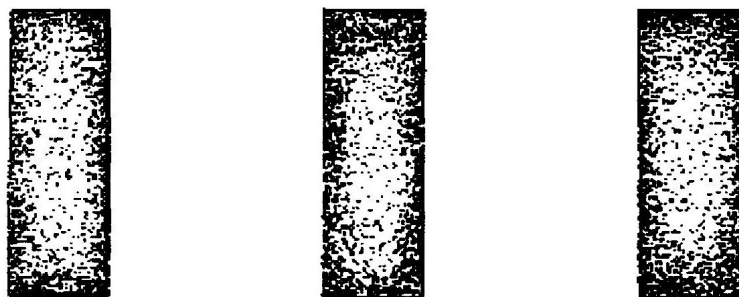


# "BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

September 2010

*Spijkenisse*

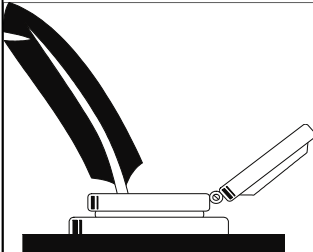


# BRUGPRAET

Jaargang 15 Nummer 3

September 2010

Van de voorzitter :



Helaas hebben wij in augustus afscheid moeten nemen van Roel Schellingerhout.

Roel heeft zeer lange tijd in ons bestuur gezeten als secretaris. Door zijn ziekte moest hij deze taak opgeven. Roel bedankt voor alles!

Veel Brug Runners waren op de afscheidsplechtigheid aanwezig en dat hebben Loes en haar familie zeer op prijs gesteld.

In het vorige nummer is er een oproep gedaan om ideeën, alsmede hulp, om ons 15 jarig bestaan van de Brug Runners (in april 2011) te vieren. Zover ik weet heeft nog niemand zich gemeld. Wie is de eerste?

Voor de ochtendgroep zoeken wij ook nog steeds mensen die voor de koffie willen zorgen. Elke keer is het weer afwachten of er wel iemand zich beschikbaar stelt en op een keer... is er gewoon geen koffie! Als iedereen zich een keer op de "koffiezetlijst" zet, dan komen we een heel eind.

En ..... voor degenen die zelf nooit koffiezetten : niet klagen als de koffie een keer op is!

Ik wens iedereen voor de komende tijd veel plezier bij de trainingen en succes bij de diverse komende prestatieelopen en marathons.

De zomer is haast voorbij en het wordt weer sneller donker : denken jullie eraan om 's avonds bij het trainen goed herkenbaar over straat te gaan. Een ongeluk zit in een klein hoekje.

**Karin**



## Bedankje van Loes

Vrijdag 20 augustus was de crematie van Roel. Als ik er op terug kijk, voelt het erg goed. Mijn kinderen hebben mooi gesproken over hem en ik vond het erg indrukwekkend. Ook de toespraak van Ruud vond ik echt zoals jullie hem altijd ervaren hebben. Overweldigend was de hoeveelheid mensen die er waren. De begrafenisondernemer zei na afloop: "Dit zegt wel iets over de mens die hij geweest moet zijn." Later toen iedereen ons kwam condoleren sta je daar en dringt alles niet zo tot je door. Alleen toen jullie Brugrunners mij kwamen condoleren voelde het voor mij zo warm en vertrouwd. De meeste van jullie ken ik ook al zo lang, en jullie Roel en mij. Dan hoef je ook niets meer te zeggen: je weet van elkaar wat je voelt. Ik wil jullie, ook namens mijn kinderen heel erg bedanken dat jullie er voor ons waren. Nu , maar ook in de periode dat Roel ziek was. Roel heeft het altijd erg gewaardeerd en leefde altijd op bij alle belangstelling die hij van jullie heeft gekregen. Nogmaals heel erg bedankt allemaal.

**Loes**

## IN MEMORIAM

**ROEL SCHELLINGERHOUT**

Op 9 augustus j.l. is Roel na een lange ziekteperiode rustig overleden. Hij was al vanaf begin de jaren 90 actief bij onze loopgroep, toen nog bij Spark. Hij is samen met Pim vaak op pad geweest om voor ons een goed gezellig kamphuis te regelen. Tijdens deze gezellige "trainingsweekeinden" zorgden zij samen voor bijzondere puzzel-wandelochten en "leuke spelletjes", waar wij als brave volwassenen intens van konden genieten. (al had Roel daar wel eens andere gedachten over) Ook was hij de veroorzaker in 2000, dat wij met een groep Brug-Runners, een halve marathon zijn gaan lopen over de nieuwe brug van Kopenhagen naar



Zweden. Dit was een geweldig weekend mede doordat Roel, als bus chauffeur, ons regelmatig naar de juiste plek heeft geleid. Iets wat de officiële chauffeur van de bus niet lukte. Hij heeft menig keer een bus voor ons geregeld voor andere buitenlandse en binnenlandse loopjes, o.a. naar Apeldoorn, waar we na afloop de jaarlijkse pannenkoek gingen eten in Epe. Een sportief weekend in Luxemburg zal ikzelf nooit vergeten, daar Roel bij mij op de kamer sliep. Ik wilde

water pakken voor iets in te nemen en daar ik op zijn bed een fles water zag liggen, dacht ik slim te zijn om van hem wat water te nemen, zodat ik dan niet naar beneden naar de badkamer toe moest. Nu dat heb ik geweten, in plaats van water, zat er pure jenever in de fles. Ik heb in heel mijn leven nog nooit zo hard gelopen (was echt een pr, voor mij geweest) om echt water te drinken. En ik maar denken, dat Roel zo'n brave man was, ja, ja, inmiddels weet ik wel beter. Ook tijdens een marathoning liep hij vaak voor de gezelligheid mee met de meisjes van de C groep. Dat hebben zij ook wel geweten, hij maakte graag bepaalde geluiden, waar de meisjes niet echt blij van werden, maar Roel des te meer. Hij is ook jaren bestuurslid en secretaris geweest, waar hij zich zeer nuttig heeft gemaakt. Door zijn ziekte nu bijna 2 jaar geleden, heeft hij zijn taken neer moeten leggen. Dit met veel tegenzin, maar zijn ziekte nam veel tijd in en dat ging hij gelukkig inzien. Nu ik dit opgeschreven heb, komen er bij mij veel herinneringen naar boven, wat wij als loopgroep in al die jaren met elkaar beleefd hebben en dat Roel de eerste is waarmee je dit niet meer kan delen. Gelukkig heeft Loes het lopen weer opgepakt, zodat we toch kunnen voortborduren over wat er is geweest. Wij hadden veel respect voor hem, de manier waarop hij met zijn ziekte omging, was tot het eind positief, En de regie in eigen hand, met vaak een JOKE erbij. Het blijft vreemd dat je dit nooit meer zult horen. (alleen in onze gedachten natuurlijk)

Roel we zullen je missen.

**Marion**

**Namens De Brug Runners wil ik graag even stilstaan bij Roel;**

Wij kenden Roel als de man die nooit te beroerd was om iets op te pakken voor zijn hardloop club. Menig trainingsweekend, al dan niet in het buitenland, werd mede door Roel georganiseerd.

10jaar geleden kwam hij in het bestuur van onze stichting en is zeker 8 jaar werkzaam geweest als secretaris.

Ook was hij onze vaste chauffeur voor de Midwinter marathon van Apeldoorn die De Brug Runners vele malen met hem mochten meemaken.

**Middels een paar steekwoorden haal ik een paar herinneringen van zijn loopmaatjes op;**

- Bus – Velen herinneren zich nog de bustrip naar Apeldoorn zonder kachel, maar dat mocht de pret niet drukken. We werden veilig heen en weer gereden.
- Appeltaart - Roel's recept was onovertroffen. Elke verjaardag weer genoten wij ervan.
- Leiden - Roel's geboortestad. Een aantal herinneren zich nog hun 1<sup>e</sup> wedstrijdloop in die stad samen met Roel als begeleider van de nieuwelingen.
- Caravan - Roel en Loes besloten hun caravan te vervangen en de oude werd te koop aangeboden. Hierop werd wel heel erg veel interesse getoond vanuit de hardloop club. Menig anoniem telefoontje moest worden aangehoord.
- 2 jaar - Heb ik toch nog gekregen zei hij vaak de laatste tijd.  
In die 2 jaar - Nog eens 2 kleinkinderen erbij.  
- bomen moesten worden gekapt en de vijver gedempt.  
-Verhuizen en de voorbereidingen.
- Weloverwogen en goed doordacht richtte hij jullie nieuwe woning in.
- Goed - Klagen deed hij niet; Als je Roel vroeg hoe het met hem ging, dan zei hij altijd "GOED"
- Attent - Altijd attent en liefdevol. Op zijn 40 jarige trouwdag lag hij in het ziekenhuis. Dit weerhield hem er niet van om rozen en bonbons te regelen voor zijn bruidje.
- Koud - Koud had hij het de laatste weken.
- Warm - Warm werd hij als hij samen met Loes over hun 4 kleinkinderen vertelde.

2 weken geleden is hij naar de kantine gekomen om nog even met zijn loopmaatjes te zijn. Respect en waardering hebben wij daarvoor.

Lieve Loes en familie namens De Brug Runners heel veel sterkte met het verwerken van het verlies van jouw man, jullie vader en opa en onze hardloovriend.

Voorgelezen door **Ruud** op de crematie .

## Verslag 1/8 Triathlon Binnenmaas 21-08-2010

Drie deelnemers van de Brugrunners te weten Magda Langendoen, Elly van Mil en Wim van Doorn.

Na verzameld te zijn bij Celica in Hekelingen vertrokken wij om 10.00 uur naar de Binnenmaas .Niet te vergeten met supporters.

De start voor heren was 11.30 uur en voor de dames 11.45 uur.

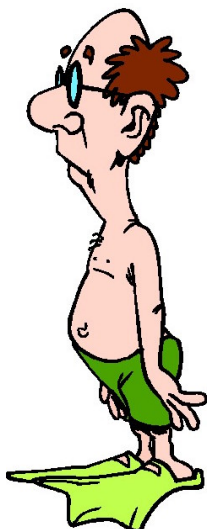
We kregen eerst een briefing met alle spelregels.

Er was een grote opkomst, er was een 1/8, 1/4 en de trio's voor de triathlon.

Het zwemwater was goed van temperatuur maar ik kwam helaas bijna als een van de laatsten uit het water .Met fietsen heb ik het weer kunnen goed maken en toen 2 ronden van 2.5 Km gelopen .Mijn totaal tijd was 1.27 uur. Het was voor Magda na jaren haar eerste triathlon zonder training, toch haalde ze een goede tijd en een eerste plaats bij de dames 60+.Tijd was 1.29 uur

Voor Elly was het haar eerste triathlon maar het viel haar reuze mee, ze behaalde zelfs de 3<sup>e</sup> plaats, vreemd maar daar was geen prijs voor. De tijd van Elly was 1.32 uur.

We zijn na een geslaagde dag gezamenlijk weer naar Spijk-city gereden.



Gr. Wim van Doorn



## uitslagen 1/8 Triathlon Binnenmaas 21-08-2010

Namen

Tijden

Wim v Doorn	zwemmen	<b>0.14.11</b>
Wim v Doorn	fietsen	<b>0.49.43</b>
Wim v Doorn	lopen	<b>0.25.55</b>
Totaaltijd		<b>1.27.30</b> 9 e in de groep
Magda Langendoen	zwemmen	<b>0.14.56</b>
Magda Langendoen	fietsen	<b>0.49.30</b>
Magda Langendoen	lopen	<b>0.26.57</b>
Totaaltijd		<b>1.29.44</b> 1e in de groep
Elly v Mil	zwemmen	<b>0.12.37</b>
Elly v Mil	fietsen	<b>0.49.43</b>
Elly v Mil	lopen	<b>0.30.26</b>
Totaaltijd		<b>1.32.43</b> 3e in de groep

## Mopjes

Marietje, waarom jankt je hond zo?

Hij is lui.

Maar waarom jankt hij dan?

Hij zit op een cactus en hij is te lui om er af te komen.

Twee slakken staan op de stoep.

De ene tegen de andere: "Kom, we steken over."

De andere: "Nee! Volgende week komt er een bus voorbij!"

## Triathlon Binnenmaas,

Zwemmen, fietsen en lopen, ja ik doe het alle drie, dus maar een keertje 1/8<sup>ste</sup> proberen. Ik kwam Wim van Doorn tegen op de club, die had net gezwommen. Ik zei: "Zo, lekker gezwommen?" "Ja ik ga waarschijnlijk de Binnenmaas doen in augustus, ga je mee?" Nou dat leek mij wel leuk om een keertje te doen, dus ik ook een paar keer in het kanaal. Zwemmen in het zwembad is toch heel anders, daar heb je geen last van tegenwind en je kan je afzetten na iedere baan. Dus een paar keertjes het kanaal in. Fietsen deed ik toch al bijna iedere woensdag en in het weekend met Ben. Lopen doe ik al 10 jaar, hardlopen dan, want lopen doe ik al 53 jaar. 21 augustus vertrokken we om 10 uur. Wim, Magda, die zich ook een week van te voren ingeschreven had en ik met supporters Ben en Danielle .Op naar de Binnenmaas, daar aangekomen startnummer ophalen en fietsen laten controleren .Het was heerlijk weer,wel wat wind maar gelukkig droog.



Half 12 begonnen de mannen met zwemmen en de dames kwart voor twaalf .Toen de heren klaar waren met zwemmen ging het startschot voor ons en ja hoor, gaan. Het water was lekker en ik had snel de slag te pakken. Bij het keerpunt was het vechten, iedereen wil zo dicht mogelijk langs de boei. Dat was armen en benen in je gezicht maar ik heb mij erdoorheen geslagen en na 12m36 was ik eruit.Vlug naar je fiets rennen. Broek, shirt en schoenen aan, helm op, startnummer om en rennen met de fiets aan de hand want je mag niet fietsen in het park, pas na de streep. En daar ging ik dan, eerst wind tegen in de polder ,was wel even pittig maar het was een rondje, dus ik dacht straks heb ik hem ook weer mee, dat ging wel fijner. Op dat moment kwam Magda mij ook voorbij die had ook even alle zeilen bijgezet .

Aangekomen bij het park fiets weer op de plek terug zetten loopschoenen aan even wat drinken ,en gaan met die baan. Nou dat was wel even wennen een stuk over een grasveld rennen na die inspanning van de fiets, maar goed, lopen was 5 km, 2 keer het zelfde rondje .Het keerpunt met lopen was slecht aangegeven iedereen liep rechtdoor direct naar de finish,gelukkig stonden Ben en Danielle daar die



riepen dat ik om het hek heen moest. Lopen is niet mijn beste onderdeel dus was nog wel even pittig, de zon ging net schijnen. Het was gelijk erg warm. Wim kwam ik tegen die was al aan zijn laatste rondje bezig en ik dacht: liep ik



daar maar. Maar ik was dik tevreden. Totaal tijd 1.32.43 precies wat ik zelf in gedachten had. Het was super gezellig, op naar de prijs uitreiking, 2 uur ging die van start. Ik wist al dat ik niet veel kans zou maken met 2 superathleten bij de vrouwen 50+, omdat er maar vijf 50+ dames waren werden er maar 2 prijzen uitgereikt. Bij de uitslagen zagen we dat ik toch 3<sup>e</sup> was geworden. Nou heb ik nog nooit iets gewonnen, ben ik een keer 3<sup>e</sup> is er geen prijs. Maar meedoen is leuker dan winnen, oke dan. Bij de vrouwen 60+ was het idem ook 2 prijzen, maar onze Magda was zelfs eerste geworden. Nou daar doe je het voor. Het was weer leuk allemaal en ik heb me ook maar ingeschreven voor de politietriathlon op 11 september ook 1/8<sup>ste</sup>.

**Elly van Mil**

## Uitslagen Halve marathon Burgh Haamstede 28-08-10

Namen	Tijden	
Patrick Zoutendijk	<b>1.39.43</b>	(PR)
Renzo Kerkhof	<b>1.42.51</b>	(PR)
Danielle van Lierop	<b>1.50.31</b>	(PR) 2de
Arie Kamps	<b>1.50.32</b>	
Danielle van Mil	<b>1.58.28</b>	
Peter Makop	<b>2.07.12</b>	



## Patrick van den Kerkhof gaat voor PR in Almere.

Aanstaande zaterdag (27-29 aug.) wordt de Holland Triathlon Almere georganiseerd.

Deze wedstrijd over 3,8km zwemmen, 180km fietsen en 42km lopen wordt voor de 30e maal gehouden in en rondom Almere haven. De organisatie verwachttrond de 350 atleten aan de start. Een van de deelnemers is de 40 jarige triatleet Patrick van den Kerkhof (foto) uit Spijkenisse. De manager van de sportspecialzaak in Barendrecht mikt op een tijd van binnen de 10 uur en 30 minuten. "Het zal hard moeten gaan om deze tijd te realiseren".

