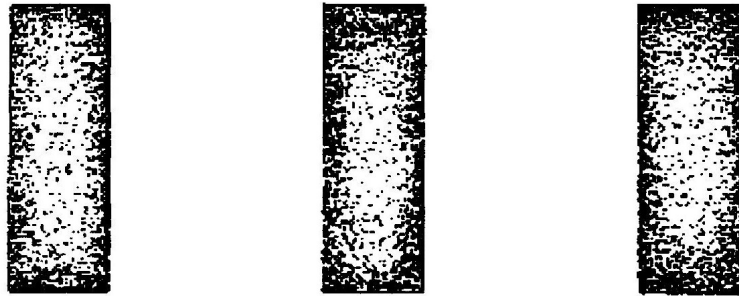


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

September 2008

Spijkenisse

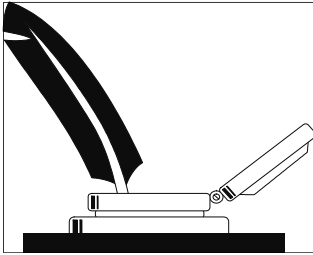


BRUGPRAET

Jaargang 13 Nummer 3

September 2008

Van de voorzitter :



Ik ben net terug van de Politietriathlon van Spijkenisse. Goh, wat was het weer leuk en gezellig. Er waren ook zoveel Brugrunners aanwezig! Envolop bier na afloop!

Er deden 9 teams van onze club mee en Patrick v.d. Kerkhof (in Almere deed hij de hele triathlon, proficiat Patrick) deed de kwarttriathlon alleen. Ook deed een groot aantal van onze leden mee aan de 10 km prestatie-loop. En het leek wel dat wie niet zelf meedeed, als toeschouwer aanwezig was, zoveel Brugrunners heb ik gezien.

De uitslagen staan elders in dit clubblad.

Een paar weken geleden deed een groot deel van de "Bende van Wim" (ons wielclubje) mee aan de Tour de Rijke. Ook dit festijn werd door iedereen als zeer geslaagd bestempeld. Volgend jaar willen de meesten zelfs de 150 km gaan rijden.

Behalve onze hardloop- en fietsactiviteiten zijn er ook een aantal van ons de Vierdaagse van Nijmegen gaan lopen. Ze waren zelfs op TV te bewonderen.

Na een wat mindere opkomst van de leden tijdens de vakantieperiode zijn onze groepen nu weer op volle sterkte. Fijn ook dat er weer een paar nieuwe lopers bijgekomen zijn.

We beginnen met volle moed aan een nieuw seizoen.

Karin Bakker



Rotterdam Marathon

Sorry, sorry, sorry, en nog een heleboel keer sorry hoor Elly. Als je aan vrouwen iets belooft, kom het dan maar na, want ze onthouden alles.

Ik als vergeetachtige man had aan Elly beloofd om een stukje te schrijven over de marathon van Rotterdam, ja die van 2008, maar ik was dat helemaal vergeten. Dus in ons lijfblad geen stukje over de marathon door mijn schuld, snik. Nou, dat werd wel duidelijk, toen ik na een heerlijke rust, ik heb 8 weken niet gelopen, maar ben thuis afgebeeld, weer eens kwam lopen. Bij deze mijn welgemeende verontschuldigen en ik zal alsnog proberen om verslag uit te brengen over de marathon van Rotterdam 2008.

In januari ben ik begonnen met een schema, dat Els had opgesteld voor Monique. Els zou voor mij ook een schema maken, maar ik als vergeetachtige man had mijn rooster niet aan haar gegeven. Tijdens de trainingen werden de puntjes op de i gezet, zodat we goed voorbereid naar de marathon konden gaan. In de weken naar de grote dag toe heb ik buiten de trainingen op de club ook veel gelopen voor mezelf. Als ik dan in de polder liep, moest ik regelmatig aan die puntjes van Els denken. Zeker als het zwaar ging, heb ik die puntjes van Els wel eens minder vrolijk in gedachten gehad, soms schreeuwde ik puntjes.

Het was de vierde keer dat ik aan de start kwam en dit keer

ook wat minder zenuwachtig dan voorgaande keren. Waarschijnlijk omdat ik vier weken voor de start ziek was geworden en het idee had dat het niks meer werd. Els zei dan tijdens de training, geeft niets, je gaat de lekkerste marathon lopen ooit.



Voor de start stonden we met z'n allen bij elkaar en dat was heel gezellig, maar soms ook een beetje vochtig aan de voeten als er een dame even uit de broek ging. Na de start zijn we met z'n vieren

opgetrokken, Monique, Willy, Nico en ik. Willy en Nico liepen voor de eerste keer, maar hadden nooit verwacht, dat het zo gezellig kon zijn tijdens het leveren van een topprestatie. Net als voorgaande jaren gaat mijn bewondering en dankbaarheid nog steeds uit naar de supporters, mensen wat maken die een kilometers en pepen ze ons op. Ik heb ook steeds het gevoel dat je deze marathon uitloopt door de fantastische support. Tot de 25 km was er niets aan de hand en liep ik heel lekker te genieten van alles. Na het

tunneltje onder de Blaak waren Willy en Nico verdwenen en dacht Monique het even rustig aan te doen. Ik vond dat niet zo'n goed idee en probeerde haar nog wat op te pepen,



maar ja vrouwen zijn aparte wezens en kunnen heel duidelijk laten merken, dat je beter maar kan doorlopen. Na deze dodelijke blikken was het duidelijk, dat ze wilde, dat ik door zou gaan en verstandig als ik ben, heb ik dat ook maar gedaan. Na 30 km kreeg ik in de gaten dat ik twee benen heb en die waren het niet zo eens met de prestatie die ik leverde. Maar ja, de puntjes van Els kwamen weer in me op en deze meldden, dat ik niet moest gaan wandelen, maar rustig doorgaan, wat ik als goed lusterende man maar heb gedaan. Ik heb toen maar gedacht,

het is steeds maar 5 km lopen, even wat drinken en weer 5 km lopen en ja hoor, dat helpt voor de motivatie, maar niet voor de pijn want die wordt alleen maar erger, want ik ben gefinisht zonder te wandelen.

Richard

Brugrunners nieuwsgierig?

Het is dinsdagmorgen en we hebben een pittige training van Els.

Het zijn sprintjes trekken in het tweede park en de sprintjes zitten er op en we hebben volgens Els nog een toetje te doen.

Dus wij op naar het toetje.

Dat is een hellinkje trekken op het oude fietspad naast de Hartelbrug (oostkant)

Wij in gestrekte draf naar boven, ja en dan zien onze dames weer wat.

Op een stukje helling, een inham, zien ze mensen, ze zien het maar eventjes, omdat wij verder naar boven lopen.

En dan komen de vragen van onze dames.

Dame 1: Heb jij dat ook gezien?

Dame 2: Ja, ik zag het.

Dame 1: Hadden ze kleren aan?

Dame 2: Ik kon het niet goed zien, straks even goed opletten.

We gaan weer naar beneden en net op de helling met uitzicht op de "verdachten", die we in de verte zien, besluit Els nog even een flinke oefening naar voren te toveren en tijdens de oefening hoor je de dames weer praten

Dame 1: zwaar turend, ziet het niet goed.

Dame 2: denkt, dat ze het nu goed ziet.

Dame 1 aan dame 2, Hebben ze de broeken aan?

Dame 1: Zie het niet goed, maar de bewegingen zijn wel heftig, vind je ook niet?

Komt Wim met een opmerking: "Zijn ze gras aan het maaien?"

Ja ja, lacht dame 2, "ja Wim, ze maaien echt het gras, ha ha ha!"

We werken de zware oefening af en er wordt nog eens ge-

keken.

Dame 1 ziet het nu goed en teleurstellend hoor ik!! Ja hoor, ze hebben echt wel de broek aan.

Zijn de brugrunners(sters) nu nieuwsgierig of willen ze graag alles weten?

Gr van de niet nieuwsgierige **Gerard**

DERDE, TWEEDE, EERSTE.

Wel eens drie Brugrunners na een wedstrijd op het erepodium gezien? Niet? Jammer, dat je er dan in Numansdorp bij de Ambachtsheerlijkheidsloop niet bij was, want daar had je dat unieke gebeuren kunnen meemaken.

Wat was het warm die dag en wat liepen we vooraf weer te klagen en ons in te dekken tegen (misschien) tegenvallende tijden.

Vorig jaar viel daar een tropische bui, die duurde van voor de start tot ruim na de finish, toen hadden we echt iets om te morren, dus vooruit, niet zeuren en lopen.

Over het parkoers liepen de meningen nogal uiteen. Ik kon lyrisch worden over het gebied met zijn bruggetjes, bossen, boerderijtjes, weilanden met koeien, een pittoresk haventje, weidse vergezichten en verstilde aardappelvelden, maar de meesten vonden het een saai heen en weerstuk. Meningen mogen verschillen, nietwaar?

Maar we haalden allemaal de finish en daar ging het om, daar wachtte de verdiende fles wijn! Dat was weer eens een aantrekkelijker beloning dan de geijkte medaille of een shirt, dat toch nooit past.

Karel wist al, dat hij in de prijzen was gevallen, dus hij zou door ons bejubeld gaan worden.

Tevreden over onze prestaties vleiden we ons in de zon op het zachte gras van het voetbalveld, pal voor het erepodium, waar de huldiging zou plaats vinden.

De speaker, die de ceremonie aan elkaar kletste, was toevallig mijn buurman Kees. Hij besloot dit keer de prijzen in omgekeerde volgorde uit te reiken en begon heel ongewoon met de dames 50+.

"Hoorde ik dat nou goed?" Ja, mijn oren vertonen nog geen ouderdomsverschijnselen!

Hij zei: "Eerste is geworden mijn buurvrouw" en ja, mijn naam klopte ook nog.

Echt heel verbouwereerd beklom ik de hoogste tree van het schavotje met "de"envelop in mijn handen. Applaus van iedereen en gejoel van de Brugrunners.

