

juli '85

TRIMMEN

SINT-  
OEDENRODE

ATLETIEK  
TRIMMEN  
HANDBAL  
BASKETBAL



S.V. FORTUNA '67

## HOOFDBESTUUR :

|              |                  |                     |                                |
|--------------|------------------|---------------------|--------------------------------|
| Voorzitter:  | Luc v.d. Houdt   | Koninginnelaan 95   | tel. 76731                     |
| Sekretaris:  | Jan Stoop:       | Markt 20            | tel. 72208                     |
| Bestuurslid: | Jeroen v. Kampen | Kofferen 30a        | tel. 77049<br>(afd. Basketbal) |
|              | Wim Hellebrekers | Oranje Nassaul. 247 | tel. 74554<br>(afd. Atletiek)  |
|              | Marijke v. Eijk  | Dommelrodelaan 16   | tel. 74177<br>(afd. Trimmen)   |

## ATLETIEK:

|                       |                  |                                 |            |
|-----------------------|------------------|---------------------------------|------------|
| Secretaresse:         | Ria de Vries     | v. Drielstraat 7                | tel. 73844 |
| Wedstrijdsecretaris   |                  |                                 |            |
| Huiswedstrijden:      | Wim Hellebrekers | Oranje Nassaul. 247             | tel. 74554 |
| Wedstrijdsecretaresse |                  |                                 |            |
| Huiswedstrijden:      | Tiny Zomers      | Mauritsstraat 20                |            |
| Penningmeesteresse:   | Rina v. Aarle    | Laan ten Rode 26                | tel. 74312 |
|                       | Bankrelatie:     | Rabobank rek. nr. 13.82.12.783. |            |

## BASKETBAL:

|                      |                  |                                 |            |
|----------------------|------------------|---------------------------------|------------|
| Wedstrijdsecretaris: | Jeroen v. Kampen | Kofferen 30a                    | tel. 77049 |
| Penningmeesteresse:  | Anja Jansen      | Verwestraat 33                  | tel. 74419 |
|                      | Bankrelatie :    | Rabobank rek. nr. 13.82.23.106. |            |

## TRIMMEN:

|                     |              |                                 |            |
|---------------------|--------------|---------------------------------|------------|
| Secretaresse:       | Ria Hol      | Kruidenlaan 20                  | tel. 74737 |
| Penningmeesteresse: | Iet Dogge    | Dommelrodelaan 34               | tel. 75736 |
|                     | Bankrelatie: | Rabobank rek. nr. 13.82.24.393. |            |

## FORTUNABODE:

|                     |                 |                                 |            |
|---------------------|-----------------|---------------------------------|------------|
| Alg. coördinatrice: | Marijke v. Eijk | Dommelrodelaan 16               | tel. 74177 |
| Penningmeester:     | Jan de Koning   | Oranje Nassaul. 229             | tel. 76371 |
|                     | Bankrelatie:    | Rabobank rek. nr. 13.02.32.105. |            |

# atletiek

# 380



JARIGEN in de maand JULI:

- 29. Joost Bekkers
- 29. Joris Bekkers
- 30. Toon der Kinderen
- 31. Bas v.d.Zanden

## Proficiat

Jarigen in de maand AUGUSTUS:



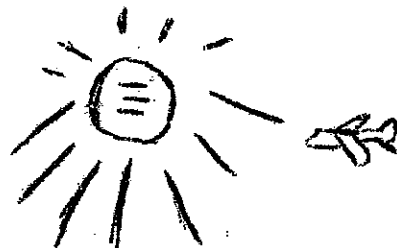
- 16. Floortje Dekkers
- 26. Rob Jansen
- 23. Mark v.d.Oever
- 23. Arjan Peels
- 24. Harm Verhagen
- 30. Jan v.d.Ven.

NIEUW LID: Manon Sebregts.

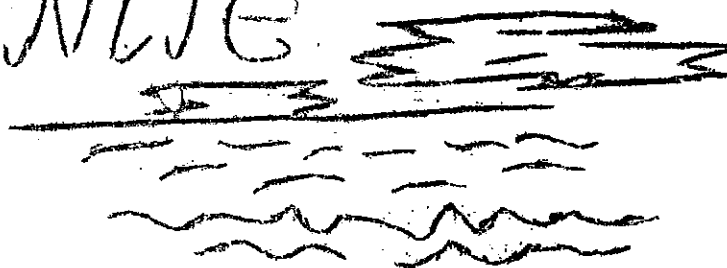
*Welkom.*

VAKANTIE: 15 juli tot 25 Augustus.

# Prettige



# VAKANTIE



## GESLAAGDE 24 UURS - ESTAFETTE.

Rien v.d.Rijt kan terug zien op 'n goed geslaagde 24 uurs-estafette.

Moeilijkheden zijn er altijd, maar ik zeg erbij, er zijn moeilijkheden die niet hoeven te gebeuren. Neem nou 'n geval van; er moet 1 uur volgemaakt worden met 'n groep van 12 personen, en er komen er maar 2 opdagen, 2 melden zich af zoals dat hoort, en 8 personen blijven : zomaar weg!!!!

Gelukkig beschikt FORTUNA afd.ATLETIEK, over atleten met de juiste mentaliteit en karakter, zij weten voor zichzelf wel wie dat zijn, en Rien weet dat nu ook zeker. Deze personen hebben de 24 uurs estafette gered mag je wel zeggen.

Eerst zelf lopen in 'n zeer gezellige sfeer, daarna invallen zonder commentaar. Rien is hen daar zeer dankbaar voor.

Complimenten ook voor de jeugd van de jeugd, zij liepen zeer enthousiast en dat belooft veel goeds voor de komende jaren.

