

"BRUGPRAET"



11^e nummer

"DE BRUG RUNNERS"

December 2013

Spijkenisse





December 2013

Als de kerstkaarsen weer volop branden,
de kerstboom versierd in de kamer staat
is het weer de tijd dat overal, in alle landen,
even dat vleugje vrede over de mensheid gaat.

Dan zullen ook de kerstklokken weer luiden
om de mensen, die dat elk jaar willen horen,
op het oude Kerstverhaal te duiden
over het Kindeke dat werd geboren.

Ongeacht of men aan dit verhaal waarde hecht
is het toch goed het tot ons door te laten dringen
en trachten te begrijpen wat het ons werkelijk zegt:
n.l. ontvang de Liefde, de Vrede en de Zegeningen,
die voor ieder mens op aarde onontbeerlijk zijn
om te kunnen leven zonder verdriet of zorgen
en met weinig lichamelijke pijn
maar met hoopvolle verwachtingen voor morgen.

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

Onze beste wensen voor iedereen voor prettige,
gezellige en goede Kerstdagen en onze welgemeende
wensen voor een voorspoedig maar vooral een

GEZOND 2014

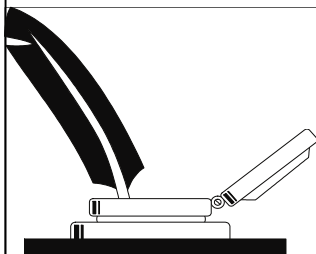
De redactie

BRUGPRAET

Jaargang 18 Nummer 3

December 2013

Van de voorzitter:



Dit zal mijn laatste stukje "van de voorzitter" zijn, want ik heb mijn functie ter beschikking gesteld. Ik heb het veel jaren met plezier gedaan, maar nu is het echt tijd voor vers bloed en voor mij andere uitdagingen. Kandidaten kunnen zich bij het secretariaat of bij iemand van het bestuur aanmelden.

Gerard Veenstra stopt met het maken van het clubblad, maar blijft wel beschikbaar voor het beheren van de website. Gerard, hartstikke bedankt voor al het werk dat je voor het clubblad gedaan hebt. Dus ook voor deze functie is een vacature.

Het Pitch & Putt arrangement in Rhoon was zeer geslaagd. Veel van onze lopers hebben gezegd dat ze nog een keer terug gaan. Ben en Wil bedankt voor het organiseren.

En ja, alweer een jaar voorbij en ik wil wéér alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet, zonder jullie kan geen club bestaan!

Verder wens ik iedereen hele fijne dagen en een goed, sportief en vooral gezond 2014 toe.

Karin Bakker



Ontdek Tiengemeten.

Vrijdagochtend om 9.30 uur verzamelen voor een fietstocht naar Tiengemeten.

Alhoewel ik vanaf mijn 3^e levensjaar al in Spijkenisse woon, ben ik nog nooit op dit eiland geweest. (gelukkig was ik niet de enige) De weerberichten zijn voor deze dag zijn prima, dus de regenkleding en poncho's kunnen rustig thuis blijven. Van mijn vorige fietstocht met de Brugrunners weet ik dat koffie, koeken, een picknick kleed en nog meer knabbelkoekjes heel belangrijk zijn voor het slagen van deze onderneming.



Met 12 enthousiaste fietsers reden we om 10.15 uur op de pont richting Zuid Beijerland. Nog maar net onderweg toch weer keren voor een wat meer landelijke fietsroute langs het Spui en na ongeveer 15 minuten voor de wind fietsen was er een mooie plek voor de koffiestop.

Zonder hindernissen kwamen we bij de volgende pont die ons naar het eiland Tiengemeten vervoerde.

Zo dichtbij en het lijkt wel of je in een ander land bent.

Voor ieder wat wils: fietsen, wandelen, genieten van landschap en vogels, en lekker eten in de Herberg, het kan allemaal.

Om 15.10 uur stonden we weer startklaar om aan de terugtocht te beginnen (deze keer windje tegen)

Halverwege toch even een rust inlassen, nu voor een ijsje en dan het laatste stukkie.

Zeer voldaan en met een verbrand gezicht stapte ik om 17.00 uur van mijn fiets, waar de teller 45 km aangaf.



Groetjes Gonny



Wout heeft de hardloop vierdaagse van Spark gelopen.

De laatste avond was het snelst.

1e dag 0.37.00

2e dag 0.38.31

3e dag 0.39.34

4e dag 0.35.54

Goed he

Rondje Noordkaap

Dit jaar ging een wens in vervulling , de Noordkaap eens bezoeken .

We zijn al meerdere keren in Noorwegen geweest maar nooit hebben we de Noordkaap gezien .

Nu dit jaar was het raak , met een busreis zijn we er heen geweest ,vanuit Nederland , naar Duitsland aan de boven-



kant en dan oversteken met de boot naar Zweden en in Stockholm weer met de boot naar Finland. Langs heel veel prachtige me-

ren naar boven, daar komen we bij de poolcirkel en dan kom je ook bij het thuisadres van de Kerstman langs , waar je dan ook wel even moet kijken natuurlijk .

Hele busladingen worden daar losgelaten om daar even te gaan kijken ,het thuisadres ligt precies op de poolcirkel .

Het rare was dat ik altijd dacht, daar boven de poolcirkel daar leven niet veel mensen ,maar dat moest ik snel bijstellen , je zag diverse dorpjes met van alles er op en er aan , wat opviel was dat winkels, pleinen en scholen allemaal grote lampen hebben hangen .

Ook de auto's hebben vaak grote lampen aan de voorkant . Ze hebben dat nodig in de lange maanden dat de zon niet te zien is of maar een klein beetje te zien is.

Toen wij er waren was het 's nachts helemaal licht , een hele rare gewaarwording , ik ging s'avonds om 23 uur nog een stukje wandelen , helemaal licht en geen sterveling op straat en de vogeltjes waren nog zo actief als de pest .

De hotels hebben dus ook verduisterings gordijnen hangen om de zaak donker te krijgen .

Wat ook opviel is dat bomen, hoe hoger je komt, steeds kleiner worden en dat je andere planten ziet.

Brandnetels bv. zie je daar niet meer .

Wat we veel gezien hebben zijn dus de rendieren , je zag ze overal , hele kuddes , mooi om dat te zien.

Ik heb zelfs rendieren kebab gegeten , moet je ook eens proberen hè .

Op naar de Noordkaap

We gingen 's avonds om 22.00 uur met de bus die kant



op,30 km. via allemaal kleine weggetjes ,langs sneeuwvelden naar een groot parkeerterrein ,daar stond alles vol met bussen , dus we waren niet de enige .

Om middernacht was het nog helemaal helder, de zon aan de horizon en we zagen hem zakken tot vlak boven het water en dan zagen we het bolletje weer omhoog gaan .

Om 2 uur thuis, alles is zonnig en

wij gaan slapen .

Terug langs de Fjorden

De terugreis ging langs de Noorse kust en dus langs de Fjorden ,tjonge wat is dat toch een mooi gebied .

En voor je het weet zit je weer onder in het land , in Oslo en reizen we via Zweden weer terug naar Duitsland .



Ik had geen loopschoenen meegenomen , dus niks gelopen , wel veel gewandeld in mooie plaatsjes en in de natuur .

Ook daar blijf je soepel bij .

Gr Gerard

Politie Triathlon

14 September 2013

Hierbij een verhaal van een winderig en regenachtig dagje. Na een aantal jaren vond ik het een uitdaging om weer eens een trio te doen.

Zeker na mijn knie operatie van 6 weken geleden.

Dus Ivonne van der Pad gebeld, maar die was net aan het pakken voor de vakantie, ze wilde wel, maar als er iemand anders wil is het ook goed. Toen Elly van B. gebeld, die zei gelukkig ja, nu nog een zwemmer. Dat werd Arie Kweekel van de triathlon vereniging TVS.

We hadden om 11 uur afgesproken bij het hek, vandaar de



start nummers opgehaald en gewacht op de starttijd. Dat was voor ons om 12.20 uur.

