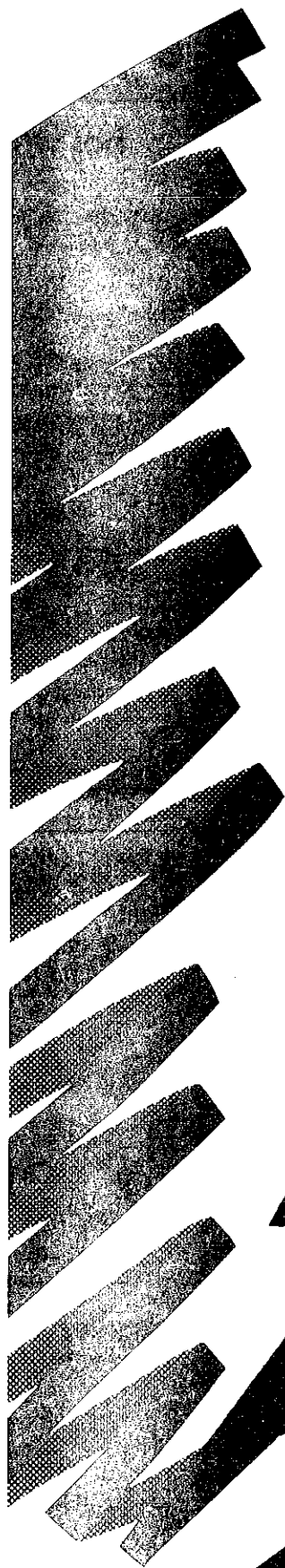


S.V. FORTUNA '67

Januari 1989





Slijper Diamant Huis

St. Oedenrode

Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur

Hoofdkantoor Diamantbeurs Amsterdam

Formido

bouwmarkt

Frans van Esch

NUENEN

Boordseweg 2^B
Telefoon 040-838597

SINT OEDENRODE

Eerschotsestraat 44
Telefoon 04138-72048

DE BEZORG-BAKKER

*bezorgt door heel Sint-Oedenrode,
1 dag tevoren bestellen*



*Alle dagen vers van de warme
bakker, geen bezorgkosten.*

TELEFOON 77481

M. v.d. Burgt

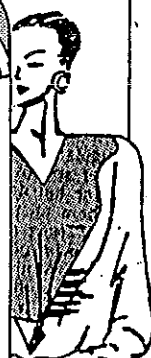
Willem Alexanderstraat 1

Schijvens

Modecentrum

Stuk voor stuk betaalbare mode
waar je snel bij moet zijn.

Best, Sint-Oedenrode, Son,
Nuenen, Oirschot, Gemert, Deurne,
Boxmeer, Cuyk.



Hans Koot Schildersbedrijf



Oranje Nassaulaan 67
Sint-Oedenrode
Telefoon 04138-75361



- GROOT ASSORTIMENT
- GOEDE KWALITEIT
- GRATIS VAKKUNDIG ADVIES
- OP MAAT GEZAAGD
- THUISBEZORGD

Bouwmarkt Forum Bouwmaterialen

LIEMPDSEWEG 3, 5492 SM SINT-OEDENRODE, TEL. 04138-72092 / 76184

VAN DEN DUNGEN's snackbar



Eerschotsestraat 92
St. Oedenrode
Tel: 04138-73142

alles uit eigen keuken!

S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967



HOOFDBESTUUR:

Voorz./secr.	: Jeroen v Kampen	Johan Frisostraat 34	72263
Penningmeester	: Rina v Aarle	Laan ten Rode 26	74312
Contactpersoon			
Afd. Atletiek	: Albert v Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
Afd. Basketbal	: Peter Bunkers	Boskantseweg 11	72005
Afd. Trimmen	: Tonny vd Rijt	Ollandseweg 14	75336

ATLETIEK:

Secretaris	: Albert v Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
Penningmeester	: Jan v Kampen	Zonnedaauw 1	77450
Wedstr.secr.thuis	: Jan Smits	Lieshoutseweg 1b	74453
Wedstr.secr.uit	: Cor v Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
Lid	: Henriëtte v Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
Trainingen	: Jan v Kampen		
Bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.12.783	

BASKETBAL:

Voorzitter	: Cees Jansen	Verwestraat 33	74419
Secretaris	: Wim vd Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
Penningmeester	: Mimy Warnecke	Irenestraat 25	77771
Wedstr.secr.	: Dries v Bergeijk	Industrieweg 6b	75919
Lid	: Peter Bunkers	Boskantseweg 11	72005
Lid	: Marion v Limpt	Griegstraat 6	74273
Lid	: Aad v Berkel	Lieshoutsedijk 46	73393
Bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.23.106	

TRIMMERS:

Secretaris	: Ria Hol	Kruidenlaan 20	74737
Penningmeester	: Betsie v Mil	Doornappel 5	75454
Lid	: Tonny vd Rijt	Ollandseweg 14	75336
Bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.24.393	

FORTUNABODE:

Alg. coördinatie	: Aad v Berkel	Lieshoutsedijk 46	73393
Penningmeester	: Rina v Aarle	Laan ten Rode 26	74312
Bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.32.105	

Uitgave : 5 januari
Volgende uitgave : 2 februari
Uiterste inleverdatum : 24 januari

Clubcross 88/89

	<u>23-10</u>	<u>20-11</u>	<u>18-12</u>
Jongens Pup. C: (1000 m)			
Joost van Kampen	4.44	4.31	4.37
Willem v. Schijndel	4.53	4.42	4.21
Ralf Kluitmans	5.03	4.54	4.55
Jongens Pup. B: (1000 m)			
Floor van Kampen	4.31	4.16	4.20
Arjen van Esch	4.16		4.02
Ronny Hoevenaars	4.25	4.51	
Armand v.d. Akker		4.47	
Mark-Jan Thijssen			5.25
Jongens Pup. A: (1000 m)			
Thomas Termeer	3.43	3.48	3.44
Jeroen v.d. Tillaart	3.47		3.46
Erik Kempe	4.07	4.03	4.01
Bjorn v. Dinther		4.03	3.57
Joris v. Esch	4.12		4.11
Jongens D: (1000 m)			
Erik Slegers	3.35	3.38	3.41
Thijs Dekkers	3.37	3.41	3.43
Martijn v.d. Tillaart	4.16		4.18
Olaf Verhagen		4.06	
Jongens A: (3000 m)			
Leon Verrijt		12.47	12.43
Meisjes Pup. B: (1000 m)			
Nancy Serier	5.31	5.26	
Chris v.d. Boom		5.36	4.58
Meisjes Pup. A: (1000 m)			
Wendy Hoevenaars	4.06	4.02	4.04
Anneloes v. Erp	4.13	4.08	4.14
Bonnie Smits	4.44	4.27	4.11
Evelien v.d. Akker		4.29	4.46
Marielle v. Erp			4.23
Meisjes C: (1000 m)			
Kitty Serier	4.27	4.15	

Koorts moet je eruit lopen??

Sporten gezond? Je gaat er bijna aan twijfelen, wanneer je de krantenberichten leest over het enorme aantal sportblessures. Toch durf ik te blijven zeggen: SPORTEN DOET GOED; ATLETIEK DOET ZEER GOED!!

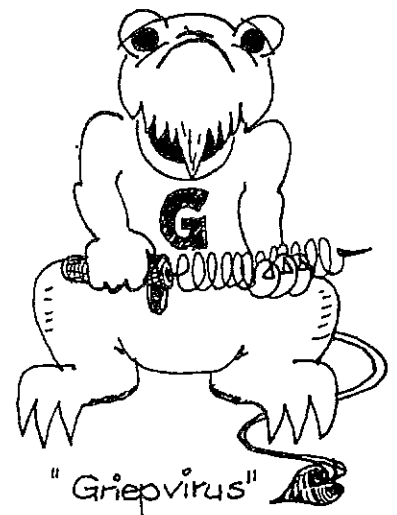
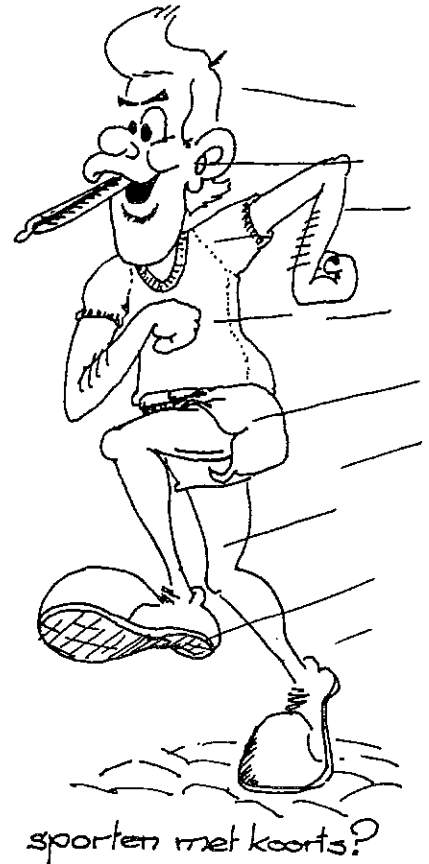
Echter wil men deze stelling met verve blijven verdedigen, dan is het zaak een elementaire fout niet of niet meer te maken. Ter illustratie het volgende waar gebeurde verhaal.

