

# "BRUGPRAET"



# *Herst nummer*



## "DE BRUG RUNNERS"

**December 2008**

### *Spijkenisse*



# Geluk

Er werd al weken gespeculeerd over een witte kerst. Het was kerstavond en de sneeuwverwachtingen waren gunstig.

“Dit jaar even niet”, had ze geantwoord toen haar dochter vanmorgen opbelde om te vragen of ze vanavond wilde komen eten. “Dit jaar wil ik even op verhaal komen”.

Ze wilde alleen zijn voor de eerste keer in zesentachtig jaar.

De kerstboom brandt vredig in haar kleine bejaardenwoning. Ik ga het mezelf hier gemakkelijk maken, denkt ze tevreden.

Ze gaat op haar stoel bij het raam zitten. Naast de deur heeft ze hem al klaar gezet. Er liggen een muts, shawl en wanten op. Vol verwachting kijkt ze naar buiten, naar de tuin met daarachter de heuvel.

Zesentachtig keer kerstfeest. Nou ja... feest. Ze pakt een fotolijstje van de vensterbank, waarop een meisje met een witte jurk en strikken in het haar. Ze kijkt niet vrolijk. Maar waarom zou ze ook?

Haar gedachten gaan terug naar het moment dat de foto werd genomen.

Moeder die te jong overleed, vader die de nieuwe situatie niet aan kon en te vaak naar de fles greep. Met haar broertjes en zusjes bij de rijken aankloppen en liedjes zingen, in de hoop wat geld te verdienen, dat vader ondertussen in het café uitgaf. Ze herinnert zich dromen over een witte kerst, sleeënd van een heuvel af. Misschien later als ik groot ben, had ze gedacht. Maar later toen ze groot was werd het niet veel beter. Ze trouwde jong. Haar man was geen haar beter dan haar vader. Hij dronk minstens zo veel als hij. Ze had niets te vertellen, hij bepaalde de regels. Ook met kerst. Terwijl zij het gezellig wilde maken met de kinderen, nam hij ieder jaar zijn kroegmaten mee naar huis. Met de kinderen deed ze spelletjes in een andere kamer. Zelfs toen de kinderen al lang de deur uit waren, heeft ze nooit de moed gehad bij hem weg te gaan. Kerstavond vorig jaar is hij overleden. Zelfs tot op het laatste moment heeft hij haar kerst bepaald. Dit jaar zal het anders gaan.

Dan eindelijk gebeurt het.

De eerste sneeuw begint te vallen. Grote vlokken die zich als een witte deken op het gras nestelen. Geduld nog, hooguit een uur. Ze heeft de tijd. Ze glimlacht tevreden en wacht. Dan staat ze op en loopt naar de deur.

Ze trekt haar jas en wanten aan, zet haar muts op en doet haar shawl om. Met haar slee onder haar arm loopt ze de deur uit. “Mevrouw van der Ent”, U kunt toch niet naar buiten met dit weer? Stel u voor dat u uitglijdt!” “Laat ik het hopen!”, antwoordt ze opgewekt! “Ik ben op verhaal gekomen en ik weet eindelijk wat ik moet doen!” Vastberaden zwaait ze de buitendeur open.

De sneeuwvlokken dansen naar beneden. Ze loopt voorzichtig de heuvel op en boven gekomen zet ze de slee voor zich in de verse sneeuw. Dan recht ze haar rug en gaat resoluut op de slee zitten. Met beide voeten zet ze zich af en glijdt de heuvel af naar beneden.

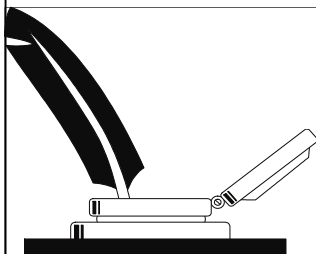
Een ritje van nog geen tien seconden, maar voor haar gevoel een eeuwigheid. Een gevoel van vrijheid. De sneeuw danst om haar heen, ze geniet intens en beseft dat een mens nooit te oud is om eindelijk gelukkig te zijn.

Allemaal een héél mooi en gezond 2009 toegewenst! En vooral bij jezelf blijven!! **Maby**

# BRUGPRAET

Jaargang 13 Nummer 4

December 2008



## Van de voorzitter :

Mede namens het bestuur wens ik alle lopers, loopsters en medewerkers van De Brugrunners een heel fijn Kerstfeest toe. En ik wens dat in het komende jaar iedereen weer gezond en zonder blessures onze club kan bezoeken.

Karin Bakker

E-mail :kaatmossel@hotmail.com



## Rectificatie

In mijn verhaal over de 4daagse is een storende fout gekropen. Ik heb het over Lent, het stadje dat altijd iets mooismaakt van hun dorp. Dat moet natuurlijk Linden zijn! Wil je dat in de eerstvolgende editie vermelden?

Groetjes Ineke H

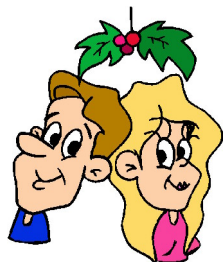


## De Dam tot Dam loop

21-09-08 in Zaandam- A-dam

Namen	Tijden
Johan Benne	1.11.39 10 em = 16 km
Lucas van Meggelen	1.18.42
Ivonne v.d. Pad	1.20.09
Han Bakker	1.20.12
Johan v.d. Poll	1.22.30
Elly van Buytenen	1.23.12
Carla Brauwers	1.28.56
Mieke Schellenberg	1.28.56
Inge de Ruitter	1.29.04
Mirjam Meiracker	1.33.41
Klaas Mol	1.34.11
Pia van Eersel	1.34.11
Monique Kuller	1.34.11
Henk Hoogbruin	1.34.55
Kees Ketting	1.35.03
Nico Stoop	1.36:00
Marcel Reuvers	1.35.52
Hans van Meggelen	1.35.58
Paula Nobel	1.39.13
Elly van Mil	1.41.27
Danielle van Mil	1.41.27
Anita Kabbedijk	1.41.27

Marion de Ruiter	<b>1.43.25</b>
Christien Ettinger	<b>1.48.09</b>
Monique Zoutewelle	<b>1.53.51</b>
Jeanette v.d. Poll	<b>1.53.51</b>
	4 em = 6.4 km
Karin Bakker	<b>0.35.51</b>
Leen van Hulst	<b>0.36.08</b>
Annemarie Lorscheijd	<b>0.38.42</b>
Henk van Bechthum	<b>0.39.26</b>
Olga Kamstra	<b>0.39.26</b>
Maby Verschoor	<b>0.39.26</b>
Riet Benne	<b>0.41.16</b>
An van Hulst	<b>0.41.16</b>
Linda Meijer	<b>0.44.47</b>
Loes Schellingerhout	<b>0.44.47</b>
Marian van Loosdrecht	<b>0.44.47</b>



## De van Burenloop 10 km in Sommelsdijk 27-09-08

Namen	Tijden
Anne Marie Lorscheijd	<b>1.00.37</b>
Hans v Meggelen	<b>1.00.39</b>

## Hannie en Annie op tournee

Na zoveel jaar huwelijk wilden we weer eens wat anders om de boel weer een beetje op te "spicen". Na wat brainstormen besloten we om dit jaar mee te doen met het v.Buurencircuit, origineel he'?

Niet wetende dat ik aan het eind van de vakantie een knieblesure op zou lopen. Maar ja, met het gezond verstand op nul en als goed Nederlander betaamd, want je hebt nu eenmaal betaald ,deden we toch mee.

De week van te voren op de fiets training gegeven om mijn knie zoveel mogelijk te ontlasten. En daar gingen we dan, op weg naar de voorstelling in Sommelsdijk <we zijn uit eindelijk op tournee >.waar 10 km op het programma stond. Een ideale dag met perfect weer. Hannie de schat zou bij mij blijven om zich zelf rust te gunnen<hij moest zondag nog 15 km in Vlaardingen lopen> en mij te begeleiden. Na hem er op gewezen te hebben dat hij dan wel om het kwartier moest vragen "gaat het nog?" wat hij vervolgens 1x

deed, heb ik nog aardig gelopen. Onderweg kwamen we ene Danielle tegen, die ons haar loopgeschiedenis vertelde. Waarna ik zei, dat mijn grote voorbeeld Wouter mij hielp bij mijn 1ste 1/2 marathon. Waarna zei riep: " Wout, die ken ik, is dat die oude grijze man?" Inderdaad ,wie kent hem niet. Altijd leuk die spontane ontmoetingen. Ter herinnering kregen we dit keer een pak spaghetti met tang. Altijd goed als het maar eetbaar is. Toen we daarna lekker in de zon naar de prijsuitreiking zaten te kijken, hoorden we op eens dat Charles Timmermans had gewonnen. Even dachten we dat Karel T. incognito mee deed, maar nee, hij leek er niet op. Afijn, de kop is er af en tevreden reden we naar huis ,benieuwd wat we vanavond eten????

**Anne Marie Lorscheijd**



## Hallo New-York lopers,

Onlangs heb ik een boekje gekocht uit de bibliotheek met als titel: finishen als een jonge God.

Het is een inspirerend boekje over een man genaamd Antoine Rongen die na een trainingsperiode van negen maanden de New-York marathon ging lopen.

Als voorbereiding bezorgde (en bezorgt)hij in zijn woonplaats dagelijks in alle vroegte, rennend achter een krantenbuggy,de krant.

Dit was zijn trainingsprogramma waar die tevens een leuk spaarcentje aan over heeft gehouden.

Ook staan er motiverende verhalen in zoals :Sam Gadless uit Florida,die de marathon zeven keer heeft gelopen.

Zijn recordtijd:8 uur en 10 minuten.

Zijn leeftijd:91 jaar.

De oud-kettingroker beschouwt de finishlijn in Central Park als het symbool van een tweede jeugd.

Zijn hele leven tobde hij met ziektes.

Toen hij 70 jaar was,zeiden doktoren dat hij niet lang meer zou leven.

Artritis ,suikerziekte,te hoge bloeddruk en te veel cholesterol:zijn lichaam was een puinhoop.

Dit was het signaal om het leven opnieuw te beginnen.

Hij ging zelfs zijn maaltijden koken. hij kapte met dierlijk voedsel,zuivel,suiker.

Sam at vanaf toen groente,fruit,bonen en granen.

Zo nu en dan dronk hij rode wijn.

Hij ging op een aerobicsclub,ging zwemmen en zelfs gewichtheffen.

Op zijn 85e liep hij zijn eerste New-York Marathon

In 1994 liepen zijn zoon (56) en zijn kleinzoon mee.



Dit is een van de vele verhalen.

Nu hebben wij zelf ook genoeg voorbeelden kijk naar : Carla en Monique allebei suikerpatiënten en lopen als een

tierelier.

Net als Monique Z met haar astma.

Wim K die als geen ander kan laten zien dat leeftijd geen enkele rol speelt.

