



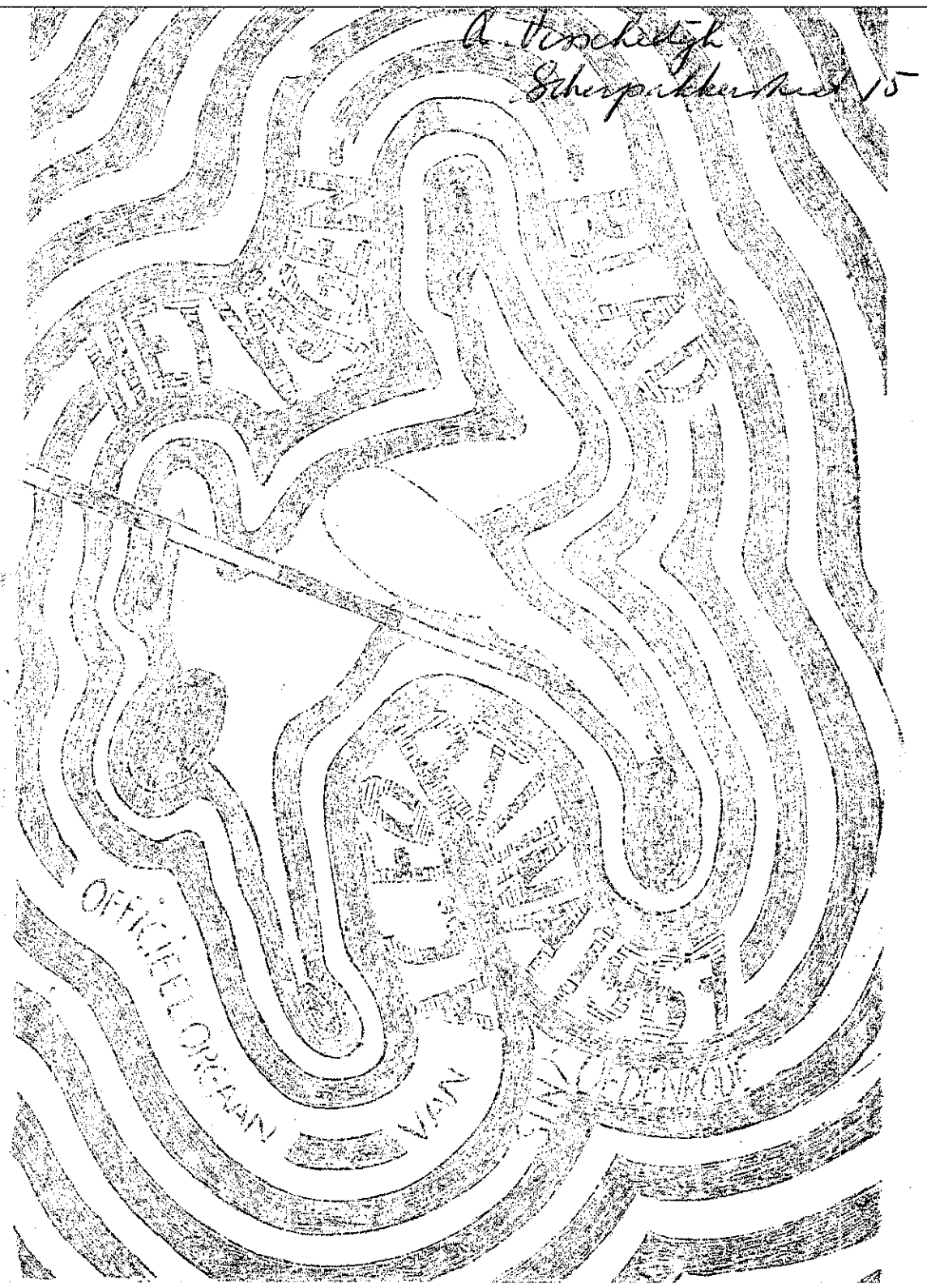
na overleg van:
HANDTEKENING
en STEMPEL
van de secretaris
van A.C. Fortuna 1967
S. LAVRIJSEN

10% KORTING
voor al uw sport-
artikelen

Naar de SPECIAALZAAK
v/d KAMP v/d LAAR

Hertoghendrikstraat !

WOLFF
J. A. W. R. I. S. S. E N
KERKSTRAAT 19
SINT OEDENRODE



Uitslag Puzzel "!!!!!!!!!!!!!!"

Van het groot aantal inzendingen zijn er twee winnaressen uit de bus gekomen. Deze meisjes hadden de puzzel zover 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: Carien 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.....

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

Mej. 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 gebeuren, omdat we het blad voor nieuwjaar wilden uitbrengen.

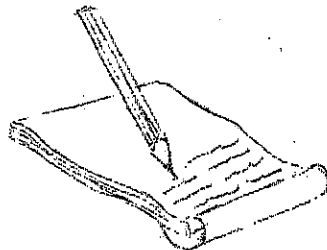
Nu we meer tijd hebben, proberen we ieder nummer beter te verzorgen.

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.



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 in 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...

Jongens Pupillen:

1. J. Merks	4 p.	2. K. v. d. Laar	9 p.
3. G. v. d. Kerkhof	3 p.	3. J. Burgstede	13 p.
5. E. v. Asveld	7 p.	6. M. v. d. Metering	20 p.
7. R. Schiffers	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. Metering	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.
------------------	------

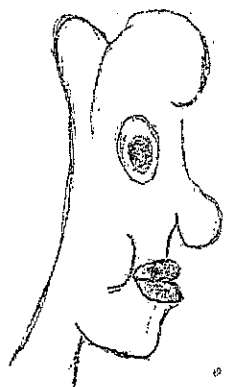
Jongens A:

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

Heren:

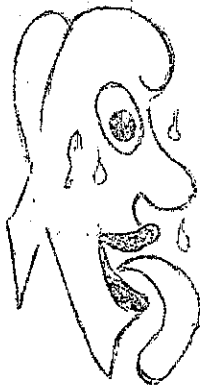
1. J. v. d. Schoot	5 p.	2. A. Visschedijk	8 p.
3. F. v. Bokhoven	10 p.	4. H. Laverijssen	3 p.
5. A. v. Zon	5 p.	6. S. Laverijssen	22 p.
7. H. Otten	27 p.	8. H. v. d. Velden	27 p.
8. Rooyakkers	29 p.	10. F. v. d. Laar	31 p.
1. J. Schiffers	35 p.	2. v. d. Heyden	36 p.
3. H. Rust	37 p.		

Allemaal van harte proficiat.....



3000 m2

... 0000 00 000 000



WEDSTRIJDERVERARING

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 eerste seizoen. Waar moet men op letten.

1. Niet bang zijn voor een duwtje te inschieten, 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. Begin pas te sprinten als ze bijna naast je zijn en wijk dan langzaam uit naar die 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. ~~Kortzijk~~ 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, dat loop veel gemakkelijker en je trapt je voorganger niet op de hielen, waardoor je kunt vallen.
9. Verken het terrein voor de start grens, ga niet te dicht bij een grens die of pas-

9. Verken het parcours voor de start grondig, ga niet sprinten op een zandvlekje of passeren op paadjes, van 50 cm.
10. Probeer ook tijdens de loop je loophouding 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 gebeurt.

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. Ehr. F. v. Bokhoven
19 jan. Dhr. Dhr. J. Schiffrers.

Onze jarigen in februari:

2 febr. P. Boets.
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.

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 berekening volgende einduitslag:

PUPILLEN MEISJES.

1. G. v. Stiphout.	4 p.	2. A. Schiffrers.	5 p.
3. M. Hermes.	5 p.	4. G. Scheepens.	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	10 p.	3. M. v. d. Rijt.	13 p.

MESJES C.

1. J. Bouwmans.	4 p.	2. W. Merks.	5 p.
3. C. v. Acht.	10 p.	4. J. v. d. Brand.	13 p.

MESJES B.

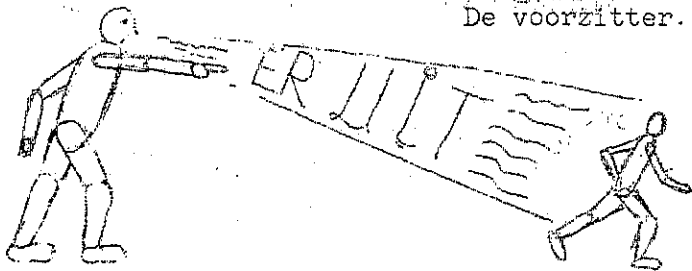
1. F. d. Kinderen.	4 p.	2. M. Merks.	5 p.
3. A. Klerkx.	9 p.		

DAMES;

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

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 de 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.



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. Opgave hiervan dient geschiedt bij de secretaris dhr. A. v. Breugel Hoefstraat 2 tel. 2727

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

HULDE.....

Twee bekens 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 veer te weinig. Verrassend was echter de 4e plaats van Mieke Lavrijssen bij de dames, waar Greetz Steenbakkens 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 reikten Wilhelmina 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. Vósschedijk.

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.

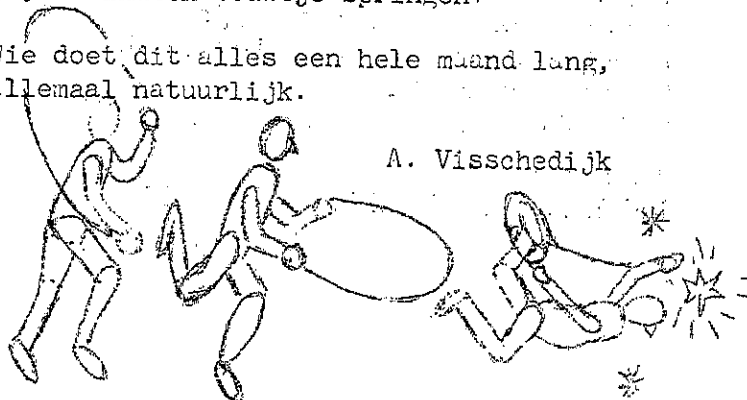
CONDITIE.

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.



Meisjes B:

- 1 M. v. Lierop. HAC
- 2 W. Merks Fort '67
- 3 F. de Kinderen Fort '67
- 7 J. Bouwmans Fort '67

Meisjes A:

- 1 A. d. d Kerkhof HAC.
- 2 M. Heuts Volo Oss.
- 3 A. v. d. Linden HAC.

Dames:

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

Pupillen jongens:

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

Jongens D:

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

Jongens C:

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

Jongens B:

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

Jongens A:

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

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. Oed. 65. H. Lavrijssen. F. '67
68. T. v. d. Wetering. F. '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.x 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: Antoniusschool 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 wedstrijd secretariaat bij de heer Schiifers.

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 HARBERWIJK.

CLUBRECORDS (vervolg bladz.10)

MEISJES 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.

OUD PAPIER:Per keer ontvangt elk lid dat mee-
 helpt een waardebon van f2,50,welke een zelfde
 reductie geeft op het in de zomer te houden
 uitstapje.

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

SOMEREN 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.

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: 12de plaats. Enkele clubrecords sneuvelen, welke in de volgende Fortunabode gepubliceerd worden. Alleen de geweldige prestatie van A.Klerk op het nummer verspringen mag niet onvermeld blijven. Hij sprong in een zeer sterk veld van deelnemers 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!

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

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 2440m. hardlopen in 12 min. (30 punten)

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

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

D. 3x per week 1000m. fietsen in 30-40 min. (30 pnt.)

E. 4x per week 40 min. 20 min. looppas 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.....

BIJNENKORT wordt het dragen van het klubembleem 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. Schiffrers 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.

Meet uw Conditie.

Het 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 sportlui 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.

Vele 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.

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. Klerkx II op kogel.
A. Foolen I7 op kogel.

B-MEISJES F. v. d. Kinderen I2de op de 100m.
" 24ste op de 660m.
" I2de op de horden.

DAMES M. Lavrijssen I8de op de 400m-

D-JONGENS J. v. d. Wotering IIdde op de 600m.

C-JONGENS A. v. Lieshout I2de op de 600m.

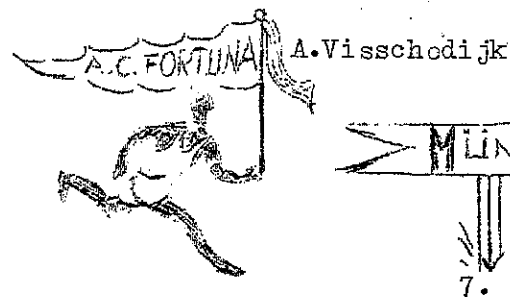
A-JONGENS A. v. d. Aa I4de op hoogspringen

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



DEELNAME AAN WEDSTRIJDEN IN 1970.

Vorwerkt zijn: 3de Fortuna-competitio-cross
2de Fortuna-cross
Zuid.Ned.kamp.Helmond
Best
Gomort
Vught
Leiden
Vught
Harderwijk.

1ste.J.v.d.Schoot,met 9 wedstrijden.

2de. G.Steenbakkors,met 7 wedstrijden.

3de t.m.7de,met 6 wedstrijden,Fr.v.d.Kinderen,
H.Lavrijssen,M.Lavrijssen,W.Rooyakkors 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,P.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.Heijden,P.v.d.Kaay,
S.Lavrijssen,M.Ketels,R.Ketels en W.Govers.

28ste t.m.40ste,met 3 wedstrijden,M.v.Acht,
M.Raaymakers,D.v.Stiphout,J.Nouwman,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.Asvold,
R.Schiffers,D.v.d.Kaay,R.v.Uffelen,J.Plas,

8.

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. Ze 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.

RIEKS ARTIKEL EN 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

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

57ste t.m.67ste met I 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.Asvold en M.Bomans.

Totaal 67 namen op deze lijst
Het aantal atletieknummers is nog gelijk aan
het aantal wedstrijden. Van de zomer zal het
gebeuren 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
11	R.v.Uffelen	5	H.Rust
17	G.v.d.Kaay	8	JM Klokx
18	J.Merks	13	M.v.Gastel
20	M.Hastenberg	16	C.Muller
	T.v.Brougel	18	W.Mulders
21	M.Kotels		
22	G.v.d.Kerkhof		
25	W.Govers		

ALLEN VAN HARTE GEFELICITEERD NAMENS HET BESTUUR
EN DE REDACTIE.



OL. BRECORDS.

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 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.

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 opdracht die zij moesten vervullen.

Een leuke uitslag was de opzet met als inzet een paar mooie prijsjes voor de best binnekomenenden. 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. Schepens en H. v. d. Velden met 51½ punten.

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

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

Vijfde groep 4, G. v. Stiphout, M. Raaymakers, A. Schiffers 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. Wetering met 44 Punten.

AL MET AL GESLAAGD EN VOOR HERHALING VATBAAR.

GELEZEN IN DE ATLETIEKWERELD VAN 23 APRIL J. L. een stukje van Ria Klerkx 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.

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.

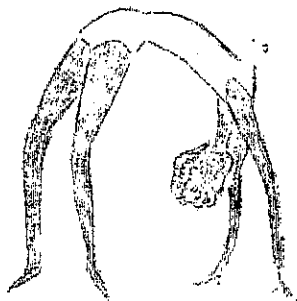
CONTRIBUTIES

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.



12.

MEDISCHE SPORTKEURINGEN.

GEKEURD zijn de volgende leden:
16 maart:

A. Janson	J. Burgsteden
W. Janson	J. Bekkers
J. v. Dinthor	G. v. d. Kaay
J. Merks	P. v. d. Kaay
G. Merks	B. Kastelijm
G. Stoenbakkors	P. Kastelijm
A. Visschedijk	G. v. d. Kerkhoff
J. v. d. Wetering	K. v. d. Laar
M. v. d. Wetering	W. Merks
T. v. d. Wetering	M. Merks

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. Gevers	L. v. d. Oever
C. v. d. Huijden	A. v. d. Oever
J. Klerkx	R. Jansen.

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

Gedieve met deze datum rekening te houden.

Het Bestuur.

13.

WEDSTRIJDPROGRAMMA !!

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

Deelname:

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.

Deelname: 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.

Rédactie.

14.

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.

11.