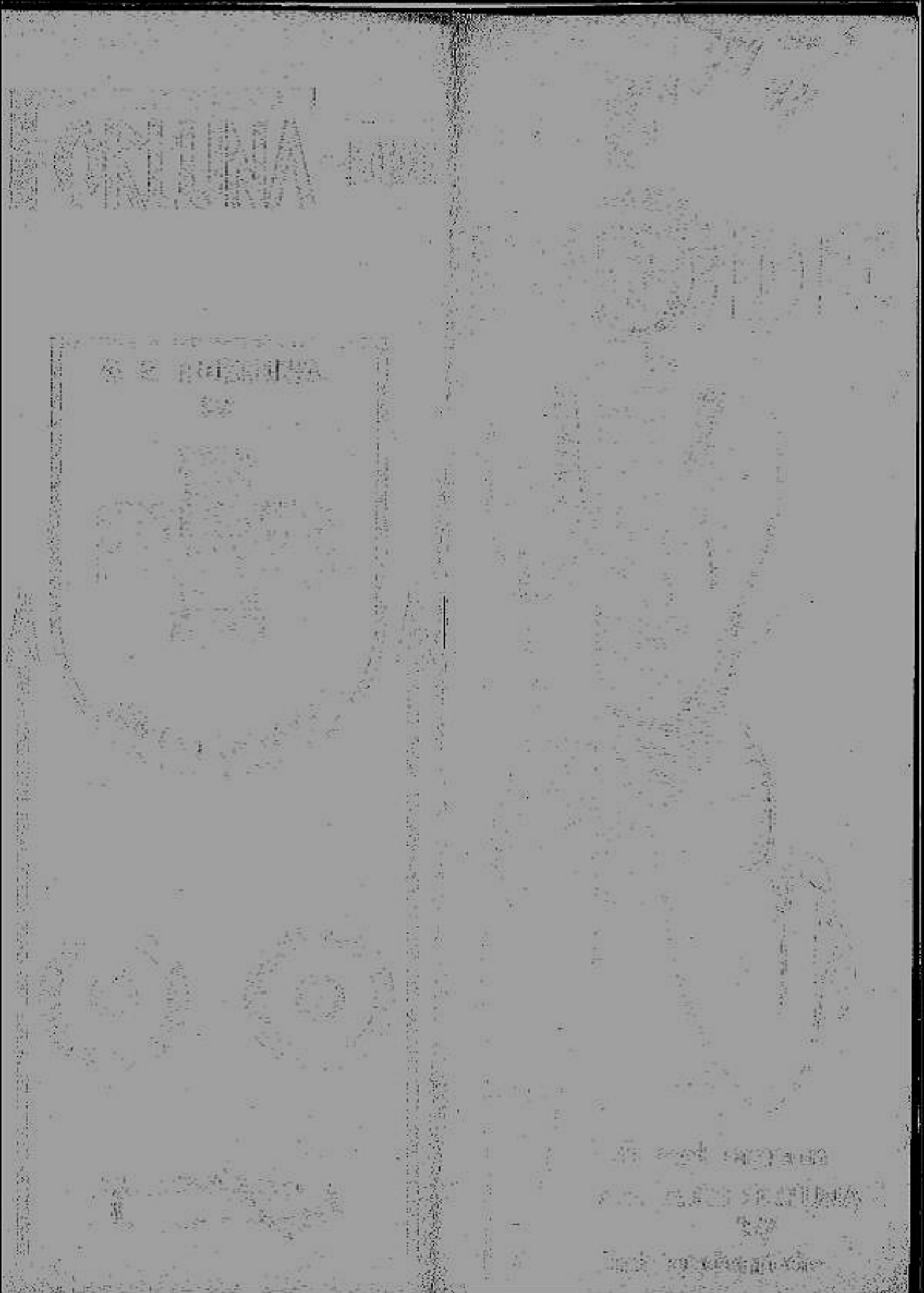




WASSERETTE
"de knoptoren"
blanke, helderwitte was,
zonder veel moeite !

A.C. TIJS eerschotsestr. 35

24-uurs service

A. ROXS

elektriciteit televisie
verwarming radio



J. G. M. DE LEIJER

drankenhandel
sint-oedenrode

elegante schoenen
aantrekkelijke prijzen

KETELAARS
SCHOENHANDEL

—rijkers—
—meubelen—
sint-oedenrode—
—gemert—

voor een goed passende en mo-
-derne bril ook sportbrillen UW
ADRES

A. MOONEN!

HEUVEL 30 SINT-OEDENRODE

voor wasautomaten maar
EEN adres **GEBR RICKEL-
 MAN**, de zaak bekend om
 haar **SERVICE** sint-oeden-
 rode tel. 2695, best tel.
 1206 dag en nacht bereikbaar!!!!

HOTEL

"**DE GOUDEN LEEUW**"

MARKT 10

SINT-OEDENRODE

UW ADRES VOOR

BRUILOFTEN EN PARTIJEN

bij sport een sportieve
 horloge in verschillende
 modellen

KASKENS

heuvel 40

sint-oedenrode

VAN DEN AKKERS'

AUTOMATIEKEN

schijndel sint-oedenrode
 markt 21 markt 23
 tel. 2698  tel. 3224

Schijvens.

TEXTIELHANDEL

voor al uw textiel

kofferen 30 tel. 3289
 sint-oedenrode

sportschoenen in velerlei uitvoe-
 -ringen

TERMEER

fortunaleden 10%

→ **KORTING**

3e jaargang no.5
 cluborgaan van AC Fortuna '67 te
 Sint.Oedenrode
 redactie en administratie
 Kerkstraat 9.

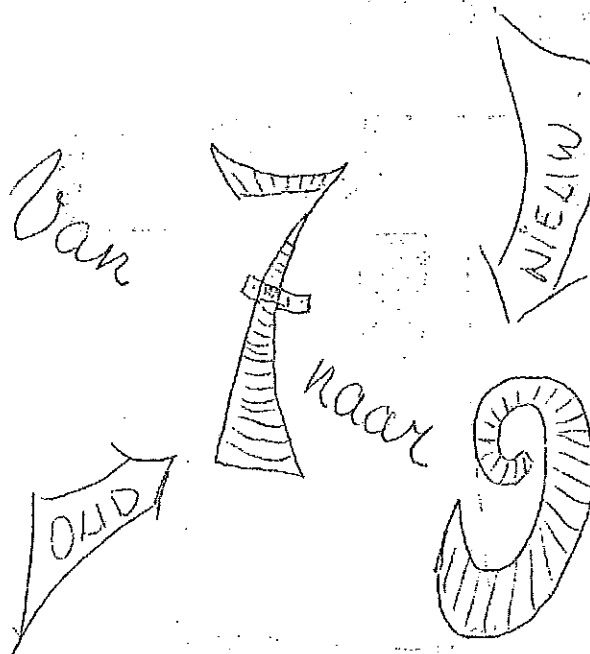
Juist Fortunakers,

Goed gezien, de 7 is er af
 Het redactie-adres (Kopy-bus) is
 een stap verhuisd, van 7 naar 9.
 Helaas heeft onze hoofdredacteur
 Henk het bijltje laten vallen.
 Hij blijft nog wel reacteur, maar
 heeft tot ons aller verdriet
 wegens drukke werkzaamheden, geen
 tijd meer om de hele BODE te
 verzorgen. Voorlopig neemt Simon
 de zaken waar. Dus de zaak is nu
 tijdelijk verhuisd naar Kerkstr9
 Verder blijft alles bij het oude,
 alleen is de uitgave een beetje
 verlaet (sorry).