Ook complimenten voor de afd.TRIMMERS en TRIMSTERS van FORTUNA. Tot ver na middernacht zetten zij hun beste (mooie) beentje voor.

De meeste complimenten zijn uiteraard voor de Nachtdravers d.w.z. tussen 2 en 6 uur. Dit blijft de moeilijkste tijd om lopers te krijgen. Alleen het neusje van de zalm, van de afd.Athletiek, komt om deze tijd opdraven.

De een zingt wel 'n Toontje hoger, en de ander 'n Toontje lager, na de trainer en juist voor de sportiefste familie van de afd.athletiek. Maar dat maakt niet uit.

De soep werd weer niet zo heet gegetenals die werd opgediend, we moesten eerst blazen en dan pas lepelen.

En wie zorgde daarvoor, jawel ons aller:

TONNY v.d.RIJT, JUNIOR ( 18 juli trouwt ze met Lambert!!)

Ieder jaar is er voor haar de taak weggelegd van koffie zetten, broodjes smeren, soep maken enz. enz.

BEDANKT NAMENS ALLE MEDEWERKERS, LOPERS, KLOKKERS en OUDERS.

Rien heeft na afloop in de kantine nog "gespietst", maar de meeste waren al weg en daarin heeft hij iedereen bedankt voor de medewerking. Hij was echt niemand vergeten hoor! En trots dat hij was.

De CARAVAN AUTO was ook 'n uitkomst hè, en dat voor die centen. En de TENT, gelukkig niet veel gebruikt van hoeven te maken, de weergoden waren met FORTUNA, maar hij stond er weer (voor dezelfde centen).

En iedere deelnemer kreeg 'n tegeltje van onze voorzitter, was dat even boffen.

Nu hadden we met z'n allen ruim 380 km. gelopen.

Volgend jaar gaan we dit met z'n allen verbeteren naar minstens 381 km., oké!

TOT VOLGEND JAAR.

P.S. 9 juli is de halve Marathon van Sint Oedenrode.

Als je niet helpt kom dan toch even kijken gewoon uit sportiviteit.

Start is om 11 uur.

Finish iets over 12 uur.

TOON.

T O P 3 - 24 UURS-ESTAFETTE - 1985.

Jan v.d.Ven            42 sec.  
Pieter van Aarle       43 sec.  
Anton der Kinderen    44 sec.

Hier volgen enkel uitspraken gehoord tijdens de  
24 uurs-estafette:

12 uur tot 13 u. - mag ik nou weer.  
13 " " 14 " - effe 'n ijsje hale  
14 " " 15 " - die komt nie, die gô nor 't cirkus  
15 " " 16 " - ik loop wel voor haar  
16 " " 17 " - hé kom! op tijd gaan staan!  
17 " " 18 " - gezellig hé  
18 " " 19 " - Ja, goeie wissel  
19 " " 20 " - zullen we is 'n record lopen  
20 " " 21 " - we hebben veel goed gemaakt  
21 " " 22 " - de soep is klaar  
22 " " 23 " - nou kenne we wir vur drie weke trimme  
23 " " 24 " - ik ben wel muug, mar dè is mèrge over  
24 " " 1 " - nog effekes  
1 " " 2 " - goed voorbeeld, hé  
2 " " 3 " - as ze mar op tijd wakker worre  
3 " " 4 " - ik heb 'n bier scheetje gelaate  
4 " " 5 " - kop op moeder, 't is mar 'n ureke  
5 " " 6 " - goeie morge, daar gôn we wir  
6 " " 7 " - effe de vogeltjes voeieren  
7 " " 8 " - losse wij wel op hoor Rien!!!!  
8 " " 9 " - koffie !!!!!  
9 " " 10 " - ik wil nog wel 'n keêr  
10 " " 11 " - ja kunst, mi die schoene!!  
11 " " 12 " - hé, hé.....

Meisjes, jongens, groot en klein: B E D A N K T

Dames en Heren " " " : B E D A N K T

voor jullie inzet en doorzettings vermogen.

## ATLETIEKKAMP 1985.

Zaterdag, 18 mei 1985, de 2e dag dat onze atletiekjeugd in de Rips aan het kamperen is.

Het is  $\pm$  8 uur 's-avonds, als wij, t.w. Wim, Rien, Tonnie, Jan en Ria het erf oprijden van de boerderij in de Rips. Even later zijn ook Jan Stoop en zijn vrouw aanwezig. Na iedereen begroet te hebben, vuile knieën bewonderd en de skiplanken van de 10-kamp geprobeerd te hebben, wordt in de "Disco" door de gastvrije kampleden een kop koffie ingeschonken en limonade en (door Jan S.) meegebrachte snoep uitgedeeld. Langzamerhand komen alle kinderen en er wordt triomfantelijk verteld, hoe lang (of hoe kort) de meesten de eerste nacht hebben geslapen. Hoe houden ze het vol!

Ook de leiding scheen problemen te hebben met de nachtrust, hoewel en één was, die hele bossen omzaggde 's-nachts. Dan, omstreeks een uur of negen, verdwijnen er een stel kinderen achter de gordijnen. Het jaarlijkse optreden van de groepen gaat beginnen!

De eerste groep geeft een "Eerste de Beste-Show weg, waar ze bij de T.V. hun vingers bij zouden aflikken. Rob (Dekker) was een enorme krachtpatser bij het (ballon)gewichtheffen, maar Janine was iedereen te snel af bij het "Duppies-vangen". Twan sprong van grote hoogte aan een parachute van een stoel en Stan wist met grote moeite een (papieren) auto door de zaal te trekken. Met Patricia als presentatrice en Leonie als jury een erg leuke show.

De 2e groep, bestaande uit Thea, Imre, Anton, Agnes en Paul, bracht een aflevering van Sportpanorama. Uit de interviews, die Anton hield, werd een heleboel duidelijk: Jan krijgt grijze haren van het trainen (wie loopt er dan achteraan????); de hoogspringlat moet worden vervangen (een hint voor het bestuur) een nieuw springtalent is ontdekt (wat hebben ze gesjouwd om die zandbak vol te krijgen!).



Groep 3 zat op een alternatieve troika en Pieter zong een lied (met op de achtergrond Drs.P) over een lange weg naar Onsk door een onherbergzaam woud. Hij zong goed en hij keek heel vrolijk naar zijn vrouw Laurent, maar onderweg knikkerde hij wel zijn kinderen (Manon, Ronald, Floortje en Arend-Jan van de wagen, waarna zijn vrouw ook nog een zet kreeg en hijzelf tenslotte zijn einddoel net niet bereikte en door de wolven als toetje werd beschouwd.

Als laatste kwam groep4 aan de beurt met een aflevering van de Sterreclame. Anja, Paul, Leon, Thea, Rob en Bart kwamen elk op hun beurt hun waren aanprijzen. Vooral de Oranje Bokma voor één van de bestuursleden viel in goede aarde. Hoe smaakte het Rien? Maar de beste vondst was toch wel "De Stroop van Stoop". Na het kamp is de stroopomzet bij de kruidenier die op de kleintjes let, enorm gestegen! Geweldig!

Na de bekendmaking van de punten voor elke groep en limonade, chips en een lekker drankje, pakte Gerard zijn gitaar en kreeg binnen de kortste keren de kinderen én de volwassenen doodstil met zijn liedjes en gitaarspel.

Iedereen genoot ervan.

Daarna dropen de kinderen af naar de slaapzolder.

Sommigen sliepen al gauw maar er werd nog heel wat afgekletst door de meesten.

Het bestuur bleef met de leiding nog even napraten.

Wij, Wim, Jan, Rien, Tonnie, Jan en Ria, willen onze kampjeugd bedanken voor de enorm gezellige avond, die jullie ons bezorgd hebben. Uit dit verslag blijkt wel, dat jullie er veel energie en fantasie in gestoken hebben en het resultaat was er dan ook naar.

Ook de leiding:

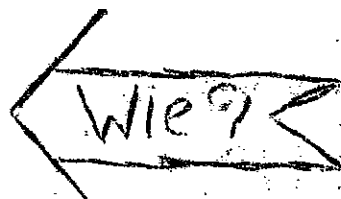
TINY, GERARD, NETTY, RIA en JAN

heel erg bedankt voor de ontvangst op de 18e, maar vooral, voor jullie inzet, om dit kamp weer zo geweldig te laten verlopen.

Namens het bestuur.

Ria de Vries.

.....  
Spikes te koop, maat 36.  
Mark Peels, bel: 04138 - 73700  
Merimondstraat 6.  
.....



++++  
Hallo meisjes en jongens.

Bedankt voor jullie inzendingen van de kleurplaat.  
Vooral de "oudere" hebben hun beste beentje voorgezet.

Er waren 6 inzendingen.

De prijs gaat naar : AGNES V. AARLE, 16 jaar en 7 dagen.

Ze kan de prijs af komen halen bij D.der Kinderen, Borchmolendijk 30.

++++  
Dit is de laatste Fortunabode voor de vakantie.

27 Augustus beginnen we weer met de training.

Hopenlijk iedereen gezond en vol vitamientjes van de zon.

We hebben vakantie met de lagere school dus vanaf

15 Juli tot 25 Augustus

Uitslagen van -----, FORTUNA '67 - SPRINGBOKKEN,

te Sint Oedenrode, d.d. 2 juni 1985.

| <u>MPB.</u>        | <u>ver</u> | <u>sprint</u> | <u>hoog</u> | <u>balw.</u> |  |
|--------------------|------------|---------------|-------------|--------------|--|
| 4. Anita v.d.Pasch | 2.85       | 7.4           | .85         | 10.50        |  |
| 5. Thea v.d.Veen   | 2.65       | 7.5           | .85         | 9.00         |  |

| <u>MD.</u>           | <u>sprint</u> | <u>ver</u> | <u>hoog</u> | <u>kogel</u> | <u>tot.p.</u> |
|----------------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| 3. Imre v.d.Linden   | 9.8           | 3.53       | 1.25        | 7.22         | 1500          |
| 8. Janine Rademakers | 11.2          | 3.06       | 0.90        | 4.93         | 820           |
| 9. Mieke Nuyten      | 11.3          | 2.40       | 0.80        | 3.27         | 111           |

| <u>JPB.</u>          | <u>sprint</u> | <u>ver</u> | <u>hoog</u> | <u>balw.</u> | <u>tot.p</u> |
|----------------------|---------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 1. Patric Kemps      | 6.8           | 3.71       | .95         | 18.50        | 1203         |
| 2. Roel v.d.Wetering | 7.3           | 3.69       | .95         | 23.50        | 1167         |
| 3. Paul Passier      | 7.4           | 2.99       | .85         | 15.50        | 820          |
| 4. Daan v.d.Eerden   | 7.5           | 3.06       | .85         | 13.50        | 783          |
| 6. Mark Peels        | 8.0           | 3.01       | .90         | 13.00        | 717          |
| 7. Niels Maartens    | 7.9           | 2.97       | .80         | 16.50        | 709          |
| 8. Rob Smits         | 8.2           | 2.72       | .95         | 14.50        | 690          |
| 9. H.Verhagen        | 8.1           | 2.94       | .75         | 17.00        | 643          |
| 10. Koos Nuyten      | 8.5           | 2.43       | .90         | 8.00         | 429          |

| <u>JPA.</u>        | <u>sprint</u> | <u>kogel</u> | <u>ver</u> | <u>hoog</u> | <u>tot.p.</u> |
|--------------------|---------------|--------------|------------|-------------|---------------|
| 2. Ronald de Vries | 9.4           | 8.14         | 4.22       | 1.30        | 1788          |
| 3. Leon v.Rooij    | 9.5           | 6.24         | 4.09       | 1.15        | 1528          |
| 5. Mark Hulzebos   | 10.6          | 6.83         | 3.34       | 1.10        | 1217          |
| 6. Bart v.d.Sande  | 10.3          | 4.95         | 3.37       | 1.15        | 1181          |
| 7. Rick v.d.Eerden | 10.3          | 6.29         | 3.26       | 0.95        | 1098          |
| 10. Arjan Peels    | 11.3          | 4.84         | 2.98       | 0.95        | 823           |
| 11. Joris Bekkers  | 11.5          | 4.95         | 2.97       | 0.80        | 696           |
| 13. Joost Bekkers  | 12.0          | 5.05         | 2.55       | 0.85        | 603           |

| <u>JD.</u>           |      |      |      |      |      |
|----------------------|------|------|------|------|------|
| 1. Leon Verrijt      | 12.2 | 7.38 | 4.12 | 1.35 | 1737 |
| 2. Laurent v.d.Elsen | 12.4 | 5.68 | 4.16 | 1.35 | 1618 |
| 4. Jorrit Dekkers    | 12.5 | 6.09 | 3.83 | 1.20 | 1456 |
| 5. Bas v.d.Zanden    | 13.5 | 7.06 | 3.50 | 1.25 | 1371 |
| 6. Stefan Wouters    | 12.9 | 6.42 | 3.48 | 1.20 | 1359 |
| 7. Stan Glaudemans   | 13.8 | 5.80 | 3.48 | 1.00 | 1077 |

Totaal aantal punten: 1. Son met 17007 punten  
2. Rooi met 16652 "

Uitslag van de N.K.S.-ontmoeting op 16 mei 1985 te Uden.

2. Thea v.d.Wetering 1.47.4 (600m).

# Basketbal

Jarigen in de maand Juli en Augustus

1-7 Gwendolyn Braun

12-7 Trudy v.d. Meerakker

10-8 Marión de Ruyter

26-8 Jose v.d. Akker

## BESTUURSMEEDEDELINGEN

Met deze bode sluiten wij onze seizoen af.

Gelukkig staat er in deze bode meer informatie dan in de vorige die alleen over strechen ging.

In deze bode gaan we hierop nog wat verder op in met een aantal oefeningen.

Natuurlijk hopen wij wel dat die gelezen en misschien ook gebruikt zullen worden.

Tevens hebben wij de eindstandenlijst van seizoen 84/85 geplaatst en ondanks dat we geen enkele kampioen in ons midden hebben kunnen we toch best tevreden zijn.

(zie standenlijst)

Tevens staat in deze bode al de nieuwe teamsindeling voor het seizoen 85/86.

Natuurlijk wensen wij iedereen vele zonnige vakantie dagen toe en tot Donderdag 29 Augustus wanneer de trainingen weer beginnen.

En tot slot wens ik iedereen voor het volgende seizoen ook weer veel bal plezier toe.

tot 29 Augustus

het Bestuur

P.S.

Tevens feliciteren wij iedereen die dit jaar geslaagd zijn of overgegaan zijn.

# Eindstand competitie 1984-85

| H.Sen1    |       | H.Sen2     |       | J.Jun      |       |
|-----------|-------|------------|-------|------------|-------|
| Best      | 20-36 | Achilles   | 20-34 | Schijndel  | 16-28 |
| P.S.V.    | 20-30 | Bladel     | 20-30 | O.B.C.     | 16-24 |
| Aalst-W.  | 20-26 | Fortuna    | 20-26 | J.R.C.     | 16-24 |
| Tantalus  | 20-26 | Fight.P    | 20-26 | Bl. Eagles | 16-18 |
| Heeze     | 20-22 | Aalst W.   | 20-20 | Tenderfeet | 16-16 |
| Schijndel | 20-22 | Tantalus   | 20-16 | O.B.C.     | 16-12 |
| Ebcg      | 20-18 | Con Brio   | 20-16 | Attacus    | 16-10 |
| Vido      | 20-14 | P.S.V.     | 20-14 | Fortuna    | 16-8  |
| Fortuna   | 20-10 | Sjoko      | 20-12 | Rush       | 16-0  |
| Bl. Out   | 20-8  | Achilles   | 20-12 |            |       |
| Tiboria   | 20-2  | Doubl. Tr. | 20-10 |            |       |

| J. Kad.    |       | D.Sen1      |       | D.Sen2    |       |
|------------|-------|-------------|-------|-----------|-------|
| Titanus    | 18-34 | Jumpers     | 22-40 | Schijndel | 16-32 |
| Springf.   | 18-32 | P.S.V.      | 22-38 | Fortuna   | 16-24 |
| Fortuna    | 18-28 | Gennep      | 22-36 | Sjoko     | 16-20 |
| O.B.C.     | 18-23 | Ebcg        | 22-28 | Achilles  | 16-20 |
| Attacus    | 18-21 | Fortuna     | 22-26 | PSV       | 16-18 |
| Bl. Eagles | 18-12 | Achilles    | 22-26 | Sjoko     | 16-14 |
| O.B.C.     | 18-8  | Aalst W.    | 22-18 | Chasers   | 16-6  |
| Schijndel  | 18-8  | Lieshout    | 22-18 | EBCG      | 16-4  |
| Tenderfeet | 18-6  | Tantalus    | 22-16 | Bl. Out   | 16-2  |
| Rush       | 18-2  | Vido        | 22-10 |           |       |
|            |       | Jasp.Sp.    | 22-8  |           |       |
|            |       | Fighting P. | 22-0  |           |       |

