



HET VIJGENBLAD;

Officieel orgaan van A.C. Fortuna '67
te Sint Oedenrode.

REDACTIE

S. Lavrijssen - hoofdredac.
H. Rust.
J. v. d. Schöot

TEKENAAR

H. Lavrijssen.

OMSLAG.

H. Lavrijssen.

Typiste

Moj. E. Schuurmans.

REDACTIEADRES.

S. Lavrijssen
Kerkstraat 9
tel. 2766

BESTE SPORTVRIENDEN;

Ongetwijfeld hebben jullie gemerkt, dat ons eerste nummer niet van fouten verschoond is gebleven. Verschillende druk- en typefouten, een puzzel die niet honderd procent was en kopy die we hadden, drukten we niet af.

De reden hiervan is dat alles zo vlug moest gebuxeren, omdat we het blad voor nieuwjaar wilden uitbrengen.

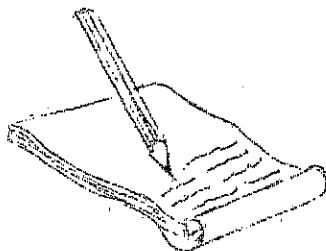
Nu we meer tijd hebben, proberen we ieder nummer beter te verzorgen.

Het belangrijkste is dat we jullie op de hoogte kunnen houden van het wel en en wee in de vereniging.

Je moet maar denken alle begin is moeilijk.

DE REDACTIE

P. S. KOPY NAAR SIMON IN DE KERKSTRAAT.



EIGEN CROSSCOMPETITIE;

Zondag 4 jan. werd de laatste wedstrijd van onze eigen crosscompetitie gelopen.

Van de 80 leden hebben er 66 aan deelgenomen. Dit is niet slecht zult u zeggen, maar het is natuurlijk mooier als we 80 actief meelopende leden hebben.

Je gaat immers bij een vereniging om er wat voor te presteren. Ook al is het weer niet altijd even mooi. En je mist een mooie herinneringsmedaille.

Dus de volgende competitie zijn we allemaal aanwezig.

De wedstrijden die op 24 nov., 7 dec. en 4 jan. gelopen zijn ge en na omrekening volgende einduitslag:

PUPILLEN MEISJES.

1. G. v. Stiphout.	4 p.	2. A. Schiffters.	5 p.
3. M. Hermes.	5 p.	4. G. Schoepens.	10 p.
5. J. v. Stiphout.	14 p.		

MEISJES D.

1. J. v. Kieshout.	4 p.	2. M. Raaymakers	7 p.
3. M. v. Acht <i>mia</i>	10 p.	3. M. v. d. Eijt.	13 p.

MEISJES C.

1. J. Bouwmans. <i>Joanne</i>	4 p.	2. W. Merks.	5 p.
3. C. v. Acht. <i>Laur</i>	10 p.	4. J. v. d. Brand.	13 p.

MEISJES B.

1. F. d. Kinderen.	4 p.	2. M. Merks.	5 p.
3. A. Klerkx.	9 p.		

DAMES;

1. G. Steenbakkers.	3 p.
2. T. v. d. Wetering.	7 p.

Jongens Pupillen:

1. J. Merks	4 p.	2. K. v. d. Laar	9 p.
3. G. v. d. Kerkhof	3 p.	3. J. Burgstede	3 p.
5. E. v. Asveld	7 p.	6. M. v. d. Wetering	20 p.
7. R. Schifffers	24 p.	8. R. v. Uffelen	26 p.
9. R. v. Asveld	29 p.	0. D. v. d. Kaa	30 p.

Jongens D:

1. J. v. d. Wetering	3 p.	2. G. Merks	8 p.
3. C. v. d. Heyden	11 p.		

Jongens C:

1. A. v. Lieshout. 3 p.

Jongens B:

1. P. v. d. Kaay. 3 p.

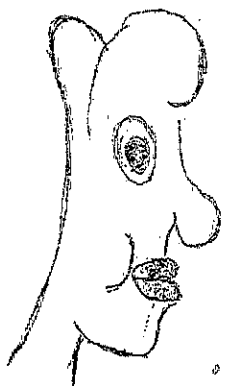
Jongens A:

1. J. v. d. Plas	3 p.	2. K. v. d. Kaay	7 p.
------------------	------	------------------	------

Heren:

1. J. v. d. Schoot	3 p.	2. A. Visschedijk	8 p.
3. F. Bokhoven	10 p.	4. H. Laverijscn	3 p.
5. A. v. Zon.	5 p.	6. S. Laverijscn	22 p.
7. H. Otten	27 p.	8. H. v. d. Velden	27 p.
8. Rooyakkers	29 p.	10. F. v. d. Laar	31 p.
1. J. Schifffers	35 p.	2. v. d. Heyden	36 p.
3. H. Rust	37 p.		

Allemaal van harte proficiat.....



3000 112



Jaarvergadering.

De jaarvergadering is ook dit jaar in hotel "De Beurs".

De datum is vastgesteld op Vrijdag 27 februari aanvang 7 uur 's avonds.

De junioren beneden 15 jaar zullen rond 8.30 naar huis gestuurd worden.

Enkele gegevens: Ieder lid van 15 jaar en ouder heeft stemrecht volgens de statuten. Ieder bestuurslid dient opnieuw gekozen te worden.

Allen treden af, niet allen stellen zich herkiesbaar.

Nieuwe kandidaten dienen 21 jaar of ouder te zijn. Opdracht hiervan dient geschiedt bij de secretaris dhr. A. v. Braugel Hoefstraat 2 tel. 2727.

Er zal een jeugdruud in het leven geroepen worden. Jeugdleden vanaf 15 tot 20 jaar worden hierin gekozen door de jeugdleden.

De jeugdruud bestaat uit: Voorzitter(ster) Secretaris(resse)

en 3 Bestuursleden.

Samenstelling jongens en meisjes zal afhangen van de leden verhouding. Nu

zou dat betekenen 3 meisjes en 2 jongens.

Een agenda voor deze vergadering ontvangen jullie nog.

A. Visschedijk,
Voorzitter.

2e FORTUNE CROSS GELAAGD.

Op 11 jan. werd onze 2e Fortuna-cross gelopen en we kunnen etrugzien op een groots evenement. Ondanks het slechte parcours veroorzaakt door de dooi, maar wel met prachtig weer hadden we een record aantal inschrijvingen, nl. 460 deelnemers.

Voorwaar geen slechte bezetting voor zo'n jonge bezetting. Bij onze leden waren er maar weinig die verstek lieten gaan. De prestaties waren zeer prijzenswaardig. Het zware parcours maakte veel slachtoffers, vooral onder diegene die met weinig of geen conditie van start gingen. Slechts de sportlui die regelmatig op de trainingen verschijnen blonken hier uit.

Al schreef de Helmondse Courant "H.A.C. wint weer alles", mag onze vereniging trots zijn op twee prachtige wisselbekers. Te weten de beker voor dames en meisjes A en die voor meisjes B.C.D. en pupillen.

De uitslag van de 2e Fortuna-cross luidt als volgt:

PUPILLEN MEISJES:

1. G.v. Stiphout. Fort. '67 5. M. Hermes F. '67
2. M.v. Schijndel GAC 10. J.v. Stiphout.
3. J.v. Schijndel GAC. F. '67

MEISJES D:

1. R.v. Genezen. G.M. 7. R.v. Schijndel F. '67
2. K. Verheiden. G.M. 9. M. Raaymakers. F. '67
3. A.v. Hees. G.A.C. 14. Hoppenbrouwers F. '67
6. A. Schiffrers. F. '67 16. Scheepens. F. '67

MEISJES C:

1. P.vd. Kerkhof. H.A.C. 6. M. Raaymakers. F. '67
2. J.v. Roosmalen. Marvel. 7. Hastenberg. F. '67
3. D.v. Lieshout. F. '67 8. M.v. Acht. F. '67

Meisjes B:

1. M. v. Lierop. HAC. 8. C.v Acht. Fort 67
2. W. Merks Fort '67 9. J.v.d. Brand Fort 67
3. F. de Kinderen Fort '67
7. J. Bouwmans Fort. '67

Meisjes A:

1. A.d.d Kerkhof HAC. 7. M. Merks Fort. 67
2. M. Heuts Volo Oss. 8. A. Klerks Fort '67
3. A.v.d. Linden HAC. 10. M. Keetels Fort 67

Dames:

1. C. Joosten HAC. 3. L. Henraad HAC.
2. G. Steenbakkers Fort 67 4. Lavrijssen Fort 67

Pupillen jongens:

1. S.v. Genesen GM. 10. M. Bouwmans Fort 67
2. F.v.d. Boogaard HAC. 13. R. Schiffrers Fort 67
3. H.v.d. Sanden GM 16. R.v. Uffelen Fort 67
4. J. Burgsteden Fort 67 19. v. Asveld Fort 67
5. H. van Dinten Fort 67 23. D.v.d. Kaay Fort 67
6. G. Foolen Fort 67 25. R.v. Asveld Fort 67
9. M.v.d. Wetering Fort 67

Jongens D:

1. J.v.d. Wetering Fort 67
2. J.v. Dalen HAC. 13. K.v.d. Laar. Fort 67
3. H.v. Liempt. GAC 17. G.v.d. Kaay Fort 67
7. J. Merks Fort 67 24. G.v.d. Kerkhof. F. 67

Jongens C:

1. A. Damen HAC. 6. C.v.d. Heiden F. 67
2. T. Bruisteen GAC. 7. Gevers Fort. '67
3. C. v.d. Ven DES. 23. G. Merks Fort 67

Jongens B:

1. G. Rijkers HAC 5. A.v. Lieshout. F. 67
2. W. Schellekens AVR. 69 8. P. Kaay. Fort 67
3. H. Smids DAC. 14. M. Keetels. F. 67

Jongens A:

1. G.v. Stiphout HAC. 9. K.v.d. Kaay. F. '67
2. H.v.d. Hurk HAC. 10. J.v.d. Plas F. 67
3. Swinkels HAC.

HEREN:

1. C. vd. Burgt HAC 28 F.v. Bokhoven F. '67
2. J. v. d. Schoot Fort. 67
3. B. Verkuylen De KEYEN.

PRESTATIELOOP:

1. Maas Zijlberg. 46. Fr. v. d. Laar F. '67
2. A. Vos Heusden. 57. Rooyakkers. F. '67
3. Fr. v. d. Heuvel. S. Oeda 65. H. Lavrijssen. F. 67
68. T. v. d. Wetering. 67

VERENIGINGSLOOP:

1. R. Pennings. ARGO. 4. A. Steenbakkers. ARGO
2. A. Vulders. RHODE 5. v. Walbeek. RHODE
3. v. Aarle. RHODE

SCHOLENLOOP JONGENS.

1. F. v. d. Heuvel. Nijnsel.
2. W. Dortmans. Nijnsel.
3. P. Simons. Oda-school.
4. A. Aarts. Nijnsel.
5. P. Verstraten. Nijnsel.

SCHOLENLOOP MEISJES.

1. A. Jansen. Nijnsel.
2. D. v. d. Velden. Oda-school.
3. J. Kremers. Nijnsel.
4. J. Vulders. Dommelrode.
5. S. Oerlemans. Oda-school.

BEKERS EN TROFEEEN:

- Dames en Meisjes A. & Fortuna 1967
- MEISJES D-C-B en pupillen. Fortuna 67
- Jongens D.C.B. en pupillen. GAG Gemert.
- Heren en Jongens. A. HAC Helmond.

VERENIGINGSLOOP. HEREN: Sportclub RHODE

Dames: Sportclub ARGO.

Scholierenloop: Antoniuschool Nijnsel.

Bernadetteschool Nijnsel.

ALLEN VAN HARTE PROFICIAT

WEDSTRIJDEN.

Een ieder die ingeschreven is voor een wedstrijd op zondag kan zich afmelden tot en met uiterlijk de woensdagavond voor de wedstrijd. Dit in tegenstelling tot eerdere vermeldingen.

Leden die zich niet afmelden, moeten de inschrijfgelden (voor junioren meestal f. 0,50 en voor senioren f. 1,00) en de K.N.A.U. boetes ~~xxxxxx~~ betalen.

Minimaal f. 1,00 en bovendien de buskosten. Voor een junior is dat al gauw f. 3,00 aan boete als hij of zij zich niet op tijd afmeldt, op het wedstrijdsecretariaat bij de heer Schiffers.

Een en ander is een bestuursbesluit van 30 december 1970.

HET BESTUUR.

WEDSTRIJDKALENDER.

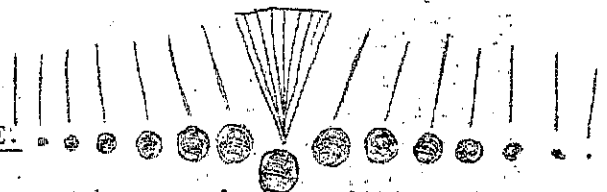
22 februari.

Organiseert HAC uit Helmond een grote cross voor dames, heren, jongens en meisjes. A-B-C en D. Ook voor niet KNAU-leden. Tevens voor atleten(s) van het district Zuid DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN!!!!!!!!!!!!

1e maart.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN

te HARDERWIJK.



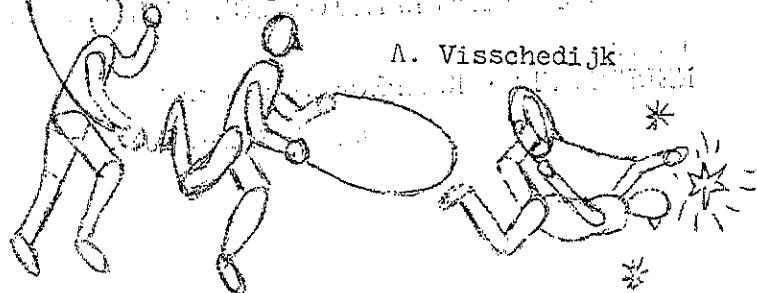
CONDITIE.

Een mooi woord, maar deze conditie ontbreekt nog bij velen. Hier kunnen jullie zelf alles aan veranderen. Niet alleen door regelmatig de trainingen te bezoeken en aan wedstrijden deel te nemen, maar vooral dagelijks enkele kleine oefeningen te doen. Wanneer?? 's morgens, 's middags of 's avonds, het doet er niet toe, als je het maar doet.

Hier volgen de oefeningen;

- 1e. 10 maal hinken op je linkerbeen, 10 maal op rechterbeen en 10 maal opspringen
- 2e. 30 seconden dijheffen, je weet wel knieën tegen de borst
- 3e. 10 maal opdrukken, languit op de grond liggen, handen onder de schouders op de grond. Lichaam gestrekt houden en opdrukken
- 4e. zitten, benen strekken, voeten 10 cm van de grond en rondjes draaien met de voeten, geen handen van de grond.
- 5e. 2 minuten touwtje springen.

Wie doet dit alles een hele maand lang, allemaal natuurlijk.



A. Visschedijk

HULDE.....

Twee bekertjes voor onze A.C. nl. bij de meisjes en bij de dames. Hulde ook aan de twee winnaars. Gonny van Stiphout bij de meisjes pupillen en bij de D. junioren was het Jan van de Wetering. Goed was ook de 4e plaats van Jan Burgstede bij de D. jun. alleen traint Jan veel te weinig, Verrassend was echter de 4e plaats van Mieke Lavrijssen bij de dames, waar Greetx Steenbakkers 2e werd na een keiharde start. Bij de meisjes werd Dorien van Lieshout zo maar derde en dat in haar eerste wedstrijd als C-klasser. Bij de meisjes B rookten Wilhelmine Merks en Francien der Kinderen tot grote hoogte en werden dan ook 2e en 3e. Overdonderd werd ik echter door het lopen van Jan van de Schootm. eindelijk kliep Jan eens vrij uit en werd dan ook 2e. Bij de jongens won G.A.C. uit Gemert de beker voor G.M. uit Best en ons. Gemert was ons 4 punten voor. Onze dames danken de beker vooral aan Maria Keetels., welke door haar goed volhouden ons de beker bracht met 16 punten voor Oss-volo Den Bosch met 19 punten.

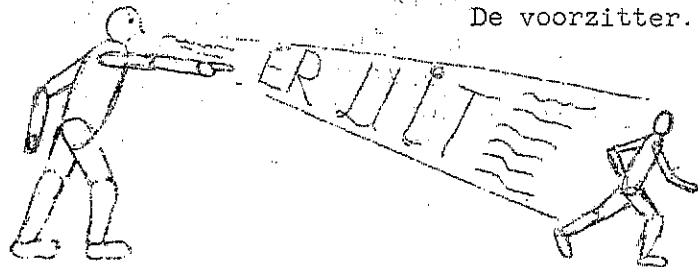
A. Visschedijk.

Het waren niet allemaal lopers die uitblonken op deze cross. Mede dank zij onze speciale verslaggever, hebben Truus en Els maar liefst 750 worstjes en 160 broodjes verkocht, die de kas aardig gespekt hebben.

Trainingen

De trainingstijden zullen ieder bekend zijn, zo mag ik aannemen. Maar de manier waarop getraind dient te worden is menigeen niet duidelijk. Het komt herhaaldelijk voor dat jongens (meisjes zelden) van de training verwijderd moeten worden, gezien hun gedrag. De jeugd dient te beseffen dat diegene die de training geeft dit gratis doet, terwijl tijd die hiermee gemoeid is vaak met moeite vrij gemaakt moet worden. De trainer komt in geen geval als kindermisje of oppasser. Verwacht wordt dat jullie serieus meedoen. Als er een begint te vervelen, dan zijn er zo 3 of 4 andere die meedoen. Als voorbeeld wil ik stellen: Op een vrijdagavond-training (selectiegroep) was er een atleet welke niet in deze groep thuishoorde, maar mocht toch meedoen. Bij de sprintoefeningen stopte hij halverwege met de opmerking "Ze komen dadelijk toch hier terug". Al ras sloot zich een atleet van de selectiegroep bij hem aan en ging ook langs de kant staan. Kijk dit kanijn de toekomst niet meer. In zo'n geval worden beiden geschorst. Ik sta volledig achter iedere trainer of trainster. Als een van hen het nodig acht iemand te verwijderen van de training, dan is dit onherroepelijk.

De voorzitter.



WEDSTRIJDervaring

Iets wat velen nog missen. Begrijpelijk, de meesten hebben nog te weinig wedstrijden gelopen en andere zijn niet brutaal genoeg. Toch is wedstrijdervaring belangrijk, zelfs ontzettend belangrijk in dit cross seizoen. Waar moet men op letten.

1. Niet bang zijn voor een duwtje te incasseren, maar ook niet om te geven.
2. Loop iemand maar rustig voor de voeten. Je hoeft niet opzij te gaan voor iemand die wil inhalen.
3. Wil iemand je passeren; sprint dan even zodat ze je niet inhalen. Begint pas te sprinten als ze bijna naast je zijn en wijk dan langzaam uit naar de kant waar men je wil passeren. Dit mag niet als de looper reeds naast je is.
4. Kijk nooit om, al ben je twee meter voor de finish.
5. Wen je aan tot 3 meter voor de finish te sprinten.
6. Start snel bij een cross met veel deelnemers of een smalle startstrook. Het is vaak heel moeilijk passeren, want na de start worden vaak de paden smaller of het parcours zwaarder.
7. Heuvels op met korte passen, heuvels af met lange passen. ~~Langzaam~~ Goeie passen krijg je door goed je knieën op te trekken, daarom is dijheffen zo belangrijk. Ook het bovenbeen doet mee bij de pas.
8. Loop je achter iemand, loop dan bij hem in de pas, dan loop je veel gemakkelijker en je trapt je voorganger niet op de hielen, waardoor je kunt vallen.
9. Verken het parcours voor de start grondig, op zoek naar een goede aanvalspunt of pas-

9. Verken het parcours voor de start grondig, ga niet sprinten op een zand vaaakte of passeren op paadjes, van 50 cm.
10. Probeer ook tijdens de loop je loop-houding te controleren en volg de aanwijzingen van de trainer op want deze kan op dat moment de situatie vaak beter overzien dan jezelf. De trainer kent de situatie voor je en ziet wat achter je gebeurd.