Het was toen nog een beetje droog, maar dat was gauw over, regen en een harde wind.

Arie heeft het heel goed gedaan 19.42 over een Km zwemmen.

Toen moest ik fietsen in de regen en windkracht 6-7, dat viel niet mee, maar terug ging het als een speer.

Toen het stokje overgegeven aan Elly, die liep ook heel goed, 52 min. op de 10 Km.

We kwamen op een totaal tijd van 2 uur 42 min. Het was een leuke dag, alleen jammer van het weer.

Ps. Rien Scholten zou de kwart triathlon doen maar die was griepig, dus kon niet mee doen. Jammer, maar een verstandig besluit om het niet te doen.

Groet Wim



Hallo allemaal!

Zoals beloofd hier het recept van de cake die ik jullie met mijn verjaardag heb laten proeven.

Het is een "gezonde" cake waarbij geen boter en suiker gebruikt wordt, dus ideaal voor degene die een beetje op willen letten met snoepen, maar toch graag iets lekkers willen!

Ook voor ons "Brugrunners" ideaal na het trainen om even bij het bakkie koffie of thee te nuttigen. Het recept is niet van mezelf maar heb ik via EGA, een instantie voor betere eetgewoonten..

In dit recept zitten rozijnen en appel. Je kunt daar mee variëren, maar ik raad wel aan om in ieder geval de rozijnen er altijd in te laten en dan bijv. banaan, gedroogde abrikozen of pruimen in stukjes ipv de appel te gebruiken. Of half/ half. Ook kan je er noten doorheen mengen (geen pinda's!) dat is ook heeee lekker.

Voor een kruidige variatie kan er een paar theelepels koek/speculaaskruiden doorheen roeren.

Ik gebruik amandelessence, maar ook hier kan je variëren met rum- of vanille essence.

Ook de cakevorm kan je vervangen door een tulband of muffin vormpjes, dat ziet er ook gezellig uit!

Ik wens jullie heel veel succes met het bakken, en opeten natuurlijk!!

Verwarm de oven voor op 150 C

Zet een vorm klaar bekleed met bakpapier of een siliconenvorm (geen bakpapier nodig)

De ingrediënten :

160 gram bloem

2 zakjes Elk (melkpoeder van het merk Campina) te koop bij AH, Jumbo, Plus

1 zakje bakpoeder

Mespuntje zout

5 ml Natrena vloeibaar

3 dopjes amandel aroma (essence)

200 ml Spa rood

Vulling:

2 appels

150 gram rozijnen

Zet de rozijnen in de week in warm/heet water. als ze geweld zijn afgieten en uit laten lekken.

Schil de appels in kleine stukjes of rasp ze.

Roer alle ingrediënten doorelkaar als laatste de appels en rozijnen en dan de Spa rood. Goed roeren!

Doe het beslag in de vorm en bak de cake in de voorverwarmde oven zo'n 50-55 minuten!

Eet smakelijk!!

Groetjes van

Patricia Ruizeveld de Winter!



TRIOOTJE POLITIEMARATHON.

Waren er in 2010 en 2011 nog 12 Brugrunnersteams, die zich sterk maakten bij de Politietriatlon, nu in 2013 waren er met moeite een zwemmer, een fietser en een loper bijeen geschraapt, die als trio

de Brugrunnerseer hoog moest houden.

Dat er een zwemmer van buitenaf "ingehuurd" werd, was bittere noodzaak, omdat ons cluppie wel lopers produceert, maar geen waterratten kan ophoesten.

Wim van Doorn had zich op zijn fietsje het snot voor de ogen getraind en was er helemaal klaar voor. En ik als loper huldigde mijn aloude standpunt: "Ik zie wel." Dan kan het nooit tegenvallen, nietwaar?

We verwachtten, dat het zoals ieder jaar een stralende zonnige dag zou gaan worden, maar niets was minder waar.



Regen en een stevige wind deden onze streeftijden kelderen, maar de inzet was er niet minder om.

Arie, de zwemmer haalde het beste in zich boven en presteerde super! Zeker in mijn ogen, want ik kan alleen maar op zijn hondjes spartelen om mijn hoofd boven water te houden.

Toen moest Wim aan de (volle) bak met 20 km. pal de wind en regen van voren, dus moest hij constant op zijn hoede zijn om niet onderuit te gaan. De terugweg voor de wind "leek" hierdoor een eitje. Hij hield zich prima staande tussen al die echte triatleten.

Ja, en daarna was het mijn beurt. Even klunen door het natte stoppelveld en dan met wind tegen de dijk op zwoegen. Ik werd links en rechts ingehaald door strakke jonge goden met ogenstrelende kontjes, wat heel slecht was voor mijn zelfvertrouwen. Maar het idee, dat ik wel hun grootmoeder had kunnen zijn, krikte mijn ego toch weer op. Het was een rondje door onze eigen parken, dat viel niet tegen. Dan

weer terug naar de wielersbaan en ruiken aan de finish, maar (kreun, kreun) de pijl wees onverbiddelijk nog een ronde van 5 km. aan. Doch ook aan die beproeving kwam een eind



en bejubeld door een handjevol Brugrunnersupporters volbracht ik mijn missie op het laatste onderdeel van de kwart

triatlon.

Ondanks het mindere weer was het toch een hartverwarmende dag geweest.

Voor Rien als solo deelnemer was het een grote tegenvaller, dat hij na een intensieve voorbereiding op het laatste moment moest afhaken door lichamelijke ongemakken. Volgend jaar de herkansing, hoor Rien!

Voor de teamgeest van de Brugrunners zou het toch wel heel leuk zijn als er in de toekomst wat meer trio's zouden meedoen, want ik kan jullie verzekeren, dat het een dagje wordt om nooit te vergeten!

Elly van B., die misschien toch

eens zwemles moet gaan nemen.



Uitslagen van

Van Buuren Circuit 10km Sommelsdijk.

21-09-13

Namen

Tijden

Ivonne v.d. Pad	0:47:00 eerste dame – D45
Hans Riegman	0:58:24
Viola Riegman	1:02:18



VERRASSENDE VREDESMARATHON DEN HAAG

Toen mij ter ore kwam, dat er in den Haag een marathon georganiseerd zou gaan worden, dacht ik meteen: "Den Haag?" Die stad ontbrak nog op mijn lijstje. Nou, dat klopte dus, want het was de eerste keer daar. Dat leek me wel wat. Overmoedig schreef ik me meteen in en pas daarna bekeek ik de route. O,o,o, wat dom! Want zag ik dat nou goed? Een stadsmarathon met 20,4 km. (ja echt waar!!!) strand, zandpaden en mulle hoge duinovergangen. Wat nu? Nou, gewoon gaan dus! Je mocht er ten slotte 6 uur over doen, dan kon ik stiekem kilometers wandelen.



De organisatie rammelde aan alle kanten. De starttijd veranderde per dag, de dagen waarop de startnummers afgehaald konden worden werden steeds gewijzigd, met mijn inschrijfgeld ging het tot drie keer toe verkeerd en er was totaal geen informatie over kleedruimte of tassen depot. Kortom, de kinderziektes vierden hoogtij.

Maar eigenlijk maakte dat het wel allemaal spannend! En zo werd het D-day en stapte ik om half acht (gaap!) in de trein en met mij nog een fanatieke loper. Hij ging de 42 km. blootsvoets te lijf. Wauw, mijn respect voor hem steeg een paar strepen. Daar zat ik dan met mijn aangepaste schoenen met steunzolen.

In het startgebied was toch nog een ongebruikte parkeergarage gevonden en daar kon je in het pikkedonker je tas zelf ergens dumpen. Nou, op hoop van zegen dan maar. Mijn hele hebben en houwen zat erin, dus deed ik een schietgebedje, dat hij er na afloop nog zou staan.

Er liepen mensen rond met afgeplakte schoenen en zelfs met overschoenen tegen de invloeden van zand en water. Dat waren de kenners, bleek later.