| M.Jun      |       | M.Asp.     |       |
|------------|-------|------------|-------|
| Yellow Sox | 20-38 | Springf.   | 18-32 |
| Springf.   | 20-36 | Quo Vadis  | 18-28 |
| Attacus    | 20-34 | Bl. Eagles | 18-26 |
| Fortuna    | 20-28 | Rush       | 18-21 |
| JRC        | 20-18 | Attacus    | 18-18 |
| Jumpers    | 20-18 | Springf    | 18-16 |
| Quo Vadis  | 20-16 | Akron      | 18-15 |
| Gennep     | 20-14 | Fortuna    | 18-12 |
| Tenderfeet | 20-12 | Yellow Sox | 18-4  |
| Jasper Sp. | 20-4  | Tenderfeet | 18-4  |
| Rush       | 20-2  |            |       |

## Nieuwe F L U I T R E G E L voor de Heren Sen.

Zoals iedereen die bij de teams bespreking aanwezig was  
(wat zoals gewoonlijk vrij klein was)

hebben we besloten om een nieuwe regel voor Heren Sen.  
in te voeren.

Zoals iedereen weet zijn wij verplicht om voor de Heren Sen.  
die 2e klas spelen bij andere verenigingen te gaan fluiten

Maar doordat dat vorig jaar bijna niet na werd geleefd  
door onze Heren Sen. hebben we ontzettend veel boetes  
gehad waar natuurlijk de gehele club voor op moet draaien.  
Daarom hebben wij besloten om voortaan een lijst te maken  
met alle namen van de Heren Sen. er op.

Ongeveer een maand van te voeren zetten wij er de Datum  
voor.

Kan men niet dan moet men zelf een vervanger zoeken.

Kan men niemand vinden en gaat men zelf niet dan verhalen  
wij die boetes bij jullie.

B.V.

1. M.v. Uittert 2 T.v. Bakel Quo Vadis-Gennep 26-9-85  
Gaaf op de datum 26-9-85 geen van beide of een van hun  
niet fluiten en kregen wij een boete dan verhalen wij  
de boete bij hun.

Dus als M.v. Uittert niet zou gaan fluiten en T.v. Bakel  
wel dan verhalen wij de boete bij M.v. Uittert.

De boetes bedragen f15,- per persoon.

Dus zorg dat je aan je schema houdt want anders ben je een  
hoop geld kwijt voor niets.

En trouwens jullie hebben ook graag dat er bij wedstrijden  
scheidsrechters aanwezig zijn.

Dus ga gezellig een keer met zijn tweeën fluiten en  
bespaar je een boete van f15,-

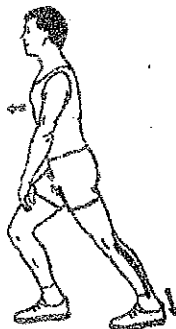
P.S.

De kilometer vergoeding wordt aan het eind van het  
seizoen geregeld.

de Wedstrijdsec.

1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 5 à 10 minuten.
2. Neem de correcte uitgangshouding aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zo ver op dat het niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spier(groep) gedurende 20 tellen vast; dus niet verend rekken.
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 5 x maal achtereenvolgend. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten. Herhaal de rekoefeningen minstens 3 x maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga niet sporten.

★ **KUITSPIEREN**



Ga staan; doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak net van de vloer komt; de linker knie blijft gestrekt; verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet, zodat de hak op de vloer komt; deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boom of hek te plaatsen.

★ **KUITSPIEREN**



Kniel met de rechter knie op de vloer; laat de linker oksel op de linker knie rusten; druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer los komt.

★ **HAMSTRINGS**



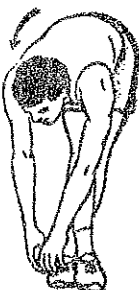
Ga zitten in langzit; plaats de rechter voet naast de linker knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd de lage rug hol.

★ **DIJBEENSPIEREN**



Ga gestrekt liggen op de buik; pak met de linker hand de linker voet; trek de voet naar de linker bil; probeer de linker knie van de vloer op te trekken.

★ **HAMSTRINGS EN AFVOERDERS**



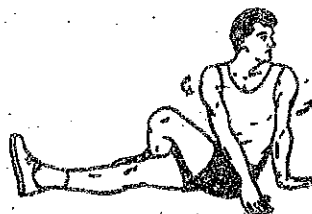
Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de buitenzijde van de linker voet; laat het gewicht rusten op de linker voet; neig met de romp en de armen naar rechts.

★ **AANVOERDERS**



Ga zitten in kleermakerszit; zet de voetzolen plat tegen elkaar aan; grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast; rak het bovenlichaam naar voren; houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

★ **ROMP- EN RUGSPIEREN**



Ga zitten in langzit; plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond; draai met de romp naar links; houd de romp daarbij rechtop.

★ **GROTE BORSTSPIEREN**



Kniel op beide knieën; plaats de handen zover naar voren op de vloer dat de heupen nog recht boven de knieën blijven; druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer.

★ **2-KOPPIGE ARMSPIEREN**



Ga zitten in langzit; vouw de vingers achter de rug in elkaar; strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.

★ **3-KOPPIGE ARMSPIEREN**



Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) achter de rug vast; gebruik, indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen, een hulpmiddel.

★ **ONDERARM- EN POLS-  
BUIGERS -STREKKERS**



Strek de linker arm met de handpalm naar voren; pak met de rechter hand de linker handpalm vast; duw de handpalm maximaal naar achteren; voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit; pak met de rechter hand de linker handrug en trek de handrug naar voren.

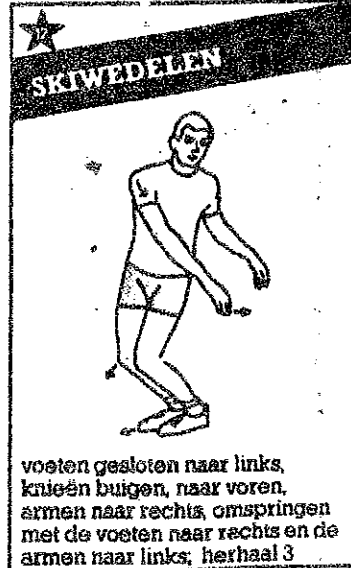
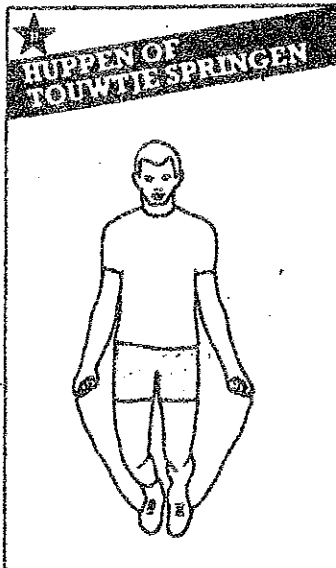
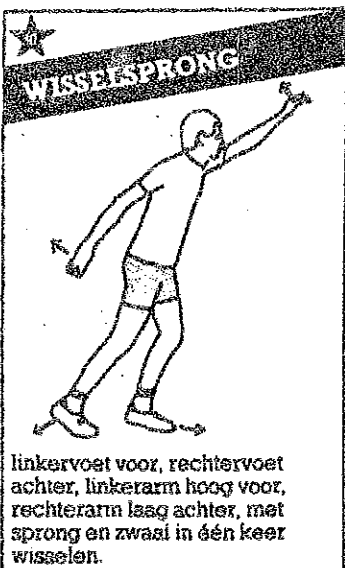
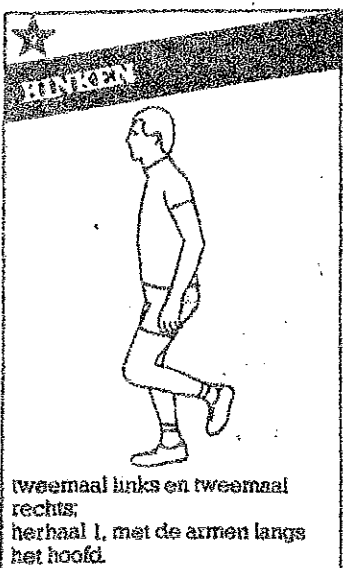
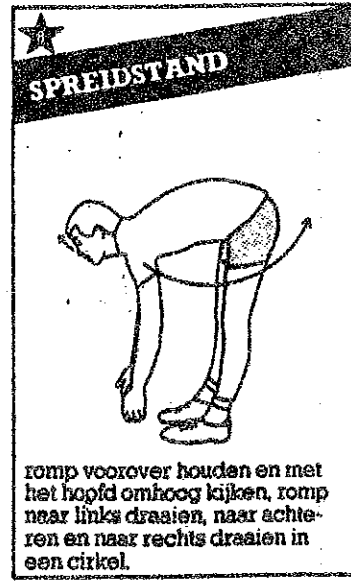
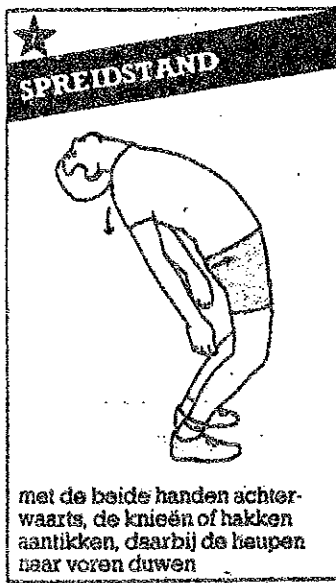
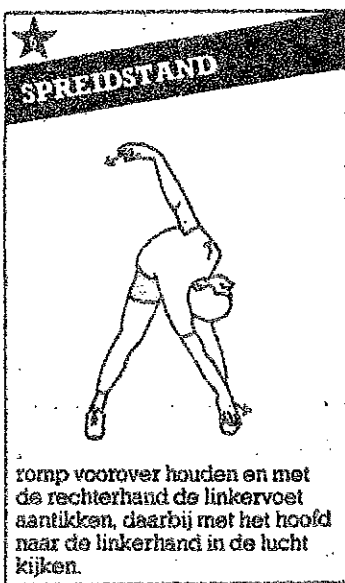
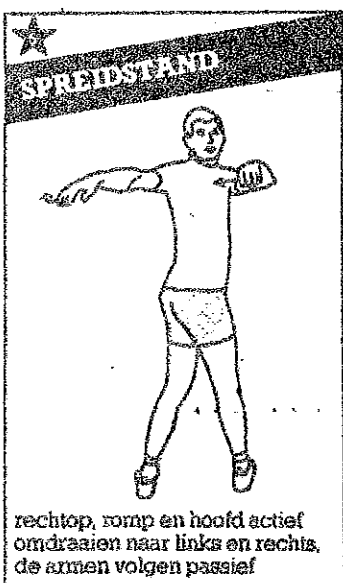
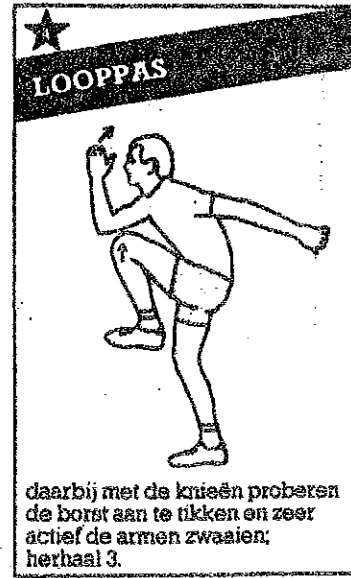
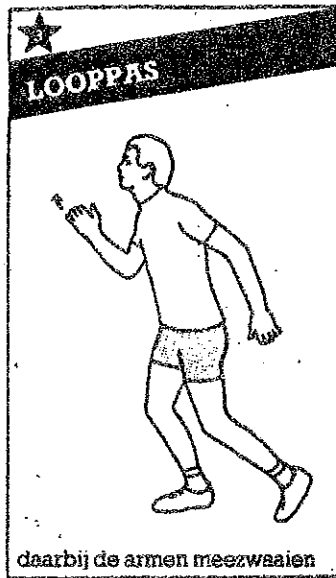
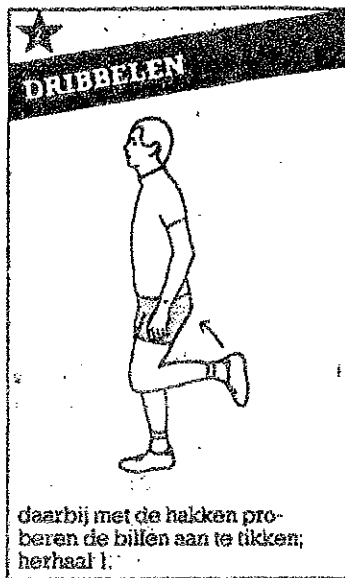
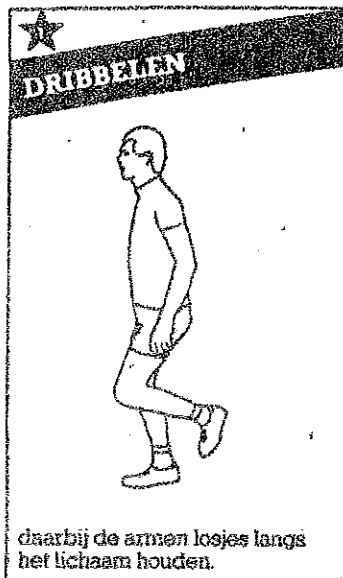
★ **POLSBUIGERS EN  
-STREKKERS**



Zet beide handruggen tegen elkaar aan; duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden; houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangedrukt; deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (bidschouder) te zetten; beweeg dan de ellebogen maximaal omhoog.

# ALGEMENE WARMING-UP - 8 à 10 MINUTEN

1. Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag goede kleding aan.
2. Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) 15 à 30 seconden per oefening lang.
3. Forceer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.
4. Doe na de warming-up 5 à 10 minuten rek-oefeningen.
5. Neem bij klachten contact met een arts op en ga niet sporten.



Sen. 1941 12-02-1982

Geacht bestuur en leden van basketbalver. Fortuna

Mijn naam is Henk van Beugen en ik ben een redelijke fanatieke basketbalspeler bij de vereniging Flash 82 uit Den Bosh waar ik tot zeer grote vreugde van mijzelf competitie mag spelen met het H.sen. 4 team.

Meestal is het zo dat aan het begin en/of aan het einde van een seizoen verenigingen tournooien organiseren, en dit zijn evenementen waar iedere normale basketballer maandenlang vol verwachting naar toeleeft.

Toch komt het nog wel eens voor dat er teams zijn die om verschillende redenen geen enkel tournooi aangeboden krijgen. Dit veroorzaakt dan natuurlijk de grootste mogelijke teleurstelling die men zich maar kan voorstellen.

Waarom nu deze brief vraagt u zich wellicht af?

Welnu, ik moet u bestuur en leden van fortuna, ongewoon enorm hartelijk danken omdat het uw vereniging is geweest die mijn gedesillusioneerd wegwijnend en verschrompelend basketbalhart weer net op tijd dat ene kleine beetje, maar voor iedere basketballer van levensbelang zijnde basketbalzuurstof heeft toegediend.

Het is inderdaad uw vereniging geweest die het mij mogelijk heeft gemaakt om toch nog een tournooi te mogen spelen.

Nogmaals mijn niet te beschrijven dank hiervoor, woorden schieten mij te kort ...snik....snik....snik....snik.....

In het bijzonder moet ik dan toch ook Heren Sen. 2 van uw vereniging bedanken, die geheel onzelfzuchtig een plaatsje in hun team hebben vrijgemaakt, waardoor ik geheel onverwachts als gastspeler kon meedoen bij een tournooi georganiseerd door Jumpers uit Venray op zat. 11 Mei jongstleden.

NEE, de situatie was toch iets anders geloof ik.

H.sen2 was inderdaad ENELE MAANDEN geleden al uitgenodigd voor bovengenoemd tournooi, dus verzamelde op een afgesproken tijd op de Markt in st. Oedenrode Eric Asveld van H.Sen2 zichzelf in zijn Eentje, helemaal alleen dus, omdat alle andere leden van H2 zich op een, in mijn ogen.

Z!O.Z

onfatsoenlijke niet nader te omschrijven onvoorstelbare negatieve manier genoodzaakt zagen om massaal en zonder ook maar enige aankondiging, afzegging of iets dergelijks helemaal gewoon weg te blijven (een enkele uitzondering misschien daargelaten)

In een bijna onmogelijke korte tijd is toen zaterdag even een team bestaande uit Eric en 5 gastspelers opgetrommeld, omdat er toch nog mensen zijn die het behoorlijk lomp vinden om de organisatoren van een toernooi zomaar in hun hemd te laten staan.

Wij zijn dus met 6 man naar Venray gereden, hebben het inschrijfgeld voldaan (f6,- per man) zijn eventjes 2e geworden, hebben leuke kontakjes gelegd en genoten van onze 2e prijs.

Ondanks mijn ietwat minder positieve mening wat betreft het gedrag van enkele van uw leden, heb ik toch ook een klacht namelijk: mijn goedheid is uiteindelijk nog beloont met een boete van f6,- (inschrijfgeld) die ik dus eigenlijk van u terug zou willen ontvangen.

Eigenlijk ben ik zelfs van mening dat alle kosten, nl. inschrijfgeld en reiskosten door de vereniging maar eigenlijk zelfs door H2 aan de 6 positief ingestelde basketballers terugbetaald zou moeten worden.

Deze mensen hebben namelijk getoond dat je met een gezonde positieve instelling toch best wel plezier aan je sport kunt beleven, en dat je daardoor tevens de naam van de vereniging hoog kunt houden, want op een toernooi niet verschijnen zonder afzeggen is natuurlijk de grootste antireclame die een vereniging zich maar kan voorstellen.

Om de 5 andere positivo's nog eventjes te noemen, dit waren

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| Eric Asveld       | van heren Sen 2      |
| Aad van Berkel    | van jongens Junioren |
| Eddy Schuring     | van heren Sen1       |
| Peter Bunkers     | van heren Sen1       |
| Henk Vermeltfoort | van heren Sen1       |

Neem dus maar een voorbeeld aan hen.

Met vriendelijke groeten.

H.v. Beugen

Mozartstraat 23

5481 LA Schijndel

P.S. de terugbetaling van de onkosten kunt u regelen via Henk Vermeltfoort.

# TOURNOOIEN

Omdat alles op zijn eind loopt zet ik hierbij de lijst van alle tournooien die we hebben gehad of nog krijgen.

| TEAM   | WAAR            | DATUM        | PLAATS    |
|--------|-----------------|--------------|-----------|
| J.Kad  | Deurne Pioniers | 27 April     | 4e Plaats |
| J.Kad  | Jumpers         | 11 Mei       | 2e Plaats |
| M.Jun  | Jumpers         | 11 Mei       | 1e Plaats |
| H.Sen2 | Jumpers         | 11 Mei       | 2e plaats |
| J.Jun  | Rush            | 18 Mei       | 1e Plaats |
| J.Kad  | Aalst Waarle    | 27 Mei       | 1e plaats |
| D.Sen1 | JRC             | 27 April     | 1e Plaats |
| M.Asp  | Rush            | 1 Juni       | 4e Plaats |
| J.Kad  | Rush            | 1 Juni       | 1e Plaats |
| D.sen2 | Rush            | 1 Juni       | 2e Plaats |
| H.Sen2 | Deurne Pioniers | 1 Juni       | Laatste   |
| J.Kad  | Sjoko           | 8 Juni       | 3e Plaats |
| D.Sen1 | Heusden         | 30 April     | 6e Plaats |
| J.Jun  | Schijndel       | 14 September |           |
| H.sen1 | Schijndel       | 15 September |           |

Tournooi Best-Sjoko-Fortuna 22/23 Juni

Thuistournooi 31Aug./1Sept 7/8 Sept.

## Tournooien

Dat wat in die vorige brief stond sta ik geheel achter.

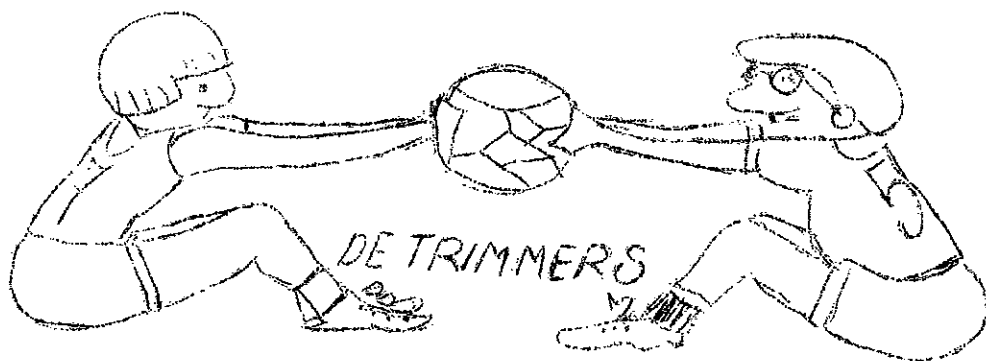
Het is toch belachelijk als je eerst tegen het bestuur ja zegt voor een tournooi.

En als het dan zover is hebben ze ineens geen tijd.

Als dat nog een keer voorkomt (welk team dan ook) dan krijgt dat team het volgend seizoen geen tournooien meer.

de Wedsbrijdsec. J.v. Kampen

Ik krijg de boze telefoontjes van de Tournooi organisatie



JARIGEN IN JULI,

11 juli Riky van Acht

11 juli Francien van Schijndel

20 juli Marijke van Eijk

20 juli Toon Schouten

proficiat !

Beste Trimmers,

Er is al twee keer in 't Sportpark "De Neul" getrimd.  
De eerste keer zijn er ondanks 't slechte weer toch  
nog 10 trimmers van de partij geweest, de tweede keer,  
de weergoden waren beter gestemd, werd dat aantal  
ongeveer verdubbeld.

We hebben groot vertrouwen dat de opkomst goed blijft.  
Ook bij de 24 uursloop is er een goede opkomst  
geweest van de trimmers, er heerste een fijne sfeer  
in 't sportpark, en hopelijk zullen volgend jaar nog meer  
trimmers die sfeer willen proeven door mee te lopen of  
te kijken.

Allen een prettige vakantie en natuurlijk  
mooi weer namens Marijke, Iet, Hans en Ria.

groetjes Ria.

