

# De Brugpraet

Jaargang 19 editie 2

Juni 2014

## Marathon-avonturen

In deze editie vindt je meerdere avonturen van marathonlopers. Van zowel debutanten als ervaren lopers

## Flyer

Er is een flyer ontworpen, om nog meer mensen enthousiast te maken over de brugrunners. Uitgevoerd met het nieuwe logo

## Wat te doen in de regio?

Er is ook deze zomer weer genoeg te doen, dus zoek wat leuks uit en we lezen de ervaringen graag terug in de volgende Brugpraet!

## Voorwoord

Mijn eerste ervaringen als voorzitter zitten erop! Het kost mij meer tijd dan ik op voorhand had ingeschat, maar dat is niet onoverkomelijk. We hebben de afgelopen periode onder andere een vergadering gehouden, het bestuur met alle mensen binnen de Brugrunners die een extra bijdrage leveren zoals trainers, redactie clubblad, website en sociaal contact. Wij, het bestuur, hebben veel waardering voor deze mensen, zij houden de club draaiend en leveren allemaal een extra bijdrage.

Er zijn die avond een aantal goede verbeterpunten naar voren gekomen welke we samen gaan uitwerken. De eerste resultaten zijn er al, maar daar zeg ik nog even niets over. Ook ben ik blij dat we een aantal mensen binnen onze club hebben gevonden die trainer willen worden en zij hebben als het goed is een trainerscursus gevolgd, voordat dit nummer van de Brugpraet uitgekomen is. Onze nieuwe trainers zijn Monique Kuller en Carla Brauwers voor de ochtendgroep en Theo Bresser voor de avondgroep. Verder is Conny Vuyk toegetreden tot de evenementencommissie. Conny ook welkom. In het clubblad staan twee oproepen, we hebben twee mensen nodig die iets extra's voor onze club willen doen, lees ze even goed door en ik hoop dat er twee mensen zich melden. Viola en Hans hebben namelijk te kennen gegeven te willen stoppen met dit werk, ik respecteer natuurlijk hun keuze en wil Viola en Hans alvast bedanken voor hun bijdrage aan de club en het bestuur.

Bij voorbaat dank. Tot zover het bestuurlijke gedeelte, nu andere zaken. (Ik vond het belangrijk om dit met jullie te delen).

De zomer staat weer voor de deur en laten we graag binnen. Al vakantieplannen gemaakt of in de maak? We gaan weer naar bekende of onbekende bestemmingen. Sommige van ons zullen de loopschoenen niet meenemen om andere dingen te doen. Anderen doen dit juist wel, om de omgeving beter te verkennen of om het schuld complex van extra lekker eten en drinken te compenseren. Ik behoor tot de laatste categorie, ten eerste heb ik juist in de vakantie de tijd om lekker te hardlopen en hou ook van lekker eten en drinken. Drinken zal wel meevallen daar wij, (Elly en ik) naar Zweden gaan. Ik wens iedereen die op vakantie gaat "een fijne vakantie" en voor de achterblijvers, kom gewoon gezellig naar de club. De trainers gaan natuurlijk ook op vakantie, maar we proberen zoveel mogelijk bij voldoende deelnemers met drie groepen te trainen dit zal echter niet altijd lukken, we vragen daar begrip voor.

Ben van Mil

## De Brugpraet, zo gek nog niet!

In april hebben we jullie gevraagd een enquête in te vullen over ons clubblad. Wat vinden we leuk? Wat kan anders en vooral hoe?! Hierop hebben we een kleine 30 reacties mogen ontvangen. En wat blijkt, het merendeel is best tevreden over ons clubblad! Dat is een leuk compliment voor onze (oud)redactieleden. Er waren ook wat leuke ideetjes voor nieuwe rubrieken en vormgeving, wie weet zien jullie deze nog wel terug in een van de komende edities?!

Verder hebben we jullie gevraagd een nieuw logo te bedenken. Hier zijn een paar reacties op gekomen en zie hieronder het resultaat, welke is gekozen door het bestuur.



Over digitale verspreiding van het clubblad waren de meningen verdeeld. Daarom gaan we het wel doen, maar zullen er ook nog gedrukte bladen beschikbaar zijn (zwart-wit). De digitale versie zal een mooi kleurig geheel worden.

Tot slot wil de redactie jullie nog een laatste product presenteren, de flyer. Er zullen hiervan enkele exemplaren op de club gelegd worden en verder kunnen deze gebruikt worden bij evenementen waar we de Brugrunners onder de aandacht willen brengen.

De redactie

## De Brugrunners

Is een loop- en conditietrainingsgroep met als doel op een gezellige en ongedwongen manier je conditie op peil te krijgen of te houden. Dit gebeurt middels looptrainingen op verschillende niveau's onder leiding van een trainer.

Kom een keer gratis en vrijblijvend meetrainen!

**Wanneer:**  
Dinsdag en Donderdag  
9.15-10.45 uur of  
19.30-21.00 uur

**Kosten:**  
€1,50 per training

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

**Locatie:**  
Terrein PRC Delta, Wielrenpad 2, 3202LR Spijkenisse



Op 14 april 2014 hebben we in de Ommering afscheid genomen van onze nestor Wim Kapteyn. Namens de Brugrunners is het volgende gedicht voorgelezen.

Ooit kwam er een Brugrunner bij,  
Wim Kapteyn, zo heette hij.  
Een iel manneke met dunne benen  
Was plotseling op de club verschenen.

Een wielrenner in hart en nieren,  
Maar had hij ook wel hardloopspijeren?  
Dat hij snel kon fietsen, dat was al een feit,  
Waarom wou hij zijn energie in het hardlopen kwijt?

Nou, dat kwamen we gauw te weten,  
Hij kon zich met de snelste meten.  
Wat was er nu toch zo bijzonder aan deze man  
Behalve zijn strakke kontje dan?

Jong van hart en jong van geest  
Was dit kilometerbeest.  
Stil, bescheiden, ingetogen,  
Dat was waarom we je graag mogen.  
Hij was onze kopman, coach en technische man,  
De fietsers weten hier alles van!  
Hij toerde met ons over Voorne Putten, Goeree,  
Wist feilloos de weg, zelfs naar het cafe.

Bij elke loopwedstrijd keer op keer  
Presteerde Wim het telkens weer  
Om tot aan het gaatje te gaan stunten,  
Ons team kreeg daardoor extra punten.

