduld met mij!

Greetje en Ruud, voor het positief toespreken en het lenen van de skibril met gevaar voor eigen leven!

Suzanne, voor het naast en boven mij willen slapen!

En last but not least Henk, mijn rots in de branding!

Mijn stomme dingen in Tignes!

Ja, het moet er maar eens van komen om ook eens de stomme dingen die je beleeft eens op te schrijven , en in ons krantje te zetten .

Zoals jullie allicht wel gehoord hebben , was het weer een heel geslaagd weekeinde . Ja, het eerste stomme geval gebeurde in de bus , nadat we geslapen hadden .

We werden gewekt en er werd gestopt om de bus weer om te bouwen van slaapbus naar weer een gewone zitbus.

Tijdens de rotzooi weer bij elkaar zoeken , miste ik ineens mijn portemonnee , die was uit mijn koffer gegleden en moest ergens heen gegleden zijn en kon hem niet vinden

Dus ik bleef even in de bus en meldde het aan de ombouwers , en ja de beurs was zo gevonden. Dus ook even naar buiten om een luchtje te scheppen. Schoenen zoeken ,



1 bruine, de goede was zo gevonden , maar de andere nee , niet te vinden. Er lag nog wel een zwarte, dus die maar aangetrokken. Kom ik buiten op naar de koffie , en wie zien weer dat ik 2 verschillende schoenen aan heb , juist de meiden !!!

Dus ik vertel en er wordt uitgekeken naar iemand ook met 2 verschillende schoenen.

En ja, hij wordt gevonden. Anne had zich vergist .

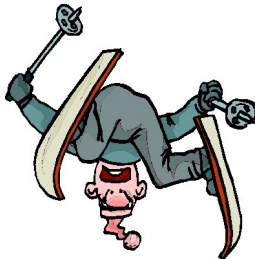
Dus grote hilariteit , en de opmerkingen waren niet van de lucht.

1^e Skidag

Er was ontbeten en er waren ski's en schoenen geregeld en het sneeuwde fors.

Maar ja, je komt om te skiën , dus met de hele groep naar boven. En daar gaan we , heel weinig zicht en heel veel losse sneeuw.

Die losse sneeuw daar waren de meeste niet aan gewend , dus er werd flink gebuiteld in de losse sneeuw en ondergetekende maakte volgens Leen zelfs een buiteling met de benen in de lucht, maar stond door de soepelheid , gewoon weer op zonder letsel .



Later bleek bij een eettent waar we een bakje deden dat Els echt een blessure had opgelopen.

Er werd al voorgesteld om haar in een "Banaan" naar onderen te vervoeren.

Maar dan kennen ze Els niet , nee dat kon echt niet , dus gewoon op het gemakkie naar beneden en dat lukte.

2^e Skidag

Dit was de mooiste dag , droog , zon aan de hemel, dus er werden leuke tochtjes gemaakt Dit was het echte werk . Hier geen stomme dingen gedaan.

3e skidag

De dag begon heel redelijk , de zon werd afgewisseld door bewolking. Dus de ochtend ging prima en in de loop van de dag werd het zicht minder. Het was na de lunch en de

groep dacht er over om te stoppen , dus richting Tignes te gaan. We hadden de route gevonden en langzaam dalende tussen de afzetstukken door naar beneden. Ik bleef een beetje achter en dacht: even wat bijtrekken , dus scherp langs de paaltjes, dat is het snelst om weer bij de groep te komen. Ja en toen gebeurde het , ik was te scherp, ik zat aan de verkeerde kant van het afzetpaaltje.

En ik zakte heeeel langzaam naar beneden , de linker ski klapte los en de rechter bleef zitten en lag nog op de sneeuw. Het publiek dacht dat ik bijna koppie onder was.

Ja en dan lig je er een beetje raar bij en je moet de helling weer op . Dus eerst de rechter ski uitdoen, wat heel goed lukte. En de ski's naar boven geschoven naar het publiek , die zelfs vergaten om een foto te maken (Rob!)



Ik ben in militaire dienst geweest , en dacht nu gewoon even "tigerend" naar boven te gaan, Maar dus dat lukte mooi niet . Wat wel goed ging is met je schoenen gewoon de sneeuw aanstampen totdat die stevig wordt en zo kom je langzaam weer op het droge , ook met hulp van een aange-reikte skistok.

Dus dit hoorde ook bij de stomme dingen die ik beleefd heb. Het was niet angstig en heb er niks van overgehouden

Het weekeinde was weer zeer geslaagd en we hebben er weer van genoten.

Groetjes van een soepele ? Gerard



Nee dit is geen Carnaval !!

Hier zien we onze Wim die zijn verjaardag vierde , en hij vierde dat hij 83 jaar is geworden op 31 Januari

Dus er werd gezongen ,en lekker dingen gegeten .

Uitslagen van het topreis gebeuren (compleet)

Wedstrijdlopers									
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwi	Dortr.	Papend	Numans	Vlaardi	Zoetrme.	Barendr.
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15	10	15	15	16.1
Han Bakker M55	1:43:19	1:43:13	1:18:57	0:46:27	1:10:40	0:46:08	1:15:51	1:10:55	1:14:09
gecorrigeerde tijd	1:29:22	1:29:17	1:08:18	0:40:11	1:01:08	0:39:54	1:05:37	1:0;1:21	1:04:09
Ineke Snijder V45	2:09:41	-	1:18:55	0:50:29	1:10:40	0:51:36	1:22:11	-	-
gecorrigeerde tijd	1:48:04	-	1:05:46	0:42:04	0:58:53	0:43:00	1:08:29	-	-
Cindy Velgersdijk									1:15:21
gecorrigeerde tijd									1:08:08
Leen van Hulst M60	2:02:17	-	-	0:55:34	-	-	-	-	0:54:30 <small>10km</small>
gecorrigeerde tijd	1:41:09	-	-	0:55:58	-	-	-	-	-
Klaas Mol M60	53:21 <small>10km</small>	55:44 <small>11km</small>	1:16:39	0:49:06	1:14:04	0:48:57	1:21:39	1:16:55	1:20:13
gecorrigeerde tijd	-	-	1:03:24	0:40:37	1:01:16	0:40:20	1:07:32	1:03:57	1:06:21
Karel Oosthoek M60	N-Gef.	-	N-gef	-	1:03:40	0:41:01	1:04:54	1:03:55	1:06:51
gecorrigeerde tijd	-	-	-	-	0:52:40	0:33:56	0:53:41	0:52:52	0:55:18
Elly v. Buytenen V50+	1:53:41	1:48:32	-	0:50:40	-	0:50:01	1:16:43	1:16:21	1:20:48
gecorrigeerde tijd	1:30:44	1:26:37	-	0:40:26	-	0:39:55	1:01:14	1:00:52	1:04:29
Ivonne van de Pad V40	1:44:35	1:41:33 <small>pr</small>	1:11:05	0:45:08	1:10:08	0:46:06	1:12:14	1:19:40	1:19:23
gecorrigeerde tijd	1:30:57	1:28:18	1:01:49	0:39:15	1:00:59	0:40:05	1:02:49	1:09:17	1:09:02
Hans van Meggelen M50	1:58:42	1:58:14	1:19:21	0:51:46	-	0:50:20	1:23:59	1:18:27	1:29:52
gecorrigeerde tijd	1:47:02	1:46:37	1:11:33	0:46:41	-	0:45:23	1:15:44	1:10:44	1:21:02
Lisette de Winter V45	-	2:03:15	1:26:25	0:55:32	1:26:09	0:54:20	1:22:12	1:21:06	-
gecorrigeerde tijd	-	1:42:42	1:12:01	0:46:17	1:11:48	0:45:17	1:08:30	1:07:35	-
Els Snippe V45	1:58:27	1:53:51	1:20:10	-	1:22:47	0:50:18	1:18:50	1:14:18	1:16:46
gecorrigeerde tijd	1:38:42	1:34:52	1:06:48	-	1:08:59	0:41:55	1:05:42	1:01:55 pr	1:03:58
Recreatie lopers/ loopsters									
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordt	Papendr	Numans	Vlaadin	Zoeterm.	Barendr
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15	10	15	15	16.1
Annemarie Lorscheijd	58:50 <small>10km</small>	1:02:46 <small>11km</small>	1:28:12	1:00:57		0:57:05	1:31:13	1:26:30	1:31:07
Nico Stoop	1:45:49								1:36:24
Harry Dronkers	1:38:48								
Elly v Mil		2:07:02							1:34:23
Danielle v Mil									1:29:12
Ben van Mil		1:45:43							1:18:56
Wout van Wieringen		2:10:54	1:28:11	0:56:21	1:28:19	0:56:59	1:34:56	1:33:45	1:45:07
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	1:26:16		1:33:11
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			
Patrick v.d. Kerkhof									1:09:59
Anita Kabbendijk						0:54:26			1:30:10
Ronald van Drunen									1:35.16
Dick Verhoeven									1:35.30
Judith von Winckelmann									1:36.23
Kees Kooiman									1.36.25
Rob Kegel							1:10:36		
Wim Kapteyn								1:23:18	

