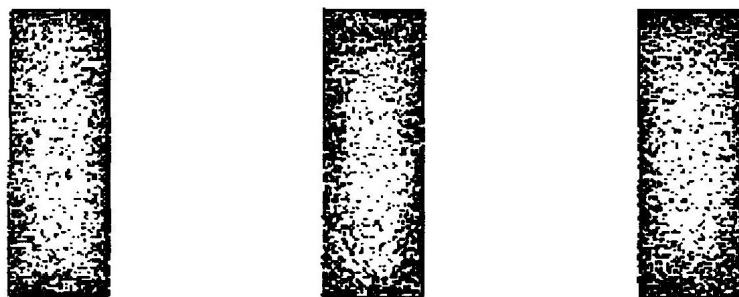


"BRUGPRAET"



"DE BRUG RUNNERS"

Maart 2012

Spijkenisse

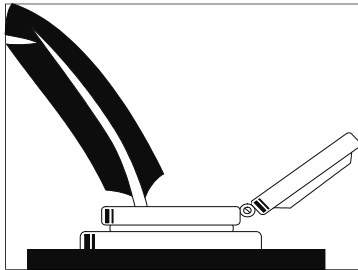


BRUGPRAET

Jaargang 17 Nummer 1

Maart 2012

Van de voorzitter



Gelukkig, de korte broeken kunnen weer uit de kast, de eerste trainingen met een zonnetje hebben we al gehad. Op naar een mooi zomerseizoen met leuke loopresultaten!

Deze week hebben Brug Runners ook een begin gemaakt met de wekelijkse tochtjes op de racefiets.

Op 9 maart hebben we een informatieavond gehad, waar fysiotherapeut Theo van Gammeren ons heeft gewezen op het belang van loopscholing & diverse oefeningen en waar Cock Dorst ons een uitleg gaf over het wel en wee van hardloopschoenen.

Binnenkort komt de herhalingscursus voor het toepassen van reanimatie en het bedienen van het AED apparaat.

Per februari 2012 zijn Greetje & Ruud Jansen gestopt met het secretariswerk. Mijn dank voor het werk dat jullie verzet hebben. De loopkaartjes zijn al niet meer weg te denken! Viola en Hans Riegman hebben de taken overgenomen. Succes Viola en Hans!

Ruud Jansen blijft wel in het algemeen bestuur actief en verzorgt de ledenadministratie.

Ik wil jullie even wijzen op de pagina hiernaast. Heb je een (email)adreswijziging, idee voor een evenement, een stukje voor het clubblad of weet je dat iemand langdurig ziek is..... neem dan contact op één van de genoemde mensen.

Voor de komende wedstrijden wens ik iedereen veel succes engeniet ervan!

Karin Bakker



Spark Marathon van Spijkenisse

18-12-11

Naam	Tijd	
Johan Benne	1.32.45	Halve marathon
Arthur Bijl	1.51.39	
Paula Nobel	1.58.35	
Jacqueline van Bemmelen	2.00.01	
Peter Makop	2.01.47	
Teus Ottevanger	0.55.58	11.2 Km
Danielle van Mil	0.56.37	
Wim V Doorn	0.59.10	
Hans van Meggelen	1.01.50	
Karel Timmermans	1.03.58	
Mirjam von Winckelmann	1.04.30	
Annemarie Lorscheijd	1.07.46	
Conie Vuijk	1.12.59	
Gonny Poot	1.17.53	
Maby Verschoor	?	
Anita op den Dam	?	
Patrick Zoutendijk 0.19.27	0.19.27	5 km
Ursula Amas	0.29.09	
Margreet Hissink	0.31.41	
Wout van Wieringen	0.44.15	



Hallo beste Brugrunners,

Het is nog niet zo lang geleden, dat ik wat van me heb laten horen, althans op papier.

Maar nadat het management had overwogen om de mensen, die de leeftijd van 65 jaar hadden bereikt in het zonnetje te zetten, besloot ik hierop te reageren.

Pak Boli (chinees restaurant) werd de aangewezen plek.

Nadat alle Brugrunners naar de chinees gesneld waren en smachtend op de lekkernijen zaten te wachten,



kwamen twee ouwe lullen, geheten Wim en Hans (65+) ook aangesneld. Karel (65+) die toch wat sneller is, zat al aan tafel.

Voordat we onze hongerige magen konden vullen, gaf Klaas het woord aan veteraan Henk (69+). Genoemd persoon heette ons welkom en beet meteen het spits af door ons wat scholing bij te brengen wat betreft: Waarheden over het ouder worden.

Het moet gezegd worden, een wijze les om goed over na te denken.

Voordat we gingen eten bedankten de drie veteranen de regelneven voor hun inzet. De geweldige opkomst en de cadeaus die ons ten deel vielen hebben we aan deze sociaal denkende mannen te danken.

Al met al een gezellige avond, we hebben goed te eten gehad om ons weer voor de volle 100% te geven.

Brugrunners, bedankt voor jullie aanwezigheid. (Toppie!)

Groetjes van **Hans van der Meer**

Kerstloop Barendrecht 16 km

18-12-11

Naam **Tijd**

Ivonne vd Pad	1.19.04
Rien Scholten	1.19.54
Cor Romijn	1.37.14



Uitslag Van Buuren-Runningcircuit 10 Em

24-12-11

Naam **Tijd**

Johan Benne	1.08.32
Arie Kamps	1.17.44
Piet Nooren	1.22.56

Skiën Risoul

Omdat plaats 20 nog vrij was heb ik m'n spaarrekening bekeken en geboekt voor het skiweekend in Risoul, Frankrijk. Bij metrostation Hoogvliet verzameld en daar met de groep op weg naar Risoul. Die nacht geslapen in de bus. Ook nog even in het gangpad, maar dat was niks.

Aangekomen een ontbijtje gegeten en toen lekker wezen skiën heel de dag, gewoon 1 grote speeltuin!!! De 1^e avond was iedereen moe en gingen we naar bed. De 2^e dag. Weer lekker wezen skiën, en 't eten was goed en 's avonds bij



elkaar gezeten en nog heerlijk gelachen om Siebe zijn mop en Siegrid die wilde weten wat er in die koffer zat (als je me p***t vertel ik het je)!

En ja om 12 uur naar bed omdat we moe waren :P . Voor sommigen duurde die nacht lang maar onze kamer sliep als een zonnetje....als we die oordopjes ook niet hadden... Het was daarna wel oppassen in de gang om niet in de kots te staan!

En ja de 3^e en laatste dag weer heerlijk skiën en helaas weer naar huis. Ook op de terugreis kwamen er weer heerlijkheden langs. Dit keer van de volleyballers uit Utrecht.

O ja, de reden dat wij boven zijn gaan zitten was omdat er beneden dan 2 mensen wel heeeel erg krap zouden zitten. Wel jammer dat de rest beneden bleef.

Groeten Thomas die een HEERLIJK weekend heeft gehad!

Ps. Het was maar goed dat m'n ouders al in de bus waren met de tussenstop...

Skiën in Risoul

Ja het is weer zo ver, we gaan weer skiën in Frankrijk en wel in het plaatsje Risoul.



En ineens realiseren we ons dat het al weer de 8e keer is dat we dat doen , gezamenlijk skiën met de Brugrunners .

Het is dus vrijdag-

middag en we gaan verzamelen bij het metrostation in Hoogvliet en hebben besloten om dit jaar binnen te gaan staan , lekker warm.

Het was een hele drukte omdat de wegbrengers er ook bij waren.

We hoefden niet lang te wachten op de bus en het was inladen en wegwezen en voor we het wisten gingen de eerste snoepjes en koekjes al rond in de zeer mooie bus.

Via Brussel, waar we ook nog een paar skiërs moesten ophalen, naar Luxemburg voor de eerste pitstop ja en dan gaan we slapen , de dekentjes en de kussentjes worden dan tevoorschijn gehaald .

En na wat hazenslaapjes zien we het al licht worden en zien we bergen met sneeuw op de toppen en een strakblauwe lucht.

De bus klimt naar boven door de haarspeldbochten en ja dan zijn we ineens ter plekke .

Het omkleden doen we in een donkere container , maar het lukt en de bagage gaat een andere container in .

We klommen omhoog naar ons verblijf voor het ontbijtje , wat er heerlijk inviel .

Dan is het ski's en schoenen regelen bij de verhuur en dit ging een beetje op zijn Frans , duerde enorm lang .

En dan zo om een uur of 11 daar gaan we dan op naar de skiliften en kijken of we het nog kunnen.

Eerst voorzichtig beginnen en ja dan ineens is het gevoel weer helemaal terug en het gaat weer prima en we zien prachtige skihellingen , niet de moeilijkste maar ze glijden heerlijk.

Onderweg zijn er ook veel eet- en koffietenten waar we regelmatig pitstops maakten .



Voor je het weet zit de eerste skidag er op en moeten we ons op maken voor een drankje in de Yety -bar en de bagage uit de container ophalen.

Komen aan bij de container , het wordt als schemerig en zien dat de container geen verlichting heeft , ja en dan is het zoeken .