Vorig jaar hadden we windkracht 5 met zwemmen en tijdens het fietsen en lopen windkracht 6. Dit kost zoveel kracht, zo dat het moeilijk wordt om een goede tijd neer te zetten. Voor Patrick van den Kerkhof, die overigens wordt getraind en bijgestaan door top triatleet Arie Pellekooren, zijn trainingsweken van 13 a 25 uur geen uitzondering. De laatste lange trainingen zijn inmiddels achter de rug en het afbouwen naar de



Wedstrijd is begonnen. Het is nu belangrijk om je lichaam heel te houden en goed te verzorgen, aldus de triatleet. De vorm begint te komen en hoop dat dit naar een hoogtepunt stijgt op 28 augustus. 14 dagen na Almere staat allen nog de triathlon van Spijkenisse op het programma.

Deze triathlon is de afsluiting van een lang seizoen.

Overgenomen uit weekblad Spijkenisse

## Een verslag van de politie triathlon op 11 September 2010.

Het was een schitterende dag met heel mooi weer. We begonnen met om half twaalf te verzamelen op de parkeerplaats bij de tuinen, daar heb ik de startkaarten enz. aan 14 teams uitgedeeld. Waarna iedereen zijn of haar maatjes van het trio team opzocht. Gezamenlijk zijn we naar de startplaats gegaan, waar we onze startnummers, badmutsen enz. ophaalden. (fiets en helm controle) De zwemmers zijn om kwart voor èen gestart, Ilse Kuller was als eerste uit het water waar ze Klaas aantikte die ging fietsen, waarna hij zijn looper aantikte. Zo ging dat bij alle teams. We hebben getracht om met z'n drieën te finishen, maar dat lukte niet altijd. En toen net als voorgaande jaren aan het bier wat voor ons klaar stond.

De uitslagen staan op de site van de politie triathlon en de foto's gemaakt door Gerard en Jan op de site van de Brugrunners. Dat was het dan weer, iedereen bedankt voor zijn inzet in het bijzonder Carla waar ik veel steun aan heb ge-

had met het zoeken naar vervangers zelfs nog op de avond voor de wedstrijd.

P.S.

Het was dit jaar weer een heel georganiseerd met veel afmeldingen, zodat ik besloot om er mee te stoppen (zonder voor vervanging te zorgen) maar er kwamen aardig wat reacties. "Dat doe je toch niet!!!!!"



Toen zei een goede kennis die ook altijd meedoet, als we het dan samen organiseren volgend jaar wat vind je daar van? Ik zei: "Nou, daar voel ik wel voor," dus dat doen we dan.

### M.Vr.Gr Wim van Doorn.

Hier de uitslagen van de brugrunners ploegen.

Team 2	No 269
Leroy Bouma	Zwemt
Aad't hart	Fietst
Yvonne v/d Pad	Loopt
Eindtijd is	2,16,46
Geëindigd als	No 1

Team 10	No 277
Wendy Laurens	Zwemt
Jan Valk	Fietst
Rinus Scholten	Loopt
Eindtijd is	2,19,35
Geëindigd als	No 2

Team 1	No 268
Erik Kinds	Zwemt
Wim v Doorn	Fietst
Els Snippe	Loopt
Eindtijd is	2,27,19
Geëindigd als	No 3



Team 11	No 278
Bart Erkelens	Zwemt
Richard v/d Kant	Fietst
Renzo Kerkhof	Loopt
Eindtijd is	2,29,37
Geëindigd als	No 4

Team 5	No 272
Ilse Kuller	Zwemt
Klaas Mol	Fietst
Momique Kuller	Loopt
Eindtijd is	2,32,34
Geëindigd als	No 5

Team 9	No 276
Dennis Pederens	Zwemt
Anne Jan Smaal	Fietst
Pia v Eersel	Loopt
Eindtijd is	2,32,45
Geëindigd als	No 6



Team 13	No 280
Suzanne Dusseljee	Zwemt
Jeroen v Doorn	Fietst
Patricia Bal	Loopt
Eindtijd is	2,33,02
Geëindigd als	No 7

Team 8	No 275
Gosse De Bruin	Zwemt
Jaap Bakkelaar	Fietst
Piet Nooren	Loopt
Eindtijd is	2,33,49
Geëindigd als	No 8



Team 14	No 281
Alex Weijs	Zwemt
Govert Matser	Fietst
Karel Oosthoek	Loopt
Eindtijd is	2,33,55
Geëindigd als	No 9
Team 6	No 273
Eric Kuller	Zwemt
Nico v.Amerongen	Fietst
Wil Bloemberg	Loopt
Eindtijd is	2,34,01
Geëindigd als	No 10
Team 3	No 270
Melanie Bakker	Zwemt
Leen v Hulst	Fietst
Chris Keller	Loopt
Eindtijd is	2,41,21
Geëindigd als	No 11
Team 4	No 271
Wieteke Kleinhere	Zwemt
Gert Kleinherebrin.	Fietst
Greetje Jansen	Loopt
Eindtijd is	2,41,21
Geëindigd als	No 12
	
Team 12	No 279
Jeffery Bouwman	Zwemt
Aad v Nieuwland	Fietst
Alby Kop	Loopt
Eindtijd is	2,44,36
Geëindigd als	No 13

Team 7	No 274
Sophie Kleinhere.	Zwemt
Henk Hoogbruin	Fietst
Wout v Wieringen	Loopt
Eindtijd is	2,56,02
Geëindigd als	No 14



De eenlingen die meededen		
Patrick vd Kerkhof	Olympisch	<b>2,38,29</b>
Elly v Mil	Sprint	<b>1,46,58</b>

## Politie Triathlon , zwemmen

Dit jaar was het water 17 graden. Wij als die-hards Kempvissers stonden weer als enigen (zoals vele voorafgaande jaren) zonder wet-suit. De start zou over 5 minuten zijn, dus na een korte warming-up gingen we met z'n allen het water in. Herinneringen kwamen weer naar boven, toen mijn gehele lichaam begon te tintelen. De vraag, "waarom doe ik hier toch elk jaar aan mee" komt altijd op dit moment! De waterslang van de brandweer ging aan, waarmee de start steeds dichterbij kwam. Na een kleine klap drong het tot me door dat dat het startschot geweest moest zijn. De heenweg is altijd het zwaarst, dan weet je dat het einde nog ver weg is, maar als je eenmaal die boei gepasseerd bent, dan heb je eindelijk je ritme



te pakken. Dan komt eindelijk het einde in zicht, "nog even een sprintje trekken" denk ik bij mezelf. Ik merk dat ik niet de enige ben want mijn wet-suit buurman/vrouw gaat ook opeens een stuk sneller. Ik ben bij de kant, allereerst mijn badmuts af en dan doorrennen!! Een roze fiets, waar is de roze fiets! Tik en weg is mijn fietser! Na iets meer dan vijf kwartier om bij te komen, moedig ik nog even de renners aan die langskomen.

Uiteraard door naar het Raadhuisplein om nog een stukje mee te rennen en te finishen met z'n drieën. Nu weet ik gelijk weer waarom ik het elk jaar doe, de gezelligheid. Al hoop ik dat het volgend jaar magischerwijs 21 graden is, doe ik toch elk jaar weer mee.

**Suzanne Dusseljee**

## De politie Triathlon

Een mail van Gerard, is er nog copy ?? Nee, jammer deze keer niet, kan niet zomaar wat verzinnen!

Maar dan is het zaterdag 11 september 2010. Zou er dan toch wat te schrijven zijn ??

Inderdaad, een gezellige sportdag met hele gezellige mensen. Zelf heb ik niet meegedaan, maar als toeschouwer een keer langs de kant gestaan, en wie kwam ik weer tegen? Annie, haar man deed mee aan triatlon onderdeel fietsen, dat kan natuurlijk ook, je kan een triatlon ook met z'n drieën doen als het voor je zelf te veel is. Annie vertelde dat ze in Denemarken had gelopen, 21km! Zij vertelde, dat iedereen dat wel wist, maar toch wil ik extra benadrukken, dat dit zeker met haar leeftijd een hele prestatie is.

Er waren verschillende starts, de triatlon Olympische afstand is 1500 meter zwemmen enz., de recreanten zwommen 1000m enz, ik heb het nu alleen over het zwemmen, omdat dit meer mijn terrein is, als je dit voor elkaar krijgt mag je jezelf een groot compliment geven. Ik durf te zeggen dat dit een van de moeilijkste en zwaarste onderdelen is, betreft je benen, die worden namelijk door het zwemmen loodzwaar, dan krijg je het fietsmoment, dan moet je omschakelen, vervolgens het lopen, dat heeft ook met een groot doorzettingsvermogen te maken.