Topreislopen 2008

Wedstrijdlopers			
Deelnemers / loop nr.		1	2
Plaats		Maassluis	Heinenoord
Afstand KM	Categorie	21.1	21.1
Han Bakker	M55	1:45:45	1:43:03
gecorrigeerde tijd		1:27:28	1:25:14
Cindy Velgersdijk	Vsen	1:44:57	1:42:52
gecorrigeerde tijd		1:34:53	1:33:00 pr
Leen van Hulst	M60	-	-
gecorrigeerde tijd		-	-
Klaas Mol	M60	1:52:19	1:50:51
gecorrigeerde tijd		1:32:54	1:31:41
Karel Oosthoek	M60	1:34:45	1:31:46
gecorrigeerde tijd		1:18:22	1:15:54
Elly v. Buytenen	V50	1:52:23	1:47:37
gecorrigeerde tijd		1:29:41	1:25:53
Ivonne vd Pad	V 40	1:45:19	-
gecorrigeerde tijd		1:31:35	-
Hans van Meggelen	M50	1:55:35	1:54:53
gecorrigeerde tijd		1:44:13	1:43:36
Lisette de Winter	V45	-	-
gecorrigeerde tijd		-	-
Els Snippe	V45	-	-
gecorrigeerde tijd		-	-
Recreatie lopers/ loopsters			
Deelnemers / loop nr.		1	2
Plaats		Maassluis	Heinenoord
Afstand KM		21.1	21.1
Annemarie Lorscheijd		2:03:50	
Nico Stoop		1:51:09	1:52:08
Elly v Mil		59:17 10km	
Danielle v Mil		56:42 10km	
Ben van Mil		1:48:30	
Karel Timmermans		1:59:15	
Wout van Wieringen			
Wil Raaphorst			
Mark Meijer			
Hans Rooduijn			1:53:45
Marcel Reuvers			2:01:25
Annie v. Hulst			
Riet Benne			
Peter Stromayer			
Suzanne Hoek			
Florence Kegel			
Wim Kapteyn			
Anita Kabbendijk			
Judith von Winckelmann			
Rob Kegel			



Het gesloten hek

29 januari

Het was vandaag weer onze trainings dag , dus op het fietsje naar de club. Kom ik bij het hek aan en daar staan al meerdere Brugrunners te wachten , het hek is dicht. Dus er wordt gepraat , zo van wie moeten we bellen om binnen te komen , wie heeft een sleutel? Joop of Elly , we hadden het er druk mee. Er werd al gesuggereerd om ons hier dan maar om te kleden en de tassen in de auto's te zetten.

Wat zien we ineens !!!

Zien we Elly aan komen lopen vanuit de kantine.

Hoe kan dat nu , we snapten er niks van , en ze had de sleutels bij zich , dus snel het hek van het slot gedaan en we konden naar binnen . Maar hoe kwamen Elly, Wout en Joop nu binnen ???



Hoe het allemaal is

gebeurd, is achteraf nu wel helemaal duidelijk Er waren slootuitbaggeraars op de wielervedaan aan het werk en de grote poort stond open , ze moesten met een grote machine naar binnen ,dus Elly Joop en Wout konden zo naar binnen .

Ze waren klaar met het klusje en gingen naar buiten en ze deden het hek weer op slot. Dus het mysterie was opgelost , maar het was wel komisch achteraf .

Het was prima weer , en dus was het een prima trainings dag , na de training waren er "Negerzoenen " (mag dat nog?) Het bleek dat Annemarie er weer een diploma bijgehaald heeft en dus trakteerde. Goed hè van haar , ze mag nu 55+ mensen achter de broek zitten .

Gr Gerard

Dingen die niet grappig zijn

Een huilende neger een snicker noemen

Een terrorist op typecursus met 200 aanslagen per minuut

Een abortuskliniek met een wachttijd van 9 maanden

Een buizenfabrikant bellen en vragen of je de afdeling pijpen mag

Een fotorolletje naar een ontwikkelingsland sturen

Een scherpschutter die tegen zijn vrouw zegt: "Ik heb je gemist",

Een impotente man met een slaapzak !

Als het aantal deelnemers van de wandelvierdaagse achteruit loopt is dat nooit grappig!

Albert Heijn medewerkers die buiten met je afrekenen

De redacteur van Story vragen wat hij tijdens het Weekend in zijn Privé leven doet, !

Uitvallers van de vierdaagse een lopend buffet aan bieden

Een brandweerman die in 2007 recht heeft op een rookvrije werkplek !

Een vuurwerk slachtoffer die zijn ongelukken niet meer op 1 hand kan tellen

Midwinter Marathon Apeldoorn

04-02-08

Namen	Tijden	
Magda Langendoen	4.13.46	Hele marathon
Johan Benne	2.00.41	27.5 km
Karel Oosthoek	2.19.32	
Rob Kegel	2.29.14	
Elly v Buijtenen	2.39.54	
Cindy Velgersdijk	2.39.54	
Ivonne vd Pad	2.39.54	
Cris Keller	2.45.46	
Henk Hoogbruin	2.46.00	
Klaas Mol	1.35.59	18.5 km
Pia v Eersel	1.39.06	
Wil Bloemberg	1.46.33	
Monique Kuller	1.46.51	
Ester Schaap	1.42.57	
Paula Nobel	1.50.12	
Anita Kabbendijk	1.50.14	
Roel Schellingerhout	1.50.41	
Maby Verschoor	1.50.55	
Petra Kok	1.52.09	
Wil Hoorman	1.57.53	
Mirthe Oosterhoff	1.59.51	
Monique Zoutewelle	2.10.44	
Jolanda Storm	2.10.44	
Els Snippe	0.42.39	8 km
Leen v Hulst	0.45.23	
Ruud Snippe	0.46.23	
Marion de Ruiter	0.52.33	
Riet Benne	0.53.49	
Yvonne vd Zalm	0.54.05	
Jeanette v Eersel	0.54.22	
An v Hulst	0.55.01	
Loes Schellingerhout	0.55.03	
Gerard Veenstra	0.55.18	

Nooooooit meer !!!!!!!!!!!!!

Onder de trainingslopen werd er regelmatig tegen mij aangepraat, waarom ik niet meeding naar Apeldoorn om daar een keertje mee te lopen. Lopen hoefde eigenlijk niet, al was het maar om de bus vol te krijgen en voor de gezelligheid!!!. Waarom ze mij daarvoor moeten hebben weet ik niet, want zo gezellig ben ik niet.



Toch hebben Ellie en Klaas mij zover gekregen, dat ik besloot mee te gaan. Het was alweer een aantal jaren geleden, dat ik mij aan een georganiseerde wedstrijd waagde. Nou, ik heb het geweten.

Ik had besloten om met een aantal dames de 27 km wedstrijd mee te lopen. Een aardige duur training. Voor een aantal dames was dit als voorbereiding voor de Rotterdam marathon. Henk en Rob hadden zich ook aangesloten. Afgesproken was dat wij 6 minuten op de kilometer zouden lopen. Dat kan ik wel redelijk volhouden, althans dat hoopte ik.