Bij de start was het een complete chaos. De nacht-

burgemeester van den Haag sprak de openingswoorden: "Dit is de marathon van de peace, dus wie er nog moet pieken, kan dat nou nog effe gauw doen!" Hij blies een langgerekte toon op een valse trompet en dat was dus het "startschot." We lagen wel allemaal in een deuk! Wat een verschil met het gedistingeerde geluid van Lee Towers op de Coolsingel!



Maar juist die onbeholpen knulligheid van het geheel gaf de lopers een gigantisch saamhorigheidsgevoel en iedereen liet het maar gebeuren, allemaal even benieuwd naar wat ons te wachten zou staan.

Nou, aan kilometerborden onderweg deden ze niet, laat staan aan tijdwaarnemingen. Alleen de drankposten waren perfect geregeld, geen gezeur, alleen water en sportdrank. Sponzen? Nooit van gehoord! Bewegwijzering? Hou je voorganger maar in de gaten!

Na een kilometer of 10 door Scheveningen en Kijkduin begon de eerste klim. Bovenaan het hoge duin verscheen mijn hele familie in beeld inclusief hond, dus daar moest even geknuffeld worden.

Ja, en toen begon het echte klunen door het mulle zand en na 5 keer over een mui gesprongen te zijn, ging ik er de zesde keer vol in. Het water gutste in mijn schoenen. En ik heb al zo'n hekel aan natte voeten! Wat benijdde ik op dat moment die man op zijn blote voeten!

Maar ik ging ervoor! Bij Scheveningen hield het strand even op en moest er (helemaal) om de haven gelopen worden. Daar stond als enige muzikale omlijsting een echt Haags hoempaorkest met een opzichtige dirigent in een gifgroen jasje. Hij keek me hoopvol aan, waarop ik vroeg: "Even dansen?" En ja hoor, tot grote hilariteit van de andere lopers zwierden we gezellig in het rond. Ook dat doe je alleen bij de den Haag marathon.

Het traject over het strand viel niet tegen, nou ja, ook niet mee hoor en net toen ik dacht dat er geen eind aan kwam, doemden in de verte de contouren van Wassenaar op en daar begon ook het klunen weer. Bijna op handen en voeten sleepten we ons over de rulle duinpaden omhoog en ook weer omlaag.

Nog 12 km. te gaan, dat moest ik gemakkelijk kunnen redden binnen 6 uur, al zou ik tot het einde gaan wandelen. Dat deed ik natuurlijk niet, maar alleen al het idee was een heerlijke gedachte!

De omgeving was prachtig en toen we het duingebied achter ons hadden gelaten, restten alleen nog bospaden, die zo'n rust uitstraalden, dat ik bijna vergat om af en toe te wandelen.

Terwijl ik in het Haagse Bos de laatste 2 kilometer eruit perste en de speaker op het Malieveld al te horen was, drong het tot me door, dat ik eigenlijk alleen maar genoten had van de hele dag.

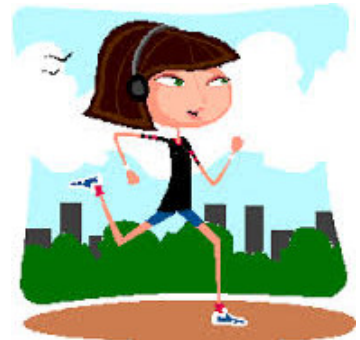
En die 6 uur? Ik had "maar" 4.15.42 nodig gehad om de klus te klaren en ik kon nog zonder te strompelen de finish over.

Zou die bietensapkuur dan niet alleen tussen mijn oren gezeten hebben en toch voor wat extra uithoudingsvermogen gezorgd hebben? Ik blijf er een fan van, alle rode bijverschijnselen ten spijt.

De medaille die ik omgehangen kreeg, was helemaal in stijl van de den Haag Marathon, klein, zonder datum, zonder uitstraling, met een kleine Haagse ooievaar erop, maar.....ik ben er zo geweldig blij mee!

Elly van B., die nog steeds vertrouwen in de mensheid heeft, want mijn tas stond er nog!

Gelopen tijd vlg. blz.



Uitslag van de

Den Haag Marathon

22-09-13

Naam

Tijd

Elly v Buytenen

4.15.42

**De marathon van Medoc.**

Oké dan, Brugrunners, een belevenis van een medelid. Weinig tijd in de zomer om te trainen. Maar ondanks dat toch een marathon gelopen en wel die van Medoc. De bekende wijnmarathon. Het thema was s- fiction. Even nagedacht en het werd mega-mindy en superman.



Met 2 mega-mindys en 4 supermans kwamen we aan de start. Daar was het een groot carnaval met deelnemers, de meest maffe creaties waren uit de kast getrokken en dat alleen al was een feest om te zien. Het weer was niet slecht, geen zon maar ook niet fris. Dus op weg dan maar. Bij elke drankpost werd je opgewacht door een glas wijn of

water. Zelf heb ik het maar bij water gehouden tot de 40km, leek mij verstandig. Overal stonden dweilorkestjes en dat maakte een gezellige sfeer. Af en toe een walsje op de



© WITTEBOORDEN B.V.

maat kon dus ook niet uitblijven. Heuvel op, heuvel af, over zandwegen, tussen wijngaarden door, langs kastelen voerde ons 40 km door het landschap. Onderweg heb ik nog foto's gemaakt. Er kwam van alles voorbij tot een ufo aan toe. Ook een piratenschip met bemanning hoorde tot de deelnemers, heel veel aliens, ruimtevrouwen.

Bij 40 km waren er oesters(niet mijn smaak), bij 41km was er franse knoflookworst en bij 42 waren er ijsjes en druiven en tomaatjes. We hebben op elkaar gewacht en zijn met elkaar over de finish gegaan. 5.45uur netto tijd, geen super-tijd maar wel een superbeleving.

De volgende dag was er een 15km wandeling met stops bij de kastelen van de wijnboeren. Kon je proeven en kopen en dat hebben we natuurlijk gedaan.

We hebben nog 3 dagen nagepraat en genoten op de camping.

Groeten en tot gauw op de training van dinsdagmorgen,

Suzanne.

Gerard en Bep

wensen iedereen
prettige kerstdagen
en een gezond

2014



Uitslagen van de

Halve marathon Amsterdam

20-10-13

Namen**Tijden**

Lisette de Winter	2.10.39
Mirjam v Winckelmann	2.15.36
Anita Kabbedijk	2.15.36

**Loopjes Johan Benne**

29-09-13 Posbank loop	15 km	1.09.52
02-11-13 Erasmus ronde	15 km	1.07.15
10-11-13 Van Buuren bij spark	15 km	1.05.16

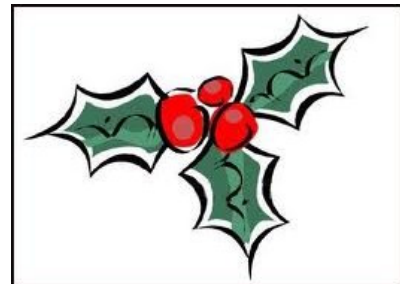
Uitslag van de

Etten-Leur loop

27-10-13

Nam**Tijd**

Ellen Rolaff	0.31:47
--------------	----------------



Uitslagen van de

Halve marathon Dordrecht

27-10-13

Namen**Tijden**

Monique Kriesch	2:23.00
Beppie Bresser	2:25.00
Diane de Rooter	2:34.00
Theo Bresser	1:53.00
Peter Makop	1:55.00
Teus Ottevanger	1:56.00
Gerard Woerdeman	2:02.00

Sinds kort bij de Brugrunners !



Ik ben Ellen Rolaff , ben 48 jaar oud en woon in Spijkenisse. Loop nu ongeveer 2 maanden mee met de Brugrunners en heb het erg naar mijn zin. Op de dinsdagochtend loop ik met de B groep mee en dat vind ik erg leuk. Ik ben blij met de tips die ik afgelopen dinsdagen al gekregen heb. Ook mijn conditie gaat met sprongen vooruit.

