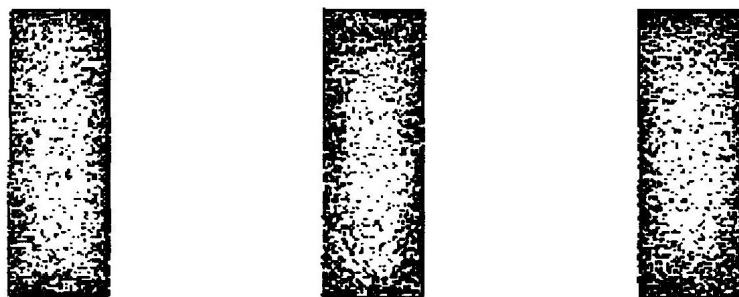


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

September 2009

Spijkenisse

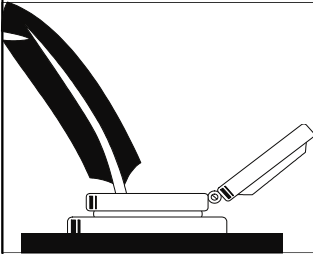


BRUGPRAET

Jaargang 14 Nummer 3

September 2009

Van de voorzitter



Deze zomer konden wij, wat het weer betreft, niet klagen. Bij het lopen was het warme weer niet altijd even lekker, maar een kniesoor die daar wat van zei.

Ondertussen is haast iedereen weer terug van vakantie en hebben wij weer volle groepen.

Er is dit seizoen weer aan diverse prestatie- en wedstrijdlopen meegedaan met goed gevolg.

Diverse PR's werden verbeterd. Op naar het winterseizoen! Het fietsen van de diverse Brugrunners op woensdag gaat ook goed (af en toe alleen een valpartijtje), andere Brugrunners hebben met goed gevolg de Vierdaagse van Nijmegen gelopen.



Op 31 oktober hebben wij een Halloweenfeest in de Kantine. Wij verwachten weer een grote opkomst.

Jammer dat er niemand gereageerd heeft op het stukje van Pim Brandt. Wij hebben echt extra mensen nodig voor de diverse activiteiten. Ook hebben we iemand nodig om voor de dinsdag- en de donderdagochtend de koffie te verzorgen. Het kan anders zijn, dat wij een keer met lege kopjes zitten.

Veel plezier met lopen de komende tijd!

Karin Bakker

P. S. Han en ik willen iedereen bedanken voor de belangstelling getoond bij de ziekte van onze dochter Brenda, gelukkig gaat het weer goed met haar.

F 1794

5 april was het weer zover, na vele kilometers trainen mochten we weer aan de bak.

7.30 ging mijn wekker, toen ik mijn ogen open deed zag ik dat het een mooie dag zou worden.

De avond van tevoren alles al klaar gelegd, zodat ik niets kon vergeten!

Snel een bak yoghurt leeg gegeten en op mijn fiets naar de metro waar we om 8.45 hadden afgesproken.

Ik was lekker ontspannen dus dat beloofde nog wat.

Bij de metro kwam het al snel op het onderwerp WELK STARTVAK, ik voelde al gelijk nattigheid ,mijn startnummer lag nog op de keukentafel .

Als de wederweerga Eric wakker gebeld, hij heeft het record aankleden en rijden flink verbeterd {7 min}.

Gelukkig was de metro nog niet geweest en kon ik met de meute meerijden.

In Spijkenisse dachten we een zonnige dag, aangekomen in rotje knor was het flink bewolkt en koud.

Dan gaat het hardlopersbloed weer kriebelen want wat gaan we aantrekken????

Na de nodige kennissen te hebben begroet en Ivonne bij Patrick te hebben achtergelaten zijn we het start vak in gegaan.

Els was de eerste die een bekende zag, Els roepen naar Peter maar deze was zo druk bezig die had geen tijd om terug te zwaaien[Of tien mensen hadden natte voeten]

Het enige grote nadeel in het start vak is, er zijn te weinig

dames toiletten, er zat dus maar een ding op met de zeikerds, op je hurken tussen de menigte.

We hadden nog +/- 5 min.Els ging het eerst op haar hurken, Gaat de hele menigte aansluiten terwijl Els op haar hurken zit, ze schoof nog net niet met haar billen over de straat.

Nog 3 min te gaan en Els moest nog steeds.

ik had haar nog gewaarschuwd om niet te spetteren,

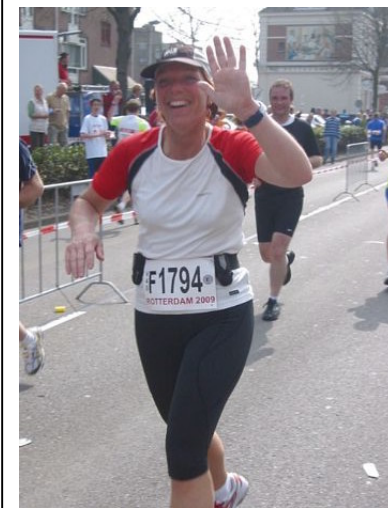
en ja hoor ik voelde spatters je kan je ong. wel voorstellen hoe ik stond te gillen ,bleek het onze buurvrouw te zijn die haar haar nog nat ging maken.

Voor de start is ze niet meer geweest.

Bij de start was ik iedereen binnen twee minuten kwijt, en ben ik lekker op mijn eigen tempo gaan lopen.

Dit was de relaxte marathon tot nu toe, ik heb er super van genoten .

Ik kreeg zelfs een compliment van een kennis die me in het Kralingse bos had gezien dat ik een van de weinige was die



toen nog liep te lachen.

Ook heb ik een twijfel moment gehad na het Kralingse bos, we konden daar kiezen tussen oesters met champagne of extran.

Bij de 36 km is Polletje als geestelijke ondersteuning ingestapt,



Dit kan ik iedereen aanraden want we hebben de laatste 6 km wat afgelachen/gelopen/gedanst.

Als we dan de Coolsingel oplopen zie ik Onno en loopt hij de laatste meters mee over

de streep ,echt weer zo'n lekker kippenvelmoment. Het was trouwens wel geweldig dat Aboutaleb er stond.

Na 4:42:30 ben ik over de streep.

Aan gekomen in de kleedruimte hoor ik dat er toch wel een aantal het niet hebben gehaald, wat dan op zo'n moment best wel een domper is.

Voor mij was het een marathon om niet te vergeten.

Alle brugrunners die langs de kant stonden hartstikke bedankt voor jullie aanmoedigingen .

Groetjes **Monique Kuller**

Wim en Ina van Doorn



Zijn weer Opa en Oma geworden

Het is een kleindochter en heet Naomi Hanna Maria En weegt 3850 Gr

Van harte gefeliciteerd.

Een Trotse moeder !



Vandaag, 7 Juni 2009, heeft mijn oudste zoon zijn eerste wedstrijd gelopen. Dennis en ik zijn aan het trainen voor de halve marathon van Rotterdam a.s. september, dus moet hij toch wat wedstrijd ervaring krijgen.

Dennis heeft wel altijd op voetbal gezeten en doet aan kite surfen. Sinds hij afgelopen winter gestopt

is met de voetbal en 3x in de week aan kick boksen doet,

loopt hij ook wat om de conditie op peil te houden.

Hij is ongeveer 10x wezen hardlopen en liep vanaf het begin af aan al makkelijk. Nu wilde hij wel eens weten hoe hij liep in vergelijking met anderen en wedstrijd ervaring moest hij toch opdoen, dus hebben we samen de 10 km bij AV Fortuna gelopen.

