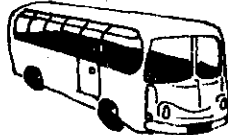


HOTEL TERMINUS
G voor bruiloften
gladomans en partijen
eigen parkeerplaats voor heerlijke
frites.... enz.....

VAN



HOOF

AUTOBUSBEDRIJF

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

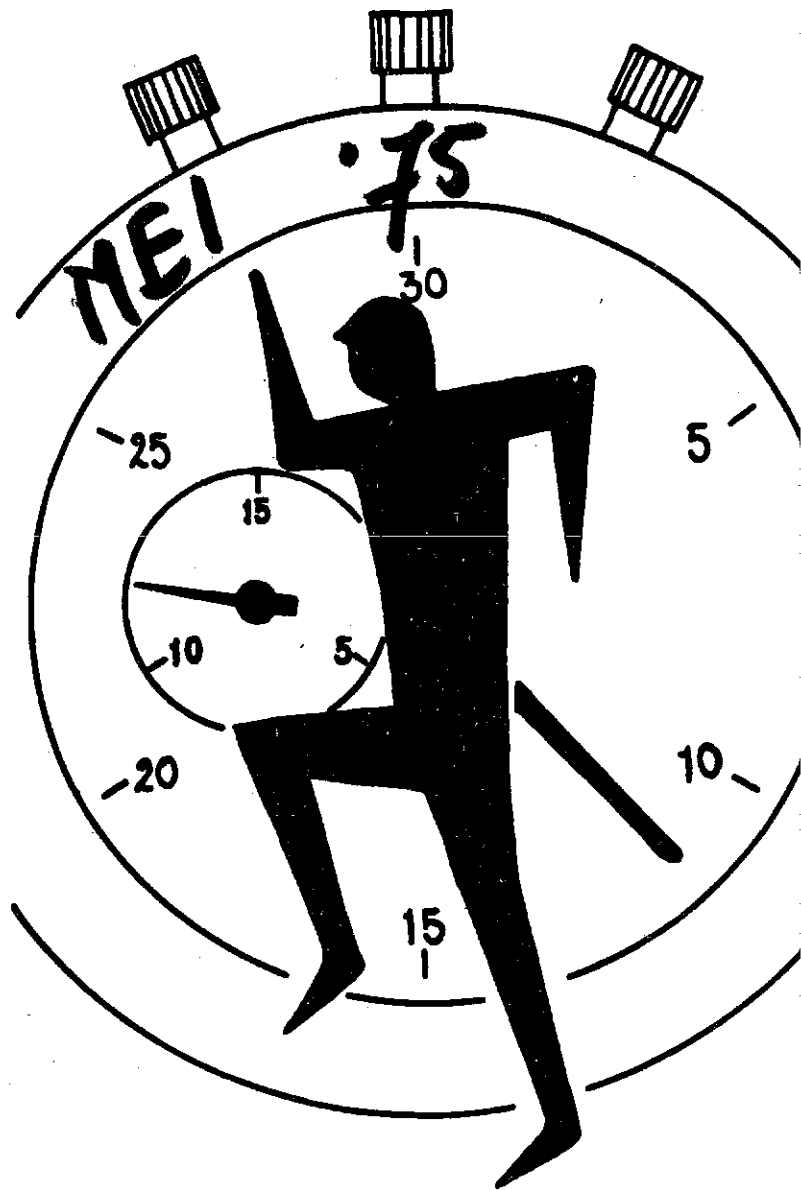
Hotel v. Eyk.

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



Sint Oedenrode.
markt tel. 04138-2677.
Th. W. M. Beks.

Fortuna



bode

officieel orgaan van
A.C. Fortuna '67

van de echte bakker
 gij's 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. greb. Termeeer

laan van mariëndaal 30-32-34-36.

loop zo licht als
 * een veer,
 op schoenen van

TURMEER

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 tweeduizenden eigenaars
 markt 19 te Sint-Oedenrode.

speciaal adres
 voor

wasautomaten

A. v. d. VLEUTEN

markt 9

van liebhout zonen

alles voor

school en kantoor

koffieren 19 sint oedenrode.

EEN HEERLIJK HAPJE

.... DAN NAAR

FRITURE

kees v.d. dungen

eerschotsestraat 92.

Mei 1975.

ADRESSEN.....

Voorzitter	A. Visschedijk, Scherpakkerstraat 15, tel. 3015.
Sekretaris	J. v.d. Schoot. Veghelseweg 27, tel. 2682.
Wedstrijdsekretaris	J. v.d. Schoot.
Penningmeesteres	Mevr. v. Aarle, Laan ten Rode 26.
Trimadres	L. v.d. Kallen, Heistraat 29, tel. 2066.
Redaktieadres	G. v.d. Wijdeven, Lieshoutseweg 25.
Typewerk	G. v.d. Wijdeven/P. Verkuylen.
Stencilwerk	G. v.d. Wijdeven/P. Verkuylen.

Aan- en afmelden van leden uitsluitend schriftelijk bij:

J. v.d. Schoot of

Mevr. v. Aarle.

Klubshirts en -emblemen zijn verkrijgbaar bij Mevr. v. Aarle,
Laan ten Rode 26.

Shirt f.6,50

Embleem f.1,75

Verschijsning Fortunabode:

de volgende bode verschijnt over een week

Voorwoord van de redaktie.

A.C. Fortuna is goed op dreef.

De eerste wedstrijden van het baanseizoen leverden al verschillende klubrekords op. De nieuwe redaktie wil dit jaar ook een rekord vestigen; namelijk het iedere maand uitbrengen van het klubblad. Wat betreft deze uitgave is dit in ieder geval gelukt.

Het verzoek van de redaktie om kopie schijnt langzamerhand traditie te worden, maar we kunnen toch moeilijk alles zelf schrijven. Dames en heren trimmers en pupillen schrijf ook eens een stuk. Misschien zijn er trimmers die waardevolle ideeën hebben of kritische opmerkingen wat betreft het trimmen. Geneer u niet en klim in het schrijfwerktuig. Korte wedstrijdverslagen, berichten van leuke voorvallen op training of wedstrijden zijn welkom. In de vorige Fortunabode schreven wij dat we van plan waren foto's af te drukken. Wij zoeken iemand die de beschikking heeft over een kopieerapparaat. Over een vergoeding kan nader overleg gepleegd worden met de redaktie.

N.B. Vergeet niet mee te doen aan de FIETSEN RALLY op Koninginnedag. Start en inschrijven tussen 14.00 en 15.00 uur bij hotel Stompershoek.

De Redaktie.

GEHOORD:

- opmerking van motorcrosser tegenover dhr. Visschedijk, die de laatste training van de senioren in de sporthal verzorgde:
"Gè kregt ons nie tène". (wil de heer L. te Best zijn lachen inhouden.)

- tijdens wedstrijd in Vught van de omroeper:

"Om kwart over vier begint het nummer KOGELLOPEN".

HARRIE PETERS groet iedereen vanuit Papua New Guinea.

Helaas ontvingen wij zijn brief niet tijdig voor deze uitgave; de kopie was reeds uitgetikt.

WEDSTRIJDKALENDER 1975

voor de maand mei

zaterdag	3	Eindhoven	pupillenmeerkampen
donderdag	8	Vught	avondwedstrijd
zaterdag	10	Uden	C/D + pupillen
zondag	11	???	<u>seniorencompetitie</u>
dinsdag	13	Helmond	avondwedstrijd
maandag	19	Eersel	25 km.
woensdag	21	Uden	avondwedstrijd
zaterdag	24	Vught	werpmeerkampen
zaterdag	31	Best	C/D + pupillen
zaterdag	31	Weert	halve marathon

KOMPETITIE, WAT IS DAT?

In de vorige Fortunabode (april 1975) konden we in het artikel-tje klasse-indeling lezen dat onze vereniging 14 heren-leden telt. Dit is een beetje te optimistisch; 3 van deze heren zijn geen lid meer, terwijl slechts vijf van hen als actieve wedstrijd-atleten beschouwd mogen worden. Hoe moeilijk het dan ook is hieruit een geschikte ploeg samen te stellen voor competitiewedstrijden bleek vorig jaar wel. Als 1 of 2 heren het af laten weten loopt de hele indeling in de soep. Zo was vorig jaar afgesproken dat een atleet de 100 m. en het verspringen voor zijn rekening zou nemen. Wat was nu het geval? Tijdens (!!!) de wedstrijd bleek dat hij in plaats van deze nummers alle werpnummers moest doen en dat onder een andere naam (op het verspringen werd nota bene door een ander een klubrekord gevestigd op zijn naam). Hoe is het in hemelsnaam mogelijk om je zo een beetje voor te bereiden op zo'n wedstrijd? De resultaten zijn dan natuurlijk pover.

M.i. ligt hier een duidelijke taak voor het bestuur. Namelijk om niet alleen een vaste herenploeg samen te stellen, maar er ook op toe te zien dat iedereen mee gaat (bestuursleden zelf ook natuurlijk).

En het is heus wel de moeite waard! In de vierde klasse moet het-gezen de individuele resultaten- voor Fortuna mogelijk zijn bij de eerste 15 te komen.

Het is toch heus niet te veel gevraagd om 3 maal per jaar aan een competitiewedstrijd deel te nemen. Atletiek is een individuele sport; dit is een van de weinige mogelijkheden die een klub heeft om zich als een eenheid te manifesteren. Competitiewedstrijden kunnen de samenwerking bevorderen en stimuleren de motivatie van alle klubleden.

De seniorencompetitie is op de volgende dagen: 11 mei, 1 juni, 24 augustus; de heren kunnen dus deze zondagen reserveren.

Gerard v.d. Wijdeven.

WEDSTRIJDUITSLAGEN. maart/april.

A.V. Generaal Michaelis Best, 18e Joe Mann-Bosloop, 2 maart.

Heren, 45 deelnemers, 10.040 m.. MD. , 43 deelnemers, 1170 m..

11e Jan v.d. Schoot.

2e D. Walravens.

45e Frits Daniels.

14e L.Holl.

JB. , 19 deelnemers, 3270 m..

32e J. Huybers.

11e Johan Merks.

33e M. de Louw.

36e J. v. Rooy.

JD. , 47 deelnemers, 1635 m..

22e Eddy v. Nuland.

MPA. , 33 deelnemers, 1170 m..

35e B.Welten.

4e M. Steenbakkers.

15e M. v. Lieshout.

JPA. , 51 deelnemers, 1170 m..

18e R. v. Boxmeer.

28e John Vogels.

48e Karel v. Aarle.

MPB. , 37 deelnemers, 1170 m..

15e A. Veldkamp.

JPB. , 44 deelnemers, 1170 m..

26e M.v.d. Sande.

33e J. v. Gerwen.

33e C. Hazenberg.

39e T. v. Houdt.

43e E. v. Aarle.

Trainingspakkenwedstrijd 6 april te Eindhoven.

Meisjes D:

60 meter

verspringen

Myranda v.d. Hooge: 8.5 (klubrek.)

3e Myranda : 3.55m.

Marjan Steenbakkers: 9.5

11e Mirjam : 3.16m.

Marielle v. Lieshout: 10.0

16e Rian : 3.01m.

José Raaymakers: 10.0

18e Christian: 2.95m.

Rian v. Boxmeer: 10.1

Marjan : 2.95m.

Patricia v.d. Kallen: 10.3

24e Patrice : 2.86m.

Mirjam v.d. Kaay: 10.3

26e Petri : 2.85m.

Christian Scheutjens: 10.7

30e José : 2.74m.

31e Marielle : 2.67m.

600 meter

2e Diana Walravens: 2.01.8

Meisjes C

600 meter

hoog

Marijke Veldkamp: 2.19.7

Loes Holl : 1.15m.

A. Rijkers : 2.20.4

J. v. Grinsven: 1.15m.

A. v.d. Sande : 2.28.3

vervolg WEDSTRIJDUITSLAGEN

80 meter

Loes Holl : 12.7 sec.
J. v. Grinsven: 13.3 sec.
A. Rijkers : 13.4 sec.
M. Veldkamp : 13.2 sec.
A. v.d. Sande : 13.4 sec.

Jongens D

kogel

11e John Vogels: 6.32m.

ver

23e B. Welte : 3.23m.

80 meter

J. Vogels: 11.8 sec.

B. Welte : 12.8 sec.

Jongens C

100 meter

Willy v.d. Heyden: 14.5

kogel

9e Willy v.d. Heyden: 7.54m.

17e Eddy v. Nuland : 5.91m.

Stratenloop 15 km. 12 april te Venlo.

46e Frits Daniels 1.05.03

Halve marathon Dordrecht

Frits Daniels 1 uur 45 min.

Valkenswaard 19 april.

MPB	40m.	kogel	ver	punten
11e J. Adriaans	8.0 sec.	3.57 m.	2.59 m.	1134
MPA	60m.			
8e A. Veldkamp	10.0 sec.	3.87 m.	2.75 m.	1338
10e M. v.d. Sande	10.7 "	3.70 m.	2.76 m.	1217
18e R. Voets	12.2 "	3.15 m.	2.48 m.	844
20e C. Hazenberg	12.9 "	2.73 m.	2.20 m.	604

meisjes D

60 m.

finale:

1e M. v.d. Hooge	8.4 (C.R.)	M. Steenbakkers	9.6
4e M. de Louw	9.1	D. Raaymakers	9.8

series:

vervolg WEDSTRIJDUITSLAGEN.

M. v.d. Kaay	10.0
J. Raaymakers	10.1
M. v. Lieshout	10.4
P. v.d. Kallen	10.8
P. Daniels	11.0

600 meter

D. Walravens	2.01.1
M. v. Lieshout	2.19.5

verspringen

1e M. v.d. Hooge	3.96 m.	20e J. Raaymakers	3.13 m.
3e M. de Louw	3.93 m.	26e M. v. Lieshout	3.06 m.
11e M. Steenbakkers	3.42 m.	30e P. Daniels	2.87 m.
14e M. v.d. Kaay	3.27 m.	37e R. Voets	2.55 m.
18e C. Scheutjens	3.15 m.	38e R. v. Boxmeer	2.50 m.

kogelstoten

4e M. v.d. Hooge	7.09 m.
16e D. Raaymakers	6.30 m.

meisjes C

80 meter

M. Veldkamp	12.6 sec.	C. Snep	13.3 sec.
L. Holl	12.9 "	A. Rijkers	13.4 "
A. Hazenberg	13.1 "	J. v. Grinsven	13.7 "
A. v.d. Sande	13.2 "		

600 meter

C. Snep	2.11.2
A. Hazenberg	2.17.8

kogelstoten

7e J. v. Rooy	6.50 m.	19e A. v.d. Sande	4.97 m.
14e L. Holl	5.31 m.	20e C. Snep	4.81 m.
15e J. v. Grinsven	5.28 m.	21e A. Rijkers	3.65 m.

verspringen

25e L. Holl	3.55 m.	34e A. v.d. Sande	3.18 m.
32e A. Hazenberg	3.32 m.	35e A. Rijkers	3.16 m.
33e M. Veldkamp	3.31 m.	37e J. v. Grinsven	3.10 m.

vervolg LANDSCHAPBLAD

JPB	40 m.	kogel	ver	punten
4e J. v. Gerwen	7.1 sec.	5.03 m.	3.04 m.	1651
6e B. v.d Kallen	7.3 sec.	5.02 m.	3.05 m.	1612

JPA	60 m.			
39e K. v. Aerle	11.0 sec.	5.42 m.	2.60 m.	1399
42e T. v.d. Houdt	12.8 "	5.67 m.	3.19 m.	1320
46e E. v. Aerle	12.2 "	4.54 m.	2.50 m.	1047

jongens D

80 meter

J. Vogels	12.7 sec.	H. Kerkhof	13.0 sec.
B. Welten	13.0 sec.		

1000 meter

M. v. Bakel 3.49.2

verspringen

kogelstoten

11e J. Vogels	3.63 m.	16e H. Kerkhof	6.28 m.
23e B. Welten	3.29 m.		

hoogspringen

8e B. Welten	1.20 m.	20e J. Vogels	1.10 m.
13e H. Kerkhof	1.15 m.	21e M. v. Bakel	1.10 m.

jongens C

100 meter

W. v.d. Heyden	14.2 sec.	M. Wiersma	15.0 sec.
E. v. Nuland	14.6 "		

discuswerpen

W. v.d. Heyden	20.32 m.	M. Wiersma	17.52 m.
----------------	----------	------------	----------

kogelstoten

10e M. Wiersma	7.27 m.	11e W. v.d. Heyden	7.21 m.
----------------	---------	--------------------	---------

verspringen

13e W. v.d. Heyden	4.23 m.	16e M. Wiersma	3.92 m.
14e E. v. Nuland	4.08 m.		

Estafettes: 4x60 meter

JPA 2e plaats 44.1 sec. (C.R.)

MPA 2e plaats 42.4 sec.

MD 1e Fortuna 1 37.6 sec. (C.R.)
1e Fortuna 2 40.3 sec.

4x80 meter

MC 5e plaats 56.4 sec.

JD 4e plaats 56.0 sec. (C.R.)

VOOR U GELEZEN:

In De Atletiekwereld van 10 april 1975-no. 7.

Het klubblad van De Keien haalt een fraai staaltje van sportiviteit aan. Eggie van Hees liep een sterke cross en viel in de prijzen, die echter niet aan haar uitgereikt konden worden, omdat er sprake was van een te late inschrijving. D. Walravens van AC Fortuna benaderde daarna Eggie van Hees: "Hier heb jij mijn medaille, want jij hebt hem eerlijk verdiend", klonk het. Later kreeg de sportieve Fortuna-atlete alsnog een medaille uitgereikt. Een meer dan verdiende beloning voor dit D-meisje.

Wedstrijd in Vught op 20 april.

Het aantal Fortuna-heren dat actief aan wedstrijden meedoet is niet zo erg groot. Dit in tegenstelling tot de successen die wel groot waren op zondag 20 april in Vught.

Er gingen drie klubberekords aan flarden. Gerard v.d. Wijdevens gooi-
de met de speer het $1\frac{1}{2}$ jaar oude klubberekord van Toon van Zon aan
stukken. Het stond op 43.15 en dat is nu 43.50 meter geworden.

Jan v.d. Schoot verbeterde zijn eigen rekord op de 3000 meter
(nu 9.08,8 min.) en Cor v.d. Heyden bracht het tot een nieuw re-
kord bij het kogelslingeren: 29.50. Dit laatste ondanks zeer slech-
te omstandigheden wat betreft het trainen op dit nummer. Er is
zelfs geen ring en de discusring in de Neul mag hier niet voor
gebruikt worden.

Verder liep Gerard 11.8 sec. op de 100 meter, 24.00 sec. op de 200
meter, stootte hij de kogel 10.56 meter en sprong 5.08 meter ver.
Cor stootte de kogel bijna 10 meter en Peter Verkuylen leverde
met zijn 10 min. en 28 sec. op de 3000 meter ook geen slechte pres-
tatie als we de vele pilsjes van zaterdagavond, het slechte slapen
en de tegenwind meerekenen.

Het was dus een geslaagde wedstrijd, het weer was prachtig en de
prestaties goed. Jammer dat er niet meer leden meegingen. Hopelijk
bestaat er voor de competitie meer belangstelling.

N.B. Voor de eerste wedstrijd van de seniorencompetitie 4e klasse
op 11 mei gaat Fortuna naar Valkenswaard om daar de strijd
aan te binden met: Harvel, DES, Heythuysen 1 en 2, Jasper
Sport, De Keien, Olympia Eindhoven, Valkenswaard, AVON en
E. Bria.

TRAININGSTOT

Aan de hand van de presentielijst kunnen we vaststellen wie in het vorige jaar het meeste de trainingen heeft bezocht.

De maand juli hebben we niet meegeteld, daar de meesten van julië dan op vakantie zijn.

We tellen 66 trainingen (45 donderdagen en 21 dinsdagen).

1)	J. Merks.	52x
2)	C. v.d. Heijden.	48x
3)	Th. Bouw.	43x
	M. v.d. Broek.	43x
3)	M. v. Kaathoven.	40x
6)	H. Aarts.	39x
7)	J. Vervoort.	37x
	P. Veruylen.	37x
	Verhoeven.	37x
10)	P. Kerkhof.	35x
11)	G. v.d. Wijdeven.	34x
12)	D. Terhorst.	33x

Van de 21 dinsdagen (specifiek atletiektraining) was er

1	C. v.d. Heijden	14x
2	J. Merks	12x
3	P. Verkuylen	10x
4	G. v.d. Wijdeven	7x
5	A. v.d. Heijden	6x

Van de 45 donderdagen was er

1	Th. Bouw	43x	(slechts 2 gemist!!!!)
	M. v.d. Broek	43x	(ook slechts 2 gemist !!!!)
3	J. Merks	40x	
	M. v. Kaathoven	40x	
5	J. Vervoort	37x	
	Verhoeven	37x	
7	P. Kerkhof	35x	
	H. Aarts	35x	
9	C.v.d. Heijden	34x	
10	D. Terhorst	33x	

Regels voor het gebruik van de Neul.

- 1) Wij mogen op "De Neul" tot en met 31 oktober, op dinsdag-, woensdag-, donderdag- en vrijdagavond vanaf 18.00 tot 20.30 uur.
Voor elk ander gebruik dient toestemming te worden gevraagd aan college van B. en W..
- 2) Na het gebruik van de atletiekakkomodaties dienen de losse materialen zorgvuldig te worden opgeborgen.
- 3) Losgeraakte graszoden moeten direkt weer teruggelegd en aangedrukt worden.
- 4) Bij elk gebruik van de akkomodatie dient toezicht aanwezig te zijn: 'n trainer of lid van het bestuur.

TRAININGSSTOP.

Zoals iedereen wel zal weten is trainer Cor Leytens na jarenlang training te hebben gegeven er helaas mee opgehouden. Dit is al weer een maand of twee geleden. Er is echter geen nieuwe trainer voor in de plaats gekomen en voor zover ik weet is er door het bestuur nog geen serieuze poging gedaan om iemand aan te trekken. Zoiets is niet bevorderlijk voor de sfeer in de klub en ook niet voor de prestaties tijdens wedstrijden. Fortuna is een sportklub en degenen die hier lid van zijn willen natuurlijk ook trainen. "Als jullie iets willen bereiken zal er getraind moeten worden" zei de heer Leytens altijd, maar dat schijnt men niet in de gaten te hebben. De drie klubrekords in Vught (20 april) werden niet voor niets gevestigd door enkele atleten die veel trainen. Er wordt regelmatig getraind door een kleine groep atleten in de Vresselse bossen. We willen dat nu voortaan steeds op dezelfde tijd gaan doen en wel op zondag voor de middag om half elf. Deze training zal voorlopig bestaan uit lopen (duurloop, interval en sprint). We verwachten alle atleten die actief zijn of dit althans willen lijken op het startterrein. A, B, C, D junioren, dames en heren, iedereen kan komen.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

WIST U.....

- dat A.C. Fortuna binnenkort 7½ jaar bestaat.
- dat de redaktie vindt dat dit wel een feest waard is.
- dat deze bladzijde ook weer vol staat.

Studiebijeenkomst speerwerpen op Papendal

Op vrijdag 21 en zaterdag 22 februari werd onder leiding van Jack van Merode een studiebijeenkomst speerwerpen gehouden. Deze "leiding" beperkte zich tijdens de cursus zelf tot het nu en dan verduidelijken van wat de grote (letterlijk en figuurlijk) gast van dit weekend, de bekende Poolse speerwerptrainer Janusz Sidlo, te vertellen had.

Janusz Sidlo is 42 jaar, heeft 25 jaar actief aan speerwerpen gedaan en momenteel trainer van de Poolse topwerpers. Hij won in 1956 op de Olympische Spelen een zilveren medaille (79,98 m.) achter de noor Danielsen. Verder werd hij onder meer tweemaal Europees kampioen.

Tijdens het gehele weekend bleek Sidlo een zeer enthousiast leermeester, waaraan zijn niet geheel perfecte kennis van het Duits geen afbreuk deed.

Zoals het een groot man betaamt kwam hij te laat, zodat eerst enkele films getoont werden door Cor Tissot van Elly van Beusekom en Lyda Kuys.

Daarna gaf Sidlo een uiteenzetting over de opbouw en inhoud van de speerwerptraining van de Poolse jeugdige talenten tussen 16 en 20 jaar. Deze jeugd traint met bijlen (1, 3 en 5 kg.), slingerkogel, elastische koorden, medecinballen, basketballen, lichte halters en gewone kogels. De bewegingen hiermee gemaakt zijn veelal van een speerwerpstijl karakter, d.w.z. de speerwerpbewegingen worden nagebootst. Voor iedere training (ook binnen) wordt buiten een intensieve warming-up van 20 minuten toegepast, die is aangepast aan het beschikbare materiaal.

Zaterdagmorgen hebben we deze warming-up zelf gedaan, voordat de techniek-instructie begon. Gebruik werden een halter van 4 kg. (heren; dames 3 kg.) en een medicinbal van het zelfde gewicht. Hiermee werden, na wat gelopen te hebben (in het bos, tussen de bomen) diverse oefeningen uitgevoerd. De nadruk kwam te liggen op de strekking van rug-, buik-, romp-, heup- en bekkenspieren en het losmaken van schouder- en nekspieren. Het aantal oefeningen was bijzonder groot en zou nog uitgebreid kunnen worden als meer materiaal ter beschikking was. Deze diversiteit is noodzakelijk om een beetje afwisseling in de warming-up te brengen. Na deze warming-up werd de techniek besproken. Vasthouden van de speer, ligging van de speer tijdens aanloop en afworp. 5-pas ritme, "stemmen" etc. werden gedemonstreerd. Iedere deelnemer

werd op zijn/haar technische fouten gewezen, waartoe hij/zij uit stand moest werpen. Ten slotte werd geworpen in de 5 meter hoge wal rond de kunststofbaan. Sidlo gooide een vijftiental speren in een vlak van ± 40 bij 40 cm. van een afstand van 25 meter. De speren stonden bovendien volkomen horizontaal, wat ook de bedoeling was. De Nederlandse topwerpers en werpsters bleken hiermee meer moeite te hebben (aanwezig o.a. Elly van Beusekom, Lyda Kuys, Cees van Rhee, Mat Simons, John de Noorlander). Sidlo herkende onmiddellijk de fouten bij het afwerpen, die er de oorzaak van waren dat de speren niet rechtlijnig in de wal kwamen. Getoond werden nog oefeningen met de bijl (5 kg.) en met de zware slingerkogel. Met de bijl werd niet alleen geslagen (omlaag en naar boven; links en rechts), maar ook horizontaal gezwaaaid op schouderhoogte (draaien in de heupen en armen gestrekt), geworpen en het onder de speer draaien geoefend.

's-Middags werd in de krachttrainingsruimte de krachttraining behandeld. Gewekt werd hier o.a. met: partner, wandrek, paard/bok, schijvenhalter, schijven, stang van schijvenhalter (20 kg.), kleine halters en elastische koorden.

Het werd hierbij benadrukt dat alle oefeningen zeer goed uitgevoerd moeten worden. Sidlo demonstreerde dit uitstekend, alle bewegingen maakten een zeer beheerste indruk, maar waren toch krachtig en snel.

Met deze praktijkbijeenkomst werd de cursus afgesloten. Wellicht had een wat langere duur en nog meer praktisch werken met de speer het geheel nog interessanter gemaakt.

Gerard v.d. Wijdeven.

WIST U

....dat de eerste uitgave van ons klubblad de naam droeg: "Ons vijgenblad!"

....dat de tweede uitgave heette: "Het vijgenblad".

....dat de naam Fortunabode afkomstig is van J. v.d. Brand.

....dat deze rubriek al in de derde uitgave van het klubblad voorkomt.

....dat de hoogspringmatten liggen te verschimmelen.

....dat het tijd wordt dat we een goede mat kopen (of krijgen!).

....dat dit ook in de Fortunabode van de 4e jaargang nr. 2 staat.

....dat in de 3e jaargang nr. 6 staat dat mevrouw Visschedijk een hekel heeft aan atletiek.

....dat dit nog steeds geldt.

....dat in deze rubriek ontzettend ge O.E.'t wordt.

....dat dit af en toe beslist noodzakelijk is.

VERJAARDAGEN.

Mei.

- 2 Eddy van Nuland.
12 Ingrid Adriaans.
Marian de Louw.
Marjan Steenbakkers.
18 Diane Walravens.
Johan Merks.
22 Benny Welte.
26 Dorine Raaymakers.
31 Jos Lathouwers.

ALLEMAAL

P

R

O

F

I

C

I

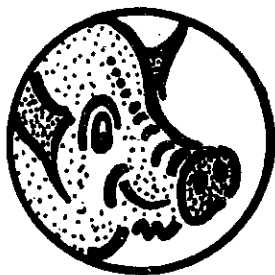
A

T

!

!

ik deed mijn best



Slager
v.d. Tillaar
doet de rest.

DOE HET ZELF

J. Laurijsser

kerkstraat 9.

speciaal
adres

voor

zonweringen
onderhoudswerk.

er
machinaal,
timmerwerk.

Hobbyshop

uw specialiteit is:

BOLWMATERIALEN - 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 boffere 279, tel: 2574

EEN VAKKUNDIG ADVIES VOOR

ALLE AMATEUR-FOTOGRAFEN

EN -FILMERS

heuvel 20.

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

E kleuren t.v., antenne ma-
teriaal, t.v. onderdelen,
FIRMA reparatie alle radio's.

VERS EN ZN. ■■■■■

daar v. Mariendaal tel. 04138 - 2437.



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



*van H. van der Berg
Hanssen-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*

C.M.M. LEYTENS

secr. L. Jansenstraat 10

best tel. 04998-1334

tel. afspraken tussen 1700-1800 u.