

"BRUGPRAET"



15 jaar brugrunners

"DE BRUG RUNNERS"

Juni 2011

Spijkenisse

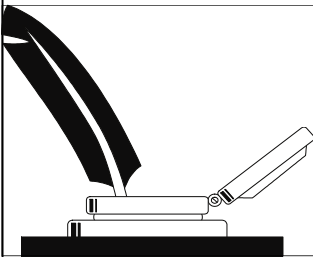


BRUGPRAET

Jaargang 16 Nummer 2

Juni 2011

Van de voorzitter



Op 10 april 2011 waren veel Brugrunners (wie niet eigenlijk) naar Rotterdam afgereisd voor de Marathon van Rotterdam. Behalve de ruim 40 Brugrunners, die aan één van de diverse afstanden meededen, waren er tientallen Brugrunners aanwezig om iedereen aan te moedigen en te steunen.

Met succes, want iedereen is binnengekomen. Wout en ondergetekende hebben zelfs een vrouwtje, die op het 40 km punt in elkaar gezakt was en persé over de eindstreep wilde gaan, wandelend begeleid naar de finish. Haar dank was groot!

Op 15 mei was er ter gelegenheid van het 15 jarig bestaan van De Brug Runners een gezellige dag georganiseerd. We begonnen met een ontvangst in onze kantine met koffie en gebak. Bakker Nobel uit Hekelingen (Paula's vader) had voor een mooie grote taart gezorgd. Bedankt voor deze geste. Na mijn welkomstwoord en de uitleg van Ben van Mil vertrokken we naar Vierpolders, waar we een uitgebreide uitleg kregen over het gebruik van de ligfietsen.



Per groep vertrokken we voor een fietstocht van 35 km over Voorne Putten. Onderweg

moesten wij de nodige vragen beantwoorden. Op de helft van de tocht werden we voorzien van een drankje en konden we van fiets verwisselen. Na een mooie en gezellige rit en een ervaring rijker, kwamen wij allemaal heelhuids terug in Vierpolders. Hiervandaan gingen we terug naar de kantine, waar een Chinees buffet klaarstond. Voor degenen die niet meegeweest zijn, bekijk de leuke serie foto's die op de Brug Runners site staat, ik zie allemaal lachende en tevreden gezichten.

Nogmaals mijn dank aan alle bestuursleden en de vrijwilligers die dit allemaal mogelijk gemaakt hebben.

Vorige week waren diverse Brugrunners onderdeel van een mooi evenement met een heel goed doel, namelijk de Roparun. Daniëlle van Mil, Ben van Mil, Ivonne van der Pad, Dinnie Baumann deden mee als lopers en Bert van der Zalm, Cor Romijn & Han Bakker zaten in de organisatie. Chapeau!

Ik wens verder een ieder een fijne vakantie toe en veel loopplezier.

Karin

Het redden van een mensenleven met de letters

" P.L.A.T. "

Een voorbeeld: tijdens een BBQ feestje struikelde een vrouw en viel. Ze verzekerde iedereen dat ze zich niet bezeerd had en wees medische hulp van de hand. Volgens eigen zeggen was ze gestruikeld over een steentje vanwege haar nieuwe schoenen.

Ze hebben haar een beetje gefatsoeneerd en een nieuw bord met eten gegeven. Hoewel ze een beetje ontdaan was heeft ze zichzelf goed geamuseerd de rest van de avond..

De man van Jane echter belde na de BBQ iedereen met de mededeling dat zijn vrouw naar het ziekenhuis was gebracht. Om 06.00 uur stierf Jane.

Ze had een herseninfarct gehad tijdens de BBQ. Als zij geweten hadden wat de signalen van een infarct zijn, zou Jane misschien vandaag nog bij ons zijn geweest. Sommigen sterven echter niet, maar worden invalide; hulpeloos en hopeloos.

Neem even één minuut om het onderstaande tot je te nemen...

Een neuroloog zegt dat als een slachtoffer van een beroerte binnen 3 uur bij hem is dat hij de effecten van een attack volledig ongedaan kan maken.

Volgens hem is de truc om de signalen te herkennen en vast te stellen en dan de patiënt binnen 3 uur de nodige zorg te laten ontvangen.

Soms is het moeilijk om te zien dat het om een hersenaandoening gaat. Helaas, het resultaat is een ramp. Het slachtoffer kan ernstige hersenbeschadiging hebben opgelopen als omstanders niet in staat zijn om de symptomen te herkennen.

Lees dit en leer het van buiten!!

Omstanders kunnen een infarct herkennen door slechts vier simpele opdrachten te geven:

P : Praten; laat de persoon een simpele zin uitspreken.

L : Lachen; Vraag het slachtoffer te lachen.

A : Armen omhoog; laat de persoon beide armen tegelijk omhoogsteken.

T : Tong; vraag om de tong uit te steken.

Als hij of zij moeite heeft met één van deze opdrachten bel dan onmiddellijk 112 en beschrijf de symptomen aan de telefonist(e).

Een cardioloog beweert dat als iedereen die deze e-mail krijgt hem doorstuurt naar 10 andere mensen, je er van uit kunt gaan dat er tenminste een leven is gespaard.

Hallo brugrunners,

Allereerst wil ik een aantal van jullie nogmaals hartelijk bedanken voor de hele gezellige middag die jullie ons (José en ondergetekende) bezorgd hebben. Het was een



hele verrassing voor me. Zoveel waren er aanwezig in Brielle. In de eerste instantie herkende ik José niet meteen. Die was uitgedost met mooie krullen en viel ook goed op. Ik had mijn been alleen in het gips verpakt (laten doen hoor) maar wil jullie niet ontmoedigen door veel hard te lopen ook van zulke voeten te krijgen hoor. Ze hebben het tenslotte ook al die jaren goed gedaan.-----

En natuurlijk hoorden ook de presentjes erbij als je 70 bent geworden. Van Marion mag ik dus eindelijk achter de Geraniums gaan zitten, van Ely v. M. mag ik lekker in bad gaan schuimbekken (de zeepjes zagen er uit als snoepjes). Mieke bezorgde mij een makkelijke beker, waarmee ik later (of nu al) niet zoveel zal kunnen knoeien met drinken. Rietje erbij en lurken maar. Ook Ineke kwam leuk uit de hoek door een appeltaartmix te geven om te bakken, dus "TAART bakt taart." En even voor Ineke, weet je niet meer dat jij die foto gemaakt had???????????????????????????????? van de kaart. Ons ritje in Zeeland, lange tijd terug? En niet te vergeten de alom beroemde dichteres en schrijfster van de brugrunners, Ely van Buytenen. Volgens mij heeft ze de roeping voorbij laten gaan. Het is altijd weer een verrassing wat ze nu weer geschreven heeft. Al die lovende woorden over mij. Wel ieder van jullie had wel wat leuks te zeggen. En gesmikkeld dat we hebben !!!!!!!!!!!!!!!