Ja, het baanseizoen is
 afgelopen, we staan voor een nieuw
 winterseizoen met een keur aan
 crossen in de verre en naaste
 omgeving. Doe je best, en schrijf
 zo nu en dan een stukje daarover.
 Het clubblad wil bij blijven en
 dat hangt mede van jullie af.

Dank U
 REDACTIE.

De volgende kopy graag voor
 15 november binnen.



ADRESSEN.....

Voorzitter: A. Vijschedijk
Trim adres | Scherpakkerstraat 15
tel. 04138-3015

Secretaris: S. Lavrijssen
Kerkstraat 9
tel. 04138-2766

Wedstrijdsecretaris: H. Schiffers
Laan v. Mariëndaal 18

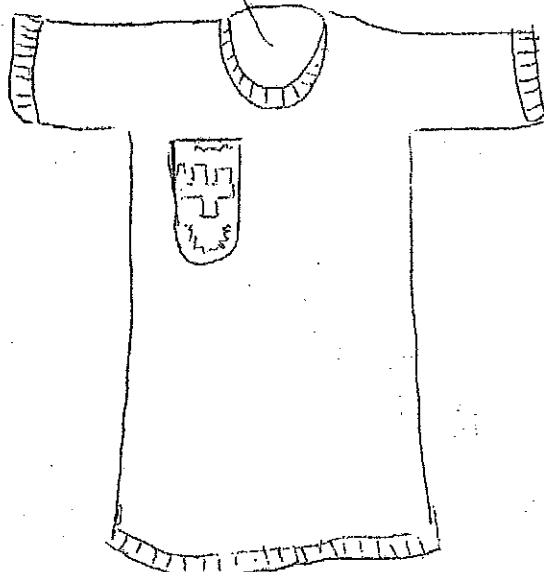
Penninmedster: L. v. Kallen
Trim adres | Heistraat 29
tel. 04138-2066

Redactieadres: S. Lavrijssen
Kerkstraat 9
tel. 04138-2766

AAN- EN AFMELDEN VAN LEDEN
UITSLUITEND BIJ HET SECRETARIAAT
KERKSTRAAT 9 TEL. 2766.

CLUBSHIRTS EN CLUBEMBLEMEN
zijn alleen nog maar verkrijgbaar
bij Dhr. L. v. Kallen, Heistraat 29
shirt+embleem f6,50
embleem f1,75
Er zijn nog steeds leden, die hun
shirts moeten betalen. Gelieve dit
zo spoedig mogelijk te doen bij
Dhr. Vijschedijk.

*Ik ben nog niet
betaald*



SECRETARIAATSMEDDELINGEN

Ons trainerscorps is uitgebreid
met de heer C.M.M. Leytens uit
Best. Hij zal een gedeelte van de
conditietraining op zich nemen.

Dhr. P. v. d. Putten is trainer van
onze vereniging, maar staat op
het ogenblik op non-actief, om
de volgende redenen:

- de vereniging kan zijn reis-
kosten niet meer betalen
- Dhr. v. d. Putten zou maar om de
14 dagen kunnen komen trainen
vanwege zijn werkkring.

Geheel vrijblijvend heeft Dhr.
v. d. Putten aangeboden om op
zondagmiddag de A-B jeugd en de
senioren in Vessel te komen
trainen. Dit alleen voor degenen
die serieuze belangstelling hebben

NIEUWE LEDEN

W. Brouwers	Jos van Dijk
Ronald Geeven	Wilh. Brouwers
H. Martens	Karlo de Wit
Leontine de Wit	M. Versantvoort
D. v. Eekert	I. Raaymakers

VERJAARDAGEN

PROFICIAT

nov. 1	Ad. v. d. Aa
12	Erik Asveld
13	M. Hermes
14	Karlo de Wit
19	Ingrid Raaymakers
24	Harriet v. d. Heyden
26	L. v. Kallen
18	L. v. Kampen
3	J. Smit
26	W. Verstraten

Hier staat nu precies wat je NIET
in de sporthal moet doen. NIET
NIET

1. roken (behalve in de Foyer)
2. aan andermans spullen zitten,
die in de kleedlokalen hangen
3. slordig en ruw omgaan met de
gymtoestellen
4. 10 minuten voor tijd in de
kleedkamer zijn en na de afloop
langer dan 10 minuten in die
ruimte blijven kletsen.
5. de schoenen over de bank uit,
trekken, de kleren overal
neergooien.
6. op gewone schoenen de gymzaal
inlopen
7. aan de verwarming zitten
8. je kleren laten liggen en
kranen aan laten staan.....

VERGADERING MET DE JEUGDLEDEN vrijdag 3 sept. 71 in de blokhut.

Voornaamste discussiepunten en besluiten:

1. financiën. Het tekort bedraagt

f1583,55. Om dit tekort op te heffen gaat het bestuur zich beraden

- a. over het organiseren van een kienavond
- b. over de te houden donateurs-aktie in november
- c. over het uitbreiden van trimmen
- d. over het organiseren van de jeugdwedstrijden

2. na-natrap (naar aanleiding van een stuk in het clubblad). Hierover werden de aanwezigen het eens om bijzondere stukken nooit zonder meer te plaatsen in het clubblad, maar indien noodzakelijk, eerst contact op te nemen met de schrijver en het bestuur

3. akkomodatie

De jeugdleden vroegen om meer materialen op het veld om te oefenen. De voorzitter gaf als antwoord, dat de leden eerst moeten laten zien op het veld, dat ze zuinig met de materialen om kunnen gaan. Zolang de gemeente nog materialen op het veld vindt, zijn we nog niet aan vernieuwing toe.

4. Limietkern.

In de toekomst zullen alle leden bepaalde limieten moeten overschrijden om een startlicentie te krijgen om op wedstrijden te kunnen

5. Sporthal

De sporthal zullen we de komende wintermaanden op donderdagavond van 6.9 uur in gebruik nemen. Hierover ontvangen de leden nog nader bericht.

6. Schuimrubbermat

Deze kan niet betaald worden. Ook de gemeente betaalt hem niet voor in de sporthal. Buiten op het veld kunnen we hem niet gebruiken want we hebben geen opbergplaats om het 's avonds neer te leggen.