Het feest begon al bij het vertrek van de bus uit Spijkenisse. Zelden heb ik zo'n kwebbelbus meegemaakt. Dat kon echter de pret niet drukken. Na een voorspoedige rit kwamen we even voor tienden in Apeldoorn aan. De Bus werd geparkeerd voor het Juliana ziekenhuis. Toch makkelijk voor het geval dat. Om deel uit te maken van de Brugrunners had ik mij voor de eerste keer in de outfit van de Brugrunners gehesen, de kaartjes hingen nog aan het jack. Het clubgevoel speelt bij zo'n uitje uiteraard een belangrijke rol. Met zo'n trainingspak hoor je er natuurlijk helemaal bij.

Na een aardige wandeltocht door Apeldoorn, werden de echte lopers gescheiden van de overige lopers voor de kortere afstanden. De kleedruimte voor de overige lopers was in een parkeergarage zonder verdere faciliteiten. De echte lopers (de lopers die de langere afstanden liepen) werden op twee verschillende locaties ondergebracht. De dames werden van de heren gescheiden. Later hierover iets meer.

We waren ruimschoots op tijd klaar om na het omkleden, warm te lopen. De lopers van de 10 en 18 km stonden al klaar voor het vertrek. Na onze aanmoedigingen vertrokken zij om half twaalf.

Om twaalf uur waren wij aan de beurt. Een aardig clubje bestaande uit de dames Magda, Cindy, Elly en Ivonne en de heren Rob, Henk en ik. Johan en Karel liepen hun eigen tempo. Die lag voor ons veel te hoog. Magda zou de marathon lopen en de damesgroep zou dan ook bij Magda blijven tot aan het punt waar de marathon zich zou splitsen van het 27 km parcours.

Na een aantal kilometers besloot Rob zijn eigen tempo te gaan lopen. Ik heb een klein stukje met hem mee gelopen.

Gezien het feit dat ik met de damesgroep zou lopen, besloot ik terug te lopen richting de dames. Als je de blikken van de andere lopers had kunnen zien. Die zullen wel gedacht hebben, wat doet die vent nu, tegen de richting inlopen? Die

moet toch behoorlijk de weg kwijt zijn geraakt. Gelijk had



den ze. (Chris in het midden)

Wat mij toen overkwam wens ik niemand toe! Op honderden meters voordat ik onze dames kon waarnemen, hoorde ik al een hoop kabaal. En ja hoor, daar kwam het stelletje aangehold. Het leek wel of zij van een feestje kwamen en wat gedronken hadden, zo werd er gekwebbeld en gegierd van het lachen. Het was zo erg, dat ik mij er voor schaamde dat ik bij de Brugrunners hoorde. Ik wilde dan ook niet meer als Brugrunner herkend worden. (Gaat wel weer over hoor!!) Vervolgens heb ik me toch maar weer bij het groepje aangesloten.

Na enige tijd miste ik Henk in het groepje. Ik had hem niet voor de dames gezien dus liep hij kennelijk achter de dames. Dat werd door de dames bevestigd. Zo in je "uppie" de resterende afstand van zo'n 15 km nog te moeten lopen is ook geen prettig vooruitzicht. Ik gaf aan dat ik op Henk zou wachten. Het duurde maar kort en daar kwam Henk al aangelopen. Samen hebben wij de resterende kilometers naar de finish gelopen in een tijd van 2.45 uur, precies 6 minuten per km. Het bleek dat de dames een paar minuten eerder over de streep waren gekomen. Henk en uiteraard ook alle andere lopers van harte proficiat.

Na de finish snel naar de kleedruimte om vervolgens een lekkere douche te kunnen nemen. Nou dat viel behoorlijk tegen. Steenkoud was de douche niet, maar voor mij leek het wel ijswater. Thuis douche ik namelijk onder zeer heet water. Echter niet getreurd zo'n koude douche heeft ook zijn voordelen. Niemand blijft er lang onder staan.

Eerst dacht ik toch echt dat ik in een kleedruimte voor de mannelijke tak was binnen gegaan. De dames kleedruimte lag immers een honderdtal meters verder, dus een vergissing is niet zo snel gemaakt. Het afdrogen van je lijf doe je niet onder de douche maar in de gemeenschappelijke ruimte daarvoor. Kennelijk vonden een paar dames, niet van onze groep hoor, het gezelliger in onze kleedruimte dan bij de eigen geloofsgenoten. Nu vind ik een blote billen- en borstpartij van de dames een prettiger zicht dan van de heren. Toch leuk dat je na zo'n koude douche achteraf nog een warm bad krijg.

Weer helemaal schoon rap naar de bus en vervolgens naar het pannenkoeken restaurant.



Soep vooraf, een lekkere pannenkoek en ijs na. En dat allemaal voor 10 euro's. Ik snap niet dat, dat nog kan. Prima verzorgd en hulde aan de organisator(en).

Om precies kwart over acht werden wij door onze chauffeur Roel op metrostation Centrum in Spijkenisse afgezet. Zelfs op de terugreis bleek er nog genoeg gespreksstof over. Waar halen die lui toch die energie vandaan. Ik snap daar niets van.

Al met al een zeer geslaagde dag. Mijn vrouw heeft samen met 4 anderen een mooi gedeelte van Apeldoorn gezien. Het weer speelde ook mee, een mooie omgeving om te lopen. Kortom, een gezellige dag met een gezellige club. Helaas moet ik Elly dan ook gelijk geven, een gezellige dag en zeker voor herhaling vatbaar.

Chris Keller.

Een supporter.

Het was een bijzondere dag voor mij om deze Midwinter Marathon 2008 te Apeldoorn te mogen meemaken.



Hier Wil en Arie

Middels mijn relatie Wil Hoorman, ben ik overgehaald om mee te gaan en mij in te zetten voor support, ik Arie de Roos had geen binding met hardlopen ,mijn sport was gedurende vele jaren badminton .

De dag begon met vroeg opstaan en verzamelen bij de metro in Spijk om dan te vertrekken in een echte Brugrunners familiebus, al reeds heerlijk warm gestookt door onze zeer goede chauffeur, Roel.

Wat bleek aan deze bus zo bijzonder te zijn? De gordijnen waren binnen de kortste keren geheel gesloten zonder er maar iets aan te doen[geheel beslagen ramen met zoveel mensen]ze konden worden geopend met een nat doekje met wat zeep erop, geen probleem, en voor de gehele reis met open ramen, je wil toch wel wat zien op die mooie tocht naar Apeldoorn.

Deze bus had nog iets bijzonders, het achterste gedeelte was extra hoog om veel uitzicht te hebben voor naar binnen en buiten te kijken en ook wat graadjes warmer.

Aangekomen in Apeldoorn ,was het wel even zoeken voor onze Roel ,hij dacht bij een ziekenhuis parkeren kan nooit geen kwaad met al die Brugrunners, je kan het maar beter voorzien, is dat geen vooruitzien, ja toch.

Ik had vernomen dat er in een ondergrondse garagekelder omgekleed kon worden en ook je verdere spullen kon achterlaten, maar bij goed opletten was ook een mogelijkheid

dat in een theater te doen ,lekker warm en lekker uit het zicht,maar wat blijkt nu in deze sport ? Omkleden doen we gewoon met elkaar,dat is nu sportgevoel.

Deze mooie midwinter marathon was het ideaal weer voor de hardlopers, maar voor mij wat aan de koude kant, ik dacht eigen schuld dikke bult ,moet je ook maar gaan rennen,dus vele malen versneld het parkoers gelopen .

Deze loop had voor een ieder een mooie afstand, men kon 8km.,18.5km,27.5km en dan de primeur de 42km (Magda, klasse!).

Iedere Brugrunner was zeer enthousiast over zijn eigen uitgekozen nummer,en dat kon je horen op de terug reis. De organisatie zat in goede handen en dat is veel waard,een compliment voor Els.

Over de uitslagen valt niet te twisten,bij de 18.5 km heren was Klaas de nr. 712 en Wil nr. 1386 van de 1434 heren hardlopers, ja dat kan voorkomen als je naam Wil is (geboorte kaartje Willy)



De sfeer onder elkaar is erg goed ,er wordt honderd uit gesproken,dat geeft veel support.

Wat mij wel is opgevallen in deze hardloopsport dat er veel heren meedoen en veel minder dames,ook de jongeren zijn nog beperkt aanwezig,dames

een mooie kans om de uitstraling goed door te laten klinken in deze tak van sport.