Jullie zijn mij gelukkig nog niet vergeten, ik jullie ook niet hoor. Regelmatig vertel ik nog anekdotes uit mijn LOOPBAAN. Als vroeger iemand aan mij vroeg ik ook nog werkte zei ik altijd gelijk :ja hoor, ik timmer aan de weg Zeker 4 à 5 maal in de week. Dus na al dat snoepen komt er nu een tijd aan van gematigd vasten. Beetje vet mag ik wel hebben, dat is om de aankomende rimpels glad te strijken. (Ook die er al zijn).hahahahahaha. Binnenkort als ik weer uit het gips ben (13 mei)en gelukkig weer zelf kan autorijden,(ik vind het maar niks om zo afhankelijk te zijn hoor) zal ik nog 1 keer komen trakteren op de bekende haver-moutkoekjes. Zo, tot ziens dus bij de brugrunners en succes met het behalen van je pr.....s!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



of

Groetjes vanuit Rozenburg
Lea van der Ster

Hier het gedichtje dat is voorgelezen



Lieve Lea en Jose, een surprise party met thee.
Want dit feestelijke paar is samen honderd dertig jaar.
Lea al vijf jaar AOW, nog vijf jaar wachten voor Jose.

Twee loopsters van het eerste uur,
ze liepen bij Spark al met veel vuur.
Verhuisden naar de brugrunners mee,
al vijftien jaar met wel en wee.

Lea, een Ster met naald en schaar,
naaide ontelbare pakjes in elkaar.
In Parijs en Kopenhagen
zag men ons haar haute couture dragen.
Hesjes, wanten en broekjes.
Maar.....beroemd zijn ook haar koekjes.
De havermoutcreaties
brachten ons naar superprestaties.
Helaas, door je voetjes en hartje beste meid,
is hardlopen verleden tijd.

Eens stond in het hele land
Lea met foto en al in de krant.
Ook publiciteit voor onze Jose,
zij verscheen zelfs een keer op TV
tijdens de midwintermarathon
met Florence als compagnon.

Nu wilde Jose graag spierballen kweken
door tijd in rolstoelduwen te steken.
Maar het lot speelde daar gunstig op in,
ze duwt nu de wagen met Yari en Finn.
Ze supportert ons altijd heel blij,
Zelfs in New York was ze erbij.

Meisjes, blijf nog lang wandelen en rennen
en laat je vandaag eens lekker verwennen.
Hier toosten we op al is het met thee,
Nog veel goede jaren, Lea en Jose



DE BERGRACE.



Hallo ik ben Lia Verhulp en loop sinds enige tijd bij de Brugrunners, ik vind het erg leuk en gezellig al kost het mij wel wat moeite maar we zetten door.

Op 15 april gingen wij, dat wil zeggen Annemarie, Connie, Patricia en ik, 's avonds om zes uur op weg naar Arnhem om de bergrace te lopen. Op weg in de auto was het gezellig, hoewel ik wel pijn in mijn buik had (weet niet waarom). In

Arnhem aangekomen, jawel in de dierentuin, ons startnummer gehaald en een kopje koffie gedronken voor de zenuwen waar ik toch wel last van had.

Om tien voor negen naar de start en om negen uur ging het startsein en daar gingen we uitgezwaaid door Connie en Patricia, die gingen later voor de 7,6 km. Annemarie en ik gingen voor de 5,6 km en ja hoor we mochten direct klimmen. Dit voelde ik direct in mijn benen dus de rest was afzien. Maar we hebben het gehaald vooral ik, voor Annemarie een eitje maar zoals een echte vriendin betaamt steunde ze me van het begin tot het eind. Dit wordt haar niet altijd in dank afgenomen door mij want als blikken konden doden hadden wij al lang geleden afscheid genomen van haar. Het parcours is echt fantastisch overal om je heen zie je mensen lopen met lichtjes om, die we kregen bij binnenkomst en de laatste twee kilometer stond er om twintig meter een potje met een waxinelichtje (petje af voor de vrijwilliger die al die lichtjes aangestoken heeft).

Terwijl wij aan lopen waren zijn Connie en Patricia de dierentuin ingedoken en hebben de visjes (roggen) geaaid.

Om tien uur waren zij aan de beurt we hebben ze niet uit



kunnen zwaaien maar we stonden wel bij de finish, goed gedaan hoor meiden!

Na het lopen even gezellig wat drinken, de muziek die speelde was niet onze keus een of andere trommelband. Later kwam een coverband van de Rolling Stones die was wèl gaaf. Patricia en Annemarie moesten even hun borsten vergelijken, vraag me niet waarom, een tafel verder zaten vier kwijlende heren die het erg interessant vonden en meer wilde zien.

Op de terug weg hadden we alle vier een lichtkrans op ons hoofd, we waren een soort aliens. Worden we aangehouden voor een alcohol controle en Annemarie moest blazen met de vraag of de dames gedronken hadden? Nou ja wat een vraag!!!!!!!!!!

Het is een hele leuke geslaagde avond geweest volgend jaar weer maar dan met veel meer Brugrunners. Komt nog wel de vraag op: "Ben je wel wijs om zo'n takkeneind te rijden om 5,6 km te lopen?" Maar ja het was uiteindelijk toch de moeite waard en erg leuk.

Lia

Uitslagen van de Bergrace by Night in Rhenen

15-04-11 diverse afstanden

Namen	Tijden	
Patrisia Ruizeveld	0.50.09	7.6 km
Connie Vuijk	0.50.53	"
Annemarie Lorscheid	0.51.02	5.3 km
Lia Verhulp	0.51.05	"

Uitslagen van het Van buren loop circuit in Oostvoorne 10km

17-04-11

Namen	Tijden
Johan Benne	0.42.02
Arie Kamps	0.43.30
Piet Nooren	0.47.09
Karel Timmermans	0.55.00

De Oranjeloop in Oudendoorn 10 km

26-03-11

Namen	Tijden
Johan Benne	1.07.52
Piet Nooren	1.18.20

De dwars door Dordt loop 10km

03-04-11

Namen	Tijden
Roland van Dillen	0.40.17
Ivonne van der Pad	0.45.48
Hans van Meggelen	0.52.43
Cor Romijn	0.53.30
AnneMarie Lorscheid	1.02.10

IS HET RAADZAAM OM EEN SPORTKEURING TE ONDERGAAN?

Zeker voor intensief trainende sporters en vooral voor oudere sporters WEL!!

Een aantal problemen kunnen voorkomen worden door een gedegen sportmedisch onderzoek.

VERLOOP VAN EEN SPORTKEURING.

Naast het invullen van een anamneselijst wordt een intensief onderzoek gedaan (hart, longen, bloeddruk, bloedvaten), een orthopedisch onderzoek (spieren, gewrichten, botten) en een anthropodisch onderzoek (lengte, gewicht, vetpercentage).

Verder worden de ogen gecontroleerd, de longfunctie gemeten, de urine gecontroleerd en een hartfilmpje (ECG) gemaakt. Ook wordt het bloed onderzocht op bloedarmoede en cholesterol.

Tenslotte wordt via een inspanningsonderzoek de hartfunctie onder belasting gecontroleerd waarbij tegelijkertijd de conditie wordt bepaald.



Een dergelijke keuring duurt ongeveer 1 uur en de kosten bedragen tussen de E140-E200.

Er zijn ook minder uitgebreide keuringen die vanzelfsprekend minder tijd en geld kosten.

Maar...een uitgebreide sportkeuring geeft een goed totaalbeeld van de sporter.

Actuele problemen kunnen onderzocht worden en daarnaast risicofactoren op blessures en hart en vaatziekten (cholesterol, hoge bloeddruk, overgewicht) opgespoord worden.



WAAR WORDEN SPORTKEURINGEN VERRICHT?

In de meeste grotere plaatsen is wel een Sport Medisch Adviescentrum(SMA)

De meeste ziektekostenverzekeraars(kijk in je polis) vergoeden een SMA-keuring of consult. (gaat niet van je eigen risico af)

Een keuring (niet verplicht in de loopsport) ZEKER aan te bevelen!!!

Zelf heb ik goede ervaringen bij SMA Toppoint
Stadhoudersweg 1
Vlaardingen 010 4755332

Neem het in overweging . Misschien is dit net het duwtje om het te doen!!!!

groetjes Magda

Marathon Rotterdam en de 10 km Rijnmondloop!!

Ook deze keer zal ik weer proberen er een leuk stukje van te maken. Ik heb niet iedereen kunnen benaderen die meegedaan heeft, maar ongetwijfeld zullen alle uitslagen in het clubblad staan.

Zondag 10 april: het beloofde een mooie dag te worden met volop zon, maar 's morgens vroeg voelde het toch wel wat frisjes, ik kreeg een trainingsjack van mijn schoonzoon, omdat ik toch iets te dun gekleed was, ook in Rotterdam { rotje knorr} werden er oranje vuilniszakken uitgedeeld, om je te beschermen tegen de kou, en ik moet zeggen, het voelde lekker warm aan.

Iedereen was zich druk aan het voorbereiden, inlopen is dan wel belangrijk!! En voor we het wisten stonden we klaar



voor de 10 km Rijnmondloop. Guus, Miranda en mijn persoonkje. Cor tikte ineens op mijn schouder. Hij loopt op de donderdagavond mee { is ook trainer} Cor gaf mij wat tips, waar ik later op terug kom. Knal boem, daar viel het startschot, langzaam kwam de groep in actie. Wat wil je met 8000 recreanten, maar de sfeer was er, prachtig mooi weer, ben meteen in mijn hemd gaan lopen en voelde dat het steeds warmer werd. Ineens zag ik Yvonne langs de kant staan met Doeska, die had een blessure wat triest nou. Later hoorde ik van Yvonne dat Doeska uitgestapt was en zij verder was gelopen, dat is wel jammer als je net begint. Het leuke wat ik hoorde van Yvonne was dat ze in een Rotterdam in een hotel{ Atlanta de Cool} had geslapen samen met haar man, wat heel erg gezellig was, en de tijd van haar was toch nog 1 uur 10 min, toch nog sportief dat ze was doorgelopen!! En Doeska hopelijk ben jij weer hersteld!!



Het parcours was er druk bezocht, soms moest je wandelen, maar eerlijk gezegd was het met die hitte wel ff lekker, je moest wel je warmte kwijt kunnen, drinken was er genoeg onderweg dat heb je ook wel nodig onder deze omstandigheden. Ik hoorde van mijn dochter Miranda dat ze had over-

gegeven van de warmte. Zij kwam met een tijd van 57 min binnen, en Guus volgde snel met een tijd van 59 min, mijn persootje 1 uur 6 min. Ik had van Cor wat instructies gekregen, had een goed gevoel over mijn loop, had goed opgebouwd dus langs deze weg Cor { trainer} nog bedankt!! Er zijn nog een aantal mensen die hebben gelopen, die ik ook wil vermelden Leonie voor het eerst de 10 km in 1 uur en 5 min klasse!! [ochtendgroep donderdag } ook Connie



die voor het eerst in Rotterdam meedeed had een mooie tijd van 1 uur 1 min en 45 sec, super!! Ik heb ook

met mensen gesproken die de marathon hebben gelopen of mensen hebben begeleid met fietsen, dat is natuurlijk ook heel erg leuk en sportief, Ellie van Buytenen was met een groep van 20 mensen op de fiets { 60 km} en had douchegel uitgedeeld voor de marathonlopers, leuke actie Ellie!! En begreep ook dat zij met haar team mensen heb aangemoedigd!! Jeanette was met haar Johan op de fiets. Zij vertelde dat zij 58 km had gefietst en Johan, haar sportieve man, heeft met Paula de laatste 13 km mee gelopen van de Marathon, die zij ook heeft uitgelopen!! Super!! Ook Annie en Leen waren op de fiets om mensen aan te moedigen, toen hoorde ik van Riet dat haar man Johan was gestruikeld over een hek, maar toch weer is opgestaan en de Marathon heeft uitgelopen in een mooie tijd van 3 uur 23 min klasse!! Roland (heb helaas zijn achternaam niet) had een tijd van 3.15. 45 sec, Christian Monna { schoonzoon} 3 uur 20 min, die werd de laatste 10 km door zijn pa Niek begeleid op de fiets. Hij kreeg zout water van een dame van de Triatlon, hij heeft hem uitgelopen, maar op karakter!! Maar toch top gedaan !! Om niet te vergeten stonden Hans, Lia en Annemarie ook langs het parcours om aan te moedigen en Bep, de vrouw van de Gerard wilde mij fotograferen maar helaas was haar batterij leeg! Bep toch bedankt voor je aanmoediging.

Het was een geweldige dag om op terug te kijken, ook de organisatie was top, met veel ehbo mensen die zeker nodig waren. Zelf heb ik ook nog een man samen met de politie geholpen, die hele erge kramp had, ook deze keer was het heel erg warm, maar we zaten met z'n allen in het zelfde schuitje, doelstelling: uitlopen, dat is toch bij velen gelukt, allemaal gefeliciteerd!!

De dag na de Marathon 11 april: lekker uitzwemmen in het



Rivierabad Te Spijkenisse, er waren in totaal 6 mensen met mezelf erbij!! Heb de namen van de mensen opgeschreven die ook met Marathon van Rotterdam hebben meegedaan !! En ook

hebben volgehouden!! Marcel Reuvers, Paula Nobel, Christel vd Starre, Anita Kabbendijk, allemaal van de Brugrunners!! Gefeliciteerd met jullie behaalde marathon!!

Er was ook nog iemand van de Spark!! Ook wel even leuk om te vermelden!! Robert Langendam ook helemaal uitgelopen. Iedereen die heeft meegedaan, of heeft aangemoedigd., de sportieve gezelligheid en saamhorigheid stond weer boven aan, het was een geweldige dag in Rotterdam, PS. Runnersworld winkel in Spijkenisse je hebt me prima Asics verkocht, zeer professionele schoenen!! Ook trainers weer bedankt voor de trainingen, die leuk en effectief zijn, bedankt!!

Vriendelijke sportgroeten

Tonnie van Ettinger Brugrunners Spijkenisse werkzaam Rivierabad.

PS. Patrick v.d.Kerkhof veel succes bij de triatlon van Lanzarote.

Ook Ivonne v.d.Pad (die een leuk gesprek had met RTV Rijnmond) gefeliciteerd met je PR!

Uitslagen van de Rotterdam Marathon

10-04-11

Namen

Tijden

Roland van Dillen	3:15:45	Marathon
Johan Benne	3:31.38	
Ivonne vd Pad	3:38.26	
Arie Kamps	3:50:50	
Patrick Zoutendijk	3:50:50	
Arthur Bijl	3:52.50	
Renzo Kerkhof	3:58:03	
Danielle v Lierop	4:01:41	
Nico Stoop	4:01:41	
Ben van Mil	4:19:53	
Danielle van Mil	4:19:53	
Paula Nobel	4:35:03	
Anita Kabbendijk	4:42:52	
Marcel Reuvers	4:45:49	
Dinie Baumann	4.45.49	
Peter Makop	4:55:26	
Christel v d Starre	5:11:00	
Monique/Bert vd Horst	4:02:33	Duo's
Wil Raaphorst/Karel Timmermans	4:28:50	
Mirjam/Peter Koster	4:29:40	

Uitslagen van de
Rotterdam Marathon 10KM

10-04-11

Namen Tijden

Wim van Doorn	0.53.42	10 km
Mariannie zoutendijk	0.55.29	
Guus Ettinger	0.59.09	
Yvette de Groot	1.01:28	
Connie Vuijk	1.02:41	
Viola Riegman	1.05.17	
Leonie Ripmeester	1.05.47	
Tonnie Ettingen	1.06.43	
Nicole Elders	1.06.50	
Ursula Amas	1.07.37	
Sandra Verhoeven	1.09.52	
Alby Kop	1.10:14	
Yvonne vd Zalm	1.10:14	
Marianne Braun	1.10:20	
Wil Braun	1.10:20	
Paula Reuvers	1.14.20	
Manon Reuvers	1.14.20	
Johan v d Pol Heeft de laatste 12 km met Paula meegelopen (marathon)		

**Hardloopteest
in Rotterdam**



de **Delftse hout loop** 14 km

30-03--11

Naam Tijd

Johan Benne	0.59.19
-------------	----------------

Belevenissen in Leiden

Op 15 mei jl. gingen Monique, Elly en ik vol goede moed op weg naar Leiden om de marathon te gaan lopen. Ik ging eens proberen hoe het was om vijf weken na Rotterdam weer een marathon te gaan lopen. Monique zette ons netjes af in het centrum van Leiden en ging zelf naar haar omkleed adres om ons daarna weer in het startvak te ontmoeten. Het was een gezellige boel in de stad. Het weer was prima en de stemming zat er goed in. Voor het startvak stonden een heleboel American Football spelers in vol ornaat opgesteld. Zodra het startschot klonk spurten zij weg en namen langs de kant plaats. We werden flink aangemoedigd.

Ik liep heerlijk en relaxed te genieten. Het ging wel hard zag ik bij de tussentijden maar ik voelde mij prima dus liep gewoon zo door. Op een gegeven moment zo bij de 18 á 19 km kwam er een meneer op een fiets bij mij rijden, hij vroeg of ik de hele marathon liep. Toen ik dat bevestigde vertelde hij mij dat ik de derde dame in de wedstrijd was. Het klonk een beetje onwerkelijk en drong niet echt tot mij door. Hij legde uit dat hij bij mij bleef fietsen en dat er op de helft van het parcours geverifieerd zou worden of het klopte dat ik derde was. Ik moest me vooral niets van hem aantrekken en gewoon zo door blijven lopen! Dat viel niet mee want ik



kreeg acuut de zenuwen. Mijn eerste gedachte was: Ik hoop maar dat er snel een dame voorbij komt dan ben ik er vanaf. Bij het 21 km punt stond de volgende fietser al op mij te wachten en jawel hoor ik was echt derde. Er kwam spontaan een jonge man bij mij lopen die mij wel zou "hazen". Ik zei nog dat het niet echt hoefde maar hij wilde van geen wijken weten. Hij vond het helemaal te gek om mij naar de finish te helpen. Toen moest ik dus nog een halve marathon. Het was net een film die zich voltrok. Op mijn startnummer stond mijn naam, ik werd van alle kanten toegejuicht en aangemoedigd. De fietser voor mij wees de weg en maakte het parcours voor mij vrij. De "haas" hield mij uit de wind en deed de peptalk. Bij de 30 km heb ik even wan-

delend mijn gel ingenomen en toen weer snel verder. Ik had geen idee hoever de volgende dame achter mij zat, maar bij het 35 km punt kwam er een pacer van de 3:30 uur voorbij die vertelde dat er twee dames achter mij zaten op anderhalve minuut. Toen ging bij mij eindelijk de knop om. Ik dacht: Als ik al zolang als derde loop ga ik het nu niet meer uit handen geven. Volgens mij heb ik die laatste kilometers in 5 minuten de km gelopen, dat was me nog nooit eerder gelukt.

Bij de finish werd ik opgevangen door iemand van het wedstrijdsecretariaat. M'n medaille werd omgehangen en een grote blauwe kaart waar opstond dat ik officieel derde vrouw was. Ik moest die meneer volgen en kwam zo tussen alle Kenianen en Ethiopiërs terecht. Daar werd ik echt heel leuk ontvangen. Ik kreeg een T-shirt en jack zodat ik het niet koud kreeg en iets lekkers te drinken, prima verzorgd dus. De dame uit Ethiopië die eerste was geworden begon direct



e e n
p r a a t j e
met mij, ze
sprak ge-
l u k k i g
vloeiend
engels, dat
vond ik wel
heel leuk.
Ze waren
natuurlijk
super blij
dat ik er
was, kon
eindelijk
de prijsuit-
r e i k i n g
beginnen.
Je moet
niet verge-
ten dat

toen ik over de finish kwam zij al bijna een uur binnen was! De dame op nummer twee was Mariska Kramer, zij is na Lorna Kiplagat de beste Nederlandse marathon loopster. En daarna kwam ik. We liepen gezamenlijk naar het podium waar we gehuldigd werden. Behalve een mooie bos bloemen ontving ik ook een enorme beker en een enveloppe met inhoud.

Na het officiële gedeelte ben ik op een trapje in de zon gaan zitten om op Elly te wachten. Volgens mij had ik een smile van oor tot oor die er niet meer vanaf is gegaan. Het was zo onwerkelijk dat ik er maar van bleef lachen. Er kwamen zelfs mensen naar mij toe om te vragen of ze een foto van me mochten maken en één meneer vroeg zelfs een handtekening. Toen Elly binnen kwam zwaaide ik al met mijn beker naar haar. Elly had al een aantal jaren aan mij gevraagd eens mee te gaan naar Leiden en nu zag ze haar vermoeden bevestigd, dat ik in de prijzen kon lopen. Het bleek dus een goede zet te zijn geweest. Alleen overall derde dame had ook zij niet kunnen bedenken.

We zijn ons lekker gaan verkleden en toen rustig terug gelopen om Monique (met Richard) te zien finishen. Toen ook zij waren opgefrist zijn we weer op huis aangegaan. Volgens mij heb ik daarna nog een dag op een roze wolk gezeten. Als ik er nu op terug kijk is het toch wel heel bijzonder om mee te maken, vooral op mijn leeftijd! Zoiets bedenken je niet van te voren.

Ik wil iedereen heel hartelijk bedanken voor zijn of haar enthousiasme, kaarten, telefoontjes, mailtjes, sms berichtjes ed.

Loopgroetjes van Ivonne

Uitslagen van de Leiden Marathon

15-05-11

Namen	Tijden
Ivonne van de Pad	3.32.43 3e in serie
Elly van Buijtenen	4.11.09
Monique Kuller	4.38.28

Recept van cake met bitterkoekjes en rum

200 gr. roomboter, 4 eieren, 175 gr. suiker, 200 gr. bloem gezeefd met 1 flinke theelepel bakpoeder, 2 zakjes vanillesuiker, 250 gr. bitterkoekjes en natuurlijk de rum 100 ml. of iets meer voor de liefhebbers.

Vet een bakblik in en bestrooi met bloem. Overtollig bloem verwijderen.

Oven voorverwarmen op 160 gr. Heteluchtoven op 150 gr. Bitterkoekjes in stukjes breken in een schaal en de rum toevoegen. (Ik heb 80% gebruikt, maar een lager percentage kan ook, alleen is de cake dan minder sterk van smaak.) Even goed door elkaar roeren en laten staan tot gebruik in het beslag.



Doe de roomboter, suiker en vanillesuiker in een beslagkom en zet de kom een bak met heet water. Mix alles goed door elkaar totdat het vloeibaar. Dan één voor één de eieren erdoor mixen en even kort de bloem met het bakpoeder. Daarna

met een houten lepel de bitterkoekjes er doorheen mengen. Alles in het bakblik doen en glad afstrijken.

Zet het blik op de 2^{de} richel van onder in de oven en bak de cake als je een heteluchtoven hebt op 150 gr. 15 minuten. Zet daarna de oven op 160 gr. en bak de cake af in nog 55 minuten. (Anders afbakken op 160 gr. en ong. 70 minuten.)

Prik met een satéprikker in de cake om te kijken of hij gaar is. Komt de prikker er schoon uit, dan is de cake gaar.

Hierna moet er weer flink hardgelopen worden om de gevolgen van het eten van deze cake te minimaliseren

Ingezonden door Jose

Uitslag van de TVS testloop over 5 km In Spijkenisse

26-05-2011

Namen	Tijden
Wim van Doorn	0.24.48

15 mei 2011

Het 15 jarig bestaan van de brugrunners

Ook al staat de caravan voor de deur voor de a.s. vakantie, dit feest moeten we toch nog even meemaken. Het begon op zondagmorgen om 12 uur met gezellig koffie met taart en daarna ging het na de nodige indelingen ,achter elkaar aan naar Brielle, waar gefietst zou worden, gedeeltelijk op ligfietsen voor de liefhebbers .Daar zal Gerard een stukje over schrijven ,die heeft de hele tocht van 30 km. op de ligfiets gedaan .Ik zat ingedeeld bij een ploegje heren en hoopte maar dat ze niet te hard gingen,er waren een paar



fietscracks bij o.a. Willem, Wim en Leen, maar dat viel best mee. Het weer was prima, op sommige stukken was er een beetje wind maar over het algemeen viel dat nog wel mee. Onderweg werden we verzorgd door een ploegje met Han aan het roer ,die drankjes (uiteraard alcoholvrij) en snoepjes uitdeelden. Er vielen ook nog wat prijzen te winnen met een vragenformulier maar daar moest je niet voor bij mijn mannenploegje zijn, die riepen maar wat en hadden niet veel zin om ergens te gaan staan tellen of borden te lezen. Rond 5 uur reden we allemaal weer terug naar Spijkenisse naar het clublokaal, waar ons een lekkere Chinese hap stond te wachten met de nodige drankjes, ditmaal wel met alcohol te verkrijgen. na met z'n allen wat opgeruimd te hebben waren we zo rond 8 uur weer thuis .Het was een geslaagde dag .

Bep V.

Het fietsen op een ligfiets.

Is me dat even wat , nog nooit eerder gedaan en nu gaan we het meemaken .

Eerst kregen we een duidelijke uitleg hoe we dat ding moesten gebruiken . hoe je moest opstappen en afstappen .



En dan gaan we oefenen op het fietspad voor de deur , dan stappen we op , remmen aangehouden , klein versnellinkje erop

en de trapper boven , dan een zetje met de trapper en remmen los .

Ja het lukt en dan gaan we toch slingeren , het fietspad was haast te klein .

Maar na wat oefenopstapjes gaat het steeds makkelijker en dan gaan we met de groep de mooie ronde maken die we



op papier meekregen .

Uiteindelijk was het fietsen zelf leuk en het ging steeds makkelijker.

Komen we bij de verzorgings post van Han en dan afstappen , ja en dan vergeten de rem aan te zetten, gaat dat ding toch raar doen , dus een klein foutje

Ook ons "Jonkie" Willem wilde het proberen ,en het lukte hem prima ,hij heeft een aantal kilometers meegetrapt .

De conclusie van het fietsen is , dat het eigenlijk heel leuk is om een keertje mee te maken , maar je moet er wel heel goed even aan wennen

Wat me opviel is als je naar links of rechts kijkt de fiets ook die kant op wil gaan .

En achter je kijken gaat helemaal moeilijk en daar ik graag alles zie wat er onderweg voorbijkomt is ligfietsen voor mij een zware dobber.

Voor de rest een hele leuke belevenis en een mooie invulling van de feestdag.

Gerard

(Getikt in een enorme onweersbui in Oostenrijk)

Uitslagen van de

Vleermuizenloop 5 en 10 km In Rotterdam

29-05-2011

Paula Nobel	0.51.51	10 km
Renzo Kerkhof	0.51.51	10 km
Daniella van Mil	0.24.05	5 km



De roze rokjes weer van zolder!!!!

Ik dacht na 5 jaar wordt het een beetje afgezaagd, weer die roze rokjes aan met de Ladiesrun. Niets bleek minder waar, het was wederom een daverend succes. Ik kon op deze manier de brugrunners makkelijk herkennen en vanuit het publiek werd er nog steeds verrast en enthousiast geroepen.

Ik dacht dat er dit jaar wat minder Brugrunners waren die liepen, maar ook dat bleek niet het geval. Sommige deden mee met de bedrijvenloop, andere hebben debutanten begeleid, weer anderen liepen gewoon voor zichzelf en voor het goede doel. Ik viel onder de laatste categorie, ik heb gezellig samen met mijn moeder gelopen.

Het was druk, het waaide, het regende, enorme rijen voor de toiletten, maar toch blijft het een geweldig evenement. Alle vrouwen in het roze, op een enkele uitzondering na, die gewoon in een oranje jasje aan de start verschijnen. We zullen verder geen naam noemen hoor, Anita.

Maar over het algemeen was het een lange roze sliert door Rotterdam. En ondanks het weer dat wat tegen zat, waren er toch opvallend veel supporters!

De 5^{de} editie van de Ladiesrun had een nieuw parcours en de start was bij Ahoy. Het evenement was een beetje uit zijn jasje gegroeid in de Cruise Terminal, inmiddels zijn er 6000 dames die meedoen.

Deze locatie was een prima alternatief. De Erasmusbrug en Willemsbrug werden ingeruild voor wat bruggetjes in het park en we liepen lekker uit de wind.

Het was een leuk parcours door het Zuiderpark en met de finish midden in Ahoy maakte het een bijzonder geheel. Voor velen was dit een eerste wedstrijd, ook van de Brugrunners waren een hoop start to runners aanwezig. Gefeliciteerd met jullie prestatie en ook alle anderen voor wie het niet de eerste keer was, gefeliciteerd!



De opbrengst van de Ladiesrun gaat (deels) naar het goede doel: PINK RIBBON!

Dus daar hebben we ook een steentje aan bijgedragen.

Voor mij was dit deze maand de tweede keer dat ik mee rende voor het goede doel. Vorig weekend heb ik meegedaan aan de Roparun en ik wilde via deze weg de Brugrunners nog bedanken voor hun sponsoring.

Van de feestcommissie heb ik mogen collecteren tijdens het 15 jarig bestaan. Met het collecteren heb ik een flink bedrag opgehaald, dat team 199 over de magische grens van €7500 heeft gehaald. Dit bedrag is nodig om je volgend jaar weer in te mogen schrijven.

Daarnaast hebben verschillende brugrunners lootjes van ons gekocht. De bekendmaking van de winnende loten is 20 juni 2011 en is te vinden www.roparun.nl.

Danielle van Mil

Uitslagen Ladiesrun

19-06-2011

5 km	Tijd
Ingrid van der Linden	0.29.15
Nicole Elders	0.29.20
Jacqueline van Bemmelen	0.29.43
Helene Simon	0.31.29
Tamara van Oudenaarden	0.32.51
Diana Nijman	0.35.25
Sheila Veltman	0.35.29
Nikita van Lierop	0.35.38
Helen van Hecke	0.35.58
Virgie Saija	0,36.40
Karin Bakker	0.37.11
Marja van Mastrigt	0,37.12
Carla Warnik	0.38.41
Annemarie Lorscheid	0.40.43
Lia Verhulp	0.40.43
Stella Bastemeijer	0.41.19
Connie Vuijk	0.41.50
Monique van der Horst	0.42.51
Danielle van Lierop	0.43.25



10 km	Tijd
Leonie Ripmeester	0.59.22
Elly van Mil	1.02.23
Danielle van Mil	1.02.23
Ursula Amas	1.03.57
Annemarie Monster	1.06.23
Suzanne Hoek	1.06.32
Leonie van Beilen	1.06.48
Esther van der Voort	1.06.49
Chrystel van der Starre	1.06.56
Anita Kabbedijk	1.08.50

WNF CHALLENGE= Een avontuurlijke race door de Nederlandse wildernis. In het kort zeilen, mountainbiken, kanoën, wadlopen, crosslopen, extra navigatie- en verrassings-opdrachten. Minimum sponsorgeld 800 euro. Doel Wereldnatuurfonds.

Op 12 mei startte de wedstrijd in Earnewald Dit ligt aan een van de friese meren niet ver bij ons vandaag. De deelnemers van het Vaude/kathmandu team zijn bekend bij mij .Babette een van de meiden is mijn vriendin. Het was stralend weer zodat ik op tijd op mijn fiets stapte om aan te gaan moedigen. De wedstrijd was verdeeld over 3 dagen. De eerste dag was zeilen met een intelligentietest. De 2de dag mountainbiken naar Lauwersoog. En de 3de dag wadlopen naar Ameland. Dit ook weer met diverse opdrachten. Voor mij betekende het een gezellig tochtje. Slaaprolletje mee. De meiden hadden een huisje gehuurd maar er waren maar 6 bedden en ik was de 7de persoon, dus mocht ik kiezen waar ik op de grond ging liggen. Ja de meiden zijn rond de 40 jaar maar er werd geen rekening gehouden met mijn stramme lijf van 61 jaar. Vrolijk fiets ik door het landschap. Mijn pad kruiste een landweggetje. Er kwam een boer aan met een of andere machine achter zijn trekker. Hij scheurde door de bocht en ik had zoiets van: "Ik rijd de berm in." Nu dat was op het nippertje want die lange tanden van dat ding hadden dwars door mij heengegaan. Ik schrok me rot. Dit

was dus wat men noemt een ECHTE boer. Na zo'n 20 km in het dorp Wijnjewoude at ik mijn brood op . Er kwam een groep



langsgefietst van ong. 20 personen. Er werden foto's van me gemaakt. Ik dacht omdat ik zo mooi was maar nee hoor. Een donker gekleurd meisje zei: "Omdat U er zo sportief en bruin uit ziet". 'Zeg ik tegen jou toch ook niet" antwoordde ik. Er werd gelachen en gezaaid. Even later haalde ik wat boodschappen in Drachten. Ik zou 's avonds voor de soep en salade en toetje zorgen en Babette voor de hoofdmaaltijd. Bezweet kwam ik bij het huisje. Ik was de eerste, dus sleutel gehaald en snel onder de douche. Soep gekookt en de koffie stond net in de aanslag of de telefoon ging. We komen eraan. Even later zaten we in het zonnetje met een bakkie en de verhalen kwamen los. Hierna werd alles uitgepakt. Ook kwamen er 3 boompjes uit de auto? Ja dat zijn eikenbomen?????//Ja je neus, werd er gereageerd. Het zijn beukenboompjes. Babette keek ff beteuterd en zei verbaasd: "Echt waar" Nu lachen natuurlijk. I.E.G. was het een goed idee. Bij deze wedstrijd ging het er ook om om zo min mogelijk co2 uit te stoten. Als je dan elke dag een boompje plantte, kreeg je weer +punten. Ook 2 fietskarren kwamen eruit om bagage naar Lauwersoog en Ameland te vervoeren achter de fietsen van de begeleiders, want de auto's werden niet meer gebruikt. De volgende dag was het droog met een lekker zonnetje. Wel een zeer wisselende windkracht 5. Helle was onze zeildeskundige en gaf instructies over hoe en wat. Er moesten 5 rondes om boeien gezeild worden en onderweg was ergens een test en een stormbaan maar je moest eerst met je gps uitvinden waar ze lagen. De meeste zeilers gingen gelijk weg maar Lidy en Marlies namen de tijd om die punten op te zoeken. Er werd geweldig gezeild. Zo-

danig dat de dames van de overige(meest mannen) complimenten kregen in de trand van "Wat zag dat zeilen van jullie er professioneel uit."Ja jammer van die test . Er moest op papier een schat gevonden worden. Een kaart op schaal en dan b.v Je loopt 5km met een snelheid van 15 km p/u v.a punt 1 inde richting van 45 graden. Zo ging het nog ff door. Ze dachten nog "kat in het bakkie" maar nee hoor 30 strafminuten. Heel jammer anders hadden ze zelfs het zeil onderdeel gewonnen zowel van de heren als de mixteams.1 team was omgeslagen en hadden niet net als wij alles in een waterdichte zak gedaan. Alle telefoons en gps enz overboord. Het was een team uit Lage Zwaluwe waar 1 van onze teamleden ook vandaag kwam. Ze hadden in de plaatselijke krant gestaan. Er stond in het artikel dat ze hoge ogen zouden gooien bij het zeilen. Helaas. Mirelle die foto's maakte zei: "Ik stuur ze wel op naar de krant" Gelukkig konden ze erom lachen en vervolgden hun wedstrijd . Heel sportief. Wij als supporters hadden een motorbootje gehuurd om het zeilen te volgen. Toen ons team bezig was om de test te doen hadden wij ons bootje aan de kant van een eilandje aangemeerd. Ineens hoorden we een knal? Was de ehbo inplaats van vooruit achteruit gevaren en dwars over onze motor gevaren. Gelukkig aan het eind van de wedstrijd. Nu werden we naar de finish gesleept en werd er gevraagd of de ehbo pleisters op de boot hadden geplakt? Ja wat een humor. 's Avonds bij de briefing en het eten bij de tent met pandabeer vroegen de meiden aandacht en gingen het eerste beukenboompje planten. Grote hilariteit. Een enorme schop werd tevoorschijn getoverd en een grote kuil gegraven. Boom erin en met een vrolijke gietter kreeg de boom water. Ook een fles Boswandeling werd opengemaakt en er werd geproost en geproest. Het leverde een enorm applaus op en veel wedstrijd punten. De volgende dag moest het huisje leeg. De 2 begeleiders deden de karren achter de fietsen. De 2 boompjes voor de volgende 2 dagen werden erin gezet en staken een meter er boven uit. Geen gezicht. Het wedstrijdteam moest met behulp van gps langs een route door de friese feanen via Kollum naar Lauwersoog. Eerst moest Marlies boogschieten. Er moesten 3 pijlen in 3 verschillende ringen terechtkomen, anders moest je straf kilometers afleggen. Waar, dat wisten we niet? Zenuwachtig werd hiernaar gevraagd maar het antwoord bleef uit. Heel kalm legde Marlies aan en.....perfect. We hoefde het niet eens meer te weten. Vrolijk sprongen de meiden in het rond. Nu de wegen werden gescheiden. Het team begon

aan het wedstrijd fiet-sen .De 2 begeleiders namen de kortste route naar Lauwersoog en ik ging weer naar huis. De volgende 2 dagen moesten ze het zonder



mijn aanmoedigingen doen. Nu dat was geen probleem, want ik las op internet dat ze 3 de waren geworden bij de mixteams. Het kanoën was door de harde wind een hilarisch geheel geworden en was ingekort waardoor iedereen elkaar in de weg liep. De cross was na al het mooie weer een eitje want de grond was mooi droog. Een leuke wedstrijd die 1 keer per jaar gehouden wordt. Wat voor de brugrunners?????????????//. .

Linda Ex-brugrunster

Marathon van de “zondagmorgen”runners.

Na een periode van hard trainen en veel lachen was het dan zover, de marathon van Rotterdam stond voor de deur. Met een tevreden gevoel, dat niemand geblesseerd of ziek was, gingen de lopers op vrijdag hun startnummer ophalen. Om 9 uur stonden zij al voor de Beurs te trappelen zodat zij zeker wisten dat zij de eersten waren en niets zouden missen van de aanbiedingen. Ikzelf had om ca 11.30 uur afgesproken, want het jaar ervoor had ik nog nooit zolang over een startnummer ophalen



gedaan (en ik heb toch heel wat startnummers opgehaald). Gelukkig was ik ruim op tijd want toen ik ze gevonden had stonden er nog 2 in een pashokje, liepen er nog 3 te kijken naar allerhande sportartikelen en stond de rest een beetje de wand met gelukwensen vol te kalken om alle Brugrunners succes te wensen, die mee zouden lopen op de verschillende afstanden.

Met tassen vol gingen we op pad naar Dudok, we hadden afgesproken om 12 uur maar dat werd natuurlijk weer een uurtje later (shoppen hé) zodat de koffie met appeltaart al koud was.

Het was ondertussen eigenlijk al lunchtijd, dus gingen sommige aan de uitsmijter en aan een broodje gezond, de rest nam toch maar koffie met taart en veel slagroom.

Uiteindelijk was ik toch nog 2 uur eerder thuis dan het jaar ervoor.

Op zondag had ik afgesproken met Elly van Mil, Patricia en Kim (dochter van Dinie) om naar de marathon te kijken en de lopers aan te moedigen.

Op verschillende punten in de stad zijn we wezen aanmoedigen en hopen dat iedereen het er goed vanaf zou brengen.



Gelukkig is dat ook gebeurd (iedereen heeft hem uitgelopen) zodat wij met een goed gevoel naar de kleedruimte gingen (geregeld door Bert en Monique) om iedereen te feliciteren en nog wat na te praten.

's Avonds was er nog een etentje gepland met de hele zondagmorgengroep bij de Japanner in Spijkenisse als afsluiting van een periode van hard trainen, veel lachen en gezelligheid.

Tot mijn verrassing werd ik daar door de groep in het zonnetje gezet met een heel mooi cadeau.

Het is eigenlijk te gek voor woorden wat ik gekregen heb.

Hierbij wil ik nogmaals een ieder bedanken, ook degenen, die niet de marathon gelopen hebben maar wel gezellig mee getraind hebben.

Ik heb het met heel veel plezier gedaan en kijk terug op een hele leuke en gezellige periode.

Een blije en tevreden trainer die nog confuus is van het geschenk,

Han.

Uitslag van de

The Royal Tenloop in den Haag 10 km

30-05-2011

Naam

Tijd

Leonie Ripmeester

0.58.00

Vijftienjarig bestaan “De Brug Runners”

Dit jaar werd het jubileum van De Brug Runners uitgebreid gevierd. Onder het genot van een bakje koffie en een stukje taart bereidde iedereen zich voor op een ligfiets middag met vragen over de fietsomgeving. Nadat we per auto waren gearriveerd, behalve Rien die besloot het hele eind zelf te fietsen, konden we daadwerkelijk gaan fietsen. Hoewel, enige instructie was wel vereist voordat we onze ligfietsen ook echt vooruitkregen. Toch wist iedereen zich, soms in niet geheel rechte lijn, voorwaarts te bewegen. Als onderdeel van het jongste team had ik wel verwacht dat we het wedstrijdement met overmacht als beste af zouden sluiten. Het liep er uiteindelijk op uit dat alleen Peter in onze groep zich bekommerde om de vragen. De rest van de teamleden vroeg zich eerder af of er in de directe omgeving geen leuk café aanwezig was waar we zouden kunnen pauzeren voor een welverdiende lunch. Dat café was er weldegelijk, dus nadat we ons tegoed hadden gedaan aan heerlijke calorie arme hapjes, gingen we verder met de dag die toen al niet meer stuk kon. Chrystel voltooide de vragenlijst op niet geheel legale wijze terwijl we met de auto weer terug scheurden richting Spijkenisse voor het diner. Daar eenmaal aangekomen troffen we Han aan die al druk in de weer was met de voorbereidingen voor het Chinese buffet. Ook dit buffet bleek een enorm succes te zijn met alleen maar lachende, pratende en genietende Brug Runners.

Vervolg op pag. 14

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

TEN SLOTTE

hebben we er met z'n allen weer voor gezorgd, dat deze editie van de Brugpraet door Henk gedrukt en geniet kon worden. Alle medewerkers bedankt voor de inzet. Helaas is het Rondje Voorne, dat op 25 september zou worden gehouden geannuleerd, wegens gebrek aan vrijwilligers. Volgend jaar doen ze een nieuwe poging. Degenen die aan de Politietriatlon deel willen nemen, moeten dit jaar zelf initiatief tonen, want dit wordt helaas niet meer door Wim van Doorn georganiseerd. De redactie wenst iedereen een welverdiende zonnige vakantie, op welk plekje van de wereld dat ook zal zijn. Enne.....laat ons je ervaringen weten, dan zorgen wij dat alle Brugrunners hiervan kunnen meegenieten. Wel voor 1 OKTOBER insturen.

De redactie.

Berichtje van Lisette

Hallo allemaal ik wil iedereen fijne zomer/vakantie toewensen.
Ik weet niet of ik nog bij ons cluppie kom deze week ,ik heb het namelijk druk met oppassen! Dus tot de derde week van juli.



Doeiiiiiiiiiiii

groetjes **Lisette**

Vervolg van pag. 13

Als afsluiter kregen we nog het bericht dat Yvonne van der Pad de naam van onze jubilerende stichting hoog had gehouden door een derde plaats te veroveren op de marathon van Leiden. Met een voldaan gevoel en een officieel ligfiets diploma keerden we tenslotte weer terug naar huis.

Renzo

Wisten Jullie dat ?????

Conny haar 1 jarig brugrunners jubileum heeft gevierd met koek .
De meesten met een regenloop de bril af doen ,Henk H niet, die loopt dan zonder gebit .
Gerard wel eens een jaar achter loopt
Er een Brugrunster, voordat de Marathon van Rotterdam startte, nog even haar huisarts bezocht en daardoor laat was?



Dezelfde loopster in de metro erachter kwam dat haar startbewijs thuis nog op tafel lag, dus nog later was? Ze vervolgens wel binnen de 4 uur eindigde?
Wout en Karin een loopster, die op het 40 km punt in elkaar zakte, een dik half uur verzorgd hebben (water, cola, gel & peppraat) en haar vervolgens wandelend naar de finish begeleid hebben, zodat ze haar eerste marathonmedaille in ontvangst kon nemen.
Bakker Nobel uit Hekelingen lekkere taarten bakt en niet alleen als Paula een marathon gelopen heeft?



**Wout met het snelwandelen het weer gefikst heeft
3e plaats bij het Nederlands kampioenschap 5 km.**

Er een trainster is die de lopers als opdracht gaf om figuurlijk (ze zei : niet letterlijk) het hokie om te gaan en dat de lopers (gelukkig) niet luisterden? Dat deze trainster haast boos werd omdat wij niet naar haar luisterden!!!
Piet Stougje regelmatig zijn vrouw thuis opsluit ?
Wim v Doorn weer opa is geworden van een kleinzoon van 3650 pond of waren het nu grammen ?
Elly in Leiden haar 25 ste marathon heeft gelopen.
Mieke tijdens het zwemmen het kruis draagt van Rien.
Annemarie Italië niet meer in durft i.v.m. nooit betaalde bekeuring.
Conny het lied van "vrouw Haverkamp" goed kan zingen .

Van harte gefeliciteerd

18-jun	Pia	van Eersel
19-jun	Yvonne	Revet
19-jun	Leon	Spoor
21-jun	Gerda	Terband
22-jun	Han	Bakker
29-jun	Riet	Benne
04-jul	Elly	v Buytenen
07-jul	Renzo	Kerkhof
17-jul	Maby	Verschoor
21-jul	Hans	Riegman
23-jul	Arthur	Bijl
25-jul	Jeanette	vd Poll
27-jul	An	v Hulst
30-jul	Wil	Braun
02-aug	Yvette	de Groot
06-aug	Yvonne	vd Zalm
10-aug	Monique	vd Horst-v.d.Kerkhof
14-aug	Linda	Meijer



24-aug	Leo	Storm
26-aug	Carolien	Belder
31-aug	Mieke	Schellenberg

09-sep	Wim	v Doorn
09-sep	Albert	vd Velde
10-sep	Reina	v Leyden
11-sep	Manon	Reuvers
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	Alby	Kop
24-sep	Mirelle	Livain
26-sep	Paula	Nobel
29-sep	Wil	Hoorman
29-sep	Arie	de Ruiter

Sta je er niet bij , geeft het foutje aub even door.



De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's	
19-6-2011	Ladiesrun	Rotterdam	www.ladiesrun.nl	11.00	10
25-6-2011	Ambachtsheerlijkheidsloop	Numansdorp	www.avspirit.nl	10.00	10
26-6-2011	Runforkika	Rotterdam	www.runforkika.nl/rotterdam	13.00	10
2-7-2011	Kadeloop	Schipluiden	www.dehardloper.nl	13.00	12
9-7-2011	Verboon beachrun	Kijkduin	www.beach-challenge.nl	17.00	10
27-7-2011	Bombokaalloop	Burgh Haamstede	www.avdeltasport.nl	19.00	10
6-8-2011	Bradelierloop	de Lier	www.bradelierloop.nl	13.20	10
9-8-2011	Ronde van West	Capelle a.d. IJssel	www.rondevanwest.nl	19.00	10
12-8-2011	Strandloop	Ouddorp	www.avflakkee.nl	18.30	10
18-8-2011	Akerhoekse bok bokaal	Ouddorp	www.atletiekunie.nl	19.30	5-10
29-8-2011	Hardloopvierdaagse Spark	Spijkenisse	www.avspark.nl	19.00	5-10
9-9-2011	Goudse Singelloop	Gouda	www.singelloop.nl	18.15	10
11-9-2011	Maasstadloop	Rotterdam	www.maasstadloop.nl	13.00	10
17-9-2011	Oosterparkloop	Ridderkerk	www.antilope-tc.nl	12.30	15

Voor meer informatie en lopen in heel Nederland verwijzen wij jullie naar www.dutchrunners.nl

Hier zijn advertenties

SPORTXL



www.sportxl.nl

Kijk online voor onze actie's!

info@sportxl.nl



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!



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



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

NOBEL

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342

TWEE WIELER-CENTRUM NOORD




Eigenaar:
Ferry Hesseks

Uitsluitend handgemaakte fietsen uit Nederland :

RIH en Jan Janssen

www.twcnoord.nl E-mail info@twcnoord.nl



Korenbloemstraat 29 • 3202 BM Spijkenisse • tel : 0181 - 624481 •

RunningPoint

Michel de Maat



Een vakkundig advies en **20% korting** op alle hardloopschoenen; daar rij je voor om !

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - OIO 460058

www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl