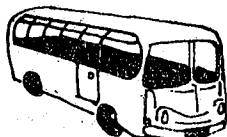


HOTEL TERMINUS
G voor bruiloften
 glaudomans en partijen
 voor heerlijke
 frites.... enz.....
 eigen parkeerplaats

VAN



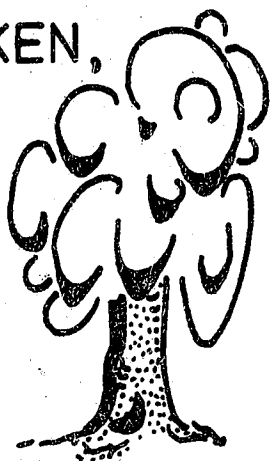
HOOF

AUTOBUSBEDRIJF

voor al uw reizen in
 binnen- en buitenland
 keuze uit 25-54 per-
 soons tourwagens.
 Sirt Oederode tel. 2545.

Hotel v. Eyck.

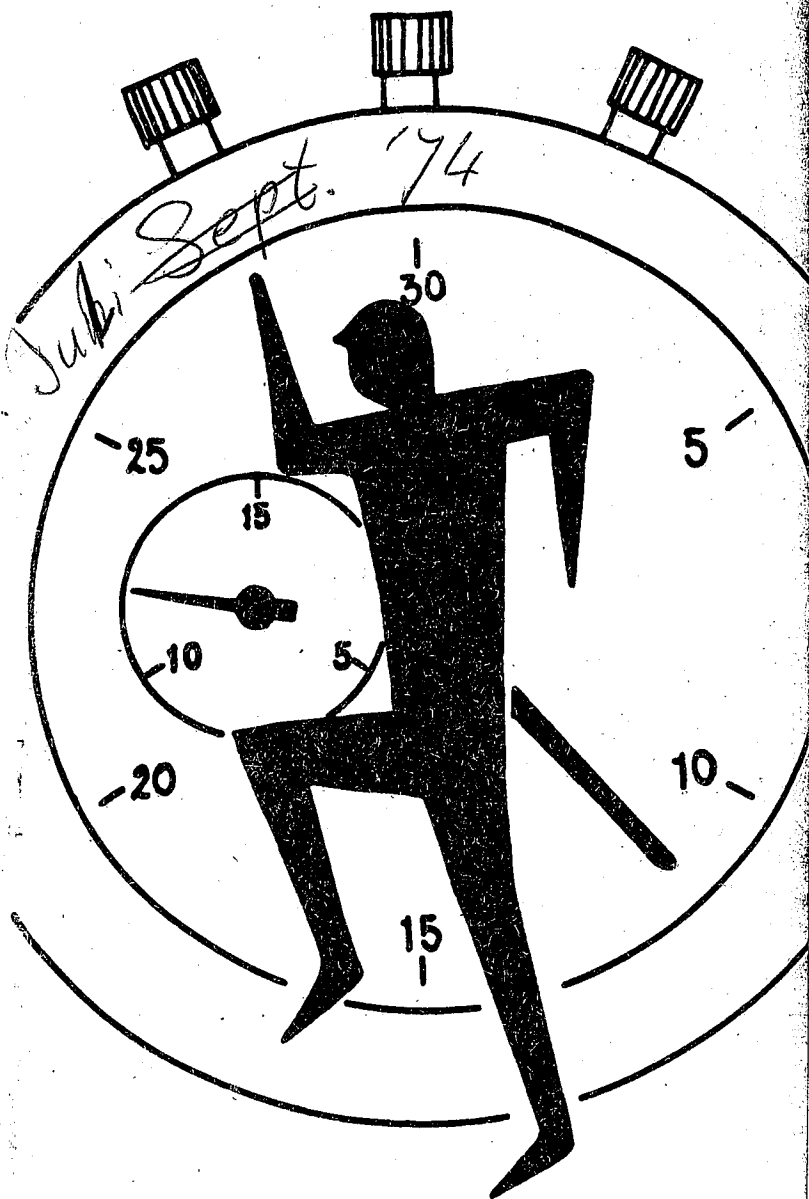
SFEERVOL, GEZELLIG,
 PRIMA KEUKEN,
 ook voor:
 DINERS,
 BRUILOFTEN
 en
 PARTIJEN.



Sirt Oederode.
 markt tel. 04138-2677.
Th. W. M. Beks.

Fam. v. AARLE
 Linn ten rode 26

Fortuna



bode

officieel orgaan van
 A.C. Fortuna '67

voor een goede conditie
brood & banket

van de echte bakker
gijs van aarte tartwijk 7. tel 3323

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 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

KROON supermarkt

van alle markten thuis, voor al uw levensmid-
 -delen, vers vlees, groenten en fruit, kwaliteit en
 service als nergens anders.....

FRITURE fa. grebr. Termeer
 laan van mariëndaal 30-32-34-36.

loop zo licht als
 * een veer,
 op schoenen van

TERMEER

EEN EIGEN HUIS
 BINNEN UW BEREIK

*als u soms met de gedachte speelt
 een eigen huis te kopen
 komt u daar eens bij ons langs.
 wij hebben een uitgebreide bro-
 chure voor u klaar liggen.
 u vindt daarin alles wat voor
 u van belang is bij
 de aankoop van een eigen huis.*

Rabobank 

*de bank van kreduizenaren eigen huisbezitters
 markt 19 te Sint-Oedenrode.*

speciaal adres
 voor
 wasautomaten
A. v. d. VLEUTEN
 markt 9

van lieshout zonen ■
 alles voor ■ ■ ■ ■ ■
 school en kantoor ■ ■
 kofferen 19 sint oedenrode ■

EEN HEERLIJK HAPJE
DAN NAAR....

FRITURE

kees v.d. dungen
 eerschootsestraat 22.



J. G. M. DE LEIJER

drankenhandel
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



**bondshotel
taveerne
restaurant**

befaamde keuken eigen par-
keerplaats zalen voor 400
personen

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

lid horecaf



Voor al uw **STOFFEN**
naar **Prinssen-v.d.Berg**
kofferen 24, sint-oedenrode.

24-uurs service

A. ROXS

elektriciteit televisie
verwarming radio

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

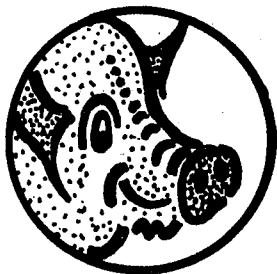
Sportmassage's



gezondheidsmassage's
N.S.F. erkend masseur

G.M.M. LEYTENS
sec. l. janssenstraat 10
best tel. 04998-1334
tel. afspraken tussen 1700-1800 u.

ik deed mijn best



Slager
v.d. Tillaar
doet de rest.

DOE HET ZELF

J. Laurijssen

kerkstraat 9.

speciaal
adres
voor

zorgweringen
onderhoudswerk.

en
machinaal
timmerwerk.



Hobbyshop

uw specialist is:

BOUWMATERIALEN - HOUT - VERF - IJZERWAREN -
- GEREEDSCHAPPEN EN KEUKENS.

M. HULSEN

diempdseweg 3 Sint-Oedenrode tel: 2092

HARRY V/D LAAR
Gero ————— Zilmeta

huishoudelijke artikelen, ijzerwaren,
———— gereedschappen. ————

daar v. Mariendaal Sint-Oedenrode tel: 2864

SPECIAAL ADRES VOOR:

VERF, BEHANG,



EN BORSTELWERK

J. v.d. Kaay, kerkstraat 11.

VOOR EEN
..... **FIETS** of
BROMMER
gaat u toch ook naar
de baaij bofferen 79, tel. 257

EEN VAKKUNDIG ADVIES VOOR
ALLE AMATEUR-FOTOGRAFEN
EN -FILMERS

heuvel 20.

foto v.d. ver
tel. 04138 - 2444.

E kleurers t.v., antenname-
teriaal, t.v. onderdelen,
FIRMA reparatie alle radio's.
VERS EN ZN. ■■■■

daar v. Mariendaal tel. 04138 - 2437.

VERJAARDAGEN.

Juli

- 2 N. Möderscheim
- 3 Mevr. Hastenberg-Smits
- 4 A. Lavrijssen
- 5 D. v. d. Velden
- 7 Pieter van Erp
- 10 Arno Vonk
- 15 René van Erp
- 18 Mevr. Hulsen-v. d. Boomhof
- 22 Eric van Aarle
- 24 Hr. Machielsens
- J. Bekkers
- Christie Hazenberg
- 31 Harry Peters

Augustus

- 5 M. van Kaathoven
- 13 C. v. d. Schoot
- 14 Miranda v. d. Hooge
- William Pouluss n
- 16 Louis Oostvogels
- 18 A. Verhoeven
- 31 Hugo van Bokhoven

September

- 2 R. van Engeland
- 3 Diana Vervoort
- 12 Christ v. d. Veldem
- 14 Theo v. d. Berg
- Theo Bouw
- 24 Irma Verhoeven
- 25 M. v. d. Loo
- 26 W. v. d. Heyden
- 27 Thea de Koning
- Mevr. Geven-Tops
- Paul v. d. Kaay
- 29 Groot Steenbakkers
- 30 M. Wiersma.

Jaargang 6, nr. 4.

ADRESSEN:.....

Voorzitter : A. Visschedijk,
Scherpakkersstraat 15,
tel. 3015.

Sekretaris : J. v. d. Schoot,
Veghelsweg 27,
tel. 2682.

Wedstrijdsekretaris:
J. v. d. Schoot.

Penningmeesteresse:
Mevr. van Aarle,
Laan ten Rode 26.

Trimadres : L. v. d. Kallen,
Heistraat 29,
tel. 2066.

Redaktieadres : Heistraat 29.

Omslag : J. Lathouwers.

Typewerk : Mevr. v. d. Kallen.

Ontwerpen en tekenwerk van de
advertenties :

H. Lavrijssen.

Aan- en afmelden van leden uitslui-
tend schriftelijk bij:

J. v. d. Schoot of
Mevr. van Aarle.

Klubshirts en -emblemn zijn verkrijg-
baar bij Mevr. van Aarle, Laan ten Rode
26.

Shirt f. 6,50

Embleem f. 1,75

Allemaal alsnog of alvast

P

R

O

F

C

I

A

T

!

!

VAKANTIE ADIEU !

De vakanties zijn weer om, de zomer moet nog komen, maar wij beginnen met het winterprogramma. Ik hoop, dat ieder een prettige vakantie heeft gehad en dat diegenen, die niet ver van huis zijn gegaan, de regendruppels hebben geprobeerd te ontlopen.

Op 29 augustus beginnen we weer in de sporthal, maar eerst is er nog op 17 en 18 augustus het sportweekend. Kom, doe eens allemaal mee. Iedere deelnemer ontvangt een diploma met zijn prestaties er op en de eerste 2 bovendien een medaille. Ook tellen deze prestaties mee voor het clubkampioenschap. Binnenkort start ook weer de donateurs-aktie. De beste verkopers (verkoopsters) ontvangen weer leuke prijzen.

Wij hopen eind september of begin oktober een clubavond te organiseren om de medailles aan de clubkampioenen te overhandigen, de prijzen uit te reiken aan de 10 beste verkopers van donateurskaarten en ook zal op deze avond gekend worden.

Dus allen aan de slag!!!

Succes en een plezierige Rooyse kermis.

A. Visschedijk.

Aan de ouders van onze leden.

De meeste ouders zullen al wel eens door ons (d.w.z. meestal door de wedstrijdsecretaris Jan v.d.Schoot) benaderd zijn om op zaterdag of zondag 'n paar vrije uurtjes op te offeren door met onze leden mee te gaan naar 'n wedstrijd. Ook dit crossseizoen zal dit weer voorkomen. Wij willen deze keer alle auto-bezittende ouders hierbij inschakelen. Als iedereen meedoet, komt dit neer op een of twee keer rijden per half jaar.

Als wij geen ouders bereid vinden, moeten wij 'n (dure) bus huren, waarvoor wij aan de leden reisvergoeding moeten vragen. Als er daarentegen wel ouders zijn, die willen rijden, kunnen onze leden gratis naar alle wedstrijden toe. Als U dus in de komende maanden door een van onze bestuursleden benaderd wordt om te willen rijden, zeg dan niet zonder meer nee.

Help ons en onze jongste leden aan 'n hoop gezellige wedstrijden.

Bij voorbaat natuurlijk onze hartelijke dank.

P.S. Als je ouders geen interesse hebben in dit clubblad, laat ze dan toch in ieder geval deze bladzijde lezen.

De Wedstrijdsecretaris.

auto heeft, die al lekker aan het roesten is;
dat hij wachtte op de volgende deuk;
dat hij die nu heeft gekregen;
dat zijn auto nu aan twee kanten beschadigd is.

Aanvangstijden SPORTWEEKEND.

Zaterdag: 14.30 uur (half drie) voor
de pupillen en C/D.

Zondag: 10.00 uur (10 uur) voor
heren en A/B jongens
13.30 uur (half twee) voor
heren en A/B jongens
dames en A/B meisjes
trimmers.

Ieder Fortunatid, maar ook iedere inwoner of inwonster van Rooy mag gratis aan deze klubkampioenschappen deelnemen. Je mag dus gerust 'n vriendje, of vriendinnetje, 'n broer of zus, vader of moeder, opa of oma meebrengen, die graag mee wil doen. Of anderszins komen ze maar naar jullie kijken.
Iedereen is welkom.

"Halle, Fortuna-leden"

Heb zojuis in 't krantje gelezen, dat de Fortuna-orientatieloop voor herhaling vatbaar is. Dat is zeer zeker, want het was geweldig mooi in elkaar gezet.

Trouwens, er zijn wel meer dingen bij Fortuna voor herhaling vatbaar: b.v. trimlopen bij het zwembad.

Daarom op de eerste plaats dank aan de mensen, die dit hebben uitgestippeld; hier hebben zij vast wat vrije tijd aan opgeofferd.

Het begon allemaal zo mooi in die Sonse hei (maar daar is het dan ook hei voor). 'n Kwartiertje later stonden we echter in stromende regen en harde wind en leek het er wel op, dat niemand de eindstreep zou halen en wensten er al velen, dat ze bij Van Eyk waren. Maar dank zij het "Witte paard", "Zwarte Rick" en de beruchte "Speelkaart" hadden we na verloop van tijd toch weer vaste grond onder de voeten, al was ie dan wel drijfnat.

Via de Boskant en het Kofferen waren we op de Hoge Vonder beland. Daar hadden we wel even moeite met "Edah", wat ze bij aankomst wel konden begrijpen.

Maar ja, nadat we ook deze hindernis hadden genomen, zijn we via Armenroyenhof en Haverland bij Hotel van Eykterrecht gekomen, waar we echt blij mee waren, na zo'n anderhalf uur te hebben gelopen bij zeer slecht weer.

Na 'n paar kopjes koffie en de prijsuitreiking konden we toch wel stellen, dat ook deze avond zeer geslaagd was.

K.van Aarle trimmer.

P.S. Het volgende moet mij ook nog even van het hart:

a Hoe komt het dat we met ongeveer 60 trimmers zijn en er 's zondags hooguit

7 of 8 zijn en dit zijn altijd dezelfde. Zijn er soms klachten om het een of ander: laat het even bij de leiding weten en er wordt volgens mij beslist iets aan gedaan.

b Ook op onze jaarlijkse clubavond hadden best wat meer trimmers mogen zijn; hooguit 10 en het was er toch gezellig.

DUS TRIMMERS. 'N BEETJE MEER
MOED, VOORAL OP ZONDAGMORGEN!!

A/B - competitie.

Voor de A/B-junioren zit de competitie er weer op.

Enige vergelijkingen:

De behaalde punten:

Jongens:

Helmond 5102 pnt Valkenswaard 4971p.

Meisjes:

Helmond 3870 " Valkenswaard 3530p.

Oorzaak:

Jongens: slechte estafette in V'waard.

Meisjes: inzinking van een onzer atletes in V'waard.

Hoogtepunten Helmond:

C.v.d.Heyden speer 43,02 m.

J.Merks 800 m. 2.16,5 min.

T.v.d.Pasch 800 m 2.36,4 min.

Hogtepunten V'waard: geen.

Eindstand Competitie:

Meisjes: 1 ATOS 10980pnt

15 Fortuna 7400 "

18 Thor III (laatste) 5906 "

Jongens: 1 Holland-Haarlem 13601 "

19 Fortuna 10073 "

22 Festina (laatste) 6195 "

WIST U

dat op zondag 12 januari 1975 de 7e

Fortunacross wordt gehouden;

dat er vorige keer 1000 deelnemers waren;

dat de trimmers op 3 september voetballen tegen de Roder Heyde in een nederlaag tournooi;

dat weer weinig copie voor het blubblad is binnengekomen;

dat we weer een officiële redactie krijgen;

dat Jos Lathouwers uit militaire dienst is;

dat hij daar hopelijk flink heeft uitgerust;

dat het nu nog wachten is op Paul van der Kaay;

dat Diana Walravens weer naar het crossseizoen verlangt;

dat Jan van der Schoot naar Amsterdam vertrekt en geen trainingen meer kan geven;

dat Jan wel secretaris blijft, al is het op afstand;

dat Leo van der Kallen weer aan het organiseren is: fietstocht voor trimmers en liefhebbers;

dat deze route ca. 23 km lang is en dit door iedereen gemakkelijk te fietsen is;

dat het in het sportweekend tijdens de atletieknummers niet regent;

dat jonge atleten steeds ouder worden;

dat oudere atleten zich steeds jonger voelen;

dat dit resultaten oplevert op het sportweekend;

dat het bij verschillende zal bestaan uit spierpijn;

dat Ton Visschedijk een deuk in zijn

helaas in 't water gevallen avond.
Bedankt Leo, bedankt Fortuna voor
deze mooie tocht. Nog meer van dat
graag.

Agnes Lavrijssen.

O-O-O-O-O-O-O-O-O

4 mei, Zuid-Nederlandse kampioenschap-

pen in Weert.

De kampioensaspiraties waren niet zo
groot bij de Fortunaleden. Dit bleek
duidelijk uit het aantal deelnemers, dat
gemakkelijk in het autootje van trainer
Cor Leytens naar Weert vervoerd kon
worden. Ik geloof, dat er een heleboel
leden bang zijn om aan wedstrijden mee
te doen, omdat ze bang zijn, dat ze een
flater slaan (wat dat dan ook moge zijn).
Toch moeten we onszelf niet teveel onder-
-schatten. Slet je voor, dat we straks
met z'n drieën naar de Olympische Spelen
moeten, dan kunnen we niet eens aan alle
nummers meedoen.

Nu iets over de wedstrijd. Cor en Adri
v.d. Heyden maakten hun debuut bij het
kogelslingeren en dit was tevens de eer-
ste keer, dat er leden van Fortuna meede-
den aan dit nummer, zodat hier meteen
een nieuw clubrecord gevestigd werd.
Namelijk 27,76 meter door Adri, wat hem
een vierde plaats opleverde. Cor behaalde
de vijfde plaats met 26,43 meter. Cor
behaalde ook nog een tiende plaats met
speerwerpen met een worp van 38,93 meter.
Dit was echter niet zo ver als zondag
30 april in Helmond, waar hij 43,02 meter
gooide. Maar in Helmond hadden ze dan ook
betere speen, een betere aanloopbaan en
natuurlijk was de wind daar ook veel
gunstiger.

Natuurlijk werd er ook gelopen. Niet zo
hard, heb ik horen zeg en, maar zelf
vond ik dat het behoorlijk hard ging;
ik had het tenminste niet graag nog een
keertje overgedaan. Adri liep 100 meter
in 13,3 sec. en ik liep 1500 meter (een
heel eind, al zeg ik het zelf) in 4.50,6
min. Ze zeggen, dat deze tijden niet zo

snel waren, maar "ze" zeggen wel meer en ik vind dat dan ook niet maatgevend. Als we dan zien, dat Adri geen spikes aanhad en de startblokken en de starter ook niet om over naar huis te schrijven waren, dan is zijn tijd nog niet zo slecht. Zelf had ik voortdurend met een harde tegenwind te kampen en ik neem aan, dat "dri hier ook wel last van gehad heeft en Cor ook met speerwerpen. Bovendien was de baan helemaal losgelopen en had ik een gat in mijn sok en dat remt natuurlijk ook erg af. Ik heb niet aan de andere deelnemers kunnen vragen, of zij ook zo'n last hadden van de wind en van de losse baan, omdat ze zo'n haast hadden dat ze snel doorliepen, harder dan ik.

Peter Verkuylen.

P.S.

Wereldrecords worden nooit gebroken bij harde wind en op een losse baan. Dat bleek wel op 4 mei tijdens de Zuid-Nederlandse kampioenschappen in Weert. Er deden immers drie Fortunaleden mee, zodat de kans er toch dik in zat.

Kallen niets merkten).

Bij de speelkaart was een van ons zo pienter meteen te zien, dat het middelste hart opgeplakt was. Maar dan kwam Zwarte Riek. Daar hebben we staan aarzelen, maar aangezien 't zwaar weer werd en Bep het er niet zo op had, zijn we verder gegaan; en natuurlijk fout. We zetten er, met Bep als kopstrekster (ze wilde de bui voorblijven) behoorlijk de pas in. 't Konsultatieburo en "Edah" vormden voor ons geen probleem. Echter wel de derde straat rechts na "Edah". Maar ook hier vonden we de goede oplossing. 't Laarsje lapte ons er ook niet bij. En na vlug bij de Harmoniezaal op 't overdekte terras onze antwoorden ingevuld te hebben, renden we naar Hotel van Eyk. 't Had ondertussen opgehouden zachtjes te regenen, 't was nu 'n flink bui geworden. Ons uiterlijk was er door al die regen niet fraaiër op geworden. Maar last hadden we daar niet van, want iedereen die na ons binnen kwam, zag er zeker zo erg uit.

'n Lekker kopje koffie ing er wel in. Toen na verloop van tijd iedereen binnen was begonnen Ton Visschedijk en Leo van der Kallen met uitleg en prijsuitreiking. 't Hoogste aantal strafpunten bedroeg 190, 't laagste 33. Wij waren met 70 strafpunten zo slecht dus nog niet. Riny van der Kallen had trouwens 60 strafpunten en viel zo nog net in de prijzen. Er werd nog een bahmischotel verloot en onder 't genot van 'n glaasje (Proost Fortunaleden!) werd er nog druk nagepraat over begane stomiteiten. En zo kwam langzaam 'n eind aan 'n fijne, sportieve, maar

Oriëntatietocht voor trimmers.

Ja, we hebben weer een oriëntatie-tocht gehad. Dond'rdag 6 juni was 't 's avonds verzamelen geblazen op de markt. Na 't reeds historisch geworden Rooise kwartiertje gewacht te hebben vertrok de bus van "Dortje" met ongeveer 50 liefhebbers. Reglementen werden uitgedeeld en, goed of minder goed, doorgelezen en bestudeerd. De weersomstandigheden waren toen nog redelijk. Er stond een flinke wind, maar dat zou later op de avond nog wel anders worden.

De bus bracht ons door 'n mooi stukje Rooi, de Diependaal en de Sloef en toen ging het richting Sonse hei.

Op de Airborneweg, op 't onverharde gedeelte stopte de bus. En daar werden we "gelost". Om de twee minuten vertrok een groepje van twee, gewa- pend met routebeschrijving, reglement, blanco papier, pen en eventueel zak- lamp (je kunt nooit weten....).

Wij, Marie-Louise Lavrijssen en mijn persoontje, vertrokken als derde groep. En wat hadden we meteen al 'n pret om de eerste twee groepen. Die mogen best eens hun schoolgeld terug halen. Ja, die kabouter met een baart- je heeft menigeen dwars gezeten. Maar later zou blijken, dat wij helaas te vroeg gelachen hadden. Terwijl Riny v.d.Kallen en Bep v.d.Burgt zich bij ons gevoegd hadden (met vieren loopt prettiger) zetten we onze tocht voort door 't mooie populierenlandschap van Rooi. Bij dat vordraaide "witte paard" braken we voor 't eerst onze nek. Dus liepen we 'n stukje verkeerd (waarvan we, door 't voortreffelijk uitzetten van de route door Leo van

ZEG 'T 'NS ZELF.....

Naam: Janine Vermeltfoort.

Leeftijd: 13 jaar.

1) Wat doe je voor de kost?

Antw.: Ik zit op het Mgr. Zwijssen College te Veghel.

2) Doe je dit graag?

Antw.: Meestal wel, maar niet altijd. Sommige vakken vind ik erg saai.

3) Hoe lang ben je al bij Fortuna?

Antw.: 1 jaar, 3 maanden en 17 da- gen. (Dat is nu ondertussen al weer enkele maanden langer.)

4) Welke tak van atletiek vind je het fijnste en waarom?

Antw.: De technische nummers, want die zijn niet zo vermoeiend als de loopnummers.

5) Aan welke wedstrijd heb je de pret- tigste herinneringen en waarom?

Antw.: Aan de cross-competitie, want toen werd ik eerste! Maar ik was de enige deelnemer.....

6) Wat vind je het fijnste bij Fortuna?

Antw.: Het fijnste vind ik de wed- strijden, want dan kun je je geluk ook eens ergens anders beproeven.

7) Welke tak van sport vind je buiten atletiek ook leuk?

Antw.: Schaatsen, maar vooral om naar te kijken. Voetballen vind ik ook leuk, ik ben een fan van Feyen- oord.

8) Welke hobbies heb je?

Antw.: Ik houd plakboeken bij van schaatsen en ik luister graag naar muziek. Ik lees ook erg veel, vooral leuke verhalen.

9) Wat is je lievelingsgerecht?

Antw.: Andijvie met véél nootmuskaat.

10) Welke muziek vind je mooi?

Antw.: Simon & Garfunkel, en klassieke muziek, vooral Bach.

11) Wa vind je van de Fortunabode?

Antw.: Hartsikke leuk!

12) Lees je de Fortunabode?

Antw.: Altijd!

13) Heb je bepaalde wensen om de Fortunabode nog beter te maken?

Antw.: Een makkelijker formaat en meer moppen erin!

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

Onderschrift redactie:

Het formaat van de Fortuna-bode vinden wij nu juist erg apart. Weer eens iets anders dan anders.

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

PROGRAMMA SPORTWEEKEND 17-18 aug.

Zaterdag:

M.P.B. 40 m balwerpen verspr.

J.P.B. 40 m balwerpen verspr.

M.P.A. 60 m kogel hoog

J.P.A. 60 m kogel hoog

M.D. 60 m kogel verspr.

J.D. 80 m kogel verspr.

M.C. 80 m kogel hoog

J.C. 100 m kogel hoog.

Zondag:

M.B. 100 m kogel ver

J.B. 100 m kogel ver

M.A. + Dames 100 m speer hoog

J.A. + Heren 100 m (v.m.) speer, hoog

1500 m kogel ver (v.m.)

Trimmers 100 m ver kogel

Heren 3000 m

Dames 1500 m.

Uitslagen VUGHT 23 mei.

Hoog Meisjes B:	Emmy	1,30m	(6e)
3000m Heren	Jan	9.32,0	(10e)
Kogel Meisjes B	Petra	8,63m	(4e)
	Ciska	8,49m	(6e)
Kogelslingeren			
Jongens A	Cor	24,90m	(1e)
	Adri	19,12m	(2e)
Kogelstoten J.A.	Cor	9,72m	(3e)
	Adri	8,92m	(5e)
	Peter	7m64m	(6e)
Kogel Dames	Annemie	8,08m	(9e)
Ver Meisjes A	Toos	3,85m	(6e)
Speer Heren	Gerard	42,46m	(7e)
100m Meisjes B	Ciska	15,4	(10e)
200m Heren	Gerard	24,4	(7e)
	Paul	24,7	(9e)
100m Heren	Gerard	11,9	(5e)
	Paul	12,3	(10e)
200m Dames	Willemien	31,3	(18e)
200m Meisjes A	Dorothe	32,7	(18e)
800m Heren	Jan	2.09,3	(7e)
	Rien	2.14,7	(9e)
800m Meisjes A	Toos	2.42,6	(5e)
800m Dames	Willemien	2.42,4	(10e)
Ves Meisjes B	Petra	3,68m	(5e)
1500m Jongens A	Peter	4.40,5	(4e)

CLUBRECORD - BEKER.

Stand per 1 juli 1974.

1 3x Willy v.d.Heyden (Kogel, discus, ver)

2 2x Cor.v.d.Heyden (speer, kogelslingeren)

3t/m9 1x Diana Walravens (600m)

Toos v.d.Pasch (800m)

Adr.v.d.Heyden (kogelsl.)

Myranda v.d.Hooge (verspr.)

Willemien Merks (200m)

Paul v.d.Kaay (verspr.)

Jan v.d.Schoor (800m)

rganen geprikkeld.

Ook lijders aan slapeloosheid moeten eens letten op hun ademhaling. Vaak kan een juiste ademtechniek hier verbetering brengen. 's Avonds in bed goed ontspannen liggen gaan en vooral de nek en de schouders goed ontspannen. 's Morgens met ademhalingsoefeningen beginnen, want na de nachtrust verlangt het lichaam zuurstof. In de slaap is de ademhaling oppervlakkig, zodat de longen een toevoer van zuurstof best kunnen gebruiken. Vensters open en diep door de neus inademen en door de mond uitademen tot het laatste restje lucht uit de longen verdwenen is. Nooit inademen door de mond, want in de neus wordt de lucht voorverwarmd; hierdoor loopt men ook niet het gevaar verkouden te worden. Afhankelijk van de beschikbare tijd 4-12 maal goed diep ademen en zonder te haasten. Sta liever tien minuten eerder op en men zal zich frisser voelen en opgewekter dank zij de ochtendgymnastiek. Baby's en kleuters ademen in een aangeboren ritme. Wanneer een kind opgroeit in een rustig liefdevol gezin, dan treden meestal geen afwijkingen in de ademhaling op; in een tegenovergesteld geval zal de ademhaling vaak oppervlakkig zijn. wanneer dan niet tijdig ingegrepen wordt, komt hier geen verbetering in en kan dit aanleiding geven tot nerveusheid en een geremde ontwikkeling.

Uit: Slank en kwiek

met gymnastiek.

van M. Rinecker.

Uitslagen Uden 18 mei.

Jongens C:

15 Ren' Schiffers	733 pnt
16 Meino Wiersma	642 "
18 Leo van Kampen	558 "

Meisjes C:

15 Ine van Schijndel	875 "
17 Janine Vermeltfoort	825 "

Meisjes D:

3 Myranda v.d. Hooge	1548 "
8 Angela Hazenberg	1323 "
9 Marjan de Louw	1320 "
10 José Raaymakers	1304 "
13 Conny Snep	1141 "
17 Dorine Raaymakers	942 "
19 Christian Scheutjens	863 "
20 Yolanda Huibers	739 "

Jongens D:

3 Willy v.d. Heyden	1804 "
11 Neel van Erp	1001 "
12 Michel van Bokhoven	987 "
16 Christ v.d. Velden	720 "
17 Pieter van Erp	718 "

Jongens Pup. A:

3 John Vogels	2057 "
7 Henri Kerkhof	1921 "
16 John v.d. Rijt	1474 "

Meisjes Pup. A:

4 Anita van Acht	1602 "
5 Petrie Daniels	1523 "
7 Patrice v.d. Kallen	1454 "
10 Marjan Steenbakkers	1383 "
11 Marielle v. Lieshout	1387 "

Meisjes Pup. B:

5 Rezi Voets	1143 "
9 Ingrid Adriaans	665 "
10 Christie Hazenberg	622 "

Jongens Pup. B:

5 Hugo van Bokhoven	1350 "
8 Jan van Gerwen	1214 "
9 Eric van Aarle	1016 "

Uitslagen BEST 26 mei.

Meisjes D:

60 meter Marjan de Louw 9,3 sec. (serie)
Diana Walravens 9,2 sec.
(halve finale)
600 meter Diana Walravens 1.55,8 (2e)
hoog Marjan de Louw 1,05 m (17e)

Jongens D:

1000 meter Chr.v.d.Velden 3.45,5 (21e)
ver W.v.d.Heyden 4,27m (3e)
M.v.Bokhoven 3,62m (18e)
Chr.v.d.Velden 3,09m (33e)
kogel W.v.d.Heyden 8,38m (4e)

Jongens C:

Leo van Kampen 1500m. 5.24,0 (17e)
speer 25,54m (13e)

Jongens Pup.B:

11 Hugo van Bokhoven 1034 pnt.
25 Eric van Aarle 737 "

Jongens Pup.A:

6 John Vogels 2180 "
19 Henri Kerkhof 1918 "
62 Karel van Aarle 1349 "

Meisjes Pup.A:

5 Petri Daniels 1593 "
7 Anita van Acht 1480 "
12 Marielle van Liehout 1323 "

T E K O O P .

Spiksplinternieuwe SPIKES

maat 40

merk Puma

prijs f. 20,-- (helpt van de winkel-
prijs)

bij: J.v.d.Schoot.

0-0-0-0-0-0-0-0

Hoe men ademen moet.

Weinig mensen halen op de juiste manier adem, terwijl dit toch een van de meest belangrijke processen in ons lichaam is. De ademhaling bestaat uit drie fasen: inademen-uitademen-pauze. Hiervan is de uitademen het belangrijkste, helaas wordt hier te weinig opgelet. Een goede ademhaling geeft ontspanning en verhoogt het prestatievermogen.

Bekend is, dat men na zware geestelijke of lichamelijke arbeid een "zucht van verlichting" geeft.

Menigeen denkt dat men vóór het verrichten van zware lichamelijke arbeid eerst diep moet inademen. Maar dat is fout. Eerst uitademen en dan het zware voorwerp optillen! Voor huisvrouwen, beladen met zware boodschappentassen, is het uitademen zeer belangrijk, vooral bij het beklimmen van een trap. Bij elke inspannende arbeid gelijkmatig blijven ademen; hierop moet men letten en het, indien mogelijk, tot een gewoonte maken. De adem inhouden is een van de grootste fouten die men maken kan. Het middenrif belooft dit dan ook direct met pijnlijke steken in de zij. Diep in- en uitademen brengt hier baat, beter is nog de uitademing in 2-3 korte stoten te doen. Veel sportlieden, amateur of prof, kunnen actief blijven tot op middelbare leeftijd, wanneer het ademen technisch juist gedaan wordt. Hoe leert men deze ademtechniek nu aan? Men moet de moeite nemen zichzelf te controleren of de ademhaling wel in 3 fasen verloopt. In de eerste plaats moet men de middenrifademhaling behoersen, want door het op en neer bewegen van het middenrif worden andere inwendige