Dit kon ik goed testen bij de 5 km loop Van Oers Marathon Brabant in Etten-Leur op 27 oktober. Dit was mijn eerste loopwedstrijd dus best spannend, maar ik had er erg veel zin in. Alleen het weer zat niet mee. Het stormde en de regen viel met bakken uit de hemel. Toch heb ik genoten van de loop. Heerlijk met al die mensen langs de kant die je aanmoedigen en al die 1000den mensen waar je samen mee loopt, dat is echt heel gaaf. Ondanks het weer heb ik er 31.47 minuten overgedaan. Daar ben ik best trots op.

Dus toen zag ik dat er een week later weer een loop was en schreef mij er gelijk weer voor in. Nu in hartje Rotterdam. Het was een 5 km loop van NL fit. Dit is een tv programma waar ze 5 mensen volgen die moeten afvallen en conditie moeten krijgen om die 5 km te gaan lopen bij de Euromast op 3 November. Iedereen kon zich gratis inschrijven voor de loop en dat heb ik toen natuurlijk gelijk gedaan.

Je moest één van de 5 mensen van het programma NL fit kiezen die je wilde steunen tijdens de loop. Ik koos Rob en dat was een goede keuze. Hij liep de 5 km uiteindelijk in



nog geen 30 minuten. Wel iets minder snel dan ik. Maar dat moet natuurlijk ook. Haha! Ook op deze dag was het weer niet heel goed. Maar wel beter dan in Etten-Leur en ik heb er dan ook met veel plezier gelopen. Mijn eind tijd voor deze loop was 29,24 minuten.

Ik geloof dat ik nu echt verslaafd ben aan hardlopen. Ik heb me dan ook voor meerdere loop evenementen ingeschreven. Op 29 dec doe ik mee met 7,5 km Runners World Night Run en op 9 maart ga ik met de CPC loop in Den Haag de 10 km lopen en als slot natuurlijk de Marathon in Rotterdam. Maar dan wel de 10 km hoor! Ik hoop dat alles goed blijft gaan en dat ik deze lopen lekker kan uitlopen en dat ik met veel plezier elke week bij de Brugrunners kan blijven lopen.

Ellen

Hallo Brugrunners.

Ik zal mezelf even voorstellen.

Ik ben Beppie Bresser, moeder van drie dochters en ook een kleindochter rijk.

Op 27 oktober j.l. heb ik m'n eerste halve marathon mogen lopen, ik heb nooit gedacht dat ik dit zou kunnen waar maken, maarrrrrr hij staat er.

Mijn eerste halve marathon als voorbereiding op de hele van Rotterdam was die van Dordrecht, wat was ik nerveus. Het weer leek ook een beproeving te worden. Op weg er naar toe alleen maar regen en harde wind. De regen is gelukkig gestopt maar de wind is gebleven, later een zonnetje erbij hetgeen het toch een mooie dag maakte.



De loopervaring was onvergetelijk, wel zwaar maar met het advies van de trainers in m'n achterhoofd (op het laatst het gevoel dat ze op m'n schouders zaten) was ik in staat een mooie verdeling in de loop te brengen en daar na 2uur en 25 minuten was de finish er dan. Ik was zo blij en trots dat ik het van me af moest praten. Ik wilde geen sportdrank of een warme jas neeee ik wilde mijn ervaring vooral delen en er over praten en praten en praten en praten. Mijn omgeving houdt z'n hart al vast voor de hele, want ingeschreven ben ik al. Op naar het volgende doel.....geweldig.....

Uitslagen van

Het van Buurencircuit , Spijkenisse

10-Nov-2013 15 Km

Namen	Tijden
Johan Benne	1.05.16
Joop Oskam	1.10.07
Ivonne van der Pad	1.10.45
Connie Vuijk	1.28.40

Beste brugrunners

Ik wil volgend jaar mee gaan lopen met het Grote Rivieren Loopcircuit 2014.

Dit bestaat uit een achttal loopjes/lopen in de regio Dordrecht.

Wellicht zijn er onder de Brugrunners die hier aan mee willen (gaan) doen.

Als je via Google naar Grote Rivieren Loopcircuit gaat zie je plaatsen en afstanden erbij staan.

De data voor 2014 heb ik :

25 Januari	: Hoornaar (10 km)
08 Maart	: Dordrecht o.a. (21,1 KM)Maart
12 April	: Ameide (5 EM =8,05 KM)
17 mei	: Heukelum (10 km)
28 Juni	: Herwijnen (10 km)
06 September	: Noordeloos (10 km)
08 Oktober	: Papendrecht (10EM=16,1 km)
08 November	: Gorinchem (10 km)

Dus een gevarieerd aanbod in pittoreske plaatsjes waar wij nog nimmer hebben gelopen en dus tijd dat wij daar onze "hielen "???? laten zien!!

Voorinschrijving voor 1 januari 2014 is slechts € 27,50

Dit kan/moet een ieder zelf doen via site:

Grote Rivierenloopcircuit 2014 (even Googelen)
Daar kun je alle afstanden en bijzonderheden bekijken.

Ik reken op vele inschrijvingen uit de ochtend en de avond groepen , ook graag de vele nieuwkomers waar veel talent onder zit.

Het zijn kleinschalige loopjes waar je je trainingen eens daadwerkelijk ten uitvoer kan leggen in een ontspannen sfeertje en na de wedstrijd nog een gezellig napraatje.

Dus kom op inschrijven allemaal !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hans van Meggelen

**Veel geluk en
gezondheid**

voor 2014

Groetjes van **de Polletjes**

Edith en Joop Dorsman

Wensen alle brugrunners
en hun familie
Prettige kerstdagen
en een
Sportief een vooral een gezond

Nieuwjaar!



Prettige Kerstdagen

en een gezond en sportief 2014!

Niet te veel eten en drinken met de Kerst!

Dit moet er allemaal weer afgetraind worden.
Grapje

Karel

Uitslagen van de Beaujolais Marathon 23-11-2013

Namen		Tijden
Pia van Eersel	Hele marathon	4.20.44
Ivonne v.d.Pad	Halve marathon	1.45.31
Conny Vuijk	Halve marathon	2.2.7.47



Hé, we hebben er een knieband bij!

Belgen ontdekken nieuw gewrichtsdeel.

LEUVEN. Onze knie heeft meer gewrichtsbanden dan we dachten. Twee Leuvense chirurgen ontdekten een nieuwe band, die een rol speelt bij letsel in de voorste kruisband. Met de modernste technieken hebben artsen het lichaamsdeel steeds over het hoofd gezien.

PHILIPPE GHYSENS

Kniechirurgen vragen zich allang af waarom sporters ook na een perfect uitgevoerde operatie aan de voorste kruisband en een aangepaste hersteltherapie nog steeds last hebben van het 'doorzakken van de knie' de zogeheten 'pivot-shift'. Zo'n voorstekruisbandscheur is een vaak voorkomend letsel bij voetballers, basketballers, skiërs en in andere takken van sport waarbij men plotselinge draaibewegingen met de knie maakt. 80 procent van de patiënten keert na een operatie aan de

kruisbanden terug naar zijn vroegere niveau, maar de rest haalt dat niet meer. Professor Johan Bellemans en dokter Steven Claes van het UZ Leuven gingen op zoek naar een verklaring. Hun zoektocht begon bij een artikel van de Franse chirurg Paul Segond uit 1879.

"We vertrokken vanuit de theorie dat er een gewrichtsband bestond die verantwoordelijk was voor dat doorzakken, maar in de anatomie vonden we daar niks van terug," vertelt dokter Steven Claes. "We zijn gaan zoeken of er ooit iets beschreven was in de literatuur. Ik stuitte op dat artikel uit 1879. In een paragraaf beschrijft de Franse arts het bestaan van 'een parelachtige, fibreuze band' aan de buitenzijde van de knie. Deze band vertoonde bij zijn

experimenten een belangrijke spanning wanneer hij de knie geforceerd naar binnen draaide. Maar het artikel verdween destijds geruisloos in de bibliotheek. Dat zou nu niet meer gebeuren. Zo'n beschrijving zou in een vakblad belanden en online te raadplegen zijn."