Verder wilde ik wat uitspraken (die eveneens vermeld staan in het boekje) door Gerard verspreid in het clubblad laten plaatsen.

Ps. mocht iemand het boekje willen lezen geen probleem.

Lieve groetjes Florence.

~~Lopen is fantastisch als ik het kon  
lopen kort ik het~~



## Tingelingeling Tingelingling

Er was mij gevraagd om een stukje te schrijven over het fietsen, voor in het vorige clubblad.

Helaas stond dat er niet in. Denk nu niet wat een slechte redactie, nee ik had het nog niet geschreven. Wel al in mijn hoofd, maar nog niet op papier gezet. Jullie hadden dus nog wat tegoed. Bij deze dan.



Het fietsen is over, dit vanwege het weer. De straten zijn bezaaid met takken en bladeren, waardoor het gevaarlijk wordt. Ook wordt het te koud, maar daar zou je je op kunnen kleden. Ik kijk al weer uit naar het volgend seizoen. De fiets staat in de stalling gepoetst, blinkend en keurig in het vet, met heeeel langzaam leeg lopende banden. Daar hoeft je niks aan te doen. Aan die banden bedoel ik. De rest is hard werken. Nu staan wij daar te stralen. De fiets en ik.

De fietsclub bestaat straks in maart alweer vier jaar.

Ook worden we steeds groter. We zijn al een echt "peloton". Soms wel met 17 a 20 fietsers. Wat ooit begon met z'n tweeën, Wim en ik en daarna met z'n drieën, Elly, Wim en

ik, is uitgegroeid tot de Bende van Wim. Elke woensdag morgen gaan we op pad." De pahadenhen op, de lahanehen in " de rest van het liedje ken ik niet. Wel zijn we mooi weer fietsers.

O wee als het regent, of als het dreigt met regen, dan slaat de twijfel toe.

Worden we nat; dan gaan we niet. Wat een waties zeg. Nou echt niet.

Kijk kleren gooi je in de was, zelf stap je onder de douche en klaar ben je. Maar dan die fiets. Wat een kl...klus. Fiets schoonspuiten, drogen, opwrijven, ketting zand vrij maken, inspuiten, tegen de tijd dat je daar klaar mee bent is de koffie koud. Dus zijn wij mooi weer fietsers, tenminste ik ben er een van. Dat is ook te zien aan mijn fiets.

Blinkt hij dan zo, ja nu wel, nadat ik van een heel fietsseizoen het zand en stof er af heb gehaald. Ik ben een fietser geen poetser.

Fantastische tochten gemaakt met als klapper de Tour de Rijke.

75 km in een echt peloton. Nu zijn wij bevorderd van recreant naar amateur/recreant. Het was waanzinnig. Het was natuurlijk stralend weer, anders...(vul maar in) Grote motoren gingen mee, zetten kruisingen af en daar kwamen wij aan. Col de Spijkenissebrug daar begon het mee, en terug over de Col de Botlekbrug en Col de Hartelbrug. Maar wij waren goed getraind en



strak in het vel. Dus razend enthousiast. Wat is nu 75 km.

Dit deden we elke week en zo niet meer. Ik hoor me nog vragen, Wim kan ik het echt wel, gaat het niet te hard. Nu het ging niet te hard en ik kan het echt wel. Samen met een heleboel andere fietsers uit de Bende van Wim. Wat een leuke dag.

Maar nu lonkt natuurlijk die 150 km. Daar moeten we iets meer voor doen en als het dan weer zulk mooi weer is ... wie weet.

Tingelingeling Mirjam

~~Lieve rene voor mijn leenden  
leenden grijze kantoor mis~~

## De van Burenloop 10 km in Hellevoetsluis 19-10-08

Namen	Tijden
Karel Oosthoek	0:40:46 (pr in de 60 jaar klasse)
Johan Benne	0:40:53
Arie Kamps	0:42:38

~~Nee, nee gvep~~

# Berlin Marathon 2008

Afgelopen jaar was ik zo'n geluksvogel, dat ik een marathonreis naar Berlijn had gewonnen. Nu was het dan eindelijk zover. Op zaterdag 27 september heel vroeg togen Walter en ik naar Schiphol om vandaar naar Berlijn te vliegen. We hadden iets vertraging, maar dat kon de pret niet drukken. Om half elf stonden wij in de stad. Als eerste zijn we naar ons hotel gegaan om de koffers weg te zetten en toen zijn we direct naar de Expo gegaan, waar ik mijn startnummer op kon halen. Dit was al een hele onderneming op zich.

Het was op de Expo zo ontzettend druk, dat we op een gegeven moment niet meer voor of achteruit konden. Nadat ze de nooduitgangen open hadden gezet, stroomden wij met de hele meute mee naar buiten. Die drukte is niets voor mij dus ik hield het al snel voor gezien. Wij zijn heerlijk de stad in gegaan, hebben "Unter den Linden" gelopen, het Holocaust monument bekeken en zijn het start en finish terrein uitgebreid gaan verkennen. 's Avonds zijn we gezellig in de stad blijven eten en daarna terug naar ons hotel om me voor te bereiden op de dag van morgen.



Om zes uur was er een speciaal marathon ontbijt in het hotel geregeld, dus dat was heel prettig. Daarna met de S-Bahn naar het start terrein. Walter mocht daar niet naar binnen, dus hier namen wij afscheid van elkaar. Ik kon mijn kleding afgeven in de daarvoor bestemde kraam, dat was allemaal heel erg goed geregeld. Daarna in de rij voor de toiletten en toen naar het startvak. Daar kregen alle lopers een ballon die voor de start opgelaten werden. Ja, en toen ging het echte werk beginnen. Ik vond het een super marathon, het was heel mooi loopweer, de wegen waren over het algemeen vrij breed en je liep langs verschillende bekende dingen. Er was ook veel muziek langs het parcours. Ik heb tot de 37 km echt heerlijk gelopen, maar toen gingen mijn bovenbenen zo'n zeer doen, dat ik ben gaan wandelen. Toch ben ik heel blij met het uiteindelijke resultaat. Na de finish kreeg je van alles toe gestopt en werd ik verschillende keren op de foto gezet. Dat ging allemaal heel gezellig. Na mij verkleed te hebben, ben ik Walter op gaan zoeken en zijn we terug naar het hotel gegaan. 's Avonds hadden wij



met een groep collega's van mij afgesproken in een restaurant. Dit was ook heel leuk, iedereen had hele verhalen.

De volgende dag konden wij de stad weer in, want we zouden pas 's avonds terug vliegen. Toen we bij de Brandenburger Tor liepen zag ik ineens Haile Gebrselassie aankomen en het is gelukt om met hem (en de winnares bij de dames) op de foto te gaan. Mijn dag kon dus niet meer stuk! We zijn de

rest van de dag de hele stad door gekruist tot ik er bijna bij neerviel.

Om half één s'nachts waren we terug in Spijkenisse. En ik heb weer een mooie marathon beleefd om op terug te kijken.

Ivonne



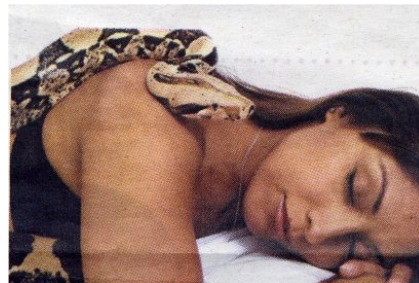
~~Hardop is de kersje niet hoeft te laten~~

## Massage door een slang

Weg met drijven in de Dode Zee! Wie ontspanning en genezing zoekt in Israël, kan nu naar een salon voor een massage door slangen.

De behandeling waarbij zes niet-giftige slangen over je huid

glijden, kost vijftig euro. Eigenaresse Ara Barak van de spa in Talmei Elazar, in het noorden van Israël stelt dat haar glibberige vrienden met hun glijdende bewegingen de ideale masseurs zijn.



De kleinere exem-

plaren worden gebruikt voor lichte massages van gevoelige gebieden

als het gezicht, terwijl de grotere reptielen voor dieptemassages worden gebruikt.

Voor mensen die toch niet zo weg zijn van slangen, heeft Baraks Snake Spa een alternatief: een voetmassage waarbij je zolen onder 'handen' worden genomen door zowel muizen als ratten.

Binnenkort ook toe te passen bij sportmassage door Karel (grapje)

Groetjes Karel O.





## Trainen, waar doe je het voor!

Dit artikeltje beoogt zeker geen volledigheid. Ik beschrijf hoe ik naar een looptraining in zijn algemeenheid kijk. Ik zal geen technische beschrijvingen geven hoe het lichaam verschillende voedingsstoffen en zuurstof omzet in het voor het lichaam belangrijke brandstof. Hiervoor is voldoende lectuur voorhanden. Ook het trainen met een hartslagmeter wordt in verschillende boeken uitvoerig behandeld. Een boekje wil ik wel noemen en dat is het basisboek training van Peter Janssen. ISBN 90-215-2020-6. Misschien is het boekje te technisch, maar geeft wel een goed inzicht in de effecten van bepaalde trainingen op het lichaam. Uitgangspunt van dit artikel is het trainen voor de marathon.

### Algemeen

Er wordt wat afgetraind bij de Brugrunners. Dinsdag, donderdag bij de club en voor een aantal anderen ook nog op zondag. Waarschijnlijk zal er op andere dagen worden gelopen, maar daar heb ik onvoldoende zicht op.

Trainen, waar doe je dat nu eigenlijk voor? Dat kan voor ieder individu anders zijn. De één voor een betere conditie, de ander om een marathon te kunnen lopen. Er zijn erbij die zelfs voor de "lol" trainen en alles wat daar tussen zit.

Nu is trainen voor de één niets anders dan zijn conditie op peil houden en voor een ander om een snellere tijd te kunnen lopen tijdens een prestatie- of wedstrijdloop. Zoveel mensen zoveel wensen. Dat geldt ook voor de trainingssystematiek. Is het mogelijk om in clubverband m.a.w. collectief zo te trainen dat de prestaties op wedstrijden omhoog gaan. Een beginner zal de resultaten in een ½ jaar met sprongen zien verbeteren, daarna zal er minder snel vooruitgang worden geboekt. Vaak zal de prestatiecurve weinig of niet meer toenemen. Dan wordt het tijd om individueel te trainen, althans als je je wilt verbeteren. Handig is als hiervoor een trainingsloopboekje wordt bijgehouden. In dit boekje worden de resultaten van de training nauwkeurig bijgehouden. Je wilt immers je vorderingen kunnen meten?