Om de saamhorigheid goed te beleven zijn we heerlijk pannenkoek gaan eten en een toetje na, Weer in de bus en onder vertrouwde stuurmanskust ging ieder naar zijn eigen stekje.

Voor mij is nog eens bevestigd dat sport verbroedering geeft, bedankt, fijne groet en tot ziens, supporter

Arie de Roos.

Midwintermarathon Apeldoorn 3 februari 2008

Hallo brugrunners,

Wij zijn Myrthe en Esther en wij zijn sinds anderhalf jaar actief aan het hardlopen. We begonnen aan een schema om de 10 km vol te kunnen houden. Dit is heel goed gelukt en daardoor werden we steeds fanatieker. Na een half jaar meldde Cindy zich bij ons aan om mee te lopen en daardoor gingen we steeds vaker en meer kilometers lopen. Uiteindelijk hebben we zelfs een schema gevolgd voor de halve marathon!

We hebben aan een aantal loopjes meegedaan, zoals de Rijnmondoop, Ladiesrun en de halve marathon van Rotter-



dam.

Doordat Cindy veel meeloopt met de brugrunners, zijn wij ook in contact gekomen met jullie.

De loop van Apeldoorn leek ons erg leuk en omdat de bus toch vol moest, konden wij daar mooi van mee profiteren.

Daar gingen we dan, zondagochtend 3 februari. De wekker liep al om half 7 af, om op tijd bij de bus te zijn. Toen we Spijkenisse binnenreden hoorden we het gekakel al van ver, we stapten de bus in en deden gezellig mee.

Om 8 uur zou de bus vertrekken. Het werd een Franse 8 uur en we vertrokken om 8.15 uur.

De rit verliep prima en voor ons gevoel waren we zo in Apeldoorn. In de bus hebben we de lange afstandslopers (27,5 km) wat zitten pesten door te vertellen dat wij na die 18,5 km nog tijd genoeg zouden hebben voor een heerlijke dou-



Hier Myrthe

che en massage (ook al mochten wij daar geen gebruik van maken).

Na een aantal rondjes gereden te hebben door Apeldoorn zijn we gestopt bij het ziekenhuis.

Na 10 minuten waren we al bij de start en konden we onze kledruimten gaan opzoeken. Wij als 18,5 km lopers, zouden om moeten kleden in de garage zonder verwarming en douche. Uiteindelijk hebben we warmte kunnen vinden in het 'Orpheus' en we hebben daar prima kunnen wachten tot de start.

Na 15 minuten in het startvak te hebben gestaan, klonk het startschot. Daar gingen we dan. Gezellig sfeertje en een hele mooie omgeving. De loop verliep prima. Voor Myrthe wat zwaarder, omdat ze door haar studie een maand niet heeft kunnen trainen, haar doel was dan ook alleen het uitlopen van deze afstand. Esther had als doel lekker lopen en dat is zeker gelukt. Wat ons opviel waren de vele mooie



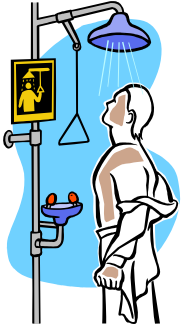
Hier Esther

huizen en de bosrijke omgeving. Onderweg hebben we daardoor ons droomhuis kunnen uitzoeken. Dat wordt verhuizen naar Apeldoorn ;)

Na 1.42.57 uur bereikte Esther de finish en na 1.59.51 uur finishte Myrthe.

Nu opzoek naar de 'warme' douche!! In onze joggingbroek zijn we op pad gegaan naar de kleedruimte van de 27,5 km en natuurlijk hebben we die gevonden!

Na de **heerlijke warme** douche raadde Pia ons de massage van de masseurs aan. Dat aanbod sloegen we natuurlijk niet af. De massage was een en al genieten! Toen hebben



we ons rustig omgekleed en konden we ontspannen wachten op de ' lange afstand' lopers.

Daar kwamen ze dan heerlijk rustig binnen druppelen. We hebben ze nog gewaarschuwd voor de TE warme douche, maar ze kwamen bibberend weer terug, omdat het warme water op was.... Oeps!! Nou ja afgekoeld van hun prestatie waren ze zeker!

Wat ook vervelend was, is dat de massage voor hen ook geen optie was vanwege tijdgebrek.

Bedankt voor jullie tip van deze kleedruimte!!

Op naar het pannenkoekenhuis in Ede. De busrit verliep weer goed en na een half uur zaten we gezellig aan een hele grote tafel. Een heerlijk soepje vooraf, daarna keuze uit verschillende pannenkoeken en tenslotte nog ijs. We hebben lekker gegeten en de dag gezellig afgesloten.

Bedankt dat we met jullie mee mochten, we hebben veel plezier gehad.

Tot de volgende keer!!

Groetjes Myrthe Oosterhoff en Esther Schaap.

WORDEN WIJ BNers????

Zondagmorgen half zeven! Het kind in mij ontwaakt en opgewonden zoals vroeger voor een schoolreisje, verheug ik mij op "het" dagje uit met de Brugrunners naar Apeldoorn.

Omdat ik dit gebeuren al sinds mensenheugenis aanprijst als het gezelligste reisje van het jaar, heeft mijn vriendje besloten nu zelf maar eens aan de lijve te gaan ondervinden in hoeverre dit de realiteit is. Hij schat mijn neiging tot overdrijven altijd bijzonder goed in, dus hij heeft zijn twijfels. Samen met zijn vriendje, Jan Beens en nog wat meer busopvullers zijn zij vandaag de supporters.



Met een kakelende meute in zijn "wagen van de zaak" rijdt Roel ons feilloos naar Apeldoorn, waar al onze wegen zich scheiden. De 8 kilometer zwoegers, de 18 kilometer hijgers, de ontspannen aanmoedigers en de Asselrondegangers, een afstand ergens tussen de 27 en 28 kilometer. Dat is mijn cluppie. Wij hebben besloten om Magda te begeleiden (of gaat zij ons hazen?) die als enige Brugrunster

heel stoer de marathon zal gaan bedwingen. Zij kan geweldig goed vlak lopen en gaat voor 6 minuten per kilometer. Cindy en Ivonne blijven keurig in haar kielzog, samen met Sparkcollega Nel de Wit, Magda's loopmaatje.

En ik? Ja, jullie snappen het al. Ik jojo van voor naar achter, ondertussen kletsend met Groningse boeren, Duitse stam-

pers, vervelende inhalers, die met hun ellebogen werken, bekende en onbekende Nederlanders, kortom, ik ben weer in mijn element.

Toch kan ik me zo goed voorstellen, dat mensen mij vreselijk irritant vinden. Sorry, sorry, ik probeer me steeds aan te passen, maar dat lukt hooguit vijf minuten.

Chris verkondigt na afloop: "Ik hoorde op 1 kilometer af-



stand al, dat de Brugrunnersvrouwen eraan kwamen, wat een gekwebbel!" Gelukkig voor mij, hij spreekt in het meervoud!

Ondertussen kijken we hoopvol uit naar onze supporters, die we op elk kruispunt verwachten, een beetje aanmoediging van de achterban krikt je toch mentaal wat op, maar helaas, ze konden zich niet opdelen en steunden de 8 en 18 km.lopers, zeiden ze.....maar de foto's deden sterk vermoeden, dat een eetcafe het grootste support had gekregen.

Na 27 km. nemen we afscheid van Magda en spreken haar nog even moed in voor de laatste eenzame 15 km.

Onze missie zit erop. Het finishdoek gloort in de verte, 10 meter voor de streep pakken Cindy, Ivonne en ik elkaar traditiegetrouw vast en met de handen in de lucht gaan we over de finish. We slepen een beduusde Nel de Wit ook mee in onze vreugde. Ze is nu ten slotte onze collega al is Spark eigenlijk een beetje onze concurrent, maar we zijn al lang niet meer haatdragend.

Vallen we nu zo heel erg op?

Een fotograaf ligt op zijn knieën en met een toeter van een teelens vereeuwigd hij onze uitbundigheid. Toch blij, dat het erop zit, slenteren we verder tot we worden ingehaald door een dame (beslist geen sportief type) die ons uitlegt, dat we zojuist op de gevoelige plaat vastgelegd zijn door een fotograaf van de Bijenkorf en of we nog een keer willen poseren voor een fotoshoot.