Hoe kan het dan dat de gewrichtsband ook in de moderne tijd nooit

is opgemerkt? "Ik heb me dezelfde vraag gesteld. Ik zie maar één verklaring. De laatste 30 jaar is de technologie er enorm op vooruitgegaan met de opkomst van sleutelgatoperaties, waarbij een camera in de knieholte wordt gebracht. De chirurg ziet op zijn monitor het kraakbeen, de meniscus en de kruisbanden. Alleen de gewrichtsholte dus, en niets van wat daar omheen zit.

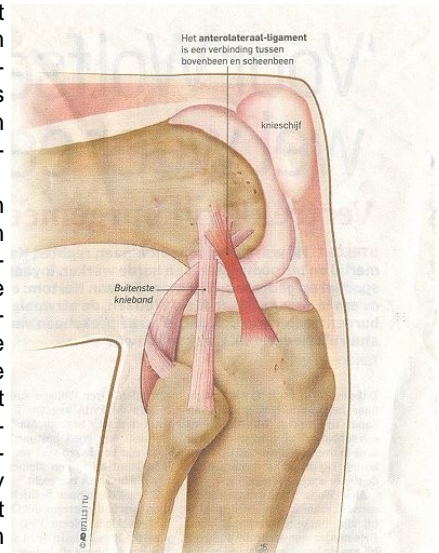
De blik van de chirurg is beperkt en daardoor is deze gewrichtsband steeds over het hoofd gezien:

ALL

Claes en Bellemans gaven de onbekende gewrichtsband de naam 'anterolateraal ligament' (ALL). In 97 procent van de knieën komt hij voor. Ze konden ook aantonen dat het door de knieën zakken bij patiënten met een scheur van de voorste kruisband te wijten is aan een letsel in deze ALL-gewrichtsband.

Beiden hopen over enkele jaren een operatietechniek ontwikkeld te hebben om dergelijke letsels te verhelpen. De ontdekking krijgt wereldwijd weerklank. De Anatomical Society bestempelt het onderzoek van beide artsen als

'zeer verfrissend: De vakorganisatie dankt de chirurgen ook om de medische wereld eraan te herinneren dat ondanks de opkomst van spits technologie de basis-anatomie van het menselijk lichaam nog steeds niet volledig gekend is.



Sinds 1879 heeft iedereen er letterlijk overheen gekeken

Overgenomen uit het AD
Opgestuurd door Karel



Feestmiddag van de Brugrunners.

Er was weer iets georganiseerd door de Brugrunners evenementen commissie.

Dit keer gingen we golfen met een BBQ ter afsluiting. Het feest werd gehouden in Rhooen bij Restaurant Abel.



Ze noemen het PITCH & PUT.

Met 4 man zijn we er op de fiets heen gegaan, een leuk tripje op de zondagmiddag.

Ruim op tijd waren we er. We gingen naar het evenement.

Er was een ruimte gecreëerd voor de Brugrunners.

Hier kwam de hele horde samen en het was er reuze gezellig. Er werd heel wat afgekletst onder het genot van een glaasje (of meerdere).

Tijd om te gaan golfen

Ja, dat ging niet zo maar, eerst moesten we groepjes maken van 4 man, die bleven bij elkaar. Dan kwam de uitleg, hoe het spel gespeeld moest worden.

Was wel nodig, de meesten hadden nog nooit een golfballetje geslagen.

De veiligheid werd ook uitgelegd, want de balletjes zijn hard.

We gingen beginnen.

We moesten 9 holes afwerken en om elkaar niet in de weg te lopen werden we verdeeld over de 9 holes.

Ja en dan moet je gaan slaan en dat is nu voor de eerste keer toch knap lastig, dus de ballen gaan wel eens vreemde kanten op, of de klap is te slap en gaat maar 3 meter in plaats van de geplande 40 meter.

Ja de eerste keer viel het helemaal niet mee.

Maar halverwege zag je dat er al verbetering

in kwam, en een paar slagen zaten al heel dicht bij de green waar het balletje in het putje moest komen.

Het ging zo: alle 4 spelers van het team sloegen een bal en het balletje die het dichtst bij het vlaggetje lag daar gingen we weer slaan voor de volgende ronde tot hij in het putje belandde.

En zo werden alle holes afgewerkt en het aantal slagen dat we nodig hadden werden door de teamleider opgeschreven.

Het golfen zat er op, ja en dan is er de prijsuitreiking door



de jury, die dit keer heel streng moest optreden, ze hadden een paar dingen opgemerkt die niet door de beugel konden, dus die teams werden gestraft.

De uiteindelijke winnaar was het team van Leen v Hulst. Dus een medaille voor het hele team.

Hier moest op gedronken worden natuurlijk.

Ondertussen zagen we de BBQ al roken en konden we een bordje lekkers op gaan halen.

En dat viel er heel goed in en smaakte erg lekker.

Er werd nog wat nagepraat en om 20 uur werd het licht een beetje gedoofd, dus het feest was afgelopen en ieder



maakte langzaam aanstalten om naar huis te gaan.

Wij, de 4 op de fiets ook weer terug, en jawel het was lekker donker.

Verlichting aan en gaan over het donkere fietspad, het was eigenlijk wel een leuke ervaring. In het donker fietsen doe je niet zo vaak.

Conclusie is wel, dat het een heel geslaagde middag is geweest.

Gerard

Vrolijk Kerstfeest

voor U allen,
Laat 't met oud en nieuw
maar knallen!

En mijn wens voor het
nieuwe jaar:
Weer lekker lopen met el-
kaar!

Elly

Piet en Wout

werden weer in het zonnetje gezet.
Elly las weer een gedichtje voor
Hier is de tekst

Beste Piet en beste Wout,

Mannen met een hart van goud.

In jaren zijn ze best wel oud,
maar als je ziet wat Piet nog sjuwt
en Wout ons bakkie koffie brouwt,
dan zijn ze jong, zo welbeschouwd.

Al is het 's winters nog zo koud
of 's zomers heet en heel benauwd,
al gedragen wij ons stout
zijn onze uitspraken soms boud.

Wij vinden jullie kanjers, waar je van houdt.

Dus lieve Wout en lieve Piet

Sint vergeet jullie nu niet.

't Doet hem alleen wel wat verdriet,
dat de club, zoals je ziet
wat is gekrompen en dat biedt
iets minder opbrengst in 't verschiep.

Maar we zijn nog niet failliet,
dus toch een cadeautje en geniet,
je eigen keus is favoriet.

We zeggen zoals elk jaar expliciet:
Dank voor je inzet, hoor Wout en Piet.



In de schijnwerper.

Hallo loopvriendjes en vriendinnetjes, er is aan mij gevraagd of ik iets over mijzelf zou kunnen vertellen.



Ik ben Arie de Ruyter, 45 jaar en woon in Spijkenisse Noord.

De meeste van jullie zullen mij wel kennen want ik loop nu zo'n 3 jaar bij de Brugrunners.

Meestal loop ik in de ochtendgroep en een heel enkele keer in de avondgroep.

Ik ben getrouwd met Karin Bakker en wij hebben twee

lieve kindjes, een zoon van 8 en een dochter van 7.

Er gaat veel vrije tijd verloren aan mijn baan als procesoperator bij de Shell maar ik heb nog wel zo af en toe wat tijd over om te sporten.

Al vele jaren zwom ik 2 maal per week en fietste ik ook regelmatig toen mijn schoonvader zei: "Wij gaan meedoen aan de triathlon van Spijkenisse."

Het zwemmen en fietsen zag ik wel zitten maar daarna nog 5 km hardlopen stond mij totaal niet aan.

Ik had nog ruim 3 weken de tijd om mijzelf voor te bereiden op de 5 km "hard"lopen tijdens de Spijkenisser triathlon en ik vond het lopen nog leuk ook, dit had ik totaal niet verwacht!

Dus hierna toch maar verder gegaan met het hardlopen en na een poosje ben ik terecht gekomen bij de Brugrunners. (Op aanraden van Richard v/d Kant, mijn zwager)

Ondertussen heb ik mijn snelheid wel wat weten op te voeren zodat het nu wel op hardlopen lijkt en ook de afstanden die ik nu loop zijn wel wat meer geworden dan die hele zware en moeilijke 5 km's van 3 jaar terug.