Maar in deze moderne tijd worden we bijgelicht door de i-foons met verlichting , dus alle bagage is uiteindelijk gevonden .

Onze reis-leider Hans had al weer geregeld dat alle bagage met een busje naar boven werd gereden , lekker makkelijk , al moest de chauffeur wel 2 x rijden .

Dan is het tijd om de kamertjes te bezoeken , maar ook dit liep wat stroef, welk gebouw was het ook weer ?

Maar is ook weer gelukt en dan dineren , smaakte prima .

Die avond is het niet zo laat geworden en men ging redelijk vroeg naar bed.

Dag 2

Wakker worden en naar buiten kijken en weer een strak blauwe lucht .

Ontbijten en half 10 de piste op , en het was weer genieten . De groep is toen een beetje opgesplitst , zoiets als de A en de B groep .

We hebben heerlijk toertjes gemaakt , ook koffie gedronken en tussen de middag uiteraard een hapje .

De groepen werden keurig bijeen gehouden , dus regelmatig stoppen bij een splitsing en kijken of iedereen er bij was,



alleen dweilen hebben we niet gedaan.

Viel ook op hoe rustig het overall was en hoe breed de pistes soms waren .

Ook viel op dat je moest oppassen bij de wat oudere liften , die kwamen met volle snelheid aan en je kreeg een flinke klap bij het instappen .

Zo om een uur of 4 stopten we er mee en we zagen elkaar weer in de Yety bar waar het Happy Hour was, dus de dorst kon goed gelest worden .

's Avond was het feest, eerst in de Yety bar en wat later werd het op de kamers voortgezet.

Hier zag je hoeveel mensen er in een klein kamertje konden .

Maar het was reuze gezellig ..



Die nacht toen we sliepen , hebben we last van deurklopers gehad .

Zo om een uur of 3 werd er keihard op de deuren geklopt, en dat was in onze ogen niet zo geslaagd , maar het ging vanzelf weer over.

Dag 3

Wakker worden en weer een strak blauwe lucht .

Ontbijten en we gingen weer op toer , afdalingen die we leuk vonden nog een paar keer gedaan .

En we hebben onze snelheid opgemeten .

Brenda had op haar smartfoon een app zitten maar mee je de snelheid op kon meten , dus met een groepje dit gedaan op een hele lange mooie afdaling en de conclusie was dat we een gemiddelde hadden van 53 km /uur.

Een beetje trots zijn we wel op.

Deze dag waren we wat vroeger terug , we moesten weer naar huis hé .

Ook werd onze reisleader Hans is het zonnetje gezet voor al het regelwerk wat hij heeft gedaan, met een toespraakje door Siebe .

Ski's moesten inleverd worden en kamertjes schoongemaakt.



Bagage weer naar de vertrekkende bus brengen en ja weer met een busje dank zij de reisleader. Busje kwam en de

Spaanse chauffeur wou er een paar keer over doen , maar die had een slechte aan Leo .

Alles werd er in een keer ingeladen met het zg doorgeefstelsel met Leo als commandant het liep als een tierelier.

Om een uur of 6 zijn we gaan tuffen en 's morgens om 9 uur waren we weer terug in Hoogvliet.

De conclusie is , dat we weer een geweldig skiweekende hebben gehad.

Mooi weer , prima sneeuw en geweldige mensen

Gr Gerard

Skiën Brugrunners. Hoe vaak er waar geweest.

2005 Alpe-d'Huez
2006 Alpe-d'Huez
2007 Tignes
2008 Tignes
2009 Alpe-d'Huez
2010 St-François-Longchamp
2011 St-François-Longchamp
2012 Risoul

Trots op paradepaardje

Hoogbejaarde viert 87ste verjaardag hardlopend

Spijkenisse :Stilzitten is niks voor de bejaarde Wim Kapteyn uit Spijkenisse.

De senior, die gisteren zijn 87ste verjaardag vierde, traint nog altijd twee keer per week bij hardloopervereniging de Brugrunners in zijn woonplaats.

RIANNE SNIJDER

Maar wat trots waren de andere leden van de hardloopervereniging gisteren op hun "paradepaardje"

Wim Kapteyn. De tientallen lopers die de vereniging telt, wachtten hem na zgn. hardloopertraining op met gebak en slingers.

Al ruim vijftien jaar traint de oud zeeman minimaal twee keer per week bij de Brugrunners. Zelfs de strenge vorst van gisteren hield hem op zijn verjaardag niet thuis. En eigenlijk houdt hij er helemaal niet van om in het middelpunt van de aandacht te staan. Over zijn hardlooperprestaties is de kwieke tachtiger nuchter. „Je moet toch wat op je oude dag ? Thuiszitten is niets voor mij"

KWAALTJES

Als de Brugrunners een zeemanslied inzetten, raakt de nuchtere Kapteyn toch even overmand door emoties.

Even is er paniek onder de ruim 50 vijftig aanwezigen, maar al snel breekt er weer een voorzichtig een voorzichtig op door op het door ouderdom getekende gezicht van Kapteyn. De overgang van -3 buiten naar de behaaglijke warmte binnen,(zorgde) ervoor dat hij zich even niet zo lekker voelde. „De leeftijd hè,"

grapt hij even later wanneer hij zijn tanden in een marsepeingebakje zet , dat versierd is met het getal 87.

Van andere kwaaltjes heeft de tachtigjarige nauwelijks last. Zelfs toen er spontaan een pees in zijn hand knapte, liep Kapteyn de volgende dag - in het gips - zijn Wekelijks rondje langs de sportvelden.

ZELFSTANDIG

„Hij is een stoere," vindt ook buurvrouw Sarie Smeehuyzen, die de dagelijkse zorg voor haar nog altijd zelfstandig wonende buurman op zich neemt. Samen met haar man bekommert ze zich over

hem sinds het overlijden van zijn vrouw in 1992. Samen doen ze boodschappen en 's avonds schuift Kapteyn bij hen aan voor een warme maaltijd.

's Zomers legt Kapteyn ook nog flinke afstanden af met zijn racefiets. Toch is lopen het allerliefste wat hij doet ,” Ik zie de Brugrunners een beetje als mijn Familie

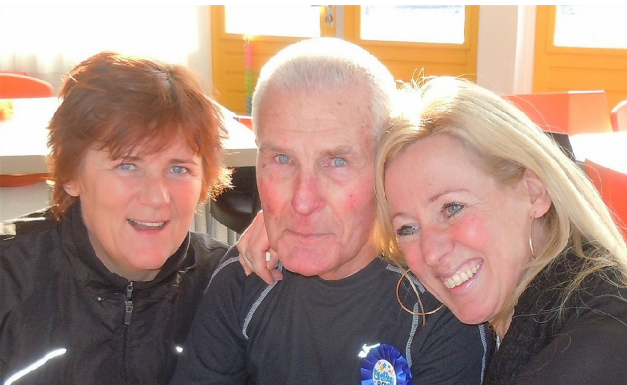
Overgenomen uit het Ad



Hardloper

Wim Kapteyn (midden) vierde zijn 87^{ste} verjaardag gisteren tijdens zijn wekelijkse training. Na afloop werd hij door zijn trotse teamgenoten in het zonnetje gezet. De Brugruers wachtten hem in de kantine op met taart en slingers en zongen hem toe. De emoties speelden toen wel even op.

.FOTO JOHN
DE PATER



Uitslagen van de Midwinter marathon Apeldoorn

05-02-12

Namen	Tijden
Helicon Asselronde 27 km	
Johan Benne	2.06.16
Ivonne van de Pad	2.18.30
Elly van Buytenen	2.34.24
Peter Makop	2.44.10
Yvette de Grood	2.44.47
Hollander Techniek Mini-Marathon 18,5 km	
Danielle van Mil	1.39.06
Ben van Mil	1.39.06
Els Snippe 139.26	139.26
Piet Nooren	1.41.43
Klaas Mol	1.44.52
Henk Hoogbruin	1.45.10
Leonie Ripmeester	1.46.26
Suzanne van Rooij	1.54.13
Leen van Hulst	1.57.10
Elly van Mil	1.59.33
Connie Vuijk	2.02.32
Leo Storm	2.03.46
Jolanda Storm	2.03.47
Riet Benne	2.19.29
Annie van Hulst	2.19.29
8 Km	
Melissa Kuipers	0.48.02
Indra Bhattoo	0.54.38



DE APELDOORN LOOP

Jaren lang, eigenlijk vanaf het begin van het bestaan van de Brugrunners, was de Apeldoorn loop een echte traditional. Het begon eigenlijk bij de loopgroep "Boomgaardshoek" uit Hoogvliet, die in hun bus nog wat plaatsen vrij hadden. Of er Brugrunners waren die in Apeldoorn wilden meelopen. Nou de bus zat binnen no-time vol. Later is de organisatie door de Brugrunners overgenomen en werden de vrije plaatsen opgevuld door lopers van Boomgaardshoek. Dank zij onze Roel, die jarenlang het busvervoer organiseerde, werd deze loop voor ons een echte traditional, waar langza-



merhand geen loper van Boomgaardshoek meer inpaste. Na het overlijden van Roel is helaas in deze traditional de klad gekomen. Want hij was de stuwende kracht van de Apeldoorn loop. De laatste jaren gingen nog maar een enkele Brugrunners naar de Apeldoorn loop. Dit jaar hebben we met succes geprobeerd deze traditional weer nieuw leven in te blazen. Dit was niet zo moeilijk, want velen herinneren zich nog de prachtige sneeuwgezichten tijdens deze loop.