A. Visschedijk.
Voorzitter.

ATLETIEKWERELD.

Voor leden die zich op dit blad willen abonneren kunnen dit doen bij de heer H. Rust. De prijs is f. 13,00 per jaar. Deze moet men vooruit betalen. Het blad verschijnt 2 maal per maand en geeft de laatste gebeurtenissen in de atletiekwereld met een wedstrijdkalender.

VERJAARDAGSKALENDER.

De vergeten jarigen in Januari:

- 2 jan. Dhr. F. v. Bokhoven
19 jan. Dhr. Dhr. J. Schiffrs.

Onze jarigen in februari:

- 2 febr. P. Boëts.
3 febr. H. v. Dinten.
11. febr. J. Burgstede.
14 febr. J. v. Lieshout.
22 febr. M. v. d. Rijt.
24 febr. H. Lavrijssen.

ALLEN VAN HARTE GEFELICITEERD NAMENS HET
BESTUUR EN REDACTIE.

WIST U.....

Dat de Zuid-Nederlandse atleten (Limburg en Brabant) de meeste titels, zowel bij de junioren als senioren, bij de Nederlandse kampioenschappen hebben.....

Dat de K.N.A.U. in 1969 1500 leden rijker is geworden, hiervan kwamen er liefst 523 uit ons district. Wat doen die andere 8 districten.....

Dat Johan Cruiff geen vak heeft geleerd als zo iemand nou eens niet kon voetballen.....kon hij geen auto-rijden.....

De papagaaien niet weten waarover zij praten.....ze zijn bijna als mensen.....

Dat onze trainster Mieke, met toestemming van Jos, zich gaat voorbereiden op de Nederlandse Kampioenschappen.....

Dat de Olympische Spelen in 1972 in Munchen is Duitsland worden gehouden.....

Dat vierkante pillen niet van het nachtkastje rollen.....

Dat Fried, Henk en Simon voor gek lopen met hun baard.....ALAAF.....

Dat het huwelijk een instelling is die twee mensen in staat stellen het hoofd te bieden aan moeilijkheden die zij niet zouden hebben als zij niet getrouwd waren.....

Dat de redactieleden niet kunnen typen...

Uitslag Puzzel !!!!!!!!!!!!!

Van het groot aantal inzendingen zijn er twee winnaressen uit de bus gekomen. Deze meisjes hadden de puzzel zo ver opgelost als mogelijk was. De oplossing van het raadsel hadden ze tevens goed. De puzzel gaf de naam Mieke Lavrijssen. Op de vraag wat was zij in 1969?, diende men te antwoorden: Miss Fortuna. De winnaressen waren Jeanne Bouwmans

Schijndelseweg 73

en Gonny Scheepens
Schijndelseweg 55

tevens een troostprijs voor:
Carlen v. Acht

en Mia v. Acht.

De prijzen kunnen afgehaald worden bij Simon in de Kerkstraat.

BOEKENBON TE VERDIENEN;;;.....
EEN BOEKENBON VAN f.5,-- VOOR DIEGENE
DIE DE MOOISTE NAAM BEDENKT VOOR ONS
CLUBBLAD;

Insturen naar Simon in de Kerkstraat
voor 20 febr. 1970.....

Uit de inzendingen wordt de beste gekozen door het bestuur, de redactie en de toekomstige jeugdraad.....

na overleg van:
HANDTEKENING
en STEMPEL
van de secretaris
van A.C. Fortuna 1967
S. LAVRIJSEN

10%

KORTING

voor al uw sport-
artikelen

Naar de SPECIAALZAAK

1/2 KAMP 1/2 LAAR

Hertog Hendrikstraat