Stomverbaasd vragen wij:

"Waar is dit voor?" Zij legt

uit, dat de drie dolle (of is

het dwaze?) dagen van de

Bijenkorf dit jaar in het teken

staan van hardlopende

sportvrouwen en omdat wij

"zo leuk" aan kwamen lopen,

maken we een gereede kans dat deze foto voor de reclame-

campagne gebruikt gaat worden.

Wauw, eindelijk gaat onze opvallende aanwezigheid iets

positiefs opleveren, hopen we.

Er moeten toestemmingsformulieren ingevuld worden. Geen

probleem, tot er om mijn bankrekeningnummer gevraagd

wordt. "Mooi niet," zeg ik verontwaardigd. "Maar" antwoordt

de man nog verontwaardigder, "waar moeten we die 350

euro dan heen sturen?"

Wat!!!!!! 350 euro en dat per persoon! De dollartekens

springen spontaan in mijn ogen.



Of we het al in handen hebben filosoferen we onderweg terug, waar we het aan gaan uitgeven.

Ach, misschien wordt het helemaal niets, maar het poseren voor een professionele fotograaf geeft een extra kick aan een toch al onvergetelijk dagje, ook al zagen we er op ons meest onvoordelig uit.

En mijn vriendje? Die verheugt zich nu al op volgend jaar, als hij weer met ons mee mag.

Elly van B.

die al op een zwerige handtekening oefent, mocht ze een echte BNER worden.



Apeldoorn Midwinterlopen

Op zondag 3 februari vertrokken we om 8.15u 's morgens met de connexion bus met onze Roel als driver naar Apeldoorn om na een jaartje afwezigheid weer eens met een groep brugrunners op diverse afstanden deel te nemen. Velen hadden vraagtekens over de nieuwe startlocatie doch na aankomst bleek dit helemaal niet verkeerd te zijn, centraal gelegen, dicht bij start en finish, misschien de omkleed locatie niet, zoals in de Willem 3 kazerne en natuurlijk de kantine met de uitgebreide service van eten en drinken. Verder niks mis met het Orpheus gebouw in centrum van Apeldoorn.

Na omkleden en uitzwaaien van de 18 km deelnemers met een groepje fanatieke brugrunnerdames! naar start voor de 8 km. Na het vallen van het startschot even dringen en daarna het mooie afwisselende parcours op met een leuk stuk vals plat en daarna een leuke afdaling terug naar de finish. Volgens mij voor iedereen a piece of cake of niet dames! Over tijden spreken we hier even niet, die worden door de redactie wel bijgevoegd. Na afloop voor enkele dames nog even shoppen en toen op naar het sluitstuk van de dag. Pannenkoeken eten in Ede en daarna verzadigd en voldaan door onze Roel weer veilig thuis gebracht naar Spijkenisse, al met al een geslaagde dag. Els als organisator samen met Roel bedankt voor de geslaagde dag.

Leen v Hulst

Hallo,

Afgelopen zaterdag heb ik meegedaan aan de Heinenoord-tunnelloop. Een paar weken daarvoor had ik in Maassluis nog een PR van net onder de 1:33 gelopen en daarom dacht ik dat ik zaterdag wel even onder het anderhalf uur zou gaan lopen. Helaas bleek dat ik mezelf had overschat en de omstandigheden had onderschat. Na de tunnel werd al duidelijk dat ik de anderhalf uur niet meer zou gaan halen en een paar kilometer later zag ik zelfs mijn PR niet meer zitten. Het ging gewoon niet. Punt uit.

En toen kwam daar opeens iemand voorbij gelopen. Later in de uitslagenlijsten zou ik zien dat hij Karel Oosthoek heet en bij de Brugrunners loopt. Dat is dan ook de reden dat ik dit mailtje naar dit adres stuur, want op de site van de brugrunners kon ik enkel dit email-adres vinden. Ik wil via deze weg Karel namelijk bedanken en ik hoop dat dit mailtje via een omweg hem alsnog bereikt. Hij heeft mij namelijk, waarschijnlijk zelfs zonder het te weten, op een cruciaal punt er doorheen gesleept.

Toen Karel mij voorbij liep, had ik echt even een moeilijk punt. Maar plotseling had ik zijn rug in het vizier en op de een of andere manier lukte het me om daar aan vast te klampen. De langzaam teruglopende kilometertijden werden een halt toegebracht en ik raakte zelfs weer in mijn ritme.

Karel zelf moet dat zeer waarschijnlijk heel irritant hebben gevonden. Elke keer als ik van een afstandje weer iets in zijn buurt was gekomen, keek hij om en liep hij weer net zo makkelijk van me weg. Het ging dan wel iets beter met me, maar ik kon er nog steeds niet voorbij om zelf ook even aan kop te lopen. Voor Karel was ik dan waarschijnlijk ook één van die irritante klevende hardlopers die vaak in wedstrijdjes kilometers lang in je rug lopen te hijgen om je vervolgens bij de finish doodleuk voorbij te sprinten.

Dat laatste gebeurde ook min of meer afgelopen zaterdag. In de laatste kilometer vroeg Karel aan mij om de kop over te nemen. Hij excuseerde zich nog met de verontschuldiging dat hij zelf in de categorie M60 loopt en ik antwoordde dat ik het wel best vond en ik liet hem ook al vast weten dat hij me in de kilometers daarvoor er doorheen had gesleept. Vervolgens heb ik tot aan de finish aan kop gelopen. Eerst nog wel een paar keer omgekeken en ingehouden om hem te kunnen laten volgen, maar op het laatst ging ik voluit en haalde ik een dik PR. Dankzij Karel.

Tijd om hem echt te bedanken, had ik echter niet, want ik werd door mijn eigen clubgenoten opgevangen en ik heb Karel vervolgens niet meer gezien. Daarom hoop ik dat jullie dit mailtje alsnog aan hem kunnen sturen. Ik hoop dat hij zich niet (al teveel) aan mij heeft geërgerd. Sorry Karel, ik kon gewoon echt niet beter in die kilometers dat ik achter je hing. Bedankt voor het voorlopen en bedankt voor het PR.

mvg, Bart



RONDJE VOORNE IN JUNI !!!!



Schrap Rondje Voorne de laatste zondag in augustus maar door in je agenda.

Wegens organisatorische problemen op die datum is ons traditionele rondje nu verplaatst naar **zondag 15 JUNI 2008**.

Dat zal wennen worden! Maar wij laten ons daardoor toch niet afschrikken? Ik reken zelfs op een groter aantal Brugrunners!

De inschrijving is al geopend, dus meld je bij mij aan. Vorm zelf een duo of een team van 3-4-5 of 6 personen en geef er een toepasselijke naam aan (als het maar duidelijk is, dat het om de Brugrunners gaat.)

Je kunt je ook als eenling bij mij inschrijven, dan voegen we je wel ergens bij, geen probleem!

De kosten zijn 10 euro p.p.

We zullen ze daar in Brielle laten merken, dat het ondanks de nieuwe datum, zoals vanouds, een groot Brugrunnersfeest gaat worden.

De grootste rondje Voorne fan,
Elly van Buijtenen.

Fortis bruggenloop Rotterdam

24 Feb. 2008

15 km

Namen	Tijden
Klaas Mol	1:17:54
Hans v. Meggelen	1:18:10
Wim van Doorn	1:22:00
Daniella van Mil	1:23:55
Annemarie Lorscheijd	1:28:10
Judith von Winckelmann	1:30:16
Han Bakker	1:30:17
Nico Stoop	1:30:18
Karel Timmermans	1:30:18
Ton Timmermans	1:30:18
Cindy Velgersdijk	1:30:18
Anita Kabbedijk	1:33:21
Sandra Weeda	1:39:17
Dick Weeda	1:39:18
Kees Kooiman	Geblesseerd uitgevallen



In de schijnwerper

Hoi, ik zal me even voorstellen!!



Ik ben Cindy Velgersdijk 31 jaar en ik woon in Zuidland. Ik loop ongeveer 5 jaar hard maar sinds vorig jaar zomer langere afstanden.

Ik had van de Brugrunners gehoord, toen ik aan het wandelen was met mijn honden in de Bernisse en daar Ineke met hond Tom tegenkwam, die me over jullie vertelde en hoe leuk de vereniging is(en dat klopt).

Ben toen in de ochtend komen trainen totdat ik een andere baan kreeg en die ochtenden moest werken.

Ik heb wel doorgetraind en heb toen met vriendinnen getraind voor de halve marathon van Rotterdam.

Toen kwam ik Els tegen in Runnersworld en die begon ook over de Brugrunners, ik miste de groep wel en ondertussen kreeg ik een andere baan en ben de dinsdag en donderdagochtend vrij, dus ik ben inmiddels ingeburgerd, zelfs zo erg dat ik als de training bijna klaar is zeg:

"we zijn bijna thuis".

Ik word ook de tweede Elly v Buijtenen genoemd (raad zelf maar waarom).

Ik zit inmiddels ook in het wedstrijdteam van de Topreisloopserie en vind het geweldig en geniet van elke wedstrijd en de gezelligheid daaromheen.

Ik ben me ook aan het voorbereiden op de marathon, mijn eerste, dus erg spannend!!

Ik hoop nog lang loopplezier met jullie te beleven!!



Groetjes Cindy Velgersdijk.

De Halve van Rockanje.

Ik (Cindy) en Els hebben de halve van Rockanje als trainingsloop gelopen.

Gelukkig als training want hij was erg zwaar.

Na ongeveer 5 km kwamen we op het strand bij de dam in Hellevoetsluis.

Het was hoog water dus erg zacht zand.

We moesten tot het voormalige autostrand in Oostvoorne dus ongeveer 10 km.

Het was erg zwaar en er leek geen eind aan het strand te komen maar we hebben het gered

(al kwebbelend).

Nog een paar km en Els en ik hebben zelfs nog een sprintje erin gegooid.

We kwamen lachend over de finish.

Al met al een leuke maar zware trainingsloop.

Groetjes Cindy Velgersdijk

Het Topreis loopcircuit, seizoen 2007

Het afgelopen seizoen heeft het team van de Brugrunners weer meegedaan aan het Topreis loopcircuit. Eindigden we de laatste jaren in de staart van het klassement, dit seizoen eindigde ons team op de 4^e plaats van de tien deelnemende teams. Een niet onverdienstelijke prestatie. Dit was natuurlijk de verdienste van ons hele team, maar wat de afgelopen jaren nog nooit gebeurd was, gebeurde nu regelmatig na afloop van de wedstrijd, dat twee leden van ons team op het erepodium moesten verschijnen..

Niet om de andere teamleden tekort te doen, maar we mogen dan **Ivonne v.d. Pad** en **Karel Oosthoek** wel even noemen, want zij mochten, vanwege hun prestaties, regelmatig het erepodium beklimmen. Hieronder een opsomming van de resultaten waarbij Ivonne en Karel in de prijzen vielen.

Ivonne in de D40 categorie

15 km, Plassenloop Reeuwijk 1.11.05 uur	2 ^e plaats in
10 km, Dwars door Dordtloop 45.08 min.	1^e plaats in
10 km, TNO-Ambachttheerlijkheidsloop 46.06 min.	3 ^e plaats in
15 km, Geul Techniekloop Vlaardingen 1.12.14 uur	2 ^e plaats in
10 EM, Kerstloop Barendrecht 1.19.23 uur	3 ^e plaats in

Karel in de M60 categorie

15 km, Lenteloop Papendrecht 1.03.40 uur	2 ^e plaats in
10 km, TNO-Ambachttheerlijkheidsloop 41.01 min.	1 ^e plaats in
15 km, Geul Techniekloop Vlaardingen 1.04.54 uur	2 ^e plaats in
15 km, Dotterbloemloop Zoetermeer 1.03.55 uur	1 ^e plaats in
10 EM, Kerstloop Barendrecht 1.06.54 uur	3 ^e plaats in

Zoals we ook in de einduitslagen kunnen zien (zie elders in dit blad) hebben ook Han Bakker, Elly v. Buytenen en Els Snippe een belangrijke bijdrage geleverd als het gaat om de scores voor het bedrijven klassement, terwijl Els Snippe op de 15 km en de 10 EM een dikke PR op haar naam zette. En ook Ivonne scherpte haar PR op de 15 km tot twee maal toe aan, terwijl Lisette het prima deed in Vlaardingen waar zij haar PR op de 15 km met maar liefst twee minuten verbeterde.

Helaas moest Leen van Hulst, door een knieblessure, een aantal malen verstek laten gaan. Gelukkig gaat het momenteel al weer een stuk de goede kant op en misschien zal hij zijn krachten voor het team binnenkort weer in kunnen zetten.

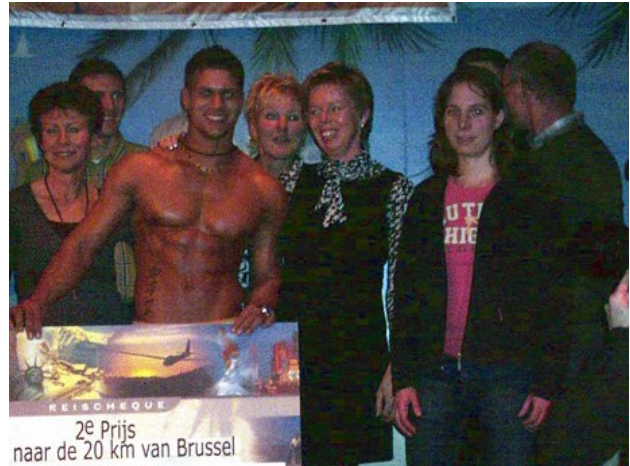
Han Bakker, de enige deelnemer van ons team, die alle wedstrijden dit seizoen heeft gelopen, had pech. Voor het eerst in het wedstrijdscircuit werd er geen aandenken uitgelopen voor de trouwste leden van een team.

Hans van Meggelen, de op een na trouwste deelnemer dit seizoen, liep ook heel stabiel en ziet op dit moment zijn prestaties stijgen.

Ineke Snijder, al jarenlang een trouwe deelnemster in het wedstrijdscircuit, heeft te kennen gegeven het een tijdje wat rustiger aan te willen doen. Bedankt voor je inzet Ineke.

Haar plaats wordt in het lopende seizoen ingenomen door

ons jonge, enthousiaste en veel belovend looptalent, Cindy Velgersdijk.



Wat had Ivonne nu gewonnen?



De stemming zat er best wel in.



Onze dames konden het goed vinden met de voorzitter.

Zo was dan op 18 januari j.l. de finale en prijsuitreiking van het loopseizoen 2007 in de Baja beachclub in Rotterdam, waar we met een welkomstdrankje door schaars geklede

jonge mannen en vrouwen werden verwelkomd.

In een feestelijke sfeer vond de prijsuitreiking van het Topreiscircuit plaats. Alle deelnemers die 6 of meer wedstrijden mee hadden gelopen ontvingen een bon voor een heerlijke vlaai.

Karel Oosthoek kon, door blessures, helaas geen 6 wedstrijden halen, maar Ivonne werd in het overall klassement in de D40 categorie, 2^e en kreeg hiervoor een weekend voor twee personen naar Brussel en een startbewijs voor het lopen van de 20 km van Brussel op 24 en 25 mei a.s.

Ook vond die avond de prijs uitreiking plaats van het Grand Prix circuit, een **nationaal wedstrijd circuit** waarvan een aantal lopen binnen het Topreis circuit deel uit maakten.

Ivonne v.d. Pad werd hierin **tweede!** in de D40 categorie en won hiermee een verzorgde 3 daagse **reis voor twee personen naar Berlijn** met een startbewijs voor de marathon aldaar.

Ook was er nog gelegenheid voor een dansje waar ook volop gebruik van werd gemaakt.

Kortom, een heel sfeervolle en geslaagde afsluiting van het Topreis seizoen 2007.



Klaas Mol

Beste brugrunners,

Hopelijk ben ik op tijd om iets in te sturen.

Bep is degene, die mij eraan herinnert iets voor het clubblad te schrijven. Ik zie haar elke woensdagochtend en denk dan: "Oh jeeetje, ik heb beloofd wat te schrijven."