Mijn eerste gedachte was het goed kunnen uitlopen van een 10 km maar nu heb ik ook al 2 keer een halve marathon op mijn naam staan. 1x Spijkenisse en 1 x Renesse.

Ook de diverse triathlons (1/8, sprint en 1/4) die ik tot nu toe gedaan heb, heb ik met veel plezier gedaan ondanks het wisselvallige weer. Van 18°C en veel wind tot 37°C en geen wind.

Mijn vrouw heeft vanaf mijn eerste hardlooptag al gezegd "jij gaat de marathon nog wel eens lopen", terwijl ik steeds volgehouden heb dat dat alleen voor gekken is.

Maar nu het lopen steeds makkelijker en lekkerder gaat dwalen mijn gedachten zo af en toe weleens af naar het lopen van een hele marathon. Ik ben toch niet gek aan het worden?

Ik ga gewoon door met trainen bij de Brugrunners voor de gezelligheid tijdens het lopen en wie weet komt die marathon er dan ooit nog eens van.

Arie

Marathon du Beaujolais op 23 november 2013.

Met ons zevenen (Pia, Ivonne, Connie, Annie, Walter, Leen en Ben) gingen we donderdag om 07.00 uur met een gehuurd busje op weg naar Jullié.

De chauffeurs waren Ben en Walter, die op de heenweg goed moesten opletten, want het leek of we op wintersport gingen. Het sneeuwde behoorlijk onderweg.



Zonder problemen bereikten we Jullié, maar we konden het huis nog niet in. Daarom zijn we een wandeling gaan maken en maar eerst langs wijnboer, Jean François, gegaan om een paar cru's (Er zijn 10 cru's) van de Beaujolais te proeven en te kopen! Zelfs Connie was verkocht! Normaal drinkt ze alleen witte wijn.

Toen was het etenstijd en gingen we lekker uiteten. Hierna zijn we bij thuiskomst gelijk naar bed gegaan, want iedereen was moe na een lange dag reizen.

De volgende ochtend hebben we om acht uur ontbeten en zijn we naar Lyon gegaan. Een mooie plaats met mooie winkels en gebouwen. Ook de kathedraal (Notre Dame De Fourvière) was bijzonder mooi. Hij ligt boven op een berg en je kunt er met een treintje naar toe.



Aan het eind van de middag hebben we onze startnummers in Villefranche-sur-Saône opgehaald. Hier is ook de Finish van de hele en halve marathon en de 12 kilometer.



's Avonds hebben Ben en Walter een lekkere macaroni schotel gemaakt. En zijn we op tijd naar bed gegaan.

Zaterdag was het eindelijk zover. We stonden allemaal vroeg op. Ook onze 2 andere supporters Leen en Annie. Om 8.30 uur zijn we als eerste naar Fleurie gegaan, want daar moest ik starten voor de marathon. We moesten verzamelen in de plaatselijke sporthal. Heel veel lopers waren verkleed en dat was heel leuk. Om half elf gingen we van start. Iedereen stond aan de kant om me aan te moedigen, ook bij de 6 en 15 kilometer stonden ze klaar. Onderweg gingen de route door verschillende kasteeltjes, waar van alles te beleven was. Eten, drinken en muziek.



De anderen waren ondertussen naar Arnas gereden, want daar was de start van de halve marathon en 12 kilometer. De supporters stonden weer aan de kant. Ik zat ondertussen op de 30 kilometer. Nu werd het wat zwaarder een stuk van 4 kilometer vals plat en ook het afdalen hierna was niet bevorderlijk voor de spieren.

Toen kwam ik in Villefranche-sur-Saône aan en dat was geweldig vlak voor de finish door een grote hal waar normaal groente en vis verkocht wordt en vervolgens na een paar honderd meter de finish bij het stadhuis. Ik heb een tijd van 4.20 gelopen en hier was ik heel blij mee gezien het parcours. De supporters waren er niet, want die konden geen parkeerplaats vinden. Uiteindelijk bij elkaar gekomen in de hal voor de finish waar ook Ivonne en Connie naartoe kwamen en nog gewacht op Pia van Duren (onze gastvrouw), die de 12 kilometer gelopen heeft.



Terug naar de auto en naar Jullié, waar we 's avonds gingen eten in een grote wijnkelder. Super gezellig met muziek en dans. De fransen zijn gedreven dansers. Zondag na het ontbijt heeft Pia ons een rondleiding gegeven in het achterhuis, tuin en kelder. Mooie oude ruimtes waar wel het nodige aan moet gebeuren.



voordat dit fatsoenlijk bewoonbaar is. We hebben nog een lekkere wandeling gemaakt en toen weer op weg naar een wijnboer om wijn te proeven en kopen, maar daar kregen we ook een heerlijke lunch. Hierna op naar de volgende cuvee. 's Avonds het Franse avontuur afgesloten met een etentje in een restaurant met een goede kok. De andere ochtend vroeg op weg en we waren om 5 uur in Spijkenisse. Hier zijn we nog gaan eten bij Papagallo. Al met al een paar leuke dagen met een gezellige groep mensen.

Pia van Eersel.



Uitslagen van

De bruggenloop-Rotterdam

08-12-2013 15 Km

Namen	Tijden
Joop Oskam	1.11.52
Arie de Ruiter	1.12.32
Martin opstal	1.16.24
Jacqueline van Bemmelen	1.19.39
Jor Zacharuas	1.23.12
Chrystel van der Starre	1,23,25
Peter Makop	1.26.39
Gerard Woedeman	1.26.26
Anitha Kabbedijk	1.31.47
Merjam Winkelmann	1.31.47
Lizette Verhey	1.32.15
Linda van Torren	1.32.15
Thamara van Someren	1.32.20
Loes Lelyveld	1.32.20
Ursula Amas	1.32.26
Monique Kriesch	1.42.21
Gonny Poot	1.48.27
Dewi Eyk	1.57.18



"De bende van Wim"

Wisten jullie dat er binnen onze club Brugrunners ook een groep wielrenners is?

Wel, deze is een aantal jaren geleden "opgericht" door ons boegbeeld Wim Kapteijn en door Mirjam van de Meiracker. Helaas kunnen zij door mankementen nu "even" niet meer mee fietsen maar hun enthousiasme voor het race fietsen hebben ze wel aan een aantal van ons overgedragen.

Zo starten wij in wintertijd bij "goed fietsweer" op de woensdagen om **09.30** uur vanaf de molen van ons dorp en nadat de klok weer een uur vooruit is gegaan om **09.00** uur.



Wellicht tot op de fiets en ook wens ik jullie allemaal hele fijne feestdagen en een Goed 2014!

Carla Brauwers



Wij wensen iedereen een gezond, gelukkig en sportief 2014 toe.

Walter en Ivonne van der Pad

Beste Brugrunners

Het eind van het jaar is alweer in zicht, mooie gelegenheid om op de valreep nog een stukje te schrijven, en natuurlijk iedereen het beste te wensen voor 2014.

Zomaar een greep uit de looptraining, donderdagochtend: ik was een tijdje niet wezen lopen, maar ben zelf wel door blijven trainen, soms kan het niet anders als juf van het Rivierabad, vakantierooster enz nou ja genoeg smoesjes. Ik ben weer begonnen met lopen, het was of ik niet weg was geweest, leuke ontvangst. Ook de zwemgroep van de vrijdagochtend met Els en nog andere kornuiten vroegen zo nu en dan: "Train je niet meer?" Het is toch een sociale controle die er voor zorgt dat je uiteindelijk weer naar je clubje gaat!! Inmiddels heb ik al weer wat trainingen mee gedraaid met Klaas, dat was super, en dan de Training van Annemarie. Het begon met ruiten krabben, de paden waren best glad maar het weer was schitterend, de zon was helder, geweldig weer om te lopen, de Spijkenisse brug op. Ineens

rinkelde de bel, niet van de Kerstman maar van de brug, wij rennen, ineens gingen de bomen dicht maar wij waren er nog niet, dus snel onder de gesloten boom door, gelukkig zijn wij best lenig, nou ja voor onze leeftijd dan, maar dan schrik je wel even. Zou niet zo leuk zijn dat je met de brug omhoog gaat, en uiteindelijk komen we om hard te lopen en niet om te zwemmen haha! Ook was Annemarie haar fluit vergeten, dat zorgde nog wel eens voor verwarring, doordat ze niet achter of voor ons liep, maar in het midden liep te duwen. Hopelijk heeft ze volgende week haar fluit weer gevonden'.