Zo ook de minimarathon, over 18,6 km en de Asselronde, over 27,5 km in Apeldoorn 2012. Het had gesneeuwd en het vroom een graad of zes. Met maar liefst 22 lopers en 8 wan-



delaars gingen we op zondag 5 februari al vroeg op pad, met een aantal auto's naar Apeldoorn. Els had zich hiervoor prima ingezet om dit in goede banen te leiden. Na een voorspoedige reis kwamen we, even buiten Apeldoorn, bij het transferium aan vanwaar we met de pendelbus naar de omkleedgelegenheden in het centrum werden vervoerd. Een aantal verloor elkaar uit het oog want voor de dames en de Asselronde waren verschillende omkleedgelegenheden voorzien. Ondergetekende kon zich in de kelder van de Orpheus schouwburg, waar het comfortabel warm was,

rustig omkleden. Na ons nog wat ingelopen te hebben gingen we naar ons startvak, dat opgezet was om het "zandloper-effect" te creëren. Niet iedereen hield zich hieraan, want ik zag toch sommigen stiekem een verkeerd startvak inpiepen. De start was om half 12. Er stond een zacht zonnetje, bijna geen wind en een temperatuur van -6. Eigenlijk prima omstandigheden. Ondergetekende deed mee aan de mini waar al na een kilometer of vier de muts en handschoenen uitgingen en de mouwen opgestroopt werden. Dit kwam door de zon en de wind, die we op dat gedeelte in de rug hadden. De wegen waren prima schoon en de besneeuwde bosomgeving was prachtig.

Ik was aangenaam verrast toen bij de ingang van de Apenheul Karin en Han Baker ons stonden aan te moedigen. Henk, waarmee ik samen gestart was, verloor ik daar uit het oog. Ik wist niet waar hij gebleven was totdat ik rond het 8 km punt Henk ineens voor me zag lopen. Hij had zich een beetje verkeken op het vals plat wat tot het 10 km punt goed te merken was. Samen zijn we tot praktisch aan de finish met elkaar opgelopen. Zelf heb ik deze loop ontspannen en vlak kunnen uitlopen en volop kunnen genieten van de prachtige winterse omgeving. Gelukkig was er bij de drinkposten ook warme thee, want het koude water viel wel erg zwaar op maag. Al met al was de organisatie prima in orde. Als enige Brugrunner had Elly van Buytenen zich opgegeven voor de hele Marathon. Door de weersomstandigheden werd door de organisatie afgeraden de hele te lopen. Zij had hier verstandigerwijs gehoor aan gegeven en de



hele omgezet in de Asselronde van 27,5 km. Op een na hebben alle Brugrunners hun loop met succes uitgelopen. Die ene was Carmelita, maar die bleek nog niet voldoende hersteld van een griepje en had eigenlijk beter niet moeten starten.

Na het omkleden was het verzamelpunt in de Orpheus schouwburg. Na nog wat gedronken en nagepraat te hebben was het tijd voor het traditionele pannenkoek eten. Vanaf de schouwburg werden we met de bus weer teruggebracht naar onze auto's, vanwaar we richting pannenkoekenhuis gingen. Ditmaal niet in het bekende pannenkoekenhuis in Ede, maar een in het dichtbij gelegen Hoog Soeren. Hier had Els voor de hele groep een pannenkoek arrangement gereserveerd. Persoonlijk vond ik dit een zeer goede keuze. Niet alleen was het een zeer knusse en gezellige gelegenheid, maar ook de pannenkoeken met alles er om heen lieten zich zeer goed smaken. Tja dan komt toch het moment voor de thuisreis en ik denk dat iedereen moe en voldaan en een goed gevoel weer huiswaarts keert. Persoonlijk ben ik er een voorstander van om deze Apeldoorn loop, als nagedachtenis aan Roel, ook volgend jaar weer op het verlanglijstje van de Brugrunners te zetten.

Klaas Mol

(Zie voor de uitslagen onze website)

Brugrunners trots op hun Wim.

Dinsdag 31 januari leek een gewone trainingsdag voor Brugrunner Wim Kapteyn. Ware het niet dat de jarige die dag verrast werd door zijn medelopers op zijn verjaardag. Al meer dan 15 jaar traint de enthousiaste Wim bij de Spijkenisser hardloopvereniging en het behalen van zijn 87-ste verjaardag werd door zijn vrienden bij de vereniging gezien als een bijzonder moment. Een moment dat dan ook door iedereen met beide handen aangegrepen werd om hun Wim in een welverdiend zonnetje te zetten. Een temperatuur van enkele graden onder nul weerhield de fanatieke loper er ook vorige week dinsdag niet van zijn reguliere training te houden. Bij aankomst in de versierde kantine van de vereniging, waar 87 kaarsjes brandden, wachtte iedereen



hem op en was het feest compleet. Een dergelijk welkom in combinatie met het binnengaan van de warme kantine maakte dat het Wim even te veel werd. Maar dé krasse knar herstelde zich al snel daarna de feestelijkheden voortgezet konden worden. Speciaal voor Wim, een liefhebber van Shanty-koren, werden verschillende zee-mansliederen gedraaid en hij werd zelfs toegezongen door zijn vrienden van de Brugrunners die zijn lievelingslied 'Aan het strand stil en verlaten' van de Havenzangers ten gehore brachten. Onder het genot van koffie en een gebakje genoot Wim zichtbaar geroerd van deze aubade.

Het liefst voorop

Op 35-jarige leeftijd nam Wim afstand van de grote vaart en stapte door zijn huwelijk de vaste wal op. De bescheiden oud-Shell man startte in de jaren '70 met lopen en doet dat tot op de dag van vandaag met veel plezier en mag bovendien graag op de racefiets rijden. De Brugrunners kennen Wim als een bikkelaar. Zo fietste hij met drie kapotte pezen toch op een fiets met handrem. Zijn gegipste hand vormde daarbij geen enkele belemmering: 'Als je kan schrijven kun je ook lopen en fietsen!'. Het liefst fietst hij nog steeds voor-

op in de groep, waarbij hij ieder bruggetje, zijweggetje en vooral de leuke koffiepuntjes voor iedereen weet te vinden. 7 Jaar geleden besloten Wim en vriend en naamgenoot Wim van Doom om in Limburg te gaan fietsen. De toen 58-jarige Wim van Doom moest zijn meerdere erkennen in de toen 80-jarige Wim die lachend boven aan de heuvelrug stond te wachten. Hetzelfde scenario speelde zich af aan de steilste kant van de Gulpenerberg. Het commentaar van Wim Kapteyn na die dag: 'We hebben toch wel wat gedaan'. Tot op de dag van vandaag mag Wim smakelijk vertellen over zijn belevenissen tijdens zijn vele tochten en als het aan Wim ligt zal dat nog wel even doorgaan.

Brugrunner Wim Kapteyn.

Overgenomen uit het Spijkenisse weekblad

Apeldoorn

Om 8.00 uur stonden wij, fanatiek als altijd met -10 graden, klaar om naar Apeldoorn te gaan. Met elkaar meerijsend een groep van 5 auto's. Dat ging allemaal prima, met de pendelbus naar de start waar wij ons om konden kleden. Na

Ik was bij de Centraal Beheer Achmea Midwintermarathon!



Op 5 februari 2012 in Apeldoorn

Centraal
beheer achmea

het nemen van iets warmes gingen we naar de desbetreffende startvakken.

Het werd weer een te gekke loop. Mooi door de wit besneeuwde bossen, soms glibberig, met ook nog wat dwielorkesten en vrolijke vrijwilligers werd het een prima run. Het zonnetje brak door en al was het koud, de meesten kwamen redelijk fit over de finishstreep.

Om alles een feestelijk tintje te geven, had men (wie weet ik niet) het pannenkoekhuis besproken, daar werden wij verast met een kop soep en een pannenkoek naar keuze. Omdat een hollander nou eenmaal zinig is, werd een stuk wat overbleef aan verschillende lui aangeboden en ook opgegeten. En nog niet genoeg ijs gezien nam 1 van de lopers een ijsje na.

Toen in 1 ½ uur naar huis met een voldaan gevoel, een leuke loop, een medaille en een gezellig etentje erna.

Groeten, Suzanne.

Bietensap verliest van koning Winter.

Dit jaar gaat het er dan toch van komen. Ik heb een startnummer voor de Midwintermarathon van Apeldoorn gereserveerd en en passant maar meteen voor drie dagen een hotel geboekt samen met manlief. Komt hij ook nog eens over de grens van Spijkenisse.

In mijn lijfblad Runnersworld viel mijn oog laatst op een artikel, dat mij bijzonder aansprak. 16 % meer uithoudingsvermogen door bietensapkuur. Yes, dat ga ik meteen doen! Die 16 % kom ik tijdens een loop altijd ergens tekort. Iedereen



die mijn loopleventje een beetje volgt, weet dat ik dan simpelweg ga wandelen. Dit gaat mijn doorbraak worden!