Na een hele korte nacht (hij lag half 5 op bed), want hij moest natuurlijk nog wel stappen op zaterdag avond, heeft hij zich helemaal gegeven. Ondanks benauwde temperaturen en stukken tegenwind mocht de tijd er zijn. 42:08 !! Ik was echt trots, hij was derde geworden!

Omdat het een prestatieloop was, was er helaas voor hem geen prijsuitreiking.

plts	Naam	Club	Tijd
1	Ron vd Berg	Waterweg	0:34:19
2	Edwin Cornelisse	PAC	0:40:41
3	Dennis Kabbedijk	Zuidland	0:42:08

VROUWEN 10KM

Plts	Naam	Club	Tijd
1	Marcha de Jonge	SC Reeuwijk	49:48
2	Jilly D.Baumann	Vlaardingen	54:39
3	Anita Kabbedijk	Zuidland	55:58



No 1373 is Dennis

Oma moet verschonen



Een baby lag te huilen want hij had in zijn broek geplast.

De moeder kwam er aan en zei ik verschoon je wel , Zegt de baby nee laat oma dat maar doen
Waarom oma?

Oma d'r handen trillen zo lekker

Uitslagen Ambachts Heerlijkheidsloop in Numansdorp

20 juni 2009 10km

Namen	Tijden	
Karel Oosthoek	0.42.13	3e geworden
Rob Kegel	0.44.45	
Els Snippe	0.47.53	
Ivonne v.d. Pad	0.48.54	
Klaas Mol	0.51.55	
Danielle v. Mil	0.51.59	

EEN WAARGEBEURD SPROOKJE.

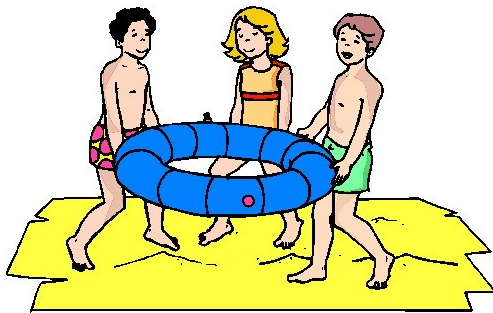
Er was eens een drielal Brugrunners, dat verdwaalde in het enge bos.....

Hoe kon dat nou gebeuren?

Op een mooie zondagmorgen werd er, zoals zo vaak in Oostvoorne verzameld voor een gezellige duintraining. We vormden groepjes van hetzelfde niveau. Onze beste gids in het duingebied is Mieke, maar omdat die helaas een tijdje uit de running is, moesten Klaas, Els en ik het op eigen houtje zien te fixen. Els verklaarde heel optimistisch de weg wel te weten en ook Klaas dacht dat hij een goede padvinder was.

Ik gaf volmondig toe, niet over enig richtinggevoel te beschikken, dus aan mij hadden ze niks. Zo, mij kon geen blaam meer treffen!

Goedgemutst en gepet gingen we op pad, zonder telefoon,



maar met de sleutel van de auto, waarin de koffie en de taart opgeborgen zaten, konden de anderen er tenminste niet vast aan beginnen

voor het geval we een ietsje later zouden aankomen.

Bij de eerste de beste splitsing ontstond al twijfel. Links of rechts? We kozen links, fout, fout, fout!!! Gaf niks, we liepen gewoon parallel aan het goede pad (maakten we elkaar wijs!)

Jongens, wat was het hier mooi, weer eens wat anders dan de geijkte paadjes. Op elke drie- vier- of vijsprong dachten we weer herkenbaar gebied te zien, niet dus.

Klaas besloot, dat we "op de zon" moesten gaan lopen, ik had mijn twijfels en diezelfde zon scheen steeds feller op mijn onbedekte bolletje.

"Zullen we de weg vragen?" Eigenlijk onze eer te na, maar ja, de tijd ging dringen.

"Naar Oostvoorne?????" schrok een loopster, die we tegenkwamen en aan wie we ons probleem voorlegden. "Dit hier is Rockanje!" De moed zonk ons in de gekwelde schoenen. "Dat is nog acht kilometer terug langs de weg. Veel succes,

mensen!"

Eigenwijs als we waren, wilden we niet over de weg, maar door de duinen terug. Weer fout gedacht natuurlijk. Weer vragen aan een hardlooper. "Loop maar met ons mee," zij woonden midden in de duinen en waren bijna thuis.

"Als jullie dit pad nu blijven volgen, kom je vanzelf op het naaktstrand uit." Het naaktstrand!!!! Dan moesten we nog kilometers door het zand en nog veel verder terug door de duinen.

Maar ja, misschien was er op het naaktstrand als afleiding nog iets aantrekkelijks te zien. Nou, daar "hing" alleen een



ontspannen bloot sfeertje. In ieder geval zaten we op het goede spoor.

Els ging steeds harder lopen. Ik waande me in de marathon des sables in de woestijn. Afzien en zwoegen! Alleen de

gedachte aan koffie en

taart hielp ons het laatste stukje te overbruggen. Wat hadden wij veel te vertellen en wat was die taart lekker!

Ik wist een ding zeker "Dit gaat mij geen tweede keer meer gebeuren!!!"

TWEE WEKEN LATER.....

Er was eens een viertal Brugrunners, dat verdwaalde in het enge bos.....

Hoe kon dat nou gebeuren?

Helaas nog steeds zonder supergids Mieke togen we weer naar Oostvoorne. Els, Ivonne, Monique en ik zouden ons "geijkte" rondje lopen. Nog nagiebelend over ons fiasco van twee weken geleden, wisten we nu zeker, dat het goed zou komen , uiteindelijk waren we nu met vier man (vrouw) en ja, we wisten nu allemaal de weg! Wat een zelfoverschatting!

Kort na vertrek gingen we door een hek. "Ja toch, meiden?"

Ja hoor, alle vier waren we overtuigd, dit ging goed! Ofte.....misschien toch niet. Een ander groepje Brugrunners, onder aanvoering van Leen, dat een stukje achter ons liep, gaf raad. "Naar het strand? Nee, jullie moeten terug, na het hek links. Geen probleem, wij keken niet op 100 meter. Nou kwam dat pad ons eigenlijk ook al niet bekend voor, maar wij vertrouwden (onterecht) op het advies van Leen. Het gaf niks, tijd genoeg, lekker weer en de omgeving was prachtig.

Waar leidde dit (lange) pad heen? Naar het punt, waar we normaal gesproken van het strand afkomen. Ach, ook goed, liepen we het rondje gewoon achterstevoren. Het eerste probleem diende zich aan. Waar was de strandovergang? Na zo'n 20 minuten dachten we hem gevonden te hebben.

"Ja toch meiden?" Niet dus, het was een andere, maar ach, we zouden wel zien waar we kwamen. En jawel, we belanden weer in Rockanje,

alleen hadden we er nu nog veel langer over

gelopen dan vorige keer. Vragen dus maar.

"Naar van Marion? Jullie zitten nu bij het

Badhotel!!!!" We spraken elkaar moed in en

sjoekten met frisse moed verder. Gelukkig

waren er toch nog wezens, die onze aanwezigheid op de duinpaden bijzonder op prijs stelden, want steeds als we

stilstonden om te overleggen welk pad we zouden inslaan, deden de MUGGEN zich tegoed aan ons oververhitte bloed.



Zij een goede dag, wij een slechte nacht van de jeuk. Dat kon er ook nog wel bij vandaag!

Die Els is toch zo'n aardige meid, kan heel hard lopen, is een prima trainster, maar zou iemand haar heel voorzichtig het begrip links en rechts uit kunnen leggen? Na nog wat verkeerde afslagen waren we echt het spoor bijster. Nee hoor, Els, wij gingen eensgezind ook in de fout.