7. Jeugdbestuur

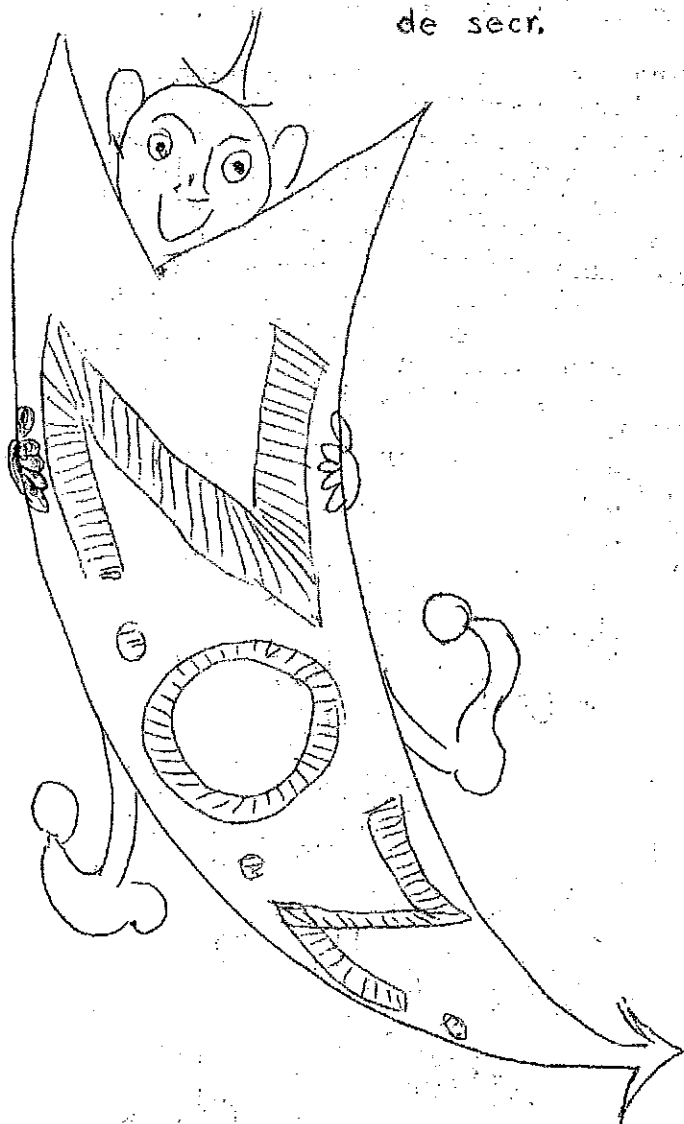
Dit is niet de verwachte zoals het gepland was. De leden vonden het trouwens beter om gewoon meer vergaderingen met de A-B jeugd te beleggen.

8. Recordwedstrijden

Het is beter clubkampioenschappen te organiseren dan recordwedstrijden, omdat men bij c.k. grotere deelname heeft.

Het grote discussiepunt van deze vergadering bleek de training te zijn. De A-B jeugd vond de opvang voor hun groep te klein, ze werden te weinig begeleid. Samen werden het bestuur en de leden het er niet over eens en daarom werd besloten de eerste week van oktober een vergadering te beleggen met de trainers.

de secr.



KAS TEDEDELING:

Geachte leden, bij deze een klein overzicht van de financiële positie waar onze vereniging in verkeert.

Om met het begin te beginnen. Er is een tekort. Natuurlijk zegt iedereen. Maar weet men ook waarom we dit tekort te danken hebben. De oud papier aktie is komen te vervallen. De onkosten bleken hierbij hoger te liggen dan de opbrengst. Het vorig jaar was dat bedrag f2500, aan inkomsten. Nu is ons tekort vermeld op de rekeningen en de tegoeden f1726,46. De vorige fortunabode vermeldde een tekort van f1000,. Als dit bedrag iedere paar maanden zoveel stijgt zal het er voor de vereniging niet zo best uit zien. Maar dat de leden hier iets aan doen kunnen spreekt vanzelf. Voor de trimcrass op 28 nov.

wordt veel deelname verwacht. Aan deze organisatie zitten vele facetten. Het grootste probleem is hoe komen wij aan zoveel leden die bereid zijn zich hiervoor in te zetten. Bij een slagen van deze dag, kunnen wij een groot gat in de kuil van de onkosten dichten. Als ze een dezer dagen bij jouw aan komen kloppen om daadwerkelijk te helpen, zeg dan ja en help Fortuna.

De penningmeester.



CLUBK MPIOENSCHAPPEN 2 okt.1971.

Meisjes pupillen

Naam	10m.	ver	kogel	pnt.
1.D.Foolenx	7.1	3.11	4.55	1401
2.A.Merks	4 7.7	2.80	4.71	1261
3.M.Hermes	7.7	2.42	3.83	1042

JongenspupillenB

1.M.v.Bokhovenx	6.9	3.11	5.39	1126
2.T.v.d.Zande	7.2	2.82	4.83	963
3.H.Suasso	7.9	2.02	3.47	901
4.H.Schiffers	7.5	2.80	4.42	889
5.J.v.Dijk	8.0	2.77	3.70	758
6.W.Moeskops	8.0	2.50	3.92	692

Meisjes D

	60m.	hoog	600m.	pnt.
1.A.v.Boxtel	10.0	1.15	2.18	1574
2.C.v.Rooy	9.9	0.95	2.284	1208
3.E.Suasso	9.8	0.90	2.28.4	1198

naam JPA

	60m.	kogel	1000m.	pnt.
1.M.Bouwmans	9.3	6.91	3.55.2	1468
2.L.v.Kampen	9.8	7.35	3.48.0	1441
3.W.v.d.Heyde	9.2	6.52	4.08.5	1386
4.D.v.d.Kaa	9.4	6.54	4.02.0	1377
5.M.Wiersma	9.9	7.13	4.14.4	1260
6.J.Frederiks	9.4	5.23	4.11.0	1212
7.F.Jansen	9.9	4.93	3.51.0	1190
8.P.Jansen	9.9	5.79	4.07.1	1172
9.R.v.d.Laar	9.9	5.99	4.19.3	1140
10.R.Schiffer	9.5	4.61	4.17.2	1090
11.W.v.Hoof	10.1	5.05	4.01.5	1088
12.R.v.Liesho	10.4	5.91	4.16.0	1056
13.W.Woolen	11.2	5.14	4.12.3	876
14.P.Kluytman	11.5	5.49	4.10.7	874
15.H.Steenba	10.5	4.51	4.23.6	872
16.P.v.Rooy	11.0	4.84	4.23.3	821
17.E.v.Kuyk	11.0	5.62	4.43.1	815
18.R.Asveld	10.0	5.81	opgege	765