Piet Rapiet was een flitsende ster aan het atletiek firmament. In korte tijd had hij door hard trainen de nationale sub-top bereikt bij het lange-afstand lopen. In het derde trainingsjaar stokte echter de progressie. Nog harder trainen bracht geen betere tijden.

Op een gegeven moment kreeg hij griep: spierpijn, hoofdpijn, hoesten, snotteren en hoge koorts. Na twee dagen bedrust, een kilo citroenen en flink stomen moest het maar weer kunnen vond hij. Koorts had hij nog wel, maar wat zou dat? Tijdens de training zou hij die er wel uit lopen. Zijn naaste concurrenten trainde vast niet onder zulke omstandigheden. Een mooie gelegenheid dus om wat van zijn achterstand weg te werken. Daarom: schoenen aan en zweten maar.

Twee dagen zwoegde hij voort. Toen ging het niet meer. Al gauw kreeg hij wat vage pijn op de borst en werd duizelig. Hij werd zelfs zo duizelig, dat hij zich zorgen begon te maken en naar zijn huisarts stapte. Die constateerde een onregelmatige hartslag en stuurde de onfortuinlijke atleet spoorslags naar de hartspecialist. Besloten werd tot opname. Zo belandde Piet Rapiet in het ziekenhuis op de hartbewakingsafdeling. Dat bleek geen overbodige luxe. Nog diezelfde nacht was snel ingrijpen noodzakelijk vanwege een kortdurende hart-stilstand. Het liep goed af voor Piet. Omdat zich verder geen problemen meer voordeden kon hij na vier weken het ziekenhuis in goede conditie verlaten. Twee maanden later mocht hij de training hervatten en inmiddels loopt hij weer wedstrijden op sub-top niveau.

Wat is er met Piet R. aan de hand geweest? Nog lijdende aan een virus infectie (griep), heeft hij de training hervat. Het is bekend,



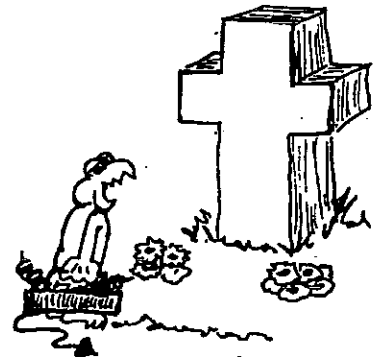
dat tijdens intensieve lichamelijke inspanning de weerstand van het lichaam kortdurend daalt. Het griep-virus heeft van de tijdelijke weerstands daling gebruik gemaakt om zich (weer) te vermenigvuldigen. Door de overdaad aan virussen hebben deze zich niet alleen in de skelet-spieren (hun voorkeursplaats), maar ook in de hartspier genesteld. Dit heeft een ontsteking van de hartspier tot gevolg gehad met als bijkomend verschijnsel hartritme stoornissen. Gelukkig heeft Piet R. er geen nadelige gevolgen aan over gehouden, maar dit had ook anders kunnen zijn. Immers van de ongeveer 100 sporters, die in Nederland op het sportveld plotseling overlijden per jaar, zijn er 2 á 3 bij met een ernstige ontsteking van de hartspier. Deze hartspierontsteking ontstaat vrijwel altijd door een virus - meestal een griep-virus. Behalve een hartstilstand kan een hartspierontsteking ook blijvende op zichzelf niet dodelijke hartritme stoornissen tot gevolg hebben. Behandeling tijdens het verdere leven is dan absolute noodzaak. Van intensieve sportbeoefening kan dan vrijwel nooit meer sprake zijn. Vooral deze niet dodelijke ritmestoornissen worden nogaleens gezien. Zo ken ik persoonlijk een ex-beroepsvoetballer en een oud hockeyer, die het sporten moesten opgeven na een hartspierontsteking. De een loopt rond met een pace-maker en de ander heeft diverse medicijnen om het hartritme te corrigeren.

Boven beschreven problemen kunnen in vrijwel alle gevallen voorkomen worden door zich te houden aan de volgende regel:

NOOIT TRAINEN MET KOORTS!!

Wil men de hoogst mogelijke zekerheid, dan is het aan te bevelen om de training pas weer te hervatten twee dagen nadat de lichaamstemperatuur beneden de 38 °C is gedaald. Dus men moet twee dagen koorts-vrij zijn, voordat men weer gaat trainen.

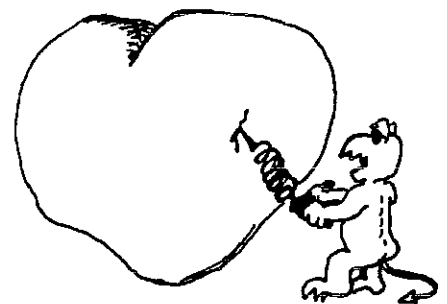
Namens de medische werkgroep
van het district zuid
Jeroen Verberne, huisarts



Soms heeft een hartspierontsteking ernstige gevolgen.



Wat is koorts?



Hartspierontsteking
door een virus.



de koning bv

makelaars en

assurantiekantoor

Tel. 04138-74916
Corridor 17b, 5492 HA Sint-Oedenrode.

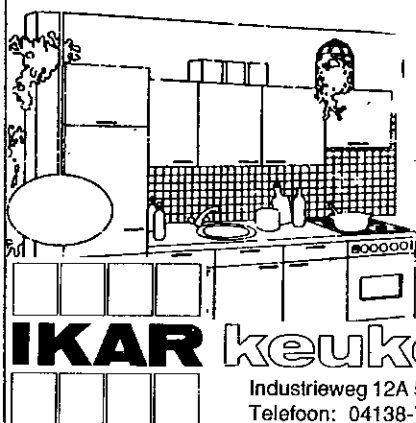
Een lekkere en

goedkope borrel kopen,
Dan even bij Fons binnen lopen.
Het adres voor al uw dranken.

DRANKENHANDEL

**FONS VAN
BOXMEER**

Deken van Erpstraat 20 tel. 75133



Kwaliteit voor
betaalbare prijzen en
alle keukens worden
in eigen fabriek voor u
naar wens gemaakt!

IKAR keukens bv

Industrieweg 12A 5492 NG Sint-Oedenrode
Telefoon: 04138-77315

Elke dinsdag diepvriesdag
Halve varkens voor de dagprijs

SLAGERIJ

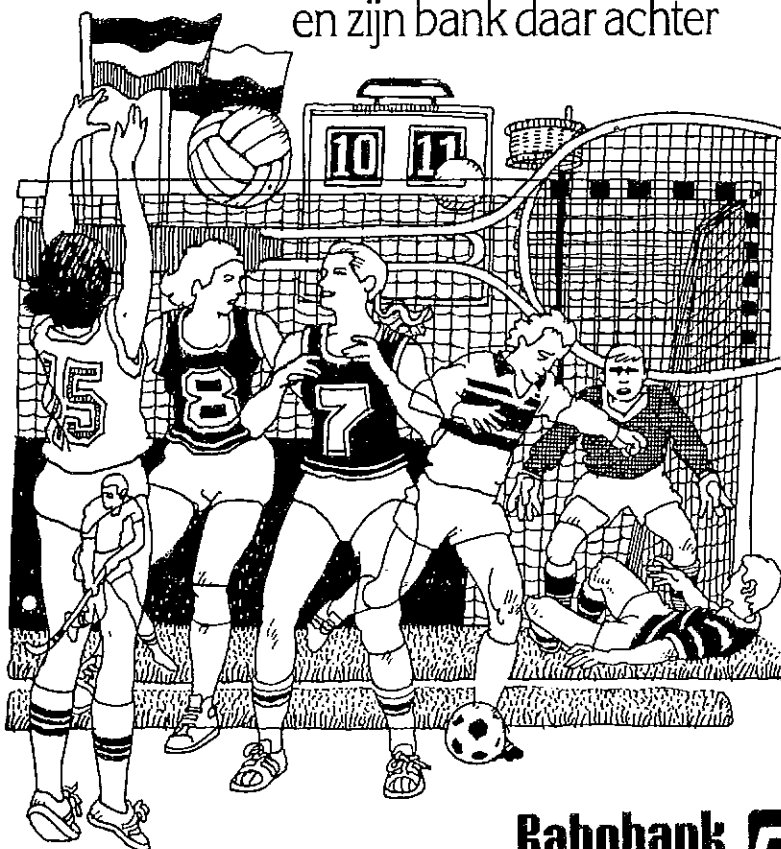
G. KLUIJTMANS

Kerkstraat 13 - 5492 AH Sint-Oedenrode
Tel. 04138-72728

Specialiteit
★ Barbecue
★ Fondue
★ Gourmet
★ Canadese
ham



De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



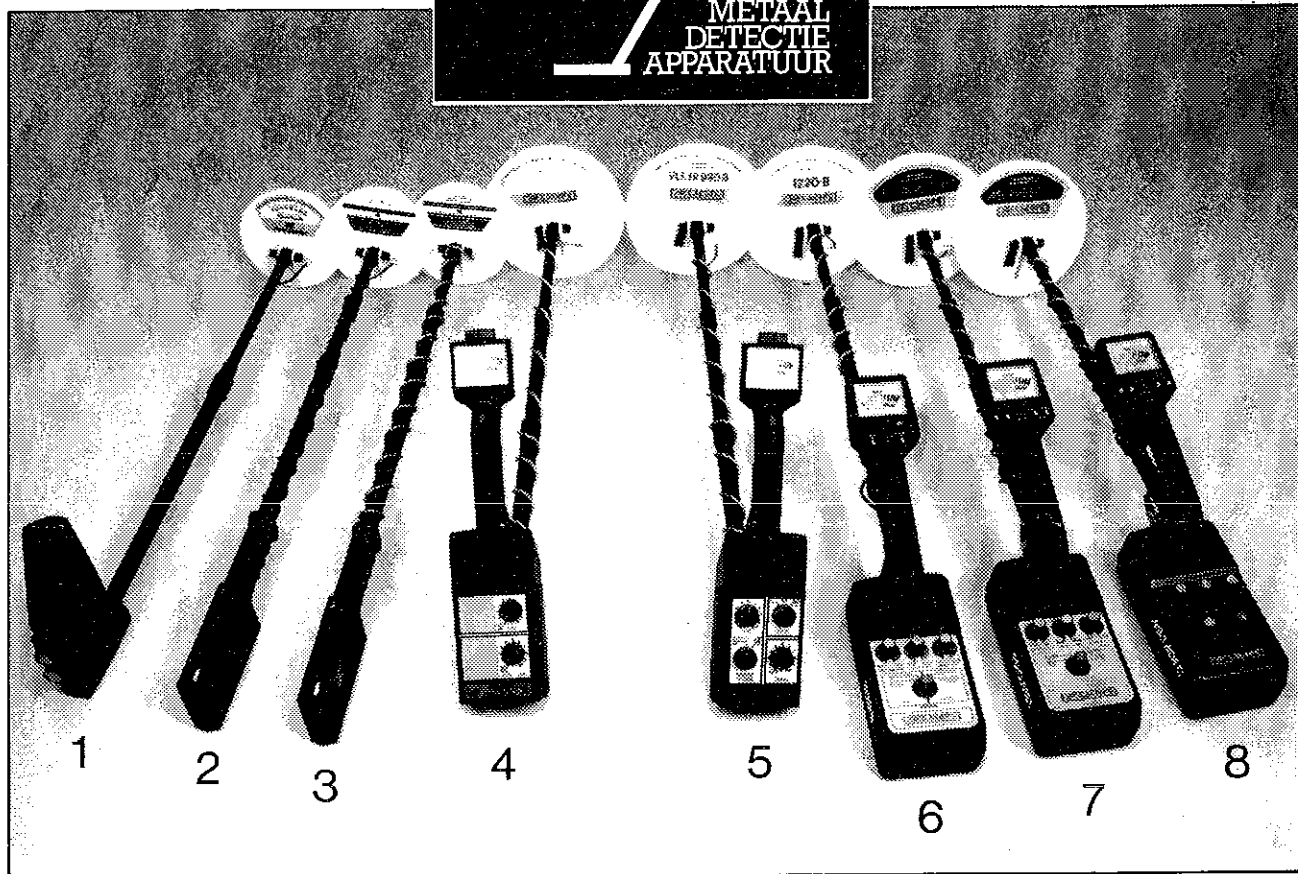
Rabobank 
St.Oedenrode

C-SCOPE

GELAN

METAAL
DETECTIE
APPARATUUR

Importeur van het wereld bekende merk C-scope. Wij hebben alle modellen op voorraad en dealers door heel Nederland.



EIGENSCHAPPEN

1. De goedkoopste
2. De eenvoudigste
3. De verrassende
4. De meest verkochte
5. De uitgebreide
6. De nieuwste
7. De professionele
8. De beste
9. De bouwdoos

MODELLEN

- Treasure Seeker
Minidec
Minidisc
VLF/TR 770D
VFL/TR 990B
VFL/TR 1220B
Promet
Metadec
K-5000

Max. ZOEKDIEPTE

- 80 cm
100 cm
100 cm
150 cm
160 cm
170 cm
220 cm
240 cm
170 cm

PRIJS

- f 270,-
f 318,-
f 420,-
f 690,-
f 960,-
f 1554,-
f 2376,-
f 2592,-
f 1014,-

VOOR MEER INFORMATIE EN NEDERLANDSE FOLDERS
MET PRIJZEN. BEL: 04105-2949



GELAN METAALDETECTOREN B.V. BEDRIJVENWEG 17
5272 PA SINT-MICHIELSGESTEL 04105-2949

Ook voor speciale detectoren
zoals onderwater apparatuur
en ertsdetectoren.

C-SCOPE



**C-SCOPE
CLUBMAN**

f 1.799,⁹⁵

incl. BTW

ROOISE TRIMCOMPETITIE 88/89

De Rooise Trimcompetitie bestaat uit 5 wedstrijden (van 5 of 3 Km). De 4 beste tijden tellen mee voor de eindstand. Men kan dus een wedstrijd missen, of men mag de slechtste tijd aftrekken. De tussenstand na 3 wedstrijden is bepaald aan de hand van de 2 beste tijden.

Uitslagen.	23-10	20-11	18-12	Tussenstand
Heren 5 Km:				
Erik van Heijningen	17.36 ²	17.21	17.13	34.34
George Zoontjes	17.29 ¹	17.29	18.01	34.58
Jos Dekkers	17.57 ⁴	17.53	17.44	35.37
Harald van de Ven	17.52 ³	18.32	18.06	35.58
Nico Schilder		18.37	18.35	37.12
Jack de Punder		19.14	18.30	37.44
Ruud van de Laar	19.16 ⁶	18.53	19.07	38.00
Cor van Erp	19.25 ⁸		19.17	38.42
Frans Bekkers	19.49 ⁹	19.36	19.16	38.52
Bart van Esch	18.44 ⁵		20.09	38.53
Jorrit Foolen	19.23 ⁷	19.40		39.03
Fons v. Boxmeer	19.50 ¹⁰	19.43	19.24	39.07
Henk v. Walbeek	20.06 ¹¹	20.07	19.48	39.54
Andre v.d. Laar	21.05 ¹⁸	20.12	19.55	40.07
Theo Wijnen	20.31 ¹²		20.18	40.49
Jeroen v.d. Tillaart	20.33 ¹³		20.21	40.54
Jorrit Dekkers	21.12 ¹⁴	20.36	21.19	41.48
Koos de Vries	20.55 ¹⁶		21.34	42.29
Thijs Dekkers	21.44 ¹⁷	21.26	21.10	42.36
Ton Vereijken	21.38 ¹⁵	21.02	22.56	42.40
Cor Verschuiten	20.49 ¹⁵	22.12	21.58	42.47
Harrie Senders		22.07	21.27	43.34
Rien Habraken		22.16	22.11	44.27
Simon Lavrijsen	24.03 ²⁰	23.20	22.30	45.50
Joep Dekkers	23.29 ²²	24.22		47.51
Karel Verberk		27.18	27.15	54.33
Joris van Esch	27.03 ²⁴		30.05	57.08
Joost v.d. Velden	20.44 ¹⁹			
Rene v.d. Heuvel	20.50 ¹⁶			
Freek Aertsen		20.21		
Harrie Verschuren		22.42		
Rien Oerlemans		23.09		
Peter Feyen			17.45	
Albert v.d. Kerhof			20.56	
John Bekkers			22.26	
Toon der Kinderen			23.11	
Leo Evers			23.33	
Lucien Evers			24.02	

vervolg Rooise Trimcompetitie

Uitslagen	23-10	20-11	18-12	Tussenstand
Dames 5 Km:				
Maria van Kampen	23.07	22.37	22.59	45.36
Isa van Heijningen	23.30	23.22	24.15	46.52
Netty Hulsen	23.49	23.26	23.49	47.15
Marga Verduin	23.41		23.36	47.17
Tineke v. Boxmeer	27.27	27.13	27.38	54.40
Marianne Lathijnhouwers		29.19	27.54	57.13
Ardi van de Pol			26.56	

Heren 3 Km:

Erik Kempe	13.40	13.16	13.26	26.42
Bjorn van Dinther		13.45	14.12	27.57
Rob Smits	14.05		14.05	28.10
Floor van Kampen		14.32	15.18	29.50
Arjen van Esch			14.59	
Joost van de Velden			12.06	

Dames 3 Km:

Wendy Hoevenaars	14.50	14.38	16.50	29.28
Bonnie Smits		16.21	16.44	33.05
Anneloes van Erp		16.48	17.13	34.01
Francien Dekkers	18.55	18.54		37.49
Marielle van Erp			16.12	
Kitty Serier		17.04		

DE BESTE ALLERJONGSTE NEDERLANDSE ATLEETJES

9.9 Gerben Pieterse-AVR '69
9.9 Roy Wolfs-AV '40
10.0 Klaas J Raat-Hollandia
10.0 Ivo Faashen-Caesar
10.0 Erwin Prakken-Impala
10.1 Tim Jonker-Springbokken
10.2 Dennis Reimers-Blauw Wit
10.1 Hrl 6.8 rw
10.2 Jasper Wessels-Parthenon
10.2 Michael Parkinson-Haari

1000 meter
2.52.4 Hadewyn v. Velde-GAC-H
2.53.7 Jeroen Schildt-AV '47
2.53.7 Mark Roovers-Pr. Hendr.
2.53.9 Jaap Steeghs-Ol Eh
2.54.1 Rolf de Jong-Impala
2.55.0 Stefan Kreykamp-Oss-V
2.56.7 Harold v. Engeland-GAC-G
2.56.9 Michiel Smits-Liemers 7
2.57.36 Eric de Olde-Sisu
2.57.5 Erik Ruys-Hera
2.57.9 Piet Westers-Trias
2.58.2 Tim Jonkers-Springbok
2.59.0 Arnoud Seldentuis-ARGO '77

80 m hordenloop
12.5 Erwin Prakken-Impala
12.5 Guido Jacobs-Oss '78
12.6 Roger Hendriksz-Illion
12.7 Niels Kruller-AAC
12.8 Melvin Defares-Srint
12.8 Mark Roovers-Pr. Hendrik
12.9 Frederic Damen-DES
13.0 Ivo Faashen-Caesar

1.60 Mark Stöger-Spado
1.60 Edwin Kortekaas-Spartaan
1.60 Tijn Leuken-THOR

kogelstoten 3 kg
14.32 Mark Roovers-Pr. Hend.
13.84 Koen v. Vugt-Springbok
13.33 Ivo Faashen-Caesar
13.13 Remco Brandhorst-Sprtn
12.80 Alex Middag-GAC-H
12.62 Melvin Ruttenberg-Illion
12.35 Roy Wolfs-AV '40
12.20 Sandert Lammerts-Attila
12.03 Pim Voeten-Sprint
12.00 Jan W. Joor-AVV
11.98 Niels Hars-NOP
11.95 Paul Jousstra-BI. Wit
12.00 Erik v.d. Mast-Zaanland

diskuswerpen 1 kg
39.28 Mark Roovers-Pr. Hendr.
38.84 Remco Brandhorst-Sptn
35.20 Onno Eikelhof-Hellas
33.52 Koen v. Vugt-Springbk
33.04 Alex Middag-GAC-H
32.60 Bas de Vries-AV '55
32.10 Jeroen v. Vuure-BAV
31.80 Jef Helmink-Hollandia
31.38 Eddy Groffen-AVN
30.98 Paul Jousstra-BI Wit
29.76 Sander Lammerts-Attila
29.54 Ivo Peeters-Hera
29.25 D. Veenman-Edam
28.52 Edward Vink-Spartaan

speerwerpen 400 gram
43.10 Ivo Faashen-Caesar

JONGENS PUPILLEN A

60 meter
8.2 Casper Pappot-AAC
8.3 Roel Verdonschot-Weert
8.3 Ferry Balemans-THOR
8.4 Maurice dela Combe-HAC
8.4 Wouter Hueskes-Sprint
8.4 Coen Mulder-AV '40
8.5 Jermaine Sedoc-AAC
8.5 Dirk v.d. Berg-Olympia Eh
8.5 Ivo v.d. Smissen-Sprint
8.5 Rolf v.d. Pavert-Athletico '73
8.6 14 lopers

1000 meter hardlopen
3.05.7 Ramon Sauit-Unitas
3.10.3 Melvin Deugd-Lycurgus
3.10.3 Matthys Timmer-Sp Reeuw
3.13.8 Eelco v. Duivenbode-Energ
3.14.4 Jeroen Vis-AVA '64
3.14.8 Carl Cammeraat-Illion
3.14.7 Emil van Rijst-PAC
3.15.5 Jiri Kemper-Waterland
3.16.7 Aron Stam-DEM
3.16.1 Dewki Borron-Sparta
3.16.1 Maarten Heyboer-Zaanland
3.16.7 Joost v. Pelt-PSV
3.17.1 Menno Drechsler-Spirit L

verspringen
4.97 Wouter Hueskes-Sprint
4.97 Jermaine Sedoc-AAC
4.92 Roel Verdonschot-Weert
4.77 Dirk v.d. Berg-Olympia Eh
4.75 Emil van Rijst-PAC
4.69 Martijn Huizings-Pr Hendr
4.66 Roald Middag-GAC-H

JONGENS PUPILLEN B

40 meter
6.1 Joris Wouters-HAC
6.1 Erik Gommans-Tegelen
6.2 Mario Mutsaerts-Spark
6.3 Jeroen Kwakkel-Gemzen
6.3 Kjell Heinsius-SAV
6.3 Dennis Bruin-Trias
6.3 Ivo Roovers-Sprint
6.4 Edwin v. Calcar-Jahn II
6.4 Pascal Langenberg-Spado
6.4 Wouter Bouman-Impala
6.4 Lennart v.d. Steen-PAC
6.4 Daan Iserief-Altis
6.4 René Muller-DEM
6.4 Koen Ooms-Olympia Eh
6.4 René Catsburg-Zaanland
6.4 Niels Gelderblom-Holl L
6.4 Alex v.d. Ree-NOP

1000 meter
3.21.9 Bas Jansen-Spirit L
3.24.4 Eddy Wagner-Suomi
3.27.0 Jeroen Kwakkel-Gemzen
3.27.8 Peter Beeks-AVA '70
3.30.8 Bart Cambeen-Schelde Sp
3.31.0 Peter v.d. Pol-AV '56
3.31.7 Mario Mutsaerts-Spark
3.31.8 Eef Geurtsen-Hellas (C)
3.32.7 Tonny v.d. Meyden-AAC
3.33.4 Walter Osterholt-Bataven
3.33.6 Sanne v. Ieperen-Hera
3.33.7 Jeroen v.d. Tillaart-Fort 67
3.34.5 Jurgen Coenen-PAC (C)
3.35.0 Hubert Jansen-Jahn II
3.35.0 Simon de Wit-Parthenon

1.25 René Muller-DEM
1.15 Castr. 26.8
1.22 Guido van Duin-Sparta
1.20 Ivo Roovers-Sprint
1.20 Bob Hurkmans-Parthenon
1.20 Maarten v.d. Ravesteyn-DAK
1.20 Raoul van Son-Sparta
1.20 Pascal Langenberg-Spado
1.20 Ken Corsen-Jasp. Sport

kogelstoten 2 kg
8.39 Edwin v. Calcar-Jahn II
7.98 Jaap Bijma-Start '78
7.89 Thomas Ruiter-Pynenburg
7.78 Brian Bruist-Nea Volh
7.50 Gertjan Coumans-Energie
7.44 Tobias Ooyevaar-Hollandia
7.43 Pim de Bont-Parthenon
7.42 Jorrit Leyting-Hollandia
7.42 Lennart v.d. Steen-PAC
7.35 Raoul van Son-Sparta
7.18 Jeroen Hoos-Hera
7.10 Jeroen Kwakkel-Gemzen
7.06 Kjell Heinsius-SAV

4 x 40 m estafette
25.5 Hollandia, Hoo 18.9
25.6 PAC, Rt 28.5
25.8 Zaanland, Purn. 2.7
26.0 Pr. Hendrik, Vu 27.8
26.1 AAC, Aals 10.9
26.1 Spark, Da 18.9
26.1 Parthenon, Do 18.6
26.2 Suomi, Bev 4.6
26.2 Typhon, Do 18.6
26.3 DEM, Bev 4.6
26.4 Altis, Amf 2.7

M/C

1000 meter	40 meter sprint	verspringen
clubrecord 4.19.6	clubrecord 7.9	clubrecord 2.80
1 Nancy Serier 5.25	1 Nancy Serier 8.5	1 Nancy Serier 2.32
Hoogspringen	Kogelstoten	
Clubrecord 0.85	clubrecord 3.52	
1 Nancy Serier 0.85	1 Nancy Serier 2.56	

JP/B

1000 meter	40 meter sprint	Verspringen
Clubrecord 3.47.9	Clubrecord 7.0	Clubrecord 3.13
1 Arjan v Esch 4.01.0	1 Arjan v Esch 7.3	1 Arjan v Esch 3.13
2 Floor v Kampen 4.08.0	2 Armand w/d Akker 7.5	2 Armand w/d Akker 3.06
3 Armand v.d Akker 4.12.0	3 Willen v Schijndel 8.4	3 Joost v Kampen 2.68
4 Ralf Kluitmans 4.13.0	3 FloorvKampen 8.4	4 Willem v Schijndel 2.66
5 Joost v Kampen 4.38.0	5 Ralf Kluitmans 8.5	5 Ralf Kluitmans 2.62
6 Willem v Schijndel 4.59.0	6 JoostvKampen 8.9	6 Floor vKampen 2.60
Hoogspringen	Kogelstoten	Balwerpen
Clubrecord 0.90	Clubrecord 4.28	Clubrecord 26.24
1 Floor v Kampen 0.90	1 Floor v Kampen 3.75	1 Armand v/d Akker 17.38
2 Arjan w Esch 0.80	2 Joost v Kampen 3.32	2 Ralf Kluitmans 12.96
2 Armand w/d Akker 0.80	3 Ralf kluitmans 2.94	3 Floor vKampen 12.30
4 Ralf Kluitmans 0.75	3 Armand w/d Akker 2.94	
4 Willem v Schijndel 0.75	5 Arjan v Esch 2.85	
	6 Willem v Schijndel 2.50	

MP/B

1000 meter	40 meter sprint	Verspringen
Clubrecord 3.42 8	Clubrecord 6.1	Clubrecord 3.61
1 Anneloes v Erp 3.56.5	1 Anneloes v Erp 7.3	1 Annloes v Erp 3.12
2 Evelien w/d Akker 4.03.0	2 Evelien v/d Akker 7.5	2 Evelien V/d Akker 3.04
Hoogspringen	Kogelstoten	Balwerpen
Clubrecord 1.10	Clubrecord 4.71	Clubrecord 22.00
1 Evelien w/d Akker 0.95	1 Evelien v/d Akker 4.25	1 Evelien V/D Akker 15.77
2 Anneloes v Erp 0.90	2 Anneloes v Erp 3.60	2 Anneloes vErp 11.12

M.D

1000m

Clubrecord 3.223

1 Kitty Serier 3.59.0

Hoog

Clubrecord 1.25

1 Kitty Serier 1,10

J.D

1000m

Clubrecord 3.19.9

1 Thijs Dekkers 3.23.6

Hoog

Clubrecord 1.45

1 Thijs Dekkers 1.05

J.F

1000m

Clubrecord 3.10.0

1 Leon Verrijt 3.10.0

Hoog

Clubrecord 1.65

1 Leon Verrijt 1.40

60 m

Clubrecord 8.35

1 Sandra v Bakel 8.35

2 Kitty serier 10.1

Kogel

Clubrecord 10.10

1 Kitty Serier 5.52

80 m

Clubrecord 11.0

1 Thijs Dekkers 11.96

Kogel

Clubrecord 9.01

1 Thijs Dekkers 5,47

100m Sprint

Clubrecord 12.1

1 Leon Verrijt 11.76

Kogel

Clubrecord 11.91

1 Leon Verrijt 9.49

Verspringen

Clubrecord 4.33

1 Sandra v Bakel 3.94

2 Kitty Serier 3.39

Verspringen

Clubrecord 4.49

1 Thijs Dekkers 3.76

Speerwerpen

Clubrecord 26.88

1 Thijs Dekkers 15.92

Discus

Clubrecord 21.81

1 Thijs 17.12

Verspringen

Clubrecord 5.85

1 Leon Verrijt 5.52

Speer

Clubrecord 41.16

1 Leon Verrijt 26.87

Discus

Clubrecord 33.34

Leon Verrijt 30.26

JP/B

1000 meter	40 meter sprint	Verspringen
Clubrecord 3.59.9	Clubrecord 6.3	Clubrecord 3.82
1 Jeroen v/d Tillaart 3.31.0	1 Jeroen v/d Tillaart 7.4	1 Jeroen v/d Tillaart 3.20
Hoog	Kogelstoten	Balwerpen
Clubrecord 1.10	Clubrecord 6.12	Clubrecord 35.00
1 Jeroen v/d Tillaart 1.00	Jeroen v/d Til 5.37	1 Jeroen v/d Tillaart 30.28

MP/A

1000 meter	60 meter sprint	Verspringen
Clubrecord 3.46.9	Clubrecord 9.0	Clubrecord 3.84
1 Wendy Hoevenaars 3.46.9	Wendy Hoevenaars 10.3	Wendy Hoevenaars 3.36
2 Bonnie Smits 4.03.0	Bonnie Smits 10.8	Marielle v Erp 3.05
3 Marielle v Erp 4.15.0	Marielle v Erp 11.5	Bonnie Smits 2.95
	Wendy v/d Akker 11.8	Wendy v/d Akker 2.85

Hoog

Clubrecord 1.25	Kogelstoten
1 Wendy hoevenaars 1.10	Clubrecord 6.60
2 Bonnie Smits 0.90	1 Wendy hoevenaars 4.82
3 Marielle v Erp 0.85	2 Bonnie Smits 4.52
	3 Wendy v/d Akker 3.94
	4 Marielle v Erp 3.13

JP/A

1000 meter	60 meter sprint	Verspringen
Clubrecord 3.27.3	Clubrecord 8.7	Clubrecord 4.22
1 Erik Slegers 3.27.3	1 Erik Slegers 9.0	1 Erik Slegers 4.02
2 Thomas termeer 3.33.0	2 Thomas Termeer 9.5	2 Thomas Termeer 3.82
3 Bjorn v Dinther 3.46.0	Martijn v Hamond 9.8	3 Martin v Hamond 3.68
4 Erik Kempe 3.55.0	4 Erik Kempe 10.4	4 Martijn v/d Til 3.20
5 Joris v Esch 3.56.1	5 Bjorn v Dinther 10.8	5 Erik Kempe 3.17
6 Martijn v Hamond 3.59.3	6 Joris v Esch 10.9	6 Bjorn v D 3.11
7 Martijn v/d Tillaart 4.03.0	7 Roel v kampen 11.1	7 Joris v E 2.97
8 Roel v Kampen 4.26 5	8 Martijn v/d Tillaart 11.2	8 Roel v Kampen 2.90

Hoog

Clubrecord 1.30	4 Martijn v Hamond 1.00	3 Bjorn v Dinther 6.10
1 Erik slegers 1.25	7 Martijn v /d Til 0.95	4 Erik Slegers 6.00
2 Tomas Termeer 1.20	8 Joris v Esch 0.80	5 Martijn v.d Tillaart 5.92
3 Bjorn v Dinther 1.05	Kogelsto	6 Roel v Kampen 5.40
4 Roel v Kampen 1.00	1 Martijn v Hamond 6.56	7 Erik Kempe 4.78
4 Erik Kempe 1.00	2 Thomas Termeer 6.20	8 Joris v Esch 4.37

NIEUWE RECORDS EN EVENARING VAN RECORD

MP/C Nancy Serier evenaring clubrecord hoogspringen 0.85
JP/B Arjan v Esch nieuw clubrecord verspringen 3.13
JP/B Floor v Kampen evenaring clubrecord hoogspringen 0.90
JP/C Jeroen v.d Tillaart nieuw clubrecord 1000m 3.31.0
MP/A Wendy Hoevenaars nieuw clubrecord 1000m 3.46.9
JP/A Erik Slegers nieuw clubrecord 1000m 3.27.3
M/D Sandra v Bakel nieuw clubrecord 60m sprint 8.35
J/B Leon Verrijt nieuw clubrecord 1000m 3.10.0

Verjaardagen

Roel v Kampen 11-1
Nancy Serier 16-1



Valkenloop A.V.V 13-11 88
30e Jan v.d. Schoot 1.11.45



**Bakkerij
Sonnemans
dan is het goed**



Café biljart 't Straotje
ANS en JOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

- ★ Plaatmateriaal ★ Hout
- ★ Open haarden ★ Deuren
- ★ Bouwmaterialen



St. Oedenrode
Sonseweg 5
Tel. 04138-72565

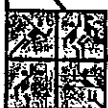
GERT WEHKAMP



- Benzine- servicestation
- Autobedrijf
- LPG autogas.

SINT-OEDERODE
Eerschotsestraat 74 - Tel. 04138-73022

**GROTE merken ...
betaalbare prijzen !**



SPEEDO



prince



Wij brengen een ruime
sortering in sportschoenen

alle betere sportschoenen
met minimaal 4 maanden garantie !

Wij verzorgen de
sponsoring - reklame optimaal !

Sportshop v.d. Kamp

Hertog Hendrikstraat 12 - Sint Oedenrode - Tel. 04138-72768

Dita

't paperas

AKTUELE BOEKEN
SCHOOL- EN
KANTOORBENODIGDHEDEN

Kofferen 2, St. Oedenrode
telefoon: 04138-73919

Kwaliteit voor ogen

Huiskens



Alleen al om de service

Optiek

Heuvel 30 - St.-Oedenrode

- Tel.: 04138-72720

M.v. Roosmalen



- ★ HOMEOPATHIE
- ★ DROGISTERIJ
- ★ PARFUMERIE
- ★ SCHOONHEIDSSALON

Heuvel 2 - St. Oedenrode - Tel. 04138 - 72404



PIET SPANJERS
Goud- en Zilversmid

Zaak:
Heuvel 34
5492 AD Sint-Oedenrode
Telefoon 04138 - 73126

TOERKOOP Reisburo **COLUMBUS**

HOOFDSTRAAT 158 5481 AJ SCHIJNDEL TELEFOON 04104-98611
KOFFEREN 1 5492 BL SINT-OEDENRODE TELEFOON 04138-75955

's Lands grootste
kruidenier blijft

OOK IN
SINT-OEDENRODE
op de kleintjes letten.



TENSON ACTIVITY



THERE'S SO MUCH TO DISCOVER

Muller Mode

Markt 25 - Sint-Oedenrode - Tel. 04138-72783

Basketbal



BESTUUR

Beste basketbal vrienden

1988 is niet meer, we zijn weer een jaar verder.
Het afgelopen jaar is voor onze club best goed verlopen.
Daar wil ik iedereen voor bedanken.
Voor al het vele werk dat we voor elkaar gedaan hebben.
Ik hoop dan ook dat we in 1989 weer met elkaar één club zijn.
Vele handen maken licht werk.

Maak van 1989 weer een gezellig en sportief top jaar.

Namens het hele bestuur een gelukkig en gezond 1989
toegewenst !

voorz. Cees Jansen

VERJAARDAGEN

Zoals ieder jaar zijn ook nu weer de volgende basketbal leden
jarig in januari:

5 Wim '52
22 Chris R. '68
23 Erik V. '60

31 Ria '64

PROFICIAT

De gemiddelde leeftijd van deze mensen is 28 jaar.

Lang leve de jeugd.

Interessant detail is verder dat 5 jan. op een donderdag valt.

ENIG GEZWETS

Tijdens een gemiddelde donderdagavond, trainingsavond wordt er de meest slappe klets verkocht.

Als iedereen dan gevraagd wordt iets op te schrijven, zit er natuurlijk helemaal geen lijn meer in. Dit is duidelijk te zien aan de volgende verzameling serieus en minder serieus bedoelde zinnen.

Er zijn ook van die flauwe figuren die weigeren ook maar iets op te schrijven.

Aad: (om de discussie op gang te brengen) Dries heeft het in zijn rug (gehad).

Michel: Ik maak hem net uit.

Helga: Dries doet net of hij verstand heeft van basketballen.

Roel: Dries doet nou weer net of hij iets te zeggen heeft.

Chris: Eddie er thuis onder zit (volgens Roel).

Frank: Dries heeft de worst gemist.

Aad: Waar zaten de 4 kilo's eerst die Dries nu zegt kwijt te zijn?

Dries: Overal.

René: Ik vind het wel goed.

Coen: Van het zelfde.

Ronnie: Is het met Coen en René eens.

Dries: Is het daar mee (on)eens.

Helga: Over Dries: In het dagelijks leven lukt het niet dus wordt ik maar fotograaf.

Henk: Moet Dries Helga dan dagelijks of in het leven fotograferen.

Theo: Ik heb gehoord dat er iemand op Helga verliefd is.

????: Helga is op 8-12-88 iemand vergeten.

Chris R: Dat er meer mensen van hebben gehoord dan alleen Theo.

Theo: Anja E is in haar eerste maand.

????: Iemand is een imitatie lay up van Chris W aan het proberen is, maar hij lukt nog niet.

Michel: Ik mag niet van mijn trainer.

Eddie: Marijn speelt Theo het snot voor zijn ogen.

Theo: Frank is te soft hij is echt een eitje.

Chris R: Wist U dat ik dat al 10 jaar geleden zei maar dat ik dat nu niet meer durf te zeggen.

Theo: Beter een takje dat kriebelt dan een boomstam die wiebelt.

????: Theo heeft voor Sinterklaas een woordenboek, een dikke gehad.

WAARSCHUWING

Helaas blijkt het nodig te zijn deze waarschuwing te moeten geven.



MAAK VAN JE SPORTDAG GEEN STROPDAG

WAARDEVOLLE SPULLEN UIT HET KLEEDLOKAAL

ALTIJD !!!

het bestuur

WED LUSTIGEN

Voor hen die daar belangstelling voor hebben: Snuf is op 20 dec gestopt met roken. Misschien is hij tot een weddenschapje te verleiden.

MARION

Tot mijn grote spijt heeft Marion niet gereageerd op de oproep in de vorige Fortuna bode om een vaste rubriek te openen. Zij krijgt echter nog een kans voor de volgende uitgave.

STUKJE VAN CHRIS W

Happy newyear fortuna members

Het moest er natuurlijk een keer van komen hoor, ik moet een stuk voor de fortuna bode schrijven. Ik ben Chris Wijnands. Ik ben geboren op 24-9-'69 te 's Hertogenbosch (de gezelligste stad van Brabant). Ik heb daar 15 jaar gewoond. Inmiddels woon ik dus al weer 4 jaar in Rooi.

Mijn bezigheid overdag is aanwezig zijn op de technische hogeschool

te Eindhoven. Ik volg daar de richting TLO (technisch en laboratorium onderwijs), 2-de semester al weer. Op die school kom ik geregeld bekende figuren tegen, zoals strippoker van Gastel, het onafscheidelijke duo Coen en René en een koffer waarachter Nardo schijnt te lopen.