Alleen het meedoen en uitlopen is al een geweldige prestatie. Christian onze schoonzoon { special militair } deed mee met de recreatie triatlon , hij kwam binnen op de 8<sup>e</sup> plaats



in een mooie tijd, van 2 uur 7 min en 48 sec. een geweldige prestatie, het meedoen en vooral het volhouden.

Ook de 10 km stond op het programma, Guus mijn man deed hier aan mee, die was uitgenodigd door mijn dochter Miranda die in haar werk als militair heel erg veel sport. Ze heeft haar pa mee gekregen, en wat een prestatie! Het weer was mooi, misschien iets te warm om te lopen, maar wat we gezien hebben zag er tip top uit, Miranda { dochter } een pr in een super tijd voor haar van 50 min en 35sec. Mag toch niet verkeerd zijn wat ze heeft gepresteerd, en Guus die door zijn werk even niet mee ging met de avondploeg. Wel werd gevraagd waar hij was gebleven. Het leuke van alles is de sociale controle op elkaar en dat maakt de club zo bijzonder!! Zijn tijd was 53 min en 29 sec moet wel zeggen, als hij niet traint bij de club, traint hij wel voor zich zelf, vandaar dat je dan gewoon kan aan haken op een 10 km, prestatie natuurlijk toppie. P.s onze zoon Sebastiaan is in Afghanistan voor de afbouw, ook daar sporten de militairen veel, hij heeft daar in de hitte de 10 engelse mijl gelopen met

Amerikanen, Canadezen, en ook de Afghanen, heel veel saamhorigheid, zijn tijd was ook schitterend, 1 uur 36 min.

Ik stond met Annie, en hulpverlening Ehbo Hoogvliet waar ik jaarlijks mijn ehbo volg voor mijn werk.

Een gezellige groep vertelde ik al, een oud brandweerman die zich ook inzet voor de ehbo.

Wij stonden op het punt, 1 km van de finish af, leuk om aan te moedigen, petje af. Ook de vader van Christian was aanwezig bij de finish om zijn zoon aan te moedigen, mag hier wel spreken van zeer sportieve families die elkaar door dik en dun steunen.

Ik schrijf niet alleen over mijn familie, maar ook over al die mensen die ik voorbij heb zien komen, ik ga nu namen noemen maar ik ken niet iedereen van de Brugrunners, De



trainster { waterpolo } Monique triatlon, Els was bijna niet te herkennen met haar baseballpet op triatlon, Wout als ik het goed heb 10 km, Kevin van de kempvis triatlon, Yvonne triatlon vereniging bijzondere prestatie Olympische afstand triatlon { 1500m zwemmen } Patrick vd Kerkhof liep met iemand samen { coachen ?? } Klaas onze trainer raasde op de fiets voorbij, Ellie van Mil op de fiets, { dochter } ?? deed mee!!

Kortom begeleiding of wat je ook gedaan hebt zag er professioneel uit. Ben niet altijd bevriend met de politie, [ grapje ] maar ik moet de organisatie grote complimenten geven voor wat ik heb gezien.

Iedereen die heeft meegedaan, gefeliciteerd met je behaal-



de succes, het is voor de sportwereld een groot voorbeeld, zowel jong als oud hebben mee gedaan!!

Aansluitend heb ik nog een prestatie te vermelden Namelijk: nachtmarathon Spijkenisse gehouden in mei 2010.



Het was voor een goed doel: Roparun 12 uur zwemmen van 's avonds 8 uur tot 's ochtends 8 uur.

Dit is een sport die heel erg op ons lijf geschreven is { wedstrijd-sport} zwemmen, [ geldt voor het hele team} het was ook weer onze dochter die met het plan kwam daar aan mee te doen, zij kwam met een team van de landmacht, dat was de bedoeling, twee collega's, vriend Christian, zoon Sebastiaan militair, kortom de bedoeling alleen militairen, maar ze hadden er een te kort, ben ik toch maar stiekem gaan trainen, je weet maar nooit, en ja hoor op het laatste moment werd ik gevraagd om mee te doen, moet zeggen we zijn twaalf uur in de running geweest voor het goede doel, 14.500 duizend euro opgehaald met het team nacht-marathon, het mee doen was geweldig. Het stimuleren van elkaar ook weer met een aan tal gezinsleden was geweldig, kreeg mijn armen amper nog over het water, gemiddeld 6,5 km per persoon gezwommen. Weten zeker dat we volgende jaar



weer mee doen, het was in mijn oude vertrouwde Rivierabad te Spijkenisse, waar ook de leiding van het zwembad { management} goede diensten heeft verleend. Alles valt en staat met de organisaties, het is belangrijk dat er een netwerk is omtrent de organisatie, die er voor kunnen zorgen, dat alles reilt en zeilt. En Guus { Ettinger} was Teamcaptain, is de hele nacht opgebleven om ons te coachen [verborgen talent}?? Haha we hadden hem wel nodig om het vol te houden, en dat is ons gelukt.

Vriendelijke sportgroeten van zwemonderwijzer { wedstrijd-zwemmer, en coach]

**Tonnie van Ettinger**

{ werkzaam Rivierabad Spijkenisse} en fan van de Brugrunners Spijkenisse.

**Brugrunners- mannen het is opgelost .  
Waarom wij soms niet bij de les zijn !!**

**Mannen 'moeten' wel naar  
mooie vrouwen kijken**

Mannen die naar mooie vrouwen kijken, doen dat onbewust. Zij zijn nu eenmaal zó geprogrammeerd, blijkt uit onderzoek van de Vrije Universiteit.

Mannen zouden van nature meer aandacht besteden aan aantrekkelijke vrouwen.

CELINE TIMMERMAN

AMSTERDAM Mensen kijken is misschien wel de leukste bijkomstigheid van op een terrasje zitten. Een lekker koud biertje of wijntje in de hand en onderuitgezakt al het menselijk schoon dat voorbij komt 'keuren'. Zeker als er aantrekkelijke vrouwen in bevallige jurkjes en met hoge hakken voor-

bij komen lopen, is de mening van veel mannen. Dat hun aandacht daar vrij snel op wordt gevestigd, daar kunnen zij niets aan doen, blijkt nu uit onderzoek van de Vrije Universiteit van Amsterdam. Het 'spotten' van vrouwen is namelijk in het brein van de man geprogrammeerd.

Dat mannen wel naar vrouwen moeten kijken, komt omdat één van de taken van het brein het vinden van een partner betreft, legt VU- hoogleraar psychologie Mark van Vugt uit. Bij het zien van een mooie vrouw zijn mannen een paar milliseconden niet in staat om simpele taken uit te voeren. „Zij zijn een korte tijd dus echt van slag bij het zien van een charmante dame. Echt geconcentreerd verder gaan met waarmee ze bezig waren, is dan moeilijk voor hen," zegt de hoogleraar.



Van Vugt geeft toe dat 'we' deze conclusie al onbewust wisten, maar merkt op dat dit nog nooit wetenschappelijk is aangetoond. De onderzoekers bekeken met zogenoemde EEG- scans (aantal elektroden die op het hoofd worden geplaatst) hoe de hersenen van mannen en vrouwen reagerden op foto's van mensen met een aantrekkelijk, een onaantrekkelijk of een gemiddeld uiterlijk. Mannen bleken erg sterk te reageren op mooie vrouwen.

Vrouwen daarentegen kijken volgens de onderzoekers minder naar het uiterlijk van de man. Dames zijn meer benieuwd in de status van de kerel en of deze macht uitstraalt, menen de Amsterdamse onderzoekers.

„Dat wil niet zeggen dat vrouwen een hekel hebben aan aantrekkelijke mannen," zegt Van Vugt. „Maar het uiterlijk is voor hen gewoon een minder belangrijke reden om de ideale partner te vinden.

Overgenomen uit het AD

## Sail Amsterdam

Vriendin Babette had het idee opgevat om vanaf haar huis naar Amsterdam te varen in het kader van Sail Amsterdam. Leuk idee. Ik wilde wel mee . Het eerste gedeelte . Zij woont met man en kind in Ravenstein . Met Ben had ik afgesproken om de zaterdag hierna naar Dieren te gaan voor een fiets 4-daagse Daar hadden we onze date. Het enige wat erop zat was om op de fiets te gaan. Met rugzak waar ik eigenlijk de p... aan heb, maar ja aan boord moet je wel wat warmes bij je hebben en het weer wat ze voorspeld hadden beloofde ook niet veel goeds. Maandag 9 augustus klonk ik al om 8 uur op de fiets. Het was gelukkig droog . De dag hiervoor had het de hele dag geregend. Mazzel dus. Via pontje van Genemuiden richting Kampen. Leuke stad met een mooie brug over het water en mooie stadspoorten. Daar belde ik Silvia. Zij heeft een stacaravan in Zeewolde en daar

zou ik slapen die nacht. We spraken af om elkaar in Elburg te ontmoeten. Na een leuke tocht kwam ik in Elburg aan. Wat een gezellige drukte. Alle terrasjes vol en in de straten was het ook overvol. Ineens zie ik Silvia. Nu die ziet zoals gewoonlijk weer niets. Ik zeg "Dag mevrouw ken ik U?" Ze begint te lachen "Goh, Ik had je niet gezien" Ja dat was duidelijk. Na een gezellig terrasje fietsen we samen door. Wat een warmte. Bij Harderwijk duik ik met racebroek en b.h het water in Puf-Puf. Na zo'n 100 km heb ik het wel gehad. We besluiten om de pont te nemen bij Horst. Dat scheelt zo'n 15 km. Dochter Esther ingeseind dat we om half 7 bij de caravan zouden zijn. En jawel opzet gelukt. De parasol uit, tafel gedekt en een heerlijk maal stond ons te wachten. Nu 's nachts sliep ik als een os. Volgens Silvia snurkte ik ook maar dat zal toch wel niet????????? Het was weer stralend weer. Dus had Silvia wel zin om weer een stukje mee te fietsen. Weer met de pont naar Horst en via Ermelo en Kootwijk. Daar heerlijk onze eigen koffie opgedronken op een bankje. Silvia weer terug en ik door naar Ravenstein. 's middags werd er regen verwacht maar tot nu toe was het droog en bewolkt en warm. Tot Renkum heerlijk over de Veluwe waar de wilde paarden losliepen en ook de schotse hooglanders over het rijwielpad liepen. Voorzichtig eromheen want er waren kleintjes bij en dan willen ze weleens op je afkomen. Ik denk aan Magda Langendoen. Die ging er echt niet langs als we ze tegenkwamen in het park van Spij-



kenisse. Nu gaat het goed. Ik fiets over de brug naar Heteren en dan begint het. Al aardig moe geworden zie ik met lede ogen de autoweg strak recht doorgaan en het rijwielpad kronkelt naar links en naar rechts. Na zo'n 30km v.a Heteren was ik er met de auto al geweest. Nu zit ik net in Hernen. Bidon leeg en een enorme dorst. Dinsdagmiddag. Supermarkt dicht en de kroegen ook. Ik zie een mevrouw lopen met haar honden om haar huis en vraag of ze mijn bidon wil vullen. Ja zegt ze op dinsdag kan je het hier wel schudden. Zal ik even koffie zetten.? Ik lust zelf ook wel. Even later zit ik met 2 cockerspaniels op schoot achter een bak koffie met een enorme koek. Hierna wordt ik uitgezwaaid alsof we de dikste vriendinnen zijn. Geweldig. Nu nog een klein stukje. De Waal over en ik zit in het mooie Brabant. Mooi op tijd. Half 6. (half 7 stortregent het). Babette is blij dat ze me ziet en zoontje Wytse van 3 en een half jaar komt gelijk met z'n speelgoed op me af. Na even gespeeld te hebben ga ik lekker douchen en eten. De volgende dag gaan we met z'n drietjes aan boord. Een vriendin van Babette, Sandra gaat ook mee. Het is een klein bootje. Zalmschouw heet zo'n bootje en Sandra en Babette slapen onder de huig en ik met een tentje op het dek. Nu, dit past nog maar net. Het heeft de hele nacht gehoosd en nu is het zelfs een blauwe lucht. Hoera. We krijgen instructies over het varen en hoe te handelen in de sluisen. Spannend hoor. Als ze het water in de sluis laten zakken en je maakt

je touw vast aan de kant hang je met je bootje. En aan de kant zitten de lachers. Nu dat gaat ons niet gebeuren. We zijn zo melig als een deur en besluiten onze teennagels te



lakken. Je weet nooit wat je tegenkomt. Even later roept Babette: "Ik moet poepen" Ja ze hangt met de billen overboord en ze stinkt behoorlijk. Mooi op tijd. Even later zitten er 3 vissers op de kant. We lagen in een deuk.'s Avonds gaan we in een haven liggen. Kunnen we douchen en afwassen. Heerlijk nog ff zwemmen en na een lekker wijntje gooien we het tentje uit. Ja zo moet dat, want het is een opwerp tentje. Het past ook nog maar net. Echt een idee voor Babette. Iedereen kijkt z'n ogen uit. Nog noot vertoond. 's Morgens vroeg word ik wakker. Kan ik nog ff over boord plassen? Nee dus. De buurmannen zitten al te vissen. Dan maar de emmer in de tent en daarop gaan zitten. Hoe dat moet als we met z'n tweetjes in het tentje moeten over 2 dagen, vraag ik me af. Ik ben er vannacht ook al 2 keer uit geweest. Ja ouderdom komt met gebreken. Na 3 dagen varen en sluisen komen we in Woudrichem aan waar alle zalmschouwen bij elkaar komen om naar Amsterdam te gaan. Inmiddels is Desiree aangekomen. Met Sandra haar auto en mijn fiets achterin. En heerlijke wraps gevuld met zalm en een wijntje. Ook haar kende ik al. Na ons aangemeld te hebben krijgen we een stadswandeling en een borrel bij het eindpunt. Bij de boot teruggekomen staat er op elke boot een kruik schrobbelaar. Mmmmmmmmmmm Lekkert hoor. Sandra wilde al gelijk beginnen maar we houden haar tegen. Vanavond San. Ineens zegt de buurman naast ons met verbazing "Slapen jullie met z'n viertjes op dat bootje?" Ja zeggen wij we zetten een tentje op. Nu doe maar niet. Ik woon hier en ga

straks naar huis, dus gebruik mijn bed maar. Nadat Desiree nog even voor de zekerheid heeft gevraagd of hij ECHT niet thuis kwam 's nachts aanvaarden wij gaarne zijn aanbod. 's Avonds zijn er optredens tot in de late uurtjes. Na een paar lekkere borrels gaan we slapen. 1 uur al. 's Morgens worden Desiree en ik wakker van een lachsalvo van Babette. Zit Sandra haar contactlenzen schoon te maken met schrobbelaar? Ze wilde eigenlijk gisteravond nog meer drinken, maar we wilden nog wat bewaren voor de bemanning, die na ons kwam voor het volgende traject. Maar goed ook achteraf. Na een stevig ontbijtbuffet in het arsenaal, (moeten jullie echt eens naar-





toe is heel mooi en dan b.v naar Fort Loevestein wat er dichtbij ligt) zwaaien we alle zalmschouwen uit. Wat een prachtgezicht. Ik ga op de fiets naar Dieren. Ik sta te wachten op de pont naar Gorinchem van half 11 maar krijg de tip dat er een pont gaat via fort Loevestein. Ik fiets erheen Nu



mooi niet. Ik weer terug. Dag pont. Hij vaart net weg. Ik baal als een stekker. Half 11 was al laat, maar wat nu? Nog haast een uur wachten Ik ga het vragen bij de vvv. Ja als u richting Brakel gaat kunt U daar de pont nemen. Wel 8 km om maar toch maar gedaan. Na nog een keer het water te zijn overgestoken ben ik op weg naar Wijk bij Duurstede. Gezellig. Iedereen luidt en zit op terrasjes.. Vlug een bak koffie uit de thermoskan en daar ga ik weer. Geen tijd om daaraan mee te doen. Maar goed dat ik 's morgens uitgebreid ontbeten had. Om half 6 ben ik bij Ben. Wat ben je laat, ik had om 3 uur de koffie klaar." Nu, hij heeft zowaar alles bij zich wat ik nodig heb de komende week en zelfs alle boodschappen gedaan dus bijt ik op m'n tong en zeg niets. Na een plons in de IJssel krijg ik verse koffie met appeltaart. Nu die ging er goed in Het was een vermoeiend en afwisselend weekje. Groetjes

### Ex brugrunster Linda uit Hoogersmilde

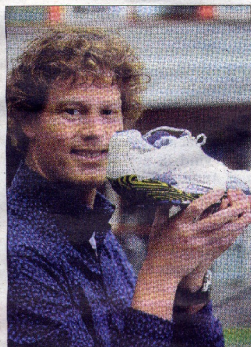
Vondst revalidatiekliniek helpt ook tegen blessures.

## Elke hardloper gaat sneller in nieuwe schoen zonder hak.

ENSCHEDÉ • Hardlooplefhebbers kunnen zich gaan warmlopen: met de nieuwste hardloopschoen 'Heelles' kun je waarschijnlijk een snellere tijd neerzetten. En zoals de naam het doet vermoeden :het nieuwe schoeisel kent inderdaad opmerkelijk genoeg géén hak

### CELINE TIMMERMAN

Alhoewel, opmerkelijk. Eigenlijk is het heel logisch, legt onderzoeker Jasper Reenalda van de Twentse revalidatiekliniek het Roessingh uit. "Een hak remt af," zegt de onderzoeker en tevens fervent hardloper. "Door een schoen te maken zonder hak,



Jasper Reenalda: 'Een hak werkt als

komt een hardloper terecht op, de midden- of voorvoet/ waardoor er minder wordt geremd en het lichaam dus kracht spaart; En hiermee kan mogelijk, hoe klein ook, tijdswinst worden gemaakt"

Al twee jaar proberen onderzoekers van Roessingh Research and Development (RRD) in Enschede samen met Europese collega's een zo volledig mogelijke hardloopschoen te fabriceren. Maar het belangrijkste is een schoen te maken die blessures verminderd. „Met een gewone hardloopschoen, zoals vele Nederlanders hebben, krijg je als je een stap zet flinke klappen op onder andere je hiel, kuit, knie en heup. Dan komt er twee ,tot drie keer het lichaamsgewicht op de gewrichten. Hier krijgen veel mensen blessures door, vooral aan de achillespees. Bij deze schoen zorgt een soort plaat tussen schoen en zool ervoor dat de kracht van het neerkomen van de voet wordt verdeeld over de hele zool en niet op alleen de hiel." Wanneer je op de 'Heeles' staat, zakt de achterkant van de

zool, zonder gewicht vier centimeter hoog, drie centimeter in elkaar. Wie zelf zijn of haar hardloopschoen hakloos maakt, krijgt niet hetzelfde effect als de Heelless, menen de Twentse onderzoekers. „De stijve plaat die van teen tot hielgewricht loopt, is echt heel belangrijk om de kracht te verdelen." En er een ronde zool van maken? "Dan sta je weer instabiel en kun je je enkel verzwikken." Jos Hermens, voormalig topatleet en sportmanager van onder andere Hailè Gebrselassie, is positief over de innovatieve schoen. „De landing bij het hardlopen kost tijd," zegt Hermens. „Als ik de uitleg zo hoor, dan kan dit mogelijk seconden schelen tijdens bijvoorbeeld een middenlange afstandloop." Veel Afrikaanse hardlopers rennen in beginsel in hun eigen land op blote voeten, legt hij uit. „Als zij naar het westen komen, dan moeten zij ineens op schoenen lopen. De afwikkeling van de voet gaat dan van neerkomen op de voorvoet, naar landen op de andere kant van de voet. Zo'n schoen kan hierbij helpen. Aankomende zondag testen vier proefpersonen de hardloopschoenen tijdens de vijf mijl Singelloop in Enschede. Want de schoenen mogen dan technisch kloppen, belangrijk is ook dat ze goed lopen. Over een paar jaar zijn de schoenen van de onderzoekers bij Roessingh Research naar verwachting te koop.

Overgenomen uit het Ad

## Hakloze schoen



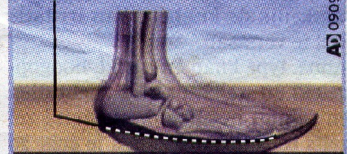
Vooraf bij joggen land je op de hiel. De schok belast hiel, kuit, knie, heup en wervelkolom waar blessures ontstaan.



De hakloze-schoen landt meer op het midden van de voet.



Een carbon-plaat verdeelt de kracht over de voetzool.



Gevolg: minder blessures.

AD 050910 | TU



## Hallo loopmaatjes



Mijn naam is Jeannette van de Poll bij ieder wel bekend. Ben bijna 24 jaar getrouwd met Johan bij de meesten van jullie ook wel bekend. We hebben 2 lieve zoons waar we super trots op zijn.

### **Hoe ben je bij de brugrunners terecht gekomen?**

Ben ooit bij spark begonnen onder het toezien van onze aller Joop Dorsman. Kort daarna ging Joop zijn eigen groep creëren en we gingen verder als de brugrunners.

### **In welk jaargetijde loop je het liefst?**

Ik loop het liefst in het najaar en de winter {hoe kouder hoe beter}

Ben een enorme zonanbidster maar niet om in te hardlopen.

### **Heb je nog andere hobby,s?**

Mijn andere hobby,s zijn qua sport nog fitness verder zijn mijn hobby,s motor rijden, kleding kopen, mijn familie en natuurlijk onze vriendenkring..

We zijn sinds kort in het bezit van een Harley Davidson. Dit is een kinderdroom van ons beiden en daar genieten we volop van. In het voorjaar komt er nog 1



bij voor mijzelf helaas is deze te groot voor mij en zelf rijden is natuurlijk nog leuker {heb niet voor niks mijn rijbewijs}

### **Wat is je favoriete muziek?**

Mijn favoriete muziek is o.a Santana, Gary Moore, Julian Sas, enz. Ben gek op goed gitaarspel.

### **Wat is je favoriete vakantieland?**

Als de zon maar lekker schijnt vind ik het helemaal goed maar Turkije en Griekenland zijn toch mijn favorieten.

Ik hoop nog lang bij de brugrunners te kunnen blijven lopen. ga er na al die jaren nog met veel plezier naar toe.

### **Groetjes Jeannette van de Poll**



Leeuwarden, 17 september 2010, van Siebe de Groot.

## Hallo beste vrienden van de Brugrunners.

Even een berichtje uit Friesland hoe het er met mij voor staat. Het gaat naar omstandigheden uitstekend.



Na een lange voorbehandeling van bestralen met een chemo-kuur ben ik drie weken geleden geopereerd en is de tumor verwijderd. De operatie is prima geslaagd en wat het meest positieve is, dat de tumor uitsluitend in de darm zat, er zijn in het extra weggenomen materiaal buiten de darm

als ook in de lymfeklieren geen kankercellen aangetroffen. Met andere woorden ik ben nu weer helemaal schoon, geweldig toch. In het ziekenhuis heb ik een paar slechte weken gehad, mijn maag liet het na de operatie afweten en alles wat er inging kwam er net zo snel weer uit.

Ik ben 7 kilo afgevallen terwijl ik geen grammetje te veel wou, maar dat ligt weer achter me en de eerste kilo's zitten er alweer aan. Nu probeer ik mijn conditie weer wat op te bouwen door te lopen en te fietsen. Aan skiën durf ik nog niet te denken, maar voor de Elfstedentocht van 2011 zijn jullie nog steeds van harte welkom.

Ik wil iedereen hartelijk bedanken voor alle opbeurende mailtjes en kaarten, het doet je goed om zo iets te krijgen op het moment dat je wereld volledig op z'n kop staat.

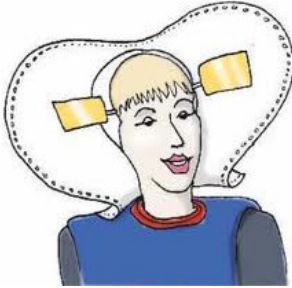
Hartelijk dank en een sportieve groet van **Siebe de Groot.**



Hier een zonnebloem met 7 bloemen op 1 stengel. Gekweekt in huize Veenstra.

## De halve van Burgh Haamstede

De halve marathon van Burgh Haamstede vraagt een goede voorbereiding, maar een zestal Brugrunners durfde de uitdaging aan. De voorbereidingen waren top, Patrick mocht de grote auto van zijn vader lenen, waarin hij liggend om niet te veel energie te verspillen kan rijden. Renzo was naar de kapper geweest en had zich een snelle coupe aan laten meten, standje 2, geloof ik.



Danielle van Lierop had wat supporters geregeld, uit Haamstede. Tante Jannie en ome ....., zij wonen in een schattige boerderij naast het parcours en de kleedaccommodatie. Dus bij aankomst hebben we even bij tante Jannie aangeklopt, zij beloofde ons;

even te komen 'kieken' bij de finish.

Het weer was prachtig, in Rotterdam vertrokken we nog met wolken, regen en storm. In Haamstede waaide het nog steeds behoorlijk, maar het zonnetje scheen in ieder geval lekker en we konden op het terras nog een kop koffie drinken. Na een relaxte heenreis, terras en goede voorbereiding gingen we op naar de start. Bij de start aangekomen bleken het 3 rondjes te zijn; één van 6,5 km, daarna één van 5,5 km en dan nog één van 9,1 km.

Ik was van tevoren gewaarschuwd dat er in Haamstede pittige duinen liggen, ik dacht kom maar op. Het eerste rondje ging prima, een klein stukje onverhard wat heuveltjes onderweg, maar het ging nog allemaal goed. 2<sup>de</sup> rondje was wat korter dezelfde heuveltjes, maar ik had nog geen klagen.

Toen het 3<sup>de</sup> rondje, ik vond het sowieso een mentale klap dat ik wel aan het laatste rondje begon, maar nog maar net over de helft was namelijk op 12 km. Toen begon de ellende het eerste stuk waren weer dezelfde heuveltjes die inmiddels al aardig op de Alpen gingen lijken, maar het laatste stuk was één en al duinen, heuvels en deels weer onverhard. Ik kwam niet meer vooruit, als ik eenmaal boven was kon ik geen grotere passen naar beneden nemen, om te compenseren, mijn benen waren helemaal volgelopen. Alsof ik het niet zwaar genoeg had, kwam er ook nog een wesp langs, hij bleef maar om me heen zoemen eerst in mijn haar, daarna rond mijn benen en toen prik, au! Maar tijd en zin om te stoppen had ik natuurlijk niet, dus maar gewoon doorgaan ik zou de schade bij de finish wel zien.

Het was echt heel zwaar, maar de laatste kilometer was weer vlak over het asfalt en de finish was in zicht. Dat was een goed vooruitzicht en eindelijk kwam ik weer een beetje vooruit.

Doe mij maar een polderlandschap, zodat ik vooraf zie waar ik aan toe ben, een dijkje of Erasmusbrug tussendoor kan ik ook nog wel aan, maar deze bochtjes en duinen waren toch



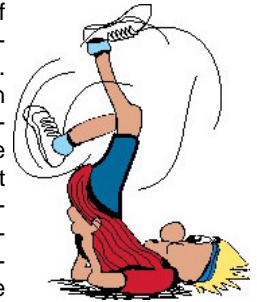
wel heftig. Het was een leuke ervaring en een prachtige dag. Een half uur later met een rosébiertje op het terras was ik alweer vergeten hoe zwaar het was.

Nu ik weet wat me te wachten staat in Haamstede, lijkt het me toch wel leuk om volgend jaar weer te gaan.

Danielle van Mil

## Glucosamine

Glucosamine is een natuurlijke stof waaruit kraakbeen, gewrichtsbanden en pezen worden opgebouwd. Zonder dit stofje verliest kraakbeen zijn elasticiteit en dus de schokdempende eigenschappen. Hoe ouder we worden hoe minder dit stofje wordt aangemaakt. Het onvermogen van het lichaam om glucosamine aan te maken wordt gezien als hoofdoorzaak van artrose (gewrichtsslijtage)



## Chondroïtine-sulfaat

Chondroïtine-sulfaat heeft een vergelijkbare gunstige invloed op het gewrichtskraakbeen als glucosamine. Chondroïtine-sulfaat stimuleert de opbouwende processen van glucosamine. Daarnaast remt het de werking van enzymen die mede verantwoordelijk zijn voor een versnelde afbraak van het gewrichtskraakbeen. Kortom chondroïtine-sulfaat ondersteunt en versterkt de werking van glucosamine. Bij een aantal mensen werkt **glucosamine** alleen in **combinatie** met **chondroïtine-sulfaat**, bij anderen werkt het ook zonder deze stof.

Glucosamine en chondroïtine-sulfaat komen niet in de dagelijkse voeding voor, tenzij men ook dierlijk kraakbeen consumeert. Haaien kraakbeen schijnt veel glucosamine te bevatten. In de nieuwe drank van AA (AA-Drink-Free-Motion) is glucosamine toegevoegd. Deze drank bevat 750 mg glucosamine per flesje van 330 ml. Voor mensen met gewrichtsklachten wordt 1500 mg per dag aanbevolen. Of alles wat je binnen krijgt ook werkelijk door het lichaam wordt opgenomen is nog onduidelijk, hiervoor is nog nader onderzoek nodig. Er bestaat tegenwoordig een groot assortiment van voedingssupplementen met de combinatie **glucosamine en chondroïtine-sulfaat**, maar ook alleen met glucosamine. Chondroïtine-sulfaat maakt het voedingssupplement een stuk duurder waardoor de keuze bestaat het eerst alleen met glucosamine te proberen. Als men hiermee begint is pas na 2 tot 3 maanden gebruik resultaat te verwachten. Bij zeer intensieve sportbeoefening met grote belasting op de gewrichten kan glucosamine uitkomst bieden tegen gewrichtsklachten en het behoud van soepele gewrichten. Vanaf ca je 50<sup>e</sup> jaar is het voor hardlopers daarom zinvol





om hier preventief al mee te beginnen, dus niet wachten tot er klachten zijn.

Wetenschappelijk is (nog) niet aangetoond dat het gebruik van dit voedingssupplement ook echt helpt, maar in de praktijk is gebleken dat 60-70% van de gebruikers hiervan baat hebben. Ondergetekende en nog een aantal Brugrunners kunnen dit positief onderschrijven. Want baat het niet, het schaadt ook niet.

**Klaas Mol**

## Politie Triathlon

in  
Spijkenisse 10 km de Prestatieloop

11-09-10

Namen	Tijden
Patrick Zoutendijk	43.25
Danielle van Mil	49.03
Peter Makop	49.44
Karel Timmermans	50.49
Guus van Ettinger	53.29



## De Geultechniekloop

in  
Vlaardingen 15 km

26-09-10

Namen	Tijden
Patrick Zoutendijk	1.07.17
Renzo Kerkhof	1.08.52
Ivonne van der Pad	1.11.08
Ben van Mil	1.11.25
Danielle van Lierop	1.12.59
Arie Kamps	1.12.59
Els Snippe	1.16.37
Danielle van Mil	1.16.40

## HIER ZIT LOGICA IN!

### Romantische logica:

Slimme man + slimme vrouw = romance

Slimme man + domme vrouw = affaire

Domme man + slimme vrouw = huwelijk

Domme man + domme vrouw = verwachten een baby

### Kantoorlogica:

Slimme baas + slimme medewerker = winst

Slimme baas + domme medewerker = productie

Domme baas + slimme medewerker = promotie

Domme baas + domme medewerker = overwerk

### Winkellogica:

Een man zal 2 Euro betalen voor iets dat 1 Euro waard is! Hij zal het gebruiken.

Een vrouw zal 1 Euro betalen voor iets dat 2 Euro waard is! Zij gebruikt het nooit.

### Algemene logica:

Een vrouw maakt zich zorgen om de toekomst totdat ze getrouwd is met een man.

Een man maakt zich nooit zorgen om de toekomst totdat hij getrouwd is.

Een succesvolle man is hij die meer geld kan verdienen dan zijn vrouw kan opmaken.

Een succesvolle vrouw is zij die zo'n man kan vinden.

### Gelukkige logica:

Om gelukkig te zijn met een man, moet je hem vooral begrijpen en een beetje van hem houden.

Om gelukkig te zijn met een vrouw, moet je veel van haar houden en vooral niet proberen haar te begrijpen.



## TEN SLOTTE

alle inzenders weer bedankt voor jullie medewerking aan de totstandkoming van deze Brugpraet.

We willen jullie er nogmaals op attent maken, dat uitslagen van wedstrijden (met name van de avondgroep) persoonlijk of collectief doorgegeven moeten worden aan de redactie, zodat ze op de site en in het clubblad vermeld kunnen worden.

De traktatielijst en de koffielijst van de ochtendlopers liggen niet voor niets in de kantine, laat hierop weten wanneer je een keertje voor de koffie wilt zorgen en wanneer je iets te vieren hebt en ons daarvan deelgenoot wil maken door iets bij de koffie mee te brengen. Kunnen we ons onderweg alvast lekker maken!

Zouden jullie met gepast geld willen betalen, als je een strippenkaart koopt? We zitten slecht in de 5 eurobiljetten!

Ja en dan is onze volgende editie het Kerstnummer. We gaan weer vragen om van alles in te sturen wat betrekking heeft op dit feest, verhalen al dan niet waar gebeurd, recepten al dan niet zelf uitgeprobeerd, versiersels al dan niet zelf in elkaar geknutseld, kerstwensen al dan niet zelf verzonden. Enz. enz.

Kortom, wees creatief en laat het ons voor

**17 DECEMBER** weten.

**De Redactie.**



## Uw adres of e-mail veranderd ?

Willen jullie dit a.u.b. doorgeven aan het secretariaat :  
Greetje & Ruud Jansen, tel.0181620993 email  
ruud.jansen@gmail.com

## Wisten Jullie dat ?????

We Roel hebben verloren , en hem erg missen .  
Ivonne volgens bronnen , "alles" met 2 vingers in de neus doet .  
Hans al weer in de weer in met het skiweekeinde.  
Henk H te veel zakken in zijn jas heeft , hij kan niks meer vinden .  
Leen en Hans douchekoppen af kunnen stellen met een bezem .  
Elly wel eens een hele dag achter de geraniums zou willen zitten.

Je nooit genoeg kunt doen voor je club.  
Zo af en toe eens Koffiezetten een heel dankbare taak is.  
Je daar helemaal niet eerder voor terug hoeft te gaan.  
Je voordat je gaat lopen al veel klaar kunt zetten.  
Het koffiezet apparaat eenvoudiger werkt dan die koffiefabriek thuis.  
De koffiezetlijst altijd klaar ligt.  
Volgens deze lijst, de afgelopen 6 maanden, maar 40% van de loopmaatjes koffie heeft gezet.

Er daarvan zijn die ver boven de benodigde 4x per jaar/pp uitkomen.

Er mensen zijn die niet meer lopen maar toch van huis komen om koffie te zetten

Als koffiezetter je niet hoeft te betalen voor je bakkie.

Wie de schoen past trekt hem aan.

Marion en Carla hebben daar een andere versie op gemaakt n.l. wie de verschillende kleur schoen past trekt hem aan.

Ze wel kleur bekenden na afloop.

De brugrunners na afloop van de triatlon brugheisers werden genoemd.

Coby haar loop outfit dezelfde kleur heeft als haar zakdoek.  
Henk H. een rondje IJsselmeer heeft gefietst en sliep in een klein tentje.

Ivonne blij was dat ze weer met "de oude mannen" mee mocht.

Patricia naar een cursus moet "Wat is links- en wat is rechts afslaan."



## De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats		Tijd	Km's
3-10-2010	Rottmerenloop	Bleiswijk	<a href="http://www.dekieviten.nl">www.dekieviten.nl</a>	11.00	10-21
9-10-2010	Kralingsebosloop	Rotterdam	<a href="http://www.pacrotterdam.nl">www.pacrotterdam.nl</a>	11.30	5-10
10-10-2010	Bergseplasloop	Rotterdam	<a href="http://www.ra.nl">www.ra.nl</a>	12.45	10
10-10-2010	Estafettemarathon	Oud Beijerland	<a href="http://www.avspirit.nl">www.avspirit.nl</a>	10.10	42.2
17-10-2010	Trias Trainingsloop	Dordrecht	<a href="http://www.herculesdordrecht.nl">www.herculesdordrecht.nl</a>	11.00	15
23-10-2010	Erasmusronde	Rotterdam	<a href="http://www.erasmusronde.nl">www.erasmusronde.nl</a>	13.00	10
31-10-2010	Drechtstedenloop	Dordrecht	<a href="http://www.avparthenon.nl">www.avparthenon.nl</a>	14.00	21.1
6-11-2010	Venecorun	Monster	<a href="http://www.halvemarathonvanmonster.nl">www.halvemarathonvanmonster.nl</a>	13.10	21.1
13-11-2010	Mosselloop	Burgh Haamstede	<a href="http://www.avdeltasport.nl">www.avdeltasport.nl</a>	13.30	9
13-11-2010	Bolderloop	Sliedrecht	<a href="http://www.trimclubabc.nl">www.trimclubabc.nl</a>	10.30	10
14-11-2010	Dotterbloemloop	Zoetermeer	<a href="http://www.dotterbloemloop.nl">www.dotterbloemloop.nl</a>	11.00	15
14-11-2010	van Buurenloop	Spijkenisse	<a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	12.00	15
28-11-2010	De Omloop	Leiderdorp	<a href="http://www.sportleiderdorp.nl">www.sportleiderdorp.nl</a>	10.00	15
4-12-2010	Sint Nicolaasloop	Bleiswijk	<a href="http://www.dekieviten.nl">www.dekieviten.nl</a>	13.30	15
11-12-2010	Halve marathon	Vlaardingingen	<a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	13.00	21.1
12-12-2010	Spark marathon	Spijkenisse	<a href="http://www.spijkenissemarathon.nl">www.spijkenissemarathon.nl</a>	11.00	42.2
18-12-2010	Pallandtloop	Middelharnis	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	11.30	16.1
19-12-2010	Bruggenloop	Rotterdam	<a href="http://www.bruggenlooprotterdam.nl">www.bruggenlooprotterdam.nl</a>	15.00	15
19-12-2010	Kerstloop	Barendrecht	<a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	13.00	16.1

Voor meer lopen en details verwijzen we jullie naar

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

## Van harte gefeliciteerd

07-sep	Diane	Meeder
09-sep	Wim v	Doorn
09-sep	Albert vd	Velde
10-sep	Reina v	Leyden
14-sep	Christel vd	Starre
15-sep	Yvonne	Edhie-Hoessein
17-sep	Patrick vd	Kerkhof
19-sep	Annemarie	Lorsheijd
20-sep	Lisette de	Winter
21-sep	Hans vd	Meer
22-sep	Monique	Zoutewelle
24-sep	Mirelle	Livain
26-sep	Paula	Nobel
29-sep	Wil	Hoorman

02-okt	Kees	Kooiman
4-okt	MerlynPaola v	Linn
05-okt	Helene	Simon
05-okt	Rien	Scholten
07-okt	Ton	Timmermans
08-okt	Loes	Schellingerhout
10-okt	Doesjka	Brouwers
13-okt	Stella	Bastemeijer
15-okt	Kees	Evertse
17-okt	Danielle v	Mil
19-okt	Hans v	Meggelen
20-okt	Marian vd	Loosdrecht
21-okt	Johan vd	Pol
22-okt	Marcel	Reuvers
22-okt	Angela	Schuurman
25-okt	Mia	Berwers

26-okt	Anne	Hof
29-okt	Guus v	Ettinger
30-okt	Carmelita de	Jong

03-nov	Henk v	Bechtum
07-nov	Jeannette	Prince
11-nov	Lia	Verhulp
12-nov	Karin	Bakker
15-nov	Peter de	Ruiter
23-nov	Pim	Brandt
23-nov	Piet	Nooren
26-nov	Jeanette van	Eersel
28-nov	Marijke	Kleiman
30-nov	Henk	Hoogbruin
30-nov	Karel	Timmermans

08-dec	Els	Snippe
08-dec	Elly v	Mil
13-dec	Dinie	Baumann
13-dec	Dennis	Verstraate
20-dec	Anita	Kabbendijk
27-dec	Marion de	Ruiter-Olijhoek
31-dec	Suzane	Hoek

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



**HM van den Burg Projecten is een klein bedrijf met een goede organisatie die zich onderscheid door flexibiliteit en snelheid. Wij vinden altijd oplossingen door eigen initiatief en werken nauw samen met een zorgvuldig geselecteerde groep onderaannemers, zodat wij de kwaliteit en de behoefte van de opdrachtgever waar kunnen maken.**

**Behalve snel, flexibel en vernieuwend zijn wij veelzijdig. Wij leveren van totale ruwbouw tot eigen afbouw. Behalve turn-key opleveren van totaalprojecten verzorgen wij ook binnen afbouw / verbouwing woningen, winkels, kantoren, ed.**

**Toe aan iets nieuws? Bel voor een afspraak!**

**Info: 06-22 98 29 77**

**Uw zolderruimte omgezet in een royale slaap of studeerkamer? Geen prefab dakkapel maar traditioneel opgebouwd.**



- dakkapel wordt door ons persoonlijk in gemeten
- van buiten geheel afgewerkt, in kunststof of hardhout
- zeer scherpe prijzen
- gratis bouwafval mee

Tevens leveren en plaatsen wij ook Velux dakvensters, het vernieuwen van binnen en buiten kozijnen, ramen en deuren inclusief HR++ glas!

Op vrijwilligers kun je bouwen.

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

Ook u helpen we graag!

# Uw vrijwilliger weet ook veel over energie

**Invest in  
Social Energy**

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







**GPW Turbine Support**

*Voor al uw werkzaamheden aan  
stoomturbines, gasturbines en  
andere rotating werkzaamheden  
zoals het reviseren van pompen en  
vervangen van mechanical seals.*

Pampus 28-30, 3251 ND Stellendam  
[www.gpwturbinesupport.nl](http://www.gpwturbinesupport.nl)



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

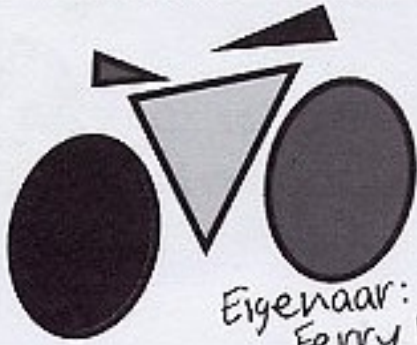
**NOBEL**

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342



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)