Meisjes C

naam	80m.	ver	kogel	600m	pt
1.J.Smit	x11.1	477	11.64	2.137	3161
2.DvLiesho	10.9	470	8.36	2.090	3037
3.M.v.Gast	12.3	412	7.20	2.228	2340
4.M.Razym	12.3	379	6.12	2.176	2224
5.M.v.d.Rij	12.4	372	7.04	2.231	2195
6.A.Schiffe	11.8	380	4.90	2.229	2149
7.H.Martens	13.2	317	5.49	2.280	2717

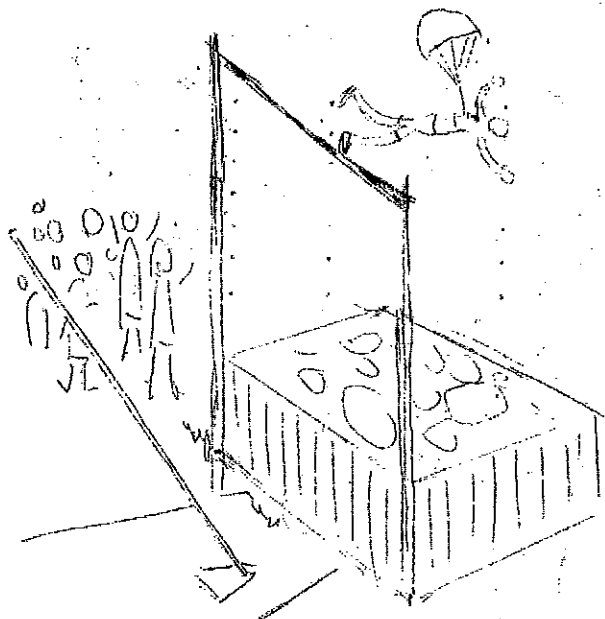


Jongens D.
naam 80m hoog 600m. pnt.
1.R.v.Velden II:2 I:20 2:052 I645
2.Th.Geversx II:0 I:10 2:029 I608
3.J.Merks II:9 I:15 1:561 I554
4.K.v.d.Laar II:8 I:30 2:129 I542
5.G.Foelen II:8 I:10 2:11² 6L332
6.Avd Heuvel I2.5 I:10 2:004 I330
7.A.Verstrate I2.4 I:10 2:202 II33
8.Hv.Kampen I3.4 I:00 2:251 797
9.E.Easveld I3.3 I:00 2:412 688
10.F.Vogels I3.9 0,85 2:283 504
11.M.Kluytmans I3.7 0.95 2:571 463

Jongens c
naam 100m hoog speer 800m. pnt.
1.CvdHeyden XI2.9 I:45x39.25 2:458 2921
2.U.Meinel I3.1 XI:50 30.12 2:364 2835
3.JvdWeterin I3.8 I:35.25.72 2:375 2528
4.P.Verstrate I4.1 I:35.20.16 2:596 2190
5.H.Raaymake I3.5 I:35 18.20 3:10.4 "134
6.G.Merks I5.0 I:15 18.60 2:378 1991
x voor de uitslag is nieuw clubrecord

"Dag mevrouw Jansen, hoe gaat het ermee?
"Goed alleen mijn man is gestorven"
"Och dat spijt me, hoe kw m het eigenlijk?"
"Ja kijk, hij ging boontjes voor mij halen in de tuin, maar hij bleef zolang weg dat ik eens ging kijken. Toen vond ik hem zomaar dood..."
"Wat heb je toen gedaan?"
"Toen heb ik maar een blik. erwtjes opengemaakt"

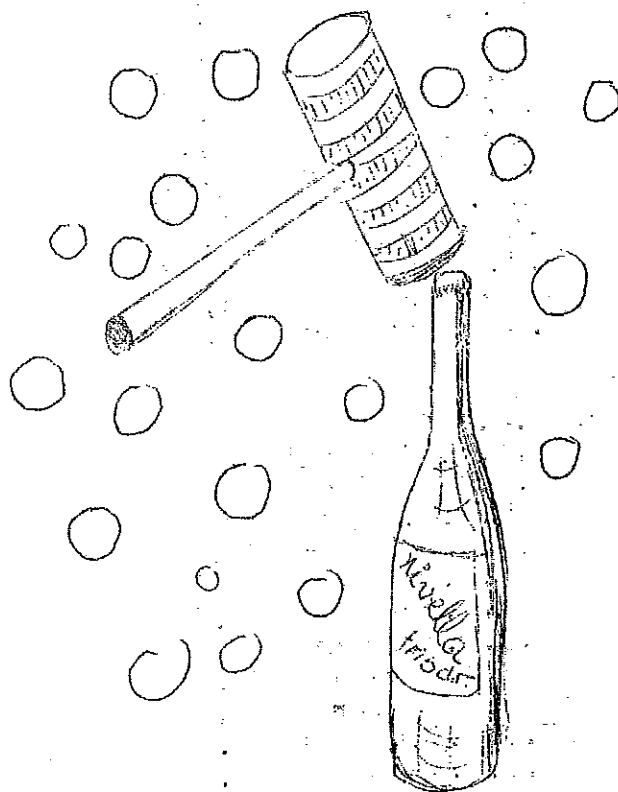
Twee dametjes in de stadsschouwburg: "De akoestiek is hier goed he"
"Ja, nou je het zegt, ruik ik het ook"



Bestuursvergadering AC FORTUNA
27-9.2971 bij Dhr. v. Kallen

Besloten werd:

1. Inzenden van de beste prestaties van onze leden aan Dhr. J.A.C. Scholtete Helmond.
2. Deelname aan de N.K.S. weekends te Well en Noordwijkerhout. Bij een jongens-en meisjespoeëg kosten Noordwijkerhout f10,00 per persoon.
3. autokostenvergoeding van 0,12 per km.
4. aanvragen van 100mijl wandelwedstrijd op 25 mei 1972 en de organisatie van de Zuid-nederl nds crosskampioenschappen voor 1973.
5. het organiseren van een trimcross op 28 nov. 1971
6. donateursactie in november 71
7. boete voor bestuursleden van f500 bij niet op komen dagen bij een vergadering zonder af te melden
8. Dhr. Simon Lavrijssen zal het clubblad gaan behartigen Dhr. Henk Lavrijssen heeft zulke drukke werkzaamheden dat hij deze taak heeft moeten neerleggen tot onze spijt.
9. clubkampioenschappen heren a alleen bij voldoende deelname
10. Greet behartigt de actie Rivella-doppen.



RANGLIJSTEN FORTUNA '67 1971.

Meisjes-pupillen-B:

40 mtr.	I. J. Foolen	7,2	CR
	2. M. Hermes	8,0	
verspr.	I. J. Foolen	2,75	CR
	2. M. Hermes	2,43	
balw.	I. J. Foolen	14,90	CR
	2. M. Hermes	14,40	

Meisjes-pupillen-A:

60 mtr.	I. A. Merks	11,4	
verspr.	I. A. Merks	2,76	
hoogsp.	I. A. Merks	0,85	
kogels.	I. A. Merks	~~15,30~~ 4,32	
balw.	I. A. Merks	15,30	
	2. D. Walravens	11,70	

Meisjes-D:

60 mtr.	I. C. v. Rooy	9,6	
	2. E. Suasso	9,8	
	3. A. v. Boxtel	10,0	
	4. A. Jansen	10,2	
	5. L. Fransen	10,3	
	6. M. W. W. W. W. W.	10,36	
	7. M. W. W. W. W.	10,47	
	8. M. Foolen	~~11,4~~ 11,4	
	9. D. Raaymakers	11,6	
	10. D. Kluytmans	11,8	
	11. W. Broek	11,9	

600 mt.	I. E. Suasso	2,17,8	
---------	--------------	--------	--

hoogsp.	I. A. v. Boxtel	1,09	
---------	-----------------	------	--

	2. C. v. Rooy	0,99	
--	---------------	------	--

	3. A. v. Boxtel	0,99	
--	-----------------	------	--

	4. E. Suasso	0,84	
--	--------------	------	--

verspr.	I. A. J. nssen	3,38	
---------	----------------	------	--

	2. C. v. Rooy	3,28	
--	---------------	------	--

	3. E. Suasso	3,27	
--	--------------	------	--

	A. v. Boxtel	3,27	
--	--------------	------	--

	5. L. Fransen	2,83	
--	---------------	------	--

	6. W. Broek	2,76	
--	-------------	------	--

	7. D. Raaymakers	2,49	
--	------------------	------	--

kogelst.	I. A. v. Boxtel	6,61	
----------	-----------------	------	--

	2. L. Fransen	6,20	
--	---------------	------	--

	3. C. v. Rooy	6,17	
--	---------------	------	--

	4. E. Suasso	5,57	
--	--------------	------	--

	5. D. Raaymakers	5,52	
--	------------------	------	--

Meisjes C:

80 mtr.	I. J. Smit	10,8	CR
	2. D. v. Lieshout	10,9	
	3. A. Schiffrers	11,9	
	M. v. d. Rijt	11,9	
	5. M. Raaymakers	12,3	
	6. M. v. Gastel	12,5	
	J. v. Erp	12,5	
	8. D. v. d. Oever	12,6	
	M. v. Berkel	12,6	
	10. G. Scheepens	12,9	
	11. M. v. d. Heyden	13,4	
	12. M. v. Acht	13,6	
	A. Kremers	13,6	

600 mtr.	I. D. v. Lieshout	1,57,8	
	2. J. Smit	2,04,5	
	3. A. Kremers	2,08,1	
60m. hord.	I. J. Smit	12,7	CR
4x80m.	I. J. Smit		

	D. v. Lieshout		
	M. v. d. Rijt		
	A. Schiffrers	44,2	CR

hoogsp.	I. J. Smit	1,41	CR
---------	------------	------	----

	2. D. v. Lieshout	1,37	
--	-------------------	------	--

	3. M. v. Acht	1,20	
--	---------------	------	--

	M. Raaymakers	1,20	
--	---------------	------	--

	5. G. Scheepens	1,15	
--	-----------------	------	--

	M. v. Gastel	1,15	
--	--------------	------	--

	7. J. v. Erp	1,10	
--	--------------	------	--

	M. v. d. Heyden	1,10	
--	-----------------	------	--

	A. Kremers	1,10	
--	------------	------	--

	10. M. v. d. Rijt	1,09	
--	-------------------	------	--

	11. A. Schiffrers	0,80	
--	-------------------	------	--

verspr.	I. D. v. Lieshout	4,74	CR
---------	-------------------	------	----

	2. J. Smit	4,61	
--	------------	------	--

	3. A. Schiffrers	3,91	
--	------------------	------	--

	4. M. v. Gastel	3,84	
--	-----------------	------	--

	5. G. Scheepens	3,70	
--	-----------------	------	--

	6. M. Raaymakers	3,60	
--	------------------	------	--

	7. M. v. d. Rijt	3,59	
--	------------------	------	--

	8. M. v. Acht	3,30	
--	---------------	------	--

	9. M. v. Berkel	3,25	
--	-----------------	------	--

	10. J. v. Erp	3,09	
--	---------------	------	--

discus	I. J. Smit	30,90	CR
--------	------------	-------	----

	2. D. v. Lieshout	17,13	
--	-------------------	-------	--

	3. M. v. d. Rijt	14,39	
--	------------------	-------	--

	4. M. Raaymakers	13,33	
--	------------------	-------	--

	5. M. v. Gastel	11,86	
--	-----------------	-------	--

	6. A. Schiffrers	10,80	
--	------------------	-------	--

	7. J. v. Erp	8,34	
--	--------------	------	--

kogelst.	I. J. Smit	11,86	CR
----------	------------	-------	----

	2. D. v. Lieshout	8,27	
--	-------------------	------	--

	3. G. Scheepens	7,38	
--	-----------------	------	--

	4. M. v. d. Rijt	7,23	
--	------------------	------	--

	5. M. v. Gastel	67,74	
--	-----------------	-------	--

	6. M. v. Acht	6,34	
--	---------------	------	--

	7. M. Raaymakers	5,69	
--	------------------	------	--

	8. A. Schiffrers	5,63	
--	------------------	------	--

	9. M. v. Berkel	5,22	
--	-----------------	------	--

	10. J. v. Erp	4,91	
--	---------------	------	--

Meisjes B:

100 mtr.	I. J. Bouwmans	14,4	
	2. W. Merks	15,3	
	3. A. v. Stiphout	15,4	

800 mtr.	I. W. Merks	2,45,7	
----------	-------------	--------	--

hoogsp.	I. J. Smit	1,35	CR
---------	------------	------	----

	2. W. Merks	1,15	
--	-------------	------	--

verspr.	I. J. Smit	4,41	
---------	------------	------	--

	2. D. v. Lieshout	4,28	
--	-------------------	------	--

	3. J. v. d. Wetering	4,13	
--	----------------------	------	--

speerw.	I. A. v. Stiphout	24,18	CR
---------	-------------------	-------	----

kogelst.	I. J. Smit	11,17	CR
----------	------------	-------	----

discusw.	I. J. Smit	26,65	CR
----------	------------	-------	----

	2. A. v. Stiphout	20,38	
--	-------------------	-------	--

Meisjes A3
 100 mtr. I. A. Klerkx 14.8 CR
 2. M. Merks 15.4
 200 mtr. I. A. Klerkx 31.4 CR
 400 mtr. I. F. der Kinderen 70.5
 800 mtr. I. A. Klerkx 2.59.3
 1x100 m. L. F. d. Kinderen

A. Klerkx
 W. Merks
 J. Bouwman 57.3 CR
 verspr. I. A. Klerkx 4.06 CR
 2. M. Merks 3.48
 discus W. E. v. d. Meijde 23.98 CR
 kogelst. I. E. v. d. Meyden 9.60 CR
 2. A. Klerkx 6.63
 3. M. Merks 5.58

Dames:
 100 mtr. I. F. der Kinderen 14.0
 400 mtr. I. G. Steenbakkers 60.5
 800 mtr. I. G. Steenbakkers 2.19.5 CR
 2. M. Merks 2.54.6
 3. A. Klerkx 3.03.5
 1500 mtr. I. G. Steenbakkers 4.49.1 CR
 verspr. I. A. Klerkx 3.38
 F. der Kinderen 3.83
 3. T. v. d. Wetering 3.15
 discus. I. E. v. d. Meyden 22.54 CR
 kogelst. I. E. c. d. Meyden 9.50 CR

UITSLAGEN HERENCOMPETITIE WEDSTRIJD OP 28.8 TE BREDA

100 m. P. v. d. Putten 12.4 sec.
 400 m. Jos Lathouwers 57.0 sec.
 1500 m. Jan v. d. Kampen 4.31.0 min.
 3000 m. Jan v. d. Schoot 9.54.9 min.
 hoog Paul v. d. Kaay 1.65 m.
 ver A. Visschedijk 4x82 m. 5.28
 kogel A. Visschedijk 10.82
 discus Henk Otten 30.70
 speer A. van Zon 42.56
 4x100 m. A. Visschedijk
 J. Lathouwers
 P. v. d. Kaay
 P. v. d. Putten 50.6 sec.

Toon van Zon verbeterde zijn club-record met speerwerpen, terwijl Jos Lathouwers 1,5 sec. sneller liep dan zijn beste tijd. Tegenvallers waren de 100 m. verspringen en de 4x100 m.

CLUBRECORD
 42.56 m

OVER-TRAINING.

Deze keer wil ik het met jullie overovert^{ing} hebben. Overtraining is een toestand waarin een sportman-of vrouw een bepaalde prestatie binnen onafzienbare tijd wil, maar niet kan leveren. Dit gaat gepaard met div. Symptomen o.a.
 1. daling van de prestatie
 2. verminderde lust om te trainen
 3. slapeloosheid
 4. daling lichaamsgewicht
 5. sneller vermoeid tijdens de trainingen

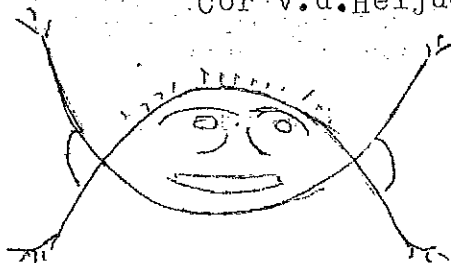
De oorzaken v n overtraining kunnen zijn: Een te snelle opbouw v n de trainingen b.v. bij jongeren kan zelfs overtraining ontstaan door de identificatie met een of andere sportfiguur. Het streven om op korte termijn dezelfde hoogte van de sportheld te bereiken kan funest zijn. Te veel en te zware wedstrijden. De sportman-of vrouw kan ook een tijd onder psychische druk komen te staan b.v. door moeilijkheden op school, werk of familieomstandigheden e.d. De maliteiten niet op regelmatige tijden nuttigen. Slaap te kort komen door vaak laat naar bed te gaan (feest enz.) Wanneer overtraining bij een sportman-of vrouw is geconstateerd moeten maatregelen genomen worden om herstel mogelijk te maken
 1. Staken der wedstrijden
 2. Minder zwaar trainen
 3. Veel ontspanningsoefeningen (massages)
 4. een regelmatig levenswijze met veel rust
 5. eventueel tijdelijke omschakeling op een andere sport (maar geen wedstrijden)
 In geen geval mag de sportbeoefening in zijn geheel getopt worden. En tot slot mag de sportbeoefening in deze periode van overtraining regelmatig onder medische controle staan.

C.M.M. Leytens

AMSTERDAM

Zondag 5 september, half 9 vertrokken vanaf de Markt in Rooi naar Amsterdam. Iedereen was vol goede moed, en hoopte op goede prestaties. Na ongeveer 1½ uur kwamen we in Amsterdam aan bij het sportpark van AAC. We ons vlug omgekleed en gingen toen inlopen op een bijveld. De jongens moesten eerst gaan verspringen, en onder het verspringen moesten zij de estafette gaan lopen. Aan de start verschenen Rymakers, v.d. Wetering, Meine en tot slot kwam ik, deze estafette viel tegen. De meisjes hadden ook de estafette moeten lopen, hierin liep mee A. Schiffrers, M. v. d. Rijt, D. v. Liesshout en J. Smit. De meisjes hadden na de estafette even rust behalve Jenniffer die moest gaan kogelstoten, en werd hiermee eerste, wat zij zeer zeker fijn gevonden zal hebben. De jongens hadden na het verspringen ook eventjes rust maar daarna moesten Ulrich en Hans de 100 m. Lopen. Zij leverden een goede strijd tegen de anderen, maar tevergeefs, het mocht niet baten. Dorien had de 80m. goed gelopen, maar zij kon het niet halen om nog mee te dingen naar de beste plaats. Jenniffer en Dorien moesten daarna gaan hoogspringen met Marja, Astrid en Dorien werd het verspringen geen succes. Ulrich en Jan moesten, toen de meisjes klaar waren, met hoogspringen ook gaan hoogspringen maar dit viel hen erg tegen. Jenniffer had goed gegooid met de discus en werd hier ook eerste mee, dat was de 2e keer roos vandaag. Ik moest eerst kogelstoten en kwam daar net verder dan ongeveer de middelste gekkefren, om 3 uur moest ik nog speerwerpen en kwam hier op een 4e plaats. We konden terugkijken naar een mooie dag met al zijn mee- en tegenvallers, maar toch hadden we veel plezier gehad.

Cor v.d. Heijden.



Het: trim u fit, maand. uitgave van de NSF Febr. 1971.

Bewegingsarmoede

Geïnspireerd door akties in het buitenland achtte de Ned. Sportfederatie het noodzakelijk om ook in ons land de strijd aan te binden tegen de steeds toenemende bewegingsarmoede. De term TRIMmen werd ook in Nederland gelanceerd. In alle welvaartlanden wordt een geweldige bewegingsarmoede geconstateerd, die het gevolg is van automatisering, mechanisering enz.

Deze uit zich niet alleen in een toenemende fysieke passiviteit in het gemiddelde arbeidspatroon, maar ook in passieve recreatie. Daarnaast neemt de vrije tijd steeds meer toe. De mens in de welvaartsstaat zit een groot deel van zijn leven, waarbij dit "zitten" niet in de penitentiare maar in de letterlijke zin moet worden opgevat.

De gevolgen zijn toename van het aantal hart- en vaatziekten, van het lichaamsgewicht en ziekteverzuim; afwijkende lichaamshoudingen en slechte manier van bewegen; snel optredende vermoeidheid met de neiging om zich zo weinig mogelijk te bewegen; mentale vervlakking die zich uit in minder initiatieven en minder zin om actief te zijn; grotere mate van slapeloosheid enz.

Factoren.

Uiteraard hebben buiten de bewegingsarmoede nog andere factoren invloed op deze verschijnselen. Wij kunnen deze negatieve invloeden op de fysieke conditie onderverdelen in

- a) Te weinig beweging, te veel zitten.
 - b) Verkeerde voedingsgewoonten.
 - c) Roken en alcoholgebruik.
 - d) Spanningssituaties.
- voor een aantal mensen kan daar nog bijkomen.
- e) Onregelmatige diensten.

Het bovenstaande pleit voor voldoende beweging voor iedereen.

Ik wil volstaan met de punten
 b t/m e alleen maar te noemen,
 daar het niet op mijn terrein
 ligt hier verder op in te gaan.
 Dit geldt niet voor punt a.
 Vrijwel elke Nederlander is
 dankzij de vele acties, slagzinnen
 t.v-spots e.d. zo langzamerhand
 wel op de hoogte van de trim-
 afdelingen, sportinstuiven, keep-
 fit groepen, antibuikjesclubjes
 e.d.

Dat deze broodnodig zijn zal ieder
 moeten toegeven. Maar voor velen
 zijn "weten" en "doen" nog steeds
 2 geheel verschillende groepen,
 terwijl er daarnaast ook mensen
 zijn, die trouw eenmaal in de week
 de een of ander trimactiviteit
 bijwonen maar hun leefpatroon
 verder ongewijzigd laten.
 Dat eenmaal in de week trimmen
 zonder meer een afdoend middel voor
 alle problemen zou zijn, is uiter-
 aard een denkfout. Het is dan ook
 beslist noodzakelijk dat de Ned-
 erlander op dit gebied een ander
 inzicht krijgt en meer aandacht
 en zorg aan zijn eigen lichame-
 lijke en optimale conditie be-
 steed.

door: R. Suvaal.

Enn raadselachtige bladzijde.

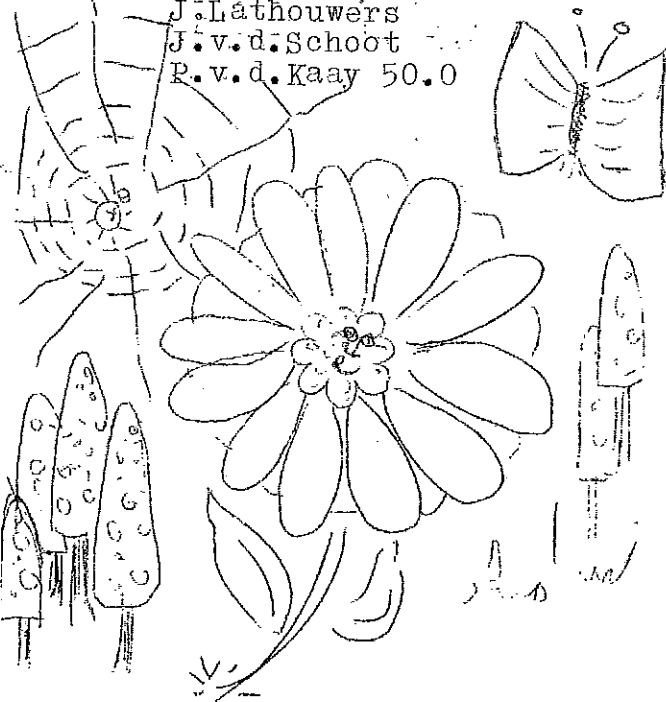
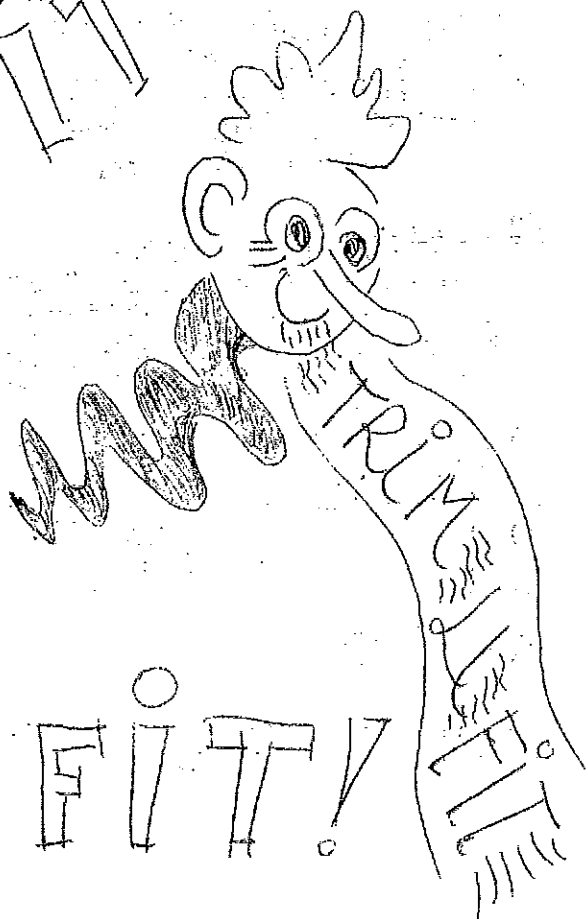
1. Wat is steeds de kortste maand
2. Welke kousen worden nooit van
nylon gemaakt?
3. Naast wie woonde je grootvader?
4. Welke ziekte is in elk land
onbekend?
5. Waarom aten de Batavieren nooit
aardappelen?
6. Met welke munten kun je niet
betalen?
7. Welke regen maakt niet nat?
8. Van welke borden kun je niet
eten?
9. Welke muizen kunnen niet knagen
10. Welk woord hoort bij een vraag
11. Welke straat zul je in geen
enkele st d vinden?
12. Wat was morgen en zal spoedig
gisteren zijn?
13. Welk licht lijkt het meest op
de duisternis?
14. Op welke hoorn wordt nooit
geblazen?
15. Op welke tocht komt men nooit
naar voren? [Oplossingen laatste
blz.]

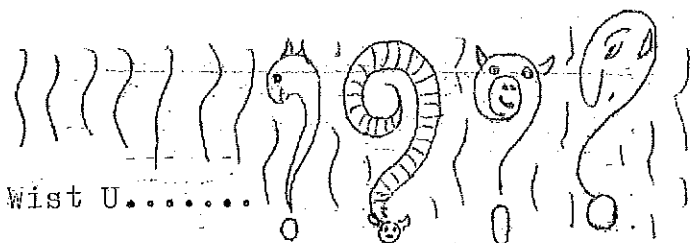
12 september: laatste competitie- wedstrijd te Vught Herenploeg

Uitslag 5e plaats.

100m. P.v.d. Kaay	12.6
100 m. R.v.d. Heuvel	57.5
1500 m. J.v. Kampen	4.37.5
3000m. J.v.d. Schoot	9.40.6
hoog P. Kaay	1.55
ver R.v.d. Heuvel	5.32
discus J. Smit	31.86
speer T.v. Zon	40m.
kogel J. Smit	10.91
4x100m R.v.d. Heuvel	
J. Lathouwers	
J.v.d. Schoot	
P.v.d. Kaay	50.0

FIT





Wist U.....

Dat op de laatste vergadering met de jeugd de bierverkoop niet geslaagd was. De secretaris noteerde een winst van min f2,61

Dat de horden in de maak zijn

Dat we geen oud papier meer ophalen omdat we er niets aan verdienen...

Dat Greet topscoorster is bij Rhode met 13 doelpunten uit 2 wedstrijden.

Dat men bij een 4. kamp ook aan alle 4 de nummers mee moet doen, anders telt men niet mee...

Dat een Berliner een inwoner van Berlijn is, een Kölner een inwoner van Keulen en een Hamburger een platgeslagen gehaktbal is tussen een broodje

Dat een os in de tweede betekenis een stier is, wiens rijbewijs is afgenomen.....

Dat God in den beginne hemel en aarde schiep en dacht dat het goed was. Maar een vergissing is goddelijk

Dat het beleg van Leiden, Leidse kans is.....

Dat de broer van Piet Hein Albert heet

Dat Maria Kerst-miss is.....

dat diverse leden nog hun club-tenuue moeten betalen, gelieve dit voor 1 nov. te doen.

bij dhr. Visschedijk.....

Dat we niet meer weten

[Handwritten signature]

MOOIE PRIJS.

"Hij gaf zijn leven voor onze zaak" klinkt mooi in een grafrede. De nuchtere werkelijkheid luidt: "Hij hield niet van sport verzette nooit een voet, zodra hij de auto kon nemen. Hij woog vijftig pond boven zijn normale lichaamsgewicht, hij rookte twee dozen sigaren per dag."

En was het niet dezelfde man, die er zo nauwkeurig op toezag dat zijn auto op tijd een 10.000 km-beurt kreeg? "Bij goed onderhoud gaat mijn wagen veel langer mee" placht hij te zeggen.

Inderdaad: zijn weduwe heeft er een mooie prijs voor gemaakt.. "Hij is gaan trimmen want sport is goed voor onze gezondheid.

Denk eens goed na zo'n vent als hij bent U... Maar bij iets

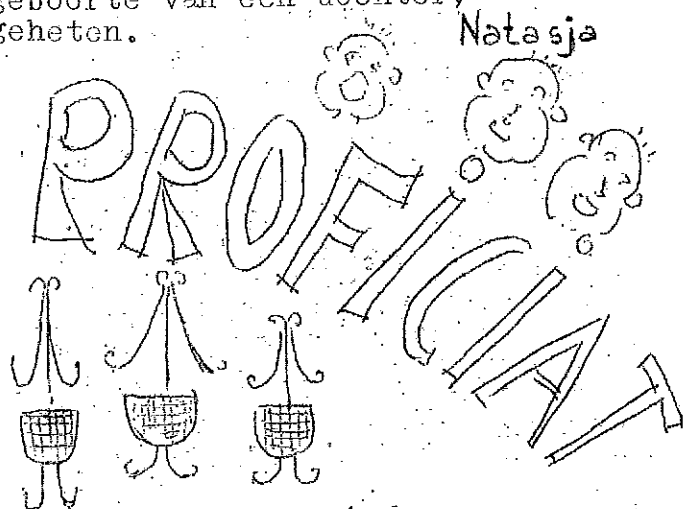
minder roken, iets minder zitten en wat minder drinken, is er toch reden genoeg om te gaan trimmen.

Bij ons Kunt U dit, U kunt zich opgeven bij Dhr. v.d. Kallen, Heistraat 29 of Dhr. Visschedijk, Scherpakkerstr. 15. Alle inlichtingen kunt U daar ook krijgen.



GEBOORTEN.

De ooielaar kwam op drie plaatsen bij onze leden.
Dhr. en Mevr. v. Kallen werden verblijd met de geboorte van een dochter. Zij heet Annelies.
Dhr. en Mevr. Lavrijssen werden verblijd met een zoon en hij heet Basje.
Dhr. en Mevr. v. d. Putten werden eveneens verblijd met de geboorte van een dochter, geheten.



OPLOSSINGEN RAADSELS.

1. de maand mei, want deze heeft maar drie letters
2. zeurkousen
3. naast zijn buurman
4. de zeeziekte
5. omdat de aardappelen toen nog niet bekend waren.
6. met pepermunten
7. de gouden regen
8. verkeersborden
9. de muizen van je handen
10. het antwoord
11. een zeestraat
12. vandaag
13. het schonerlicht
14. op de roomhoorn
15. op de terugtocht

TE KOOP

Spikes à f10,00 per paar
Maat 39 en 41.
Bij Dhr. A. Visschedijk.
Scherpakerstraat 15.

van de sport kun je genieten,
maar ook van alles wat van
de "ROOYSE FLORA" komt
bloemen, planten, kunstnijverheids-
artikelen, en niet te vergeten
alle dranken uit onze slijterij



CEES OLISLAGERS

TRIM

— op een nieuwe fiets —

— van —

GAZELLE-BATAVUS-UNION

— van —

DE BAAY EN ZN.

MAAK ZELF UW EIGEN INTERIEUR
HAAL DAARVOOR UW MATERIA-
LEN BIJ

VAN ESCH

HUBO MAAK HET ZELF
PRODUCTEN



EERSCHOTSESTR 44 TEL. 2048

**speciaal adres
voor**

wasautomaten

A. v. d. VLEUTEN

markt 9

koop uw matras in een
speciale beddenzaak, al-
le bekende merken.

WONINGINRICHTING

e. de koning-steenbakkers

EEN HEERLIJK HAPJE

....DAN NAAR....

FRITURE

Cees v.d. Burgen

eerschotsestraat 22.

" DE VERFWINKEL "

voor degelijk schilderwerk naar

A^{v/d} **A** **A** en ZN.

kofferen 14 tel 04138-2867
sint-oedenrode

v/d **KAMP**

uw schoen-en sportzaak voor
GROTE keuze en LAGE prijzen

FORTUNALEDEN

10% KORTING

op al uw benodigde **SPORT-
ARTIKELEN**

v/d **KAMP**

hertog hendrikstraat 12



de Beurs

**bondshotel
taveerne
restaurant**

befaaemde keuken eigen par-
keerplaats zalen voor 400
personen

**h.o.j. van boxtel
sint-oedenrode**

lid horecaf



VERSCHEIDEN

LUCHT VERWARMING

geluidloos

bevat niet

stokrook

geen radiatoren

vervalten

aan de buitenzijde

is

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

is

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde



VERSCHEIDEN

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

is

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

aan de buitenzijde

is

aan de buitenzijde