Tot Ivonne op een lumineus idee kwam. Haar man Walter is een soort boswachter (sorry voor de functie omschrijving) en werkte vandaag in "ons" duingebied. Gelukkig had Monique een mobiel en Walter werd gebeld. "Help, kun je vier afgedwaalde vrouwen raad geven? We staan op het Kreekpad en moeten naar van Marion. Hoe komen we daar en (belangrijk!) hoe ver is het ?"

Weten jullie wat de schat zei? "Loop de weg af, daar pik ik jullie wel op!!!!"

Wat waren onze pootjes blij. Het busje kwam zo en onze redder in nood loodste ons feilloos naar ons koffiestekkie, waar de taart al heel lang op ons stond te wachten. Dus zoek je het avontuur, mag je thuiskomen zo laat als je zin hebt en wil je het Oostvoornes duingebied beleven in al zijn facetten? Ga lekker met ons mee en laat je verrassen. En het busje van Natuurmonumenten? Dat moet eerst ont-smet worden, want de inspanningslucht die wij hadden achtergelaten was niet te harden.

Elly van B. die nu een

cursus kompaslopen volgt.

Wat gaat er nu weer gebeuren ?

Het is donderdagmorgen en ik speel voor koffiebaas in de kantine.

Elly is jarig geweest en er wordt voor haar gezongen .

Ook wordt er nog doorgegeven hoe het met Mieke ging .

Daarna komt Carla met een mededeling , maar helaas ik was niet scherp en ik miste het .

Carla eindigde met heb je het allemaal begrepen en keek mij aan .

Dus niks begrepen en ze legde het nog een keertje uit .

Ineke en ikke moeten om 13.00 verzamelen bij de pont van Hekelingen samen met de rest van de feestvierders.

Mijn vrouw zat ook in het complot en ik zou opgehaald worden

Van de aardschok in China schrok Gerard zich rot,

hij



Dus op naar de pont en daar verzamelden zich nog veel meer brugrunners , maar waar we heen gingen , ik kwam het niet te weten .

We gingen rijden en kwamen in Oud Beijerland aan en kwamen via een heel smal weggetje aan bij de Elzen tuin Hier gingen we naar binnen en het bleek dat we hier aan de High Tee gingen iets wat ik nog nooit had meegemaakt.

Elly had een prachtig gedicht gemaakt wat ze voorlas .

Carla deelde nog een cadeautje uit ,(heel leuk) ja en toen was het genieten van alle leuke dingen die er op tafel stonden en van alle vreemde soorten thee.

Al met al was het een hele geslaagde / gezellige middag.

Nooit gedacht om zo iets nog eens mee te maken.

Brugrunners heel erg bedankt voor het organiseren.

Gr Gerard



Gedichtje van Elly

Beste Gerard, lieve Ien ,
jullie hebben het al gezien,
dit is niet ons eigen plaatsje,
maar een echte feestlocatie
voor een super speciaal paar,
de een AOW-er, de ander zag Saar.

Binnen onze Brugrunnerskliek
zijn zij beiden heel uniek.
Gerard vult de Brugpraet met ons lief en leed
en houdt de clubsite up to date.
Ineke's specialiteit is een aparte klus,
zij regelt de wintersport, compleet met de bus.

Ook hebben ze beiden een orgaan,
waarmee ze in het middelpunt staan.
Een hart sloeg te snel, het andere haast niet meer.
Maar gelukkig, ze werken alle twee weer.

Ineke's marathoncarriere begon in Amsterdam,
waar de bezemwagen angstig dicht achter haar kwam,
Toen ging ze naar Diever,
Dat deed ze veel liever, op zandpaden struinen,
zoals zondags in de duinen.

Vervolg blz7

pieste van schrik een eind naast de pot.
Als modeontwerpster wist Ineke van wanten,
de Ladiesrunrokjes haalden de kranten.
Geer maakte de foto's van het atelier,
je ziet, het is teamwork tussen die twee.

Ik en alle Brugrunners hopen,
dat jullie nog lang bij ons blijven lopen.
Daarom wenst jullie deze schare:
Gezondheid en geluk nog heet vete jaren.

Een berichtje van Mieke

Hierbij wil ik jullie laten weten dat ik dinsdag 21 juli voor het laatst in Revalidatiecentrum DijnDelta zal verblijven.



Ik mag weer na huis, ben zo ver opgeknaapt dat ik verder poliklinisch kan revalideren in het Ruwaard van Putten Ziekenhuis.

Het lopen gaat erg goed, het praten moet verder bijgeschaafd worden en de armfunctie kan ook nog verbeterd worden.

Verder vindt er nog een neuro-psychologisch onderzoek plaats om duidelijk in beeld te krijgen waar de knelpunten zitten.

Maar ik ben al tevreden met hoe het nu gaat,

Ik wil graag iedereen hartelijk bedanken voor de steun die ik de afgelopen weken heb gehad in de vorm van kaarten, boekjes, e-mails, bloemen etc.

Het is goed om te ervaren dat zoveel mensen met mij en Alex hebben meegedeeld.

Ik hoop weer snel een keertje bij jullie te komen kijken.

Lieve groetjes,
Mieke en Alex

Loes en Roel oma en Opa



Op 22 juli zijn wij opa en oma geworden van een gezonde kleinzoon Rune.

Hij woog 3810 gr.

Met de ouders en kind gaat het goed.

Oma Loes en Opa Roel

Beste Brugrunners

De zomer is op volle toeren en een aantal van jullie is al op vakantie geweest, zijn op vakantie of gaan nog op zomervakantie.

Toch denken wij alweer aan de herfst en wel aan zaterdag 31 oktober 2009

Die dag is het Halloween en juist die avond willen we voor onze lopers een gezellige avond organiseren.

Daarom deze mail omdat het clubblad pas in september uitkomt en vele van ons een drukke agenda hebben.



Hoe de avond er precies uit gaat zien weten we nu nog niet maar wat we graag willen weten is hoeveel personen er komen.

Binnenkort ligt er dan ook een intekenlijst waarop je kunt invullen of je, al dan niet met je partner, vriend of vriendin wil komen.

We stellen het erg op prijs als je "verkleed" komt, dat zal de feestvreugde alleen maar verhogen.

Het bedrag voor deelname staat nog niet vast maar dat kan nooit een probleem zijn. Als we een beetje weten hoeveel personen er komen kunnen we ook een meer gedetailleerde invulling maken over hoe, wat en de kosten daarvan. We willen in ieder geval muziek, wat te eten en een bemenste bar.

Als je wilt komen vul dan zo snel mogelijk de lijst in.

Met vriendelijke groet
De activiteiten commissie

Stukje van Tonnie

Allereerst is het leuk om voor het clubblad te schrijven, even terug in de tijd herinner ik mij de triatlon, die werd georganiseerd vanuit het zwembad Spijkenisse, dit komt elk jaar weer terug. Moet zeggen een hele happening daar kom ik blonde Carla tegen, zij vertelde mij dat haar zoon mee deed, het leuke is dat Carla zelf hard loopt bij de brugrunners en dan haar zoon aanmoedigt bij het zwemmen, die vervolgens dan ook nog moet fietsen en hard lopen.

En ik mag aannemen met zo'n sportieve moeder dat het haar zoon wel gelukt is. Moet zeggen een hele prestatie!! En vooral niet te vergeten Annemarie diep respect ook voor haar triatlon. Ik weet verder geen uitslag maar het mee doen is al een geweldige prestatie.

En dan Wout, die ken ik al jaren, die kwam ik bij een andere gelegenheid tegen en wel op de Veteranendag van Defensie. Onze zoon Sebastiaan had de eer om mee te mogen lopen.

Hij vindt het normaal maar wij vinden het een hele eer om op de veteranendag uitgenodigd te zijn, het was een prachtige dag. Aan het einde de van dag was er nog een steelband heel gezellig. Daar was een wat oudere marinier[visstick] aan het dansen. Hij vroeg of ik interesse had in een dansje. Tuurlijk waarom niet, ik de dansvloer op en ineens zag ik Wout daar staan. Hee, wat doe jij daar, toen kwam het verhaal van Wout dat hij jaren geleden in dienst had gezeten en wel in Nw Guinea waar hij een speld-



je voor had gekregen en dan ook elk jaar wordt uitgenodigd. Hebben met Wout nog een gezellig biertje gedronken en hebben hem gevraagd of hij mee terug wilde rijden van uit Den Haag naar Spijkenisse.



Tonnie vervolg

Rondje Voorne: gelopen door Guus, er was die dag ook de ladiesrun, daardoor deden er minder mensen mee met het rondje Voorne, het team van Guus was het dreamteam, de deelnemers waren Guus Hans Marcel Wil en Karel, allemaal avondlopers. Bij de start regende het maar niemand liet zich ontmoedigen, volgens de buien radar zou het om 12 uur droog zijn, maar het bleef regenen tot 3 uur in de middag.



Daarna brak gelukkig de zon door waardoor het weer te heet werd.

De loper liep 2,5 km en wisselde daarna met de fietser. Het gemiddelde van de lopers was 4 min de km, het team heeft het gered, mag wel vermeld worden dat dit ook een geweldige prestatie is van deze vijf heren.

Het Team sloot af met een gezellig biertje en volgens zeggen kon deze dag niet meer stuk, als waardering werd een mooi Tshirt uitgedeeld.

P.s voor de deelnemers aan de Nijmeegse vierdaagse petje af Geweldige prestatie!!!

Tonnie gaat nog verder !

Het zwembad: Rivierabad, we hebben een nieuwe glijbaan en hoor van vele kinderen dat ze het super vinden, belangrijk ook dit even te vermelden.

Niet alleen hard lopen maar ook zwemmen, Ellie van Mil, trouwe bezoeker, ook weer gezien, Monique {hardlooptrainster} samen met haar schoonzus Nathalie en dan Margareta en Ineke. Ik heb beloofd hun namen te vermelden, Patrick die ook onvermoeid blijft trainen voor zijn triatlon. Nathalie, de vriendin van Patrick was bezig met keerpunten te maken, ik moet zeggen het ging haar steeds beter

af, het plezier staat duidelijk bovenaan bij deze groep zwemmers complimenten.

Bep een tijdje niet gezien, heeft met haar club vakantie, maar in september zal zij elke woensdag weer in het zwembad zijn, van haar hoor ik dan de berichtjes over de Brugrunners, en krijg ik trouw het clubblad.

Helaas ben ik zoveel in het zwembad, dat lopen bij de brugrunners er bij in schiet, maar ook ik blijf zeer actief met mijn sport hardlopen en loop gemiddeld 3 x per week.

Mijn man Guus loopt zeer actief in de avonden, en vindt het helemaal geweldig, niet meer weg te denken.

P.s Onze schoonzoon Christan { onder bekenden Kees Commando} zal binnen kort terug keren van zijn missie uit Afghanistan, hij zal zo nu en dan aanhaken op de avonden of met de zondag groep mee lopen.

Ook een hart onder de riem voor de mensen in de lappenmand, heel veel sterkte met alles, langs deze weg bedank ik de redactie voor het plaatsen van mijn stukjes, fijn dat deze mensen zich inspinnen voor het clubblad, in september gaan wij vier weken naar Spanje. Ook dan zal de sport weer bovenaan staan, verder wens ik iedereen veel loopplezier,

Vriendelijke sportgroeten **Tonnie van Ettinger** { zwemonderwijzeres Rivierabad}

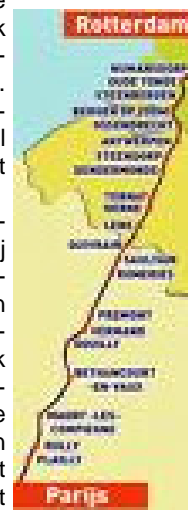


Roparun 2009

Toen ik in december net een beetje was bijgekomen van de marathon vroeg de sportmasseur (Jacqueline) waar ik regelmatig kom. "joh ik ga dit jaar weer mee met de Roparun, is dat niets voor jou?" Nou dat leek me wel wat. Maar ze bleken al voldoende lopers te hebben, dus ik op de reservelijst bij Team 199 "Team Spirit". Stiekem zat ik te hopen op een blessure in het team zodat ik mee kon en eind maart was het dan zover, ik kreeg een telefoontje of ik nog mee wilde lopen. Natuurlijk wilde ik nog mee. Een erg leuke uitdaging maar ook spannend; houd ik het wel vol? Ben ik wel snel genoeg? Want wanneer het niet lukt is het hele team de dupe.

In het team kende ik alleen de sportmasseur en Monique Misdorp (ook zij ging mee als masseuse). Het team bestaat uit mensen die allemaal via via in het team zijn gekomen, het was daarvoor een gemixte groep wat het erg leuk maakte. We hebben nog wat gezamenlijke trainingsloopjes gehad om elkaar te leren kennen en het estafette lopen een beetje te oefenen. Ik heb snel nog wat loten verkocht en gecollecteerd bij het Luxor om zoveel mogelijk geld op te halen voor het goede doel. Ik heb nog wat tips gevraagd aan ervaren roparunlopers en toen was ik helemaal klaar voor.

Vrijdag 29 mei was het dan zover. 's Avonds zijn wij al naar Parijs vertrokken en hebben in een hotel overnacht, zodat we zaterdag alle tijd hadden om ons mentaal voor te berei-



den op de enorme prestatie die we moesten leveren. Onze tactiek was onze 8 lopers in 2 teams verdelen, per team liepen we dan ongeveer 50 km estafette en dan 50 km rust. Op het parcours wisselden we om de 2 km. Per team fietsen er 2 fietsers mee die zich bezighielden met de route en de verlichting voor de lopers. De 3 lopers die niet op het



parcours waren zaten in een busje, waar de busjes niet op het parcours mochten moesten de lopers ook fietsen, dit was nog zo'n 80 km in totaal. Op deze manier hebben we de in totaal 560 km afgelegd.

Zaterdag om 17.50 klonk voor ons het startschot, we werden uitgezwaaid door Ivonne van der Pad (zij vertrok een aantal uren later) en Cor Romijn (zat in de organisatie) erg leuk! Het was warm, maar we begonnen net en hadden er zin in. Na de eerste 50 km dacht ik, het "rondje Voorne" zit erop, nu nog 5 van die rondjes te gaan! Maar dankzij de goede verzorging onderweg was het allemaal goed te doen. Als we aankwamen bij onze bivak (touringcar) stond alles voor ons klaar, een lekkere pastamaaltijd verzorgd door de catering, de massagetafels met masseurs stonden klaar, en de matrassen lagen in de bus op ons te wachten, dus de lopers en fietsers werden goed verwend. We hadden ongeveer 4 uur rust, maar dat is toch best krap als je je moet opfrissen, eten, gemasseerd wordt en je naar de volgende bivak moet rijden, er bleef weinig tijd over om te slapen.

En route doe je verschillende dorpen aan waar ieder jaar een groot feest van de roparun gemaakt wordt, iedereen staat te juichen (ook al is het midden in de nacht) overal is muziek, theater, spandoeken ze hadden zelfs hele molens en Eiffeltorens gebouwd, het leek wel carnaval. We hebben nog verschillende biertjes aangereikt gekregen, die hebben we maar afgeslagen. Die aanmoedigingen en gezelligheid kwamen als geroepen, ik werd toch wel wat moe in de nacht en kreeg stijve benen, maar het publiek zorgde voor voldoende afleiding.



Na Antwerpen werd het sowieso iedere keer weer een uitdaging om zo soepel mogelijk uit het busje te springen om weer te gaan lopen. De eerste meters lopen waren volgens mij ook geen gezicht, maar na enkele meters had ik mijn ritme weer te pakken en ging ik er weer tegenaan. Beetje energiedrank tussendoor, dat ik nog tanden in mijn mond heb is sowieso een wonder.

Teruggekomen bij de touringcar stonden de massagetafels alweer klaar, de massages werden steeds minder aangenaam, als ze alleen al naar mijn benen keken deed het al pijn. Maar tanden op elkaar die verzuring moet er toch zoveel mogelijk uit, tot mijn verbazing was ik ook iedere keer weer redelijk soepel na zo'n massage.

Niet alles verliep op rolletjes, we hebben ergens in de file gestaan, waardoor onze loper niet kon worden afgelost.

Hier hebben we een hoop tijd verloren. Later moesten we nog een stuk fietsen omdat de busjes niet op het parcours mochten, er waren dus extra fietsen geregeld, deze waren alleen niet op tijd, ook hier hebben we veel tijd verloren. Omdat wij al vrij laat binnen zouden komen, zou het er om hangen of we wel op tijd de Coolsingel zouden bereiken. Dit soort dingen in combinatie met vermoeidheid en een team vol mensen die elkaar niet kennen leverde wel wat spanningen op, maar ook de "spirit" om ons nog even keihard in te zetten. Uiteindelijk hebben we de laatste 50 km een enorme inhaalslag gemaakt.



En dan is daar eindelijk de langverwachte *Coolsingel*, het hele team stond ons daar op te wachten om met zijn allen over de finish te gaan, we waren overigens ruim op tijd. Dit was een supermooi moment. Je hebt dit met een heel team volbracht en veel geld opgehaald voor het goede doel. Dat is wat de roparun zo bijzonder maakt, je streeft met een groep met mensen die je eigenlijk niet kent naar één doel: van Parijs naar Rotterdam lopen om zoveel mogelijk geld op te halen voor het goede doel, dit scheidt een bijzondere band. *Team Spirit* gaat er volgend jaar dan ook weer helemaal voor!

De spierpijn achteraf viel dankzij de vele massages trouwens erg mee, zeker als ik nog terugdenk aan de marathon.

Danielle van Mil

De Tour-Zuidhollandse-Eilanden

15-08-2009

We begonnen met een uitgenodigde leuke fotograaf, namelijk onze jonge Gerard die van de week te horen kreeg dat hij weer 100 % goed gekeurd is, goed hè.

Om 9 uur werd het startschot gegeven en weg waren we, plus minus 200 man waaronder Jaap Bakelaar, Johan Benne en Wim van Doorn. Richting Barendrecht, Heinenoord tunnel en via Oude-Tonge helemaal over Flakkee. In Dirksland een stop gemaakt waar we broodjes en drinken kregen. In 10 minuten opeten en weg wezen.

En toen weer verder over de dam bij Hellevoetsluis waar we



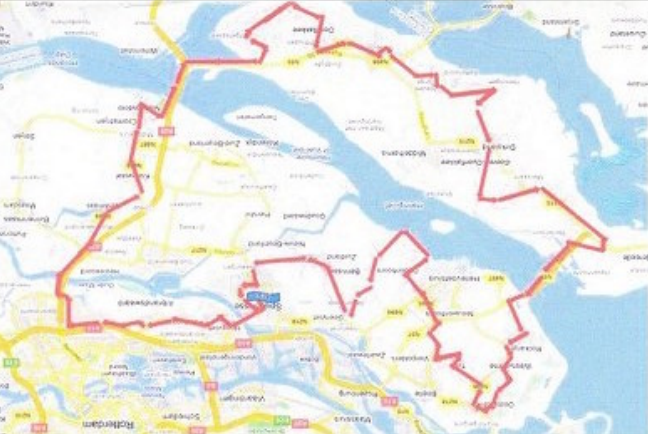
een half uur voor de brug gestaan hebben, die niet zakken wilde echt waar, uiteindelijk maar over de sluisdeuren gelopen met 200 man.

Het was zwaar want we hebben gemiddeld 31 Km. per uur gereden over 160 Km. dus dat was af en toe volle bak rijden, stukken tegen de 40 Km. per uur, een beetje te veel van het goede, er zijn er ook uit gestapt.

We waren om 3 uur weer terug, daarna kwamen de profs om 3.45 binnen, want die waren om 12 uur vertrokken.

Maar het was een geslaagde dag.

De begeleiding met de motoren en afzettingen was prima geregeld.



Met Jaap ging het goed, nog beter dan met Wim. Ongelooflijk!

Gr Wim

Beste brugrunners

Toen de vorige brugpraet uitkwam was ik net terug uit het ziekenhuis van Breda, waar ik gerepareerd ben en 6 omleidingen voor mijn verjaardag kreeg.

Nu zijn we een krantje verder en nu kan ik melden dat ik weer helemaal goedgekeurd ben door de medische deskundigen. Ik moet pas weer over een jaartje terugkomen voor een "APK" keuring. Ik heb diverse testen gehad en ze zijn zeer tevreden en ik dus ook uiteraard.

Dus ik heb eigenlijk niks overgehouden van al dat hartge-doe.

Ik ben ook op hartrevalidatie geweest en ik moet zeggen dat was heel anders als dat ik me had voorgesteld.

Ik maar denken, dat het een beetje balletjes rollen is met oude oma-tjes met dikke billen!! Sorry ik bedoel de brugrunners oma's niet hoor. Maar het was heel anders, je

wordt ingedeeld met soortgenoten die een beetje hetzelfde niveau hebben en je wordt in de sportzaal langzaam steeds een tandje hoger belast. Dit houdt in rek en strek oefeningen, soms op muziek, dat voor de mannen toch knap lastig was, de dames konden dat veel beter. Dan waren er de rondjes hardlopen in de zaal met rustpauzes, dus elke keer een groter rondje. Dit heb ik niet als zwaar ervaren.

Daarna was het vrij sporten en je kon meedoen aan volleybal, tafeltennissen, badminton of op een hometrainerfiets wat te trappen. Er waren sporten bij die ik 40 jaar geleden het laatst had gedaan! Een vreemde ervaring, maar wel leuk.



Ondertussen heb ik hier ontslag genomen om weer bij jullie te gaan lopen.

Dus ik ben er weer helemaal klaar voor en ik ga me nu sterk maken voor de uitdaging van

Marion!

Van alle mooie kaarten die ik kreeg van jullie (nog heel erg bedankt daarvoor) zat er eentje van Marion die me uitdaagde als ik weer oké was voor een wedstrijdje hardlopen. Dus Marion ik kom er aan hoor!!!!



Verder wil ik jullie allemaal heel erg voor alles bedanken voor al het medeleven, bezoeken, bloemen, kaarten en telefoontjes, het was hartverwarmend.

Groetjes Gerard de goedgekeurde.

Seuterloop - 's-Gravendeel,

donderdag 20aug. 10KM

Het was een mooie zomeravond, met kans op onweer, hagel en windstoten, maar gelukkig waren de weersgoden de lopers en toeschouwers gunstig gezind.



Helaas was ik als enige loper vertegenwoordigd namens de brugrunners. Het was beslist niet gemakkelijk om deze wedstrijd te lopen, veel drinken en koelen onderweg. Toch was ik zeker niet ontevreden met een eindtijd van 43 min. en 57 sec. Misschien dat er het volgend jaar wat meer belangstelling voor deze loop is, het is beslist een gezellig parcours met veel toeschouwers.

Groetjes van Karel Oosthoek



Wijsheden .

Hij hield nergens van, maar hij deed het met smaak.

Televisie is het enige slaapmiddel dat je inneemt met je ogen.

"Geven is beter dan krijgen", zei vader en hij gaf een oorlel aan zijn zoon.

De vrek ontzegt zich alles, uit vrees dat hij zich vandaag of morgen iets zal moeten ontzeggen.

Het belang van goed alle-daags schoeisel

Veel lopers besteden uren aan het uitzoeken van een paar goede loopschoenen. Die loopschoenen mogen dan ook een paar centen kosten. Maar voor de schoenen waar ze de rest van de dag op lopen, laten zij zich eerder leiden door de mode of aanbiedingen van de plaatselijke schoenenwinkel. Herkent u dat? Vergeet nooit dat de schoenen die u gedurende de dag draagt net zo belangrijk voor de voeten zijn, als de loopschoenen waarop u tijdens de training op loopt.

'Lopers besteden heel veel tijd aan het uitzoeken van de juiste loopschoenen. Die schoenen dragen ze iedere dag slechts een uur of twee uur. Maar de gewone schoenen die ze de rest van de dag dragen, worden vaak zo maar op de bonnefooi gekocht', zegt pedicure Jacqueline Esser. Uit een onderzoek van de Harvard Medical School in de Verenigde Staten blijkt dat met name vrouwen wat meer tijd zouden moeten besteden aan het uitzoeken van goede schoenen. De onderzoekers van Harvard concludeerden dat vrouwen



die veel op schoenen met hoge hakken lopen, hun kniegewrichten overbelasten. Op langere termijn zouden die vrouwen osteoartritis kunnen krijgen. De hoge hakken zorgen voor twintig procent extra belasting van de knieën. Jacqueline Esser is dan ook niet

verbaasd over de uitkomsten van het onderzoek in Harvard: 'Iedere dag kom ik in mijn eigen praktijk vrouwen tegen met klachten als gevolg van het lopen op hoge hakken. De hiel van dit soort schoenen is vaak erg instabiel. Terwijl een hak juist extra stabiliteit zou moeten geven, zoals bij een loopschoen het geval is.'

Volgens Esser is het overschakelen naar schoenen zonder hak echter niet de goede oplossing: 'Onze voeten zijn er niet opgebouwd om volledig vlak te lopen, de voet heeft een kleine verhoging nodig. Het is zelfs zo dat het dragen van schoenen zonder hak ook tot ernstige rugklachten kan leiden. Ideaal is een hak met een hoogte tussen anderhalf en vier centimeter. Belangrijk is dat de hak zo breed mogelijk is waardoor de schoen voldoende stabiliteit biedt.'

Esser is ook niet te spreken over schoenen met een lederen zool. Leer is veel te hard en absorbeert bijna niet. Een harde zool kan voor ontstekingen aan het scheenbeenvlies zorgen. De zogenaamde 'shin splints'. 'Kijk bij het kopen naar schoenen met een zachte zool die een deel van de belasting voor uw pezen en botten op kunnen vangen', aldus Esser.



Kunt u echt geen goede schoenen vinden voor op uw werk, ga dan gewoon van huis op uw loopschoenen en trek op het werk uw andere schoenen aan. In de Verenigde Staten is het al een heel gewoon straatbeeld. Duizenden mensen die gekleed in maatpakken of mantelpakjes op loopschoenen naar hun werk gaan. Misschien zijn die Amerikanen zo gek nog niet.

Recept voor het halloweenfeest ?



Ingredienten

- 1 pakje jellypudding aardbeien

Benodigheden

- 4 enge plastic beesten
- 4 glazen of bakjes

Bereiding

Maak de aardbeienpudding volgens de aanwijzingen op de verpakking. Neem 4 glaasjes of kleine bakjes. Leg de griezelsbeesten onderste boven in de glaasjes of bakjes en schenk voorzichtig de jellypudding eroverheen. Zet de bakjes pudding minimaal 2 uur in de koelkast om op te stijven. Stort de drilpuddinkjes met de beesten voorzichtig uit de vorm op een bordje.

IN DE SCHIJNWERPER !!!!!

O jee nu ben ik aan de beurt !!!!!

Ja wat zal ik allemaal over mezelf schrijven, ik sta niet zo



graag in het middelpunt. !!!!!

Ik kom uit een gezin met 7 kinderen en ben geboren in Rot-

terdam Zuid, waar ik in diverse wijken gewoond heb. Ik heb op allerlei verenigingen gezeten o.a. wandelvereniging Feyenoord, de padvinderij, wedstrijd zwemmen gedaan en aan schaaktoernooien meegedaan.

Rond mijn 16^e ben ik aan fitness gaan doen, dat vond ik niet zo leuk en ben toen gaan wielrennen. Ik was lid van Wielervereniging Harga, wij deden ook toertochten bij PRC Delta, deze zat toen nog op de Halfweg.

In 1982 ben ik met Bert getrouwd en wij zijn in Zuidwijk gaan wonen, daar ben ik ook voor het eerst gaan hardlopen. Ik heb heel wat rondjes Zuiderpark gedaan.

Mijn 1^e dochter Ilona (nu 23 jaar) ging mee op haar fietsje. In 1990 zijn we naar Spijkenisse verhuisd, ik ben toen bij Spark terecht gekomen, iedere dinsdagochtend rondje baan en donderdagochtend buiten (buiten het hek).

Het was altijd heel gezellig. Ik ben bij Spark blijven lopen tot juni 1991, ik was toen 4 mnd zwanger van mijn 2^e dochter Leoni.

Leoni werd 4 jaar en ging naar school, ik kon weer naar Spark, maar helaas er was niet veel meer over van de groep die ik kende.

Weer iedere dinsdagochtend rondjes lopen op de baan, dit vond ik niet leuk.

Op een donderdagochtend was ik met Spark een rondje aan het lopen en daar kwam ik een hardloopgroep tegen. Jullie kennen Elly W en natuurlijk kwam ik met haar aan de praat, zij vertelde mij dat er een nieuwe groep gestart was "de Brugrunners" en ja hoor ik was snel overgehaald.

In het jaar dat ik 50 werd ben ik gaan trainen voor de Rotterdam Marathon, dat was heel leuk en gezellig maar helaas bij de laatste training raakte ik geblesseerd, ik wilde toch starten maar kwam niet verder dan 25 km.

Ik heb veel last van mijn rug, dit is gekomen door een val tijdens het skiën, zolang ik het rustig aan doe geen versnelingen en heuvel training, gaat het goed.

Hardlopen is één van mijn hobby's, andere hobby's zijn o.a. kalligrafieren, pianospelen, uit eten gaan enz enz enz ALLES IS LEUK !!!!!!!

Ik hoop nog jaren gezellig bij de Brugrunners te kunnen blijven lopen.

Groetjes **Yvonne van der Zalm**

Het is geen wedstrijd...

Toen ik aan het begin van de zomervakantie besloot om weer te gaan lopen – dat was tenslotte alweer veel te lang geleden, en ik moest toch iets doen om in vorm te blijven – zag ik toevallig in de Brugpraat een 5-kilometer loop in de agenda staan. Dat bleek de Spark hardloop vierdaagse te zijn.

'Leuk, ik doe mee!' zei ik tegen mijn oma (Elly van B.). Die was iets minder blij, want een aantal jaar geleden had zij nog geroepen om 'noooooooit meer mee te doen!' Maar ach, zij wilde haar innig geliefde (ahum!) kleindochter niet alleen laten lopen, dus stonden wij de eerste avond beiden aan de start. 'Het is geen wedstrijd!' zei ze me nog.

Zodra het startschot klonk, sprintte iedereen weg. Ik wilde me natuurlijk niet laten kennen, dus oma en ik liepen vrolijk



in hetzelfde tempo mee. Na een half rondje op de baan liep ik echter al flink te hijgen, en toen we het 2-kilometer punt passeerden dacht ik er serieus over om gewoon om te keren en rustig terug te wandelen. Maar dat was natuurlijk tegen mijn principes, dus ik liep door. Weliswaar met een van pijn vertrokken gezicht en mijn tong op mijn knieën, maar ik liep door!

En ja hoor, na vijf kilometer zwoegen was daar de finish in zicht. Nog een half rondje op de baan en dan zouden we het achter de rug hebben. Die gedachte maakte me zo blij, dat ik plotseling nog genoeg energie had voor een heuse eindsprint! Euforie ten top zodra ik de finishlijn gepasseerd was. Oma was toen eigenlijk wel benieuwd waar al die andere lopers toch waren... Ze besloot het aan de omroeper te vragen. Zijn antwoord was duidelijk: 'Oh, die zijn allemaal allang binnen mevrouw.' Daar sta je dan, helemaal trots dat je het gehaald hebt... Het was toch geen wedstrijd?

Maar goed, eigenlijk was het toch best leuk geweest en mijn tijd (28.58) was beter dan verwacht... 'Morgen weer, oma?' En ja hoor, de dag erna stonden oma en kleinkind weer te



Hier de kleindochter met Oma Elly

trappelen om mee te lopen. Deze keer dachten we er gelukkig op tijd aan om niet te snel te starten, het was tenslotte geen wedstrijd! Daardoor ging het lopen dan ook een heel stuk makkelijker, zodat we deze keer zelfs wat mensen in konden halen. Vlak voor de finish besloot ik mijn sprint-stunt van de vorige avond te herhalen en zo behaalde ik een tijd van 28.02 minuten.

De dag daarna werd ik wakker met een paar loden benen, maar ergens dacht ik ook: 'Ik ben al op de helft, nu wil ik echt niet meer opgeven!' En zo waren we op de derde avond ook weer van de partij. Dit ook tot grote vreugde van de vriendelijke vrouw bij de inschrijftafel, die ons iedere avond opnieuw motiveerde. Ook deze avond verliep voorspoedig, met sprint, waardoor ik een tijd liep van 27.52 minuten.

De laatste avond wilde ik natuurlijk ook meelopen, maar helaas: mijn oma voelde zich niet bepaald geweldig, dus dacht dat ze beter niet mee kon lopen. Ik besloot om toch te gaan, en oma kwam me gelukkig wel aanmoedigen.

Het lopen ging eigenlijk perfect: muziek in, verstand op nul en gewoon rustig rennen. Al snel vond ik een groepje dat redelijk hetzelfde tempo had, waar ik vlak achter bleef lopen. Op deze manier vlogen de kilometers voorbij en voor ik het wist was ik alweer terug op de baan. Daar zette ik mijn laatste eindsprint van de week in. Nadat ik was gefinisht, kreeg ik mijn tijd te horen: 26.38, mijn nieuwe persoonlijke record. Alle deelnemers kregen tenslotte nog een leuk plantje mee naar huis.

Ik wil mijn oma graag bedanken voor haar trouwe support. Zonder haar had ik dit waarschijnlijk nooit gedaan (of was ik die eerste avond inderdaad na twee kilometer omgekeerd). Ik hoop dat er snel weer een loop komt waar ik aan mee kan doen!

Brigitte Sukèl (die op een dag nog beroemd wordt met haar eindsprint)

Op dit adres staan nog meer foto,s van de hardlooptoernooien

<http://www.avspark.nl>

Kijken bij foto,s

Dwars door Grijsloke

29-8-2009

Op naar België, dwars door Grijsloke, we hadden ons eerst verzameld bij meneer Jan Beens daar vandaan vertrokken we naar PAC.Rotterdam, daar vandaan gingen we met een bus. Ik vond het allemaal wel spannend want Els en Ivonne hadden gevraagd of ik ook mee ging naar België, want ze zeiden het is zo leuk daar maar wel errug heuvelachtig, dus



nou ja oké ik ga mee. Maar het was tijd om te vertrekken, op naar België, de bus was aardig vol leuke mensen ook en een leuke buschauffeur, en ik wist trouwens niet dat de hardlopers zoveel snoepten, ik dacht dat ik de enige was. De koekjes, snoepjes en andere lekkere dingen werden door de bus geschoven. Na even gereden te hebben waren we in België, maar we waren niet in 1 keer goed gereden want er stonden overal borden "omleiding" want Elly v.B zat me al voor te bereiden op de heuvels, want ze zei dan kan je ze gelijk goed zien, maar ik zag nog niks. Ik zei: "Die hebben ze speciaal voor mij weg gehaald haha!!!!!" (om me moed in te praten) maar goed we kwamen eindelijk op de goede plaats met HELE STEILE HEUVELS!!!!!! ik dacht oh

nee hè  maar goed we zullen zien?????????de 7km startte om 2uur, dus een aantal moest zich al omkleden en warm lopen. Elly.v B en man, Jan Beens, Karel, Ivonne, Els en ik gingen nog even een pintje pakken. Ja begrijp me goed degene die moesten lopen die niet, want dan wordt het helemaal niks of juist wel????!!!!?Het was lekker weer dus even nog genieten en we hebben daar een paar leuke Belgen gespot!!!!!!en het beruchte vieze oude mannetje heb ik ook gezien. Ik vroeg me af wat ik me daarbij voor moest stellen, nou hij was echt vies, gescheurde kleding en niet al te fris, zie foto op de Brugrunners-site. Het was dus inmiddels tijd om ons om te gaan kleden en warm te gaan lopen (heuveltje naar beneden) en dan starten maar. Het was gelijk alleen maar heuvels omhoog. Ik dacht oh nee hè, dit hou ik niet vol, maar goed, eigen tempo rustig aan. En dat ging aardig het was verder een hele leuke en mooie loop en ja als je de Belgen al hoort praten dan moesten we al lachen. We hebben het allemaal gehaald. Degene die eerder hadden gelopen, hadden allemaal de tijd verbeterd, bravo mensen. Toen we klaar waren konden we douchen in een leger tent en daarna even eten en toen wel een pintje pakken. Toen werden de tijden opgehangen. Karel die was



natuurlijk 1^{ste}, Els was ook in de prijzen gevallen en ikzelf ook, dus we gingen met een dikke, vette portemonnee weg!!!!!!het was tijd om weer te vertrekken, de sfeer zat er goed in en het bier en de zoutjes kwamen te voorschijn. Andre Hazes werd grijs gedraaid, we kenden niet alle teksten maar we galmden gewoon mee en dat was

best gezellig. Conclusie van de loop dwars door Grijsloke SUPERGEZELLIG!!!!!!Els en Ivonne bedankt voor het mee sleuren,

Groetjes **Paula**

Grijsloke loop (belgie)

29 aug 2009 10 Em

Namen	Tijden	
Karek Oosthoek	1:15:35	1e in zijn serie
Els Snippe	1:26:35	9e in haar serie
Ivonne v d Pad	1:32:38	13e in haar serie
Paula Nobel	1:41:01	3e in haar serie



Allemaal heel hartelijk bedankt!

Op mijn vader's verjaardag besloot ik, dat ik ook maar een keer de marathon moest gaan lopen. Tenslotte kan ik niet achter blijven bij zo'n sportieve vader, moeder en vriend.

Helaas10 uur later een telefoontje van de dokter. Of ik gelijk naar de Daniel de Hoedtkliniek kon komen. Een vrelende operatie volgde en het werd dus een hele andere marathon.

Maar gelukkig had ik heel veel supporters langs de kant staan, die mij onderweg aanmoedigden en mij over de eindstreep hielpen. Florence had zelfs de man met de hamer van het parcours afgehaald.

Hierbij wil ik dus echt IEDEREEN bedanken voor de vele lieve kaarten, briefjes, hyveskrabbel en telefoontjes. Het heeft mijn ouders, mijn vriend en mijzelf zeer goed gedaan. Fijn te weten dat iedereen zo belangstellend was en met ons meeleeftde.

Op het moment gaat het erg goed met me, kan weer plannen maken (néé niet nog een marathon dit jaar) enaan het werk.



Groetjes,
Brenda Bakker.

De bende van Wim

Vandaag 9 september gaat de bende van Wim weer op pad.

Ditmaal een rondje via de Hoeksewaard ca.95 km.



Foto met Han er bij.

Florence is ook weer van de partij en.... dat heeft ze geweten.

Ik had mijn foto-toestel meegenomen voor een mooi plaatje ,enige weken terug had ik een leuk stekkie gezien.

Het lijkt me goed gelukt !!!!!.

De tocht ging via de Heinenoordtunnel - naar Strijensas en toen naar ons bekende plekje voor de koffie in Numansdorp , al hoewel we daar ook slechte herinneringen aan hebben. De koffie was prima met wederom een lekker stuk tompoes erbij, dus een ieder was tevreden.

Daarna via Tiengemeten - Goudswaard en Piershil terug richting Spikecity.

Floor zat er soms goed doorheen en het was voor haar "tanden bijten "



Foto met Hans er bij.

maar je weet hoe zij is..... niet laten kennen en met wat hulp voor het uit de wind rijden sloeg ze zich er goed doorheen.

Het werd uiteindelijk een latertje - ca. 2uur in de middag - maar de rit was wederom prachtig en we hebben weer genoten van de vele onbekende weggetjes.

Hans Rooduijn

Uitspraken.

Gerard Nijboer

In Amerika kom je nog de echte jogger tegen. Hier zie je nauwelijks joggers. Allemaal mensen met een klok in de hand. Zo hard mogelijk, en de tong op de schoenen. Ik vind het onbegrijpelijk. Maar als je zestig bent, kun je geen top-prestatie meer leveren. Wat dat betreft kunnen we van Amerika nog wat leren. Een Amerikaan loopt veel socialer. Als hij een bekende tegenkomt maakt hij een praatje, en vijf minuten later loopt hij weer hard verder.

Rolf Jansen, cabaretier en hardloper

Ik heb wel eens gezegd dat ik op hoge leeftijd het wereldrecord op de marathon voor boven de 80 wil verbeteren om dan na de finish dood neer te vallen. Maar dat is link, want dan zeggen de mensen "zie je wel, hardlopen is toch niet goed voor je". Terwijl ik het dan toch maar 67 jaar heb volgehouden.

Uw adres of e-mail veranderd ?

Willen jullie dit a.u.b. doorgeven aan het secretariaat :
Greetje Jansen, tel.0181620993 email
jansenruud@telfort.nl

TEN SLOTTE

bedanken we alle zomerse verhalenvertellers voor hun bijdrage.

De volgende uitgave wordt het Kerstnummer. Zoals ieder jaar doen we een beroep op jullie om kerstverhalen, kerstrecepten, kersttips (Wat doen we dit jaar met moeder of schoonmoeder?) of kerstloopervaringen op papier te zetten, zodat we er een echte Kerstbrugpraet van kunnen maken.

Tot 14 DECEMBER zijn alle inzendingen welkom.

De Redactie

Wisten Jullie dat ??????

Riet graag " klappies " wil uitdelen.

Dat er dames zijn die niet 1 maar 3 keer verdwalen in de duinen. Er gedacht wordt aan een duinen TomTom
Dat Linda en Gerard een sneetje hebben .

Annemarie fans heeft bij de studenten , ze doen oefeningen mee als ze bij het kanaal aan het werk zijn .

Jeanette dan geen bekken- kantelen doet bij de studenten.

De dochter van de bakker (Paula) , een brood-loopster aan het worden is .

Wim , Roel ,Loes en Henk Hoek weer oma en opa zijn geworden .

Je ouder wordt , je beter hakke-billen kan doen .

Je harder loopt als je je schaambeent omhoog houdt,

het staat in het nieuwe boek van Karin

Klaas ,Pia en Elly W moeite met de zwaartekracht hebben .

Als "de bende van Wim" een paatje tegenkomt dat ze dan roepen: **Een leentje !**



De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
20-9-2009	Dam tot Damloop	Amsterdam www.damloop.nl	11.00	16.1
20-9-2009	Estafettemarathon	Spijkenisse www.avspark.nl	12.00	42.2
26-9-2009	Tielemanloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	5-10
27-9-2009	Geultechniekloop*	Vlaardingen www.avfortuna.nl	11.15	15
4-10-2009	Sparkloopcircuit	Spijkenisse www.avspark.nl	12.00	5-10-16.1
10-10-2009	Wim Hol Memorial	Papendrecht www.avpassaat.nl	14.00	16.1
11-10-2009	Marathon	Eindhoven www.marathoneindhoven.nl	11.00	21.1-42.2
18-10-2009	Triasloop	Dordrecht www.herculesdordrecht.nl	11.00	5-10-15
24-10-2009	Bevoloop	Gorinchem www.avtyphoon.nl	14.00	5-10
25-10-2009	Marathon Brabant	Etten Leur www.marathonbrabant.nl	13.00 13.40	42.2 21.1
25-10-2009	Drechtstedenloop*	Dordrecht www.drechtstedenloop.nl	14.20	10-21.1
31-10-2009	Erasmusronde	Rotterdam www.eur-roadrunners.nl	12.00	5-10-21.1
7-11-2009	Veld en bosloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	5-10
8-11-2009	Dotterbloemloop	Zoetermeer www.dotterbloem.nl	11.30	5-10-15
14-11-2009	Rabo Robuust Run	Monster www.olympus70.nl	14.00	7-11-21.1
14-11-2009	Mosselloop	Burgh Haamstede www.avdelta.nl	13.30	10
15-11-2009	Spark van Buurenloop	Spijkenisse www.avspark.nl	12.00	5-10-15
29-11-2009	Duinstrandloop	den Haag www.haagatletiek.nl	12.00	8.5
12-12-2009	Halve marathon	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.00	5-10-21.1
13-12-2009	Marathon	Spijkenisse www.avspark.nl	11.00	21.1-42.2
19-12-2009	Pallandloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	8-16.1
20-12-2009	Kerstloop*	Barendrecht www.cavenergie.nl	13.00	16.1
	* Topreislopen			

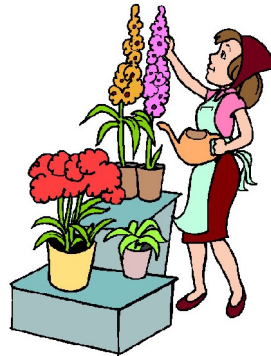
Van harte gefeliciteerd

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
29-sep	Wil	Hoorman
05-okt	Rien	Scholten
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
13-okt	Stella	Bastemeijer
15-okt	Kees	Evertse
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
21-okt	Johan vd	Pol
22-okt	Angela	Schuurman
25-okt	Mia	Berwers



26-okt	Anne	Hof
30-okt	Carmelita de	Jong
02-nov	Mary vd	Vlis
03-nov	Henk v	Bechtum
05-nov	Cor vd	Loosdrecht
07-nov	Astrid	Hissink
11-nov	Lia	Verhulp
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
27-dec	Marion de	Ruiter-Olijhoek
31-dec	Susane	Hoek

Sta je er niet bij , geeft het foutje a.u.b. even door.



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

Hier had Uw Advertentie kunnen staan !!



„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