Uiteindelijk zijn we in het park Hoogvliet terecht gekomen, het was nog steeds oppassen, er was namelijk niet overal gestrooid, maar wat een mooi nieuw park met heuvels en de zon scheen volop, wat kunnen Spijkenisse en Hoogvliet dan mooi zijn betreffende hun natuur. De groep was niet groot maar wel gezellig met Lia, Jeannette, Jan, Fiona, Gerard het beste paard van stal, Tonnie en trainster Annemarie vol humor!! We hadden het weer gefikst. Langs deze weg wil ik iedereen een gezellig, sportief en vooral een gezond 2014 wensen, en de trainers en vrijwilligers bedanken voor hun inzet, ook volgend jaar ga ik weer met frisse moed mee doen met de brugclub!

Groeten Tonnie van Ettinger

medewerkster Rivierbad ook bij ons in het zwembad is het in de kerstvakantie weer gezellig met een speciaal kerst-rooster **ook voor de liefhebbers 2^e kerstdag zijn wij geopend vanaf 11.00 uur!!**

Maak er een spetterende uiteinde van!



De Kustmarathon

Twee jaar geleden heb ik Monique Kuller aangemoedigd, terwijl ze aan de zeelandmarathon deelnam. Machtig mooi was dat! Maar meedoen aan zoiets was voor mij een grote utopie.

Het was dan ook idioot, dat ik me op 1 januari samen met Monique heb ingeschreven hiervoor, terwijl ik nog in training was voor mijn allereerste marathon. Het gokje maar gewaagd, want te lang wachten met inschrijven, betekent in Zeeland: geen plek meer. Ik heb mijn inschrijving wel stil gehouden want het was logisch, dat iedereen me voor gek zou verklaren. Zeeland is namelijk de zwaarste marathon van Nederland.

Na mijn marathon in Rotterdam durfde ik mijn plannen wel kenbaar te maken en gingen Monique, Ivon en ik ons voorbereiden op 5 oktober. Jammer dat de zomervakantie er tussendoor kwam, maar ondanks dat heb ik aardig doorge



traint.

Een maandje voor de grote dag zijn we met z'n drietjes het parcours gaan verkennen en een 30 km duurloop ter plaatse gaan doen. Veel strand gepakt en genoten van de omgeving. Was een gezellige dag. We zouden er klaar voor zijn!

Op 5 oktober was het zo ver! Dankzij Paula die reed, hoefden we niet zo vroeg de deur uit. We konden direct naar Burg-Haamstede rijden naar de start. Zij is ook de hele dag onze personal coach geweest en heeft ons overal aangeemoedigd en heeft ons na afloop weer heerlijk relaxed naar huis gereden (Paula, je bent een schat!!)

Aangekomen in Burg-Haamstede nog een beetje gegeten, want de start was pas om 12 uur. Fantastisch mooi weer en we hadden er alle drie zin in. Ik was niet nerveus maar eerder een beetje lacherig, omdat deze uitdaging voor mij toch wel redelijk absurd was.



Het startschot kwam in de vorm van kerkklokken die luiden. Ongeveer 2500 deelnemers gingen van start. Ik had

het parcours al helemaal in mijn hoofd, want ik had het al deels gelopen, de verhalen van Monique gehoord en het filmpje erover op internet meerdere malen gezien.

Toen we over de Oosterscheldekring waren stonden Leen en Annie er om ons een hart onder de riem te steken. Die lieve schatten stonden ons later weer op diverse punten toe te juichen.

Ik wist dat het hoog water was, maar zo'n ontzettende zandbak had ik niet verwacht! Na ongeveer 20 km kwamen we op het langste stuk strand van 7 km en het leek wel of er al een kudde gnoes doorheen had gejakkerd. Eerst geprobeerd te rennen over het losse zand en daarna maar besloten de schoenen uit te doen en door de branding te stiefelen. Helaas zakte ik daar nog steeds weg en heb ik na een tijdje mijn voeten maar gedroogd en de schoenen toch weer aangetrokken. Er waren ook 2 idioten die hard zand hadden gevonden, maar na een tijdje tot hun middel in het water stonden. We hebben er hartelijk om moeten lachen.



Een maal in Oostkapelle aangekomen mochten we de duinen in. Ondanks het feit dat ik heeeel veel had gewandeld, was ik al aardig gesloopt. Monique was helemaal in haar element, maar is bij me gebleven omdat ik het behoorlijk zwaar had. In Domburg stonden Annemarie en Lia (stelletje lieve gekken die voor heel even, lang in de file hadden gestaan om ons even 5 minuten aan te moedigen)

Toen kwamen er weer een paar bultjes op de weg met als "hoogtepunt" een trap van 80 treden die we daarna ook weer omlaag mochten. Gelukkig stonden Hans en Viola er ook weer om ons (eigenlijk mij, want Monique zat helemaal in haar element!) weer een schop onder de kont te geven. SUPER!

Uiteindelijk waren we op plaats van bestemming... we kwamen euforisch over de finish en ik vergat daardoor een hand te geven aan degene die op het symbolische heuveltje zand bij de finish stond (weet nog steeds niet wie die figuur was... waarschijnlijk de plaatselijke Mario Kadiks)

Ik had het gehaald en heb ervan genoten tot dat overgang in het gebruikelijke afzien. De foto's heb ik nog en ik bekijk ze regelmatig met veel genoegen. Ook de medaille waar achterop geschreven staat "verder dan ver". Het was inderdaad een "pokke end" maar ik zal blijven zeggen: Deze marathon was onvergetelijk mooi!

Conny Vuijk

De looptijden van de dames

Ivonne van der Pad **4.14.33**

Monique Kuller **5.44.23**

Connie Vuijk **5.44.23**

December 2013

Sinterklaas bezocht en verliet ons land en is verdwenen, het kerstfeest staat alweer voor deur En na twee dagen, voornamelijk, met vrienden en familie komt daar de bekende oliebollengeur



Oudejaarsdag, na heel veel herrie en jolijt
Nieuwjaarsdag, 2014 is een feit
En na de eerste week in januari 2014
Zeggen we 'waar blijft de tijd'.

Aan het einde van het jaar wordt er omgezien naar wat gebeurd is, In januari kijken we vooruit. En daar tussen vieren we kerst en oud en nieuw en maken we (misschien) goede voornemens en willen we slechte gewoonten afwerpen.



Wij wensen jullie dan ook heerlijke feestdagen en alle goeds en gezondheid voor 2014. Daar willen wij jullie als lopers zo goed mogelijk in steunen en motiveren zodat het plezier in het hardlopen zoveel mogelijk tot zijn recht komt

Proost op het nieuwe jaar

Het bestuur van de loopgroep "de Brugrunners"



Beste Brugrunners,

We naderen alweer het einde van het jaar. Een moment om even op terug te blikken. Een jaar wat voor de meesten van ons weer veel loopplezier heeft opgeleverd. En niet te vergeten de door Ben en Wil fantastisch georganiseerde golf-clinic met aansluitend buffet. Helaas moesten ook een aantal van ons door wat blessureleed heen. In het bijzonder wil ik even stilstaan bij Magda, die momenteel door een diep dal moet gaan. Met zijn allen gaan we voor haar duimen opdat alles weer goed zal komen en we haar weer voor de groep mogen begroeten. Maar ook moeten we vooruit kijken. Zelf ben ik geen koffiedik kijker. Daarom wens ik jullie, namens alle trainers, fijne feestdagen, een heel gezond, gelukkig en blessurevrij 2014 toe.