Ja, en toen de tweede verrassing. Els was (eindelijk!) eens geen vierde, maar derde geworden in een puike tijd, dus weer juichen. Ja, zij klimt binnenkort nog wel wat treetjes hoger!

Op Karel waren we voorbereid, maar zijn tweede plaats was niet minder spectaculair!

We klaptten de blaren op onze handen.

En zo was de Ambachtsheerlijkheidsloop een Brugrunnersheerlijkheidsloop geworden.



Elly van B.,
die hard op weg is
om
broodloper te worden!

Het Topreis gebeuren , de uitlagen tot nu toe

Wedstrijdlopers							
Deelnemers / loop nr.		1	2	3	4	5	6
Plaats		Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendrecht	Numansdorp
Afstand KM	Categorie	21.1	21.1	15	10	15	10
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	0:45:46
gecorrigeerde tijd		1:34:53	1:33:00 pr	1:04:09	0:41:26	1:03:51	0:41:34
Leen van Hulst	M60	-	-	-	-	-	-
gecorrigeerde tijd		-	-	-	-	-	-
Pia v Eersel	V45	-	-	-	-	-	0:51:29
gecorrigeerde tijd		-	-	-	-	-	0:42:54
Klaas Mol	M60	1:52:19	1:50:51	1:14:48	0:48:27	1:13:12	0:49:42
gecorrigeerde tijd		1:32:54	1:31:41	1:01:54	0:40:04	1:00:33	0:41:07
Karel Oosthoek	M60	1:34:45	1:31:46	NG	-	1:03:30	0:40:57
gecorrigeerde tijd		1:18:22	1:15:54	-	-	0:52:31	0:33:52
Elly v. Buytenen	V50	1:52:23	1:47:37	1:16:11	0:47:48	-	0:50:03
gecorrigeerde tijd		1:29:41	1:25:53	1:00:48	0:38:09	-	0:39:57
Ivonne vd Pad	V 40	1:45:19	-	1:13:10	0:46:53	1:10:23	0:51:39
gecorrigeerde tijd		1:31:35	-	1:03:37	0:40:46	1:01:12	0:44:55
Hans van Meggelen	M50	1:55:35	1:54:53	1:13:56	0:48:52	-	0:50:28
gecorrigeerde tijd		1:44:13	1:43:36	1:06:40	0:44:04	-	0:45:30
Lisette de Winter	V45	-	-	1:23:23	-	-	-
gecorrigeerde tijd		-	-	1:06:33	-	-	-
Els Snippe	V45	-	-	1:16:13	0:47:01	1:12:39	0:48:11
gecorrigeerde tijd		-	-	1:03:31	0:39:11	1:00:31	0:40:09

Recreatie lopers/ loopsters							
Deelnemers / loop nr.		1	2	3	4	5	6
Plaats		Maassluis	Heinenoord	Reeuwijk	Dordrecht	Papendrecht	Numansdorp
Afstand KM		21.1	21.1	15	10	15	10
Annemarie Lorscheijd		2:03:50		1:26:54	0:55:31		0:56:38
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		

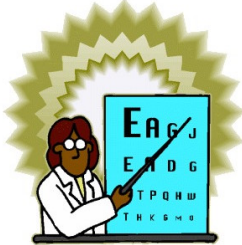
Hallo brugrunners

Na +/- 3 maanden van afwezigheid wil ik iedereen bedanken, voor de leuke kaarten, telefoontjes en plantjes enz., enz.

Het is fijn als er zo om je gedacht wordt.

Na mijn staaroperatie en na behandelingen, mag ik langzaam weer gaan lopen.

Groetjes **Klaasje Kweekel**



Spark testloop 5 km

5 juli 2008

Namen

Tijden

Martin Kannegieter	0:19.52
Dick Verhoeven	0:24.43
Wout van Wieringen	0:29.49

“Pink pride”, maar dan anders!

Zondagochtend, 22 juni, op een tijd waarop ik normaal gesproken nog in mijn bed zou liggen, gingen mijn oma (Elly v B) en ik richting metrostation Heemraadlaan. Met roze rokjes aan, konijnoren op en hardloopschoenen aan, want het was de grote dag: de Adidas Ladiesrun (wat ook gelijk mijn allereerste “echte” hardloopwedstrijd was). Er was afgesproken dat we met z'n allen met rokjes en al in de metro zouden stappen. Maar we kwamen aan, keken eens om ons heen en... Geen rokje te zien! Daar sta je dan, met z'n tweeën, in je roze tutu-geval. Maar, bleek later, om de hoek stond wel een hele groep. Niet allemaal met rokje, maar na even op hen te hebben ingepraat gingen we toch allemaal met de rokjes aan de metro in. Vooral in de spiegelende ramen van een hotel naast het Ladiesrun-terrein was het effect ontzettend leuk.

Ik deed mee aan de drie kilometerloop, samen met nog een aantal uit de groep. Deze loop zou als eerste starten, dus nadat we een paar leuke (want: gratis!) gadgets hadden gescoord en gezellig hadden staan springen bij de warming-up liepen we vast richting de start. Na ongeveer 10 minuten klonk het startschot en na een paar seconden was ik de anderen al kwijt! Dus liep ik maar



gewoon door in mijn eentje. Ik liep een flink stuk harder dan op mijn trainingen, dus na een tijdje begon ik me af te vragen waar die @#\$(%)*&^finish toch bleef! Maar toen hij in zicht kwam had ik nog net genoeg energie over voor een eindsprint. Dat ik onderweg bijna mijn konijnoren verloor maakte niet uit: ik had het gehaald! Oma kwam gelijk druk zwaaiend aangerend: ze had me nog niet eens terugverwacht! Later hoorde ik mijn tijd: 15.13 minuten netto. Best redelijk voor een eerste loop vond ik!

Nadat ook de 6 kilometerloop was afgelopen begon de 10 kilometerloop, waaraan mijn oma meedeed. Blij zwaaiend en lachend kwam de groep roze rokjes driemaal voorbij gerend, waarbij sommigen zelfs nog wat “balletsprongen” konden maken! Als eerste eindigden ze niet, maar iedereen lachte zich klem om die rare Brugrunners. Ze hebben het zelfs tot voorpaginanieuws geschopt!

Al met al was het een ontzettend gezellige dag, en volgend jaar kunnen jullie absoluut weer op mijn deelname rekenen!

Brigitte Sukel

Grens verleggende fietstocht

Op 10 Augustus ben ik met Karin naar Hotel Golden Tulip gaan fietsen in Westduin tussen Koudekerke en Vlissingen. Even zag het er naar uit, dat we met de auto moesten gaan vanwege de regen.

Het plan was om 9.00 uur te vertrekken met de fiets.

Volgens de buienradar zou het om 10.00 uur droog worden, dus stelden we het nog een uurtje uit.

Maar goed ook, want daarna werd het gelukkig droog en zonnigen konden we alsnog op de fiets gaan.

De mannen zouden ons het eerste stuk uit de wind houden.

Dat was wel nodig want het was windkracht 7 en dat was duidelijk te merken.

Bij Hellevoetsluis werden we door Roel uitgezwaaid (die in de bus reed) terwijl we hem heel toevallig passeerden.



Zie de windzak strak staan

We reden verder via de Haringvlietdam, Goedereede richting Ouddorp waar we ons lieten verleiden tot een boterham.

Daarna staken we benedendijks de Brouwersdam over, dat scheidde weer met de wind.

Over de dam reden onze 'hazen' weer terug naar huis, maar

niet nadat we ze hadden bedankt en afscheid hadden genomen van ze.

Nu moesten we het zelf doen.

We reden verder naar Renesse, waar we een stop hadden bij kennissen van Karin.

Deze man vertelde dat ...toen hij nog werkte van Renesse naar Rotterdam fietste om bij Eneco te gaan werken.

Hij was nu 76 jaar en zag eruit als een goudhaantje evenals zijn vrouw.

Kijk dan zwijg jezelf als het graf natuurlijk ook al is het windkracht 7.

Daarna reden we door naar Burgh Haamstede voor een welverdiend kopje thee ...met Appeltaart en...slagroom.

Via het bos reden we naar Neeltje Jans voor de volgende overwinning.

De zonnebril van Karin waaide tot twee keer toe van haar hoofd af.

Maar.....toen we dachten dit kan niet erger qua wind werden we verrast door een lange kale weg waar de wind echt vrij spel kreeg.

Gelukkig hadden we genoeg eten en drinken bij ons om af en toe wat kolen op het vuur te gooien.

Om 19.30 uur kwamen we aan bij ons hotel.

Nadat we het zand en zout hadden afgespoeld, zagen we pas hoe verbrand we waren.

Volgens Karin zagen we eruit alsof we met onze gezichten op een bakplaat hadden gelegen.

Nadat we wat hadden gegeten, hadden we ook nog een strandfeest en een afterparty tegoed.

Om 24.00 uur vonden we het wel genoeg voor vandaag en lagen een halfuur later lekker in ons welverdiende bedje.

De volgende morgen stond er nog steeds een behoorlijke wind, alleen deze keer de goeie kant op.

Na een perfect geregeld ontbijtje, namen we een andere route terug.

We haalden onze fietsen uit de stalling en kwamen langs een bouwkeet die werd gebruikt door het personeel waarop stond 'pafhok'.

Om 18.00 uur waren we weer thuis.

We hebben ontzettend genoten van de waanzinnig mooie route, zowel de heen als de terug weg.

Bij elkaar hebben we zo'n 240 k.m. gereden.



Lieve groetjes 'Zeeuws meisje'.



Branie voor twee

Zondag 13 Juli deden Karin en ondergetekende mee aan de Ladies ride in Rotterdam.

We mochten mee als Branie-babe's.

Dit..... omdat we ingeloot waren via een uitzending... van Radio Rijnmond.

De Woensdag ervoor mochten we met nog 16 andere winnaars naar de Ahoy wielerveenbaan komen, vlakbij zestienhoven.

Daar werden we opgewacht door Leontine van Moorsel, Jack Kerklaan en Ronald van Oudheusden.



De bedoeling was alvast fietsend kennis te maken met Leontine.