De kilometers zitten in mijn benen, mijn voetjes zijn door Els vertroeteld en met vier liter bietensap in mijn lijf moet dit een supermarathon gaan worden.

Maar.....terwijl de krokussen al uitbundig bloeien, besluit koning Winter alsnog zijn recht op te eisen en gaat hij met ijzeren hand regeren, zijn goed recht, want het is ten slotte februari, nietwaar?

Het kwik zakt zelfs tot min 15 graden.

De marathonorganisatie stuurt een brandbrief waarin wordt ge-



adviseert om maar van die 42 kilometer af te zien en voor een kortere afstand te kiezen. Voor de eigenwijze lopers, die toch een poging willen gaan doen wordt de finishtijd teruggebracht tot 4,5 uur.

Is deze brief een mee- of tegenvaller voor mij? Ik denk zoals altijd: "Ik zie wel."

En dan is het D-day! Om tien uur is het min 10 graden en staat de zon aan een strakblauwe hemel.

Nu gaat de modeshow beginnen. Wat trek ik bij deze omstandigheden aan?

Gelukkig heb ik een koffer met de meest uiteenlopende loopkleden ingepakt. Na veel twijfels is dit het (verkeerde!) resultaat.

Een antisexy oversized katoenen omadirectoire, die later aan mijn billen ging plakken.

Twee thermoshirts, die onder mijn armen gingen trekken.

Twee loopbroeken over elkaar, die in mijn knieholten gingen knellen.

Een paar te dunne sokken, waardoor ik ijsvoeten kreeg. Handschoenen met warmhoudgelpakketjes erin, die zweethanden opleverden en als klap op de vuurpijl een heuse hardloopmuts over mijn met vaseline ingevette oren. Wat een klef en ingezwachteld gevoel!

Ik loop altijd met een bloot hoofd, maar nood breekt wet.

O ja, ook nog een shawl voor mijn mond, die mijn adem deed bevriezen. Die heb ik na tien minuten maar weggegooid.

Om toch nog herkenbaar te zijn trok ik het rode Brugrunner-sjack aan. Dat bleek achteraf de enige juiste keus te zijn geweest!

Nee, geef mij maar Hawaii, broekje, hemdje en klaar!

Ja, en nu moet er gelopen worden. Nou, ondanks alle kledingongemakken gaat het best soepel.

Ik klets met iedereen die maar met mij van gedachten wil wisselen. ("Vind je het ook zo koud?") Domme vraag natuurlijk. Dan valt mij op dat ik geen neigingen krijg om te gaan wandelen, sterker nog, ik denk er niet eens aan. Werkt mijn toverdrank dan echt? Wat een wondermiddel! Al zit het misschien alleen maar tussen mijn oren.

Het 26 kilometerpunt komt in zicht en daar moet ik kiezen voor de marathon of gaan finishen in de Asselronde. Twijfels alom! De tijd is geen probleem, maar mijn bovenbenen voelen verdacht stijf aan. Stijf? Eerlijk gezegd zit er gewoon helemaal geen gevoel meer in. De zon verdwijnt en de wind



trekt aan. Nog 16 kilometer de kou trotseren? Ik zie mijn man kleumend staan en ik roep: "Ik stop ermee!"

Opgelucht vertrekt hij richting hotel, waar hij al opgewarmd is als ik een tijdje later toch heel tevreden met mijn beslissing binnenstap. Nee, ik ben geen winterloper, maar het bietensap hou ik erin!

Als ik even later soezend in een heerlijk bad lig na te genieten van de schitterende Apeldoornse bossen en heide, be-loof ik mezelf om dit uitje volgend jaar te herhalen en het marathonkarwei dan wel af te maken.

En als het dan weer gaat vriezen? Dan ga ik eerst trainen in IJsland!

Elly van B., die nu alvast flessen

bietensap hamstert!

In de schijnwerper

Het is alweer heel wat jaren geleden dat ik het met mijn oudste zoon had over die jaarlijks terugkerende "winterdip".

Hij zei: "Mam, ik heb dat ook ,maar ik loop het eruit!".

Nou had ik vanwege mijn werk als schoonheidsspecialist al veel enthousiaste verhalen over de Brugrunners gehoord, dus die keus was snel gemaakt en ik moet zeggen....ik heb het ontzettend naar mijn zin bij jullie!!!

Mijn "loopcarrière" is niet zo duizelingwekkend want ik loop echt voor de lol.

Het enige wapenfeit tot nu toe is de 10 km. in Rotterdam vorig jaar tijdens de Marathon.

Maar laat ik wat over mezelf vertellen.

Ik ben Marianne Braun en loop sinds een aantal jaren in de C groep.

In Den Haag geboren en getogen ben ik een oude bekende van Ruud en Greetje.

Ruud en ik hebben 6 jaar bij elkaar in de klas gezeten op de toen nog lagere school. In Den Haag heb ik ook mijn Verpleegkundige opleiding gedaan in het Bronovo ziekenhuis.

Vanwege het feit dat er in Den Haag geen betaalbare woningen waren en wij een groter gezin kregen zijn we in 1980 naar Spijkenisse verhuisd.

Hier is onze derde zoon geboren en ben ik als wijkverpleegkundige aan de slag gegaan.

Toen jaren geleden duidelijk werd dat alle veranderingen in de Zorg zeker geen verbeteringen zouden zijn heb ik het roer omgegooid en ben ik aan de opleiding voor mijn huidige beroep begonnen.

Sinds 1995 heb ik mijn eigen " praktijk voor huidverbetering " en inmiddels werk ik nog maar 2 dagen per week.

Door mijn verhalen over de Brugrunners is Wil, mijn echtgenoot, zo enthousiast geworden dat hij na zijn pensionering ook iedere dinsdag meekomt.

We hopen samen nog heel veel jaren gezellig met jullie te sporten en misschien nog eens een halve Marathon???

Met sportieve groet ook namens Wil,

Marianne Braun

P.S. En, oh ja die winterdip is dus al jaren verleden tijd !!!!!



Uitslag van de

2e Lengkenkcross 8,6 km

29-1-2012

Naam

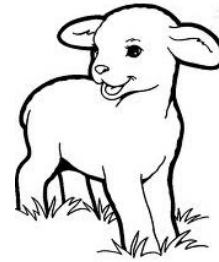
Tijd

Natascha Kriekaart

0.50:20

Lente

Lente is een mooien tijd,
kijk daar krijgt een schaap een meid,
er groeien mooien bloemen
en de eerste bloemen die we krokusen
noemen, ze zijn wit of paars,
in de lente gebeurt er niks naars,
nu vieren we lente
en we zeuren niet om centen



Anne Zuidgeest

Anne (8 jaar) heeft dit gedichtje zelf voor mij gemaakt.

Loes

Roestige knieën.

Verslijten knieën als je ze veel gebruikt? Integendeel, stellen onderzoekers vast. Als het kniegewricht vaak wordt belast, wordt het juist sterker.

'Veel lopers ontwikkelen benige sporen in het kniegewricht, maar die blijken hoofdzakelijk functioneel te zijn', legt sportarts Flavia Cicuttini uit. 'Dat wil zeggen dat het een normale, onschadelijke aanpassing aan de belasting is. Daar komt bij dat het kraakbeen door

hardlopen meestal een gunstiger structuur gaat vertonen, zeg maar gezonder wordt. Het geregeld belasten van het kniegewricht lijkt te beschermen tegen artrose.'

Overgenomen uit Runners World.



Een tip hoe om te gaan met honden onderweg.
Ingestuurd door Carla en Patricia.

Dat doet-ie anders nooit!

Hoe voorkom je een ongewenste aanvaring met Wodan?

HET IS DE NACHTMERRIE VAN IEDERE LOPER: je bent heerlijk op weg en plotseling komt een loslopende hond grommend op je af. Wat er dan gebeurt, hangt grotendeels van jouw reactie af. Kalmte is het sleutelwoord.

	Niet doen!	Doen!
STEM	Gebruik een ferme, zware stem om een gevoel van kalmte op te wekken.	Een schrille, hoge stem veroorzaakt angst en kan het vechtinstituut van de hond aanwakkeren.
POSITIE	Door om te draaien en weg te rennen lijkt je net een prooi. Dat is een heuse uitnodiging.	Ga stilstaan, maak je groot, met je gezicht naar de hond en loop vervolgens langzaam en rustig weg.
OGEN	Direct oogcontact kan bij de hond agressief overkomen en een aanval veroorzaken.	Houd de hond vanuit een ooghoek in de gaten, maar maak geen direct oogcontact.
LICHAAMSTAAL	Wie ineenkrimpt van angst lijkt op een smakelijke prooi, terwijl een aanvallende houding je ook een gevecht kan opleveren.	Blijf ontspannen en zorg ervoor dat je houding rechtop is, zodat je enige autoriteit uitstraalt.



