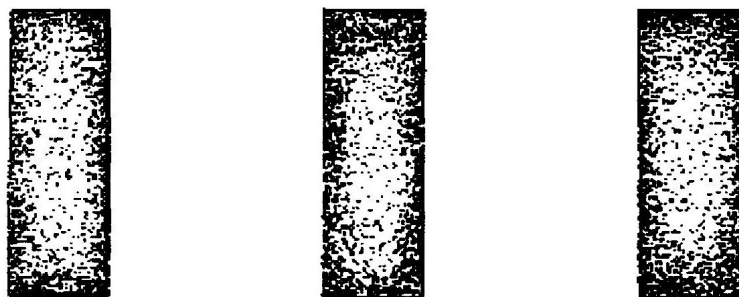


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Juni 2008

Spijkenisse

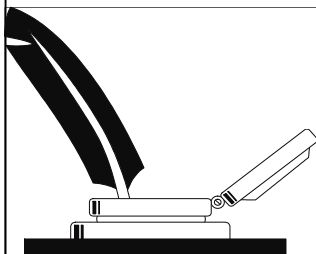


BRUGPRAET

Jaargang 13 Nummer 2

Juni 2008

Van de voorzitter :



Onze barbecueavond was dit jaar wederom zeer geslaagd. Dit uiteraard mede dankzij de vele vrijwilligers, die hiervoor het nodige werk verzet hebben. Iedereen hartstikke bedankt.

Bij de trainingen is het duidelijk merkbaar dat de vakantieperiode is aangebroken.

Enkele Brugrunners zijn zelfs alweer terug, zo ook onze eindredacteur, die de aardbevingen in China gelukkig goed heeft doorstaan.

Degenen, die nog moeten gaan, wens ik een hele fijne vakantie toe!

Karin

E-mail :kaatmossel@hotmail.com



De City Pier City loop

15-03-08 10 km

Naam

Tijd

Wim v Doorn

0:50:50

Ivonne "kiest" het hazenPAD.

De Bijl Bezemerloop van 32 km. wordt traditiegetrouw in Spijkenisse georganiseerd en chauvinistisch als ik ben, doe ik hier natuurlijk altijd aan mee. Weer of geen weer en het is dit jaar geen weer. Sneeuw- en hagelbuien wisselen elkaar af, het is koud, het waait, kortom het is winter. Is het tweede kerstdag? Nee, geloof het of niet, het is tweede Paasdag!

"Zal ik wel gaan?" vraag ik me af, maar ik ben ten slotte geen eitje ook al is het Pasen, ik ga!



Ivonne en ik zijn de enige Brugrunners, die de weergoden gaan trotseren.

Na wat wikken en wegen besluit ik gezellig bij Ivonne te blijven in de groep van 6 minuten.

Gedeelde smart is halve smart, nietwaar? Of wordt het: gedeelde vreugd is dubbele vreugd.

De tijd zal het leren.

Bij het paaltje van 6 minuten staat een dame, die vraagt: "Ga je 6 minuten lopen?" "Jazeker," zeg ik nietsvermoedend. "Er zijn geen hazen," en ze kijkt me hoopvol aan. Maar jullie weten, wat er gebeurt, als ik "Ja" zou zeggen. Binnen 5 kilometer zou de groep voor ons ingelijfd zijn en het is nou juist de bedoeling om in het groepstempo te lopen. Niks voor mij dus, ik kom hier, omdat er voor mij gedacht gaat worden.

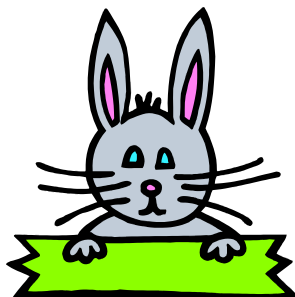
Ik duw Ivonne naar voren en zeg overtuigend: "Zij kan het heel goed!" Overrompeld stribbelt ze nog even tegen, maar laat zich dan in het groene "hazehes" hijsen en krijgt een medehaas toegewezen, gelukkig ook een debutant.

Ik zeg nog: "Wij helpen jullie wel, hoor!" Goed bedoeld,

maar ja, als ik ga "helpen", moet ik steeds teruggefloten worden en dat gebeurt regelmatig en terecht. Ik moet hierom maar eens gediskwalificeerd worden, dat helpt misschien.

Als een volleerde haas laat Ivonne ons samen met haar rammelaar (=mannetjshaas) exact op schema lopen, laiveert ons langs auto's, fietsers, paarden, bergen poep en grote plassen. Zelfs bij de drankposten lukt het haar om haar cluppie, zeg maar club, binnen een halve minuut te laten drinken, plassen en weer in het gareel te krijgen

Tijdens de sneeuwbuien, denk ik steeds: "O ja, gedeelde





Hier Ivonne aan kop als ploegleider

smart" en we spreken elkaar moed in. Het helpt echt. Dan wordt het weer droog en licht, zolang het duurt.

10 Seconden te snel komen we over de finish, peanuts toch op 3 uur en 12 minuten? Klasse hoor, Ivonne en dat voor de eerste keer! Ik doe het je niet na!

Nu voel ik oprecht dubbele vreugde!!!!

Ze krijgt voor haar inzet een adidas shirt en bovendien haar inschrijfgeld terug. Leuke bijkomstigheid toch?

Een week eerder zag ook Annemarie in Reeuwijk haar inschrijfgeld retour komen, de reden daarvan was haar geboortjaar. Die was hetzelfde als het geboortjaar van de atletiekclub aldaar en die mijlpaal werd met dit soort acties uitbundig gevierd.



• Nee, ik vertel niet hoeveel jaar die club bestaat, want Annemarie ziet er nog jaaaaaaaaaaaaaaren jonger

uit!

Deze gebeurtenissen geven toch een vrolijk tintje aan onze toch altijd al gezellige looptjes!

Elly van B.

die de handjes weer uit hun winterslaap gaat halen.

Testloop bij Spark

5 april 2008 5 km

Naam

Tijd

Wim v Doorn

0.23.38



Hier Jeanette met Anita

De uitslagen van de: Rotterdam Marathon

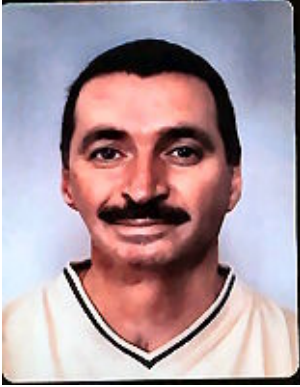
13-04-08

Namen

Tijden

Johan Benne	3:17:24
Ivonne vd Pad	3:44:56
Els Snippe	3:57:11
Elly v Buijtenen	3:57:25
Han Bakker	4:05:49
Cindy Velgersdijk	4:05:49
Athur Bijl	4:12:47
Martin Kannegieter	4:18:21
Ton Timmermans	4:27:23
Nico Stoop	4:27:23
Richard vd Kant	4:30:14
Wil Bloemberg	4:31:43
Nico v Nieuwamerongen	4:31:44
Anita Kabbendijk	4:41:07
Monique Kuller	4:53:33
Wout v Wieringen	Uitgestapt
	10 KM Loop
Wil Raaphorst	0:49:55
Wim v Doorn	0:50:35
Marcel Reuvers	0:53:02
Roel Schellingerhout	0:54:29
Dik Verhoeven	0:56:00
Cor Romijn	0:56:01
Maria Raaphorst	0:57:35
Karel Timmermans	0:58.45
Monique Misdorp	0:58:30
Stella Bastemeijer	1:01:49
Monique Zoutewelle	1:01:49
Elvira Brouwer	1:03:52
Yvonne vd Zalm	1:06:21
Jaqueline Vliegendorhart	1:07:00
Sandra Weeda	1:07:00
Riet Benne	1:07:21
Jeanette v Poll heeft Anita Kabbendijk 12 km gezelschap gehouden .	Geen

Ik ga stoppen !!!!



Na maandenlang te hebben nagedacht en meerdere mensen te hebben gesproken en hun vragen heb voorgelegd, die zij in alle eerlijkheid beantwoordden, ben ik tot het besluit gekomen om te gaan stoppen met het geven van trainingen. Nadat ik zelf eindelijk klaar was met mijn proces om tot een besluit te komen, heb ik bij mijn loopmaatjes en collega's trainers Wil en Ben

aangegeven dat ik per eind april stop. De dag erna heb ik dit ook bij Karin Bakker aangegeven, net zoals ik dit heb gedaan bij de avond-loopgroep. Om een eventuele ruis op de lijn te voorkomen wil ik mijn verhaal ook kwijt aan andere lopers die mij kennen. Of schrijf ik dit, omdat dit ook goed is voor mijn eigen proces om dingen voor dit moment af te sluiten door het juist op te schrijven.

Ik zal niet beginnen met de gevleugelde woorden, "lief dagboek" maar denk wel dat het goed is de motivatie voor mijn besluit toe te lichten.

Zoals sommigen wel weten ben ik in 2005 voor een langere tijd uit de roulatie geweest om een Stamcel transplantatie te ondergaan. Gelukkig zijn de resultaten van deze transplantatie tot op de dag van vandaag goed te noemen, alleen blijven (ook nu nog) mijn T cellen nog wat aan de lage kant. Al snel na de transplantatie kon ik weer van alles, ik pikte het werk weer op en ging ook weer volledig aan het werk. Dit laatste was, als je de informatie die ik voorafgaand aan de transplantatie kreeg mocht geloven op zich al een hele prestatie. Ik ging weer met het opbouwen van mijn conditie aan de slag en alles ging goed. Wel heb ik in die periode het aantal uren dat ik werkte teruggebracht naar 32 uur p/wk.

Zelfs het hardlopen kon ik weer wat oppakken, helaas kwam de gordelroos als grote spelbreker tussendoor, die dit proces weer aardig terugzette. Maar ook hierna probeerde ik weer het lopen op te pakken. Het lopen zelf ging weer redelijk goed, maar na iedere training duurde het 2-3 dagen om bij te komen. Achterblijvende T cellen, het zolang moeten bijkomen na een training waren bij mij dingen waarbij meer en meer de vraag rees wat hiermee te doen. Van verschillende kanten kwamen signalen dat er wellicht teveel gevegd werd van mijn lichaam. Ik besloot in ieder geval even het (zelf) trainen te stoppen en alleen de trainingen op de fiets te doen.

Het inwinnen van informatie ging wel door om te onderzoeken wat ik moest doen.



Meer en meer ervaren mensen op dit gebied gaven signalen dat ik teveel van mijn lijf wil, maar het lijf dit niet aan kan. Ik kan van alles in mijn hoofd maar het lijf geeft aan dat het niet kan.

Om mijn lichaam de kans te geven meer T-cellen (afweer) aan te maken, moet ik ergens ruimte gaan creëren om het lichaam meer rust te geven. Mijn keuze om dan het geven van training te laten vallen is onder andere ingegeven door het feit, dat ik van mijn werk leef en met het geld dat ik hier-

mee verdien leuke dingen in het leven kan doen.

Vandaar mijn keuze om vanaf nu te stoppen met het geven van trainingen bij de avondgroep. Iets dat mij niet makkelijk valt, omdat ik destijds wel diezelfde avondgroep mocht opstarten. Het is of ik mijn kindje moet gaan loslaten en dit voelt niet prettig aan. Maar aan de andere kant vind ik het ook niet prettig om op de fiets toe te kijken naar mijn loopmaatjes "lekker lopen" en mij dit niet lukt.

Dus na lang wikken en wegen besloot ik er mee te gaan stoppen.

Toch zijn jullie niet van mij af, want ik zal toch bij tijd en wijle langs komen om weer ouderwets een bakkie te komen doen en zo jullie allemaal te zien en te spreken.

Ik bedank jullie voor dit moment voor alle fijne jaren, die we hebben gehad en wens jullie allemaal het beste.

Groetjes, Marco de Graaf



SPIEGELTJE, SPIEGELTJE.....

Wat is het verleidelijke aan een marathon, die uit twee rondjes bestaat? Precies! Meefinishen na een ronde met de 21 km. lopers.

Dat had ik dus vorig jaar in Leiden gedaan en daar heb ik het hele jaar wroeging over gehad. Elke keer als ik in de spiegel keek, hoorde ik in mijn achterhoofd: "Watje!"

Daar moest een eind aan komen, dus toog ik een maandje na de Rotterdam marathon naar Leiden om revanche te nemen. Samen met Monique Kuller, die ook een reden had om zich in de Sleutelstad te bewijzen, lieten we ons door de TomTom naar de Groenordhallen brengen. Vandaar reden pendelbusjes af en aan naar de start.

We hadden besloten om hazen voor ons te laten denken en daar domweg achteraan te huppelen. Monique koos voor de 4 uur 30 en ik vond twee gezellig kletsende knullen, die de 4 uur aan zouden voeren. Dat leek me wel wat.

Het Wilhelmus, sinds jaar en dag voor de start gezongen door Bill van Dijk, werd deze keer ten gehore gebracht door een zeer traag spelende saxofonist. Hij deed zijn best, maar geef mij Lee maar op de Coolsingel, dat is echt kippenvel! Maar oke, dit is Leiden met een heel eigen sfeertje.

Mijn haasjes, Bas en Hans, waren ideale gesprekspartners voor mij en ze liepen ook nog eens op de tweede nauwkeurig. Waarom was ik ze dan na zo'n 13 km. helemaal kwijt?

Ja hoor, ik was natuurlijk weer net een stapje harder gaan lopen en al kletsend met Jan en alleman, moest ik omkijkend constateren, dat de twee rode ballonnen wel erg ver achter me opdoemden. Foeterend op mezelf wierp ik me tussen een stel halve marathonlopers, die de laatste kilome-



ters aftelden en mij heel meewarig of bewonderend toespraken, want zij hadden het gered en ik, o jee, ik moest nog een keer datzelfde eind.

Maar denkend aan die spiegel, raapte ik al mijn reserves bij elkaar (en dat waren er dit keer meer dan genoeg) en begon ik opgewekt, nou ja, dat is erg optimistisch, aan mijn herkansing.



De versierde straten, de podia met bandjes, zangers en zangeressen, een compleet symfonieorkest, uitgedost in statig zwart, de sponsen in de vorm van loop-poppetjes, het publiek, dat je met je naam erbij aanmoedigde, (er stond "Elly" op mijn startnummer) dit alles gaf me weer het ouderwetse Leiden

gevoel.

Maar ik zou ik niet zijn, als ik niet af en toe een stukje kon kuieren, al was het alleen maar om van het uitzicht te genieten, maakte ik mezelf wijs

Wie schertste mijn verbazing toen bij de finish bleek, dat ik 8 seconden sneller was dan in Rotterdam? Is dit vlak lopen (en wandelen) of niet?

Toen ik bij de eindstreep op Monique wachtte, werd ik aangeschoten door een journalist van het Leidsch Dagblad voor een interview, er moest zelfs een foto bij. Op de vraag: "Hoeveel supporters stonden er voor jou langs de route?" moest ik antwoorden: "Duizenden Leidenaars, maar geen enkele persoonlijke." Verbaasd bedacht ik, dat juist dat incognito lopen toch wel heel rustgevend is.

Sorry hoor, Rotterdam supporters, ik zou jullie in de Maastad voor geen goud willen missen, maar Leiden is nou eenmaal Leiden!

Daar zag ik Monique aankomen, maar liefst 17 minuten van haar p.r. afgelopen en ze zag er nog helemaal toppie uit! Wat een kanjer! Daar werd (gratis!) bier bij de finish op gedronken.

Brugrunners, kan ik jullie volgend jaar "verLeiden"? Vooral de 55+ dames nodig ik dringend uit, dan heb ik ten minste wat concurrentie te duchten, want ieder jaar eerste worden, omdat ik de enige deelnemer ben in die ouwewijvenklasse is wel leuk, maar niet echt inspirerend!

Elly van B., die weer zorgeloos in de spiegel kan kijken.

Beste Brugrunners,

Hierbij wil ik jullie, ook namens mijn vrouw Ans, heel hartelijk bedanken voor alle kaarten, telefoontjes en andere belangstelling, die ik tijdens mijn afwezigheid door twee staaroperaties van jullie heb ontvangen. We waren er heel blij mee.

Groeten van Joop, de barman.



De kuiten

De ernst van klachten aan de kuitspieren verschilt sterk: van een lichte voorbijgaande stijfheid tot een forse spierscheuring. Tevens kunnen andere aandoeningen identieke klachten veroorzaken, zodat een precieze diagnose en een juiste behandeling nodig zijn voor een goed en hopelijk volledig herstel.

Bijna iedere loper heeft wel eens een stijf gevoel in een van de kuiten bemerkt. De oorzaak ervan is meestal wel te achterhalen, maar kan per persoon en per gebeurtenis sterk verschillen. Soms is de overgang naar een andere ondergrond de oorzaak van de klachten. Maar ook een verandering van loopschoenen, qua demping en hakhoogte, kan tot tijdelijk ongemak leiden.

Heuveltraining, veel trappen lopen of langdurig staan in het dagelijks leven is pijnlijk voor gevoelige spieren. Stijfheid is ook aan de orde als er sprake is van overbelasting, zoals bij: tempo- en intervaltraining, sterke verhoging, van de trainingsovervang en andere sportvormen die men niet meer gewend is als langeafstandsloper.

De spierstijfheid, soms gepaard gaande met een pijngevoel bij het aanspannen van de kuitspieren, kan door een verstoorde circulatie of een te grote spierbelasting ontstaan. Een ophoping van melkzuur in de spier geeft meestal snel vermoeidheid en stijfheid. Ontspannen massage, voorzichtige, rekkingsoefeningen en een goede doorbloeding van de spier door warmwaterbaden helpen vaak uitstekend, zodat



de spier al weer snel voorzichtig belast kan worden. Fietsen kan bijvoorbeeld helpen om, op een actieve manier, de klachten te verhelpen of het verergeren te voorkomen.

Kuitkramp


Wanneer veel van het lichaam wordt gevraagd, is plotselinge kramp mogelijk. De oorzaak kan veelsoortig zijn. De klachten kunnen een uiting zijn van een te grote rekbelasting van de kuitspieren door heuveltraining of sprints. Harde ondergrond vraagt een extra demping door de kuitspieren, terwijl bij lopen op een modderige ondergrond extra spieraanspanning van de kuit nodig is om de loopsnelheid te handhaven.

Bij warme weersomstandigheden, waarbij door veel zweten en onvoldoende drinken een vochttekort in het lichaam kan ontstaan, neemt de kans op kramp toe. Er zijn aanwijzingen dat een verstoring van de mineraalhuishouding, zoals een magnesiumtekort, ook tot kramp kan leiden. Dit is nog niet goed bewezen, zodat men met het klakkeloos toedienen van mineralen terughoudend moet zijn.

Bij de behandeling van kuitspierenkramp geldt ook weer dat rekken, massage en vocht aanvulling voorop staan. Een hakverhoging is ook effectief. Het verlagen van de loopsnelheid en eventueel tijdelijk stoppen met hardlopen om erger te voorkomen, is vaak noodzakelijk.

Een directe behandeling van kramp in de kuitspieren bestaat uit het in ontspannen toestand brengen van de spier. Bij een gebogen knie wordt voorzichtig de voet omhoog getrokken, waarbij met de andere hand de kuit wordt losgeschud. Vaak moet deze manoeuvre enkele malen worden herhaald, omdat de spier - bij het weer actief aanspannen van de kuitspieren - soms opnieuw de neiging heeft in kramp te geraken.

Bron Runnersworld

Het Topreis gebeuren , de uitlagen						VOETEN
Wedstrijdlopers						
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	<p>Voeten van mannen en voeten van vrouwen voeten van kindertjes vol van vertrouwen voeten soms dik en voeten soms plat voeten soms droog en soms heel erg nat voeten zo open en zo zacht en zo soepel voeten gebogen, zo rond als een hoepel voeten wat korter, voeten wat langer voeten wat flinker ,voeten wat banger voeten zo stroef en ge-olied zo glad voeten zo glanzend en toch innerlijk zo mat voeten waar op 't oog niets aan scheelt voeten verhard met drie lagen eelt voeten die koel zijn en voeten die branden voeten zo ruw en voeten zo fijn voeten gezond en voeten met pijn voeten zo groot en voeten heel klein voeten die altijd liefde waard zijn voeten met schimmel, met kalk of vellen voeten die ons werkelijk heel veel vertellen voeten met nagels sterk omgebogen omdat ze tegen zichzelf betogen voeten die huilen van intens verdriet dat je in de ogen van de draager niet ziet voeten die vragen om het aardse contact voeten die roepen, tot 'n ander ze pakt voeten die duidelijk slecht zijn doorbloed en voeten die " voelen" onmiddellijk goed voeten zo mollig als pasgeboren voeten gerimpeld als bijna verloren voeten, je zou ze haast anders gebruiken omdat ze zo sterk " onverdienstelijk " ruiken</p>
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendrecht	
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15	
Han Bakker M55	1:45:45	1:43:03	1:11:13	-	1:10:42	
gecorrigeerde tijd	1:27:28	1:25:14	0:58:54	-	0:58:29	
Cindy Velgersdijk Vsen	1:44:57	1:42:52	1:10:57	0:45:50	1:10:37	
gecorrigeerde tijd	1:34:53	1:33:00 pr	1:04:09	0:41:26	1:03:51	
Leen van Hulst M60	-	-	-	-	-	
gecorrigeerde tijd	-	-	-	-	-	
Klaas Mol M60	1:52:19	1:50:51	1:14:48	0:48:27	1:13:12	
gecorrigeerde tijd	1:32:54	1:31:41	1:01:54	0:40:04	1:00:33	
Karel Oosthoek M60	1:34:45	1:31:46	NG	-	1:03:30	
gecorrigeerde tijd	1:18:22	1:15:54	-	-	0:52:31	
Elly v. Buytenen V50	1:52:23	1:47:37	1:16:11	0:47:48	-	
gecorrigeerde tijd	1:29:41	1:25:53	1:00:48	0:38:09	-	
Ivonne vd Pad V 40	1:45:19	-	1:13:10	0:46:53	1:10:23	
gecorrigeerde tijd	1:31:35	-	1:03:37	0:40:46	1:01:12	
Hans van Meggelen M50	1:55:35	1:54:53	1:13:56	0:48:52	-	
gecorrigeerde tijd	1:44:13	1:43:36	1:06:40	0:44:04	-	
Lisette de Winter V45	-	-	1:23:23	-	-	
gecorrigeerde tijd	-	-	1:06:33	-	-	
Els Snippe V45	-	-	1:16:13	0:47:01	1:12:39	
gecorrigeerde tijd	-	-	1:03:31	0:39:11	1:00:31	
Recreatie lopers/ loopsters						
Deelnemers / loop nr.	1	2	3	4	5	
Plaats	Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendrecht	
Afstand KM	21.1	21.1	15	10	15	
Annemarie Lorscheijd	2:03:50		1:26:54	0:55:31		
Nico Stoop	1:51:09	1:52:08	1:11:53	0:46:49		
Elly v Mil	59:17 10km					
Danielle v Mil	56:42 10km					
Ben van Mil	1:48:30					
Karel Timmermans	1:59:15			0:56:30		
Wout van Wieringen				1:03:56		
Wil Raaphorst						
Mark Meijer						
Hans Rooduijn		1:53:45				
Marcel Reuvers		2:01:25		0:54:03	1:20:50	
Annie v. Hulst						
Riet Benne						
Peter Stromayer						
Suzanne Hoek						
Florence Kegel						
Wim Kapteyn						
Anita Kabbendijk			1:23:20			
Judith von Winckelmann						
Rob Kegel			1:08:50			
Ton Timmermans			1:17:35			
Greetje Jansen				0:58:30		
Michel Baardwijk				0:51:06		
Riet Benne				1:08:17		
Annie van Hulst				1:08:17		
Sandra Weeda				1:02:01		
<p>Help en verzorg ze, die prachtige voeten want lang kan het duren dat wij nog moeten ons laten dragen de rest van ons leven dus laten we ze het beste geven.</p>				<p>Twee voeten om stevig te .staan; op aarde ze worden te weinig geschat op hun waarde.</p>		<p>Vervolg zie links</p>

China

BUITEN DE POT PIESEN !!!!!

Zoals jullie wel zullen weten hebben we op onze rondreis door China last gehad van een aardbeving, en ik zal proberen te beschrijven wat wij zelf ervan hebben meegemaakt.

Op de dag van de beving zaten wij in een groot natuurpark waar je met bussen van het ene naar het andere mooie gebied werd gebracht, De locatie is in de bergen tot 4000 meter

Het park is een aanrader, zo mooi alles is daar, veel waterpartijen en mooie wandelpaden.

Aan het einde van de middag, een uur of 3, stopte de bus en er werd naar boven gekeken en we zagen stofwolken, we zagen wat stenen op de weg liggen, voor de rest ging het lichtje nog niet branden.

De stenen worden opgeruimd en er zijn al veel mensen in uniform aan het regelen.

De bus gaat verder en we zien nog veel meer stenen liggen, ja en dan heeft iemand het al over een klein schokje.

We gaan het park uit en stappen over op ons klein reisbusje, dat ons naar het hotel brengt.

Zien we onderweg midden op straat een brokstuk liggen van formaat 2x3 meter, ja en dan denken we nog steeds aan een klein schokje (8.1)

Dus we gaan gewoon het hotel in en weten verder van niks, alleen er draait een generator.

We badderen en ik had zin in een biertje, dus even halen in de winkel.



Ik had een briefje bij me om en biertje te kopen
Hier boven het briefje en het werkte perfect

Dan ineens komt er een dame aanstormen, heel hard schreeuwend, dat we naar buiten moeten, er komt een aardbeving aan, dus wij gelijk met de rest naar buiten in gestrekte draf.

We staan buiten en er gebeurt helemaal niks en na een halfuurtje gaat alles weer naar binnen.

Van een biertje halen is niks meer gekomen.

Om een uur of 9 in de avond houdt ineens de generator op met lopen en wordt het echt helemaal pikkedonker om ons heen, geen enkel verlichtinkje doet het meer.

Wat doe je dan, ja op bed gaan liggen.

Ik lag een poosje en dan ineens is de blaas vol, ik moest dus nodig.

Dus het bed uit en op de tast naar de WC, Tjonge dat was moeilijk.

En ineens heb je dan de pot gevonden en maakt een inschatting waar het gat zit.

"Slangetje" naar buiten en lozen maar, ik hoorde gekletter en dacht, dit is dikke mik. Zoek het bed weer en ga weer liggen, en na een half uurtje gaat de generator weer lopen en het licht gaat weer aan en dan ga je op onderzoek uit en kom je bij de WC pot aan en wat zie ik, een grote plas op de

vloer, ik realiseerde me:

" IK HEB BUITEN DE POT GEPIEST."

De zaak opgeruimd.



Toen kwamen er telefoontjes binnen en er komt een order om met kleren aan te gaan slapen, wat we dus ook hebben gedaan natuurlijk.

We gaan slapen en je ligt maar te wachten op trillingen.

Om 4.00 uur 's nachts is het raak, een trilling, niet heel erg, maar we weten niet of het erger wordt, dus we rennen met een rotgang

naar buiten, de trilling is al gestopt en na een half uurtje gaan we weer naar binnen en "slapen" door.

De volgende dag ontbijten en dan de vraag: "Wat doen we vandaag?" Er stond een 2e dag in het park gepland.

De vraag was, is het park open en is het veilig.

Na veel telefoontjes is de conclusie, het park is open, maar het is oppassen.

Dus op naar het natuurpark

Opvallend was wel, dat er geen rijen bij de kassa stonden en ook geen bussen (de vorige dag stervensdruk)

Was dus goed toeven in het park en we hebben genoten van al het mooie en hebben geen aardstokje gevoeld, terwijl er alweer een beving was geweest van 6.8

De nacht, die volgde weer met kleren aan geslapen. Om 3 uur iets heel lichts gevoeld, niet naar buiten gegaan.

Om 8.30 stond ik me in te smeren met scheerschuim, ineens een hele rare klap, leek op een kanonschot, dus met de scheerschuim op de kin naar buiten gerend, onderweg het schuim er af vegend.

Die grote dreun was ook de enige, daarna was het weer over, maar je schrikt je rot.

We zagen ook dat er die nacht veel chinezen buiten hadden geslapen.

Die dag zijn we ook geëvacueerd uit het gebied waar we zaten.

Dat had ook weer heel wat voeten in aarde, voor ons busje kon tanken moest er eerst een verklaring komen, dat we geëvacueerd moesten worden, niemand kon n.l. meer tanken, er was geen aanvoer meer en wat ze hadden was voor de hulpverleners en voor de mensen die uit het gebied moesten.

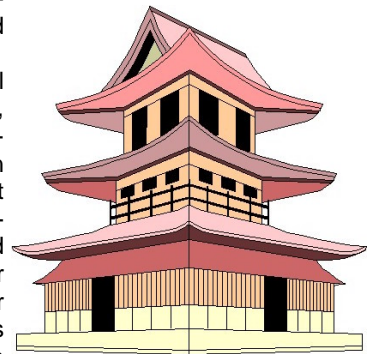
Om 12 uur in de middag waren we zover dat we konden vertrekken.

Na ongeveer 3 uur rijden kwamen we wegafzettingen tegen. Alles kon uit het gebied, er in alleen hupdiensten en je zag al hele konvooiën met vrachtwagens met hulpgoederen het rampgebied ingaan.

Ook zagen we onderweg veel chinezen met matrassen op de rug een veilig heenkomen zoeken

De reis was wel een hele mooie, het was op een hoogvlakte boven de boomgrens, en er leven daar heel veel Tibetanen. Je keek je ogen uit wat je allemaal zag, o.a. hele grote kuddes met varkens, die er vrij rondliepen, dus ook de weg over staken.

Er waren ook herders bij op een paard, en als onderdak



hadden ze tentjes, denk ik.

Er stonden heel veel tenten op de hoogvlakte , vaak met een motor er bij.

Je ziet pa en ma op de motor met een kindje tussen hun in, van helmen hebben ze nog nooit gehoord.

En ik maar denken, dat het in die hoogvlaktes een dooie boel is, nee het is een prachtig gebied.

Na totaal 12 uur rijden kwamen we in de plaats aan, waar we op een trein konden stappen.

Een hotel was door het reisbureau geregeld en we werden hartelijk ontvangen en de biertjes waren voor niks.

Wat hebben we die nacht lekker geslapen! Er moesten vele uurtjes ingehaald worden.

Op de tv was veel te volgen van de ramp en het nichtje (sineloge) vertaalde alles voor ons.

Achteraf ga je op kaart kijken waar de grote klappen zijn gevallen. Laat nu het centrum liggen op de plek waar we de volgende dag heen zouden gaan, we zijn verlaat omdat er een onderslaapplek niet geregeld kon worden op de heenreis met de trein.

Dus we hebben een engeltje boven ons hoofd gehad.

Ook op de kaart zie je dat het getroffen gebied de overgang is tussen hoge bergen en het vlakke land en dat het gebied de grootte heeft van heel Nederland, dus de schade moet enorm zijn.



Wat info.

We zijn met 5 man afgereisd naar China.

Mijn zus met man en een vriend van hun.

Ik met Bep.

We gingen naar de dochter van

mijn zus die sinelogie gestudeerd heeft en getrouwd is met een chinees.

Ze heet Karin en was onze vertaalster.

Verder ging er een jong meisje mee als gids, die contact onderhield met het Chinese reisbureau, waarbij we de reis geboekt hadden.

En voor het vervoer overal naar toe, zat er een busje met chauffeur bij de reis inbegrepen.

Terug in Peking hebben we daar nog vele tripjes gemaakt en ook daar veel gezien.

Conclusie, wat gaan de veranderingen daar toch snel.

Er wordt minder rotzooi gemaakt en spugen is ook veel minder dan 6 jaar geleden.

Ik hoop, dat jullie nu een beetje een indruk hebben, wat we allemaal hebben meegemaakt.

Hardlopen heb ik niet gedaan , alleen een paar keer, met een rotgang naar buiten gevlucht.

Groetjes Gerard

"Vakantiepret"



Afgelopen mei 2008 gingen Ruud en ik (Els) voor het eerst zonder kinderen een weekje met de caravan op vakantie. De bestemming werd na enig zoeken Bad Harzburg in Duitsland.

Ruud vroeg, of ik het daar ook leuk zou vinden en ik zei gedachteloos: "Als er ook nog iets leuks te lopen valt!"

Die was lekker na afkoop !

En ja hoor, er viel ook nog iets leuks te lopen, want overal op de wereld elk weekend valt er wel iets leuks te lopen. De Bad Harzburger Bergmarathon, de start 1,5 km bij de camping vandaan. Geweldig!

Oeps, net herstellende van de Rotterdam marathon was dit toch wel even slikken. Er bleek echter nog keuze aan afstanden: 500 meter peuterloop, 1,5 km kinderloop, 11 (bleek 12 km), een halve marathon en een hele. Ook nordic walking met verschillende afstanden. Ik dacht even na en besloot thuis al voor de halve te gaan, want als je net een hele hebt gelopen, denk je een halve wel even te doen(?).

Na de eerste verkenning samen met Ruud (ja, hij liep ook) over het te lopen parcours kreeg ik toch wel even de eerste slapeloze nacht. Er zaten lange stukken van 10% stijging tussen.

In totaal was het hoogteverschil 350 meter, wel twee keer de Euromast. Wij hadden ook het geluk in die vakantie week met de temperatuur, tussen de 22 en 26 graden. Onder de bomen was het goed te doen met de warmte. Wij kwamen ook een loopster tegen van de plaatselijke vereniging en haar vroeg ik, waar ik op moest letten bij mijn eerste bergloop. Zij had de eerste hindernissen samen met mij gelopen en haar advies was 'rustig' beginnen. Dat leek me wel wat. Het belangrijkste advies was eerst maar eens de korte afstand te lopen.

Eindelijk was het zover. Heel verstandig, een beetje bang geworden, koos ik toch voor de 11 km.

De startnummers moesten 's morgens gehaald worden en het was een geweldige startplaats, namelijk een paardenracebaan. Een professionele tribune met een geweldig grasveld met startpoortjes. Het was net als in Nederland een drukte van jewelste onder de deelnemers.

Twee Duitse dames, die achter elkaar bleven kletsen, en drukte bij het toilet. Toch weer even terug om het hoofd nog even af te koelen. 11.30 uur was de start.

De dame uit Hannover wilde graag met mij lopen. Ik vond dit best en dacht : "Ik zie wel."

Er stonden ongeveer 20 lopers bij de start, 6 dames en de rest heren.

Bij de start de eerste 200 meter vlak en daarna begon de klim. Eerst wat vals-plat, en in de verte zie je de eerste steile klim al voor je. Moet lukken, denk je dan, want die had ik al 3 keer geoefend. Ja, ja, maar nu was het toch even anders. De dorst voelde ik al opkomen en ik dronk me nog even moed in. Achter me hoorde ik toch al wat gehijg. Rustig aan maar. Ik hield een van de dames in het oog, ik was nog even bang dat ik zou verdwalen. Dit was echter onmogelijk want het parcours ging via 1 weg gewoon achter elkaar naar boven. Geen stukjes vlak of naar beneden.

Na 36 minuten stijgen, inmiddels beland op een kaal stoffig kiezelpad zonder bomen, was het toch wel even dat ik dacht: "Mijn God, waarom moet ik zo nodig in mijn vakantie lopen?????????"

Na weer een bocht stond daar eindelijk een drankpost. Een plaatselijke moeder met kind en een tafeltje met bekertjes. Heerlijk water..... Met inmiddels een verschrikkelijk rood oververhit hoofd (ik zweet een beetje slecht) riep ik uit de grond van mijn hart: "Ich mach das nie wieder!!!"

De dame met kind keek verschrikt of met medelijden? naar me en ik liet ze zo staan, terwijl ik een bekertje over mijn hoofd gooide en er 1 achter elkaar leeg dronk. Ik had echter wel de top bereikt en had even rust in de bovenbenen. Gelukkig, alleen nog naar beneden.

Ja, ik denk dat ik naar boven 7 minuten per kilometer liep of nog meer en naar beneden voor mijn gevoel 3 minuten per kilometer. Mijn benen voelden te kort aan, ik had kunnen vliegen. Remmen kon ik niet meer. De laatste 200 meter wilde ik mijn voorganger nog proberen in te halen maar dat lukte niet meer. De afstand bleek later 1 kilometer langer te zijn, ach het was toch vakantie. Bij aankomst bij de finish hoorde ik mijn naam omroepen Els Snippe aus Dänemark.(vergissing) Ruud riep dat ik vierde dame was geworden. Nee he, niet weer vierde dacht ik nog.

Wel ontzettend trots dat ik het gehaald had en geweldig om neer te ploffen in het gras. Een heerlijk 1/2 liter glas sportdrank en daarna naar de plaatselijke dames die kaffee mit kuchen

verkochten. Bij alle kraampjes was er een overvloed aan zelfgebakken taart en heerlijkheden.

Na ons rijkelijk bediend te hebben kwam de dame met dochter van de waterpost naar me toe en vroeg of het weer wat beter met mij ging. Ik heb uitgelegd dat ik het de eerste keer met 26 graden toch wel een hele steile berg vond. Maar zoals altijd zeg je achteraf dat het misschien volgend jaar toch wel weer heel leuk is.

De prijsuitreiking was inmiddels begonnen. Er bleek een leeftijdscategorie te zijn bij de heren.



Met een beetje geluk was dit ook bij de dames het geval dacht ik nog. En ja hoor, laat ik nou omgeroepen worden in de cat. 45. Ik was eerste, jippie, en beklom de 1. Na even wachten

bleek ik echter ook de enige. Nou ja, het was toch even leuk.

De dames op de foto op 2 en 3 waren op die plaats in hun cat. 40 de winnaressen. Mijn trainster en Duitse loopvriendin. Bij inschrijving had ik echter wat onduidelijk ge-

schreven want op de

Urkunde stond mijn naam als Eis Snippe van de Buigrunners. Wel origineel, ik heb het maar zo gelaten.

Het is een absolute aanrader als je volgend jaar met de Pinksteren in de buurt bent.

**Also sehen wir uns dann dort ?
Der Rudi und die Else**

De marathon van Rotterdam.

Het was zover. De dag van de marathon, zondag 13 april, ik vond het erg spannend en ik deed niet eens mee, maar we gingen met zijn allen, een groepje met auto's naar Slinge, daar parkeren en verder op de fiets. Alles was al afgezet. Er liepen al veel mensen om het verkeer te regelen, het werd toch wel allemaal wat spannender!!!!!! We gingen natuurlijk eerst allemaal de befaamde koffie met appeltaart eten. (ik deed niet mee, ik had toen een blessure en die appeltaart kon er echt niet bij haha!!!!!!)dus een kopje thee was ook erg lekker. En daar gingen we toen, op naar de Erasmusbrug en ja daar kwamen natuurlijk de snelle mannen en vrouwen. Niet te geloven zo hard en dat 42,195 km lang pffffff. Ik stond met kippenvel, niet normaal en dan zoeken naar Brugrunners, al die stuitende hoofden, valt niet mee. We hadden er een paar gezien, op naar het volgende punt, bij de Ahoy en daar konden we ze beter zien (was wat meer verspreid) Het zag er goed uit, we hebben hard staan gillen en aanmoedigen. Ik vond het geweldig. En dan snel op je fiets naar het volgende punt, naar Slinge, weer aangemoedigd en

door naar het laatste punt het 30, 40 km punt en het gezelligste, lekkere muziekje erbij we stonden klaar met drinken, bananen, snoepjes



en daar waren de gezichten niet meer zo vrolijk als bij de andere punten, het werd toch wel zwaar!!!!!!LOGISCH!!!!!! petje af voor al die mensen die mee liepen. Maar ik had ook nog een missie. Mijn collega Monique Kuller liep mee en vrijdag op het werk heeft ze me een fles drinken met zout mee gegeven en een banaan en een energie reep. Als ze dat nodig of trek in had, zou ik dat aan haar geven. Het was niet nodig, maar het ging niet helemaal lekker met Monique, MISSELIJK. Florence en ik zijn een stukje met haar mee gelopen en hebben haar een beetje moed in gepraat. En iedereen was voorbij gekomen bij het 30km punt, dus om draaien voor het 40km punt en daar kwam Monique weer, ze zag er beter uit, maar had wel overgegeven!!!!!!We zijn weer een stukje mee gelopen, Florence en ik. En ze heeft hem uit gelopen, IEDEREEN, mensen petje af, hee-eeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeeel knap, super, respect voor jullie. En het was voor mij ook een leuke dag ik heb erg genoten, bedankt iedereen.

Groetjes Paula



Johan Benne (60)

Had Johan bij de 10 km wedstrijd rond het meer van Oostvoorne in zijn 60+ klasse mogen uitkomen, dan was hij glansrijk 1ste geworden. maar bij aanvang van het van Buuren circuit was hij nog 59 jaar, vandaar dat hij nu op de uitslagenlijst als 3e M55+ ofwel enkele plaatsen voor mij terug te vinden was. De eerste kilometers lopen maakte Johan in de tijd dat hij veel aan wielrennen deed en dan met wat maten een rondje ging hollen om de conditie op peil te houden. Zich helemaal toeleggen op hardlopen begon echter pas op aandringen van zijn echtgenote Riet Benne Die vond het na zijn zeer zware val met de race fiets in 1987 waarna hij 3 dagen in coma lag niet leuk en verantwoord meer als hij weer op dat stalen ros kroop. Bovendien leverde het hardlopen zoveel plezier op dat hij in december '88 voor het eerst meedeed aan een 15 km wedstrijd te Rhoon. Niet gepland liep Johan in april '89 op een startbewijs van zijn geblesseerd geraakte neef al zijn eerste marathon en wel die van Rotterdam, welke aardig slaagde gezien de behaalde



Eindtijd van 3u.16.33. Om even terug te komen op Johan's verleden is dat hij geboren, getogen en opgegroeid is in Spijkenisse, in de jaren 60 een dorp maar nu uitgegroeid tot een stad met 75.000 inwoners. Voor zijn 28e heeft hij nooit echt iets aan sport gedaan, alleen toen hij in diensttijd met volle bepakking een paar keer moest hardlopen. Maar daar vond hij, omdat het moest,

niets aan en van de KNMV speld voor behalen van limieten op sportgebied had hij nog nooit gehoord. Op zijn 28ste heeft Johan een race fiets gekocht en is lid geworden van de plaatselijke wielclub PRC-delta. Jarenlang heeft hij bij de wielrondes in de buurt meegereden bij de recreanten en heeft naast die in eigen woonplaats ook nog enkele anderen in de omgeving gewonnen. Zijn sportieve hoogtepunt was het slechten van de 3 uur grens 2u.58.00 tijdens een Rotterdam marathon. Doch zijn favoriete afstanden zijn wedstrijden van 15 km, 10 EM en zeker de 1/2 marathon. Want voor een tien km heeft Johan volgens zichzelf te weinig basissnelheid, hij is meer een diesel. Toch valt hij tegenwoordig ook op die afstand regelmatig in de prijzen, iets wat vroeger niet altijd het geval was omdat hij geen KNAU wedstrijdlicentie had. Die WL heb

je hier in deze regio zeker nodig, want al ben je de beste, zonder WL geen prijs en dat heeft hij zelf in den beginne vaker ondervonden. Via iemand die bij zijn vrouw op de loopgroep "de Brugrunners" zit heeft Johan te horen gekregen, dat je die ook via avVN kon krijgen. Die wedstrijdlicentie en lidmaatschap heeft hij indertijd afgesloten bij avVN en tot op heden geen spijt van gehad. Vooral het clubblad levert voor Jo-

han een bron van gegevens op. Want trainen doet hij gezien zijn werk, waarbij hij nooit weet hoe laat hij thuiskomt (meestal) in zijn eentje. Doch als hij over enige tijd met vroegpensio-

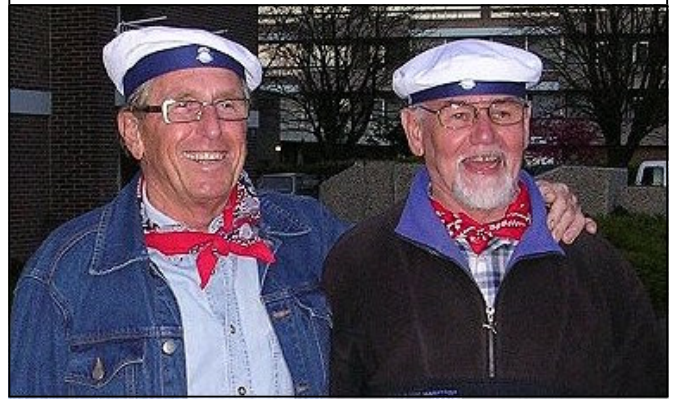


oen gaat, sluit Johan zich zeker aan bij de Brugrunners, omdat het een heel sociale loopgroep is. Nu al traint hij bijna elk weekend met hun mee, waarbij ze elke zondagmorgen hollen over het strand of door de duinen van Oostvoorne. Dat is ook zijn favoriete ondergrond, want ook de strandlopen of crosswedstrijdjes op het eiland Voorne Putten - of Goeree Overflakkee schuwt hij niet. Ook met de leuke dingen bij deze loopgroep de Brugrunners doet de fam. Benne mee, zoals met de bus naar de "Midwintermarathon Apeldoorn" en elk jaar een lang weekend op wintersport in Frankrijk.

Voor de naaste toekomst zou Johan graag nog eens aan de Berlin Marathon willen deelnemen, lijkt hem heel apart, na 2x eerder NewYork als een groot loopfeest te hebben meegemaakt.

Bron avVN-nieuws

Verjaarsverrassing:



Jan en Wout

Ik heb nooit begrepen, dat je het niet door kon hebben, als er iets voor je wordt georganiseerd, zoals herhaaldelijk door de Brugrunners wordt gedaan. Hoe kon je dat niet doorhebben? Er werd over gepraat in de kantine, soms wat te luid iedereen wist het behalve het feest varken. Maar toen Elly B. mij met een uitgestreken gezicht vroeg een sponsor fotootje te maken, kwam het niet bij mij op, dat er voor mij iets in het vat zat, wat ik niet mocht weten en er voor mij iets georganiseerd werd. Op mij verjaardag kreeg ik diverse kaarten en E-mails met felicitaties waar ik erg blij mee was. Er waren dus diversen, die aan mijn verjaardag gedacht hadden!!!! Ik had een fijne verjaardag en heb er van genoten!!! Na mijn verjaardag ging het leven weer door alsof er geen jaar was bijgekomen. Elly B. (nog steeds met een uitgestreken gezicht) maakte me er op attent dat ik nog een fotootje zou maken. "Kom dan bij mij eten, dan hoeven we ons niet zo te haasten," vond ik een goed plan, een culinaire maaltijd gaat er bij mij altijd in. (zeker voor niets). Het viel dus tegen, toen ik mij voor het etentje meldde en Elly (nog steeds dat uitgestreken gezicht) zei, dat de afspraak bij de tandarts was uitgelopen en ze geen tijd had gehad iets eetbaars te bereiden. Laten we maar even bij Pak Boli gaan eten. IK nog niets door en wij naar Pak Boli (erg naïef). Er ging mij een lichtje op (groot licht) toen wij daar aangekomen, ik al die Brugrunners met een grote grijns zag staan wachten, er bleek een verjaardagsfeestje voor Wout en mij georganiseerd te zijn. Het was een heel gezellig etentje met veel geklets en cadeautjes er werd zelfs een gedicht voorgedragen Het was super, nooit gedacht dat zoiets voor mij georganiseerd zou worden!!!! Na veel gezelligheid en lekker eten dacht ik: "Dat was nog eens een leuke verjaarsverras-

sing". Maar tot mijn verrassing werden er routes uitgedeeld. We gaan een bejaardenflat voor jullie uitzoeken, werd er gezegd, en in colonne ging het naar Vlaardingen. Wout en ik kregen nog een matrozen petje en sjaal op!! In Vlaardingen aan gekomen bleek het gelukkig niet om een bejaarden flat te gaan, maar stonden er nog meer Brugrunners te wachten. Weer een verrassing. Er bleek een op treden van een chanti koor geregeld te zijn, waar Wout en ik erg van genoten hebben.



Na dit optreden vertrokken we gezamenlijk naar Spijkenisse. Jullie hebben me een onvergetelijke verjaardag bezorgd, waarvan ik nooit vermoeden kon, dat zoiets voor

mij georganiseerd zou worden. Normaal heb ik al een goede steun aan jullie als ik problemen heb en lekker kan ouwehoeren en koffie kom drinken in de kantine, maar dit deed me bijzonder goed!!!!!!

Ik heb erg genoten. Bedankt Jan B.

Het Gedicht voor Jan en Wout, voorgelezen door Elly

Lieve Jan, daar zit je dan, je bent een man, die heel veel kan

Fotograferen, fietsen repareren, rondje Voome fourageren. Een lekkende kraan is een eitje, je fikst zo elk karweitje.

Maar soms is ons Jantje een te bijdehandje.

Hij kan goed z'n mondje roeren, ik bedoel: Slap ouwehoeren.

Nee. ik noem geen rottigheden, je hebt als kind al zo geleden.

Altijd voor een feestje in. met ons als vriend of als vriendin. Maar de tand des tijds, die gaat nu knagen, wordt al echt een oude van dagen.

Nog net geen rollator of scootmobiel, maar wel nog steeds veel sexappeal.

Toch is 70 jaar geen record, daar hebben we een andere kanjer voor.

75 en nog altijd niet oud. jazeker, dat is onze Wout.

Hij loopt en hij wandelt, dat doet hij zo snel,

dat hij kampioen is, wij vinden dat super, weetje dat wel ?

In iedere Brugpraet, keer op keer, schrijft hij zijn avonturen neer.

Twee ouwe knarren, maar jong nog van geest.

voor jullie mijlpaal is vandaag dit feest.

Mannen van harte ,wees maar niet bang. Ik barst heus niet uit in gezang.

Dat laat ik over aan een koor. Jongens, nog vele jaren, hoor !



Lieve mensen



Heel hartelijk bedankt voor alle kaarten, bezoeken, mailtjes en telefoontjes, tijdens de voor mij vier spannende weken.

Gelukkig is alles goed afgelopen, dankzij die duimen van jullie.

We gaan weer verder waar we gebleven zijn.

Groetjes Elly van Mil

Beste Brugrunners

15 juni is de sluitingsdatum om een stukje in te leveren en beloofd is beloofd.

Allereerst fijn, dat Bep en Gerard gezond en wel weer terug zijn van hun rumoerige vakantie, heb Bep inmiddels alweer gesproken, zij vertelde dat ze veel geluk hebben gehad en was blij weer thuis te zijn!!

Inmiddels zijn wij ook weer samen in Spanje geweest, wel lekker rustig, ja ja de kinderen worden groter en ik moet zeggen als ze het goed naar hun zin hebben, dan hebben wij dit ook.



We zijn twee weken weg geweest, het weer was prachtig (costa Brava) in de baai van Rosas, en als je denkt dat we luieren, nou echt niet, er is een verhard strand, waar we geweldig op kunnen hard lopen, dat doen we dan ook, voor de afwisseling wandelen we langs het strand soms ook

een paar uur en het fietsen niet te vergeten, geweldig gebied.

De periode is lekker rustig wanneer wij daar zijn, we mochten de auto van onze dochter { Miranda } lenen, erg lief van haar, maar wel vermoeiend. We rijden het in 2 dagen, op de terug weg hebben we in een keer 1500 km gereden, toen we thuis kwamen hebben we meteen een ticket besteld voor onze vakantie in augustus, dan zit je binnen 2 uur op de plaats van bestemming, gemak dient de mens en we kijken er naar uit.

Ik lees het clubblad, zie daarin dat er veel georganiseerd wordt, en ook door andere mensen leuke stukjes worden ingezonden.

Jammer om dingen te missen, maar helaas het is niet anders. Ik blijf wel voor het blad schrijven, blijven we op de hoogte van alle ontwikkelingen en betrokken bij de groep.

In het zwembad waar ik werk, kom ik geregeld mensen tegen van de club, elke woensdag Bep, gelukkig in goede gezondheid van een welbewogen vakantie, Annemarie ook vast op woensdag met haar vriendin, dan kletsen we even bij.

En Patrick vd Kerkhof is weer volop aan het trainen voor de triatlon.

Binnenkort een drie kwart in Stein, ik sprak hem en beloofde daar een stukje over te schrijven en zo gezegd zo gedaan, 3 km zwemmen, onderschat het zwemmen niet, dan het fietsen 120 km en het lopen 30 km corrigeer als ik het fout heb, dan heeft hij er nog wat in petto in Almere, leuk om zo

met je sport om te gaan en dan ook te presteren.

Ik wil wel even het product zwemmen aanmoedigen, zeker als je blessures hebt is dat een geweldige sport, maar ook om te ontspannen, water is een hele goede geleider.

Zelf geef ik zwemles aan de kleintjes en Aqua lessen, waar heel veel tijd in gaat zitten. Het is een leuk beroep, maar dat zijn keuzes die je maakt, als je plezier hebt in hetgeen wat je doet, is niets te veel.

Het lopen blijft bovenaan staan en de Brugrunners zijn echt niet uit mijn gedachten, er komt echt een tijd dat ik weer mee ga lopen, wanneer, dat is moeilijk te zeggen.

Bep, Annemarie en Patrick houden mij op de hoogte, en natuurlijk het clubblad.

Het is leuk, dat ik voor het blad mag schrijven en het vervolgens ook geplaatst wordt, in het zwembad komt een nieuwe



glijbaan, het moet nog even met de gemeente afgestemd worden, maar dat hij er komt is zeker.

Het gezin komt zeker bovenaan te staan, dat is nu ook aan de orde.

Verder wens ik iedereen veel sport en loopplezier, de groeten aan de trainers en aan de mensen die ik ken van de club, Plezier staat bij mij hoog in het vaandel, lieve sport

groetjes Tonnie van Ettinger

WOUT'S KOLOM.

Zondag **6-4-2008** naar Dordt geweest voor de jaarlijkse 10 KM. Het was, zoals meestal, goed loopweer en een groot deelnemersveld. Ik heb de 10 KM. binnen de 1 uur 4 min. uitgelopen, wat niet zo bijzonder is.

Verder was er niet zoveel te beleven, zij het dat er op de terugweg een zwoele stem uit Klaas zijn Tom Tom kwam, die zei: "Kom terug naar mij." En Klaas nam de afslag terug naar Dordt. Maar gelukkig hadden we een Els Els aan boord, die het vol leedvermaak aanzag en richting Euro-poort reed.



Dinsdag waren we toch opgelucht, dat Klaas tot inkeer was gekomen.

13-4-2008 Rotterdam Marathon.

Verschillende mensen hadden me al gevraagd: "Ga jij ook mee?" omdat ik bovenaan het lijstje stond. Ik heb ze allemaal gezegd, dat ik zou starten en voor de rest wel zou zien.

Op de Brielselaan stond mijn besluit vast, het is genoeg geweest en ben ik op de Maashaven na dik 22 KM. op de metro gestapt. Ik heb altijd gezegd, je moet zelf je grenzen bepalen en beslissen wanneer het afgelopen is.

24-4-2008.

Deze avond hebben de "meiden" en enkele mannen van de groep, Jan Beens en ondergetekende meegetroond naar Pak Boli. Daarna zijn we nog meegenomen naar Vlaardin-



gen, waar een Shantykoor oefende en voor ons enkele verzoeknummers ten gehore bracht. Daarnaast kregen we nog enkele presentjes en ik weet nog niet, waar we het aan te danken hebben. Zien we er soms zo zielig uit?

17-5-2008. B.B.Q.

Een heel gezellige en goed bezochte B.B.Q. Alle mensen, die zich hiervoor ingezet hebben, van harte bedankt. Het was gezellig.

31-5-2008. Wandelweekend Schiedam.

Op die dag had onze vereniging wedstrijden georganiseerd over afstanden van 50 en 100 KM., 50 en 100 E.M. en 24 uur.

Aangezien ik sinds kort bij de M75 hoor, zijn er in die klasse verschillende records te verbeteren, in dit geval de 10/20/30 km. Men dient dan wel de volledige afstand uit te lopen, dus heb ik voor de 50 km. gekozen. Omdat men op de kortste afstand het snelst moet lopen, vallen de resterende 20 km. zeer zwaar.

	OUD	NIEUW
10 km.	1.22.53	1.19.51
20 km. vac.z.lim.		2.48.?
30 km.	4.23.50	4.19.?

Mijn totaal tijd over de 50 KM. 7 uur 43 minuten en 42 seconden.

Uw eenzame race walker
Langs 's Heerenwegen

Wout.



Hallo Allemaal

Zoals jullie misschien zullen weten gaan wesinds een jaar of twee regelmatig een rondje fietsen.

Wim v Doorn heeft dit toen der tijd opgestart om te gaan trainen voor de triatlon.

Dit is inmiddels al aardig uitgegroeid tot een waar 'peleton'.

Ook hierbij geldtvrijheid blijheid.

Wil je mee ?.....We starten elke Woensdag (bij droog weer) om 9.00 uur v.a. de molen.

De afstanden worden in overleg gereden.

In het voor seizoen ligt dat op ongeveer 45 km.

Nu zitten we gemiddeld tussen de 70 -100 km.

Daarbij zit ten alle tijd een koffie/thee stop in.

Het leuke van deze tochten is dat de twee 'Wimmen' de meest leuke en verrassende routes weten te bedenken.

Daarom leek het onsmede door het aantal groeiende



Iedeneen daarvoor passende naam te verzinnen .
Daarom heten we voortaan..... de

Wikado fietsclub.

Een combinatie van Wim v Doorn en Wim Kapteyn.

Dus..... heb je ergens nog een vergeten race of toerfiets in je schuur staan.....knap hem op en sluit je aan.
(Enige fiets conditie is wel een pre).

Afgelopen week zijn we met zo'n 14 man naar Rockanje gefietst.

Even leek het erop, dat we de zon deze keer niet zouden zien, maar.....we reden bij Zuidland, toen die zich alsnog liet zien.

Terwijl Han zijn ketting moest repareren..... barricadeerde de rest van de ploeg het fietspad.

Op zijn verzoek om alleen naar huis te gaan en ons verder te laten fietsen werd niet 'gereageerd'.

(Nee Han..... samen uit en samen thuis).

Na de reparatie maakten we het fietspad weer vrij en fietsen gezellig verder, genietend van de afwisselende tocht.

Omdat je steeds weer een andere 'fietspartner' naast je hebt, valt er altijd wel wat te kleppen onderweg.

Net toen we dachten..... wat een heerlijke dag om van de straat te zijn..... dachten Hans R en Klaas daar anders over..... de een zocht het asfalt op.... en de ander het gras.

Gelukkig had Henk .H. een meter pleister bij zich en was Klaas voor de rest van de dag ' versierd'.

Na dit gebeuren werd het tijd voor een bakkie koffie/thee bij de Meidoorn.

Wat kan het leven toch mooi zijn.

Door de duinen zijn we weer naar huis gefietst.

P.s. laat je niet afschrikken door enig pech onderweg.

De lol en plezier onder elkaar is vele malen groter!

Misschien tot ziens,

`Lieve groetjes florence.



Uitslagen Rondje Voorne

15-06-08 50 km

Brugrunners mix

Elly v Buytenen	4:00:08
Ivonne v d Pad	Zelfde tijd
Peter Stromaijer	Zelfde tijd
Monique Zoutewelle	Zelfde tijd

Klaas Lady's

Klaas Mol	4:00:33
Pia v Eersel	Zelfde tijd
Ineke Snijder	Zelfde tijd
Cindy Velgersdijk	Zelfde tijd

Die Heinrichs

Karel Timmermans	4:00:41
Marcel Reuver	Zelfde tijd
Kees Ketting	Zelfde tijd

Dream Team

Ton Timmermans	4:03:30 ,
Patrick v d Kerkhof	Zelfde tijd
Monique v d Horst	Zelfde tijd
Bert v d Horst	Zelfde tijd
Marc Meijer	Zelfde tijd

De baggeraars

Dick Verhoeven	4:18:46
Ronald v Drunen	Zelfde tijd
Cor Romijn	Zelfde tijd

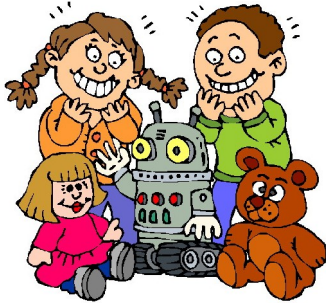
Team 1

Danielle v Mil	4:42:08
Sandra Maan	Zelfde tijd
Yvette Timmermans	Zelfde tijd
Ineke Timmermans	Zelfde tijd



Van harte gefeliciteerd

19-jun	Yvonne	Revet
11-jun	Coby	Stougje
18-jun	Pia	van Eersel
19-jun	Carolien	Belder
19-jun	Yvonne	Revet
19-jun	Sandra	Maan
22-jun	Frans	Pieterse
22-jun	Yvette	Timmermans
29-jun	Riet	Benne-Noordzij
04-jul	Elly	v Buytenen-Ronteltap
07-jul	Adri	Schipper
07-jul	Caro	Weeda-Langerveld
08-jul	Loes	Bokhorst
09-jul	Hans	v Gulik
17-jul	Maby	Verschoor
23-jul	Francis	Plantinga



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

06-aug	Yvonne	vd Zalm
10-aug	Monique	vd Horst-v.d.Kerkhof
12-aug	Maaïke	de Ruiter
14-aug	Linda	Meyer
24-aug	Leo	Storm
25-aug	Jan	Jongbloed
28-aug	Joop	Blokland
31-aug	Mieke	Schellenberg

01-sep	Roel	Schellingerhout
05-sep	Marina	Prevo-de Snaijer
09-sep	Wim	v Doorn
09-sep	Albert	vd Velde
10-sep	Reina	v Leyden
13-sep	Cindy	Velgersdijk
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
26-sep	Paula	Nobel



De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
15-6-2008	Rondje Voorne	Brielle www.voorneatletiek.nl	10.30	50
21-6-2008	Ambachtsheerlijkheids-loop*	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
5-7-2008	Ekiden	Rotterdam www.pac-atletiek.nl	12.00	42.2
23-7-2008	Hotel Bom loop	Burgh Haamstede www.avdeltasport.nl	19.30	10
8-8-2008	Strandloop	Ouddorp www.avflakkee.nl	19.30	10
23-8-2008	Bradelierloop	de Lier www.bradelierloop.nl	15.00	10
25 t/m 28-8-2008	Hardloopvierdaagse	Spijkenisse www.avspark.nl	19.15	5-10
30-8-2008	Uurloop	Schoonhoven www.avantri.nl	14.30	15
13-9-2008	Politie triathlonloop	Spijkenisse www.politietriathlon.nl	14.00	10
13-9-2008	Wim Hol Memorial	Papendrecht www.avtyphoon.nl	14.00	16.1
14-9-2008	Fortis ½ marathon	Rotterdam www.fortishalvemarathon.nl	11.00	21.1
21-9-2008	Dam tot Damloop	Amsterdam www.damloop.nl	11.00	16.1
21-9-2008	Estafettemarathon	Spijkenisse www.avspark.nl	12.00	42.2
27-9-2008	Tielemanloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	10
28-9-2008	Geul Techniekloop*	Vlaardingens www.avfortuna.nl	14.30	15
	* zijn topreis lopen			

Wisten jullie dat.....

Onze trainers achter gesloten deuren vergaderen .
 Volgens Maby moet je regelmatig drinken onderweg anders krijg je barsten in je hoofd
 Els ons op het verkeerde been zette, doordat het fluitje aan haar lip bleef hangen.
 Klaas ons per ongeluk Hendrik Ido Ambacht heeft laten zien.
 Monique K. in de sauna ontzag afdwong met haar marathontijd.
 Elly van B. haar gezicht drie dagen niet heeft gewassen na drie zoenen van burgemeester Opstelten.
 Els er tijdens de marathon zo oogverblindend uitzag, dat Ruud haar niet opmerkte.
 Mirjam weer een 9+ gezichtje heeft .
 Mirjam loop met een hartslagmeter zonder horloge .
 Karel en Liesbeth O. Opa en Oma zijn geworden.
 Mia Oma is geworden.
 Marianne en Rob V. Opa en Oma zijn geworden.
 Wout 75 jaar is geworden.
 Jan.B. 70 jaar is geworden.
 Elly W. 50 jaar is geworden.
 Nico zijn pen is los geraakt en hij daar zelf geen moer van snapt.
 De b.b.q weer een groot succes was.
 Marianne en Linda toch maar eventjes zo'n 200 k.m.gefietst hebben.
 Maby wel wat post kan gebruiken.
 Marianne V. bezig is met haar comeback.
 We Marco bedanken voor zijn vele jaren inzet.
 Er weer heel wat p.r's zijn gelopen tijdens de marathon.
 Lisette overal haar neus insteekt en dat Albert dat helemaal niet erg vindt.
 Klaas zo snel was met Rondje Voorne dat de tegenstanders een hond hebben los gelaten om hem te temperen .

We er tegenwoordig ook een fietsclub bij hebben.
 Er voor Joop B. weer een wereld is opengegaan.
 We nog mensen zoeken om op Donderdagochtend achter de bar te staan.
 We iedereen een fantastische vakantie toewensen



TEN SLOTTE

begon het er op te lijken, dat dit clubblad een onderonsje van de redactie zou gaan worden. Ondanks ons rondvragen was er zo weinig binnengekomen, dat we ons achter de oren begonnen te krabben, maar gelukkig, op de deadline werden we alsnog verrast met diverse inzendingen, waar we heel blij mee waren, dank je wel.
 Toch maakt de redactie zich een beetje zorgen over het gebrek aan verslagen, geen barbeque-verhalen, geen marathonerfaringen en geen wedstrijdterugblikken.
 Mensen, waar blijven jullie nou?
 Wij rekenen na de vakantie op sterke (loop)avonturen of serieuze overpeinzingen.
 Want zonder jullie geen Brugpraet!!!!!!!!!!!!!!
 Een goedlopende, lekker zittende en lui liggende vakantie toegewenst.

Tot 15 SEPTEMBER zien we jullie inzendingen tegemoet.

De redactie.

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

“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

Maak kennis met
voetreflex-massage
en maak een afspraak.



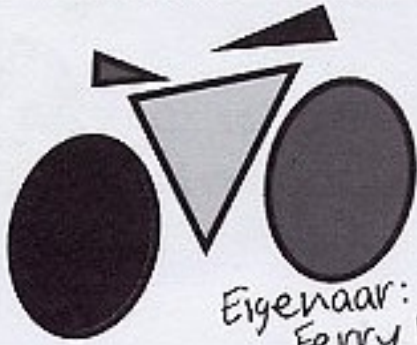
Praktijk: Helende Handen Liesbeth
tel. 0181-630756 / 06-30258697
www.helendehandenliesbeth.nl



„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