Dit alles werd live uitgezonden tussen 12.00 en 14.00 uur.

Maar voor dat het zover was werden we weggebracht door onze eigen fietsploeg (de bende van Wim).

We reden om 9.00 uur weg van de molen.

Han en Karin hadden een mooie route samengesteld zodat wij er fietsend heen konden gaan.

De rest zou dan via de Rottemeren weer terug naar Spijkenisse rijden.

Wat een luxe!

Na kennis te hebben gemaakt reden we enkele rondjes op het parcours.

Karin liet nog eventjes een fietsstuntje zien, maar....geen hond die het zag...gelukkig!

Na gezellig gefietst en gekletst te hebben, werden we uitgenodigd voor de lunch.

Daarna was er genoeg gelegenheid om met Leontine op de foto te gaan en het een en ander te vragen.

Ik kan niet anders zeggen dan dat Leontine een heel hartelijk en vrolijk mens is.

Na nog een persoonlijk interview met alle deelnemers werd het tijd om afscheid te nemen en weer terug te rijden naar Spijkenisse.

Op de terug weg werden we verrast met een nat pak, het kwam met bakken uit de hemel, maar....onze dag kon niet meer stuk.

Florence



Ladies Ride

We kregen het mooiste weer van de wereld. Om 8.00 uur 's morgens gingen we met fiets en al richting Kralingen (met de metro). Omdat het erg druk zou worden, besloten we het laatste stuk naar de finish te gaan fietsen. Dit was maar goed ook, want de andere optie was om in Schiedam over te stappen naar Ommoord. Maar.... dat dachten er veel meer. En zo reden we de drukte voorbij. Toen we aankwamen hadden we onze fietsen alvast in het startvak geplaatst en konden zo heerlijk aan ons ontbijtje beginnen. In totaal zouden er 5000 dames starten, en wat waren we blij, dat we vooraan mochten staan. Bij de start stond er niemand minder dan Ivo v Opstelten dieal handkussend iedereen een waanzinnige rit toewenste.



Onderweg werden we heerlijk verwend tijdens de nodige stops. Je kon het zo gek niet opnoemen of het was er. Ook de route was heel leuk en afwisselend. Zelf hadden we voor de lange route gekozen en hadden totaal geen spijt. Iedereen had flink zijn best gedaan om er leuk uit te zien die dag. Het was een

roze lint van vro-

lijke dames. Na een laatste stop bij Kaat Mossel reden we weer terug naar de Finish. Daar werden we onthaald met een glaasje rode wijn, muziek, en een lopend buffet. Om de nodige calorieën weer te verwerken en het aantrekkelijke weer besloten we terug naar huis te gaan fietsen. 100 K.m. later waren we weer thuis en konden allebei terug kijken op een zeer geslaagde dag.

Lieve groetjes van de Branie babe's



Jong geleerd

Ren voor je leven!

- *Hardlopen maakt je jonger
- *Minder kwaaltjes

3 tips startende hardlopers

- 1 Koop goede schoenen in een gespecialiseerde hardloop winkel.
- 2 Volg een opbouwschema. Een voorbeeld kun je bijvoorbeeld vinden op www.nikeplus.nike.com.
- 3 Maak het leuk. Loop met muziek, volg een hardlooptraining bij een atletiekvereniging of loop samen met een loopmaatje.

Regelmatig hardlopen vertraagt het verouderingsproces, zeggen Amerikaanse onderzoekers. Het zorgt voor minder kwaaltjes en houdt je langer actief.

De onderzoekers namen de tijd voor het onderzoek: meer dan twintig jaar lang bestudeerden ze een groep van 500 hardlopers, die bij de start van het onderzoek boven de 50 waren. Nu. Twintig jaar later, hebben de sportieve ouderen minder last van kwaaltjes, blijven ze langer actief en lopen ze minder risico op vroegtijdig overlijden.



In 1984 zijn de onderzoekers begonnen met het onderzoek, in die tijd was het 'joggen' net in opkomst. Veel wetenschappers dachten toen nog dat intensief sporten eigenlijk helemaal niet zo gezond was, vooral omdat de kans op blessures groot was. Maar dit onderzoek laat zien dat het tegendeel waar is. Regelmatig intensief bewegen zorgt juist voor een langer leven met minder kwaaltjes van het bewegingsapparaat. De proefpersonen zijn nu allemaal boven de zeventig en leiden nog een actief leven. Volgens de onderzoekers kan regelmatig hardlopen de kans op ouderdomskwaaltjes met 16 jaar uitstellen.

KARINE HOENDERDOS

gezond@metronieuws.nl



Hallo Luitjes

Tijdens onze fietstochten kwamen wij (Rob en ik) verschillende akkervelden tegen, die 'omheind' waren met schitterende bloemenranden.

Later las ik daar de bedoeling van. Deze wilde ik graag met jullie delen.

Een akkerrand is een strook van minimaal 3,5 meter lang, die langs een watervoerende sloot ligt.

Deze strook wordt ingezaaid met een bloemenrijk of wildafleidend kruidenmengsel of met gras.

Op de strook mag geen kunstmest of bestrijdingsmiddelen worden gebruikt.

Dit komt de waterkwaliteit ten goede, omdat er minder kunstmest en bestrijdingsmiddelen in het oppervlaktewater terecht komen.



Tevens trekken de kruiden diverse soorten insecten aan voor een natuurlijke manier van plaagbestrijding.

Deelnemende boeren ontvangen een vergoeding, want op de randen staan geen reguliere landbouwgewassen, die verkocht kunnen worden en

ze vragen een andere vorm van beheer.

Naast de positieve bijdrage van de akkerranden aan het milieu, leveren de bloeiende randen vanaf het voorjaar tot in de late zomer een prachtig beeld op in het landschap.

Zonnebloem, Phacellia, Klapproos en Korenbloem zijn enkele soorten, die in de randen te vinden zijn.

Lieve groetjes florence.

ALLEZ MADAMMEKES !

Op uitnodiging (aandringen, want dit was echt iets voor de Brugrunners!) van Jan de Vos van PAC gingen we met 4 lopers en 3 supporters met de bus van PAC naar Grijsloke in België.

Het vertrek was in het Kralingse Bos.

Bij het zien van de chauffeur, viel onze mond open van verbazing, want, ja echt, het was onze eigen Henk, die de Brugrunners al diverse malen naar verschillende loopjes in Europa vervoerd had.

Tot grote hilariteit van Jan en de zijnen werd Henk uitgebreid gezoend door Els, Ivonne en mij, dat eiste uitleg!

In opperbeste stemming reden we richting "het hooggebergte" van Anzegem.

We hadden geen idee, wat ons te wachten zou staan, behalve dat het afzien zou worden, als we de cracks in de bus moesten geloven, en

dat werd het.



De inschrijving vond plaats op een unieke locatie: het kerkhof!

Wat nog unieker was? We zagen een oud, vies mannetje bij de patatkraam zitten met een bak frietjes, de mayo droop langs zijn kin en hij zag er heel zonderling uit, raar petje op, oude afgetrapte schoenen, een bezienswaardigheid op zich. Maar wat bleek? Het was een deelnemer!!!!



Onze medereizigers kenden hem al jaren. Hij kwam op een antiek brommertje om in Grijsloke zijn eigen parkoers te lopen, wat wil zeggen, dat hij gewoon hele stukken

oversloeg, maar niemand die hem dat kwalijk nam. Hij liep ook niet, hij strompelde maar wat.

Voor de aanvang kregen we alvast "het "aandenken, een gigantisch badlaken, ook de supporters! Voor hun aanwezigheid. Typisch Belgisch toch?

Ja, en toen moest er gelopen worden. Wat een hoogteverschillen, de zevenheuvelenloop doe ik voortaan fluitend.

De straat, waar de start was ging honderden meters omhoog, de eerste keer voelde het als een aardig vals plat, waar geen eind aan kwam, de tweede keer werd het een flinke kuitbijter, de derde keer een onoverkoombare berg (dat werd dus wandelen!) maar hoera, de vierde keer mochten we echt onder het finishdoek door!

Het was die dag niet zo warm, nee, het was bloedheet! 30 graden en dan al die klimmetjes!

Karel ging voor een supertijd en dat lukte prima, maar zelfs hij moest af en toe wandelen, dus dat zegt genoeg.

Hij haalde de derde plaats, klasse toch?

Els ging er in haar eentje van door en liep geweldig, helaas geen prijs voor haar prestatie, maar wel een knots van een wasmand bij de tombola, ook leuk!

Ivonne en ik besloten samen te lopen en te wandelen, en wie zagen we daar plotseling voor ons uit zwalken? Jawel, het vieze mannetje! Hij riep naar ons: "Allez madammekes,"

dat had nog nooit iemand tegen ons gezegd, dus vond ik hem eigenlijk wel lief. Een stukje verder namen we Jos van PAC op sleeptouw en, samen uit, samen thuis, we sjokten met z'n drietjes voor de laatste keer op ons tandvlees die steile straat op. Wie deze loop overleeft, is een bikkelaar en dat zijn wij dus!



De supporters Toon, Liesbeth en fotograaf Jan amuseerden zich kostelijk op het terras, waar we drie keer langs kwamen. Jan ging op zijn knieën, toen hij een flitsende foto van Ivonne wilde maken, hij lag helemaal in de starthouding, drukte af, maar toen bleek "Ivonne" heel iemand anders te zijn, ja dat krijg je met die zon op je hoofd en dat bier in je maag.

Maar de fotoreportage mag ondanks dit incidentje weer

gezien worden.

Van de 43 teams eindigden de Brugrunners op de zesde plaats, niet gek voor de eerste keer, vonden we zelf.

Mochten jullie denken, dat Brugrunners erg luidruchtig overkomen, ga dan eens met PAC mee, dan stel je je mening wel bij, maar ze zijn zo gezellig, dat, als we volgend jaar weer uitgenodigd worden (lees: we bieden ons gewoon aan) we ons zeker weer in het Belgische avontuur storten.

Enne.....o ja, ik durf het haast niet te zeggen, maar ik had alweer prijs, de tweede deze keer, dat heb je al snel als er maar drie deelnemende oude dames zijn, maar een prijs in patattenland is wel bijzonder, toch?

Elly van B., die de volgende morgen

geen stem meer had, hoe zou dat nou

gekomen zijn?

De Anzegemloop in België 10 mijl

29-08-08-07

Namen

Tijden

Karel Oosthoek	1.18.50
Els Snippe	1.29.24
Elly van Buijtenen	1.33.32
Ivonne v.d.Pad	1.33.33



Topreislopen!

Wat mij verbaasd, is dat deze loopserie grotendeels door de ochtendgroep wordt gelopen.

Waar blijven de lopers/loopsters van de avondgroep?

Zou het echter niet een optie zijn, dat de brugrunners van de avondgroep wat

meer belangstelling tonen voor deze lopen?

Want of je nu bij de ochtend- of avondgroep traint, we zijn toch allemaal brug runners!

Wedstrijd of recreatief is niet belangrijk, alleen het meedoen is al een feest.

Dus aarzel niet, maar doe mee om de sfeer te proeven van dit loopfeestijn.

Groetjes van Karel O.

De "de Rijke" toertocht .

Een verslag van de Tour de Rijke op 30 augustus 2008

Het was een bijzondere tocht. Mijn vriend en fietsmaatje Jaap Bakelaar en ik hebben de 150 km. gefietst, dat ging uitstekend ondanks dat Jaap zeer ernstig ziek is. Hij heeft in



dezelfde week samen met zijn zoon Arnold nog haast 300 Km. in de Vogezen gefietst, onbegrijpelijk.

Maar we begonnen met de foto's, genomen door Anne onze hof fotograaf. Ook de groep die aan de 75 km meedeed .Om 11.00 uur gestart, eerst de kanonnen natuurlijk, toen de 75 Km.

Dit jaar lag het tempo gelukkig wat lager dan het vorige jaar. Zodoende kon iedereen goed meekomen. Het is toch een hele belevenis met alle begeleiding ,die zorgt dat het verkeer even stil ligt voor ons. Dat blijft een hele leuke ervaring. (vooral door een lege maastunnel)

Van de brugrunners hebben er toch ongeveer een 6 tal meegedaan, wat ik gehoord heb, vonden ze het geslaagd. Ik hoorde zelfs dat er bij waren die volgend jaar de 150 Km. willen doen,leuk toch.

P.S Op naar de triatlon 13 september.

Gr.Wim.

Beste Brugrunners

Een berichtje van uit Spanje, ik begreep dat er behoefte is aan leuke stukjes, hopelijk gaat dat ons lukken.



Vorige week 25 augustus j.l vertrokken uit Nederland, we hebben nog nooit zoveel behoefte gehad aan mooi weer. En dat hebben wij nu ook. Ze zeggen wel eens, je krijgt, wat je verdient, de vakantie is nog niet afgelopen, maar we hebben nu een week prachtig mooi weer. Dan hoor je uit Nederland van onze zoon Sebastiaan, he

mam heb je het gehoord van die kaping? He, wat kaping?? Transavia: gelukkig waren wij al weg, maandag zijn wij vertrokken, dinsdag heeft het plaats gevonden, je schrikt wel, het was een andere bestemming, maar toch. Nu zitten wij gezellig aan de bar sangria te drinken echt op z'n spaans.

En gaan straks lekker gezellig het strand op, waar de zon volop schijnt, de zee een goede tempratuur heeft om lekker te zwemmen.

En lopen, dat doen we niet alleen in Holland bij de brug runners, maar ook op het strand, dat is vol op genieten langs het water.

We vermaken ons prima, we zijn samen, dat heb je als je kinderen groter worden, maar genieten hier aan de costa brava Sanpere de pescador van een geweldige vakantie.



We zijn met vliegtuig gekomen { hahaha gelukkig niet gekaapt} de caravan stond klaar op de camping, gebracht door onze

Gwam.

We hebben hier geen auto, doen alles op de fiets, ook onze boodschappen, bepakt en bezakt, primitief maar het is een uitdaging om zonder je auto je vakantie te vieren.

Wij willen de brugrunners de hartelijke groeten doen uit een zeer zonnig en gezellig spanje, volop loop plezier, doen wij het ook.

Hopelijk wordt het wat warmer in Holland, maar de echte lopers blijven lopen weer of geen weer. Hasta la vista Tonnie en Guus van Ettinger

p.s ik had geen spelling controle, misschien wat foutjes erin, hopelijk is het leuk genoeg

Tonny v Ettinger

Hallo brugrunners.

Zoals de meeste van jullie al weten , heb ik kort geleden , voor de tweede keer een kijkoperatie aan mijn rechterknie ondergaan .



Ik moet helaas constateren dat het tot op heden niet het gewenste resultaat heeft gehad .

Hopen maar dat het nog verbeterd .

Met hardlopen ben ik al langer geleden gestopt en zal dat ook niet meer gaan doen. .

Na twaalf jaar de gezelligheid op de club , valt dat wel even tegen .

Fietsen , wandelen , en hopelijk

skiën , gaat nog wel .

Het aanwezig zijn op de club is dan ook jammer genoeg gereduceerd .

Maar om koffie te drinken , kom ik nog wel eens langs .

Echter de opvolging is er al een tijd ; met Suzanne gaat het steeds beter en loopt al met de B mee .

Wij hebben het trouwens , hier in Krimpen a/d IJssel , geweldig naar ons zin en genieten met volle teugen van ons appartement en omgeving .

Een beetje constant vakantiegevoel overkomt ons hier re-

gelmatig . We fietsen hier veel .

Met de wintersport mee gaan zal denk ik wel weer kunnen . Ik zal binnenkort de fiets pakken en dan naar Spijkenisse rijden en zie jullie dan .

Je moet toch wat aan de lijn doen .

Met de hartelijke groeten van Henk Hoek .

Fietsvakantie!

Het viel niet mee om Karel zo gek te krijgen, dat hij een fietsvakantie met mij wilde gaan doen.

Hij zag dat allemaal niet zo zitten, het was dit en het was dat, maar nooit concreet.

Ik zag het helemaal voor me. De hele dag fietsen en overnachten bij vrienden op de fiets.

Ik heb al eerder gefietst met alle bagage bij me. O.a. Bali rond gefietst met eigen fiets die we mee hebben genomen in het vliegtuig.

Dit was met mijn andere partner, en heel bijzonder om te doen. Ook in Nederland heb ik met de kinderen in de leeftijd 11 en 12 jaar een fietsvakantie gedaan. De overnachtingen waren toen in blokhutten op de camping.

Maar nadat hij van Karin en Han had vernomen, dat zij dit al jaren deden en het verschrikkelijk leuk was, ging Karel overstag.

Ik de kaart erbij gepakt en gekeken, waar we zouden gaan fietsen. Het moest ongeveer 70 km. per dag worden, en dan de overnachtingen erbij zoeken.

Het ging allemaal vlot, en wat zo leuk was, ik heb er ook het avondeten bij besproken.

Leuk joh, weet je niet wat je te eten krijgt. Het kan natuurlijk tegenvallen, maar in ons geval was dit van "gewoon" tot heel veel "luxe".



De route was niet moeilijk te bepalen, op 1 augustus van huis uit via het pontje bij Rozenburg de LF 1 richting Hoek van Holland naar Den Haag en daar afgeslagen naar Voorshoten waar onze eerste overnachting was. De volgende dag naar Utrecht, daar was de overnachting in een spoorwegovergangs huisje. Ik was gewaarschuwd, dat het langs het spoor was (vanzelfsprekend) en dat het een oud huisje was. (Geen trein gehoord). Dit klopte. Krakende houten trappen, kleine kamertjes, geen douche ruimte, maar alles achter een gordijn afgeschermd. Zoiets moet je toch meemaken, het leek een beetje op vroeger in de teil. Maar ontzettend gezellig, en dan zie je deze "gebreken" niet meer.

De andere dag naar Geertruidenberg. We keken vanuit de serrekamer zo op de energiecentrale. Wat ik nog wel moet vermelden is dat we zoveel mogelijk de LF routes volgde en dit is zo mooi. Moeilijk om het zelf te vinden als je niet bekend bent in de omgeving. Heel veel langs de rivieren gefietst Zondag was in het land een regenachtige dag. Wij kregen dus ook twee keer een bui op ons dak, zodat de poncho aanmoest. Maar de temperatuur bleef goed. We

hebben de jassen niet veel aangehad maar wel de wind als tegenspeler. Na Geertruidenberg kwam Zundert. Daar waren ze overal praalwagens aan het bouwen voor de grote bloemencorso, mag je nog niets van zien. De maaltijden werden steeds luxer. Heerlijk!!!!!! Maar een nacht is zo weer voorbij en dan weer door naar de laatste overnachting in Sommelsdijk Dit viel tegen, het was goed 90 km. au..... billen. Maar de moeite waard. Overal hele mooie tuinen, waarin we gingen zitten als we aankwamen met een biertje, want o wat hadden we een dorst. Een hele verdieping voor ons zelf met eigen badkamer, zo luxe hadden we het nog niet gehad. Maar aan alles komt een eind. Onze laatste dag de 6^e weer naar huis, en wie komen we dan tegen bij Stelendam? Rob en Floor en dan weet je dat je weer in het land bent.

Dit is een vakantie die we zeker meermalen gaan doen en elke keer weer een ander stukje Nederland.

Liesbeth Oosthoek



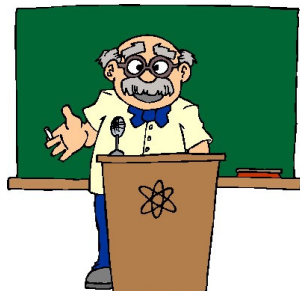
Links- of rechts van de weg lopen.

Regelmatig vindt er een discussie plaats aan welke zijde van de weg nu gelopen moet worden. Daar kunnen we kort over zijn, er bestaan geen vaste regels. Voor zover de linker - als de rechterzijde valt wat te zeggen. Tegen het verkeer in zou het veiligst zijn, maar is dat wel zo! Zelf ben ik tegen de rijrichting lopend door een bromfietser aangereden. Het regende en de bestuurder zat met zijn hoofd gebogen naar de straat te kijken. Uitwijken was door mij niet mogelijk omdat er een vangrail aan de linkerkant liep. Door uiterst links tegen de vangrail aan te gaan staan, heb ik de schade kunnen beperken.

Een ander nadeel vind ik dat automobilisten vaak vlak voor je stoppen als er een tegenligger aankomt. Daardoor word je gedwongen om of te stoppen of de berm op te zoeken.

Aan de rechterzijde van de weg zou veiliger zijn. Maar is dit wel juist! Volgens mij zijn er geen gegevens bekend van het aantal slachtoffers die aan de rechterzijde lopend zijn aangereden. Fietzers worden ook maar zelden van achteren aangereden waarom lopers dan wel.

Zelf ben ik van mening dat het lopen aan de zo veilig mogelijke kant van de weg



moet geschieden. Bij een overzichtelijke weg kan dat zowel aan de linker – dan wel aan de rechterzijde. Anders is het bij een onoverzichtelijke weg of bocht. Hier geldt de loopzijde, waar de weg het meest overzichtelijk is. Maar zoals reeds aangegeven, is het een kwestie van het gezond verstand gebruiken en zo min mogelijk risico's nemen. Je blijft immers een kwetsbare verkeersdeelnemer.

In een "grote"groep lopen geeft nog meer risico's. Regelmatig zie je de lopersgroep splitsen, één deel aan de linkerkant en één deel aan de rechterkant. Hier speelt de discipline van de groep een belangrijke rol. Uiteraard is het de trainer (ster) die bepaalt waar er gelopen moet worden. Het lijkt mij verstandig dat wij ons daaraan houden.



Mocht je ondanks alle veiligheidmaatregelen toch worden aangereden door een gemotoriseerd voertuig, dan rust de aansprakelijkheid altijd bij de bestuurder van het voertuig. Of dit nu een snorfiets is of een vrachtwagen, doet niet ter zake.

Alle vormen van schade die voortvloeit uit de aanrijding dus ook letselschade, komen in principe voor rekening van de bestuurder van het motorvoertuig.

Dit geldt overigens ook als je als fietser wordt aangereden. Ook hier geldt, dat de bestuurder in principe aansprakelijk is. Mocht dat ooit gebeuren, neem dan een goede letselschadespecialist in de arm. Dat kan een hoop financiële narigheid voorkomen.

Voor eventuele vragen kan altijd contact met mij worden opgenomen.

Chris Keller.

Lieve loopvrienden,

Hier een berichtje van een warm en zonnig Bonaire. Bijgenaamd het duikparadijs. Het is hier werkelijk schitterend onder water en je bent weer heerlijk bezig in je vakantie!!

Ook dit jaar wil ik weer een introductieduik organiseren voor een ieder die kennis wil maken met de duiksport of eens wil ervaren hoe het is om "gewoon" te kunnen ademen onder water.



Vorig jaar hebben we het in het Oostvoornse meer gedaan, nu wil ik het in het zwembad bij en met mijn duikvereniging Oke uit Hellevoetsluis organiseren, ergens in november. Oke heeft het zwembad op dinsdagavond in Hellevoetsluis. Heb je interesse, meld je bij mij aan.

Vrienden en familie zijn ook van harte welkom!

Als ik weet hoeveel deelnemers we hebben hoor je van mij en kan ik aan de slag .

Meld je aan op mijn adres m.lan7@hetnet.nl

groetjes van een dushi Bonaire

Magda

Hallo allemaal

Velen van jullie weten, dat ik een tijdje rondgehuppeld heb bij de Bruggers. Altijd in groep C, soms in B maar altijd achteraan. Altijd heel gezellig maar tot echte prestaties kwam het niet, ik zocht een nieuwe uitdaging. Een andere uitdaging werd voor mij wandelen, het lange afstandenwerk zal ik maar zeggen. Ik ging trainen voor de Nijmeegse Vierdaagse!

Zoals bekend werd de N4D van 2006 een fiasco omdat het te heet was, er doden vielen en daarom afgelast werd. Dat werd mijn kortste 4daagse ooit! Ik heb er een mooi speldje aan overgehouden. Dus ik ging weer trainen voor de volgende editie, 2007 zou mijn jaar worden.

Helaas ging het bij elke training mis: ik had verschrikkelijk veel last van blaren, duidelijk nog niet de juiste schoenen gevonden. De editie van 2007 ging niet helemaal zoals ik gehoopt had: ik viel uit op de derde dag. De EHBO raadde mij streng aan niet te starten op dag drie omdat mijn voeten "ontveld" waren door de blaren! Ik zou een blijvende blessure oplopen als ik toch zou starten. Er zat ook een ontsteking in mijn grote teen. Mijn hart zei "nee! Niet stoppen" maar mijn verstand zei "ja, nu stoppen" want dit was niet gezond meer.

Ik heb uiteindelijk de juiste attributen gevonden: hoge Han-



wags, en Haplaband, die mijn voeten moesten beschermen. Nou, dat was een gouden greep! Geen enkele blaar meer tijdens trainingen en ik had goede hoop op een succesvolle N4D.

Via internet, op de site www.walkers4walkers.nl een wandelmaatje gevonden en samen een logeerplek uitgezocht. Een derde wandelmaat sloot aan en met zijn drieën gingen wij in de Vrouwenschool logeren, 5 minuten van de start vandaan. De startprocedure was sinds vorig jaar veranderd, je kon nu om de dag een vroege startkaart krijgen. Wij hebben het zo geregeld dat we elke dag een vroege startkaart hadden. Elke morgen konden wij 5.30 uur starten. Wel erg vroeg hoor, en daar kan je niet op trainen.

Dag 1, de dag van Elst verliep heel erg goed, ik kwam Wil Raaphorst en Maria tegen. Ik was erg verrast en liep een klein stukje met hen op. Marian en Rob waren er ook. Zoveel mensen en dan toch bekenden tegen komen! Het weer werkte mee en we waren ruim op tijd binnen. En zonder blaren!

Dag 2 begon het in de ochtend te miezeren, de ponchos werden veelvuldig gebruikt. En ook deze dag verliep zonder problemen, de dag van Wijchen die als saai bekend staat. We moesten er samen wel aan trekken om op tijd binnen te komen, het was inderdaad een saaie dag. Later zag ik op TV dat Wil en Marian gevolgd werden door Hella van de Wijst van de KRO.

Op deze dag heb ik ook veters verkocht, de opbrengst daarvan komt ten goede van het KWF. Het zijn paarse veters en als je wilt kan je ze via www.sunnywalks.nl ook bestellen. De verkoop verliep als een trein, ik was al voor de middag "los". Drie euro per paar en je hoort er als wandelaar helemaal bij!

Dag 3, de dag van Groesbeek, begon ook weer heel vroeg, de dag van de 7heuvelen. Voor mij een moeizame start omdat ik niet echt een ochtendmens ben, stortte ik een klein beetje in, emotioneel en lichamelijk. Gelukkig hielp mijn wandelmaatje mij eroverheen en de vele SMS-jes onderweg ook. De 7heuvelen waren erg mooi maar zeer zwaar. En het ging tot overmaat van ramp weer regenen. Wel jammer want daardoor kon ik niet echt genieten van de omgeving. De laatste 5 km goot het werkelijk heel erg hard en wij kwamen dan ook als verzopen katjes bij de finish aan. Maar..... het was wéér gelukt! Moe maar voldaan gingen mijn maatje en ik eten bij de Turk bij ons om de hoek.

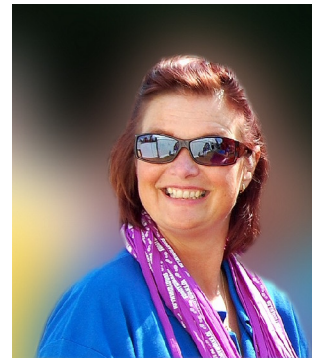
Dag 4, de dag van Cuijk konden wij dankzij twee medebewoners van het huis, weer vroeg van start gaan. Gelukkig voelde ik mij fitter dan de vorige dag. Het was weer een regenachtige dag, poncho-aan en poncho-uit. In Lent, waar ieder jaar een thema is die de mensen daar uitbeelden, was het ook regenachtig. Ondanks dat heb ik toch wel foto's kunnen maken van de vaak prachtige voorstellingen, dit jaar was "muziek" het thema.

Maar voordat je in Lent bent, moet je nog een heeeeeeeeeeeeeeeeeee lange dijk over, die volgens mij langer is dan de Oosterhoutse dijk op dag 1. Dat viel mij ontzettend tegen. Gelukkig hadden we allebei onze MP3 mee en werden we daardoor een beetje afgeleid.

Uiteindelijk kom je dan aan in Cuijk waar het leger een pontonbrug heeft aangelegd. Ik dacht dat het een hele grote en lange brug was maar dat viel o zo mee. En als je eenmaal die brug gehad hebt, is het nog een "klein" stukje naar de finish.....

Dat heb ik geweten zeg! Het laatste stuk was het zwaarst, we hebben die nagenoeg zonder pauze afgelegd. Familie van mijn maatje stonden in Malden, daar hebben we eventjes gezeten maar daarna was het doorstomen naar de finish. Zij werd met een spandoek ingehaald door haar familie, ik kon alleen maar genieten van al die mensen die toch nog, ondanks het vrij late tijdstip en het weer (regen!) voor ons aan de kant stonden. We waren om half 6 binnen, eindelijk ons eerste Vierdaagsekrusje opgespeld gekregen. Thuis gekomen kon ik nog eventjes douchen voordat ik opgehaald werd door mijn man. Die stond met mijn zus en dochter bij de finish met een grote bos gladiolen.

Ik kon het niet geloven, mijn uitdaging was gelukt! Zonder een enkele blaar de 4daagse uitgelopen. En dit smaakt naar meer, volgend jaar krijg ik een nog mooiere medaille, met een kroontje. Dus wie weet, gaat dit een traditie worden.



Groetjes!! Ineke Hutters

Onze sponsor in het zonnetje

Zoals jullie weten worden onze lopers die meedoen aan het topreis loopcircuit gesponsord door De Winter Networks . Omdat ze daar erg blij mee zijn, wilden ze iets terug doen .



Daarom zijn er foto's gemaakt van de lopers .

Dit viel nog niet mee om ze allemaal bij elkaar te krijgen , maar het is gelukt op 1 loper na .

Onze jan maakte er een mooie serie van en de mooiste werd op 11 september aangeboden aan Lisette ,de man van Jaap Jaap was verhinderd en daarom werd Lisette naar voren geroepen door Klaas die een mooie toespraak hield , daarna werd er een bloemetje en de grote foto aanboden

Gerard

Olympische spelen

Er zijn twee dingen waar je me voor wakker kan maken dat is waterpolo en ??????

Op 13 feb. ging ik samen met Ilse [mijn dochter] naar Dordrecht om naar de voorbereiding kijken van ons vrouwen team waterpolo.

We waren niet erg onder de indruk, we wisten wat er goed ging en natuurlijk wat er fout ging.

[beste stuurliu staan aan wal]

Wij wisten een ding er moest nog veel getraind worden voor het Olympische spelen.

Op 11 – 8 ging het dan eindelijk gebeuren,we waren nog op vakantie zonder tv.

Onze overburen op de camping hadden wel een tv meegenomen, na veel vragen wilde ze meewerken om de tv voor de ingang te zetten zodat we mee konden kijken.

Achteraf hadden we dit beter niet kunnen doen, wat een wedstrijd, Ilse de keeper zat echt



af en toe achter en in het net te vissen.

We hebben dus de eerste wedstrijd tegen Hongarije verloren met 11-9.

We hadden nog twee wedstrijden in de poule om het goed te maken.

Na een winst op Griekenland en een verlies op Australië zijn we als derde geëindigd.

Dit betekende dat ze tegen de nummer twee uit de A poule moesten spelen ,dit bleek Italië te zijn met de wel bekende Casanova [voor degene die geen polo hebben gezien dit is echt een beest in het water]

Wat een wedstrijd, het ging de hele tijd gelijk op, gelukkig zijn er maar weinig beelden van onder water, het was nl. net onder water worstelen.

Vlak voor tijd kwam Italië nog met een stunt op 8-8, wat verlenging betekend ,hierin werd niet gescoord zodat er dus ook nog strafworpen genomen moest worden.

Maar gelukkig hebben wij kanjers en konden we door naar de volgende ronde.

De volgende ploeg die ze voor de derde of vierde plaats tegen kwamen was een bekende Hongarije.

Ondertussen waren de meiden gegroeid in het toernooi en waren wij terug van vakantie zodat we deze wedstrijd op een normaal formaat tv konden zien.

Ook deze wedstrijd hebben ze gewonnen.

Ja en dan ga je door naar de Finale.

En daar zit je dan in je eentje thuis als waterpolo fan in hart en nieren, met je vlaggetje.

Wij weten wat deze meiden er voor hebben moeten laten en dat is niet niks, in barakken je koffie op een senseo apparaat zetten, je studie opgeven, je kind weinig zien, of terug naar Nederland komen en je gezin drie jaar in het buitenland te laten. Ik vind het echt geweldig als je dit voor je sport doet.

En dan begint de wedstrijd

Jullie willen niet weten wat er dan door je heen gaat als ze binnen drie minuten voor staan op de wereldkampioen van het vorige jaar.

Ik heb als een gek Eric op-

gebeld en keihard gejoeld dat ze 4-0 voorstonden, en weet je wat je dan aan de lijn krijg . IK BEL JE ZO TERUG en daarna werd er opgehangen.

Achter af hoorde ik dat hij in vergadering zat en iedereen nu op de hoogte was.

Daar sta je dan in je eentje met een vlaggetje.

Amerika ging na deze 4 treffers steeds fysieker spelen en bracht de stand terug op 5-5.

Na veel nagel bijten, aanmoedigingen, en vreugde dansjes,doelpunten , tegendoelpunten en natuurlijk een traan hebben ze GOUD iets wat nog nooit in de waterpolo geschiedenis is voorgekomen.

De waterpolocompetitie gaat halverwege september weer beginnen en gaan we er weer tegen aan, helaas zit er voor mij geen Olympische spelen in, maar wie weet wat we de volgende generatie voor waterpolo genen hebben gegeven?

Wij hebben in ieder geval genoten van deze spelen

Monique Kuller



De Tour de Rijke

Enige tijd geleden had ik mij voor 30 augustus al opgegeven voor de 10 E.M. loop in Grijs Looken (België). Toen het bericht verscheen dat op dezelfde dag ook de Tour de Rijke was, moest er een keuze gemaakt worden. Aangezien deze tour eens per jaar gehouden wordt en ik fietsen ook erg leuk vind, ben ik “geswitched” naar het fietsen. In het verleden was op deze dag ook nog eens het “Rondje Voorne”. Dat had de keuze allemaal nog moeilijker gemaakt.

Op zaterdag 30 augustus was het prachtig weer. Zo'n 22 graden, wel wat wind, maar een bijna wolkeloze lucht. Kortom ideaal fietsweer. Er konden twee afstanden gereden worden, de 75 en 150 km. Aangezien het voor mij de eerste keer was en ik ook niet voor de 150km getraind had, deed ik mee voor de 75 km. De Brugrunners waren goed vertegenwoordigd. Van de partij waren voor de 150 km, Wim van Doorn en Johan Benne. Voor de 75 km deden mee, Karin en Han Bakker, Florence Kegel, Mirjam v.d. Meiracker, Carla Brauwerts, Richard v.d. Kant, Aad Nieuwland (ex brugrunner maar trouwe deelnemer van het fietsteam) en ondergetekende.

Het was een drukte van belang in de Marrewijklaan. Ruim 250 deelnemers en deelneemsters voor de 150 km en ruim 150 voor de 75 km. De 150 km tour ging voorop, gescheiden door een auto van de organisatie en daarachter de 75 km groep. Om precies 11 uur gingen de beide afstanden van start. Aangezien ik nog nooit aan een dergelijk tour had meegedaan, vielen mijn ogen er bijna uit bij het zien van al die prachtige glimmende motoren die de tour moesten gaan begeleiden. Direct na de start had ik de neiging om het fietspad op te gaan, maar dat was helemaal de bedoeling niet en met zo'n grote groep natuurlijk ook niet wenselijk. Nee, het ging allemaal comfortabel over de autoweg waarbij de motoren voor ons uit gingen en alle kruisingen afzetten om het grote peloton veilig te laten passeren. Leuk was wel dat we door alle rode stoplichten konden rijden zonder bang te hoeven zijn voor een bekeuring. In het begin was het nog wel even wennen aan het vasthouden van de snelheid. Regelmatig was het vooral in de achterhoede zo dat ik



“hoei.....” hoorde roepen als het “harmonica effect” in het peloton optrad.

De tocht ging over de Spijkenisserbrug, de Groene Kruisweg af richting Barendrecht, Ridderkerk, Puttershoek naar Dordrecht. Vandaar ging het naar Papendrecht, H.I. Ambacht naar Rotterdam waar de 150 km groep doorging en de 75 km voor “De Kuip” een pauze had om te voorkomen dat we te vroeg terug zouden zijn. Vandaar gingen we via de Laan op Zuid, waar voor het belastinggebouw een bijna ongeluk gebeurde. Het kruispunt was daar keurig afgezet door onze motorbegeleiders toen er een onverlaat toch het kruispunt overstak vlak voordat het peloton daar voorbij



raasde. Gelukkig ging het net goed. Wij werden daar ook nog terzijde gestaan door een politieagent op de motor. En dat was maar goed ook. Al hadden wij het gevoel dat in Rotterdam best wat meer politie ingezet had mogen worden.

De tocht ging verder via de Dorpsweg richting Waalhaven, Vondelingenweg, langs Pernis over de Botlekbrug. Daar we na Rotterdam de wind in de rug kregen, werd het tempo al rap opgevoerd. Het ging naar de 30 – 35 km/uur. Daarna over de Hartelbrug en nog een stukje door Noord via de Groene Kruisweg terug naar de Marrewijklaan. Daar werd er nog door een aantal renners een sprintje aangetrokken, die na het overschrijden van de finish heel hard moesten remmen om niet midden op de markt te belanden.

Mede door de prachtige weersomstandigheden was het een zeer geslaagde rit. Petje af voor de organisatie en ik hoorde in de groep al fluisteren dat bij leven en welzijn er volgend jaar nog meer renners aan de 150 km tour gaan deelnemen.

Klaas Mol



Politie triathlon

Hier de uitslagen

Team 7	No 215
Freek v Aggelen	Zwemt
Danny van Hoek	Fietst
Han Bakker	Loopt
Eindtijd is	2.12.27
Geëindigd als	No 1
Team 8	No 216
Wieteke Kleinherebrink	Zwemt
Jeroen van Doorn	Fietst
Karel Oosthoek	Loopt
Eindtijd is	2.19.33
Geëindigd als	No 2

Team 1	No 206
Suzanne Dusseljee	Zwemt
Wim v Doorn	Fietst
Rinus Scholten	Loopt
Eindtijd is	2.20.27
Geëindigd als	No 3
Team 9	No 218
Eric Kuller	Zwemt
Nico v Nieuwamerongen	Fietst
Wil Bloemberg	Loopt
Eindtijd is	2.25.18
Geëindigd als	No 4
Team 3	No 208
Divera Bakker	Zwemt
Klaas Mol	Fietst
Elly van Buytenen	Loopt
Eindtijd is	2.29.12
Geëindigd als	No 5
Team 2	No 207
Leroy Bouwma	Zwemt
Leen v Hulst	Fietst
Ivonne v/d Pad	Loopt
Eindtijd is	2.30.14
Geëindigd als	No 6
Team 6	No 214
Alex Weijts	Zwemt
Anne jan Smaal	Fietst
Sjaak Krijnen	Loopt
Eindtijd is	2.30.49
Geëindigd als	No 7
Team 5	No 213
Leonie van Leeuwen	Zwemt
Albert v/d Velde	Fietst
Dick Verhoeven	Loopt
Eindtijd is	2.38.00
Geëindigd als	No 8



Team 4	No 209
Melanie Bakker	Zwemt
Henk Hoogbruin	Fietst
Mieke Schellenberg	Loopt
Eindtijd is	2.38.10
Geëindigd als	No 9

Politie triatlon

Even een kort stukje van mij.

Het was een leuke dag ,hij begon wat fris voor de zwemmers(Kanjers via Monique Kuller) 17 graden water temperatuur en wat regen voor ons. We hadden door wat verschuivingen een aantal nieuwe mensen in ons midden en op het laatst door omstandigheden een paar veranderingen in de teams, Els en Carla konden jammer genoeg daardoor niet meedoen. Het fietsen ging goed we hadden natuurlijk Dany van Cindy erbij (amateur wielrenner,) dus dat ging hard,zelfs Wim kon hem niet bij houden 2.05 of zo iets,de tussentijden werden jammer genoeg niet opgeschreven. Het parcours was niet optimaal, modder en veel bochten.

Lopen ging goed maar we mochten niet met z'n drieën over de finish net als vorig jaar,dat gaf verwarring volgens de organisatie.

Maar het was een geslaagde dag volgend jaar weer.

P.S. Wim was sneller als zijn oudste zoon,zegt toch wel wat hè.

Gr Wim



Rechts Wim ,
Onze rege-
laar

Politie triathlon

Het was dit jaar wat kouder dan vorig jaar, maar het water was wel 0,2 graden warmer als 2007. Net als elk jaar waren wij één van de weinige groepen dit in het water zwommen zonder wetsuit. Het was weer een heerlijk moment om in het water te springen. En net als vorig jaar kwam opeens het startsein uit het niets. Na 16 en halve minuut kwamen we weer bij de kant, de brugrunners zwemmers zaten allemaal super dicht op elkaar. Snel weer naar de fietsers rennen en eindelijk even opwarmen onder de douche. Jammer genoeg was er een regel veranderd waardoor je niet meer mee mocht rennen bij de finish, want dat is een stuk minder gezellig. Toch was het weer een leuke dag geworden, en hebben alle teams van de brugrunners een mooie tijd neergezet. Volgend jaar hopen we op een mooie zonnige dag, met een heerlijk windje voor de fietsers en de renners! Tot volgend jaar!

Suzanne Dusseljee

Een hele vreemde ochtend

Ken je dat, van die ochtenden dat je denkt ; zal ik niet gewoon lekker blijven liggen? Niet dat 't regende, maar bedompt was het wel. Ik ging op weg op mijn fiets, jawel. Mijn autootje, waar heel wat mensen al smakelijke grappen over hadden gemaakt, is naar de sloop (afgekeurd). En benauwd dat het was, dus lekker in m'n shirtje rij ik mijn weg naar de club. Van Rozenburg naar Spijkenisse, zo'n 13 kilometer nog maar "koud" Rozenburg uit, begint het te regenen! Geen probleem, ik smelt niet, dus... Fietsen, fietsen, fietsen. Het begint te waaien en ver achter me begint het te donderen. Ik ben niet zo bang aangelegd, maar je kan natuurlijk zomaar de "Sjaak" zijn! Dus een tandje erbij. Maar 't dondert en bliksemt steeds dichterbij, op de Hartelbrug gebeurd het onvermijdelijke; een stortbui met een soort van hagel. Wel lekker gescrubd gelijk, dat wel natuurlijk. Nu kom op Mo, doorweekt ben je al!



Nu doorfietsen, want geflambeerd worden is ook zo wat. Aangekomen bij PC Delta, met de donder in mijn kielzog, kijken een aantal mensen mij aan alsof ik gek ben. Nou een klein beetje gestoord moet je wel zijn om in dit @!%\$&*weer met de fiets vanuit Rozenburg te komen. Maar het ergste was, mijn vervelende vriendjes donder, bliksem en regen bleven ook hangen. Dus, wij wachten... wachten... en maar wachten... Volgens de Brugrunners van de eerste orde was 't nog nooit gebeurd... Maar het gebeurde wel.

DE TRAINING GING NIET DOOR! Aah!

Help! Had ik hier die irritante vriendjes voor getrotseerd? Balen!

Een aantal trok een ander plan, dat varieerde van sport-school, boodschappen doen tot huishoudelijke klusjes. Ik en nog een aantal gedepimeerde lopers besloten een bakkie te nemen. En nog een. En... HALLELUJAH! Het klaart op! De weergoden zijn ons gunstig en zijn een ander iemand gaan pesten. Dus hup met die natte gypies en koffiebuiken! Hobbelen maar! Een zware, leuke en gezellige loop met een mengelmoes van A-, B- en C-tjes, met te natte schoentjes en te volle buikjes. Maar helemaal geweldig. Oh ja, ik ben thuis gebracht door mijn vriendje regen. Maar hé! Ik heb wel lekker gelopen! (Wel zwaar, dat wel.)



Groetjes Monique Z. uit de B-tjes.

Halve Marathon en de 10km in Rotterdam

We hebben vandaag in Rotterdam gelopen en hadden een leuke dag. Monique en ik werden vandaag ,14 september gesponsord door ons werk. Voor Monique de halve marathon en voor mij 10km. We waren al vroeg op pad half 9 ,en met de metro naar Capelle. naar het ADP kantoor (daar worden onze salaris stroken gemaakt) daar moesten wij ons melden en kregen we een loopshirt met startnummer en een mooie pen. We vertrokken daar om half 11 weer richting metro naar beurs. Maar Monique moest natuurlijk nog even koffie want ja je weet Monique zonder koffie word niks!!!!!!we mochten in de Fortis tent onze spullen kwijt, en daarna richting start. Het was aardig warm met lopen maar we hebben het op ons gemak gedaan. Maar nu het moment supreme!!!!!!we mochten in het HILTON-HOTEL douchen!!!!!!heerlijk was dat we hebben lekker onze haartjes gewassen en verzorgd lekker met bodylotion gesmeerd, verrukkelijk haha. We hebben natuurlijk wel bewijs vast gelegd dat we daar echt zijn geweest, anders geloven jullie ons natuurlijk niet, want jullie zeggen natuurlijk ja hoor heb je hun weer met hun sterke verhalen. Dus kijk maar naar ons bewijs (foto gemaakt in het HILTON-HOTEL met onze natte haartjes) dus we hebben een heerlijke dag gehad.



Paula Nobel

Uitslagen 1/2 marathon Rotterdam

14 sep 2008

Johan Benne	1.34.00	1 ^{ste} 60+
Ivonne v.d.Pad	1.44.42	
Johan v.d.Pol	1.49.00	
Elly van Buijtenen	1.51.10	
Lisette de Winter	2.00.43	
Anita Kabbedijk	2.05.22	
Monique Kuller	2.06.44	
	10 km	
Pia van Eersel	0.53.30	
Paula Nobel	1.00.55	

Bedankje

Bij deze wil ik alle Topreislopers bedanken voor de mooie ingelijste foto en de mooie bloemen!!!! De foto krijgt een mooi plaatsje op ons kantoor op de Daltonweg nr 1. De bloemen staan mooi te zijn bij ons thuis, erg lief van jullie bij deze bedankt.

Jaap en Lisette de Winter



Halve marathon Rotterdam

Vandaag 14 sept. heb ik sinds een paar jaar weer eens mee gedaan met de Fortis halve marathon in Rotterdam.

De dag begon al vroeg, wij zijn om 9.15 verzameld bij de Heemraadlaan waar Elly, Johan, Anita en Yvonne al stonden te wachten. IK was op tijd!!!! Daar heb ik nog wel eens moeite mee maar ik was m'n startnummer vergeten stom, stom, stom dus ik weer terug naar huis, de rest ging al vast naar Rotterdam we hadden afgesproken op een terras tegen over het stadhuis.

Daar hebben we heerlijk in de zon koffie gedronken en half onderuitgezakt gezeten op loungebanken en de elite start meegemaakt. Nadat zij vertrokken waren zijn wij onze tassen weg gaan brengen en hebben ons omgekleed.

We waren maar met een klein ploegje vandaag, Anita/Yvonne/Johan/Monique/Elly en voor de 10km Paula en Pia (niet gezien) ze heeft voor het Erasmus mc gelopen.

Ook zijn we Jan de Vos trainer bij de ploeg die meegaat naar NYC marathon tegengekomen, waar kom je hem trouwens niet tegen, bij elke loop is hij aanwezig een geweldig aardige vent die ons bij de finish heeft opgewacht, hij zei tegen mij toen ik finishte jou had ik nog niet verwacht!!!! Ik weet nog niet precies de uitslag maar volgens mij heb ik rond de twee uur gelopen, ik had wel eens wat sneller gewild helaas maar ik ben toch wel tevreden hoor! Op het moment dat ik dit verhaal aan het schrijven ben zijn de uitslagen nog niet online, jammer wordt vervolgd.



Ik kreeg trouwens nog een leuk compliment op het terras, ik heb een sleutelhanger aan m'n sporttas hangen met de tekst 50 en sexy en een heer zei dat klopt toch niet die tekst sexy wel

maar 50 niet wat een opsteker hé vandaar dat ik zo lekker gelopen heb, volgende week word ik 51 vandaar hahahahaha.

Na de loop hebben we lekker bananen gegeten en een medaille gekregen, zijn we ons om gaan kleden en daarna hebben we nog wat gedronken op ons terras, was reuze gezellig vandaag mooi weer, veel toeschouwers het leek de marathon wel zo druk was het, al met al een geslaagde dag, thuis aangekomen had mijn mannetje lekkere hapjes klaargemaakt en ook het avond eten voorbereid, heerlijk! Op naar de Marathon van New York we liggen op schema, Yvonne veel succes in Berlijn.

Lisette de Winter

In de schijnwerper



Of ik ook eens een stukje over mezelf zou willen schrijven, want ik hoor per slot van rekening ook al bij de oude garde van het eerste uur, nou ben ik niet zo vertellerig maar ik zal het toch maar proberen. Mijn naam is Coby Stougje geboren en getogen "spikkenisser", ik kom uit een gezin van 8 kinderen waarvan de meeste van

jullie mijn oudste broer wel kennen dat is nl. Piet onze klusjesman. Mijn eigen lekker rommelig gezinnetje bestaat uit 5 kinderen, 1 dochter van 20 en 4 jongens van resp. 19, 11, 9 en 7 jaar, en heel veel huisdieren in en om ons huis.

Mijn hobby's zijn o.a. mijn huisdieren, hardlopen, r.p.m. en bodybalance. Ik ben begonnen met hardlopen toen mijn 2 oudste kinderen ong. 15 jaar geleden meededen aan een sponsorloop op school en ik had toegezegd met div. andere ouders om ook mee te doen. Ik had toen de conditie van een dood paard en om niet al te veel af te gaan op school ben ik toen bij de ochtendgroep (toen nog bij spark) terecht gekomen. ik vond het toen zo lekker om buiten te sporten dat ik nu dus nog steeds lekker meehobbel en dat nog jaren hoop te blijven doen.

Groetjes Coby & kids



TEN SLOTTE

is er deze keer een grote diversiteit aan inzendingen aangeleverd. Daar is de redactie zeer content mee. Houden zo! Het lijkt nog ver weg, maar de volgende Brugpraet zal het Kerstnummer worden.

Wij doen dan ook een beroep op jullie om hieraan een steentje bij te dragen in de vorm van kerstverhalen, kerstrecepten, kerstwensen, kerstversieringen, kerstlopen, kerstgedichten enz. enz.

Zijn er mensen zijn, die het leuk vinden om op 28 april 2009 de marathon van Londen te gaan lopen, meld je aan bij Elly van B. De kosten bedragen ongeveer 740,- euro voor 4 dagen.

Wij kijken uit naar verhalen over de halve marathon van Rotterdam, de Dam to Damloop, de Geultechniekloop, de New York Marathon, de Dotterbloemloop, de Sinterklaas-training en eigen inbreng.

Jullie zien, er is keus genoeg, dus leef je uit!

Tot 10 DECEMBER heb je daar de tijd voor.

De redactie

Wisten jullie dat

Marion soms met 1 schoen komt lopen .
 Floor wel eens wielersnel test .
 Maby gipsloos is maar nog geen geld kan tellen .
 We denken dat Leen, " Op de woelige baren" kan zingen.
 Han 's morgens de keuken dweilt op de club of was het nou bij Eneco
 Maby Verschoor niet meer wist dat haar broer een zelfbedienings terras had in Bleskensgraaf
 Er verschillende Brugrunners de vierdaagse weer met succes hebben uitgelopen en sommige zelfs op de t.v. zijn geweest.
 Karin B zich afvraagt, waarom de mannen altijd zoveel werk hebben met plassen, waarop Wim antwoordde.....die hebben meer om op te bergen.
 Loes zich niet laat flessen bij de Keizer.
 Wim v. D opa is geworden van een toekomstige wielrenner.
 Elly v B oma is geworden van wellicht een toekomstige loopster.
 Hans R naar de " pedoloog " gaat.
 Peter de R van de kast is gesprongen.
 Er een Karin techniek bestaat.....het fietsshirt van Han vond zij namelijk beter bij zichzelf passen en..... is nu haar eigendom.
 Mocht je denken, het kan niet erger...let op.....ze geeft hem een helm voor zijn verjaardag en inderdaad....hij staat nu op haar hoofd.
 Elly en Kees Evertse ook op de camping heel erg sportief bezig zijn.
 De bende van Wim niet met een Tom-Tom fietsen maar met een Thom-Tom

Vervolg wisten jullie dat

Linda haar "marathon shirt" verknipt heeft maar het er niet meer over wil hebben.
 Als je tegen Ivonne van der Pad zegt dat je last hebt van een bil-bleesure zij meteen roept dat je teveel van bil gaat
 Yvonne H houd van, lang , breed en wijf
 Albert zo soepel loopt , omdat hij geen baarmoeder heeft .
 Wim zich wel eens een beetje laat afzakken , om naar strakke kontjes te kijken .
 Mirjam trainers talent heeft.
 Sjaak (olientje) zijn eerste 10 km heeft gelopen.
 Er op zondag niet gelopen wordt in de duinen ,maar bramen worden gelukt
 De (b) rug (r) nummers moeten verzamelen bij de Toer de Rijke



De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
4-10-2008	Maasstadloop	Rotterdam www.pac-atletiek.nl	14.00	10
5-10-2008	Spark loopcircuit	Spijkensisse www.avspark.nl	12.00	5-10-16.1
5-10-2008	Rottemerenloop	Bleiswijk www.dekieviten.nl	11.00	10-21.1
12-10-2008	Drechtstedenloop	Dordrecht www.drechtstedenloop.nl	12.30	21.1
19-10-2008	Triasloop	Dordrecht www.herculesdordrecht.nl	11.00	10-15
25-10-2008	Bevoloop	Gorinchem www.typhoon.nl/loopcircuit	14.00	5-10
26-10-2008	Wintercross	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	3-6-9
1-11-2008	Veld en bosloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	5-10
8-11-2008	Erasmusronde	Rotterdam www.eur-roadrunners.nl	12.00	5-10-21.1
9-11-2008	Dotterbloemloop*	Zoetermeer www.arvilion.nl	11.30	5-10-15
15-11-2008	Rietveld cross	Papendrecht www.avpassaat.nl	14.00	6-10
29-11-2008	Speculaasloop	Gorinchem www.avtyphoon.nl	13.00	10
29-11-2008	Rob Prooi Memorialcross	Barendrecht www.cavenergie.nl	12.30	10
7-12-2008	Spark Marathon	Spijkensisse www.avspark.nl	11.00	21.1-42.2
13-12-2008	Halve Marathon	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	10-21.1
13-12-2008	Kralingerhoutloop	Rotterdam www.tenaco.nl	13.00	5-10-15
20-12-2008	Pallandloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	8-16.1
21-12-2008	Kerstloop*	Barendrecht www.cavenergie.nl	13.00	5-10-16.1
	* zijn topreis lopen			

Van harte gefeliciteerd

01-sep	Roel	Schellingerhout
09-sep	Wim v	Doorn
09-sep	Albert vd	Velde
10-sep	Reina	Leyden
13-sep	Cindy	Vergersdijk
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
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
13-okt	Stella	Bastemeijer
15-okt	Kees	Evertse
15-okt	Ineke	Hutters
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
21-okt	Johan	Poll
25-okt	Mia	Berwers



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



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



PEDICURE PRAKTIJK:

LIESBETH'S VOET EN ZO

Bent u op zoek naar een gediplomeerd pedicure met de aantekeningen
DIABETES EN REUMA.

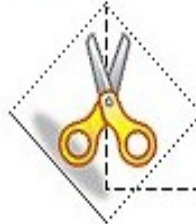
Ik werk met nattechniek, hygiënisch en volgens HAM code.

Aangesloten bij de landelijke organisatie voor de Voetverzorger/Pedicure Provoet
Praktijk op de 1e verdieping.

Voor info/afspraak

Liesbeth Oosthoek
Akkersvoorde 68
3204 SC Spijkenisse
tel: 0181 630 756
Mobiel: 06 30 25 86 97

www.liesbethsvoetenzo.nl
info@liesbethsvoetenzo.nl



AANBIEDING:

Heeft u kalk/schimmelnagels?

Een behandeling met Christio Gelacquer is de oplossing. Na behandeling
mag uw nagel weer gezien worden. De nagel blijft zuurstof doorlatend.

U kunt uw kalk/schimmelnagel blijven behandelen zoals u gewend was.

Afhankelijk van de groei snelheid is herhaling nodig na 6 tot 8 weken.

Ook French manicure is mogelijk.

Bij inlevering van deze bon:

Christio Gelacquer basis van €27,50 voor €22,50

Christio Gelacquer french manicure van €30,00 voor €25,00

Actie geldig t/m 31 oktober 2008

meer info op mijn website

Lid van
UNETO-VNI



K ARSTEN Installatie

„Keuze voor kwaliteit “

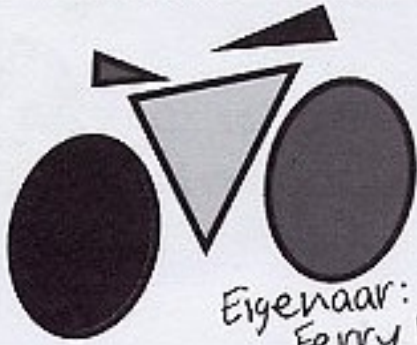
Het adres voor aanleg van leidingen, sanitair en
cv-installatie

Salamanderveen237

Spijkenisse.

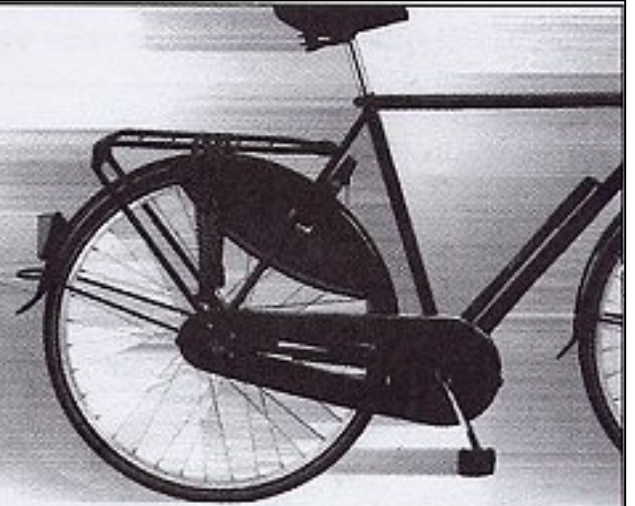
0181640588

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