Als laatste redmiddel kun je denken aan het sproeien van water uit je bidon en aan de Dogchaser. Dit apparaat maakt een heel hoog geluid dat wij nauwelijks kunnen horen en honden afschrikt (www.rademakersports.nl).



Zomaar een dinsdagochtendtraining in maart.

Het lijkt een mooie dag te worden. De voorspellingen zijn gunstig een zonnige dag. Tijd om de hardloepschoenen aan te trekken. Ondanks de voorspellingen, sta ik niet echt te springen. Om een of andere reden moet ik mij de laatste maanden echt dwingen om te gaan trainen. Wat tot voor kort bijna automatisch ging, kost nu iedere keer weer de nodige moeite. Echt lekker gaat het niet, maar desondanks probeer ik door te zetten en loop ik trouw mijn trainingsrondjes.

Trainingsjack aan en naar buiten. Vanuit de Maaswijk linksaf de

Drogendijk op richting het Spui. Bij het Spui aangekomen rechtsaf de Aaldijk naar de pont van Nieuw-Beijerland. Het is even over negen en vrij rustig op



de weg. Voorbij de pont het nieuwe fietspad op. Wat een luxe! Wat is dat een verbetering t.o.v. de polderweg lang het Spui. Een prachtig uitzicht over het water en het deels ondergelopen land. Het stikt er van de ganzen en andere watervogels. De bedoeling was om naar de inlaat van de Bernisse te lopen en dan weer terug te keren zo'n 10 km. Halverwege het nieuwe fietspad was ik het eigenlijk al zat en wilde omdraaien, maar een klein stemmetje in mijn hoofd riep "Ben je nu helemaal betoeterd, je loop gewoon door" Ja wat nu! Toch maar naar mijn stemmetje luisteren en doorlo-

pen tot de inlaat van de Bernisse. Hè hè ik ben er eindelijk kan ik weer op huis aan.

Verdikkeme komt dat stemmetje wéér te voorschijn. "Je laat je toch zeker niet kennen! Het is een prachtige ochtend dus moet je het er nu van nemen" Goed raad is duur! Nou oké oké dan, nog een stukje doorlopen en dan weer terug. Aan de zuidzijde van de Bernisse richting Zuidland. Het voordeel van deze kant is dat je niet zo snel kan afsnijden en daarbij in de verleiding kan komen. Pas bij Zuidland is het weer mogelijk richting Simonshaven en Spijkenisse te lopen. Eigenlijk gaat het best lekker. Naarmate de afstand vordert gaat het lopen wat makkelijker. Ik geniet van de omgeving en de rust die er heerst. Geen verkeer niets van dat alles alleen het geroep van de watervogels in de Bernisse. Over het pad rent een haas in paniek weg.



Bij Zuidland aangekomen onder de brug door richting Abbenbroek en dan linksaf via het fietspad richting Spijkenisse althans dat was mijn derde poging om richting huis te gaan en verdomme weer dat rot stemmetje. "Watje, je laat je toch niet kennen" Hoor ik het stemmetje zeggen! "Je bent nu toch al aardig op weg kan je net zo goed naar het einde van de Bernisse lopen en dan terugkeren". Ja ja, jij hebt aardig praten, maar het zijn toch de benen die het moeten doen.

Weer laat ik mij overhalen door het stemmetje in mijn hoofd en hup naar het einde van de Bernisse. Het is de bedoeling om via de andere kant van de Bernisse weer terug te lopen. Helaas gaat dat feest niet door. De weg is afgezet. Een

stukje verderop zijn mensen druk bezig met het kortwieken van het groen lang het fietspad. Misschien had ik er wel langs gekund, maar dat heb ik niet eens geprobeerd. Dan maar via de Middeldijk en de Groene-Kruisweg. Inmiddels heb ik 15 km achter de kiezen, pardon in de benen.



Eigenlijk is het lopen langs de Groene-Kruisweg niet echt plezierig. Het verkeer is behoorlijk druk en het blijft een dood stuk om te lopen. Nu begint de vermoeidheid ook mee te spelen. Eigenwijs als ik ben had ik geen drinken mee genomen en dat ga je dan toch merken. Ik ga zelfs spijt krijgen dat ik dat rottige stemmetje gevolgd heb. Een goede leer voor de volgende keer. Niet meer naar luisteren.

Eindelijk bereik ik de Baljuwlaan. Deze helemaal afgelopen en via Waterland weer op huis aan.

Thuis gekomen en zo'n kleine 2½ uur later, zie ik dat ik zo'n 26 km heb afgelegd. Best aardig voor een dinsdagochtend en dat met de nodige tegenzin aan het begin. Ik ben blij dat het erop zit.

Kennelijk ben en blijf ik hardleers want het stemmetje heb ik al zo vaak gehoord en gevolgd. Ik vrees dat ik dat waarschijnlijk ook nog wel een tijdje zal blijven doen.

Moraal van het verhaal.

Niet bij de pakken neer gaan zitten als het even niet gaat zoals je dat zou willen. Gewoon verstand op nul en toch je hardloopschoenen aan doen. Het maakt niet uit of dat nu voor 5 of 25 km is, als je maar gaat!

Chris Keller

“ Sil it heve ?“

Een spandoek met deze tekst heeft veertien dag boven de finish van de Elfstedentocht gehangen. Veertien dagen heb ben wij het gevoel gehad dat het toch nog kan, een Elfste



dentocht.

We hadden de bedden klaarstaan voor de Brugrunners die mee gingen schaatsen.

Wij hebben genoten van alle aandacht voor Friesland en prachtige onderhoudende televisie beelden.

Jammer het kon net niet, één sneeuwbus in het zuidwesten van Friesland te veel en een paar winterdagen te weinig.

Woensdag 15 februari belde Leo, hij en Carolien waren met hun schaatsploeg onderweg, vandaag bij Jannes in Wanneperveen en Giethoorn, of ik nog iets wist voor morgen.

Mijn voorstel om een deel van de echte Elfstedenroute in het noorden van Friesland te schaatsen waar het ijs uitzonderlijk goed was viel meteen in goede aarde.

Zo stonden we de volgende ochtend met 10 meiden en 3 mannen om 10.30 uur op de Bonke.

De Bonke is de finish vaart van de Elfstedentocht en ik zou de groep gidsen over het noordelijke deel van de route die we tegen de klok in gingen schaatsen.

Van Leeuwarden naar Dokkum en dan richting Franeker, de zogenaamde “hel van het noorden”.

Wij gaan op weg, tegen de wind naar het noorden, ik zie dat ik prima schaatsers bij mij heb

daar hoef ik mij geen zorgen over te maken en veel kopwerk hoef ik vast niet te doen.

Net buiten Leeuwarden kom je het “het Elfstedenbruggetje” tegen, een betonnen brug die beplakt is met Makkumer



aardenwerken tegeltjes met foto's van schaatsers die de Elfsteden hebben bedwongen. De foto's samen vormen een silhouet van schaatsers. Even verder in Oudkerk ligt aan het water een cafeetje dat elke schaatsende Leeuwarder kent.

Boven de bar op een houten balk wordt bij elke winter genooterd wie in dat jaar de eerste durfal was die de route Leeuwarden - Oudkerk schaatsen heeft volbracht.

Bovendien is de route Leeuwarden - Oudkerk voor elke kruk te doen, als je Oudkerk niet haalt dan is er iets goed mis, waarschijnlijk eindigt die schaatser in het MCL met een kpotte pols of erger.

Na Oudkerk ligt Bartlehiem aan de horizon, het beroemde kruispunt met het bruggetje.

Komende van Franeker ga je hier linksaf naar Dokkum, en van Dokkum linksaf naar Leeuwarden. Hier kom je dus twee keer langs wij dus ook, maar nu eerst naar Dokkum.

Voor Dokkum moeten we onder extreem lage bruggen door, maar onze groep is atletisch en lost dat zonder problemen op. Dan is het tijd voor koffie met iets er bij.

Na de koffie worden we in de arena van Dokkum, het keerpunt van de Elfstedenroute, geïnterviewd door de EO, wij zijn in het ijsjournaal van vijf uur!!!



Dan met de wind in de rug op weg naar Franeker, eerst weer terug naar Bartlehiem en dan rechts af door de hel van het noorden. Maar de hel van het noorden wordt met dit ijs en dit windje in de rug de hemel op aarde zeker als de zon er ook nog door komt.

De route is prachtig de vaartjes hier in het noorden slingeren door weilanden met hier en daar een dorpje. Zelfs de beruchte Blikvaart is prima te schaatsen.

Zo nu en stoppen we even, om te hergroeperen, maar vooral om te genieten van het winterlandschap.

Als we om drie uur Franeker naderen en we er ruim 70 km Elfstedenroute hebben opzitten vindt het merendeel van de groep dat het zo prima is.

We schaatsen nog even door Franeker visa versa en fotograferen het elfstedenbruggetje voordat we aan een drankje gaan beginnen.

Stelling "Schaatsen in Friesland nog mooier dan skiën in Frankrijk".

Met vriendelijke sportgroeten,
Siebe de Groot.



Van spierenstreler tot voetverwenner.