Lopen doe ik momenteel voor mezelf, maar blijf toch betrokken bij de club, omdat ik in het rivierabad werk, waar ik veel mensen ontmoet en ook de bruglopers.

Het zijn niet alleen de lopers maar ook hun kinderen kleinkinderen die ik in de lessen tegen kom.

Het grappige is dat ik de kleindochter van Klaas in de les had toen ze begon, nu heb ik haar weer terug in het B dipl, de zoon van Coby, die gaat proefzwemmen voor b (verrassing)

Bart, die al voor C bezig is.

Dan is mijn beroep wel heel erg leuk om toch je contacten ook op deze manier te houden.

Bij de kempvis zie ik een mevrouw, ken haar niet van naam, gebeurt wel eens vaker, dat is het nadeel als je veel mensen kent. Zij geeft training waterpolo { jeugd} zij is nu momenteel aan het trainen voor de marathon.

En dan Ellie van Mil, woensdag ochtend vroeg staat zij om 7.25 uur voor de deur om banen te zwemmen, ik begin zelf om 7.30 uur. Dan denk ik, petje af Ellie en ze is er ook voor in om nieuwe dingen te leren, niet alleen in het lopen maar ook in het zwemmen.

Bep, de vrouw van Gerard komt ook steeds terug in mijn geschreven stukjes, want ook Bep is er elke week om met haar groep haar oefeningen te doen. Ook petje af voor Bep en zij herinnert mij om een stukje te schrijven.



En als we Gerard niet hadden met zijn team om het clubblad weer samen te stellen, petje af !!!

In de drukke voorjaars vakantie zag ik onze ander Ellie Waasdorp, jammer het was te druk anders had ik nog ff een praatje gemaakt.

Ik kan wel weer gaan klagen of zeggen dan en dan ga ik lopen bij de club, maar dat doe ik ff niet, zoals ik schrijf blijf ik op deze manier toch verbonden met de club, en als het lukt dan ben ik er gewoon weer bij.



Terug denkend eind december 2007 toen onze dochter en schoonzoon terug gekomen zijn als militair uit Afghanistan gezond en wel gelukkig!!

Hebben voor de familie en vrienden nog een leuk tuin feest georganiseerd in een stevige partytent, winddicht en terrasverwarming. De sfeer was gezellig en hebben in de winter tot 's avonds tien uur buiten gezeten wat oer gezellig was. De tweede kerstdag kreeg onze schoonzoon Christian een leuke ingeving . Ja!! Om mee te doen met de kerstloop. We lieten ons niet kennen en hebben mee gedaan voor de saamhorigheid en ik moet zeggen, dat is wel gelukt. Achteraf konden we onze foto's bekijken op de site van iemand die ik goed ken. Ze is wel van de Spark (Yvonne) ons vast groepje Wim en Wout waren er ook bij om aan te moedigen, dat hadden wij wel nodig met dat glibberen en glijden.

De tijd gaat dan snel, inmiddels is onze dochter uitgenodigd om in december ons land opnieuw te versterken, maar doordat zij verder gaat met haar opleiding mag zij dat weigeren.

Voor onze schoonzoon ligt het anders { beroepsgeheim} .

Sebastiaan onze zoon, die bij de afdeling voertuigenzit, maakt ook minder kans daar naar toe te worden uitgezonden!!

Uitkijkend naar onze vakantie in April naar Spanje, waar wij onze caravan hebben staan, je weet wel bij Don Gwan in de stalling, kunnen we fietsen en hard lopen langs het strand, we blijven in de running, maar ik ga niets beloven, want belofte maakt schuld.

Proberen zeker weer om met de 10 km van Rotterdam mee te doen, we komen elkaar vast nog wel tegen, voor alle sporters die mee doen met de marathon of wat dan ook veel succes . We hebben de 3 P's, die staan voor Prestatie, Publiek en Plezier, je mag zelf de volgorde bepalen wat er bovenaan moet staan, dat is namelijk voor iedereen verschillend. Bij mij staat het plezier altijd bovenaan! Sportgroetjes

Tonnie van Ettinger



Hallo Brugrunners

Bij deze wil ik iedereen bedanken voor alle lieve kaartjes
telefoontjes e-mailtjes bloemen plantjes fruitmandjes
enz.enz



Het is een heel fijn idee als er zo
aan je gedacht word
Bedankt allemaal

Groetjes Jeannette van de Poll

ROTTERDAM MARATHON 13 APRIL 2008.



Wij wensen alle lopers en loopsters, die zich aan dit grote
avontuur gaan wagen, heel veel succes!

Wout v.Wieringen
Cindy Velgersdijk
Anita Kabbendijk
Elly van Buijtenen
Ivonne v.d.Pad
Monique Kuller
Richard v.d.Kant
Han Bakker
Ton Timmermans
Nico van Nieuwamerongen
Martin Kannegieter.
Arthur Bijl
Nico Stoop
Wil Bloemberg

Alle supporters wensen wij heel veel uithoudingsvermogen
om deze kanjers tot de laatste snik aan te blijven moedigen.

De redactie

UITSLAGEN OOSTVOORNE

9 maart 2008 Halve marathon en 9 km

Namen

Tijden

Johan Benne	1.28.48	Halve marathon
Ben van Mil	1.43.55	
Ivonne van de Pad	1.44.53	
Hans van Meggelen	1.48.19	
Elly van Buijtenen	1.51.21	

Cindy Velgersdijk	1.51.31		
Han Bakker	1.51.33		
Magda Langendoen	1.51.35		
Monique van der Horst	1.57.12		
Anita Kabbendijk	1.59.46		
Ton Timmermans	1.59.52		
AnneMarie Lorscheijd	2.04.39		
Marcel Reuvers	2.06.59		
Danielle van Mil	2.11.14		
Elly van Mil	2.11.18		
Judith Winkelmann	2.15.34		
Dick Verhoeven	2.15.36		
Wout van Wieringen	2.26.07		
Inge de Ruiter	0.37.44	3 de dame	8 km



WOUT'S KOLOM (METJE)

Ja, U leest het goed, ik heb niet veel wedstrijden gelopen.
De laatste van 2007 was in Barendrecht (10 EM). Het enige
wat meezat was het lekkere zonnetje op die mooie winterdag.
De hele entourage eromheen was bedroevend. Dat was bij de
"Zuiderster" wel beter. Bovendien liep ik nog de slechtste
wedstrijd uit mijn leven. 1.45.07 daarmee was ik laatste.

Daags daarna 17 december een kerstrace over 6/9,8 km.
vanaf de Blaak in Rotterdam.

Omdat het voor het goede doel was (Kika) ben ik ook mee-
gegaan met pijn in mijn benen van de vorige dag.

Na de start liepen er een paar lopers voorop, die normaal 13
of 14 km. per uur lopen, maar nu 9 of 10 km. en die hielden
geen rekening met mij en nog een tiental andere loopsters.
Zelf had ik gedacht aan een happening, waarbij we bij el-
kaar zouden blijven, maar het was een gewone prestatie-
tocht.

Op de zondagen **6-1-2008** en **3-2-2008** heb ik een 10 km.
gesnelwandeld in respectievelijk 1.15.44 en 1.16.56. Daar-
mee ben ik laatste geworden in het klassement over drie
wedstrijden in 3.49.33

8-3-2008. Halve van Oostvoorne.

Bij mooi weer hebben we met een grote groep Brugrunners meegedaan.

Na enkele kilometers hadden verschillende mensen zich al bij mij gevoegd. Bij de splitsing van de 8 en 21 km. gingen de anderen echter allemaal de kortste weg naar huis.

Ik kreeg al snel de bezemwagen achter me aan, maar na 18 km. keerde het tij en haalde ik de voorlaatste in en heb ik de rode lantaarn plechtig overgedragen.

Ik ben in een tijd van 2.26.en nog iets geëindigd.

Verder allemaal veel succes op de marathon van

Uw eenzame roadrunner
langs 's Heerenwegen
Wout

Wisten jullie dat

Yvonne beweerd , dat mannen nooit van Overgangsvrouw - en kunnen winnen.

Gerard een onbeveiligde buurvrouw heeft en er moeiteloos in kan komen .

Wil Hoorman ingognito heeft gelopen in Apeldoorn

De vrouw van Henk Hoogbruin problemen heeft met zijn muis.

Elly v, B weer Oma wordt en binnenkort 40 jaar getrouwd is. Loes probeerde een handafdruk te maken in de walk of fame toen de tegels al lang en breed uitgehard waren.

Iedereen zijn best weer heeft gedaan om de krant te vullen.

We alle geblesseerden beterschap wensen.

Er weer goede tijden zijn gelopen voor de club.

Iedereen een fantastische Marathon toe wensen.

Magda er al eentje heeft gelopen in Apeldoorn.

We Piet weer dankbaar zijn voor alle hand en spandiensten.

Monique K. onze meest perfecte routeplanner is.

Drie Brugrunsters een heerlijke kleedruimte met zalige dochtes voor zichzelf hadden, omdat ze net iets slimmer waren dan de rest

We Joop.B missen.

Het leuk vinden dat onze Paparazzi regelmatig op de koffie komt.

Anne het weer gaat proberen.

TEN SLOTTE

Iedereen weer hartelijk bedankt voor alle inzendingen. Apeldoorn heeft waarschijnlijk de meeste indruk gemaakt op de Brugrunners, gezien het grote aantal inzendingen. Wij zijn er blij mee!

De redactie wenst iedereen zonnige en gezellige Paasdagen. Mocht je de Paashaas tegenkomen en wil je erover schrijven, aarzel niet en stuur het in maar wel voor 15 JUNI dan kunnen we voor de zomervakantie nog een Brugpraet samenstellen.

De Redactie.

De loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
23-3-2008	van Buurenloop	Oostvoorne www.avflakkee.nl/vanbuuren	11.00	5-10
24-3-2008	Bijl Bezemerloop	Spijkenisse www.trainingslopen.nl	11.00	30-35
29-3-2008	Binnenmaasloop	Mijnsherenland www.avspirit.nl	13.15	21.1
6-4-2008	Dwars door Dordt*	Dordrecht www.dwarsdoordordt.nl	13.00	10
13-4-2008	MARATHON	Rotterdam www.fortisrotterdammarathon.nl	11.00	42.2
13-4-2008	RTV Rijnmondloop	Rotterdam www.rtvrijnmondloop.nl	11.15	10
19-4-2008	De zwaarste 10 van Zeeland	Burg-Haamstede www.avdeltasport.nl	14.30	10
30-4-2008	Havenloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.45	10
30-4-2008	Oranjeloop	Oudenoorn www.oranjeverenigingoudenoorn.nl	10.00	10
1-5-2008	Golden Tenloop	Delft www.goldentenloop.nl	15.00	10
10-5-2008	Luilakloop	Sliedrecht www.trimclubabc.nl	7.15!!!!	10
17-5-2008	Nationale Lenteloop*	Papendrecht www.avpassaat.nl	14.15	15
18-5-2008	Leiden Marathon	Leiden www.marathon.nl	12.00	10-21-42
23-5-2008	De Omloop van Terheijde	Ter Heijde www.hetvondel.nl	20.30	10
25-5-2008	The Hague Royal Ten	Den Haag www.royalten.nl	14.00	19
7-6-2008	60 Jaar Jubileumloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	16.1
15-6-2008	Rondje Voorne	Brielle www.vorneatletiek.nl	10.00	50
19-6-2008	Estafette marathon	Papendrecht www.avpassaat.nl	11.00	42.2
21-6-2008	Ambachtsheerlijkheidsloop*	Numansdorp www.avspirit.nl	12.15	10
22-6-2008	Ladiesrun	Rotterdam www.ladiesrun.nl	10.30 10.45 11.30	3 6.5 10
	* Zijn topreis lopen			

Van harte gefeliciteerd

01-mrt	Inge de	Ruiter
05-mrt	Nel	Weeda
06-mrt	Ester	Berwers
08-mrt	Christina v.	Ettinger
09-mrt	Carla	Brauwiers
15-mrt	Kitty den	Bakker
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Rianne	Westerveld
18-mrt	Astrid v/d	Sluijs
23-mrt	Kees	Ketting
23-mrt	José v.	Oest
26-mrt	Henk	Hoek
28-mrt	Florence	Kegel
12-April	Rob	Kegel
17-April	Wout v.	Wiering
17-April	Lea v/d	Ster
20-April	Jan	Beens
20-April	Marianne v	Braun



Kinder uitspraak

Jantje: "Mama, ik wil niet meer naar Opa en Oma, die zitten maar de hele dag op de bank met niks aan."

Mamma: "MET NIKS AAN?!?"

Jantje: "Ja, geen TV aan, geen radio aan, geen computer aan..."

29-April	Greetje	Jansen-
05-mei	Elly	Waasdorp
09-mei	Elly	Evertse
10-mei	Rob	Revet
11-mei	Harry	Dronkers
12-mei	Ineke	Snijder
14-mei	Karel	Oosthoek
25-mei	Leo	Belder
25 mei	ivonne vd	Pad
28-mei	Ben v.	Mil
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

Weer Jantje

Jantje vraagt aan zijn vader, wanneer krijg ik er weer een broertje bij?

Vader zegt hier heb je een zakje vogelzaad misschien komt er een hongerige ooievaar die een broertje voor je meeneemt.

De volgende dag:

De buurman komt naar buiten gerent en roept ik heb een zoon.

Jantje loopt naar zijn buurman toe en zegt ,als je maar weet dat het zaad van mijn vader is.

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

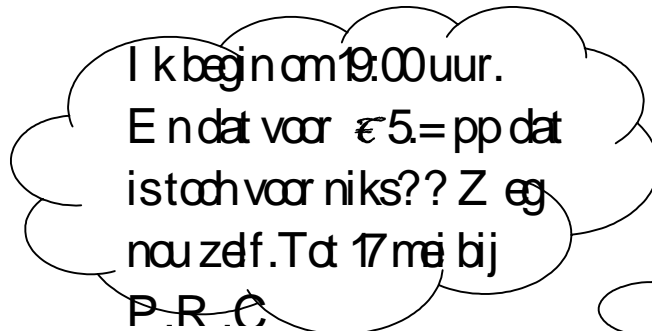
Kaneelhof 22
3193 JC Hoogvliet
Tel 010-4380425
Fax 010-4380387

E-mail: mhbravenboer@hetnet.nl

zaterdag 17 mei



*Puf puf van
De, puf,
Bug Runners*



BBQ aanvang 19:00 uur Kosten € 5 pp

Inschrijven kan op de lijst in de kantine.

*Betaling per overschrijving van € 5.= pp
naar girorekening 786.00.10 t.n.v de
penningmeester st De Bug Runners.*



De Activiteitencommissie

Op vrijwilligers kun je bouwen.

Hun inspanningen voor verenigingen, instellingen en stichtingen zijn goud waard. Een van uw vrijwilligers werkt bij Shell in Nederland. Shell waardeert de inzet van deze vrijwilliger zeer. Want juist maatschappelijke en sociale inzet maakt onze medewerkers completer en meer betrokken. Het Shell VrijwilligersFonds doneert aan instellingen waar medewerkers van Shell als vrijwilliger actief zijn.

Ook u helpen we graag!



Uw vrijwilliger weet
ook veel over energie

**Invest in
Social Energy**

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



“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

aanbieding:

Met het voorjaar in aantocht
wilt u toch ook weer mooie gladde benen
zonder stoppels en bijna pijnloos?
Laat ze met deze kortingsbon in april en mei
vakkundig harsen.
Van € 25,- voor € 20,-
Pedicure Helende Handen Liesbeth
tel. 06-30258697/0181-630756



„Keuze voor kwaliteit ”

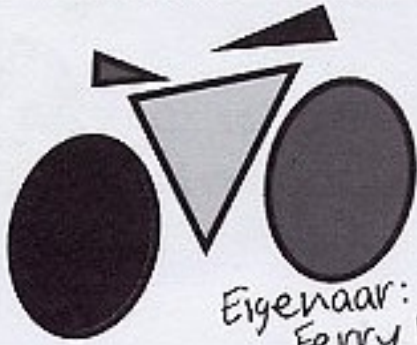
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

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