Klaas Mol



De Loopagenda vervolg van blz 21

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
16-2-2014	Keelnen strandloop	Hoek van Holland www.pacrotterdam.nl	10.00	10-20
21-2-2014	Midden Delfland halve marathon	Schipluiden www.dehardloper.nl	13.30	10-21
2-3-2014	20 van Alphen	Alphen a.d. Rijn www.20vanalphen.nl	14.00-13.30	10-20
2-3-2014	Marathon trainingsloop	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	23-30
8-3-2014	Halve van Hercules	Dordrecht www.avtyphoon.nl	11.45	10-21
8-3-2014	Halve marathon	Oostvoorne www.ovv-oostvoorne.nl	14.00	8-21
9-3-2014	City Pier City	den Haag www.cpcloopdenhaag.nl	12.30-14.30	10-21
15-3-2014	Binnenmaas non stop	Maasdam www.hwrnners.nl	11.00	21-42

Voor meer informatie en wedstrijden verwijzen we jullie naar www.dutchrunners.nl

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

IK ZOEK EEN NIEUWE PARTNER.....

Na jarenlang intensief en gezellig samengewerkt te hebben gaat redactiemaatje Gerard mij verlaten. Heel jammer, maar hij had al aangekondigd op een bepaalde (mooie) leeftijd met Brugpraet pensioen te gaan en die tijd breekt in maart 2014 aan.

Wie oh wie wil deze functie gaan overnemen, want als niemand zich voor deze leuke taak aanmeldt, zal het maartnummer van de Brugpraet helaas de laatste editie worden en dat zou toch wel heel jammer zijn.

Denk ook aan de inkomsten van de adverteerders, die weg zullen vallen.

Wil jij mijn nieuwe partner worden? Man, vrouw, oud, jong, ochtend- of avondloper, maakt niet uit! Gerard en ik zullen je uiteraard inwerken.

Voor alle vragen kun je terecht bij de redactie. Laat me niet in de steek!

Elly van B.,

die met veel spanning
op een reactie wacht.
abuytenen@chello.nl

Ten slotte.....

bedanken wij alle Brugrunners, die afgelopen jaar een steentje (of kei!) hebben bijgedragen aan het tot stand komen van ons clubblad. Mogen we voor het maartnummer weer op jullie inzendingen rekenen ?

Maar wel voor **15 MAART** insturen.

De redactie.



Wisten Jullie dat ??????

Overstekende zwanen het hadden voorzien op de kuiten van Greetje.

Els oma is geworden en dat ze het vreemd vindt Oma genoemd te worden.

Elly v B haar dochter in een recordtijd is getrouwd.

Wim v D zijn rechter knie inwendig is opgepoetst, maar toch niet meer zo soepel loopt.

Anne de weg naar de brugrunners niet meer kan vinden .

Pia weer heeft gestept voor het goede doel.

We deze zomer hebben genoten van het weer en soms ook "wandeletappes" hielden vanwege de warmte .

Wout wel eens ruzie heeft met her AED apparaat . (Als hij per ongeluk !! eens gaat piepen)

We dit jaar een golf cursus hebben gedaan , Pitch & Putt genaamd met een BBQ .

Het september krantje niet is gedrukt , te weinig copij was de reden.

Annemarie op haar verjaardag onder een paard gaat liggen , en zere tenen overhoudt van die worsteling.

Stella oude mannen uitdaagt (met lopen !)

Er bij de brugrunners theezakjes billen rondlopen .

Hans R weer een groepje heeft samengesteld om te gaan skiën in januari .

Johan B een gepensioneerde werkende is .

Pia en Ben en Marion en Peter weer opa een oma zijn geworden.

Annemarie haar fluitje wel eens kwijt is.

Gerard stopt met het krantje maken na het maart nummer.

SPORTXL



www.sportxl.nl

Kijk online voor onze actie's!

info@sportxl.nl

Van harte gefeliciteerd.....

20-dec	Anita	Kabbedijk
21-dec	Jeannette	Matser
27-dec	Marion de	Ruiter
27-dec	Ursula	Ho-Kong-You
31-dec	Suzane	Hoek
31-dec	Beppie	Bresser
04-jan	Suzanne	van Rooij
06-jan	Ursula	Amas
10-jan	Tamara	Maaskant
15-jan	Monique	Kuller
19-jan	Mirjam v	Winckelmann
22-jan	Ellen	Rolaff
22-jan	Nico	Stoop
22-jan	Susanne	Reuvers
26-jan	Richard vd	Kant
28-jan	Gonnie	Poot
30-jan	Carla	Warnink
31-jan	Wim	Kapteyn
01-feb	Jacqueline	Vliegenthart
06-feb	Cor	Romijn
07-feb	Esther	Bonouvrie
08-feb	Joop	Dorsman

08-feb	Hans	Rooduijn
08-feb	Magda	Langendoen
08-feb	Wil	Raaphorst
09-feb	Johan	Benne
10-feb	Wil	Offerhaus
12-feb	Judith v	Winclemann
13-feb	Leen v	Hulst
15-feb	Ria	Kamps
16-feb	Jacqueline v.	Bemmelen
18-feb	Mirjam vd	Meiracker
20-feb	Sandra	Verhoeven
26-feb	Anja	de Jong
27-feb	Paul	Swinkels
28-feb	Tonnie v	Ettinger
28-feb	Maria	Raaphorst
01-mrt	Inge	Dupon
02-mrt	Theo	Bresser
07-mrt	Marijke	Scholten
08-mrt	Christina v	Ettinger
09-mrt	Carla	Brauwers
15-mrt	Peter	Makop
15-mrt	Frank	Veltman
17-mrt	Jolanda	Storm
17-mrt	Riane	Westerveld
17-mrt	Patricia	Ruizeveld

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

De Loopagenda

Datum	Naam	Plaats	Tijd	Km's
21-12-2013	Pallandtloop	Middelharnis www.avflakkee.nl	13.00	8-16
22-12-2013	Kerstrun aan zee	Noordwijk www.kerstrun.nl	13.30	8-12
26-12-2013	Kerstcross TVS	Spijkenisse www.tvs90.nl	11.00	2-4-6-8-10
29-12-2013	Iradocross	Maassluis www.avwaterweg.nl	11.00	3-6-9
31-12-2013	Oliebollenloop	Schoonhoven www.avantri.nl	11.00	6-10-15
4-1-2014	Mourik Nieuwjaarsloop	Oud Beijerland www.avspirit.nl	15.00	5-10
4-1-2014	Ontbijtloop	Barendrecht www.energieladies.nl	9.30	5
5-1-2014	Halve marathon	Rockanje www.voorneatletiek.nl	12.30	10-21
11-1-2014	Runningpointcross	Vlaardingen www.avfortuna.nl	13.15	5-10
18-1-2014	Trackstars beachrun	Rotterdam Nesselande www.trackstars.nl	15.15	5
18-1-2014	Merwelandecross	Dordrecht www.avparthenon.nl	13.00	9
19-1-2014	Ruitenberghalve	Maassluis www.avwaterweg.nl	13.00	10-21
25-1-2014	Marathon testloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	10.00	25
25-1-2014	Dirk IV loop	Hoornaar www.avtyphoon.nl	14.00	10
26-1-2014	Lenkeek Cross 2	Oostvoorne www.voorneatletiek.nl	12.15	4-8-12.6
2-2-2014	Groenhovenloop	Gouda www.avgouda.nl	12.00	10-21
2-2-2014	Midwinter Marathon	Apeldoorn www.midwintermarathon.nl	zie site	diverse
8-2-2014	Heinenoordtunnelloop	Oud Beijerland www.avspirit.nl	12.00	25
9-2-2014	10 Engelse Mijl	Vierpolders www.voorneatletiek.nl	13.00	10-16
15-2-2014	Marathon testloop	Vlaardingen www.avfortuna.nl	10.00	25-30

Vervolg staat op blz 19



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 4600058
 www.runningpoint.nl - info@runningpoint.nl