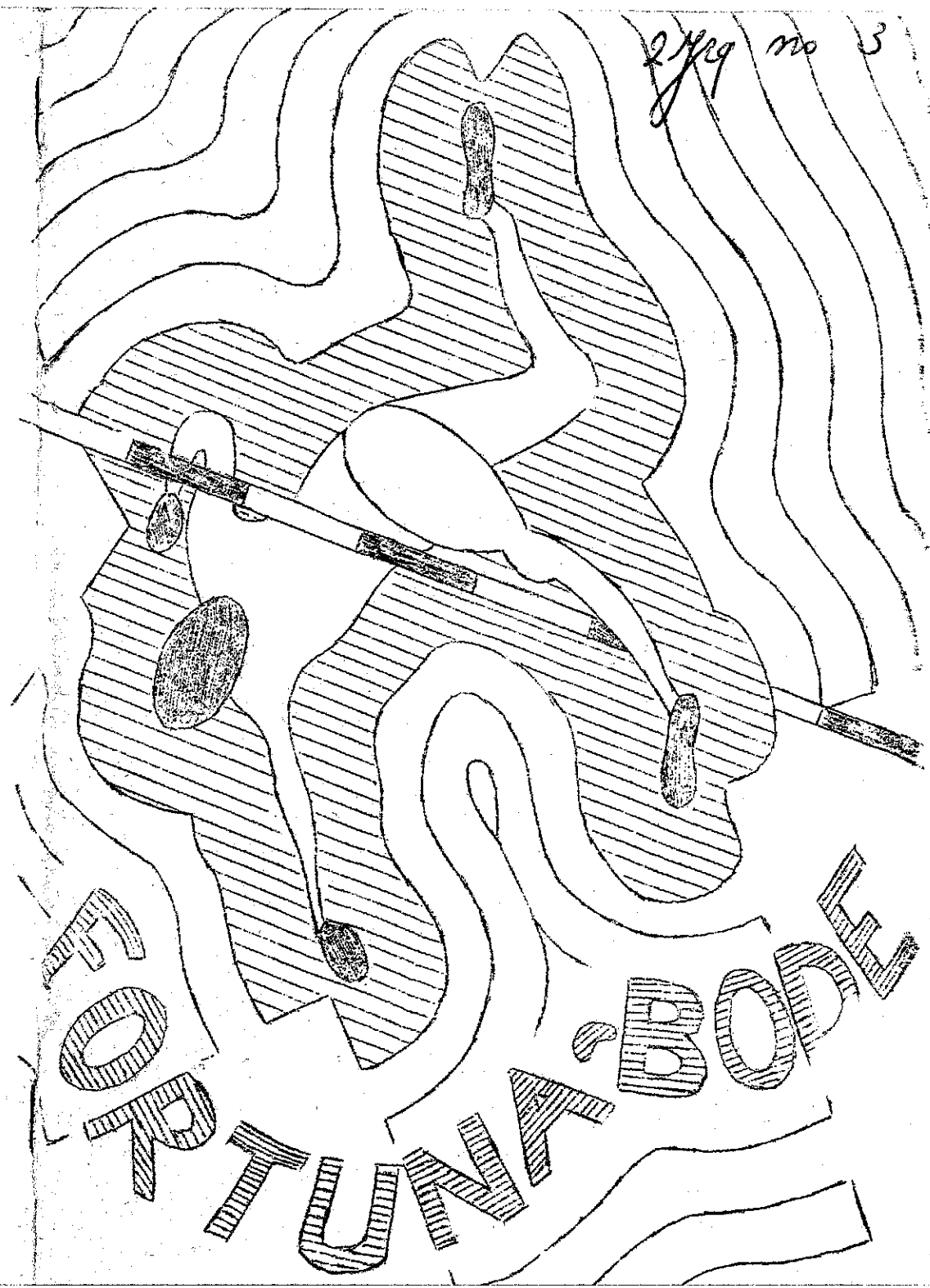


DOELHETZEL  
KRIJSSIN  
KERKSTRAAT  
SINT OEDENRODE



want, <sup>p</sup> BRINK  
Luchtverwarming

betekent:

geluidloos  
stofvrij  
beviest niet  
geen radiatoren  
ventilatie  
geen droge lucht

en verkrijgbaar in:

CC bouwpakketten

daarom:

**BRINK**

T  
E  
L. Luchtverwarming

3015 A. Visschedijk  
4  
7  
3  
8 Scherpakkerstr. 15  
SINT OEDENRODE

# Fortuna-bode

2<sup>e</sup> JAARGANG NR3

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

## REDACTIE:

H. Lavrijssen, hoofdred.  
H. Rust.  
J. v. d. Schoot.

## JEUGDREDACTIE:

T. v. d. Wetering.  
F. der Kinderen.  
R. Klerks.

## LAY OUT:

H. Lavrijssen.

## TYPISTES:

T. v. d. Wetering.  
Fr. der Kinderen.

## REDACTIEADRES:

Kerkstraat 9  
Sint-Oedenrode.  
Tel: 2766

BESTE SPORTVRIENDEN,

Zoals jullie merken, gaat het met de inhoud van "Fortunabode" steeds beter. De redactie krijgt er vaardigheid in, en de zondige kopie ontvaangen we regelmatig.

De belangstelling voor A.C. Fortuna '67 groeit met de dag, we zijn al meer dan 100 leden rijk. Het zij niet uitsluitend de prestaties van onze leden op sportgebied die een goede reclame voor onze vereniging zijn, maar ook een goed verzorgd cluborgaan draagt daar zijn steentje bij toe. Daarom, beste sportvrienden, doe je best, schrijf, schrijf, schrijf .....

Wil of kun je niet schrijven, geef het belangrijke nieuws, de tips, of wat je maar wilt, door aan ons redactieadres, of aan een van onze redactieleden.

JULLIE SCHRIJVEN IS ALTIJD WELKOM.....

REDACTIE:

*Kopie voor 7 juni*  
2.

HONDERD **D** HONDERD 100 HONDERD 100 HONDERD 100

100 leden sterk.

Ook het 100ste lid van AC Fortuna is ter doop gehouden. Een lekker lolly heeft ons allen even bij dit getal doen stilstaan.

100 leden sterk, hoe sterk zal de toekomst ons moeten bewijzen.

Dat de prestaties groeien, dat de Fortunabode beter en mooier wordt is te danken aan dit stijgende aantal leden. Vast staat ook dat wij met meer leden meer oud papier op kunnen en moeten halen, dat het jeugdbestuur aktiever bij alles betrokken gaat worden (het goede begin is reeds gemaakt, oriëntatietocht, begeleiding op wedstrijden). Wij moeten steeds elkaar steunen en elkaar helpen, wat moeilijker wordt als een vereniging groter wordt of leden krijgt welke doorstoten naar de Nederlandse top.

Wij verwachten van OUD en JONG, dat zij zich naar vermogen zullen inzetten voor onze vereniging, nu en in de toekomst.

OP NAAR DE 200 LEDEN.

D' Voorzitter.

NIEUWE LEDEN.

M.v. Bokhoven  
H.v.d. Heijden  
A.v. Kampen  
H.v. Kempe

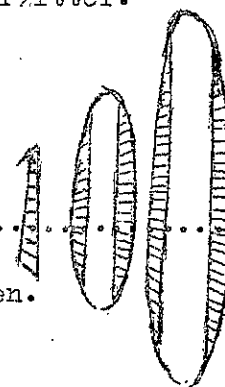
L.v. Kallen  
K. Kastlijn  
L.v.d. Oever

K. Klerkx 100STE LID? HOERA.....

W. Mulders  
A.v. Stiphout  
J. Oppers

A.v.d. Oever  
M.v.d. Velden.

AFGEVOERD LID 3. C. Hoppenbrouwers



# WEDSTRIJD-UITSLAGEN.

BEST, JOE MANNLOOP, zeer goede prestaties door onze leden.

DAMES I.G. Steenbakkers 8.M. Lavrijssen  
6.T.v.d. Wetering

MEISJES A 3.M. Keetels

MEISJES B. I. J. Boumans 3.W. Merks 4.F.v.d. Kinderen  
6.A. Klerkx 7.J.v.d. Brand

MEISJES C. II. D.v. Lieshout 14.M.v.d. Rijx

MEISJES D4 .G.v. Stiphout 5.A. Jansen 12.M.v. Gastel  
19.A.v. Zoelen 20.A. Schiffers 21.  
R.v. Schijndel 22.G. Schepens

MEISJES-PUPILLIEN 3.D.v. Stiphout, IIM. Hermes A  
13.J.v. Stiphout A

HEREN 7.J.v.d. Schoot

JONG NS B 4.P.v.d. Kaay

JONGENS CI 4.G. Merks, 16.W. Gevers

JONGENS D3. J.v.d. Wetering 17.J. Merks 24.A.v. Hoof A  
26 K.v.d. Laar

JONGENS-PUPILLIEN 7.T.v. Hoof, 10 G. Poolen 19. A  
A E.v. Asveld 21.R. Schiffers 24.R.v. Uffelen B  
28.R.v. Asveld A

PRESTATIELOOP uitgelopen door S. Lavrijssen  
H. Lavrijssen, W. Rooyakkers, F.v. Bokhoven,  
A.v. Zoh, F.v.d. Laar, H. Otten, R. Keetels. In deze  
volgorde kwamen de (meegestreden)? heren over  
de finish.

4.

VUGHT, Greet heeft de smaak te pakken en wint  
haar tweede cross, GFWLDIG.....

DAMES I.G. Steenbakkers 3.M. Lavrijssen  
9.T.v.d. Wetering

MEISJES A 6.M. Ketels

JONGENS B 15.P.v.d. Kaay

HEREN J.v.d. Schoot 23??

PRESTATIELOOP, Fried op vertrouwde bodem de sterk-  
ste (hoe kan het ook anders, red.) Volgorde van  
binnekomst, F.v. Bokhoven, W. Rooyakkers, F.v.d. Laar  
H. Lavrijssen, A. Visschedijk (bravo) R-Keetels

VUGHT 15km. loop heren 21J.v.d. Schoot, 79F.v.  
Bokhoven (wie van de heren doet het heina?)

LEIDEN J.v.d. Schoot nog steeds onze beste lange  
afstander, liep naar een eervolle eerste 89e  
plaats in een stratenloop over maar liefst 20 km.  
en een deelnemersveld van over de 200 atleten.

SOM REN geen officiële uitslag,

Greet weet niet van ophouden en wint haar  
derde cross, ook Jeannesluit dit seizoen met  
een prachtige derde plaats bij de meisjes ter-  
wijl W. Merks 10de, F. der Kinderen 20ste en M. Merks  
25ste werd geklasseerd.

Prestatie loop, uitgelopen door W. Rooyakkers en  
H. Otten

Overige uitslagen zijn ons niet bekend waar-  
schijnlijk te wijten aan de zeer slechte  
organisatie van deze K.P.J. cross.

5.

UDEN N.K.S.be kerwedstrijden,tevens de eerste baanwedsrijden,waar wij met twee volledige ploegen aan deelnamen.

De herenploeg 7 man sterk legde beslag op de 16de plaats(alle begin is moeilijk.....)  
De meisjesploeg eveneens 7 leden sterk eindigde op een voor onze jonge vereniging eervolle 12de plaats.Enkele clubrecords sneuvelen,welke in de volgende Fortunabode gepubliceerd worden.Allen de geweldige prestatie van A.Klerks op het nummer verspringen mag niet onvermeld blijven.Wij sprong in een zeer sterk veld van deelneemsters een prachtige 3de plaats (4.73)

HELMOND G.Steenbakkers werd in een 1500m.loop tweede,tussen de dames v.d.Kerkhof(HAC)

GEMERT onze jongste leden kunnen terugzien op een zeer geslaagde indoor-atletiekwedstrijd Dat er jong talent is in onze vereniging bewijzen de vele ereplaatsen.  
Drie eerst plaatsen,twee tweede plaatsen.  
In ons volgende nummer volgen de volledige officiële uitslagen,daar deze ons nu nog niet bekend zijn.

8 en 9 augustus '70  
Sportweekend!

## KLASSERINGSLIJST VAN DISTRICT ZUID. 1969.

Bij de 25 besten van district Zuid staan onze volgende leden.

D-MEISJES D.v.Lieshout,A.Schiffers en M.Raaymakers op de 60m.bij de eerste 25 van Zuid.

C-MEISJES W.Merks II op de 600m-  
R.Klerks II op kogel.  
A.Poolen I7 op kogel.

B-MEISJES F.v.d-Kinderen 12de op de 100m.  
" 24ste op de 660m.  
" 12de op de horden.

DAMES M.Lavrijssen 18de op de 400m-

D-JONGENS J.v.d.Wetering 11de op de 600m.

C-JONGENS A.v.Lieshout 12de op de 600m.

A-JONGENS A.v.d.Aa 14de op hoogspringen

HEREN H.Steenbakkers en A.Visschedijk bij de 25 besten op hoogspringen.

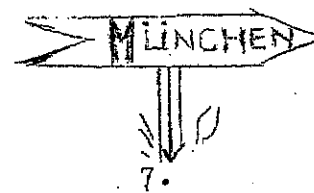
De meisjes C-ploeg staat als 8ste genoteerd.

Voor het eerste jaar al een hele leuke lijst, maar tevreden zijn we nog niet,dit jaar komen wij zeker met 5 tot 6 atleten bij de eerste 10 van district Zuid.

DOE JE BEST .....



A.Visschedijk



1972

## DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN IN 1970.

Verworpt zijn: 3de Fortuna-competitie-cross  
2de Fortuna-cross  
Zuid.Ned.kamp.Helmond  
Best  
Gemert  
Vught  
Leiden  
Vught  
Harderwijk.

Iste.J.v.d.Schoot, met 9 wedstrijden.

2de. G.Steenbakkers, met 7 wedstrijden.

3de t.m.7de, met 6 wedstrijden, Fr.v.d.Kinderen,  
H.Lavrijssen, M.Lavrijssen, W.Rooyakkers en  
W.Merks

8ste t.m.16de, met 5 wedstrijden, G.v.Stiphout,  
D.v.Lieshout, A.Klerks, J.v.d.Wetering, J.Merks,  
G.Merks, F.v.d.Laar, K.v.d.Laar en F.v.Bokhoven.

17de t.m.27ste, met 4 wedstrijden, M.Hermes,  
A.Schiffers, M.Merks, T.v.d.Wetering,  
M.v.d.Wetering, C.v.d.Hoijden, P.v.d.Kaay,  
S.Lavrijssen, M.Kotels, R.Kotels en W.Gevers.

28ste t.m.40ste, met 3 wedstrijden, M.v.Acht,  
M.Raaymakers, D.v.Stiphout, J.Houwmans, C.v.Acht,  
J.v.d.Brand, G.v.d.Kerkhof, A.v.Lieshout, H.Otten,  
H.v.Dinther, G.v.d.Kaay, A.v.Hoof en Th.v.Hoof.

41ste t.m.56ste, met 2 wedstrijden, A.Visschedijk,  
G.Scheepens, J.v.Burgstede, E.v.Asveld,  
R.Schiffers, D.v.d.Kaa, R.v.Uffelen, J.Plas,

8.

K.v.d.Kaay, A.v.Zon, R.v.Schijndel, G.Foolen,  
A.Jansen, A.Kromers, J.Bekkers, M.v.Genugten, en  
M.v.Gas tel.

57ste t.m.67ste met 1 wedstrijd, M.v.d.Rijt,  
H.v.d.Volden, H.Rust, J.Schiffers, R.v.d.Hoijden,  
C.Hoppenbrouwers, M.Raaymakers, M.v.Hastenberg,  
R.v.Asveld en M.Bomans.

Totaal 67 namen op deze lijst  
Het aantal atletieknummers is nog gelijk aan  
het aantal wedstrijden. Van de zomer zal het  
gebouren dat je op een wedstrijd aan een of meer  
nummers tegelijk deelneemt.

Onjuistheden in deze stand doorgeven aan A  
A.Visschedijk.

### VERJAARDAGSKALENDER.

|                  |                |
|------------------|----------------|
| mei 4 H.Otten    | juni 1 J.v.Erp |
| 9 R.v.Lieshout   | 2 R.Jansen     |
| 14 R.v.Uffelen   | 5 H.Rust       |
| 17 G.v.d.Kaay    | 8 JM Klokx     |
| 18 J.Merks       | 13 M.v.Castel  |
| 20 M.Hastenberg  | 16 C.Muller    |
| T.v.Brougel      | 18 W.Mulders   |
| 21 M.Kotels      |                |
| 22 G.v.d.Kerkhof |                |
| 25 W.Gevers      |                |

ALLEN VAN HARTE GEFELICITEERD, NAMENS HET BESTUUR  
EN DE REDACTIE.



## OL. BRECORDER.

### Meisjes pupillen.

60 m. 9,5 sec. A. Schiffers (1969)  
verspringen 3,23 m. A. Schiffers (1969)  
hoogspringen 1,05 m. M. Hermes (1970)  
balwerpen 13,76 m. G. v. Stiphout (1969)  
kogelstoten 5,77m. G. Schepens (1969)

### Jongens Pupillen

60m. 9,9,sec. J. Merks (1969)  
600m. 2.06. min. J. Merks (1969)  
verspringen 3,80 m. K. v. Laar (1969)  
kogelstoten 6,75 m. K. v. d. Laar (1969)  
balwerpen 32,11 m. J. Burgsteden (1969)

### Meisjes D

60 m. 9,5 sec. D. v. Lieshout (1969)  
M. Raaymakers (1969)  
A. Schiffers (1969)  
600m. 2.22.0 min. D. v. Lieshout (1969)  
verspringen 3,61 m. D. v. Lieshout (1969)  
hoogspringen 1,03m. D. v. Lieshout (1969)  
kogelstoten 8,25m. R. Klerkx (1969)  
balwerpen G. Scheepens (1969)

### Jongens D

60 m. 8,8sec. K. Klerkx (1969)  
J. v. d. Wetering (1969)  
600m. 1.51.4 min. J. v. d. Wetering (1969)  
verspringen 3,67 m. C. v. d. Heyden (1969)  
hoogspringen 1,30m. J. v. d. Wetering (1969)  
kogelstoten (3kg.) 7,57m. C. v. d. Heijden (1969)

vervolg zie bladzijde 20.

## KLASSE INDELING:

Zoals U allen wel zult weten worden de atleten en de atletes in de atletiek onderverdeeld in een groot aantal klasse of leeftijdsgroepen. Het is natuurlijk erg belangrijk (vooral bij wedstrijden) om te weten in welke groep men uit dient te komen.

Voor diegene die nog niet weten tot welke categorie zij behoren volgt hier een overzicht.

### MEISJES:

Pupillen zijn zij welke in het lopende jaar 9 of 10 jaar oud worden.

D-Meisjes zijn zij welke in het lopende jaar 11 of 12 jaar oud worden.

C-Meisjes zijn zij welke in het lopende jaar 13 of 14 jaar oud worden.

B-Meisjes zijn zij welke in het lopende jaar 15 of 16 jaar oud worden.

A-meisjes zijn zij welke in het lopende jaar 17 of 18 jaar worden.

### JONGENS:

Pupillen B zijn zij welke in het lopende jaar 9 jaar oud worden.

Pupillen A zijn zij welke in het lopende jaar 10 of 11 jaar oud worden.

Jongens D zijn zij welke in het lopende jaar 12 of 13 jaar worden.

Jongens C zijn zij welke in het lopende jaar 14 of 15 jaar oud worden.

Jongens B zijn zij welke in het lopende jaar 16 of 17 jaar oud worden.

Jongens A zijn zij welke in het lopende jaar 18 of 19 jaar oud worden.

SENIOREN zijn alle dames welke in het lopende wedstrijdjaar 19 jaar of ouder worden en alle heren welke 20 jaar of ouder worden.

Tot de VETERANEN worden zij gerekend welke 40 jaar of ouder worden.

Iedere jongen of meisje die in het lopende jaar 9 jaar of ouder wordt, kan lid worden van onze vereniging.

#### CONTRIBUTIES

De contributies voor junioren (jongens en meisjes) bedraagt f 2,00 per maand.

Senioren (dames en heren) betalen f 2,50 per maand.

Komen 3 junioren uit een gezin dan betaalt men niet f 6,- doch f 5,00. Bij 4 junioren uit een gezin bedraagt de totale contributie slechts f 6,00 per maand.

Bevindt zich in een huisgezin een of meer senioren + 2 of meer junioren, dan betalen deze junioren elk f 1,50 per maand, terwijl de senioren elk f 2,50 per maand blijven afdragen.



#### MEDISCHE SPORTKEURINGEN.

GEKEURD zijn de volgende leden:  
16 maart:

|                |               |
|----------------|---------------|
| A.Jansen       | J.Burgsteden  |
| W.Jansen       | J.Bekkers     |
| J.v.Dinther    | G.v.d.Kaay    |
| J.Morks        | P.v.d.Kaay    |
| G.Merks        | B.Kastelijn   |
| G.Steenbakkors | P.Kastelijn   |
| A.Visschedijk  | G.v.d.Kerkhof |
| J.v.d.Wetering | K.v.d.Laar    |
| M.v.d.Wetering | W.Merks       |
| T.v.d.Wetering | M.Morks       |

2 april:

|               |               |
|---------------|---------------|
| A.v.d.Aa      | M.Klerkx      |
| C.v.d.Acht    | K.Klerkx      |
| M.v.Acht      | M.Raaymakers  |
| J.Bouwmans    | R.v.Schijndel |
| J.v.d.Brand   | J.Oppers      |
| W.Gevors      | L.v.d.Oever   |
| C.v.d.Heijden | A.v.d.Oever   |
| J.Klerkx      | R.Jansen.     |

2 mei aanstaande is de volgende SPORTKEURING conledor die hier boven niet vermeld staat kan een oproep verwachten om gekeurd te worden.

Gedieve met deze datum rekening te houden.

Het Bestuur.

# WEDSTRIJDPROGRAMMA !!

30 april: Tweokamp tussen Kunst en Kracht uit  
(donderdag) uit Tilburg en A.C. Fortuna '67.

Doelname:

Heren, Dames,  
Jongens, A, B, C, D,  
Meisjes, A, B, C, D,  
Pupillen.

8 mei: Kompetitiewedstrijden voor heren.

16 mei: Klubkampioenschappen voor pupillen,  
(zaterdag) aanvang 2 uur.

17 mei: Zuid-Nederlandse  
(zondag) baankampioenschappen

30 mei: Klubkampioenschappen;  
(zaterdag) aanvang 4 uur

31 mei:  
(zondag) aanvang 10 uur.

Doelname: Heren, Dames  
Jongens A, B, C, D.  
Meisjes A, B, C, D.

Te organiseren wedstrijden:

Juni: Scholenwedstrijd.

Juli/aug: 3 kamp pupille wedstrijd.

Juiste datum van deze door ons te organiseren  
wedstrijden worden nog bekend gemaakt.

ALLE LEDEN VEEL SUCCES OP DE KOMENDE WEDSTRIJDEN.

R. daktie.

14.

# GESLAAGDE ORIENTATIE TOCHT VOOR DE JEUGD.

Ondanks het wat sombere weer was de deelname  
aan deze tocht door het jeugdbestuur uitgezet  
helemaal niet zo gek. 25 jongens en meisjes  
gingen enthousiast van start, en hebben veel  
plezier gehad, onderweg, op de fiets en van de op-  
dracht die zij moesten vervullen.

Een leuke uitdaging was de opzet met als inzet een  
paar mooie prijsjes voor de best binnekomenden.  
De uitslag was als volgt:

Eerste prijs groep 3, M.v. Acht, A.v.d. Oever, L. Oppers  
en M. Raaymakers met 52 punten.

Tweede prijs groep 6, A. Jansen, A. Kremers, G. Schepend  
en H.v.d. Velden met 51½ punten.

Derde groep 3, R. Schiffers, D.v. Asveld, R.v. Asveld en  
R.v. Uffelen met 50 punten.

Vierde groep 2, A.v. Hoef, K.v.d. Laar, J. Merks, en  
R.v. Lieshout met 48½ punten.

Vijfde groep 4, G.v. Stiphout, M. Raaymakers, A. Schif-  
fers en D.v. Stiphout met 46 punten.

Zesde groep 5, G.v.d. Kaay, R.v.d. Laar, M. Hermes,  
A. Merks en M.v.d. Vettering met 44 Punten.

AL MET AL GESLAAGD EN VOOR HERHALING VATBAAR.

GELEZEN IN DE ATLETIEKWERELD VAN 23 APRIL J.L.  
een stukje van Ria Klerk: overgenomen uit onze  
Fortunabode van afgelopen maand.

Een goede reclame voor onze vereniging en  
een stimulans voor al onze leden om ook eens  
een stukje te schrijven, misschien bereikt het  
ook de Atletiekwereld ??????????????????????

WAARSCHUWING.

Ten strengste verboden tijdens de trainingen  
te voetballen en aan de goals te hangen.

Het Bestuur.

15.

## REEKS ARTIKELLEN OVER SPORT EN VOEDING.

Uitgave: het voorlichtingsbureau voor voeding  
in samenwerking met de Nederlandse  
Sportfederatie.

### SPORT VOOR JE GEZONDHEID!

Sport sterkt de spieren, vormt het karakter en is  
puik voor de gezondheid.

Het spreekt overigens vanzelf dat de spieren alleen  
maar soepel en sterk kunnen worden als de grond-  
stof van goede kwaliteit is.  
En jullie begrijpen ook wel dat er voor gezond-  
heid nog wel iets meer komt kijken dan lichame-  
lijke oefening alleen.

Voeding is een grondpijler van jullie gehele  
lichamelijke conditie en dus belangrijk voor  
jullie gezondheid.  
Voor jullie is het daarom extra van belang om  
aandacht aan het eten te besteden.  
Dat wil niet zeggen dat je bijzondere dingen  
moet gaan eten en zeker niet dat je gebruik  
moet maken van "speciale voedsels".  
Het is juist het normale eten van iedere dag,  
dat zijn aandacht vraagt.  
Vooral voor jeugdige sporters is het belangrijk  
veel aandacht aan het eten te besteden.

Wat geeft dat eten dan voor kracht?  
Wel, we eten dikwijls omdat we zin hebben.  
Als we dan gegeten hebben, dan is onze honger  
over. Maar het voedsel stilt niet alleen onze  
honger.  
Het eten bevat brandstoffen om de kracht

te leveren (zoals de benzine voor een auto) en  
bouwstoffen voor de groei van ons lichaam.

De brandstoffen:

De Brandstoffen hebben jullie nodig voor alles  
wat er in het lichaam gebeurt, zowel in rust als  
in beweging. Zo zijn de krachtleveranciers.  
De hoeveelheden brandstof worden uitgedrukt in  
kilocaloriën afgekort als cal.)  
Als jullie goed slapen gebruiken jullie al 1 cal.  
per minuut.  
Als jullie in school zitten gebruiken jullie 1,5  
cal. per minuut.  
Voor zwaar werk heb je 7 of meer caloriën per  
minuut nodig.  
Voor wandelen ongeveer 3 a 4 cal. per minuut.  
Normaal gebruik je 2500 tot 3000 cal. per dag.  
Een uur sporten vraagt al 200 tot 500 cal.  
extra boven normaal.

Dit kun je bereiken door twee tot vier boterhammen  
met kaas of worst mee te eten, beslist beter dan  
bijvoorbeeld een paar gevulde koeken.  
Een zakje chips geeft ons ongeveer 400 cal. een  
reep chocolade ruim 150 cal.  
Een goede drank voor gebruik in de sport is  
chocolademelk, een flesje van deze gezonde en  
lekkere drank geeft je ongeveer 200 cal.  
Maar niet vlak voor de wedstrijd, beter is dat je  
erna drinkt.

WORDT VERVOLGD

REDACTIE.

# Meet uw Conditie.

Hot is algemeen bekend dat lichamelijke oefening, inspanning vraagt, en dat deze inspanning energie vereist. In deze test wordt de energie omgezet in punten. Hiervoor is een schema opgesteld door een professor in Amerika.

Om van een normale gezondheid te kunnen spreken is het noodzakelijk om elke week door lichaams-30 punten te halen. Voor sportliefhebber is 100 punten niet overdreven, en lange afstandslopers halen gemakkelijk 500 punten.

De beste vorm van fitheid is uithoudingsvermogen en dit gaan we beproeven met deze test. Om een nuttig effect te behalen met onze oefeningen, moet men een konstante hartslag van 150 slagen per minuut bereiken.

Daarom mogen we de eerste 5 minuten van de oefening niet meetellen, omdat onze hartslag dan nog veel lager is.

## WEES VOORZICHTIG MET DE PROEF.

Veel mensen zijn zich niet bewust van hun eigen uithoudingsvermogen, daarom is er een z.g. 12 minuten proef ingesteld. Op grond van deze proef kan men bepalen in welke categorie men valt.

De proef bestaat uit het volgende: probeer in 12 minuten lopen een zo groot mogelijke afstand

af te leggen. Het best is een bosgrond of veld (dus geen harde weg).

## DE 12 MINUTEN PROEF.....

1. Als u in 12 min. 1600-2000 m. aflegt is uw conditie slecht.

2. Als u in 12 min. 2000-2400 m. aflegt is uw conditie redelijk.

3. Als u in 12 min. 2400-2800 m. aflegt is uw conditie goed.

4. Als u in 12 min. 2800 m. of meer aflegt is uw conditie uitstekend. 18.

N.B. voor mannen boven 36 jaar is 2250 m. goed en voor vrouwen 2100 m.

## BELANGRIJK .....

Breng uw hartslag terug.

Om fit te blijven moet men minstens 30 punten per week scoren. Hiervoor kan men de volgende oefeningen doen:

A. 4x per week 2440 m. hardlopen in 12 min. (30 punten)

B. 6x per week 540 m. zwemmen in 10-15 min. (30 punten)

C. 3x per week 8000 m. wandelen in 60-72 min. (30 punt.)

D. 3x per week 1600 m. fietsen in 30-40 min. (30 punt.)

E. 4x per week 40 min. 20 min. loop op de plaats 70-80 passen per minuut, Voeten 20 centimeter van de vloer (32 punten.)

F. 4x per week 40 min. zuivere speeltijd handbal of basketbal (30 punten)

G. ander activiteiten: 5 min. touwtje springen (1,5 punt) 15 min. volleybal (1 punt) 1 set tennis, 10 games (1 punt)

## KLUBEMBLEM VERPLICHT.....

BINNENKORT wordt het dragen van het clubembleem verplicht voor IEDER EN op zijn of haar shirt wanneer zij of hij op wedstrijd gaat. De vereniging heeft deze emblemen naar ontwerp van Dhr. H. Schiffers besteld en te zijner tijd zijn deze verkrijgbaar tegen betaling van f. 1,25.

Ook de oranje klubkleur van het shirt is de vorige bestuursvergadering ter sprake gekomen. Hoe we dit alles gaan realiseren wordt eenieder bijtijds bekend gemaakt.

Het bestuur.

# CLUBRECORDS (vervolg bladz.10)

## MISJES C

60m. 9,3sec. J.v.Trp (1969)  
 80m. 11,8 sec. J.v.Trp (1969)  
 600m. 1.56.8 min. W.Merks (1969)  
 verspringen 3,83m. M.Jansen (1968)  
 hoogspringen 1,20m. J.v.Trp (1969)  
 R.Klerkx (1969)  
 kogelstoten 9,50m. R.Klerkx (1969)  
 speerwerpen 17,60m. M.Verhaegh (1968)

## JONGENS C

80 m.10,7 sec. A.v.Lieshout (1969)  
 600m. 1.41.7 min. A.v.Lieshout (1969)  
 800m. 2.36.7 min. A.v.Lieshout (1969)  
 hoogspringen 1,35 m. P.v.d.Kaay (1969)  
 A.v.Lieshout (1969)  
 W.Gevers (1970)  
 kogelstoten 7,71m. A.v.Lieshout (1969)  
 verspringen 4,02 m. A.v.Lieshout (1969)

Deze lijst van clubrecords is nog niet volledig bijgewerkt. Dit was onmogelijk, omdat de officiële uitslag van Uden en Gemert nog niet binnen was voor onze uitgave. Deze records worden de volgende uitgave aangevuld, tegelijk met die van de meisjes A en B en senioren dames en heren en jongens A en B.

OUDE PAPIER: Per keer ontvangt elk lid dat meehelpt een waardebon van 2,50, welke een zelfde reductie geeft op het in de zomer te houden uitstapje.

## MEDEDELINGEN

Het is met ingang van 1 mei voor ALL leden verboden, Tijdens, voor of na een wedstrijd te roken. Dit verbod is ook van toepassing tijdens de trainingen.

ATTENTIE, wees zuinig met de materialen, daarvoor zijn ze te kostbaar.

10 mei, technisch-praktische bespreking over het nummer discussie in het sportpark de Neul, om 10.30U.

17 mei, VOETTOCHT DEN BOSCH (12 jaar en ouder)

Vertrek om 6 uur 's morgens vanaf de markt.

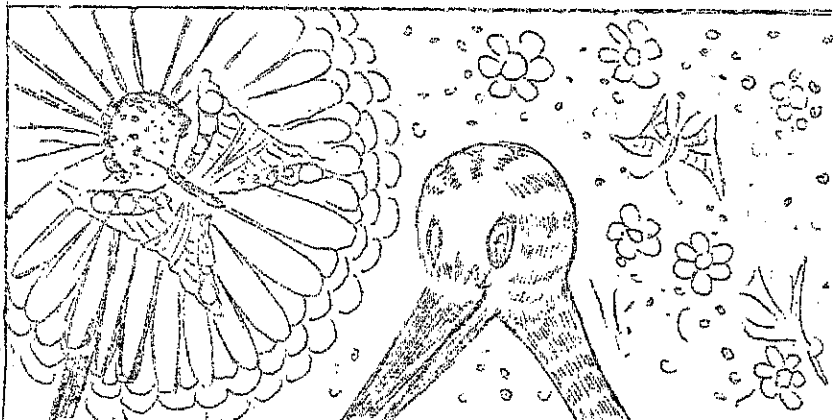
Zorg voor goed schoeisel een paar sneetjes brood  
 Neem verder zo weinig mogelijk bagage mee, wel geld voor de terugreis met de bus. Diegene die nog mee willen lopen opgeven bij Lavrijssen.

In het vervolg zullen wij als vereniging niet meer deelnemen aan K.P.J. crossen, uitgezonderd Son. Dit vanwege de slechte ervaringen te Someren en Veghel.

DE DROPPING wordt uitgesteld tot het najaar.

TE KOOP spikes maat 37-38 1/2 g. a.n. bij F.v. Bokhoven, Boskantseweg 73.

De voetbal wedstrijd tegen de brandweer van 14 maart j.l. eindigde met de stand 0-0, strafschoepen 1-1 beslist in het voordeel van de brandweer, 6-5. Dit vraagt om een revanche welke door ons op een hopelijk beter terrein georganiseerd kan worden.

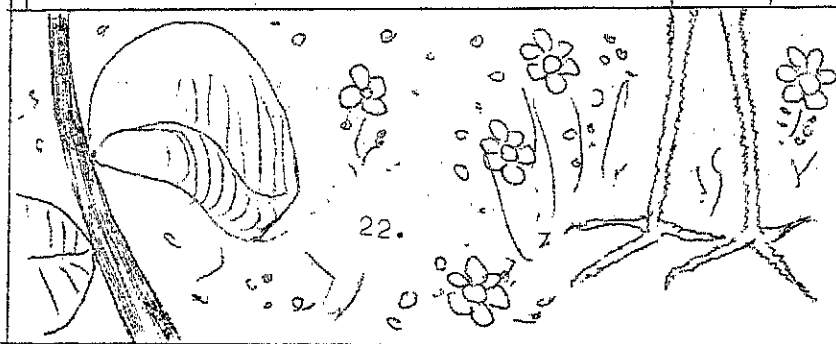


OP 25 MAAKT J.L. WERD ONZE DOCHTER TOSCA  
GEBOREN, ZUSJE VAN INGE.

WIJ MOCHTEN VAN A.C.FORTUNA 67 VELE BLIJKEN  
VAN BELANGSTELLING ONTVANGEN, WAT ONS UITER-  
AARD ZEER AANGENAAM VERRASTE.

WIJ DANKEN LANGS DEZE WEG ALLE LEDEN VAN DE  
A.C.

A.VISSCHEDIJK  
E VISSCHEDIJK van INGEN  
INGE.



WIST U ???? WIST U ???? WIST U ??????????????????

.....dat ongeveer de helft van onze mannelijke  
senioren een bestuursfunctie bekleeft....

.....dat zij het daarmee erg druk hebben.....

.....dat zij daarom nauwelijks aan trainen  
"toehoeven".....

.....dat men daarom op wedstrijden niet veel  
van hen mag verwachten.....

## BELANGRIJK ! !

Vanaf donderdag 14 mei  
speciale training voor  
al onze sprinters, seni-  
oren, junioren en pupillen,  
elke donderdag in de  
"Neul", onder deskundige  
leiding van dhr. P. v. d.  
Putten.<sup>23.</sup> het bestuur

PUZZEL.....

UITSLAG VORIGE PUZZEL.....

Van het redelijk aantal inzendingen kwam Johan Merks als de gelukkige winnaar uit de bus. Er waren 5 goede inzendingen, zodat de winnaar door loting werd bepaald.

PRIJS AF TE HALEN OP REDAKTIEADRES.

NIEUWE PUZZEL INGEZONDEN DOOR

J. BOUWMANS.

HORIZONTAAL:

1. samentrekking van spieren 5. markt tent 9.  
 10. gorgonsnaam 11. gezichtsorgaan 12. voegwoord 13.  
 sluis (afk.) 14. oude lengtomaat 15. kraai 16. iets  
 18. kever 19. naar beneden 21. pret 22. bitter vocht  
 23. niet lang 26. doel van plüimage 30. gordijnstok  
 33. speedig 34. voorzetsel 35. reg. inf. (afk.) 36.  
 voorzetsel 38. oventueel (afk.) 39. watering 40. niet  
 fijn 42. voorspoed 43. moh. bijbel.

VERTIKAAL:

1. kort van stuk 2. voegwoord 3. snijmiddel 4.  
 waterbalspel 5. niet warm 6. opgerold iets 7.  
 sloot 8. maand 12. ontkenning 15. woersgesteld-  
 heid 17. voorzetsel 18. als 17. 20. gek. 23. café  
 24. familielid 25. zangnoot 27. en dergelijke (afk.)  
 28. lof 29. afgrond 31. mostvork 32. gebakken lek-  
 kernij 35. hond. 37. voor. 39. laatstleden. 41. go-  
 wicht (afk.)

OPLOSSINGEN.....VOOR.....I JUNI.....

KERKSTRAAT 9.....SUKSES.