Op vrijdagavond fietste ik in het donker naar de kantine. Klopte dit wel? Jazeker, het was weer eens wat anders om daar in mijn burgerkloffie heen te gaan.

De reden? Er waren twee sprekers uitgenodigd om aan de brugrunners te vertellen hoe je (zeker op "hogere" leeftijd) een knieblessure kan voorkomen.

De belangstelling was best groot te noemen. Bij binnenkomst werd eerst koffie gedronken en bijgekletst.

Voor de pauze was het woord aan fysiotherapeut/trainer Theo van Aggelen, die ons o.a. uitlegde waarom loopscholing zo belangrijk is.

Nooit geweten, ik vond dat altijd maar "kromme"oefeningen.

Hier krijg je dus sterke en soepele beenspieren van en die houden het kniegewricht op zijn plaats, conclusie: minder kans op knieklachten. En zo had hij nog heel veel tips, zelfs over de onelegante compressiekousen.

Na de pauze was het geïmproviseerde podium voor Cock



Dorst, eigenaar van Runnersworld en zelf fervent hardloper. Hij onthulde de geheimen van goede loopschoenen en ter illustratie diepte hij een hardloopschoen op uit zijn tas,maatje 55!!!!

Ik dacht altijd, dat ik op grote voet leefde met maat 40!

Aan de hand van dit grote model kon hij heel duidelijk laten zien hoe zo'n schoen functioneert en in elkaar steekt.

Uit de vele vragen die gesteld en naar tevredenheid beantwoord werden door de beide heren, bleek dat de avond voldeed aan de verwachtingen van de organisatie.

Na afloop werd er nog gezellig wat gedronken en waren de ochtend- en de avondgroep weer ouderwets een saamhorige Brugrunnersfamilie. Dat moeten we meer doen!

Elly van B., die dacht dat ze hardloopvolleerd was, maar toch nog bijgeleerd heeft.



Uitslag van de

1/2 marathon Oostvoorne

10-03-2012

Naam

Tijd

Johan Benne	1.29.29	
Wim van Doorn	1.56.46	
Arie Kamps	1.34.14	
Patrick Soutendijk	1.27.15	
Hans v Meggelen	0.43.00	8km
Annenarie Lorscheid	0.47.03	
Corla Brouwers	0.48.00	
Yvonne (zus van Carla)	0.48.00	

Klein verslagje over Oostvoorne

Het was weer een leuke wedstrijd met een paar honderd man,vrouw lopers.

Prima weer en goed georganiseerd met voldoende eten en drinken onderweg. Het was wel vermoeiend na een zware vrijdagavond,mijn hardloopschoenen waren wel bij gekomen,maar nu moeten ze even rusten.

Wim v D**Bedankje**

Wil iedereen bedanken voor het verjaardagsfeest waar ik helemaal niet op gerekend had.

Het was leuk bedoeld en daarom mijn excuses voor het ongemak wat ik veroorzaakte, beloof jullie het niet meer te doen.

Wens jullie allen een goede gezondheid en veel geluk.

Hartelijke Groeten
Wim Kapteyn

**De allereerste halve Marathon.**

Op 11 maart was het zover...voor de eerste keer een afstand , waarvan ik nooit had gedacht die te kunnen halen! Gelukkig was Apeldoorn vrij gemakkelijk gegaan dus ik had er wel vertrouwen in dat ik het vol zou houden. De grote vraag was alleen...zou ik de deadline van 2,5 uur halen? Ivonne zou ook lopen en Lia ging mee om me aan te moedigen. We gingen met z'n drietjes met de metro richting Den Haag. Daar aangekomen hebben we de finish van de 10 km nog gezien en konden we Douschka toejuichen. Inmiddels was Leonie ook gearriveerd.

Het was heerlijk weer dus we konden zonder jas van start. Het was een beetje onoverzichtelijk en Ivonne bleek zelfs achter de startvakken te beginnen omdat er geen plek meer in was! Tijdens de wedstrijd heb ik die meiden niet meer gezien (die waren veel sneller dan ik!) en liep ik mijn eigen rustige tempo.

Er waren heel veel toeschouwers langs de kant en zelfs de



"opperhagenees" Henk de Bres stond ons aan te moedigen. Na ongeveer 10 km zag ik dat er veel lopers last kregen van vermoeidheid en haalde ik er een behoorlijk aantal in. Mooi! Wordt ik in ieder geval niet de laatste finisher! Dat gaf mij juist meer energie. Ik heb geen dipjes gehad en ben alleen bij de drinkposten heel even gaan wandelen om mijn water achterover te slaan. Uiteindelijk bij de laatste 250 meter heb ik nog een klein sprintje genomen en kwam ik binnen met een tijd van 2.16.49. Ivonne lag toen al lang en breed op de massagetafel en Leonie was ook al bijna een kwartier aan het bijkomen.

Het was super gezellig, zeker omdat Lia was meegegaan om ons een hart onder de riem te steken! En de laatste finisher?...Dat was ik niet! We hebben haar toegejuicht op de tribune onder het genot van een welverdiend patatje met!

Connie

Uitslagen van de

City Pier Cityloop den Haag

11-03-2012

Naam	Tijd	
Ivonne v d Pad	1.41.40	Halve marathon
Teus Ottevanger	1.51.04	
Leonie Ripmeester	2.04.00	
Connie Vuijk	2.16.49	
Alby Kop	1.01.05	10 km
Doesjka Brouwer	1.14.00	

En toen was het 11 maart.

De dag van mijn eerste halve marathon. Toch wel wat gespannen verschijn ik aan de start. Het weer zit supermee. Het was ook een gemengde boel van wat nu aan te trekken. Korte of lange broek, korte mouw of toch lange mouw. Ik zag zelfs tijdens het lopen nog iemand met handschoenen aan. Wat een lekker sfeertje hangt er rond het Malieveld. Dan mogen de groepen A en B van start. Zie ze eens rennen. Heerlijk, ik mag over 10 minuten van start. Ondertussen sta je al aardig tussen de menigte gepropt. Ik heb een plekje



helemaal vooraan bij het lint van vak D bemachtigd. Daar het startschot en lopen maar. Ik ben bekend ik Den Haag dus het voelde voor mij als een thuisloop met veel herkenningpunten. De eerste 15 km gingen lekker. Toen begon er een spier in mijn lies te zeuren. Wat baalde ik daarvan maar ik kon niet anders als drastisch mijn snelheid verminderen want opgeven, dat wil ik niet. Wat ik super genieten vond is dat bewoners uit hun huizen waren gekomen om ons aan te moedigen er stonden zelfs mensen die met pollepels slaand op potten en pannen helemaal uit hun dak stonden te gaan. En dan eindelijk krijg je dat laatste lange stuk met in de verte de skyline van Den Haag daar waar de finish is. We zijn er bijna.....

Maar hoe is het allemaal begonnen: Als iemand me 1,5 jaar geleden had gevraagd of ik ooit een halve marathon zou willen lopen dan had ik die persoon compleet uit staan lachen. Ik en hardlopen. Nee dat is niets voor mij, daar wordt je moe van. Tot het mis ging en ik bij Psy Q terecht kwam. Toen vertelde daar iemand mij, er is een hardlooptroepje. Hier leer je lopen onder begeleiding en daar krijg je energie van en je hoofd raakt wat leger. Tja wat moet ik daar nu mee dacht ik nog. Toch maar eens gaan proberen. Ik ben begonnen in oktober van 2010 op mijn aerobicschoenen. Daar kwam ik onder leiding van Karin te staan. Pfffff wat was dat afzien zeg, de eerste paar keer lopen. En wat nou energie en wat nou mijn hoofd leeg, echt niet. Thuis aange-

komen heb ik eerst 2 uur op de bank geslapen zo moe was ik van die paar keer een paar metertjes lopen. Maar aan opgeven dacht ik niet. Na een paar keer begon ik de lol er van in te zien en zelfs thuis kreeg ik weer de energie die me beloofd was. Het hardloopvirus is gezaaid. Het ging zo lekker in groepje D dat ik daar eigenlijk niet meer genoeg aan had. Ik wilde sneller meer en beter worden. Doorgestroomd naar groepje C. Waar ik zo warm en welkom ontvangen ben. Wat genoot ik van de dinsdagen en de donderdagen om te lopen. Helaas moest ik weer op de dinsdag aan



het werk maar de donderdag werd me heilig. Niets kwam tussen het hardlopen en mij. Ondertussen al met wat wedstrijdjes mee gelopen. En ook doorgestroomd naar de nog snellere de B groep. En soms zelfs de A groep.

Nu 1,5 jaar later en 27 kilo lichter heb ik mijn eerste halve marathon gedaan met een tijd van 2.04. Waar ik supertrots op ben. Lieve Brugrunners bedankt dat ik me zo thuis kan voelen bij jullie.

Leonie Ripmeester

Hallo Brugrunners!

Hier een berichtje van mij-Patricia-, bij de ochtendgroep inmiddels wel bekend, bij de avondgroep een beetje.

Sinds 10 maart ben ik in het bezit van het diploma looptrainer 2 na een cursus te hebben gevolgd van 5 maanden.