### Wat is trainen

Trainen is niets anders dan bepaalde spieren of spiergroepen licht (over) te belasten. Uiteraard zal die (over)belasting gecontroleerd moeten geschieden. De bedoeling is dat de spieren daardoor beter belastbaar worden. In de spiercellen zitten a.h.w. kleine geheugenchips die de mate van belasting kunnen onthouden. Nee niet de chips die in een PC zitten. Iedere keer weer als de spier belast wordt, zal het geheugen van de spier de vorige belasting herinneren en zal de training iedere keer weer iets beter gaan. Na verloop van tijd zal de algehele conditie beter worden, een betere doorbloeding van de haarvaten, kortom je voelt je een stuk beter dan een ongetraind iemand. Worden de spieren niet meer belast, dan zal ook het geheugen langzaam leeglopen en daarmee ook de conditie achteruit gaan.

Of al dat geloop nu zo gezond is, daar hebben sommige "wetenschappers" een uitgesproken mening over. Maarten 't Hart en Midas Dekker hebben daar zo hun visie op. Je zou hun boeken er maar eens op na moeten slaan. Gelukkig zijn er genoeg andere wetenschappers die wel de positieve effecten van al dat geloop zien. Daar komt nog bij dat het niveau van de recreatie- en zelfs van onze wedstrijdlopers niet te vergelijken is met de inspanning van topsporters.

### Trainingsmethode

Naar mijn mening bestaat er geen eenduidige trainingsmethode! Met andere woorden, trainen kan voor elk van ons op een andere wijze worden uitgevoerd. Ook ik heb de wijsheid niet in pacht, maar een aantal basiselementen van de training zal wel voor de meeste van ons gelden. Wat wel voor iedereen geldt, is dat je gemotiveerd moet zijn. Een training moet leuk blijven, maar je mag best voelen dat je wat gedaan hebt.

### Doel van de training

Van belang is om te weten waar je nu eigenlijk voor traint. Je moet het doel van de training bepalen. Het mag duidelijk zijn dat een marathontraining er anders uitziet dan een training voor een 10 km loop.

Hoeveel tijd ben je bereid in de training te steken. Je trainingsdoel is hiervoor het uitgangspunt. Ook de frequentie en regelmaat van de training is van belang, 3 maal per week is het minimum, 4 maal per week zou al beter zijn om echt vooruitgang te boeken. Toppers lopen 6 dagen in de week en dan nog vaak 2 x per dag.

### Kwaliteit van de training

De kwaliteit van de training wordt bepaald door het inspanningsniveau X de duur van de training. Een korte zeer intensieve training kan net zo goed van kwaliteit zijn als een training die op een lager niveau wordt uitgevoerd, maar wel één van langere duur.

D.m.v. deze formule is het mogelijk de zwaarte van je inspanning te berekenen.

Hartfrequentie tijdens inspanning	min	Hartfrequentie in rust	
_____	_____	_____	X 100% = % inspanningsniveau
Hartfrequentie maximaal	min	Hartfrequentie in rust	

Andere factoren die de kwaliteit van een training kunnen beïnvloeden zijn:

- Lichamelijke ongesteldheid, verkoudheid, griep, etc. ;
- Demotivatie;

Van belang is goed naar je lichaam te luisteren. Als het een keertje niet lekker gaat, maak er geen probleem van. Ook bij een verkoudheid of een (sluimerende)griep, train een keertje niet of op een zeer laag niveau. Bij koorts helemaal niet training maar gewoon uitzieken. Als laatste, maar zeker niet onbelangrijk, neem voldoende rust.

### Basisbegrippen

Er zijn twee basisbegrippen tw:

#### 1. Anaërobe training



#### 2. Aërobe training

1. De anaërobe training is een korte explosieve training, de intervaltraining. Deze is o.a. bedoeld voor de korte afstand. Het verhogen van je snelheid weerstand. Een anaërobe training wordt in de regel op 90% tot 100% getraind. Dit houdt je maar kort vol, de benen zullen snel verzuurd raken. Anderzijds herstel je ook weer snel.

2. Bij een goede aërobe



training zal er praktisch geen melkzuurvorming (lactaat) plaatsvinden. Deze training is dan ook lang vol te houden en is bedoeld om het duurvermogen te verhogen. Je lichaam, spieren maar ook het psychische deel zal er snel aan wennen. Een goede aërobe training, train je dan ook onder je omslagpunt. De beste methode om je omslagpunt te bepalen is het laten uitvoeren van een lactaatmeting bij een SMA, een sportmedisch adviescentrum.

Om dit alles in de gaten te houden is een hartslagmeter onontbeerlijk. Voor een paar tientjes kan je al een aardige hartslagmeter aanschaffen. Om deze goed te kunnen gebruiken, zal je in ieder geval je rust hartslag en je maximale hartslag moeten weten. Deze zijn vrij eenvoudig te meten. De rust hartslag dien je 's morgens direct na het wakker worden, te meten. Het liefst een aantal dagen na elkaar. De rust hartslag geeft ook een goede indicatie of je voldoende hersteld bent.

Voor je maximale hartslag zal je wat meer moeten doen. Je moet goed uitgerust zijn. Eerst rustig warm lopen, daarna 5 minuten voluit lopen, waarbij de laatste 20 – 30 seconden sprintend wordt afgelegd. Hierna direct je hartslag opmeten. Ook dit op een paar verschillende dagen uitvoeren. Door deze wijze van meten, heb je een aardige indicatie van je hartslag en van je trainingszones waarbinnen je moet trainen. Je maximale hartslag is een vastgegeven en zal door training niet hoger kunnen worden. Hoogstens zal je maximale hartslag licht dalen. Maar dat alleen bij zeer goed getrainde atleten. Zijn deze waarden bekend, dan kan je bovengenoemde inspanningsformule gebruiken.

Een veel gebruikte formule voor de maximale hartfrequentie is (maximale hartslag = 220 – leeftijd in jaren). Let wel dit is een vuistregel en voor sommige niet bruikbaar.

De belangrijkste winst is bij een duurtraining het verhogen van je omslagpunt. Hierdoor wordt het uithoudingsvermogen verhoogd. De hersteltijd bij een goede duurtraining, meer dan 20 km, zal in het algemeen wat langer duren.

#### Praktijk

In de praktijk wordt er door de meeste van ons in een training rond de 6 minuten op de km gelopen. In een wedstrijd o.i.d. zal dit voor sommigen naar 5 minuten op de km gaan. Een enkeling kan nog iets harder.

Ook zijn afstanden in de trainingen meestal niet meer dan 15 en max. 20 km. Dit voor de marathonlopers onder ons.



Pas voor de marathon wordt een enkele keer 30 of zelfs 35 km gelopen. Daar blijft het dan bij.

Geadviseerd wordt dat circa 70% van je trainingsarbeid moet bestaan uit duurlopen. Zelf ben ik een groot voorstander om het hele

jaar door regelmatig een lange duurloop te doen. Dit moet niet op marathonsnelheid, maar circa een ½ minuut op de km langzamer. Stel je wilt op de marathon 6 min/km lopen dan train je de langste afstanden 6 ½ min/km. In ieder geval niet sneller. Door regelmatig deze langere afstanden te lopen, wen je niet alleen fysiek aan deze belasting, ook psychisch en dat is minstens net zo belangrijk. In het begin kijk je enorm op tegen deze afstanden, je bent zo'n 3 ½ uur onderweg, maar je wend er snel aan. Afstanden worden dan relatief.

Bij deze lange afstanden worden koolhydraten en vet gelijktijdig verbrand maar niet in gelijke verhouding. In het eerste gedeelte zal de verbranding uit hoofdzakelijk koolhydraten

bestaan, langzaam zal de vetverbranding de overhand krijgen. De kunst is om zo lang mogelijk koolhydraten te verbranden. Ook dat is trainbaar door langere duurlopen.

Vaak help het om met een trainingsmaatje samen te trainen. De drempel wordt dan lager om toch te gaan lopen als je een keertje geen zin hebt.

Zoals reeds in de aanhef is aangegeven, zijn er genoeg boeken voorhanden met allerlei trainingssystemen en adviezen. Hoe goed ook bedoeld, je moet het zelf doen. Lol hebben om te trainen, en bereid zijn er voldoende tijd erin te steken. Heb je geen verdere ambities blijf dan lekker lopen waarbij de tijd ondergeschikt is. Wil je echter meer rendement uit de training halen, dan helpt een gerichte aanpak als één van de mogelijkheden die kunnen lijden tot betere prestaties. Als laatste advies, "Een training is geen wedstrijd".

Chris Keller.



## Een mens is geen lopcomputer. Geiet e en spel van om niet te lopen.

### De New-York marathon

02-11-08

Namen	Tijden
Els Snippe	03.58.54
Elly van Buytenen	04.09.19
Johan vd Poll	04.09.29
Lisette de Winter	04.39.09
Elly van Mil	04.53.49
Danielle van Mil	04.53.50
Monique Kuller	05.11.47

Hardopendert voor vermindering  
van stresszorgen, het moet je helpen  
ermeontegaan, het mag geen ex-  
trastressor zijn.

## De marathon van Vannes

Wij waren met vakantie in Bretagne in Frankrijk, Ina en ik dan. Toen we boodschappen gingen doen, zei Ina: "Kijk, de marathon van Vannes, misschien wel wat voor jou." Ik zei: "Maar dat is veel te ver voor die oude man. ik heb er ook niet voor getraind of zo."

Maar er was misschien nog een andere afstand, dus ik gaan informeren en jawel er was ook nog een 13 Km. loop. Ik dacht, inschrijven en mee doen, maar dat ging zomaar niet, alles was al vol, zei die meneer. ik zei: " Maar ik kom helemaal uit Nederland." (heel zielig gekeken) Nou, kom dan morgen maar om 2 uur terug, zei die meneer, zo gezegd, zo gedaan. De andere dag ingeschreven en de zondag 19 okt. mee gedaan.



We werden met bussen naar de start gebracht, de marathonlopers en de 13 Km. lopers, wij startten om half 10 en de marathon om 10 uur, dat ging gepaard met een oorverdovend vuurwerk vanaf het kasteel, heel mooi ondanks dat het licht was, een stuk dwars door de stad gelopen en toen langs de Rabin, een soort promenade langs de haven. Toen kwam het echte werk, heuvel op, heuvel af over kleine paden, langs het water, heel mooi en heel zwaar. De marathon had hetzelfde parcours, maar dan 2 keer met een lus, het was de moeite waard. Ik heb 3 dagen met stijve benen gelopen. Mijn tijd was 1.12.30, viel nog niet tegen. Toen zijn we naar de finish gegaan voor de aankomst van de marathon. We dachten, dat het erg druk zou worden, maar nee hoor, even van te voren kwam het publiek aan gelopen en nog een paar mensen van de EHBO met een hart defibrillator voor het geval dat er eens wat zou gebeuren op het laatst, je weet maar nooit, echt op z'n Frans. De snelste loper kwam om 2.30 binnen. Al met al was het een hele leuke dag.

Gr Wim



Jezult verbaas van hoe het tijdsje  
het omhardtelope als je er t.v.  
meer kijkt

## In de schijnwerper .....



Ditmaal ben ik gestrikt door Elly van Buytenen om een stukje over "mezelluf" te schrijven.....nou, daar gaattie dan:

Het begon in Den Haag, waar ik in 1955 ben geboren en opgroeide.

Na mijn huwelijk met Ruud zijn we in Vlaardingingen gaan wonen, vervolgens naar Spijkenisse verhuisd waar onze kinderen Kevin (28) en Karin (24) zijn geboren en opgroeiden.

Nu wonen Ruud en ik alweer twee jaar in Geervliet.

Kevin woont in Rotterdam en Karin in Zoetermeer en ze "doen" het goed, gelukkig.

Op aanraden van Peter en Marion de Ruiters ben ik in 1998 bij de Brugrunners gekomen.....om te skaten. Erg leuk, maar toen de blaadjes gingen vallen en het skateseizoen voorbij was vond ik het jammer, want het was beregezellig op die club!

Tja, toen ben ik toch maar gaan hardlopen, d'r zat niks anders op..... De eerste weken lag ik 's middags uitgeteld op de bank, maar van lieverlee ging het lopen steeds makkelijker en ik vond het ook steeds leuker worden en de sfeer vond ik helemaal geweldig.

Inmiddels voel ik mij na 10 jaar al aardig thuis en sinds kort zit ik in het bestuur.

Een marathon zul je mij nooit zien lopen, maar af en toe een 10 of 15 km. loopje vind ik goed te doen.

Mijn hobby's zijn naast het hardlopen, skieën, duiken en schilderen, maar fietsen, zwemmen en wandelen vind ik ook leuk.

Ik hoop nog vele jaren te kunnen sporten en geniet elke week weer van jullie.

Hele gezellige Kerstdagen toegewenst en tot ziens op de club.

Greetje Jansen.



A ls je een hamburger eet, loop je ook  
als een hamburger.

**Klappertanden !**

"Gerrie," roept vrouw Meyer naar het kindermisje, "wat is dat voor een geluid? Het komt uit de babykamer." "De baby zit te klappertanden, mevrouw." "Onzin. Het kind heeft toch nog geen tanden."

**"Het klappert met die van u, mevrouw."**

Graag wens ik alle Brugrunners en familie hele gezellige feestdagen en een gezond en sportief 2009 toe.



Liefs,  
Ivonne v.d. Pad

I k heb vaak problemen op de tij-  
de s h e hardlopen.

Hallo allemaal,

Vanmorgen kreeg ik een mailtje van Gerard, dat hij zijn adres veranderd had. Nu gelijk gevraagd naar het clubblad. We waren n.l alles kwijt na een crash van de computer. Het is vies weer, dus gezellig even lezen. Goh, weinig veranderd. Nog steeds nieuwsgierig zijn jullie, b.v wat er in het gras gebeurd met de broeken nog aan. Ook ik word nieuwsgierig wat of ze nu aan het doen waren???????????? Fijn, dat tenminste Gerard niet zo nieuwsgierig is. Ja, dat hardlopen zit er bij ons niet meer in. Wel doe ik 's morgens oefeningen. De 5 tibetanen genoemd. Vrijdags op de sport school met oosterse muziek op de achtergrond en ook nog en paar keer thuis..Hierna ga ik een 3 kwartier flink doorstappen, waarbij ik soms een minuutje dribbel. Hier wil ik niemand bij hebben, want ik lijk op een aangeschoten rendier (tenminste toch nog het woord ren erin). Gelukkig heb ik ter compensatie een groep line-dance meiden gevonden bij ons in het dorp, waar ik mij bij aangesloten heb. Ze zijn net als jullie lekker maf en soms moeten we zo lachen, dat ik wel eens overwogen heb om een verschoning mee te nemen in de vorm van een droge slip.

Donderdagmorgens ga ik naar ouderen zwemmen. Ik dacht, nu dat houdt niets in en al die ouwetjes, wat moet ik daar? Maar ja een buurvrouw wilde dat ik meeding, dus vooruit maar. Ik ben de jongste daar en de enige in bikini. Leuk staat dat, zeiden ze tegen mij, toen ik pas begonnen was. Maar je bent nog zo lekker jong en hebt nog zo'n goed figuur. Ja dat klonk leuk. Ik vond ze op slag allemaal heeeeeeeeeel sympa-



thiek, dat begrijpen jullie hopelijk wel. We krijgen daar een half uur lang allemaal opdrachten waaronder ook ringetjes van de bodem opduiken. Nu zwem ik meestal naast Siets, een dikke ex-slager die nogal druk is (we worden wel eens uit elkaar gehaald). Niet ons lijf gelukkig, maar in een andere baan gezet????????? Waarom?????? Ik zou het niet weten. Nu op een ochtend tijdens dat duiken komt hij boven en ik denk "wat heeft die Siets toch ineens een ander koppie?????????" Ja hoor, lag zijn kunstgebit nog op de bodem. Nu, na een tijdje zoeken kwam die letterlijk en figuurlijk weer boven water. Dus jullie horen het als het lopen niet meer gaat zijn er nog andere leuke dingen te doen. Rest mij (en Ben) nog om jullie een hele goede vreedzame kerst te wensen en een sportief 2009 **Linda ex- Brugrunster uit Hoogersmilde** ( bijgaande foto is onze kerst en nieuwjaarskaart van dit jaar)



Linda

I k heb twee s e mijn linker ben  
en mijn rechter ben.

AVONTUUR IN NEW YORK

Wat beweegt Brugrunners om een vermoeiende reis naar New York te ondernemen?

Het "verplichte" shoppen, sightseeing beleven, veel en onregelmatig eten, halloweenoptochten bekijken, boottochten maken, van grote hoogte de stad bewonderen, de jetlag wegwerken ,tot laat in de nacht feesten en voor dag en dauw te gaan trainen? Ik word nog moe, als ik dit schrijf.

Was dit alles het doel van hun toch wel fikse aanslag op de huishoudknip?

Nee, ondanks al deze leuke bijkomstigheden, was het voor de ene helft het meedoen aan de New York City Marathon

de reden van deze uitspatting en de andere helft had de zware taak op zich genomen om de lopers aan te moedigen. Voor de eersten was het een aanslag op hun benen, de laatsten hadden de day after geen stem meer. Alsnog bedankt, supporters!

Na een heftig Amerikaans weekje werd het dan toch Marathondag!

's Morgens in alle vroegte werden we uitgezongen door Mark Dakriet en uitgezwaaid door de achterblijvers, die op een later tijdstip naar het "oranje 28 km." gebracht zouden worden, om ons mentaal bij te staan. De emoties begonnen toe te slaan en hier en daar werd een traantje weggepinkt. De startprocedure was ten opzichte van voorgaande jaren drastisch en in ons nadeel gewijzigd. Stonden we voorheen met z'n allen op een kluitje elkaar op een gezellige manier nog nerveuzer te maken dan we al waren, nu was het ieder



voor zich in verschillende vakken en op andere tijden. Wat moest dat worden? Afsproken werd, dat we elkaar nog zouden treffen bij de "dikke" boom, maar je snapt het al, er bleken meer bomen met dezelfde omvang te zijn, dus



"de" boom terugvinden, werkte niet. We stonden in groepjes bij verschillende dikke bomen.

We gaven het wachten op, de tijd ging dringen en ik zocht mijn groene startvak op.

Johan en Lisette zouden op een sneaky manier proberen mee naar binnen te glijpen en ....Hoera, het lukte, ik hoefde niet in m'n uppie!

Elly en Daniëlle mochten legaal samen. Els en Monique waagden ook een poging om als nietwetende buitenlanders bij elkaar te blijven, maar werden naar hun eigen vak gedirigeerd, dus voor hen werd het eenzaam, maar zeker niet alleen.

Ik had gekozen voor een korte broek, want ik vond, dat ik mijn benen scherp moest houden.

Als ik ze zou gaan verwennen en lekker warm inpakte, zouden ze kunnen denken, dat ze in een bejaardenhuis aangeland waren en deden ze misschien maar 50 meter hun best. Nee, eerst aan de bak en daarna in de watten leggen.



Het startschot bezorgde ons kippenvel, niet alleen van de zenuwen, maar het was snijdend koud, ( had ik dan toch fout gegokt? ) doch tussen de wolkenkrabbers met een zonnetje en het hartverwarmende enthousiaste publiek liep de temperatuur snel op tot aangename hoogte.

Ik liep te genieten van alles wat op mijn pad kwam.

Rabbijnen met pijpenkrullen, zwarte hoeden en jassen bij de synagogen, gospelkoren voor de kerken, jazz- en dixielandbands, klassieke orkesten en spontane pannendekselherrie. Mannen en vrouwen, blank en bruin, van baby tot bejaarde, heel Amerika leek langs het parcours te staan en een stem-

geluid dat ze voortbrachten, daar zijn de Brugrunners fluis-teraars bij!

Ik besloot eens om me heen te kijken naar mijn medelopers, tenslotte waren we lotgenoten en elke kilometer bracht ons dichterbij Central Park., dus alle afleiding was welkom.

Een kleine bloemlezing?

Ik zag heel veel Elvissen, Schotten in ruiten rokjes, Superman, een beer en een konijn, astronauten, balletdanseressen, die in het rose voor pink ribbon liepen, mister America himself, een complete gigantische vuurtoren op loopschoenen.

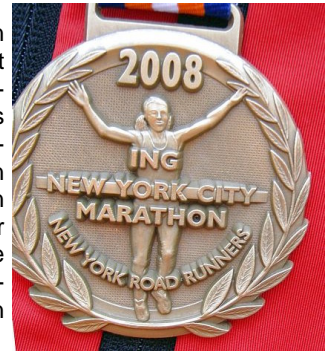
Ik kletste met iedereen, die kans krijg je in Rotterdam niet.

Aleen de Blues Brothers, geheel in stijl, keurig in het zwarte pak, met hoed en zonnebril en zelfs met zwarte schoenen huldten zich in gepast stilzwijgen. Jammer voor mij, maar mijn aandacht werd plotseling getrokken door een paar ( mooie ) blote mannenbillen, slechts gehuld in een piepklein gifgroen stringetje, dat over zijn schouders doorliep naar de voorkant.

Mijn nieuwsgierigheid was gewekt, dus deed ik er een schepje bovenop en sprintte tot ik naast hem liep. Discreet gluurde ik opzij, nou ik zal niet in details treden, maar "het" zag er niet uit en bungelde amper verhuuld achter een minuscuul groen lapje.

Gejoel en applaus voor zijn durf. Tot op de dag van vandaag, vraag ik me af, waar hij nou toch zijn startnummer droeg!!!!

Het supportersvak kwam in zicht en ik sloofde me uit door net te doen, of die marathon gewoon een eitje was en gaf heel relaxt een interviewtje weg. De ware reden was, dat ik bijna op mijn tandvlees liep en lekker even kon uitrusten bij alle Hollanders, die ik erg dankbaar was voor hun steun en drop.



Het Central Park doemde

op, wat een prachtige kleuren! Of zag het me groen en geel voor de ogen van ellende?

Nee hoor, de laatste meters stortte ik bijna in, en na de finish zwalkte ik nog even van links naar rechts, maar gelukkig was daar Els, die me oppepte, en samen kletsten we ons naar de bus, een heerlijke ervaring en een schitterende medaille rijker.

Alle Brugrunners kwamen ongevarend uit de strijd en allemaal ver binnen de tijd. Kanjers toch?

's Avonds werd de spierpijn weggedanst en konden we terugkijken op een geweldig avontuur.

Zo, nu ga ik zegeltjes, statiegeld en wisselgeld sparen, want volgend jaar ben ik weer met een natte vinger te lijmen, als het om de marathon van New York gaat!

**Elly van B.**

die eigenlijk te oud wordt om met van die uitgroeisels op haar hoofd te lopen.



Uitslagen op blz 10

## Hannie en Annie op tournee

Alweer de derde voorstelling, want bij de tweede konden we helaas niet aanwezig zijn i.v.m. een welverdiende vakantie in het Sauerland. Later hoorden we, dat we de hulding van de Kampioen 60+ Karel Oosthoek hadden gemist ,was dat even pech !!!!!!! Afijn, het weer was gunstig, lekker fris, maar droog en dus op de fiets naar Spark.

Ja, ja op de fiets v.w de logistieke problemen leek ons dat handiger. Helaas dacht niet iedereen er zo over, want tijdens de wedstrijd heb ik mij groen en geel geërgerd aan al die auto's, die ons zo nodig moesten passeren op de Kanaalweg. Deze dachten door werkzaamheden op de Groene Kruisweg een sluiproute te nemen. Hoogst irritant dus. Ook v.w. de blubber die er op de weg lag, we zaten dus allemaal onder de moddervlekken. Heen wind tegen, terug wind mee, lekker loop weer, maar zoals zo vaak, hoe lekkerder ik loop, hoe slechter mijn tijd is, jammer dat dat nooit samen valt bij mij <en lekker lopen en een mooie tijd> Wie weet komt dat nog .Na uitgezweet te zijn en gedoucht te hebben, zocht ik de mannen weer op en vroeg Karel O. of hij op de prijsuitreiking zat te wachten. Nee, zei deze, die is er niet. Oh, dus je hebt je zelf maar getraakteerd, hij zat met een dubbele Leffe voor zich "nou proost hoor". Hoeveelste in de cat.60+ hij is geworden, weet ik niet, maar het zal wel goed zijn aangezien hij Johan Benne had verslagen tot zijn grote vreugde. <haantjes gedrag>

Karel Timmermans, nieuwsgierig geworden naar zijn naamsgenoot van de Franse tak, was ook aanwezig <hij had zowaar wel aardig gelopen ook> maar helaas geen prijsuitreiking, dus deze France visiteur niet gezien. Hannie kreeg nog van een Spark medewerker te horen dat ze het optreden van de "grote" groep Brugrunners heel leuk vonden. Zelf werd ik verrast door Elly v Buytenen, die ons onderweg aanmoedigde en Leen v Hulst, die ons over de finish heen praatte. Bedankt bij deze. Volgen alleen nog de uitslagen.

**Gr Annemarie**



## Van buurenloop 15km

**Spijkenisse 16-11-08**

Namen	Tijden
Karel Oosthoek	<b>1:02:55</b> 1e heren 60
Johan Benne	<b>1:03:33</b> 2e heren 60
Arie Kamps	<b>1:06:16</b> 5e heren 55
Rob Kegel	<b>1:11:06</b> 10e heren 55
Hans v Meggelen	<b>1:18:50</b> 37e heren 45
Karel Timmermans	<b>1:23:03</b> 25e heren 50
Annemarie Lorscheid	<b>1:29:04</b> 11e dames 45

Ter lering en vermaak

### Je naam is PIJN

Daar loop ik dan hard door de polder genietend van de elementen

Ik voel me fit en blij als een kind, herboren

Ik dender maar door en niets kan me weerhouden om mijn lichaam af te beulen

Ik voel de regen op mijn huid en wind kan mij niet deren, ik leef

En morgen zal het nog beter gaan

Wat voel ik nu, wie wil mijn feestje verstoren

Wie knabbelt aan enkel, heup en knie

Wie wil mijn feestje gaan verstoren?

Is negeren niet de kracht die het hem doet, en heeft je lichaam geen helend vermogen?

Doordenderen dan maar door de natuur, zwetend, maar voldaan wederom een tocht volbrengen

Ga door roept mijn geest laat je niet kisten door die bezoeker, die van geen wijken wil weten, dood hem van genot, je gaat er nooit aan kapot

Ik besta ,roep je plotseling hard, ik hoor ook bij het leven

Plotseling glijd ik een weinig uit en kan niet meer voor en/of achteruit

De naam is PIJN roep je luid

Ik besta ,klinkt plotseling voldaan en wie mij weerstaat zal het lang heugen,

Negeer mij niet o dwaas achter de dijken, want ik ben diegene die gaat over lijken.

Nu zit ik hier nederig met een ineengezakt lijf al maanden naar buiten te koekeloeren

Hatend elke loper die voorbijkomt

Je bent inmiddels een deel geworden van mijn leven

O PIJN, geloof me ik zal je niet meer negeren en je bestaansrecht respecteren

Laat me vrij en ik zal je wijsheid uitdragen

Jij bent diegene die heerst en controleert

Laat me nu een tijdje alleen

En als je je weer meldt, zal ik je aanwezigheid waarderen

En wil je vanaf nu dan mijn vriendinnetje zijn?

**Groetjes Rien S**



**Je moet je eigen trainingsprogramma ontwikkelen**

## Dotterbloemloop.

Sinds anderhalf jaar ongeveer loop ik af en toe met de topreis wedstrijden mee. Zo ook in november in Zoetermeer. Nu ben ik zeker geen toploper en maak nog gemakkelijk allerlei soorten beginnersfouten, die je maar kunt bedenken. Zo heb ik altijd de neiging om veel te snel te starten om vervolgens bij 9 à 10 km volledig in te storten.



De wedstrijd in Vlaardingen bijvoorbeeld ging in het begin best lekker en liep ik met Hans van Meggelen en Pia van Eersel op. Na een km of 8 kreeg ik het om en nabij het schelpenpad erg zwaar, om vervolgens bij de drankpost bij het 10 km punt van onze brugrunners te lossen en een wat langere pauze te nemen. In de laatste 5 km nog 2 extra kleine looppauzes moeten opnemen en om ten slotte versleten te finishen in 1:23:47.

Deze keer, had ik me sterk voorgenomen, zou ik het anders doen. Zo gezegd zo gedaan. Zondag morgen om 09:30 verzamelen bij het zwembad en om 11:30 starten. Het weer zat best mee zo voor deze tijd van het jaar, alleen werd er wel een stevig windje verwacht. Mijn plan: zorgen dat mijn hartslag onder het omslagpunt blijft en groepjes opzoeken van een gelijk tempo, waar ik achter kan schuilen bij eventuele tegenwind. De eindtijd is van minder belang. Ik zie wel waar ik uitkom.

Er werd gestart in verschillende groepen. Het maakte niet uit in welke groep je start, aldus de speaker, je netto tijd wordt toch geregistreerd door de matten van de Champion chips. Het was al druk in de startvakken en achterin te raken was best lastig. Dus startte ik in de eerste ploeg.



Na het startschot een rustig tempo gezocht en maar niet op de andere brugrunners gelet en zeker niet op de super snelle lopers, die blijkbaar in een latere groep waren gestart. Ongelofelijk wat een snelheid kunnen die mannen maken. Alleen Annemarie liep een stukje met me mee,

maar die vond het tempo wat te hoog zo bij een tweede lange loop na een knieblessure. Dus dan maar alleen verder.

De spieren waren intussen warm en ik kon aanpikken bij twee Bonte Koe lopers van de chocolaatjes winkel. Het eerste kilometer punt gemist, maar bij het tweede punt viel de tijd nog best mee. Mijn hartslag bleef netjes onder het maximum en omdat ik er een alarm aan had gekoppeld, kon ik het tempo weer iets laten zakken, zodra mijn horloge begon te piepen. Wat opviel was dat dit steeds minder vaak voorkwam. Blijkbaar zakt je hartslag een beetje als je warm bent.

Zo ging het parkoers eerst om een kleine vijver en aan het begin van de grotere vijver op het 5 km punt was er een drankpost. De Bonte Koe lopers stopten. Voor mij was het nog wat te vroeg en ik liep met nog een Bonte Koe loper, die het blijkbaar ook nog te vroeg vond, door. Het ging nu wel tegen de wind in en omdat mijn horloge weer begon te piepen, liet ik het tempo wat zakken en moest dus lossen.

Ten slotte moest ik aan mijn doelstelling voldoen.

Vervolgens draaide het pad weer uit de wind en ik kon weer aanpikken bij twee andere heren. Het tempo was een tijdje goed tot de 7.5 km waarna het pad weer tegen de wind in ging. Blijkbaar konden de heren het tempo niet aanhouden en ik wilde niet alleen tegen de wind in gaan lopen, dus bleef ik in dit groepje. Een stukje verder werden we ingehaald door de lopers van de Bonte Koe, die bij de 5 km waren gestopt. Een mooie gelegenheid om de heren te verlaten en een hoger tempo op te pakken. Uiteindelijk gingen de Bonte Koe lopers toch iets te hard en moest ik weer lossen. Gelukkig gingen we de woonwijken in en was de wind weg.



Even na het 10 km punt was er weer een

drankpost, alleen deze was onbemand! Dan maar door. Ik herinner me nog wat stukjes vals plat en hellingen, maar dat ging me goed af. Vervolgens rechtsaf een bekend fietspad weer op en nu begon het aftellen. Nog maar 3, 2, 1 km. Weer een Bonte Koe loper ingehaald, die ik bij de 5 km moest laten gaan. Vervolgens nog rond de baan en te finishen in 1:21:07! Nog net geen PR maar vergeleken met Vlaardingen... Ik was dit keer niet kapot en zou nog wel verder gekund hebben. De laatste kilometers bleken nog zelfs dicht bij de 5 min/km te zijn gekomen. Ongelofelijk. Ik was niet overdreven moe, kon misschien hier en daar wat harder en constantere snelheid aanhouden, heb geen pauzes of stops gemaakt en liep net 17 seconden langzamer dan mijn PR. Raad eens wat ik bij de kerstloop in december ga doen?

De sportieve groeten,

**Marcel Reuvers** (avond groep)



### Beste Brugrunners,

Als er ergens geluk voor het oprapen lag  
Zou ik daarheen gaan op eerste kerstdag  
Handen vol opgooien, hoog in de lucht  
Dwarrelend met de wind in vogelvlucht  
Langs de sterren en de maan  
Zou het dan jullie kant op gaan  
Al was het een klein beetje maar  
Dan wordt het voor jullie allemaal  
Een gelukkig nieuw jaar!

Fijne feestdagen en een gezond 2009!

Liefs **Anita Kabbedijk**

## Hallo Brugrunners!

Hierbij een laatste goed bericht om het afgelopen jaar af te sluiten. Ik wens iedereen gezellige kerstdagen en een knal-lend oud jaar. Begin het nieuwe jaar met goede voornemens en zorg dat dit niet alleen tijdelijk is. Veel gezondheid en geluk toegewenst, probeer om blessures te voorkomen, hou het hoofd koel en de voeten warm.

Je kunt nog steeds terecht voor sportmassage, laat het niet bij een idee, dat lijkt me fijn, maar doe er ook wat mee.

In 2009 heb ik een wens, dat meerdere Brugrunners zich ook inzetten bij de Topreis-loopserie wedstrijden, niet altijd dezelfde lopers en loopsters.

Bedankt alvast!

Groeten Karel



## Joop en Piet in het zonetje gezet



## Beste Joop,

Joop was onze toeverlaat  
als het om de koffie gaat.  
Hij mag nu rentenieren  
en vrouw Ans plezieren,  
door niet meer in z'n uppie  
te fietsen naar ons cluppie,  
door weer en wind en storm of regen,  
niets hield hem op dinsdag tegen.  
Voor allemaal was dat ideaal,  
koffie na 't lopen, altijd normaal.

Nu moeten we het zelf ontdekken  
en koffiezetteren aan gaan trekken.  
Het lukt ons om die klus te klaren,  
doch Joop is niet te evenaren.  
Daarom bedankt door deze schatten  
en leg je voetjes in de watten.

## Beste Piet,

Jij schrobt en poetst heel stilletjes,  
zodat wij onze billetjes  
in schone douches wassen  
en we kunnen plassen  
op blinkende toiletjes hier  
en zoeken nooit meer naar papier.

Voor al dat schoonmaakwerk van jou  
in en om ons clubgebouw  
gaan we je bedanken, Piet.  
Wat gaan we je geven, wel of niet.  
Van een zak met pepernoten  
gaan je tandjes naar de kl....  
En taai, taai, m'n lieve man,  
Daar krijg je vast "de dunne" van.  
En van een chocoladeletter  
Word je toch alleen maar vetter.

Vorig jaar gingen we informeren  
en hoorden, dat je een neut wel kon waarderen.  
We vallen wel in herhaling, maar oke,  
hier doen we je een pleziertje mee.  
Jij steekt je handjes uit de mouwen,  
daarom willen we je nog lang houden!

Voorgelezen door Elly



## A Iskinadenwekik,dsikut- ademviekvantie



## De Brokkenloop.

Op zondag 30 november was de brokkenloop bij Spark, 19,5km. We waren met 4 Brugrunners: Elly Waasdorp, Mary v.d. Vlis, Yvonne Ehdie, en Paula, het was errug fris-

sies ☺ brrrrr!!! maar we dachten, laten we maar snel beginnen met lopen, dan worden we hopelijk wat warmer en we kregen na afloop een lekkere warme kop koffie of thee met speculaas brokken (vandaar de brokkenloop!!!) en nog andere lekkere



dingen ☺ Het was een geslaagde loop met een lekkere afloop!!!

xxx **Paula Nobel**

\*\*\*\*\*  
 \* **Brugrunners ;** \*  
 \* Met de knieën , gaat het nog niet zo best : blijven hopen dat het weer beter gaat . \*  
 \* De brace geeft wel wat steun , tijdens het wandelen . \*  
 \* Voor de zieken onder ons ; heel veel sterkte . \*  
 \* Wij wensen jullie allen een goed , gezond en fit ; 2009 toe . \*  
 \* Groeten uit Krimpen : **Henk en Tineke Hoek** . \*  
 \*\*\*\*\*



~~~~~  
 \* Wij zijn verhuisd en ons nieuwe adres is: \*  
 \* Suzanne Hoek, Jeroen, Sophie en Iris 't Hart \*  
 \* Agaatlaan 4 \*  
 \* 3162 TA Rhooon \*  
 \* Tel. 010-2161398 \*  
 \* Kom gezellig eens langs voor een bakkie ! \*  
 \* Fijne feestdagen allemaal en een sportief en gezond 2009. \*  
 \* Groetjes van \*  
 \* **Jeroen, Suzanne, Sophie & Iris** \*  
 ~~~~~

## Beste Brugrunners,

Voor 10 december '08 moet de copij in gestuurd zijn, ik ga mijn best weer doen om er wat leuks van te maken.

Positief is dat ik sinds kort weer voorzichtig op donderdag ochtend ben gaan lopen, het lukt niet altijd i.v.m. mijn werk.

Maar ik moet zeggen, dat het hartstikke leuk was om weer te beginnen, de eerste donderdag bij Klaas een lange duurloop, keek op mijn calorieën meter 900 { hahaha niet iedereen gelooft daarin } nou ik wel hoor! { kleding zit minder strak} kortom je gaat je beter voelen en kan je hoofd lekker leeg maken, er is mij verteld dat er een klein stofje wordt aangemaakt in je hersenen, herstel als ik het fout schrijf, endorfine.

De tweede donderdag was bij Karin, lekker klimmen over de Spijkenisse brug, ook weer een leuke groep met mensen, ik vind dat ook heel erg belangrijk, want voor je het weet heb je vele km's in je benen zitten.

Rauzen door het park van Hoogvliet, hoge heuvels op heb ik ff niet gedaan, maar de rest wel { complimenten} en dan ook langs het water van de oude maas weer terug de Spijkenisse brug op, haha de brug was open, maar iedereen bleef in beweging, dan terug naar de koffie.

Nog even gezellig na babbelen, ook met mensen van de andere groepen, het geeft een heel gezellig en saamhorig gevoel.

Ik ga nu ook op dinsdagavond zo nu en dan mee lopen, ik heb zelfs een collega mee kunnen krijgen. Cher, die ook heel erg graag hard loopt, het is altijd gezelliger om samen te gaan.

Ook hoorde ik op mijn werk van collega's, die ook familie leden hebben lopen, Ineke de doorgewinterde hardlooperster, de zus van Marianne uit de Horeca van het Rivierabad Debbie en Stephanie die pas begonnen zijn bij start to run. Debbie is de dochter van Marijke en zus van Jessica, ook werkzaam in het Rivierabad.

Nou meiden hou zeker vol, zoals ik al schreef wat voor voordelen er aan vast zitten als je sport bij de BRUGRUNNERS. Op 7 december een prestatie loop. Ook de familie staat weer in de start blokken om mee te doen..

Guus loopt de 20 km voor het eerst, hij heeft samen met het team onder leiding van Wil deze afstand getraind. Ook de dinsdag en donderdag trainers hebben daar toe bijgedragen zoals, Ben van Mil.

Nu dan klaar voor de 20 km. Ook onze schoonzoon Christian en dochter Miranda lopen heel veel voor Defensie, Christian heeft van de zomer nog een bijzondere prestatie neer gezet, is wel even leuk om te vermelden namelijk: De Transalpine Run" een van de zwaarste hardloop wedstrijden ter wereld.

Christian hoort bij het Team KCT" Korps Commando, hij heeft dat samen met een collega afgelegd. Het begon in Duitsland en eindigde in Italië . Schrik niet, de afstand was over 8 dagen elke dag een Marathon.

Kort samen gevat: Christian en Guus de 20 km Miranda en Tonnie de vijf km { ps. ik heb een blessure, het meedoen en volhouden is het belangrijkste} Miranda loopt gezellig samen met haar moeder{ maar Miranda gaat haar er wel uit lopen, haha}.





Nu de groeten voor het oude en nieuwe jaar.

Ondanks dat ik er niet veel was, wil ik alle Brugrunners veel loop plezier toe wensen ook de groep **EVEN IN HET ZONNETJE ZETTEN DE START TO RUN GROEP, HOU VOL!!** Ga er met z'n allen weer voor, ik probeer dat zeker ook te doen!!

Zoals vele weten werk ik in het Rivierabad zwembad Spijkenisse, ook bij ons kan je lekker sporten, maar ook ontspannen als je veel heb getraind, de bubbelbaden bijvoorbeeld. Op dinsdagmiddag warm water zwemmen van 14.30 tot 15.15.

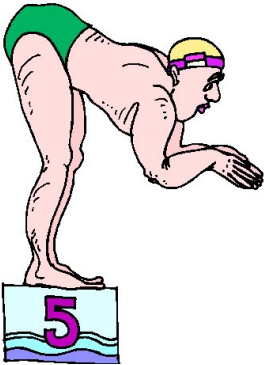
En wat misschien ook niet iedereen weet, is dat er op vrijdagavond Ladies avond is { alleen voor dames ook voor jonge meiden}

Als je het leuk vind, kom eens langs van 18.30 tot 22.00 uur.

Er worden ook twee Auqa lessen gegeven, van 19.15 tot 20.00 en van 20.15 tot 21.00 uur.

Ik had een lang verhaal, hopelijk komt het er allemaal in te staan. Iedereen veel loopplezier, geniet ervan.

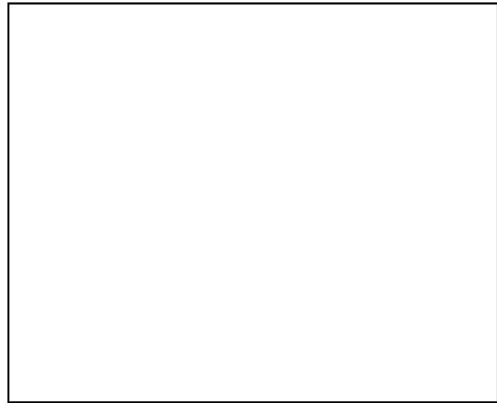
p.s volgend jaar 2009 komt er een nieuwe glijbaan in het Rivierabad, kom hem uit testen.



Ook voor de trainers: ben ik zelf ook geweest { en nog steeds}

De trainingen zijn heel erg leuk, succes ook in 2009!! Ook jullie, ga ervoor!! En voor iedereen van de commissie een top 2009.

Dikke Knuffels van **Tonnie van Ettinger**



## Spark loop

Iedereen bedankt voor het aanmoedigen en sms'jes voor de halve marathon, hartstikke lief, bedankt.

groetjes Paula.

## JAARLIJKS UITSTAPJE NAAR APELDOORN.

Zondag 1 februari is weer de traditionele loop in Apeldoorn. Er zijn verschillende afstanden: 7 km., 18.6 km. 27.km., en de hele marathon.

Er komt een lijst op de club te liggen, waarop je kunt invullen, of je mee wilt.

De bedoeling is ook dit jaar weer, dat we na afloop met z'n allen, zoals vanouds, pannenkoeken gaan eten in Hoenderlo, de prijs hiervan is nog niet bekend.

Je mag ook meegaan als supporter.

Het is deze keer niet haalbaar om een bus te regelen, maar onderling gaan we het vervoer organiseren, moet lukken.

Inschrijven voor de loop moet je zelf doen:

[www.midwintermarathon.nl](http://www.midwintermarathon.nl)

De organisatie.



## Samen kopje onder

Dinsdag 18 november was het zover, gespannen verzamelden vijf Brugrunners zich bij Celica in Hekelingen. Aldaar zouden wij door Magda naar Hellevoetsluis geleid worden om eens te ervaren hoe je kopje onder kan gaan en een tijdje daar blijven zonder te verdrinken. Via binnen wegen moesten wij onze weg vinden naar Hellevoetsluis, omdat de provinciale weg van Spijkenisse naar Hellevoetsluis afgesloten was. Het was zeer druk, zodat wij niet meer bij elkaar konden blijven. Gelukkig had Gerard zijn "Truus" bij zich, die ons feilloos naar de plaats van bestemming bracht, zijnde het clubhuis van duikvereniging OKÉ in Hellevoetsluis.

Daar werden wij hartelijk ontvangen door de clubleden van OKÉ. Het bekende voorstel rondje, toespraak van de voorzitter, een dia presentatie over duiken bij Bonaire, een heerlijk kopje koffie om de spanning te verminderen.

Thuis hadden wij ons al verdiept in de brochure van het NOB (Nederlandse Onderwatersport Bond) "Je eerste keer onder water met duikapparatuur", en een ondertekend exemplaar medegenomen. Voor de "vergeetachtigen" waren gelukkig nog reserve formulieren.

Er waren voldoende instructeurs bijeen getrommeld om ons te begeleiden, andere clubleden waren zo vriendelijk geweest om hun duikapparatuur ons ter beschikking te stellen. Voor alle zekerheid werd door Magda nog eens uitgelegd welke gebaren er onder water gegeven zouden worden om elkaar te "verstaan". Elke instructeur kreeg twee "groentjes" mee. Nou ja "groentjes", Gerard was de gelukkig al eens eerder in het Oostvoornse meer gedoken te hebben met apparatuur en mocht voor deze keer nog eens mee.

In colonne gingen wij toen naar het zwembad van Hellevoetsluis. Snel omkleden in zwempak met T-shirt i.v.m. harnas welk je op je rug kreeg. Op het droge kregen wij van onze toegewezen instructeur de nodige uitleg wat al die metertjes, kraantjes mondstukken enz. voor betekenis hadden. Omdat dit hun vaste stekkie was om te oefenen, werden enkele kratten met zwemvliezen, duik maskertjes enz. aangesleept. Kregen hierbij een mooie tip hoe je voorkomt

dat je duikmasker beslaat. Gewoon effen lekker in spugen, werkt voortreffelijk! Mijn instructeur was de Nestor van deze club, een oude rot in het vak die het op de



ouderwetse manier geleerd had en al jaren meedraait. Mijn maatje was ook in het gelukkige bezit van een baard en snor met als gevolg lekker pielen om het water uit je duikmasker te houden. Voordat wij te water gingen had ik al om

duiklood gevraagd, omdat mijn ervaring bij het snorkelen en dan onderwater gaan was, dat ik als een kurk weer naar boven kwam drijven.

Wij moesten eerst het zwembad in voordat wij onze duikapparatuur omgord kregen. In het ondiepe werd even getest of je niet te licht was om te duiken. Ik werd dus toch nog te "licht bevonden", er moest meer duiklood bij om mij naar de bodem te krijgen.

Daarna met onze instructeur onder water gegaan en naar het diepe (3,50 m) van het zwembad gegaan. Ik moet eerlijk zeggen dat ondanks ik aan snorkelen (aan de oppervlakte met gezicht naar beneden en door een pijpje ademen) gedaan heb en af en toe een duik naar beneden gedaan hebt, dit een geheel andere belevenis is. Nooit last van mijn oren gehad door water druk. Nu echter door het ademen uit een zuurstof fles, dat wel ondervond en dus regelmatig moest "klaren", d.w.z. neus dicht knijpen en druk op je trommelvlies uitoefenen. Werkt prima alleen kreeg ik dus meer



binnen druk in mijn duikmasker en door mijn snor liep gelijk mijn duikmasker halfvol. Ook daar een mouw aan gepast.

Onze instructeur, van de oude stempel, heeft ons onderwater allerlei leuke dingen laten doen, zoals met luchtslang van de instructeur, wij lucht van hem lenen door afwisselend zijn slang met mondstuk te gebruiken. Dit is tegenwoordig niet meer nodig, daar elk nieuwe duikuitrusting een extra slang heeft voor dit doeleinde. Een andere lastige oefening was proberen een zwevende toestand net boven de bodem te krijgen. Dit d.m.v. lucht in- of uit een soort zwemvestachtige kraag van de duikapparatuur te laten, wel lastig omdat je eigen ademhaling je ook al op en neer laat gaan.

Heel leuk dat er onderwater ook al een Paparazzi rond zwom om foto's van ons te maken (zie website Brugrunners).

Tijd vloog om, moesten toen snel het water uit, omkleden en zwembad verlaten. Op uitnodiging van de duikvereniging, zijn wij nog even naar hun clubgebouw gereden om wat na te praten onder het genot van een heerlijk pilsje.

Kortom Magda, dit was een heel geslaagd evenement.

Groet van een "te licht bevonden" duiker, **Henk Ho.**





## Wij wensen

alle brugrunners een hele gezellige feestmaand en een sportief maar vooral gezond 2009 toe.

Groetjes **Johan en Jeannette**

(de polletjes)



## Spark Marathon 2008

Diverse afstanden 07-12-08

Namen	Tijden	
Patrick v d Kerkhof	<b>3:17:39</b>	<b>Hele marathon</b>
Johan Benne	<b>1:28:45</b>	<b>1/2 marathon</b>
Rob Kegel	<b>1:43:27</b>	
Arthur Bijl	<b>1:52:38</b>	
Wil Raabhorst	<b>1:53:22</b>	
Monique vd Horst	<b>1:57:51</b>	
Guus v Ettinger	<b>2:00:23</b>	
Karel Timmermans	<b>2:02:28</b>	
Paula Nobel	<b>2:08:49</b>	
Maria Raabhorst	<b>2:09:21</b>	
Mirjam Winkelman	<b>2:09:22</b>	
Mary v d Vlist	<b>2:12:05</b>	
Elly Waasdorp	<b>2:18:30</b>	
Klaas Mol	<b>0:49:45</b>	<b>10 km</b>
Leen v Hulst	<b>0:56:25</b>	
Stella Bastemeijer	<b>1:00:32</b>	
Helene Simons	<b>1:00:34</b>	
Annie v Hulst	<b>1:08:24</b>	
Riet Benne	<b>1:08:25</b>	
Rita Bakker	<b>1:09:52</b>	
Miranda v Ettinger	<b>0:28:29</b>	<b>5 km</b>
Tonnie v Ettinger	<b>0:32:35</b>	
Angela Schuurman	<b>0:36:30</b>	

## Hallo Brugrunners,

Ik ben al een tijdje niet langs geweest wegens prive omstandigheden en omdat ik het lopen ben kwijt geraakt, mede ook door nieuwe werkzaamheden, die 12 uur per dag duren en 2 reizen. Dit nodigt niet echt uit om daarna nog te gaan rennen, wakker om 4 uur en 19:00 thuis, helaas dat red ik niet meer.

Maar ik wens jullie het aller beste en ga er tegen aan, dat doe ik ook, ben met een nieuwe toekomst bezig en hoop in de toekomst zeker weer bij de brugrunners te gaan hardlopen.

Beste runners, ik wens jullie heel prettige feestdagen en een gelukkig hardloop jaar.

Groetjes **Harry Dronkers** <http://mercury-hd.hyves.nl/>

## Brugrunner jaaroverzicht

Het jaar is bijna weer voorbij en wat hebben wij zo het hele jaar al zo gedaan ?

Hier komt het zo ongeveer.

Naast het gewone trainen doen we nog veel meer dingen.

Zo valt als eerste op, de groep die is gaan skiën in Tignes.

Wat weer een groot succes was.

Er was een nieuwjaars barbecue, wat ook was ook geweldig geregeld.

Dan de diverse loopjes waar aan mee is gedaan.

Denk aan bruggenloop, Marathon Rotterdam, Marathon Berlijn en New-york marathon, Spark marathon, ik zal er best een paar vergeten, sorry.

Ook de politie triathlon was weer een topgebeuren.

Aan de van Dam tot Dam loop deden er ook weer een hoop mee. De Midwinter Marathon met zijn pannenkoeken achteraf was ook weer populair.

Rondje Voorne, ook zonneprijs was er ook weer bij.

Denk ook aan het topreis gebeuren, waar ook altijd weer een flinke club aan mee doet.

En naar België, daar ging ook een bus heen, dat was ook een geweldig gebeuren.

Ook is er een actieve fietsclub gevormd en er zijn rondjes gereden met een top wielrenster, Leontien van Moorsel.

Maar ook bij Toer de Rijke werd mee gepeddeld.

We hebben zelfs een trainingsdag gehad met zoveel onweer dat we eerst koffie dronken en daarna gingen lopen.

En wat denken we van het maken van proefduiken met ons clublid Magda.

Er zijn er al die de smaak ook te pakken hebben gekregen.



Ook waren er nare gebeurtenissen.

Met onze kantine Joop ging even niet zo goed, dat gaat nu beter.

Onze Gerrit kreeg een vervelende mededeling van de doktoren.

En ook van de berichten, die we van Roel te horen kregen, zijn we erg geschrokken.

Alle zieken en geblesseerden wensen we veel sterkte toe, we hopen jullie weer gauw terug te zien.

**De redactie** (Gerard)

## Marathondag Spark.

In mijn vorig stukje had ik al uitleg gegeven over de loop op 7 december, die uiteindelijk zeer geslaagd was.

Het weer was top, heel veel zon weinig wind, wat wil je nog meer.

Dan kom je weer veel bekenden tegen, dat maakt de sfeer gezelliger.

Ik had gekozen voor de 5 km samen met mijn dochter Miranda, in het begin ben ik voorzichtig van start gegaan en hield mijn hartslag in de gaten, Miranda liep al een stuk voor mij, dat was de afspraak. Het was een mooie loop door het park en de organisatie verdient ook een tien.

Halverwege voelde ik dat het steeds beter ging en ben iets gaan versnellen, het ging om het volhouden, uiteindelijk is dat gelukt en had ik een tijd van 32 min [ is wel eens sneller geweest] maar het mee doen was het belangrijkste.

Mijn dochter had een mooie tijd van 28 min.

Annie en Riet op de 10 km, geweldig meiden, ik doe het je ff niet na. Tijd geschat op mijn klokje 1 uur 8 ,min, Rita geweldig gedaan 1uur 10 min, Klaas op de 10 km 49 min, en de twee meiden van de donderdag ochtend, een met donker haar en een blond, ze lopen altijd samen en na de wedstrijd stonden ze een lekker patatje te eten, maar ik ben even de namen kwijt, die meiden liepen ook een goede tijd, 1uur 6 min.

Dan het groepje van Guus, ik ken ze niet allemaal, maar hij weet wel een paar namen, de 21km, geweldige prestatie: ik doe het niet na, Wil kwam binnen op 1 uur 50, Moon, zus van Patrick 1 uur 56 min,

Maria en Danielle 2 uur 9 min. En Guus kwam op 2 uur rond binnen, was de eerste halve marathon, hij had zijn voordeel uit de start gehaald door snel te beginnen, die kunnen ze je dan niet meer afnemen, daar valt over te discussieren, hoe je de wedstrijd indeelt, haha, uiteindelijk is je eindtijd het belangrijkste.

Christian schoonzoon: 1 uur 30 min., goed opgebouwd, je hebt dan een tijd neer gezet, die je dan weer kan verbeteren, Rob liep ook als een Haas over het parcours, de man van Riet en van de man van Annie, Leen, hoorde ik achteraf dat hij ondanks zijn blessure de 10 km heeft gehaald.

Ellie Waasdorp liep ook de 21 km, hele prestatie, alleen haar tijd heb ik niet.

De tijden die ik heb opgeschreven zijn niet officieel, maar het zijn geschatte tijden,

Misschien ben ik wat mensen vergeten, niet bewust, hoor! Ik vond het weer leuk om mee te doen, en wat het schrijven betreft , wie schrijft die blijft!!

Vriendelijke loopgroeten **Tonnie van Ettinger.**



## Wisten jullie dat .....

Wist je dat als je op tijd bij de start van de dam tot dam loop wil zijn je je op de spijkennisser brug moet afvragen wat het oranje licht daar betekent. Vervolgens moet je langzaam naar de neergaande slagboom rijden en er dan heel snel net onder door gaan. Je ook eerst wat rondjes moet gaan rijden voordat je kan parkeren. Vervolgens moet je hard Feyenoord roepen om een plek in de bus naar de tent niet voorbij te hoeven laten gaan omdat die te vol is.

Rien wel eens de man met de hamer tegen komt.

Elly W zo mager wordt dat haar omgeknoopt jasje spontaan afzakt tijdens het lopen .

Trainers ook wel eens nadenken .

De onderwaterclub OKE ook een hele gezellige club is .

Albert duiktalent heeft , maar niet kan zwemmen

Henk H verzwaaard moest worden bij het duiken .

Annemarie het soms " in de hand heeft" !

Leen soms met een prothese loopt .

Elly W. een halve marathon kan lopen zonder te stoppen ( met kletsen )

Els S. lijdt aan... h.p d.p .of te wel..... hier pijn daar pijn.

Nico .S zoekt nu een pen die schrijven ken.

We Roel en Loes feliciteren met hun aankomende kleinkind.

We blij zijn met onze koffieman.

Joop en Piet weer terecht in het zonnetje zijn gezet.

We iedereen weer feliciteren met hun prestatie in New-York.

Ook degenen die onze club vertegenwoordigen en regelmatig in de prijzen vallen. klasse jongens!

Wout genomineerd is binnen de wandelvereniging en we natuurlijk super trots op hem zijn.

De introductie duik met Magda weer een succes is geweest.

Elly v B wel heel creatief is geweest dit jaar met vuurwerk.

Ik tenslotte iedereen een fantastisch 2009 toe wenst.



## TEN SLOTTE

is deze laatste editie van 2008 mede door jullie inzet een goed gevuld clubblad geworden.

Ook de avondgroep heeft zich doen gelden, ga zo door!

Wij hopen, dat jullie ons in het nieuwe jaar weer van allerlei spannende avonturen gaan voorzien, dan blijft de Brugpraet jullie looplijfblad.

De redactie wenst iedereen gezellige kerstdagen en een hardlopend 2009!

Tot **10 MAART** kunnen de pennenvruchten aangeleverd worden.

**De Redactie.**

## Van harte gefeliciteerd.....

20-dec	Anita	Kabbedijk
23-dec	Dick	Verhoeven
26-dec	Klaasje	Kweekel
27-dec	Marion de	Ruiter
31-dec	Suzane	Hoek
11-jan	Marco de	Graaf
14-jan	Marga v	Raalte
15-jan	Monique	Kuller
22-jan	Peter v	Leijden
22-jan	Nico	Stoop
26-jan	Richard vd	Kant
31-jan	Wim	Kapteyn
01-feb	Jacqueline	Vliegenthart
01-feb	Adriaan	Bastemeijer

08-feb	Joop	Dorsman
08-feb	Hans	Rooduijn
08-feb	Magda	Langendoen
08-feb	Wil	Raaphorst
08-feb	Yvonne de	Vries
12-feb	Judith von	Winclemann
13-feb	Leen v	Hulst
13-feb	Joop	Kempers
18-feb	Mirjam vd	Meiracker
20-feb	Marjo	Maan
28-feb	Maria	Raaphorst
28-feb	Tonnie v	Ettinger
01-mrt	Inge de	Ruiter
06-mrt	Ester	Berwers
08-mrt	Christina	Ettinger
09-mrt	Carla	Brauwers
15-mrt	Kitty den	Bakker
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Riane	Westerveld

## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
20-12-2008	Pallandtloop	Middelharnis <a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	13.00	8-16.1
21-12-2008	Kerstloop*	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	13.00	10-16.1
26-12-2008	Kerstcross	Spijkenisse <a href="http://www.tvs90.nl">www.tvs90.nl</a>	11.00	2-4-6-8-10
31-12-2008	Oliebollenloop	Schoonhoven <a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>	11.00	10-15
3-1-2009	Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	15.00	10
4-1-2009	Marathon Trainingsloop	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	10.00	23
10-1-2009	Marathon testloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	20-25
11-1-2009	Road to Rotterdam trainingloop	Oud Beijerland <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	20
18-1-2009	Biesheuvelloop*	Maassluis <a href="http://www.avwaterweg.nl">www.avwaterweg.nl</a>	13.00	10-21
18-1-2009	Marathon Trainingsloop	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	10.00	25
25-1-2009	Road to Rotterdam trainingloop	Oud Beijerland <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10.00	25
1-2-2009	Midwinter Marathon	Apeldoorn <a href="http://www.midwintermarathon.nl">www.midwintermarathon.nl</a>	12.00 11.30 12.15	42.2-27.5 18.5 8
1-2-2009	Spark loopcircuit	Spijkenisse <a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	5-10-15
1-2-2009	Marathon Trainingsloop	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	10.00	28
8-2-2009	Road to Rotterdam Trainingslopen	Dordrecht <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	10	30
14-2-2009	Heinenoordtunnelloop*	Oud Beijerland <a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	12.00	25
15-2-2009	Marathon Trainingsloop	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	10.00	30
21-2-2009	Marathon testloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	10.00	20-25-30
22-2-2009	Bruggenloop	Rotterdam <a href="http://www.bruggenloop.nl">www.bruggenloop.nl</a>	10.30	15
1-3-2009	Marathon Trainingsloop	Barendrecht <a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	10.00	32
8-3-2009	Trias halve marathon	Dordrecht <a href="http://www.herculesdordrecht.nl">www.herculesdordrecht.nl</a>	11.00	10-21.1
8-3-2009	Road to Rotterdam Trainingslopen	Spijkenisse <a href="http://www.trainingslopen.nl">www.trainingslopen.nl</a>	11.00	30-35
14-3-2009	Halve van Oostvoorne	Oostvoorne <a href="http://www.ovv-oostvoorne.nl">www.ovv-oostvoorne.nl</a>	14.00	8-21.1
15-3-2009	AV Fortuna Prestatieloop	Vlaardingen <a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	11.00	10-15-30
	* zijn Topreis lopen			



## **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](http://www.liesbethsvoetenzo.nl)  
[info@liesbethsvoetenzo.nl](mailto:info@liesbethsvoetenzo.nl)

Het is nu ook mogelijk om de schimmelnagel te repareren.

Deze is dan net zo mooi als de andere nagels en je kan gewoon  
doorgaan met behandelen omdat het zuurstof doorlaatbaar is.

De reparatie kost per nagel €10,00

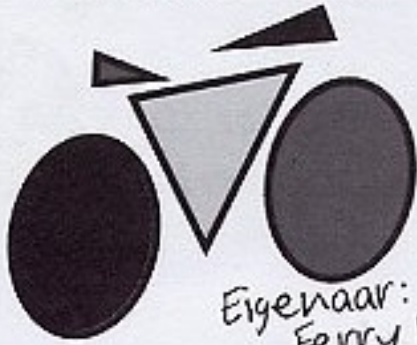


„Keuze voor kwaliteit “

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

Salamanderveen237  
Spijkenisse.  
0181640588

**TWEE** **WIELER-CENTRUM**



**NOORD**

Eigenaar:  
Ferry Hessels



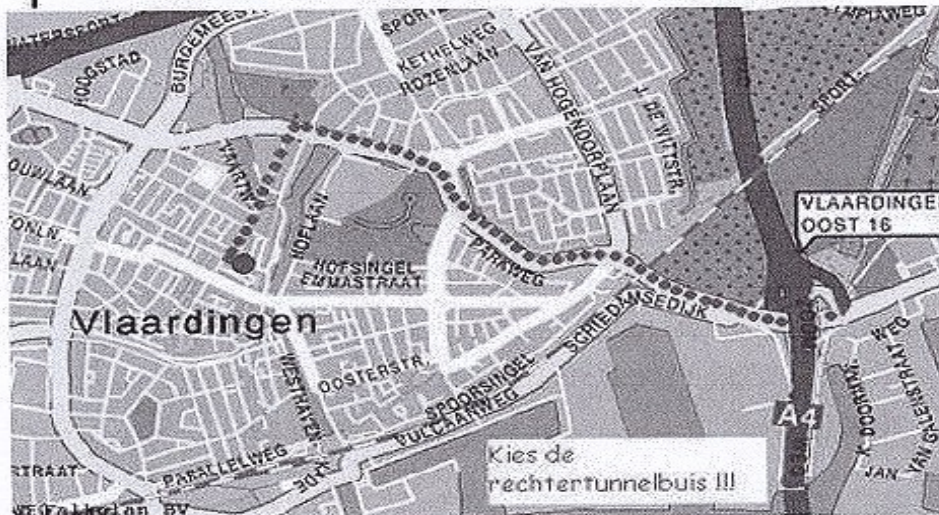
**Uitsluitend handgemaakte fietsen  
uit Nederland :**

**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](http://www.runningpoint.nl) – [brugrun@runningpoint.nl](mailto:brugrun@runningpoint.nl)