Dan nu iets over mijn onverstelbare basketbal carrière. Ik ben begonnen met basketballen toen ik 13 jaar was bij Flash in Den Bosch. In het tweede jaar dat ik daar speelde kwamen we met het aspiranter team op de Nederlandse kampioenschappen. Toen zat ik ook gedurende 2 jaar in het Brabants team.

Omdat wij 4 jaar geleden van Den Bosch naar Rooi zijn verhuisd, ben ik bij Attacus (Veghel) gaan basketballen. Daar ben ik 3 jaar gebleven. Twee jaar junioren en 1 jaar heren 1. Aangezien ik toen echter met het eerste 3 maal anderhalf uur per week moest trainen, ben ik vanwege tijdgebrek bij Fortuna gekomen.

Nu speel ik bijna 1 jaar bij Fortuna. Dit jaar speel en train ik bij heren 1 én heren 2 (en niet andersom). Ook heb ik inmiddels mijn scheidsrechters licentie gehaald.

Aangezien ik nu ongeveer 2 uur aan dit uitmuntend stukje tekst heb gewerkt, stop ik ermee. En omdat je het van je coach moet hebben, en om het gezellig te houden geef ik nu het woord aan Eddie Schuring (ook een Bosschenaar).

Chris.

GESLAAGD

De volgende mensen zullen, zodra zij hun licentie binnen hebben, zeer regelmatig de klos zijn.

Hopelijk mag dat de pret niet drukken.

geslaagd voor de f-cursus:;

Chris Wijnands

Patric Botter

Jeroen Gerritsen

Het is te hopen dat zij zorgvuldiger met hun spullen omgaan dan Chris R. want die was zijn kaart na enkele dagen al weer kwijt. (en hij had er zo lang verlangend naar uit gekeken)

STANDEN

bijgewerkt tot en met het weekend van 11/12 december.

D1F

d sen. 1e kl. Brabant

1	AALST-WAALRE	01	7	14	(	124
2	S.V. FORTUNA '601	8	14	(	100	
3	JRC	01	6	12	(	70
4	BREAK	01	7	8	(	22
5	BLADEL	01	7	6	(	-61
6	JUMPERS	01	7	4	(	-61
7	SJOKO	01	9	4	(	-84
8	DEURNE PIONIERS01	7	2	(	-53	
9	AKROS	01	8	2	(	-57

H3H

h sen. 3e kl. Brabant

1	QUO VADIS DG	02	8	14	(	109)	
2	DEURNE PIONIERS02	8	12	+	(	63)	
3	E.B.C.G.	02	7	10	+	(	117)
4	S.V. FORTUNA '601	7	10	(	101)		
5	SCHIJNDEL	02	7	10	(	60)	
6	LIESHOUT	02	8	6	(	-15)	
7	ACHILLES	01	8	6	(	-25)	
8	BLACK OUT	02	7	4	(	-77)	
9	JUMPERS	02	8	2	(	-139)	
10	SJOKO	02	10	2	(	-194)	

H4J

h sen. 4e kl. Brabant

1	S.V. FORTUNA '602	8	14	(	295)	
2	ATTACUS	03	8	14	(	134)
3	SCHIJNDEL	03	10	14	(	165)
4	RUSH/FOTO VAKMA02	7	10	(	54)	
5	SPRINGFIELD	04	7	8	(	-21)
6	RUSH/FOTO VAKMA03	8	8	(	58)	
7	SPRINGFIELD	05	9	8	(	92)
8	S.V. FORTUNA '603	8	6	(	-101)	
9	ERP '70	02	9	2	(	-220)
10	PSV/ALMONTE	05	4	0	(	-112)
11	TENDERFEET	02	6	0	(	-347)

JJ2G

j jun. 2e kl. Brabant

1	RUSH/FOTO VAKMA01	7	14	(	13'33		
2	SCHIJNDEL	01	7	12	(	17'36	
3	MANUDAX-FLASH'802	6	10	(	158		
4	OBC	02	6	8	(	33	
5	S.V. FORTUNA '601	7	8	(	-101		
6	RUSH/FOTO VAKMA02	7	2	(	-199		
7	DEN DUNGK	01	5	0	(	-223	
8	TENDERFEET	01	5	0	(	-248	
9	SPRINGFIELD	02	6	0	*	(	-49

JMLJ

j mini's Brabant

1	S.V. FORTUNA '601	6	12	(	395
2	SPRINGFIELD	01	5 10	(	270
3	OBC	02	5 8	(	100
4	OBC	01	5 5	(	50
5	S.V. FORTUNA '602	5	5	(	-52
6	ATTACUS	01	3 4	(	-36
7	RUSH/FOTO VAKMA01	5	4	(	-140
8	TENDERFEET	01	5 3	(	-179
9	JRC	01	5 1 VR	(	-122
10	SCHIJNDEL	01	4 -2 *	(	-286

WERKLIJSTEN

Na veel geschuif en gepuzzel is de werkljst toch weer rond gekomen.
Iedereen alvast bedankt voor de spontane medewerking, welke zeer
op prijs gesteld zal worden.

(ik ben optimistisch ingesteld!!)

UIT

0701	jj	19:00	frank r
	jm2	15:30	coen
	hs2	18:30	theo
	jml	17:00	dries
	hs3	19:30	rene

2101	hs1	17:00	aad
	hs2	18:00	cees

1802	jj	19:00	dries
	hs1	21:00	aad
	hs3	21:00	rene

TOEGEWEEZEN

1501 JRC Boxtel de braken 15:00 aad/roel

2801 bladel 't spant er bladel 17:00 ?/?

THUIS

14-1 zaalwacht: 14.00-16.00 Chris
16.00-18.00 Ronnie
18.00-20.00 Dries

De indeling voor de zaalwacht is in principe iedere week hetzelfde.

15.00	M1	Anco	Chris W.	Patrick
16.00	JJ	Ronnie	Nardo	Coen
17.00	H2	Antoine	Marco	Cees
18.00	H3	Helga	Elke	Aad
19.00	DS	Dries	Michel	---
20.00	H1	Dries	Mimy	Theo

28-1	15.00	M2	Jeroen	Chris W.	Erik B.
	16.00	JJ	Ronnie	Benny	René
	17.00	H2	Henk	Cees	Theo
	18.00	H3	Marion	Marianne	Coen
	19.00	DS	Dries	Chris R.	---
	20.00	H1	Joke	Dries	Cees

11-2	15.00	M1	Chris W.	Anco	Coen
	16.00	JJ	Ronnie	Erik A.	Chris R.
	17.00	H3	Jeroen	Antoine	René
	18.00	H2	Dries	Wim	Cees
	19.00	M2	René	Nardo	Dries

18-2	16.00	M1	Benny	Chris W.	Coen
	17.00	H2	Dries	???	Cees

Dames- heren en kinderschoenen

**SCHOENCENTRUM
„DE STAPPER“**

Eerschotsestraat 90b
Sint-Oedenrode
Tel. 04138-74983



Borchmolendijk 27A 5492 AJ SINT OEDENRODE.
Telefoon: 04138 - 76046
Geop. Dag. 15.00 - 21.00 uur - zaterdag 10.00 - 17.00 uur.



(Spank)

CENTRALE VERWARMING

Kofferen 40
Tel. 73220
St.-Oedenrode

Voor Frites,

Snacks of IJs

**naar.... SNACKBAR
„De KLOMP“**

Kofferen 60 Sint-Oedenrode

AHREND-ODA

kantoormeubelsystemen

levering via de **ahrend** verkoopkantoren

goud zilver  uurwerken taxatie

Juwelier van Stegeren

Heuvel 40, 5492 AD Sint-Oedenrode
Telefoon 04138 - 72784



DIT IS DE "TJALK"

Ontworpen om feilloos
de tijd aan te wijzen on-
der de zwaarste
omstandigheden.

Speciaal voor:

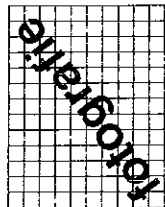
- ★ Sporters
- ★ Truckers
- ★ In de bouwwereld
- ★ In agrarische
bedrijven etc. etc.

100% Waterdicht 20 atm.
Dubbel dik glas. Dubbel
shockproof.