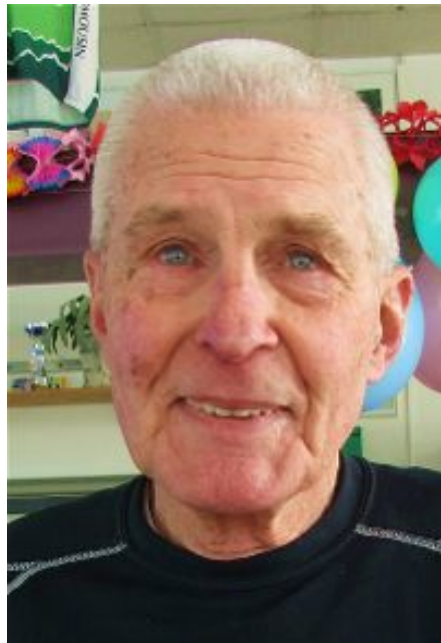
Hij kende eigenlijk nooit blessuren,  
Maar toen kregen zijn vingers rare kuren.  
Twee gingen hun eigen leven leiden  
En bungelden aan de verkeerde zijde.  
"Ach," zei Wim, "wat zijn er nou twee?  
Ik kan er toch lopen en fietsen mee?"  
Wij stuurden hem toch naar de dokter en daar  
Naaiden ze de boel weer aan elkaar.  
Even stond hij buiten spel,  
Maar koffie drinken kwam hij wel.

Wim werd 80, de pers kwam en hij moest poseren,  
Dat kon hij toch eigenlijk niet zo waarderen.  
Maar wij waren trots op onze "oude" held,  
Dus hadden wij stiekem de krant gebeld.

Kort geleden werd Wim ziek, thuis ging het niet meer en dus werd hij liefdevol verzorgd in Huize Anthonius. Hij ging achteruit en lag veel in bed, maar onze meiden hebben hem in een rolstoel gezet. Glunderend genoot hij van zijn laatste route, de Nieuwe Binnenweg lag aan zijn voeten.

Wim, wij zijn blij jou te hebben gekend,  
89 jaar, je was een heerlijke vent!  
De Brugrunners moeten het voortaan zonder jou doen, nog een keer namens allen een allerlaatste zoen!

Elly van Buytenen



In Memoriam



# Gezocht?!

## Vrijwillig(st)er gezocht.

Waarvoor?	Wij zoeken voor onze club iemand die het secretariaat wil doen. Viola en Hans blijven nog even aan tot dat we een nieuwe kandidaat hebben. De secretaris maakt onderdeel uit van het bestuur en is bij de bestuursvergaderingen de notulist. De secretaris kijkt regelmatig in de postbus van het secretariaat en stuurt informatie rond naar de bestuursleden indien nodig of verzamelt deze tot er een bestuursvergadering is.
Wat vragen we?	Enthousiasme Enige ervaring met notuleren
Wat bieden we?	Dankbaarheid.
Met wie kan je contact opnemen?	<a href="mailto:secretariaat.dbr@gmail.com">secretariaat.dbr@gmail.com</a>



## Vrijwillig(st)er gezocht.

Waarvoor?	Het meehelpen ontwikkelen en uiteindelijk helpen beheren van onze nieuwe website.
Wat vragen we?	Enthousiasme Enige kennis van wordpress of vergelijkbaar programma.
Wat bieden we?	Willen werken in teamverband. Dankbaarheid. Leuk team.
Met wie kan je contact opnemen?	Rien Scholten tel. 0621580187.



# Brugrunners in beweging



Beste lopers van de Brugrunners, er is veel gebeurd de laatste tijd en er staat nog veel te gebeuren ook al is dat niet altijd zichtbaar.

We bestaan al 18 jaar en er zijn gelukkig nog veel lopers van het eerste uur en al is de snelheid er een beetje uit, zij hebben nog steeds veel plezier in het hardlopen.

We hebben nog niet zolang geleden bestuurswisselingen gehad. We hebben trainers die, helaas, geblesseerd zijn of om andere reden geen training meer kunnen geven. Maar er zijn, gelukkig, drie nieuwe trainers op zeer korte termijn beschikbaar.

We hebben een clubblad en een redactie die elke uitgave proberen interessant en informatief te maken en ook daar is vers bloed ingestroomd met als eerste resultaat een nieuw clublogo

We hebben een website en technische ontwikkelingen en ook daarvoor zijn we op zoek naar mensen die ons daarin bij kunnen staan.

En we hebben best veel nieuwe lopers die ook heel veel plezier beleven aan het hardlopen bij de Brugrunners en ook daar zijn we heel blij mee.

Voor al deze mensen en ook zij, die denken niet genoemd te zijn, willen wij op zaterdag 27 september 2014 een actieve middag organiseren met daaropvolgend een barbecue in het (ons) clubgebouw van PRC Delta.

In de middag hebben wij een aantal activiteiten in petto welke in teamverband worden uitgevoerd met toekennen van een aantal punten zodat er om een of meerdere prijzen gestreden kan worden.

Je kan gewoon gemakkelijk zittende kleding aan en evt. een paar sportschoenen, maar je mag je ook omkleden in de kleedruimte.

We willen de teams graag gemixt indelen zodat lopers die elkaar niet kennen op een sportieve manier met elkaar kennis kunnen maken

Wij zorgen voor de koffie en wat te knabbelen bij aanvang en dat de bar open is voor een drankje en overige. De eigen bijdrage voor de middag en daarop volgende barbecue bedraagt € 7,50 de drankjes zijn voor eigen rekening. Partners van de lopers zijn van harte welkom.

Binnenkort zal er een inschrijflijst tijdens de training beschikbaar zijn waarop jullie je kunnen aanmelden voor deze middag/avond en de betaling kan worden gestort op rekening nr. NL71INGB0007860010 t.n.v. de penningmeester van St. de Brugrunners.

Dan is je deelname definitief.

We hopen op een grote opkomst en met elkaar een heerlijke middag / avond te hebben en veel van elkaar op te steken zowel voor het lopen als voor andere zaken.

Namens de evenementencommissie

m.vr.gr.

Connie Vuijck

Wil Raaphorst



# De avonturen van Hans en Annemarie bij het grote rivieren circuit!

8 maart 2014 de halve van Hercules Dordrecht

Alweer de tweede wedstrijd van het grote rivieren circuit. Het begon allemaal veel belovend, het zonnetje scheen. Een aangename temperatuur. Een fijne starttijd, namelijk om 11.45 voor de lunch, dus geen eetproblemen. En een aantrekkelijke route door de Biesbosch. Dus vol goede moed gingen wij op weg, eerst maar eens een bakkie koffie bij de concurrent Parthenon. Daar kwam zowaar een start to run groep binnen, die hadden het er alweer op zitten en gingen aan de thee. Ik telde 11 deelnemers. Nou Els dan doen wij he toch beter met 25 "slachtoffers" hihi.

Na de koffie, tijd om te verkleden alle ruimte daar bij Hercules en genoeg wc's. Dat is wel eens anders, een verademing dus. Maar eerst wat aan te doen? Lange broek, korte broek met of zonder jasje, van Joop Dorsman kreeg ik laatst te horen dat ik het goede voorbeeld moet geven <niet te bloot>. Toch maar lange broek en jasje. Op naar de start. Wij stonden in eerste instantie verkeerd, want in tegenstelling tot dwars door Dordt starten we de andere kant op richting Biesbosch. Dat beloofde veel natuurschoon, maar dat viel flink tegen. Was het in Hoornaar een schitterende route deze loop viel tegen in plaats van door de Biesbosch was het meer langs de Biesbosch 5 km heen en 5 km terug over een dijk. Gelukkig weinig wind dus een snel parcours maar veel te warm gekleed natuurlijk. Dus onderweg mijn mouwen uitgeritst, wat nog niet mee viel want dan zal je zien gaat de stof tussen de rits zitten. Dat was dus veel puffen en steunen, zo erg dat er een aardige jongeman aan mij vroeg: Mevrouw (kreun weer 10 jaar erbij) gaat het wel ?????? Waarna hij mij geholpen heeft met mijn mouwen. Ze bestaan nog, galante jongetjes!

Helaas net als in Hoornaar geen drinkposten en met dat warme weer echt een gemis, dus volgende keer water mee. De laatste 2 km waren zwaar langs de snelweg en weer een dijk omhoog klimmen. Terug bij Hercules zat Hans volgens eigen zeggen al eeuwen te wachten, Ja Ja en daar lekker in het zonnetje de mensen van de halve binnen zien komen dat was niet verkeerd. Al met al toch een leuke dag!



12 april 2014 5 EM Ameide

De 3<sup>de</sup> loop uit het grote rivierencircuit en de kortste afstand 5 EM. De start is om 15.00, naar mijn voorkeur wat te laat, maar hierdoor kon ik acte de présance geven bij de start to run die morgen en hoefde ik niet af te zeggen. Dat kwam goed uit, want Monique Kuller lag met een fikse verkoudheid (longontsteking) in bed en kon Els niet assisteren. Thuis gekomen snel omkleden en richting Ameide, in de auto mijn bammertjes opgegeten. We moesten ons melden op Camping de Koekkoek. Er was een grote partytent neergezet waar je je kon verkleden en inschrijven gebeurde in de kantine, daar nog even een bakkie gedaan. Daarna naar de start gelopen. Het parcours was 1 grote ronde over brede en vlakke polderwegen. Pittoresk, saai??? Maar doordat de appelbomen in volle bloei staan toch het bekijken waard. Het weer was heerlijk eerst nog mijn jas aan, maar al snel uitgedaan. Er stond wel een behoorlijk windje, maar na met wind in de rug gelopen te hebben was het een verademing om hem tegen te krijgen, zo benauwd had ik het. De laatste kilometer viel zoals altijd tegen, maar gewoon even doorzetten. Bij de finish een flesje water en jawel, we zaten in een fruitgebied, een lekkere appel gekregen.

Terug naar de partytent voor een verkleedpartij en daarna naar de kantine voor een bakkie thee/koffie en de prijsuitreiking en loterij. Gelukkig begonnen ze met de loterij (dat is ook wel eens anders). Helaas we zijn niet in de prijzen gevallen, jammer want er zaten een paar lekkere flessen wijn bij. Gedesillusionerd !!! hebben we de prijsuitreiking niet afgewacht en zijn naar huis gereden, want de dag was nog niet voorbij, we hebben 's avonds nog even meegedaan met een klaverjas toernooi. Ook daar niet gewonnen, wel een douchegel gekregen dus zullen we er voortaan weer welriekend bij lopen.

Al met al een sportieve en leuke dag!

17 mei 2014 10 km Heukelum

De 17<sup>de</sup> mei was alweer de vierde loop in het Grote Rivierencircuit en we moesten ons gaan melden in Heukelum aan de Linge.

Via de A15 richting de Betuwe en zo'n vijf kilometer voor het dorp word je van de rijksweg afgehaald en waan je je in een andere wereld. Het 1<sup>e</sup> huisje leek Paleis Soestdijk wel met een oprijlaantje van zo'n 300 meter, waar op de parkeerplaats een partijtje autootjes stonden die minimaal een tonnetje per stuk kosten.

Wat heb ik toch verkeerd gedaan?

Daarvandaan werden we door kronkelige weggetjes geleid naar de place to be en door vrijwilligers naar je parkeerplaats geleid vlak bij de start.

De inschrijving/kleedkamers en drankjes waren gestald in sporthal/wijkgebouw de Krakeling en dat liep allemaal lekker snel. We hadden nog geruime tijd voor een bakkie ( volgens info goed voor snellere tijden?) en een bammetje.

Het zonnetje was al flink doorgebroken en bij mij liep het zweet al uit alle poriën en leek het wel of ik aan het werk was. Maar dat kun je Nico niet wijsmaken, want die heeft die ervaring niet.

Inlopen was eigenlijk al te veel, daarom bij de start een lekker plaatsje in de schaduw gezocht en wachten tot we werden afgeschoten.

Om drie uur was het zover, eerst werd je via de Linge de wijde polder ingestuurd. Met een brandend zonnetje in je nek raakte de brandstof al snel op

en werd het meer een survivaltocht met als doel DE FINISH halen zonder zonnesteek of andere ongemakken.

Annie liep al flink met haar gekwetste knie te tobben, maar dacht bij het eerste

wisselpunt toch maar "gewoon" de 10 kilometer te lopen ipv de 5 kilometer.

Hier kreeg zij flink spijt van en moest volledig op karakter/ervaring de loop uitlopen en snakte bij de finish naar een lekker flesje water.

De tijden van vandaag waren niet om naar huis ( Brugrunners) te schrijven en dat doen we dan ook maar niet. Maar het was weer een gezellig dagje in wederom een leuke omgeving en na afloop nog een lekker drankje op het terras. Als herinnering een zakje Krakelingen van de plaatselijke banketbakker met een eigen recept, anders had ik hem doorgegeven aan de liefhebbers.

Door de gebroken arm van Annie ( bedankt voor alle mailtjes/telefoontjes en kaarten) is de volgende loop zeer twijfelachtig, maar hopelijk na de zomer weer verder.

Iedereen een prettige vakantie toegewenst en kom weer heel terug.

Hans en AnneMarie.



BEAUTY & SPORTMASSAGE PRAKTIJK  
**JACQUELINE**

# Voor uw optimale lichamelijke conditie.

U kunt hier terecht voor diverse therapeutische massages,  
schoonheidsbehandelingen, (diabetische) pedicure, manicure, definitieve  
ontharingen en huidverbeteringen.

## Diverse massage mogelijkheden:

- Aquassage • Bindweefselmassage • Cosmetische Bindweefselmassage • Diverse schoonheidsbehandelingen
- Haptonomische-Ontspanningsmassage • Hot/Cold Stone massage • Infrarood sauna • Lypossage massage
- Manuele Lymfe Drainage • Pedicure diabetische Voet • Photonen Signaal therapie • Sportmassage • Stoelmassage
- Triggerpoint therapie • Vacussage (Cupping) • Voetreflex massage • Zwangerschapsmassage

## Diverse beauty mogelijkheden:

**BASIS BEHANDELING** Huidanalyse, reiniging van  
gelaat, hals en decolleté peeling of lysing, onzuiverheden verwijderen,  
modelleren van de wenkbrauwen, nek, schoudermassage,  
gezichtsmasker, dag- of nachtverzorging. • ca. 1 uur € **42,50**

**INTENSIEVE BEHANDELING** Huidanalyse, reiniging van gelaat,  
hals en decolleté peeling of lysing, onzuiverheden verwijderen, modelleren  
van de wenkbrauwen, gezicht, nek, schouder massage, ampul met pure  
etherische aromatische werkstoffen gezichtsmasker. • ca. 1,5 uur € **55,00**

## Diverse pedicure mogelijkheden:

**BASISBEHANDELING** Desinfectie van de  
voeten, nagels knippen, mechanisch afwerken van de  
nagels, eelt snijden. • ca. 30 min. € **22,00**

**DIABETISCHE VOET** Desinfectie van  
de voeten, nagels knippen, mechanisch afwerken van  
de nagels, eelt snijden. ca. 30 min. € **24,50**



**10% KORTING**

Bij inlevering van deze advertentie  
ontvangt u 10% korting op  
een behandeling.

## TARIEVEN

Enkele voorbeelden:

Massage (30 minuten)	€ 24,00
Massage (60 minuten)	€ 43,50
Hotstone massage (30 minuten)	€ 28,50
Hotstone massage (60 minuten)	€ 50,50
Stoelmassage (20 minuten)	€ 21,00
Lypossage massage (ca. 60 minuten)	€ 47,50

**Informeer naar de mogelijkheden en  
neem vrijblijvend contact op.**

### VESTIGINGEN:

Beauty & Sportmassage  
praktijk Jacqueline

Vlinderveen 475 (Winkelcentrum Waterland)  
3205 EE Spijkenisse

Therapeutische Sportmassage  
praktijk Jacqueline

Gezondheidscentrum de Elementen  
Hongerlandsedijk 1098 • 3201 LZ Spijkenisse

### VOOR MEER INFORMATIE EN TARIEVEN:

gsm: 06 - 4768 7663 (Jacqueline)  
info@massagepraktijk-mpj.nl

[www.massagepraktijk-mpj.nl](http://www.massagepraktijk-mpj.nl)

AANGESLOTEN BIJ: • Federatie BMS • Lid VOMAS • Licentie NCS • ESPO gekwalificeerd •  
Certified & registered Hotstone Therapist • Provoet • Anbos



Voor beauty gebruiken wij  
schoonheidsproducten van Medex.  
**MEDEX**  
Bio Science Cosmetics



# Marathon Rotterdam 13 april 2014



## Mijn eerste Marathon

Met de woorden van Han nog in mijn hoofd: "Als je echt de marathon wil lopen, lukt het je als het tussen je oren maar goed zit." Hetgeen mij deed besluiten om de Rotterdam Marathon te gaan lopen.

Dus hup naar Rotterdam..... de metro in, terug denkend aan de laatste vier weken geplaagd door pijnjtes en twijfels.

En daar sta ik dan. Zenuwachtig als ik ben in het start vak. Neeeee, niet voor de start lijn maar voor de DIXI...Net op tijd weer in de broek om van start te gaan. De eerste vier kilometer met Theo aan mijn zijde, dat ging geweldig. Verder "alleen" gelopen aangemoedigd door de loop maatjes (superrrr).

Tot 27 kilometer zowat huppelend en toen het Kkkkkkralingsebos, wat een geluk, Han stond daar om me op dit zware punt te begeleiden. De opkomende krampjes wist ik te verslaan. Op naar de Coolsingel, nog even zwaaiend naar Karin voor opnieuw een foto (subliem!) Els Snippe op haar hoge hakken nog een stukje mee om me aan te moedigen, Han ook nog een stukje mee opgefietst tot de laatste kilometer. Toch wel zwaar en net op het moment dat ik eigenlijk wilde gaan lopen, kwam Christel me tegemoet "kom op Bep, je kan het! Nog maar een klein stukje!" De laatste 500 meter heeft Chris me losgelaten en kwam Wil me aanmoedigen en daar was de finish.

Ik heb het gehaald..... Bedankt (loop) vrienden voor alle steun en support, echt geweldig..

Bepie





13 april was de eerste: De marathon Rotterdam.

Mijn zus en ik gingen voor de 10 km Het weer was goed. Niet veel wind en zeker niet te warm of te koud. Dus de jasjes bleven bij onze mannen achter. Dat was wel een luxe. Ze zeulden heel de dag met onze spullen. En terwijl wij ons best deden zaten de mannen lekker op een terrasje. Eindelijk was het zover, we mochten gaan lopen. Wat was er veel publiek langs de route, echt heerlijk om tussen te lopen. Ik had dit nog niet meegemaakt, want dit was mijn eerste Marathon Rotterdam. Helaas was het te druk om echt lekker te kunnen hardlopen. Het was meer wandelen dan hardlopen en best moeilijk om bij elkaar te blijven. Twee vrouwen gingen zelfs bij Blaak al wandelen. Die hadden er wel heel gemakkelijk over gedacht. Toen we bij de finish kwamen stonden we in de file. Dat was wat minder, maar toen we eenmaal waren gefinisht kregen we al gauw een mooie medaille en wat te drinken. Even later zaten we lekker op een terras te eten. Wat hadden we honger gekregen van al dat geloop. Met een volle buik gingen we beiden weer onze eigen kant op. Mijn zus en haar man naar Breda en ik met Ruud naar Spijkenisse.

14 dagen later stond er nog een loop op onze agenda: de Marikenloop in Nijmegen. Ik vertrok al om 8 uur uit Spijkenisse richting mijn zus in Breda. Daar vandaan gingen we met de trein verder. Dat was al heel gezellig, vooral in de laatste trein zat het helemaal vol met vrouwen.

Wat een herrie was dat, echt lachen. Het was echt allemaal super goed geregeld met zelfs onderweg naar het terrein wc's. Dat is wel handig met al die vrouwen. Het was die dag wel heel erg warm. Het was 25 graden en er stond bijna geen wind. Voor we



## Twee zussen lopen voor het eerst samen

moesten starten dronken we dus veel water en zijn we maar heel dicht bij de wc's gebleven.

Om kwart over twee was het zover, we mochten gaan lopen.

Het is een heel mooi gebied waardoor je loopt met ook weer vele mensen aan de kant.

Mijn zus en ik lopen gelukkig hetzelfde tempo dus dat is wel gezellig. We kwamen dus ook samen door de finish en kregen weer een mooie medaille voor het harde werken. Ook kregen we weer wat te drinken, maar dat was heel warm en er zat prik in.

Dus de meesten vulden het flesje met gewoon koud water en knapten daarna weer helemaal op. Omdat het zulk mooi weer was bleven de meeste mensen lekker hangen en aten en dronken nog wat met muziek op de achtergrond.

Ik zelf vind de Marikenloop de leukste loop tot nu toe. Het is allemaal goed geregeld en we hadden natuurlijk heel mooi weer voor en na de loop.

Tijdens de loop zelf was het een ander verhaal. Wie weet wordt de Ladiesrun in Rotterdam op 1 juni wel de leukste loop.

Dan loop ik niet met mijn zus, maar dit keer met een groepje Brugrunners. Dat wordt dus weer heel erg gezellig.

Ellen Rolaff

Naam	Tijd
<b>Marathon Dames</b>	
Ivonne van der Pad	3:34:47
Chrystel van der Starre	4:18:10
Conny Vuijk	4:58:33
Monique Kriesch	5:08:22
Beppie Bresser	5:19:15
<b>Marathon Heren</b>	
Johan Benne	3:40:35
Joop Oskam	3:51:55
Andre Jansen	4:15:07
Arthur Bijl	4:24:59
Arie van Es	4:46:10
Theo Bresser	4:46:26
<b>10 kilometer Dames</b>	
Saskia Schijff	0:52:41
Linda van der Torren	0:53:58
Lizette Verheij	0:53:58
Anita Kabbedijk	0:57:03
Thamara Rijnveldshoek	0:57:15
Martine Verkaart	0:59:10
Ellen Rolaff	1:00:00
Diana de Ruiter	1:00:59
Jose van Rijswijk	1:03:00
Mascha Braam	1:03:00
Anja Mulder	1:03:40
Danielle Hoogwerf	1:04:15
Sandra Verhoeven	1:09:10
Linda Sparreboom	1:09:23
Ilona Zevenbergen	1:09:18
Marina Ekeren	1:09:29
Yolanda Jansen	1:09:23
Yvon van de Brug	1:09:29
Yvonne van der Zalm	1:10:25
Doeska Brouwers	1:10:26
Gonny Poot	1:11:08
<b>10 kilometer Heren</b>	
Karel Oosthoek	0:51.30
Rik Mensink	0:57:45
Cor Romijn	1:01:26
Danny de Hey	1:05:00
Nico de Groot	1:08:15
Wil Raaphorst	1:09:23



**shoeby**

Jouw  
personal  
shopper

**IT'S ALL  
ABOUT  
STYLE**

DAMES-, HEREN- EN  
KIDSFASHION!



SHOEBY.NL

WINKELCENTRUM MAASWIJK,  
HADEWYCHPLAATS 104, SPIUKENISSE



## Leiden in tropische last

Zondagmorgen half zeven. Ja, zo vroeg! Het is marathondag! De zon voelt al lekker warm. Ik kijk nog gauw even op de Marathon Leiden site en lees tot mijn stomme verbazing allerlei adviezen, die betrekking hebben op de te verwachte hitte van die dag. "Huhhhhh" denk ik, "dat zal tot niet waar zijn?" Ik lees: Zet een pet op, drink veel, pak alle sponzen aan, gebruik een zonnebrandmiddel, pas je tempo aan, wandel als het nodig is (hoera! Dat is aan mij besteed!!!!) en als klap op de vuurpijl mag je er vandaag zes uur over doen in plaats van vijf uur. Wat een geruststellend vooruitzicht!

Met negen collega's van Spark reis ik met de metro en trein in alle vroegte naar de Sleutelstad. Er zijn 13.000 deelnemers op alle afstanden, waarvan een groot deel in "onze" trein zit, of beter gezegd op elkaar gepropt staat. Is het echt al zo warm? Ja dus, mijn shirt plakt aan mijn rug, bah!

In colonne sjokt de stoet naar de Pieterskerk, waar de meeste van ons nog moeten inschrijven. Zij nemen geen risico en besluiten, dat 21 kilometer op deze zonovergoten dag wel ver genoeg is.

Maar ja, ik heb al een startnummer voor de hele.....

In het startvak ga ik op de stoeprand zitten, nog even uitrusten nu het nog kan. De zon schijnt genadeloos op mijn eigenwijze petloze hoofd. Er staat geen zuchtje wind. Naast mij zijn twee jonge dames neergestreken. Zij vertellen over hun marathons, gelopen in thuisland België. Dit wordt hun eerste ervaring over de grens. Ze gaan voor 4 uur. Een beetje genant vragen ze mij, hoe oud ik ben. Oei, dat raakt een gevoelige snaar! Maar vooruit, ik onthul het en ze zijn onder de indruk. Zij zijn 42 jaar en zijn benieuwd wat ze moeten doen om nog jaren te kunnen lopen. "Nou, gewoon doorgaan," raad ik hen aan.

We hijsen ons omhoog, want voor de start wordt het Wilhelmus vol overgave gezongen door een plaatselijke BN-er. Hij krijgt net zoveel bijval als Lee Towers in Rotterdam.

En dan klinkt het startschot! De meute flitst langs me heen. Ik lijk stil te staan en ren mee. Fout, fout, fout, ik leer het ook nooit!!! Ik denk: "Rustig aan, niet zo hard," maar mijn klok geeft aan, dat ik 5.20 minuut op de kilometer loop. Help, ik moet dimmen. Dit hou ik onder die brandende zon nooit vol. Maar ja, mijn geest wil wel, doch mijn benen besluiten, dat ze best sneller kunnen. Dat doen ze dan ook de eerste 10 km.

Dan kom ik de eerste man met de hamer al tegen. Bam, wat een mokerslag op die lange schaduwloze polderweg. Ik weet meteen: "Dit gaat 'm niet worden vandaag!" Wat nu? Bij 12 km. komt de splitsing: naar links voor de halve, naar rechts voor de hele.

Zal ik wel, zal ik niet? Links of rechts? Nee, ik ben geen watje, het wordt alles of niks! De halve lopers haken af en dan loop ik bijna in m'n uppie het avontuur tegemoet. Binnen zes uur moet dat toch gaan lukken? Ik heb nog vier en een half uur respijt.

Na een kilometer of 15 zie ik in de verte de twee Belgische madammekes. Ik haal ze zowaar nog in en uiteraard is de hitte het onderwerp van ons gesprek. O, wat is klagen over het weer toch heerlijk! Het versterkt het saamhorigheidsgevoel en gedeelde smart is halve smart, nietwaar? Ik ga alleen door en geniet van alles wat ik tegenkom, ik heb ten slotte tijd genoeg!

Er zijn ontzettend veel drank- en sponzenposten. Ik sla er niet een over, al is het alleen maar om legaal te kunnen wandelen! Het publiek in de feestelijk versierde dorpen is hartverwarmend. Ze klappen, moedigen je aan, zwepen je op en staan met sproeiers, tuinslangen en heuse douches voor hun huizen.



Het dorp Oude Aa staat helemaal in het teken van het Griekse Olympia met een zelfgebouwde witte tempel. De inwoners lopen als goden en godinnen in lange witte jurken met gouden lauwerkransen op het hoofd.

En dat allemaal voor mij. Ik word weer (even) helemaal blij!

Ik zwoeg verder en plotseling staat daar weer zo'n kerel met een voorhamer, die me een dreun geeft. Ik sla terug en tot 35 km. dribbel ik voort met nog meer lotgenoten.

Ja, en daar kom ik een heel aannemersbedrijf tegen met allerlei mokers en hamers, die het allemaal op mij voorzien hebben. Maar ik laat me niet kisten en negeer ze. "Kom op, doorlopen, je kan het!" pep ik mezelf op, zeker weten, dat ik over die finish ga komen, weliswaar niet met een pr, maar met een dikke pd (persoonlijk dieptepunt). Ik kan er vandaag niet mee zitten. De hitte gaat me niet vloeren en hoera, ik ben binnen!

Als ik nog sta uit te puffen zie ik de twee zuiderbuurvrouwen over de streep komen, drie kwartier later dan gepland, ze zijn kapot en vertellen, dat ze er drie keer mee hadden willen stoppen, maar steeds tegen elkaar zeiden: "Als die oude vrouw (dat is even slikken!) het kan, kunnen wij het ook!"

Heb ik toch nog een goede daad verricht en is gedeelde vreugd dubbele vreugd. En dat wordt drie dubbele vreugd als ik hoor, dat ik in de 55+ cat., met de voor mij toch niet spectaculaire tijd van 5.32 uur, de tweede prijs heb gewonnen. Dat er maar twee dames boven de 55 jaar meededen, mag de pret niet drukken. Prijs is prijs en oh, wat ben ik blij, dat ik niet voluit ging (kon!).

Maar door het vele gewandel heb ik nauwelijks spierpijn en dat is een pluspunt, ik hoef niet eens aan de leuning van de metrotrappen te hangen.

Volgend jaar neem ik revanche! Dus weergoden, zet vast in jullie agenda dat 17 mei 2015 de zon niet zo extreem hoeft te schijnen.

Elly van B., die weer of geen weer,  
fan van Leiden blijft.



BROOD- EN BANKETBAKKERIJ

**NOBEL**

Dorpsstraat 24 - Hekelingen

Tel. 0181 - 639 342



# Ladiesrun

Beste Brugrunners,

Er is mij gevraagd een stukje voor het blad te schrijven en dat doe ik graag, ik vind het namelijk zelf ook leuk om elke keer weer al die verhalen te lezen als het nieuwe blad weer uit is.

Ik ben een tijdje uit de roulatie geweest met lopen door verschillende omstandigheden, waaronder een opleiding waar ik inmiddels voor geslaagd ben. Om weer tot looptrainen te komen weet ik dat ik mijzelf doelen moet stellen. Het eerste doel van dit jaar was de 10 km van Rotterdam, Rotterdam blijft trekken...Het tweede doel was eigenlijk traditiegetrouw de Ladiesrun in Rotterdam. Het was dit jaar de achtste editie van de Ladiesrun. Een hele gezellige en vooral roze gekleurde loop waar een ieder toch echt voor de gezelligheid meedoet, want voor een tijd neerzetten is deze loop toch echt niet bedoeld!



Op zondag 1 juni ben ik samen met Lisette de Winter, Elly van Mil, Daniëlle van Mil, Carla Brauwers en Ellen Rolaff vertrokken richting Rotterdam en wij kwamen bij de Ahoy aan op het moment dat de dames klaar stonden voor de start van de 7,5 km, wat een schitterend gezicht al dat roze. Dit jaar kon je voor de eerste keer ook kiezen voor deze afstand. Wij kwamen voor de 10 km, een ons bekende loop maar voor Ellen de 1ste keer dat zij hieraan meedeed. Ze vond het geweldig! Het was behoorlijk zonnig en dus behoorlijk warm maar we hebben allemaal weer genoten. Ook wil ik meteen de supporters Monique, Connie, Han, Karin en Elly bedanken, ze stonden er toch maar weer!

Op de terugweg hebben we het erover gehad dat we toch weer meer loopjes met de groep moeten gaan meedoen, is altijd weer heel gezellig. En zo gezegd zo gedaan hebben Elly, Daniëlle, Lisette en ikzelf het plan om in oktober de halve marathon in Amsterdam mee te lopen!! Weer een nieuw doel gesteld.

Wellicht kunnen we bij de Brugrunners toch weer aan meer loopjes gezamenlijk meedoen?...Wel zo gezellig.

Groetjes Anita Kabbedijk



ZIN IN EEN GEZELLIG DAGJE UIT???  
EEN MOOIE EN LOOP WEDSTRIJD IN BELGIË???  
GEEF JE DAN NU OP VOOR:

## 34e Dwars door Grijsloke

*Vlaanderens grote massaloop voor iedereen  
Zaterdag 30 augustus 2014 te Anzegem*



**NIEUW : elektronische tijdsopname met chip**  
**Terug op het oude, klassieke parcours**

**Massaloop – 6,7 kilometer,**

**Individuele wedstrijd over 18,9km**

**NIEUW:**

**Aflossingswedstrijd over 18,9km**

1° loper : ronde van 6,1 km (aflossing aan "start")

2° loper : ronde van 6,1 km (aflossing aan "start")

3° loper : ronde van 6,1 km + aankomststrook van 600 m  
bergop

De landelijke en unieke, weliswaar tamelijk heuvelachtige omloop langs bos en weide, het prachtige panorama aan de voet van de Vlaamse Ardennen en zeker de **interessante prijzenpot** zorgen ongetwijfeld voor de jaarlijkse internationale interesse en het sedert 1981 onafgebroken succes.

Inlichtingen of opgeven op dinsdag,- of donderdagavond bij Leo van Hoorn of per email: [lhoorn@xs4all.nl](mailto:lhoorn@xs4all.nl)



Hercules Dordrecht 8 april 2014  
10 km

Naam	Tijd
Hans v Mechelen	0.54.00
Annemarie Lorscheijd	1.03.35

Dwars door Dordt 8 april 2014  
5km

Naam	Tijd
Saskia Schijf	0.25.58
Diane Kuiper	0.28.40

Ameide 12 april 2014  
5EM

Naam	Tijd
Hans v Mechelen	43.40
Annemarie Lorscheijd	50.09

Spark 4 mei 2014  
5 km

Naam	Tijd
Joop Oskam	0.21.54
Ivonne v.d. Pad	0.22.07
Teus Ottevanger	0.23.39
Han Bakker	0.24.42
Saskia Schijff	0.25.19
David Wasserval	0.26.11
Marco Jansen	0.28.08

Ladiesrun 1 juni 2014  
10 km

Naam	Tijd
Annet Timmers	<b>0.50.18</b>
Carla Brauwers	<b>0.52.29</b>
Lizette Verheij	<b>0.53.38</b>
Linda van der Torren	<b>0.53.38</b>
Anita Kabbendijk	<b>0.54.42</b>
Tamara Rijneveldshoek	<b>0.54.44</b>
Chrystel van der Starre	<b>0.55.10</b>
Monique Verzijde	<b>0.57.36</b>
Lisette de Winter	<b>0.58.57</b>
Ellen Rolaff	<b>1.00.40</b>
Monique Kiersch	<b>1.01.31</b>
Elly v Mil	<b>1.02.16</b>
Manuela Slobbehorn	<b>1.03.11</b>
Martine Verkaart	<b>1.05.27</b>
Danielle v Mil	<b>1.07.34</b>
Danielle van Lierop	<b>1.07.34</b>

Van Buuren circuit Oostvoorne 8 april 2014  
10 km

Naam	Tijd
Johan Benne	0.42.46
Ivonne v.d. Pad	0.45.04
Elly v. Buytenen	0.52.31
Conny Vuijk	0.58.11

Leiden Marathon 18 mei 2014  
42,2 km

Naam	Tijd
Elly v Buijtenen	4.32.23

Marikenloop 18 mei 2014  
10 km

Naam	Tijd
Ellen Rolaff	1:04:00

Estafette marathon Poortugaal  
25 mei 2014 42,2 km

Naam	Tijd
Joop Oskam en Martin van Opstal	3.21.50

Ladiesrun 1 juni 2014  
7,5 km

Anja Mulder	0.44.20
Danielle Hoogwef	0.49.24
Marina van Eekeren	0.55.00

Ladiesrun 1 juni 2014  
5 km

Diana de Ruijter	<b>0.28.04</b>
Brenda Bakker	<b>0.36.57</b>
Simone van Duin	<b>0.37.28</b>
Marja van Maastricht	<b>0.37.28</b>
Yvonne vd Zalm	<b>0.39.00</b>
Inge Brugghe	<b>0.39.47</b>
Doesjka Brouwer	<b>0.41.25</b>
Lea Verhulst	<b>0.41.25</b>
Conny Vuyk	<b>0.41.25</b>
Danielle van Lierop	<b>0.43.05</b>
Nel van Veen	<b>0.45.00</b>
Karin Bakker	<b>0.45.01</b>

# Loopagenda

Datum	Naam loop	Plaats	Info	Tijd	Km's
19-6-2014	Molenloop	Stellendam	0187-492909	19.30	5-10
21-6-2014	Lion's Rottemerenloop	Zevenhuizen	<a href="http://www.lions.nl/zevenhuizen">www.lions.nl/zevenhuizen</a>	14.00	5-10/5
22-6-2014	Molenloop	Leidschendam	<a href="http://www.avsparta.nl">www.avsparta.nl</a>	12.00	5-10
29-6-2014	100 KM.	Spijkenisse	<a href="http://www.stichtingestafetteloop.nl">www.stichtingestafetteloop.nl</a>	8.00	100
29-6-2014	Run voor Kika	Rotterdam	<a href="http://www.runforkika.nl/rotterdam">www.runforkika.nl/rotterdam</a>	13.00	5-10
5-7-2014	Kadeloop	Schipluiden	<a href="http://www.dehardloper.nl">www.dehardloper.nl</a>	14.30	5-12
5-7-2014	Ekiden	Rotterdam	<a href="http://www.rotterdamekiden.nl">www.rotterdamekiden.nl</a>	12.00	42.2
18-7-2014	Beachrun	Kijkduin	<a href="http://www.beach-challenge.nl">www.beach-challenge.nl</a>	19.30	10
26-7-2014	VTM Telecomloop	Maasdijk	<a href="http://www.vtmtelecomloop.nl">www.vtmtelecomloop.nl</a>	14.00	10
8-8-2014	Bloemfonteinloop	Ouddorp	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	19.30	10
21-8-2014	Akerhoekse Bok bokaal	Ouddorp	<a href="http://www.atletiekzeeland.nl">www.atletiekzeeland.nl</a>	19.30	10
23-8-2014	Bradelierloop	de Lier	<a href="http://www.bradelierloop.nl">www.bradelierloop.nl</a>	14.	5-10
24-8-2014	Nazomerloop	Schoonhoven	<a href="http://www.avantri.nl">www.avantri.nl</a>	12.30	5-10
25/28-8-2014	Hardloopvierdaagse	Spijkenisse	<a href="http://www.avspark.nl">www.avspark.nl</a>	19.15	5-10
26-8-2014	Ronde van West	Capelle a.d.IJssel	<a href="http://www.rondevanwest.nl">www.rondevanwest.nl</a>	19.15	5-10
27-8-2014	Molenweilooop	Heerjansdam	<a href="http://www.cavenergie.nl">www.cavenergie.nl</a>	19.30	5-10
7-9-2014	Halve van Oostland	Pijnacker	<a href="http://www.halvemarathonoostland.nl">www.halvemarathonoostland.nl</a>	13.00	21.1
13-9-2014	Politietriathlon	Spijkenisse	<a href="http://www.politietriathlon.nl">www.politietriathlon.nl</a>	12.00	diverse
13-9-2014	De One en Only Marathon	Roelofsarendsveen	<a href="http://www.oneenonly.nl">www.oneenonly.nl</a>	12.00	42.2
14-9-2014	Maasstadloop	Rotterdam	<a href="http://www.maasstadloop.nl">www.maasstadloop.nl</a>	11.00	5-10
14-9-2014	Geuzenloop	Vlaardingen	<a href="http://www.avfortuna.nl">www.avfortuna.nl</a>	11.15	5-15
20-9-2014	Tielemanrun	Middelharnis	<a href="http://www.avflakkee.nl">www.avflakkee.nl</a>	13.00	5-10
20-9-2014	Vredesloop	den Haag	<a href="http://www.denhaagmarathon.nl">www.denhaagmarathon.nl</a>	10.00	10
21-9-2014	den Haag Marathon	den Haag	<a href="http://www.denhaagmarathon.nl">www.denhaagmarathon.nl</a>	10.30	21.1- 42.2

Boekhouding, belastingaangiften en -advies



**CijferMeester Rotterdam-Noord**

Heer Bokelweg 204  
3032 AD Rotterdam

Karin van der Ster  
06 2494 7695  
k.vanderster@cijfermeester.nl

Peter Kooiker  
06 2939 3830  
p.kooiker@cijfermeester.nl

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

WIST JE DAT.....

Conny's teen blauw werd door een schoonmaakmiddel.

Anne betrapt werd in het Mallebos op gratis trainen.

Het trainersgilde uitgebreid is met Carla, Monique en Theo.

We daar heel blij mee zijn.

Lia, Annemarie, Carla en Greetje alle vier in dezelfde week geopereerd zijn.

We hen veel beterschap wensen.

Els gelukkig weer het ventje is.

Brugrunsters in de metro beter op hun uitspraken moeten letten, er zaten spionnen achter ze.

Wij goed vertegenwoordigd waren bij de Ladiesrun.

Je tegenwoordig leden kan werven middels flyers en je hiernaar kan vragen bij de redactie.

Wil flink heeft uitgepakt op de verenigingendag in de Akkers.

We iedereen die de enquête over Brugpraet heeft ingevuld bedanken voor zijn bijdrage.

TEN SLOTTE.....

bedanken we iedereen, die op welke manier dan ook, bijgedragen heeft aan deze Brugpraet "nieuwe stijl". Voor de volgende editie rekenen we op leuke vakantie verhalen, spannende loopervaringen, exotische recepten of mijmeringen vanuit je hangmat onder de zon.

Stuur ze wel in voor 20 SEPTEMBER naar:  
[redactie.dbr@gmail.com](mailto:redactie.dbr@gmail.com)

Wij wensen jullie een onvergetelijke, zonnige en relaxte vakantie!

De Redactie.

## Zomerrecept

Op jullie verzoek zullen we iedere editie voorzien van een recept. Het leek ons leuk om deze zomereditie te beginnen met een gezonde zomersmoothie. Andere suggesties voor recepten zijn altijd welkom!

### Groene Mojito Smoothie



#### Ingrediënten voor 2 personen

- 1 komkommer, in stukken
- 2 groene appels, in stukken
- 7,5 gram munt, de blaadjes
- 3 dadels
- 1 theelepel gember (3-4 gram), geraspt
- 1 groot glas water

<http://supersnelgezond.nl/groene-smoothie-mojito/>

## Verjaardagen juli-augustus-september

Elly	Buytenen v. -Ronteltap	4-jul.-46
Renzo	Kerkhof	7-jul.-89
Arie	Es, van der	17-jul.-66
Maby	Verschoor-Heil	17-jul.-61
Hans	Riegman	21-jul.-45
Sylvia	Zijlmans-Warnik	21-jul.-58
Edwin	Verhaar	22-jul.-70
Arthur	Bijl	23-jul.-61
Dennis	Bastemeijer	24-jul.-63
Mandy	Belder	25-jul.-91
Jeannette	Poll v.d.	25-jul.-62
Suzanne	Koudijzer	26-jul.-87
An	Hulst van	27-jul.-43
Suzanne	Plomp	30-jul.-73

Yvonne	Zalm, van der	6-aug.-56
Monique	Horst v.d.-Kerkhof	10-aug.-63
Linda	Meijer	14-aug.-54
Mieke	Schellenberg	31-aug.-47

José	Rijswijk, van	4-sep.-74
Karin	Bresser, de	7-sep.-86
Wim	Doorn van	9-sep.-46
Ilona	Zevenbergen	14-sep.-78
Chrystel	Starre van der	14-sep.-81
Yvonne	Edhie-Hoessein	15-sep.-57
Patrick	Kerkhof v/d	17-sep.-69
AnneMarie	Lorsheijd	19-sep.-58
Lisette	Winter de	20-sep.-57
Joop	Oskam	20-sep.-63
Hans	Meer, van der	21-sep.-46
Alby	Kop	22-sep.-62
Danny	Hey, de	26-sep.-70
Paula	Nobel	26-sep.-84
Arie	Ruiter de	29-sep.-68
Wil	Hoorman	29-sep.-46

TWEE

# WIELER-CENTRUM



Eigenaar:  
Ferry Hesseks

NOORD

**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 •





Opgericht 15 april 1996  
reg. nr. K.v.K. : S 41135620

**Stichting Bestuur:**

Voorzitter: Ben van Mil

Penningmeester: Jacqueline Vliegenthart

**Secretariaat :** [secretariaat.dbr@gmail.com](mailto:secretariaat.dbr@gmail.com)

Viola en Hans Riegman

**Algemeen Bestuur :**

Karin Bakker

Wil Raaphorst

**Deelnemersregistratie:** [deelnemersadm.dbr@gmail.com](mailto:deelnemersadm.dbr@gmail.com)

Ruud Jansen

**Evenementencommissie:**

Wil Raaphorst

Peter de Ruiter

Conny Vuijk

**Trainingscoördinator :**

Ben van Mil

**Redactie:** [redactie.dbr@gmail.com](mailto:redactie.dbr@gmail.com)

Gerard Veenstra

Elly v. Buytenen

Danielle van Mil

**Ledencontacten:**

Marion de Ruiter

**Betalingen:** Postbank, giro nr. : NL71INGB0007860010, t.n.v Penningmeester St. "DE BRUG RUNNERS"