De cursus bestond uit 5 praktijkbijeenkomsten en vooral ook veel theorie, verslagen schrijven van uit te voeren opdrachten, en een goed gevulde portfolio maken met bewijzen dat je de opdrachten ook daadwerkelijk hebt uitgevoerd.

Dit werd dan via de Atletiek Academie van de KNAU in de zogeheten elektronische leeromgeving ge-upload en behandeld door je praktijkbegeleider en docent.

Ja, dit is de nieuwe manier van het volgen van de cursus Looptrainer 2. Best lastig met die vele



opdrachten welke weer onderverdeeld waren in subopdrachten.

Het was voor mij wel even omschakelen want het was al een tijdje geleden dat ik in de "klas" had gezeten.

In de klas van deze cursus zaten 18 cursisten onder begeleiding van een docent van de Atletiek Unie- Johan Akkermans-, waarvan ik veel heb geleerd. Zijn duidelijke uitleg en

prettige manier van lesgeven maakte de praktijkdagen tot iets waar menigeen naar uitkeek. Ook buiten de praktijkdagen was er altijd de mogelijkheid om de hulp van Johan in te roepen.

Het leuke van de cursus was ook dat er ervaringen werden uitgewisseld waar je weer iets van opstak. De meesten cursisten stonden al voor een groep en de verschillende manieren van training geven waren leuk om te zien en vooral ook leerzaam. De klik met de groep was groot en op de praktijklocaties



(AV Spirit, Oud-Beijerland en Pallas '93 Hellevoetsluis) zijn wij allen zeer gastvrij ontvangen!

Het was wel hard werken maar zaterdag 10 maart was daar dan toch het resultaat: de diploma uitreiking! Het papiertje heb ik dus nu op zak en ik ben er erg blij mee! En nu ga ik jullie verblijden met mijn trainingen en veel leuke nieuwe oefeningen....spierpijn, nee hoor, grapje! Ik ga in ieder geval met veel enthousiasme binnenkort beginnen met training geven dus jullie zullen me ongetwijfeld tegenkomen. Ik heb er zin in!!

Rest mij nog om iedereen te bedanken die mij heeft geholpen bij mijn opdrachten, wedstrijd en activiteiten begeleiden zodat het voor mij mogelijk was de opdrachten uit te voeren. Dat waren natuurlijk mijn praktijkbegeleiders Margreeth Hissink en Els Snippe die mij gedurende de cursus hebben begeleid en mij hebben geadviseerd, maar ook de trainers, het bestuur en de mensen die moesten wachten om de kantine af te sluiten als ik nog overleg had met Margreeth en Els! Maar natuurlijk ook jullie allemaal, de lopers die altijd veel interesse hebben getoond in het verloop van mijn cursus en zich hebben ingezet tijdens de door mij uit te voeren opdrachten!



Bedankt en tot gauw tijdens een training!

Groetjes van
Patricia Ruizeveld de Winter.

Infoavond

Op vrijdagavond 9 maart was het druk in de kantine van de Brugrunners.

Ongeveer 40 leden waren naar de club gekomen.

Dit keer niet om hard te lopen maar om te luisteren naar twee gastsprekers:

Theo van Gammeren, sportfysiotherapeut in een medisch trainingscentrum en zelf hardloper en voormalig trainer van een Lange-Afstandgroep, en Cock Dorst, eigenaar van de Runners-world hardloopspecialzaak in Spijkenisse, podotherapeut en zelf een zeer verdienstelijk hardloper.



De avond was georganiseerd vanuit de Trainingscommissie met het achterliggende idee om op deze avond onze lopers te informeren over blessure preventie.

Niets is zo naar als blessures te krijgen die er voor zorgen dat je je trainingen niet meer uit kunt voeren.

Voor de pauze heeft Theo veel verteld over met name de oorzaken van knieklachten bij (oudere) sporters en wat je kunt doen om de spierspanning rondom het gewricht te verbeteren.

Veel tips, essentiële oefeningen, trainingsopbouw en de noodzaak van loopscholing. Kortom een heel verhaal.

Na de pauze was het de beurt aan Cock. Hij stak een duidelijk verhaal af over het belang van de stevigheid, houdbaarheid van demping,

stugheid en functie's van de loopschoen. En waar je bij de aanschaf van schoenen goed op moet letten.

Uiteraard heeft de schoen veel invloed op de functie van het lichaam, maar deze avond kwam specifiek de invloed op de knie aan bod. Bij klachten is het zelfs mogelijk om een correctie in de schoen te maken. Zowel in de zool van de sportschoen of als een losse steun cq inlegzool.



Na afloop was er nog voldoende tijd om vragen te stellen. En daar werd dankbaar gebruik van gemaakt.

Tot slot willen wij iedereen die meegeholpen heeft om er een geslaagde avond van te maken, heel hartelijk bedanken.

Margreeth en Els

Beste Brugrunners,

op de deadline probeer ik nog een leuk en gezellig stukje in elkaar te flansen.

De winter is voorbij, het voorjaar begint er aan te komen, de dagen worden langer, en het weer wordt mooier, op 24 maart '12 gaat de klok alweer een uur vooruit, betekent ook dat het langer licht blijft. In december ben ik weer begonnen om deel te nemen aan de dinsdagavond groep waar ik tot



op heden geen spijt van heb, sterker nog het is een leuke combinatie met de donderdagochtend, en vooral nu met het vooruitzicht dat de dagen gaan lengen. Ook de trainingen zijn erg leuk en afwisselend, de dinsdag duur interval vooral naar de boulevard is een leuk tripje met vele variatie's in de trainingen, de speeltuin als favoriet mmm maar wel veel heuveltjes, maar daar wordt je ook weer sterk van.

De donderdagochtend, ook net zo leuk vooral het accent op het duurvermogen, waar ook het uithoudingsvermogen bij hoort, de afwisseling is het plezier en de prestaties. Bij sommige staat de prestatie bovenaan, waardoor je zelf plezier krijgt in je sport, bij andere staat het plezier bovenaan waardoor de prestatie vanzelf komt, je kan het invullen zoals je het wilt.

Soms vraag ik me af, al dat sporten waar doe ik het voor, bij mij staat de Fun bovenaan, de sfeer in de groep is ook uiterst belangrijk, we gaan allemaal voor het zelfde doel, het volhouden waar je mee bezig bent, wat voor sport je ook doet, waar gezelligheid ook



zeker boven aan staat, het is ook elkaar steunen als je er ff doorheen zit, en door dat je met elkaar loopt trek je elkaar mee, dat is dan ook mijn motto om met een groep te lopen, voordat je het weet loop je zo 1,5 uur achter elkaar zonder dat het verveelt.

Op 15 april ik ga met de familie Guus, Miranda [Dochter] en Christian {schoonzoon} Rotterdam lopen, de Rijnmondloop. Guus en mijn persoontje lopen de 10 km en kiezen voor de Fun, het plezier dat er voor zorgt dat we het gaan halen, mijn dochter en schoonzoon beiden militair behoorlijk getraind in het hardlopen gaan echt voor de prestatie!! Plezier of prestatie we hebben beiden de doelstelling dat we binnen een bepaalde tijd binnen willen komen.

Met behulp van de trainers en trainsters, die door weer en wind altijd aanwezig zijn, kan je je doelen halen. De techniek die je aan gereikt krijgt, waardoor je makkelijker gaat lopen en sneller, zonder dat je het echt in de gaten hebt, of je nou jong of oud bent, dat speelt geen rol!!

Ik ga toch de groep **trainers** weer in het **zonnetje** zetten, hun **creativiteit**, om de **trainingen leuk** en **uitdagerend** te **houden, complimenten!**

Ook de **vrijwilligers**, die er voor zorgen dat de **bar draait**, het **clubblad de brugpraat** op tijd uitkomt, , kortom de **men-sen** die ervoor **zorgen** dat alles **blijft draaien** in de **club, Super!!**

Langs deze weg, een stukje van

Tonnie van Ettinger, zwemjuf { aqua groepen voor jong en ouderen} coach wedstrijdzwembad Rivierabad!! Spijkenisse!! P.s vindt het erg leuk om voor het clubblad te schrijven!!

Nieuwe uitdagingen!

De Brugrunners hebben de draad weer op gepakt wat betreft het gezellig gezamenlijk wat ondernemen. Vorig jaar voorzichtig begonnen met de Singelloop in Breda.

Dit jaar met een grote groep naar Apeldoorn voor de mid-winter- en halve marathon van Apeldoorn en voor diegenen die liever de 8 km loop wilden doen en de start veels te laat vonden en niet voor één gat te vangen waren, hebben als alternatief een stevige wandeling van ongeveer 12 km gemaakt. Petje af voor hen! Daarna met z'n allen heerlijke pannenkoeken gegeten, hartstikke gezellig!

Deze trend willen de trainers graag voortzetten en wel door een ieder uit te nodigen mee te doen met de **10 km loop in Rotterdam op 15 april 2012**. Het gaat om de gezelligheid met elkaar.

Wisten jullie dat de trainingen die wij geven al zodanig zijn opgebouwd dat wij naar die 10 km loop toe werken, een bemoeiding voor alle lopers. Doen dus!!!

Helaas!! Bij het ter persen gaan van deze Brugpraet stond in de kranten dat bovenstaande 10 km loop in Rotterdam reeds volgeboekt was. Er wordt naar een volgende uitdaging uit gekeken.

Voor degenen die reeds een startnummer voor deze loop hebben een fijne loop toegewenst

Jullie trainers.

Ik was bij de Centraal Beheer Achmea Midwintermarathon!



Op 5 februari 2012 in Apeldoorn

Centraal Beheer Achmea

Uw adres of e-mail veranderd ?

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

TEN SLOTTE

is ook deze editie van de Brugpraet weer goed gevuld geworden met zeer gezellige en leuke verhalen van jullie loopervaringen van het afgelopen kwartaal.

Dank je wel allemaal!

Voor de volgende uitgave rekenen we op marathonavonturen en natuurlijk alles wat je met de Brugrunners wilt delen.

Kunnen we volgende keer ook inzendingen van de avondgroep tegemoet zien?

Wij wensen iedereen een zonnig voorjaar!

De deadline voor de volgende uitgave is 22 JUNI

De redactie.

Marathonlopers

Wij wensen jullie allemaal heel veel succes toe in binnen maar ook in het buitenland .



Aandachtspunt voor de B-groep en C-groep lopers (ochtend groepen).

Tot grootte vreugde van de trainers is de A-groep lopers behoorlijk uitgedijd.

Het gevolg is echter dat de B-groep behoorlijk is uitgedund.

Bij deze worden de snelle C-groep lopers uitgenodigd om mee te doen in de B-groep.

Je hoeft niet bang te zijn dat je het niet (letterlijk) kan bij benen, daar letten de trainers goed op, "samen uit en samen thuis komen" is ons devies.

Gaat het een dagje minder goed, dan rustig je C-groep pakken. Heb je er zin in, dan hup naar de B-groep.

Jullie trainers willen jullie hier graag mee aanmoedigen

Wisten Jullie dat ??????

We weer een geweldig skiweekeinde hebben gehad.

Hans weer een pluim op zijn (France) pino-pet kreeg voor al het regelwerk .

Hans ook weer consumpties wist los te peuteren .

De skiverhuur niet liep zoals we gewend zijn, tergend langzaam dus.

We 3 dagen zon hebben gehad en geen files hebben gezien op de heen er de terugreis.

Het een mooi skigebied is in Resoul .

Jannes een buikschuiver heeft gemaakt , (ribbetjes pijn) maar gewoon weer mee, kon skiën ,harde jongens daar in Wanneperveen .

Sigrid een beetje moest blozen na een sterk verhaal van Thomas.

We snachts wel eens last hadden van deurkloppers .

Leo een cursus auto inpakken heeft gegeven toen onze bagage in een busje moest worden geladen .

Siep weer een dankwoord sprak en eindigde met , misschien mogen straks de brugrunners met de niet brugrunners mee.!

We ,(de langzaamste groep)een afdalingrecord hebben van 53 km/u volgens de App van Brenda , en trots dat we zijn.

Het lekkers doorgeven in de bus weer prima is verlopen , en dat het tempo hoog lag .

Ivonne en Ineke heel veel ruimte hadden op hun kamer.

Lisette last had van een druiper.

Onze Wim de pers heeft gehaald toen hij 87 werd.

De skiërs de schaatsers hebben opgezocht in Wanneperveen en Leeuwarden, en gezamenlijk tochtjes hebben gemaakt.

Inge de dochter van Florence is ?

Viola en Hans Riegman ons nieuwe secretariaat vormen

We Wim de schrik van zijn leven hebben bezorgd.?

Patricia haar trainersdiploma heeft gehaald.

Jan Beens soms aan het hamsteren is.

Er weer een paar opa's en oma's in ons midden zijn.

Er een paar de Marathon van Berlijn gaan lopen.

Er een paar de marathon van Rotterdam gaan lopen.

Inge een zwarte kat en een Engels vogeltje (???) heeft gekregen van man lief voor haar verjaardag.

Wim van Doorn elektrisch verwarmde handschoenen heeft?

Dat steeds meer hardlopers worden gevolgd door signalen uit de ruimte.

Loopschoenen ook moeten rusten na inspanning , en wel 24 tot 36 uur.

Onze nieuwe trainster Patricia Bal het geweldig doet en leuke nieuwe ideeën inbrengt!

Dat ouwe rotten(trainers) nog wat van haar kunnen leren!

Onze thema avond heel geslaagd was en voor herhaling (andere invulling)vatbaar is.

Vervolg Loopagenda

1-6-2012	de Omloop	Ter Heijde	www.hetvondel.nl	20.30	10
2-6-2012	Waterweg Beweegt	Schiedam	www.avfortuna.nl	11.30	5-10
9-6-2012	VTM Telecomloop	Maasdijk	www.vtmtelecomloop.nl	14.00	10
10-6-2012	Ladiesrun	Rotterdam	www.ladiesrun.nl	12.00 13.15	5 10
16-6-2012	10 EM Fortuna	Vlaardinggen	www.avfortuna.nl	13.00	10-16.1
16-6-2012	Lions Rottemerenloop	Zevenhuizen	www.lions.nl/zevenhuizen	14.00	10-15

Voor meer informatie en lopen in heel Nederland verwijzen wij jullie naar

www.dutchrunners.nl

Van harte gefeliciteerd

17-mrt	Rianne	Westerveld
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Patricia	Ruizenveld
18-mrt	Astrid v/d	Sluijs
19-mrt	Cris	Keller
23-mrt	Kees	Ketting
23-mrt	José v.	Oest
13-mrt	Margreet	Hissink
28-mrt	Florence	Kegel

10-april	Sheila	Veldman
12-april	Nico	Roewas
12-April	Rob	Kegel
12-April	Danielle v	Lierop
17-April	Wout v.	Wieringen
20-April	Marianne	Braun
20-April	Jan	Beens
20 April	Jan	Hahn
23 April	Elwin v	Kasteren
28-April	Ruud	Jansen
29-April	Greetje	Jansen

05-mei	Elly	Waasdorp
09-mei	Elly	Evertse
11-mei	Annemarie	Monster
12-mei	Ineke	Snijder
14-mei	Karel	Oosthoek
23-mei	Anita	OpdenCamp
25 mei	Ivonne vd	Pad
26 mei	Conny	Vuijk
28-mei	Ben v.	Mil

02-jun	Klaas	Mol
03-jun	Gerard	Veenstra
07-jun	Caroline v	Opstal
09-jun	Willy	Lenards
11-jun	Coby	Stougje
18-jun	Pia	van Eersel
19-jun	Yvonne	Revet
19-jun	Leon	Spoor
20 jun	Kelly	Reedijk
21-juni	Gerda	Terband
22-juni	Han	Bakker
29-jun	Riet	Benne

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
25-3-2012	Trainingsloop	Oud Beijerland www.trainingslopen.nl	10.00	32-35
25-3-2012	Dobbeloop	Nootdorp www.dobbeloop.nl	11.00	10-15
25-3-2012	Trainingsloop	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	23-30
31-3-2012	Lansingerlandloop	Bleiswijk www.dekieviten.nl	13.30	10
1-4-2012	Prestatieloop	Vlaardingeng www.avfortuna.nl	11.00	10-15-30
1-4-2012	Dwars door Dordt	Dordrecht www.dwarsdoordordt.nl	13.00	10
9-4-2012	Oude Maasloop	Barendrecht www.cavenergie.nl	11.00	10
15-4-2012	Marathon	Rotterdam www.marathonrotterdam.nl	11.00 11.15	42.2 5-10
22-4-2012	Bertusloop	Delft www.dijc-bertus.nl	11.00	10
22-4-2012	Ladiesrun	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	5-10
30-4-2012	Oranjeloop	Oudenhorn www.oranjeverenigingoudenhorn.nl	10.00	10
30-4-2012	Havenloop	Vlaardingeng www.avfortuna.nl	13.30	5-10
30-4-2012	Breakfastrun	Hendrik Ido Ambacht www.breakfastrun.nl	6.00!!!!	10
30-4-2012	Omloop Menheerse	Middelharnis www.avflakkee.nl	10.45	6.8
6-5-2012	Spark Loopcircuit	Spijkenisse www.avspark.nl	12.00	5-10
9-5-2012	Verkerkloop	Zwijndrecht www.verkerkloop.nl	18.00	5-10
12-5-2012	Lenteloop	Papendrecht www.nationale-lenteloop.nl	13.00	15
13-5-2012	Sdu Royal Ten	Den Haag www.sduroyalten.nl	14.00	10
20-5-2012	Leiden Marathon	Leiden www.marathon.nl	10.30 14.30	42.2-21.1 10
24-5-2012	Wallenloop	Hellevoetsluis www.pallas93.nl	19.30	10
26-5-2012	24 uur Snelwandelen	Schiedam www.RotterdamseWandelsportVereniging.nl	11.30	5-10

<< Vervolg op blz 15

HIER IN 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 onderscheidt 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



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 hardloepschoenen; daar rij je voor om !

Korte Hoogstraat 21 - Vlaardingen - OIO 460058

www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl