

BRINK LICHTVERWARMING

centrale
verwarmings-
materialen
in bouwpakketten

A. VISSCHEDIJK

SCHERPAKKER -

STRAAT 15

SINT OEDENRODE

- geluidloos
- stofvrij
- bevestigt niet
- geen radiatoren
- ventilatie
- geen droge lucht

VOOR AL UW REIZEN

IN BINNEN - EN BUITENLAND

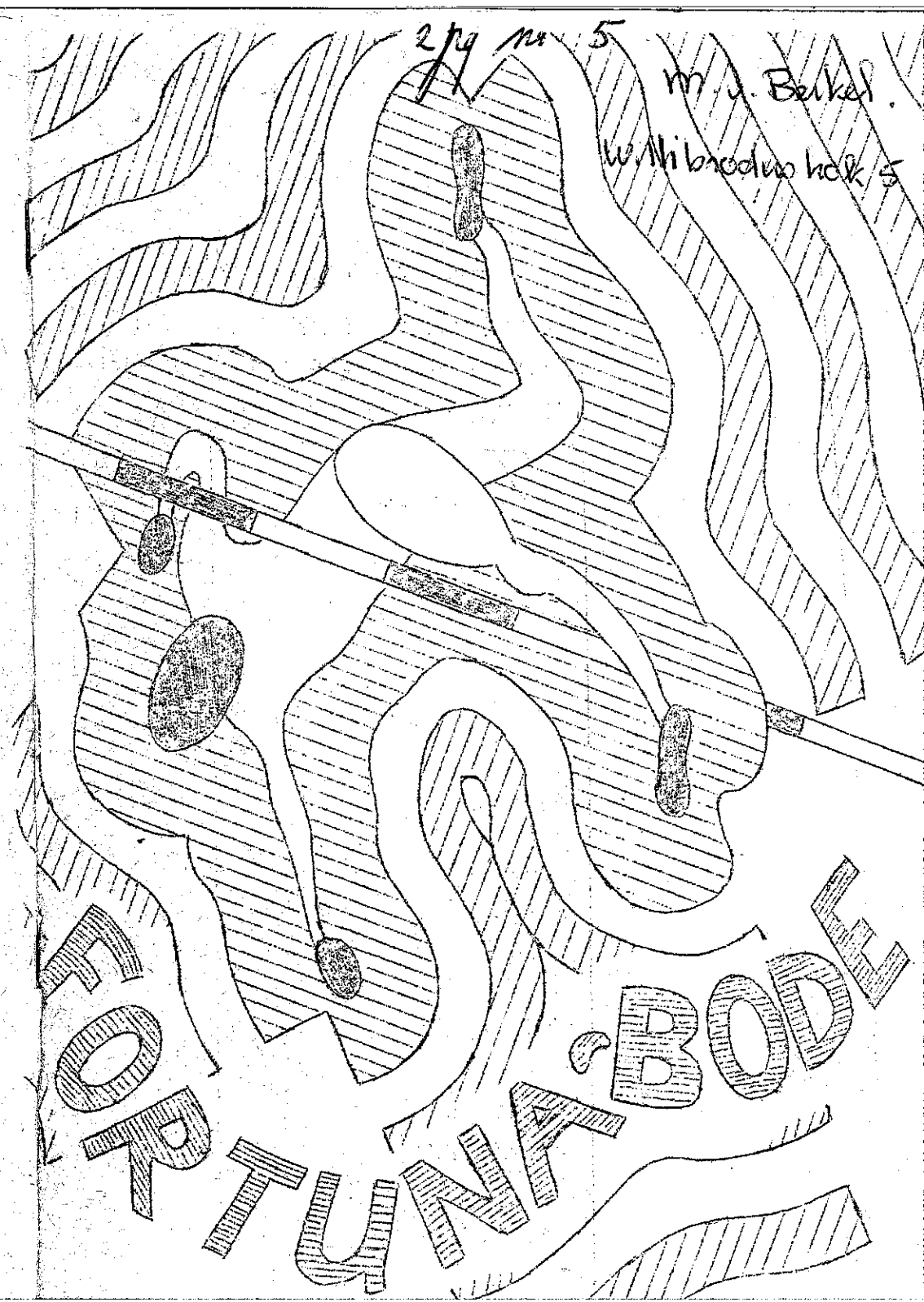
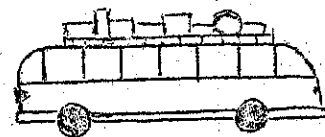
KEUZE UIT 25-50

PERSOONS TOERWAGENS

AUTOBUSBEDRIJF

VAN HOOFF

SINT OEDENRODE



2 kg nr 5

nr. J. Berkel

W. H. Broeders hok 5

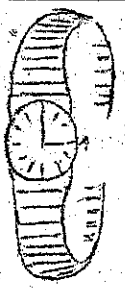
PORTUNA BODE

VOOR LIJW BASKETBAL - 10%
GYM EN ZAALSPORT - 10%
SCHOENEN IN Velerlei 10%
UITVOERINGEN NAAR 10%

*Termeer
hevel*

OP VERTOON VAN
LIJW LIDMAATSCHAP
10% KORTING

BIL SPORT
EEN
SPORTIEVE
HORLOGE
IN VIER
MODELLEN

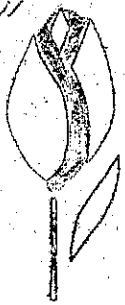


KASKENS

HEUVEL 40
SINT OEDENRODE

Van de sport kun je
genieten. Maar ook voor
alles wat van de
"ROOYSE FLORA"

komt
BLOEMEN
PLANTEN
KLINST-
NIJVERHEIDS-
ARTIKELEN en niet te
vergeten alle DRANKEN
uit onze sluyterij



CEES OLISLAGERS
Hertog Hendrikstr. 2

SCHUIVEN

TEXTIEL
SUPERMARKT

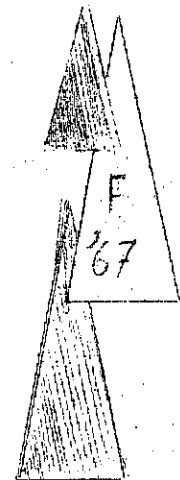
RAADHUISPLEIN 10
BEST
NIELIJWSTRAAT 36
SON

KOFFEREN 30
SINT OEDENRODE

*Uw adres voor alle
textiel*

2e jaargang nr.5

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



REDAKTIE:

J. v.d.Schoot-hoofdredakteur
H. Rust
H. Lavrijssen

JEUGDREDAKTIE:

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

LAY OUT

J.v.d. Schoot

TYPISTE:

T. v.d. Wetering

REDAKTIEADRES:

Kerkstraat 9
Sint-Oedenrode
Tel. 2766.

Beste sportvrienden,

Tot nu toe is elk voorwoord van de redactie voorzien van de vraag om kopie. Wanneer dit nu eens een keertje overgeslagen wordt, dan moeten onze leden niet meteen gaan denken dat de Fortunabode het voortaan zonder ingezonden stukken kan stillen. Immers, een clubblad met alleen maar zakelijke mededelingen is geen echt clubblad. Een clubblad moet niet alleen zijn vóór de leden, maar moet ook ván de leden zijn, en niet alleen iets van de redactie. Dan is het pas een echt clubblad.

De scherpe lezer zal intussen opgemerkt hebben, dat er in de tot nu toe geschreven regels toch weer, al is het misschien in bedekte termen, om kopie gevraagd is. Nogmaals, het was echt de bedoeling van de redactie niet. Dat het dan toch weer half en half gebeurd is, laat daar dan dezelfde scherpe lezer uit opmerken hoe belangrijk kopie voor ons is... Wie de eerste bladzijde gelezen heeft, moet opgemerkt hebben dat er in de redactie iets veranderd is. Vanwege zijn drukke werkzaamheden gedurende de komende maanden zag onze hoofdredakteur zich genoodzaakt zijn taak aan een ander over te dragen. Maar deze wijziging geldt slechts voor een paar maanden. Daarom dus niet getrouwd, beste lezers en lezeressen. De gewijzigde redactie zal zijn best doen om tijdens zijn afwezigheid als hoofdredakteur het clubblad normaal te laten verschijnen. Als dit ondanks alles toch een beetje uit de hand loopt, bieden wij U hiervoor nederig onze verontschuldiging aan.

De redactie.

Bobbejaanland.

Een dertigtal jeugdige Fortunaleden gingen ook dit jaar weer naar Bobbejaan Schoepeland. Verslag door Dorien van Lieshout.

Op.....naar Bobbejaan Schoepeland.

Om 8 uur vertrokken we met het voornemen om die dag veel plezier te maken.

Er werd dan ook gezongen en lol geschopt. Vol goede moed kwamen we aan. Eerst zochten we een mooi plaatsje om onze tassen neer te leggen, en gingen daarna de omgeving verkennen.

We liepen om een grote roeivijver heen en kwamen onderweg een speeltuin tegen. Even verderop was nog een grotere speeltuin. Daarna trakteerde mijnheer Visschedijk ons, want iedereen mocht voor niets in de trapreintjes.

Toen dat voorbij was, mochten we met z'n allen gaan roeien. Met vieren in een bootje.

Er werd een spannende roeiwedstrijd gehouden die door Hans van Dinthen, Dicky van de Ka en van de Laar gewonnen werd.

Daarna gingen we eten. Het smaakte goed en pas toen alle buiken vol waren gingen we. Visschedijk en de hele club, op enkele na, gingen het zwembad in. Het water was wel wat koud, maar met mijnheer Visschedijk erbij vermaakte iedereen zich uitstekend.

Om een uur of vier zouden we naar een voorstelling gaan waar o.a. Bobbejaan Schoepen zelf zou optreden. Maar helaas waren alle plaatsen al bezet en moesten we onszelf op een andere manier vermaken.

De meisjes gingen naar een dierentuin en de jongens gingen met mijnheer Visschedijk en Simon Lavrijssen mee. Maar het werd onderhand tijd om te vertrekken.

Op de terugweg werden moppen getapt, gezongen en lol geschopt. Iedereen kwam tevreden (en ook wel een beetje moe) aan, maar blij waren ze allemaal nog. En we willen iedereen bedanken die deze fijne dag georganiseerd hebben.

D.v.L.

Rotterdam- Hoek van Holland.

Onze senioren zwierven dit jaar door Rotterdam. Vertrek 8 uur precies, alleen Maria moest om half negen achter in Nijnsel nog van haar bed geligd worden. Met dit Nijnsels oponthoud landden wij om half tien in een wegrestaurant De Lucht aan, dat ligt achter den Bosch. Daar hielden we een koffie-pauze.

Na de lange pauze zaten Francine der Kinderen en José v.d. Meyden nog op de w.c. (te veel zout in de koffiemelk).

In Rotterdam stapten we op Zuidplein uit, Vanwaar we met de metro verder gingen. Om half twee zou iedereen weer bij de bus zijn. Allen waren er op enkele onderwijzers en aankomende onderwijzers na. Die kennen de klok niet. Kunst. Onderwijzers hebben er altijd een uitkomstenboekje bij.

Na een bezoek aan de binnenstad werd Ton Visschedijk in Hoek van Holland te water gelaten, waardoor Jan van Kampen nat uit zee kwam.

Monk Lavrijssen opende het strandgenoege met een striptease akt van de bovenste plank, hij liet op het juiste moment het laatste houvast van de handdoek vallen. Harry v.d. Brand toonde zich op de zandvlakte de snelste sprinter. Jan v.d. Schoot, Greet Steenbakkers, Maria Merks, Francine der Kinderen en Jan van Kampen liepen zich te barsten met een circa 5 km. strandloop.

Terug in Rotterdam werd de Euromast bestegen. Ook hier waren helden, ze gingen 104 m. naar beneden via de trap.

In Breda werd er nog even in een bar aangelegd, maar Maria Merks en Greet Steenbakkers wisten niet van terugkomen, ze wilden blijven. Door het lessen van de dorst in Breda, de bierstad, moest Best het doen met de afval van het gerstenat. Wilhelmen Merks en anderen stonden op springen. Veilig in Rooi terug werd er bij Bosch nog even proef gedraaid op de komende kermis.

FEBSTAVOND.

Wij konden ons dit jaar verheugen op een goed aantal deelnemers. Na wat dans en een loterij (het konijn werd gewonnen door Marga Hermes) werd mister Fortuna ~~XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX~~ gekozen. De puur vrouwelijke jurie verkoos Ton Visschedijk.

Later op de avond na het uitreiken van de prijzen van de clubkampioenschappen werd miss Fortuna gekozen, het was nr. 25, Wilhelmen Merks, die de sjerp en de bloemen in ontvangst mocht nemen. Wat die maximode toch leuk is als er een leuk meisje in zit. Toen later op de avond de jongeren naar huis gingen werd er nog veel gedanst.

Volgende keer zullen wij een avond voor de jongeren houden en eentje voor de ouderen.

Tut-tut-tut
Boern-boern

WEDSTRIJDUITSLAGEN.....

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN HEREN:

1. A. Visschedijk	3706 punten	(1966)
2. J.v.d. Schoot	3120 "	(1490)
3. A.v.d. Aa	2785 "	(1864)
4. A.v. Zon	2697 "	(1558)
5. H. Lavrijssen	2625 "	(1637)
6. P.v.d. Putten	1895 "	(1445)

N.B. De getallen tussen de haakjes zijn de punten behaald op de eerste dag.

WEDSTRIJDEN TE BEST.....

TWEEKAMP JONGENS PUPILLEN B:

14. D.v.d.Ka	718 punten.
19. P.Jansen	626 "
23. R.v.Uffelen	528 "

TWEEKAMP JONGENS PUPILLEN A:

4. J.Burgsteden	1012 punten.
18. H.v.Dinthen	867 "
29. E.v.Asveld	795 "
36. M.v.d.Wetering	705 "
39. M.Bouwmans	660 "
44. R.v.Asveld	586 "
47. I.Schiffers	"

TWEEKAMP MEISJES PUPILLEN B:

13. A.Lerks	394 punten.
-------------	-------------

TWEEKAMP MEISJES PUPILLEN A:

4. M.Hermes	779 punten.
-------------	-------------

MEISJES D:

600 meter:	4. A.Jansen	2.11.9
	5. A.Kremers	2.12.5.
	6. M.Raaymakers	2.20.0.
	6.	

60 meter finale: 6. M.Raaymakers 9.9

hoog springen: 4. A.Jansen 1.10

11. A.Kremers 1.00

kogelstoten: 3. M.v.Gastel 7.55

6. G.Schepens 6.46

12. M.v.Lieshout 4.62

MEISJES C:

600 meter: 4. D.v.Lieshout 1.59.3

hoogspringen: 4. D.v.Lieshout 1.20

JONGENS D:

kogelstoten 8. K.v.d.Laar 7.88

1000 meter: 12. J.Merks 4.00.0

verspringen: 13. J.Merks 3.36

WEDSTRIJDEN TE REUSEL.....

DRIEKAMP MEISJES PUPILLEN:

2. M.Hermes 1526 punten.

4. E.Saaslo 1367 "

7. A.Merks 983 "

DRIEKAMP JONGENS PUPILLEN B:

5. D.v.d.Ka 1061 punten.

9. P.Jansen 874 "

19. R.v.d.Laar 822 "

DRIEKAMP JONGENS PUPILLEN A:

6. H.v.Dinthen 1047 punten.

13. M.v.d.Wetering 887 "

14. M.Bouwmans 835 "

15. R.Schiffers 833 "

18. R.v.Uffelen 721 "

DRIEKAMP JONGENS D:

8. J.v.d.Wetering 785 punten.

DRIEKAMP JONGENS C:

4. C. v.d. Heijden	1584 punten.
5. C.Klerkx	1548 "
8. R.v.Heuven	1295 "

DRIEKAMP MEISJES C:

3. J.v.Erp	2031 punten.
7. L.v.d.Oever	1576 "
8. M.Raaymakers	1304 "

DRIEKAMP MEISJES D:

2. M.v.Gastel	1342 punten.
4. A.Kremers	1297 "
6. A.v.d.Oever	1235 "
8. A.Schiffers	1157 "
9. A.Jansen	1140 "
12. R.v.Schijndel	1091 "
13. M.Raaymakers	1050 "
14. J.v.Erp	1037 "
15. G.Schepens	989 "
17. M.v.Lieshout	883 "
18. L.Cppers	855 "
19. C. Bonekamp	790 "

WEDSTRIJDEN TE BLERICK.....

Dames:

100 meter:	3. G.Steenbakkers	13.0
400 meter	2. G.Steenbakkers	1.00.7

Heren:

hoogspringen:	5. A v.d. Aa	1.65
	8. A.Visschedijk	1.60
	12. H.Otten	1.50
verspringen:	7. A.v.d.Aa	5.71
speerwerpen:	5. A.v.Zon	39.53
	7. A.Visschedijk	34.79
	8. H.Otten	33.67
	8.	

Discuswerpen:	5. A. Visschedijk	29.99
	6. A.v.Zon	25.91
	8. H.Otten	22.39
3000 meter:	2. J.v.d.Schoot	9.11.9

WEDSTRIJDEN TE OISTERWIJK.....

Dames 800 meter:	G.Steenbakkers	2.23.8
Jongens B hoogspr.	3.P.v.d.Kaay	1.50
Jongens B kogelst.	7. J.v.Kampen	9.13
Heren verspr.	7. A.v.d.Aa	5.60
Heren 1500 meter	2. J.v.d.Schoot	4.19.0

NOGMAALS REUSEL.....

800 meter meisjes A en B:

1. J.Bouwmans	2.45.8
3. F.der Kinderen	2.53.0
4. W.Merks	2.56.2
5. C.v.d.Kamp	2.58.0
6. M.Merks	3.10.0

AMSTERDAL.....

800 meter	José v.Erp	11.1 (ncr)
600 m.	Dorien v.Lieshout	2.00.5
ver:	Dorien v.Lieshout	3.73
	José v.Erp	3.98 (ncr)
kogel:	Antoinettev.Stiphout	8.55m.
discus:	A.v.Stiphout	19.50m.
	C. v.d.Heyden:	3x ongeldig.
speer:	C.v.d.Heyden	28.52 (ncr)

WAT OPVIEL.....

Dat Henk Lavrijssen de 800 meter won op de sportdag.

Dat Rien v.d.Heyden goed met de speer overweg kan ondanks zijn geringe training.

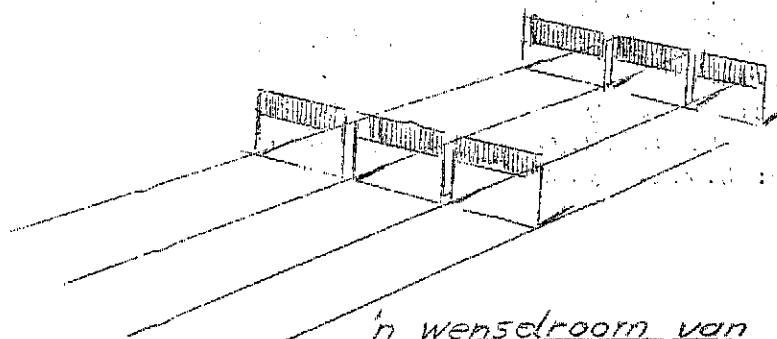
Dat Fried v.Bokhoven en Rien van der Heyden het hoogspringen nog niet verleerd hebben.

Dat de Heer Schifffers de organisatie van de sportdag goed in handen had. Alle nummers werden snel afgewerkt.

Dat Ton Visschedijk dit jaar maar drie van de acht nummers won bij de clubkampioenschappen en vorig jaar nog zes.

Dat Henk Lavrijssen en Ad v.d.Aa een goede 400 meter kunnen lopen.

Dat van de 5 leden van de Fam. Merks er vier een medaille wonnen tijdens de clubkampioenschappen. Alleen Wilhelminien won er geen, maar zij werd wel miss Fortuna en won bij de verloting de taart op de feestavond.



10-

n. wenselroorn van

#

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN C-junioren.

Opgetekend d.d. 6 sept. 1970.

8.05 uur: vertrek te Sint-Oedenrode, richting Eindhoven.

8.45 uur: vertrek te Eindhoven met huurauto richting Amsterdam.

10.45 uur: aankomst te Amsterdam (Ookmeer)

11.00 uur: aanvang der wedstrijden. Cor v.d. Heyden werpt met de discus drie maal ongeldig mede door de wind.

Tegelijkertijd ligt Antoinette v. Stiphout overweg met de kogel. Ze komt niet verder dan 8.58 m., wat haar toch nog een prachtige zevende plaats oplevert. Had ze echter 9.80 m. gestoten, hetgeen ze presteerde op de training, dan had ze de bronzen plak veroverd.....

11.40 uur: José v. Erp snelt naar de finish die 80 meter verder te wachten ligt. Ondanks een prachtige verbetering van het clubrekord met 0,4 sec. blijft ze buiten de finales.

13.00 uur: dappere Dorien v. Lieshout loopt haar 600m. Resultaat 2.00.5 en een vijfde plaats in haar serie.

Antoinette gooit de haar bijna vreemde discus naar een respectable afstand 20.20. m. en de cm.

14.00: José en Dorien springen ver. Hoe ver?

Dorien 3.73 m. en José 3.98 m. waarmee ze wederom een clubrekord doet sneuvelen.

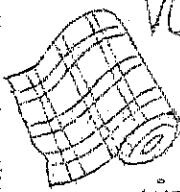
14.30 uur: Cor maakt zijn schade van het discuswerpen goed door met zijn speer een nieuw clubrekord te vestigen: 28.52 m.

15.45 uur: vertrek richting richting Sint-oedenrode.

18-00 uur: aankomst te Sint-Oedenrode
Resultaat: 7/8 nieuwe clubrekords, een fijne dag en een hoop, ervaringen rijker.....

voor al uw
ONDERHOUDSWERKZAAMHEDEN
en voor al uw
DOE HET ZELF MATERIALEN
naar **J. LAVRIJSEN**
kerkstraat 9

WASSERETTE
"de knoptoren"
A.C.T.V.S. Eerschotsenstr. 35
blanke helderwitte
WC's.
zonder veel moeite!

 VOOR AL UW
STOFFEN
koffers en 24
sint oederrode
A. Prins en v.d. Berg.

v.d. Kamp
uw schoet en sport-
zaak voor GROTE keuze
en LAGE prijzen

voor- en achteraleider

10% KORTING
op al uw bezorgde
sportartikelen

v.d. Kamp
berog bendrikstr. 12

Gezond
en
Sportief
neem de **FIETS**

Op de
J. Baay en J. J.

Sportvissers - Dieren-
vrienden - Tuiniers
VOGEL-DUIVEN-HONDEN
en KATTEN VOER
AQUARIA en VISKOMMEN
HENGELSPORTARTIKELN
BLOEM en GRASZADEN
TUINBOLINGEREED-
SCHAP en BESTRIJ-
DINGSMIDDELEN
J. Kuys kerkstraat 5

 bordstotel
taveerne
restaurant
de Beurs

BEFAAMDE KELIKEN
EIGEN PARKEERPLAATS
ZALEN VOOR 400 PERS.
sint oederrode
b.o.j. van boxtel
lid Horeca

Verf, Behang en
School behoeften
J. v.d. Kuay
kerkstraat 11

WILT LI OOK
IN DIT BOEKIE
er is nog plaats
in dit HOEKIE.

VERJAARDAGEN:

september:

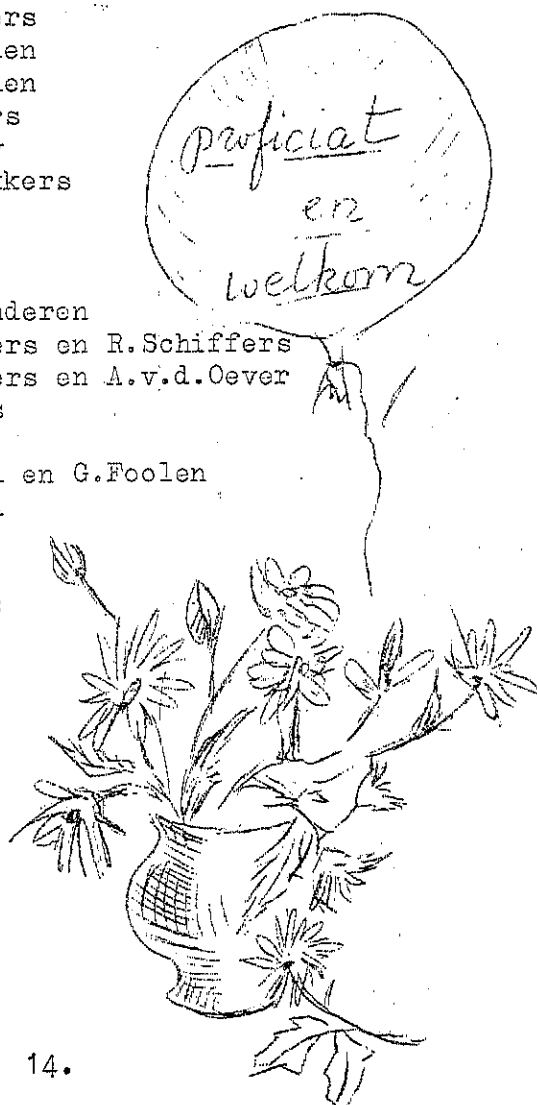
- 4 A.v.d.Aa
- 17 Edm e Suassode-Limo de Prado
- 19 Thea Bekkers
- 20 H.v.d.Velden
- 23 M.v.d.Meyden
- 25 A.Schiffers
- 27-P.v.d.Kaay
- 29 G.Steenbakkers

oktober:

- 3 J.Oppers
- 4. F.der Kinderen
- 5 L.Raaymakers en R.Schiffers
- 8 L.Rooyakkers en A.v.d.Oever
- 10 M.Bouwmans
- 17 R.Plaat
- 22 E.v.Asveld en G.Foolen
- 24 R.v.Asveld
- 27 J.Smits

NIEUWE LEDEN:

- E.v.d.Meyden
- M.v.d.Meyden
- G.v.d.Burght
- M.de Leeuw
- A.v.d.Aa
- M.v.Berkel
- C.Bonekamp
- H.Lavrijssen
- M.v.Lieshout
- S.v.Uden
- G.Verhagen
- J.Verhagen



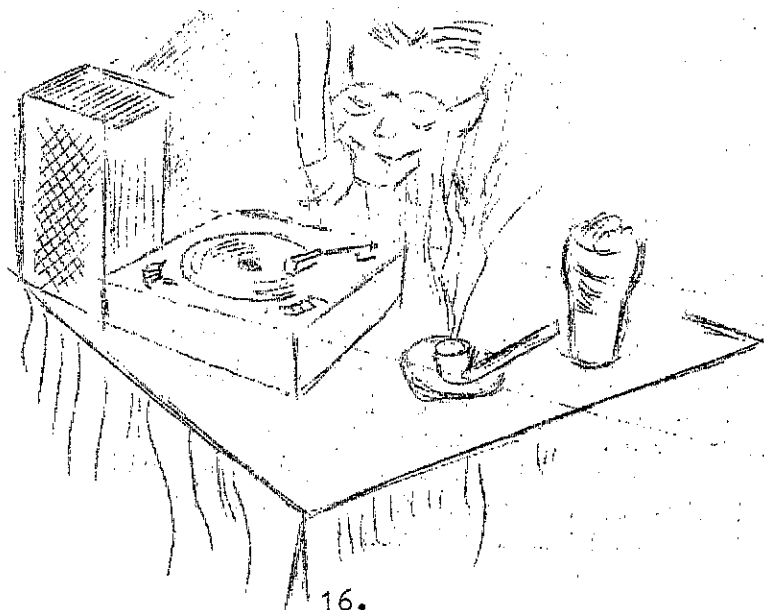
CLUBAVOND "1970"

Onder grote belangstelling vond op 19 augustus weer de gebruikelijke feestavond plaats. Tegen half acht kwamen de eersten binnendruppelem, terwijl de laatste even na acht binnenkwam en wel in de persoon van Greet, waarvan we op wedstrijden wel wat anders gewend zijn. Hiermee kwamen we op een totaal van maar liefst 120 aanwezigen. Na het openingswoord van de voorzitter vond de trekking plaats van het gratis lot om de winnaar of winnares van het konijn aan te wijzen. Marga Hermes bleek de gelukkige te zijn. Ondertussen werden ijverig loten verkocht om de kas wat op te spekken. Toch vond de voorzitter de kas nog groot genoeg om er nog een rondje van weg te geven. Jos v.d.Plas kreeg hierdoor handen vol werk als ober, maar hij deed zijn werk voortreffelijk. Voortreffelijk was ook de muziek verzord door de heren v.Elderen en Termeer Dit kwam o.a. tot uiting in de stoelendans, die werd gewonnen door Riet van Schijndel en Martien Bouwmans. Na wat muziek, waarbij aarzelend de eerste danslustigen de vloer betraden, moesten de heren hun beste beentje voorzetten voor de titel mister Fortuna 1970. Door een deskundige vrouwelijke jury werd geheel volgens verwachtingen de heer Visschedijk gekozen. Meteen werd hij beloond met een klinkende zoen van miss Fortuna 1969. Getooid met de verkiezingssjerp mocht hij meteen hierna overgaan tot de trekking der loten.

Bij de prijsuitreiking der clubkampioenen die direkt hierna volgde, kwamen Kees Klerkx en Jan v .ä.Schoot nog net op tijd terug van een bezoek aan het politiebureau om hun prijzen in ontvangst te nemen.

Om het voor de jeugd niet al te laat te maken ging men direkt hierna over tot de verkiezing van miss Fortuna 70. Hiervoor had men uiteraard een mannelijke jurie nodig. Na amper beraad viel de eer en de overwinning te beurt aan Wilhelmine Merks. Onder luid applaus zetten miss en mister Fortuna de Polonaise in. Weldra waren alle stoelen leeg en al dansend werd deze succesvolle avond, die zeer voor herhaling vatbaar is, rond een uur of half twaalf besloten.

Van onze speciale verslaggever:
H.R.



Ken uw sport.....

De loopbaan.

De gebruikelijke omtrek van een baan is 400 meter. Bijzonderheden.

1. De binnenzijde van een baan moet duidelijk aangegeven zijn. Bij sintelbanen door een rand van hout of ander vast materiaal, welke rand 5 cm. hoog moet zijn. Bij grasbanen door middel van een wit band of door kalklijnen.
2. De binnenbaan wordt gemeten op 30 cm. afstand van haar binnenzijde.
3. De andere banen worden op 20 cm. afstand van het midden hunner binnenste begrenzende kalklijn gemeten.
4. Er wordt linksom gelopen.
5. Wedstrijden t/m ~~100~~ 110 meter worden op een recht stuk gelopen.
6. De banen moeten tenminste 1.25 meter (international)(1.22) breed zijn door wit band of kalklijn aangegeven zijn.

Zoontje tegen vader die boor tevoorschijn haalt\$
"Pa, moeten er weer gaatjes geboren worden?"

Huisvrouwen onder elkaar:
"Mijn emmer is lek, Kijk eens"
"O, de mijne is nog veel lekkerder".

Tijdens de tweede wereldoorlog:
"wat is een rij Duitsers achter elkaar?"
"Een rij-tuig".

Kleding.

Shirt en broekje moeten licht en goedpassend zijn, maar dienen tevens een maximum aan bewegingsvrijheid te geven. Het trainingspak moet ruim en luchtig zitten.

De kleding van de deelnemers moet voldoen aan de normale eisen van zindelijkheden vorm, zulks ter beoordeling van de wedstrijdleiding.

Schoeisel.

Loopspikes, spring- en werpspikes, gymnastiek-schoenen of basketbalschoenen voor inlopen.

In het volgende nummer wordt het lopen behandeld.

H. Rust.

NIEUWS OVER CLUBSHIRTJES.

Onze nieuwe clubshirtjes zullen in okt.-nov. te verkrijgen zijn met clubembleem tegen de prijs van f 6.50.

TRAININGSTIJDEN SPORThAL EN ZONDAGMORGEN.

Dinsdagavond van 9-10 uur training in de sporthal voor de senioren en A-jeugd.

Donderdagavond 6-7 uur training voor de pupillen en D-jeugd.

Donderdagavond 7-8 uur training voor de B-C jeugd eveneens in de sporthal.

Per 1 Okt. om 10 uur s-zondagsmorgens training in Vressel bij de open plek.

Per 1 jan. gaan we weer naar de Kienehoef, eveneens om tien uur voor iedereen.

Recks artikelen over SPORT EN VOEDING (3)

Uitgave: het Nederlands voorlichtingsbureau in samenwerking met de Nederlandse sportfederatie.

WAT NU TE ETEN?

De voedingsgewoonten van de opgroeiende jeugd vragen meer aandacht dan die van volwassenen. Bij sporttraining komt daar nog eens wat bij. Men kan op vele manieren goed eten. Het is echter wel van belang om gedurende de training regelmatig te eten en daarbij een vast voedingsregiem te volgen, terwijl ook een regelmatige leefwijze en vaste uren onafgebroken slaap van grote betekenis zijn.

In de tabel hierna volgend is als richtlijn een opgave opgenomen van de belangrijkste voedingsmiddelen en de hoeveelheden, die er dagelijks van nodig zijn voor de jeugd en de volwassenen, wanneer ze wel en niet in training zijn. Hoe deze voedingsmiddelen gebruikt worden doet niet ter zake. Daarnaast zijn er andere voedingsmiddelen waaruit men naar eigen smaak en eetgewoonten een keus zal maken, zodat iedereen in staat is voldoende afwisseling in zijn voeding te brengen. De opgegeven groepen belangrijke voedingsmiddelen moeten echter het uitgangspunt zijn voor een goede voeding.



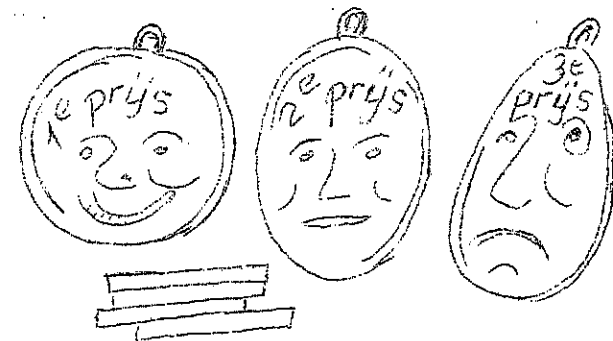
CROSSKALENDER... ..

4 okt.: G.V.A.C.Veldhoven crosskomp.
 11okt. " " "
 18okt. " " "
 25okt.: Marvel Boxtel 3e sparrenloop
 1nov.: Taxandria Oisterwijk
 8nov.: Lunette-cross Vught
 15nov.: 2e Bergencross Uden
 22nov.: Waranda-loop Tilburg
 29nov.: IJzeren-man bosloop Weert

28febr.: ZUID; NEDERLANDSE CROSSKAMPIOENSCHAPPEN.

7 mrt.: Moorman-bosloop Veldhoven
 Van de volgende crossen is de datum nog niet bekend.

Fortuna-cross
 Joe Mann bosloop te Best
 Cross der Commanderie te Genert
 Cross te Helmond
 Nederlandse crosskampioenschappen



	JEUGD	VOLWASSENEN	BIJ TRAINING
melk (karnemelk, yoghurt) kaas	3/4 liter	1/2 liter	een beker extra
2 boterham- beleggingen		1 boterham- belegging	een extra
vlies of vis	75-100 gram 200 gram	50-75 gram 100-200 gram	ongeveer de helft extra
ei	enkele per week	enkele per week	enige per week
groenten	200-300 gram	200 gram	ruime portie
fruit	minstens 100 gr.	minstens 100 gr.	minstens 100 gr.
aardappelen	naar behoefte	naar behoefte	naar behoefte
brood en grove graanprodukten	naast wittebrood bruinbrood n. beh.	naast wittebrood bruin naar beh.	bruinbrood naar behoefte
boter of margarine	met mate	met mate	met mate

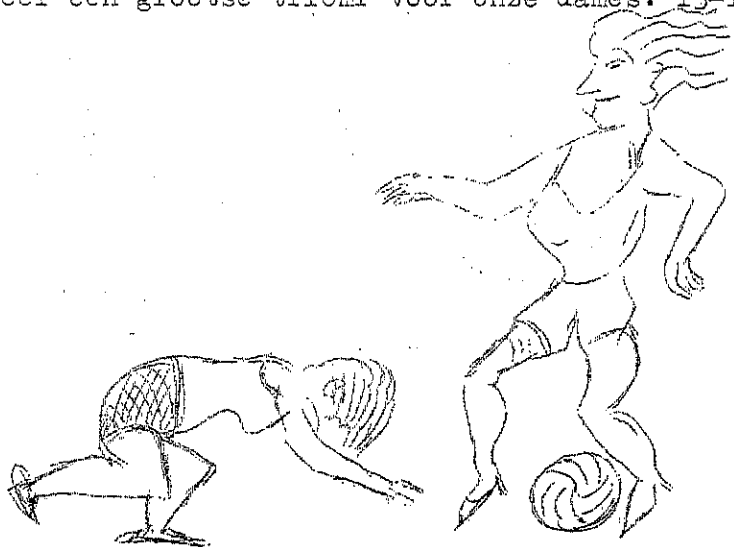
Volgende keer: zout en drank.

Vootbal.

4 september voetbalde een dameselftal tegen een damesploeg uit Schijndel, waar ze met gemak, de wat wild gespeelde wedstrijd, met 14-1 wonnen. Zelfs het enige doelpunt van Schijndel was per ongeluk door een van onze dames gezet. Vele slippartijtjes op het gladde natte veld waren niet te voorkomen en ook doordat verschillende dames op gewone gimpies speelden. En ook was niet te voorkomen dat Groot bij het nemen van een corner te ver achteruit de brandnotels inliep.

5 september voetbalden de heren tegen de Rooise brandweer onder wie ook enkele leden van onze atletiekvereniging. Helaas moesten de heren voor de dames onderdoen en streken met een nederlaag van 4-1.

8 september werd eindelijk de al eerder verwachte voetbalwedstrijd tegen de dames van de zwemclub gespeeld. Hier weer een grootse triomf voor onze dames: 13-1.



BELANGRIJKE MEDEDELING !7!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

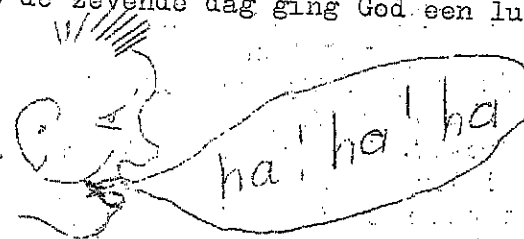
Spaar kwattasoldaatjes, ze zijn geld waard voor onze vereniging. Lever de soldaatjes in op Kerkstraar9, onze club krijgt hier geld voor, bovendien krijgt de vereniging die er het meeste gespaard heeft extra geld. Dus snor de soldaatjes overal op, ook bij je familie of kennissen, je weet, voor ons zijn ze geld waard, en dat kunnen we beslist nog wel gebruiken.



Wat gebeurde er na de wonderbaarlijke broodvermenigvuldiging?

Na de wonderbaarlijke broodvermenigvuldiging bleven de leerlingen met de brokken zitten.

Wat schiep God op de zevende dag, de rustdag? Op de zevende dag ging God een luchtje scheppen.



Evolutie of standpunt der apen.

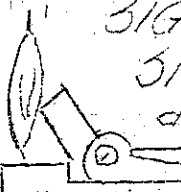
In een kokospalm zaten drie apen, holemaal boven,
 wanneer ik het vertel zult u het niet geloven.
 Luister naar mij zegt de eerste, or gaat een gerucht
 rond, dat ik ten zeerste betwijfel.
 Ik geloofde mijn oren niet, heb ik goed gehoord?
 De mens zou stammen van ons soort.
 Ik vraag jullie, als men dat onder ons te weten
 komt, dan ga ik van schaamte door de grond.

Nog nooit liep een aap weg van zijn vrouw en
 vergat bij een ander zijn schandelijke ontrouw,
 ruïneerde haar leven dder huwelijksbreuk en geweld
 en werd na haar dood niet door het geweten gekweld.
 En heeft één aap bestaan,
 die zijn baby verliet om vrolijk weg te gaan,
 het uitbestedt of weggeeft aan anderen?
 Dat is toch verschrikkelijk, dat moet toch veranderen

En nog iets anders: geen aap zou er van dromen,
 een hek te zetten om zijn klapperbomen.
 Moeten die noten verrotten in die bomen,
 rerrwijl er anderen van de honger omkomen?
 Wanneer ik jullie niet in mijn bomen zou velen,
 dan zou de honger je brengen tot stelen.
 En nog iets: is er bij jullie een aap van eer,
 die noemt een gunnicknuppel of geweer,
 en er op uit gaat om te roven, te moorden en te schenden
 en zich met anderen te binden tot woeste benden,
 om oorlog te voeren, met kanonnen te schieten, zodat
 miljoenen apen het leven lieta?

Daarom is de mens veel slechter dan vee,
 Geloof mij, broeders, stant hij van ons, NEE.

Ingezonden stuk door J.W.J.

ELEGANTE SCHOENEN AANTREKKELIJKE PRIJZEN <i>Ketelaars</i> SCHOENHANDEL	Voor beter schel- derwerk <i>F. A. d. Claerz Jr.</i> SCHILDERSBEDRIJF tel 04138 - 2867
SPORTBEKERS en MEDAILLES <i>Waar Adres</i> A MOONEN HELVEL 30 SINT OEDENRODE	Speciaal adres voor WASALATOMATEN <i>A. v. d. Vleuten</i> Markt 9
SPECIALITEIT in fijne VLEESWAREN van <i>ANTON HUNNINK</i> uw KROON leverancier 20115 KETELS Kerkstraat 10	KOOP UW MATRAS in een speciale BEDDENZAAK alle bekende merken Woningrichting E. de KONING-STEENBAKKERS
Elektriciteit Televisie 24 UURS Radio SERVICE Verwarming <i>A. ROXS</i>	SIGAREN SIGARETTEN alle merken  GAS- <i>Van Heuten</i> AAN- Heuvel 28 STE- KERS

Wat leveren die Kwatta-soldaatjes op?

Voor de volle spaarbladen die wij bij Kwatta inleveren, stuurt Kwatta ons cheques. En met die cheques kunnen wij bij Perry van der Kar sportartikelen 'kopen'. Wij kunnen dus kiezen uit een enorm assortiment. En wij kunnen er zeker van zijn dat alles van gegarandeerde kwaliteit is.

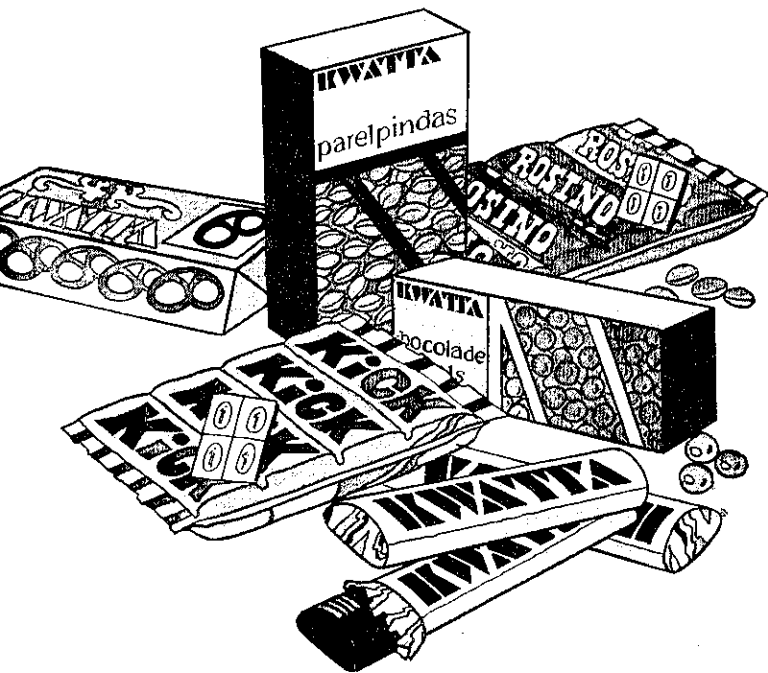
*Ook oude soldaatjes zijn geldig. Kwatta-soldaatjes sparen is al een heel oude traditie in Nederland. Al meer dan vijftig jaar geleden waren ze in omloop. Zelfs die zijn nog steeds geldig. Miljoenen oude soldaatjes zijn niet ingeleverd. Misschien kunnen ze ergens worden opgespoord. Bij oma's en tantes. Bij vrienden en kennissen.

Doe mee.

Spaar Kwatta soldaatjes.

Hoe meer soldaatjes wij bij elkaar krijgen, des te meer kunnen wij voor onze vereniging kopen, zonder dat de clubkas er iets van merkt.

Sparen gaat enorm snel. Op een bundeltje van vijf repen voor nog geen gulden, zitten bijvoorbeeld al vijf soldaatjes. En als we dan ook nog eens van die 'oude' soldaatjes weten te vinden, dan gaat het helemaal gauw. Daarom verwachten we dat die continue clubkas-actie van Kwatta ons aardig wat nuttige sportartikelen zal opleveren.



tegen de aktie:



A.C.

'67

Sint-Oedenrode

Kwatta-
soldaatjes
vullen
clubkas-
gaatjes

Heel wat Nederlandse sportverenigingen hebben het financieel moeilijk. U weet dat het bij ons niet anders is. Nu hebben ze bij Kwatta geprobeerd een oplossing te vinden voor dat probleem. Ze hebben daarvoor de bekende Kwatta-soldaatjes in aktie laten komen. Wij geloven dat die aktie voor onze vereniging een succes wordt. Tenminste, wanneer wij ons met z'n allen als team inspannen.

**agrifirm**
feed

AgriFirm Feed
Boogschutterstraat 1A
7324 AE Apeldoorn
Postbus 20004
7302 HA Apeldoorn
T (088) 488 11 00
F (088) 488 18 20
E feed@agrifirm.com
W www.agrifirm.com/feed
KvK 16050353
BTW nummer
NL007611900B01

Prijs per eenheid

Positienummer	Aantal
Artikelomschrijving	

Al zijn ze vijfde jaar oud
Ze zijn allemaal geldig

Plak hier de gespaarde
Kwarta-soldaatjes.

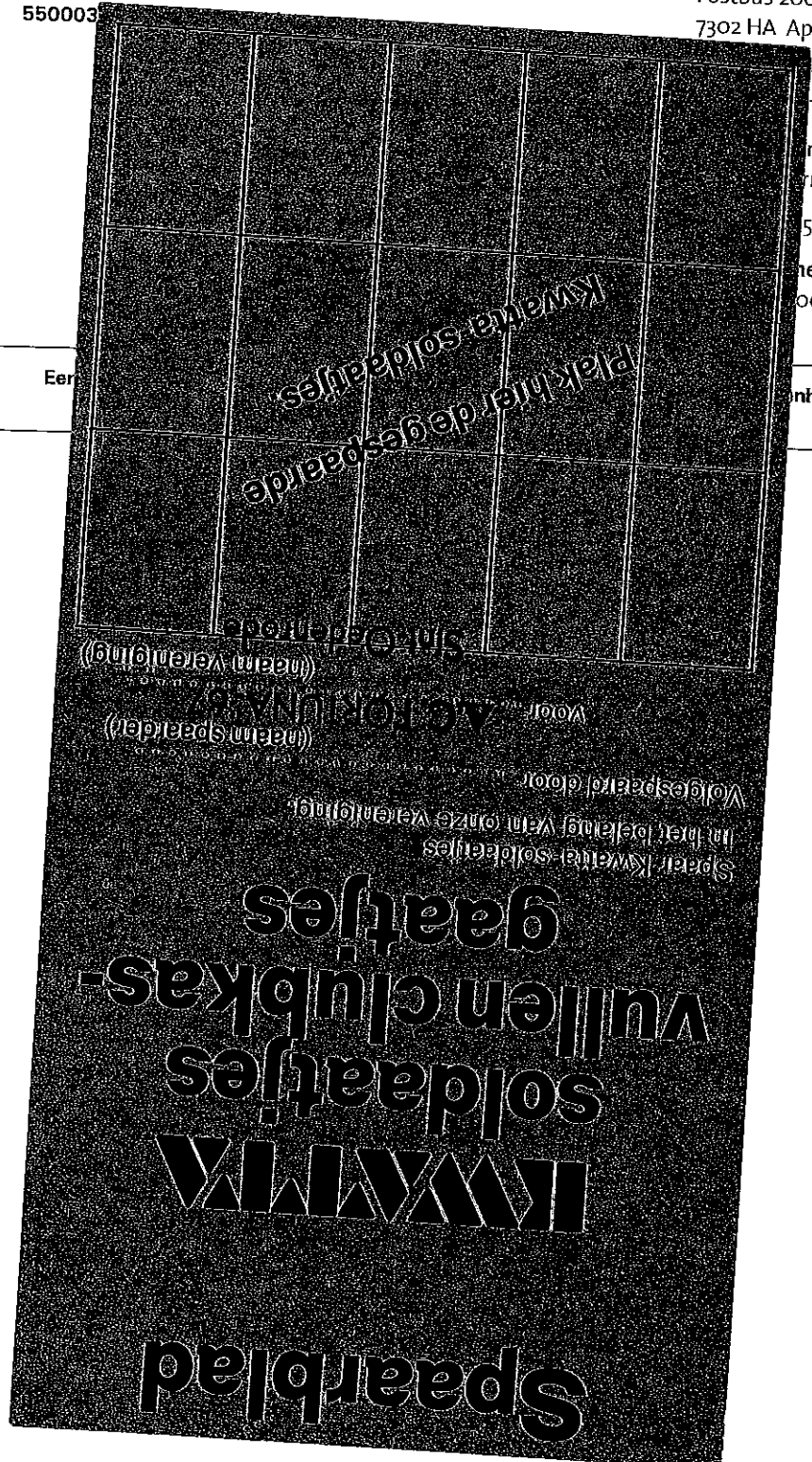
Agrifirm Feed
 Boogschutterstraat 1A
 7324 AE Apeldoorn

Postbus 20004
 7302 HA Apeldoorn

Bestelnummer/datum
 550003

11 00
 18 20
 rm.com
 rm.com/feed
 53
 her
 00B01

Positienummer	Aantal	Eenheid
Artikelomschrijving		



Hoogachtend

Rabobank Nederland
 10.10.50.003

IBAN
 NL86RABO0101050003

SWIFT
 RABONL2U

Bladzijde: 2 / 2

Op al onze overeenkomsten en diensten zijn onze algemene verkoop- en leveringsvoorwaarden van toepassing. Deze zijn gedeponeerd bij de KvK. Deze worden op verzoek toegezonden en kunnen ook worden geraadpleegd op onze website www.agrifirm.com.