Reeds vanaf

f 249.-

Dries van Bergeijk



RECLAME	FOTOGRAFIE
INDUSTRIELE	FOTOGRAFIE
BEDRIJFS	FOTOGRAFIE
TECHNISCHE	FOTOGRAFIE
ARCHITECTEN	FOTOGRAFIE

Industrieweg 6b
5492 NG Sint-Oedenrode
Telefoon 04138-75919

Leo Leenders Optiek

*Voor wie het beter wil bekijken,
en er mooier uit wil zien!*

Kerkplein 5a, Sint-Oedenrode, tel. 04138-74860.



VAN GENUGTEN ASSURANTIËN

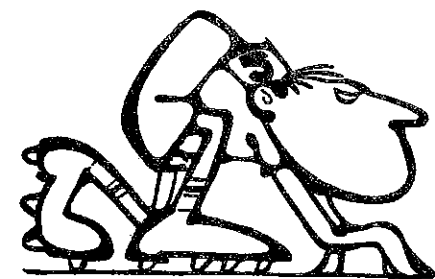
HEUVEL 17
Sint-Oedenrode
Tel.: 04138 - 73227 / 73228

VOOR AL UW ** VERZEKERINGEN

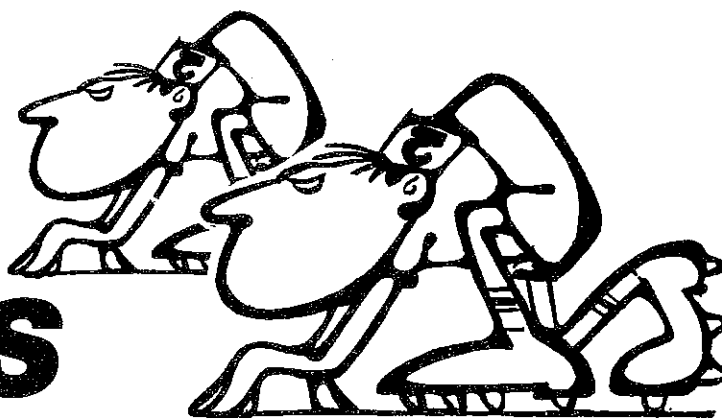
**** HYPOTHEKEN**

**** FINANCIERINGEN**

**** PENSIOENEN**



TRIMMERS



Jarigen in januari

1-1 Maja v.d. Linden

19-1 Ans van Dinten

24-1 Sjors Zoontjes

Beste Trimmers

Het is goed om eens een keertje gezellig met z'n allen te kunnen klessen bessen over koetjes en kalfjes en wat al niet meer. We willen jullie daarom uitnodigen om op 12 januari na het trimmen even koffien te drinken met zijn allen.

Deze maand krijgt iedereen een briefje in de bus om de kontributie te betalen.

Helaas zijn we genoodzaakt om jullie te verzoeken de kontributie voor 15 feb. over te maken anders zal fl 1,- administratie kosten in rekening gebracht worden.

We wensen jullie allen een voorspoedig 1989 toe met veel prettige trimavonden

Het Bestuur

HALLO BESTE TRIMMERS

Mag ik mij even voorstellen, ik ben Tonny van de Rijt van Gerwen (voor de meeste klinkt mijn naam wel bekend in de oren).

Zoals jullie misschien wel vernomen hebben ben ik als lid in het bestuur van de trimmers gekomen.

Aangezien ik hier nog een echte leek in ben wil ik toch proberen om een goede steun te zijn voor de andere leden van het bestuur en uiteraard ook voor jullie trimmers.

Dus als jullie leuke voorstellen, of op of aanmerkingen hebben omtrent het trimgebeuren kunt u dus ook voortaan bij mij terecht.

Over de laatste zin wil ik nog even iets kwijt;

Je hoort voor, tijdens en na het trimmen nogal eens wat commentaar over het wel en wee van het trimmen.

Of er zijn mensen die elke keer weer te laat komen dit i.v.m. het niet zoeken inlopen (rondjeslopen dus).

Mensen het is een trimclub; Waar je uiteraard naar toe gaat voor een uurtje ontspanning, maar natuurlijk als belangrijkste punt ga je toch trimmen om fit te blijven; Dus hieronder valt natuurlijk ook hardlopen.

Een goede warming-up is nog altijd wel de eerste vereisen.

Heb je iets op te merken hierover kom dan naar ons (het bestuur) of ga naar de trainster (Gerrie in dit geval).

Voor Gerrie is het natuurlijk niet leuk als zij elke keer zo iets moet aanhoren of op moet merken tijdens de trainingen omdat sommigen er rustig een praat uurtje van maken.

Maar Gerrie, niet getreurd ik denk dat ik namens vele trimmers jou toch wel een groot compliment mag geven voor je goede inzet en leiding die je elke keer weer weet te geven.

Dus Gerrie, Ga zo door !!!

Genoeg hierover.

Nu een ander voorstel van mijn kant.

Ik dacht zelf dat het wel leuk zou zijn om iedere keer in de fortunabode een stuk te hebben waarin ieder om de beurt zijn eigen even voorstelt.

Dit doormiddel van de pen, die elke keer weer door gegeven wordt aan een ander, zodat wij niet als vreemde tegenover elkaar staan maar als een echte vriendenclub gezellig samen de uurtjes vol blijven trimmen.

Om een begin hiervan te maken zal ik met mij zelf beginnen.
Ik ben dus Tonny van de Rijt van Gerwen zoals jullie al vernomen hebben (voor heel veel Tonny junior). Ik zelf heb onlangs Sara gezien dus leeftijd hoef ik niet te noemen.

Samen met Rieny van de Rijt (oudlid van de trimmers, die onlangs Abraham heeft gezien dus leeftijd is hierbij ook overbodig) ben ik 27½ jaar heel gelukkig getrouwd.

Ons gezin bestaat uit 4 dochters; Tonny senior - 26 jaar, Fien(tje) - 23 jaar, Anja en Jolanda - 21 jaar (een tweeling dus) wat een hoop gezelligheid en gekakkel in huis brengt. Ook bezitten wij nog een hond, Robby genaamd (deze wordt als jongste van het gezin mee geteld) en vogels en vissen hebben wij ook nog.

Als grootste hobby heb ik natuurlijk trimmen / sporten.

Al verschillende jaren ben ik hierin actief. Dit is gekomen door mijn man Rieny omdat hij hier heel bedreven in was en ik natuurlijk niet achter kon blijven.

Maar hoe het ook gekomen is, ik heb hier nog steeds geen spijt van.

Ook volleybal en meelopen met de nijmeegse vierdaagse (al was dat afgelopen jaar voor het eerst, maar zeker voor een herhaling vatbaar) vind ik heel fijn en gezellig om te doen.

Mijn andere hobby's zijn: Wandelen, koffieën, kleren maken, breien en feesten natuurlijk.

Ook ben ik coach van het meisjes waterpoloteam wat een gezellige sfeer en tijd mee geeft.

Verder probeer ik als huisvrouw thuis verder alles op rolletjes te laten lopen (tussen de bedrijven, het sporten door) maar dit lukt vrij aardig al zeg ik het zelf. Hier komt verder ook geen commentaar op dus het zal wel zo zijn.

Paste trimmers, na dit voorbeeld hoop ik dat er nog vele zullen komen en dat iedereen de kopie hiervoor dan ook steeds op tijd inlevert bij Ria Hol (de juiste datum staat steeds in de fortuinbode vermeld) zodat zij het ook weer verder kan verwerken en inleveren bij desbetreffend persoon.

Voor mij is het tot zover genoeg en ik wil de pen nu graag doorgeven aan Ria de Vries.

Ria, veel succes ermee en maak er iets moois van.

Vele sport grootjes en tot ziens

Tonny van de Rijt

Veel joggingschoenen gaan niet zo lang mee

Joggen is een rage die in plaats van de beoogde conditieverbetering maar al te vaak blessures oplevert. Goede joggingschoenen kunnen u daarvoor behoeden, maar laten zich er in de winkel niet op het eerste gezicht uitpikken. Daarom hebben we er ruim veertig getest.

De meeste schoenen dempen schokken goed genoeg en bieden voldoende comfort, maar laten het qua duurzaamheid afveten.

Ongeveer 2,5 miljoen Nederlanders trimmen, en ongeveer 2 miljoen doen dat minstens eenmaal per week. De fanatieken schrikken niet terug voor een marathon, een afstand van meer dan 40 km. Mannen vormen de meerderheid onder de lopers, maar de vrouwen zijn hun achterstand aan het wegwerken.

Blessures

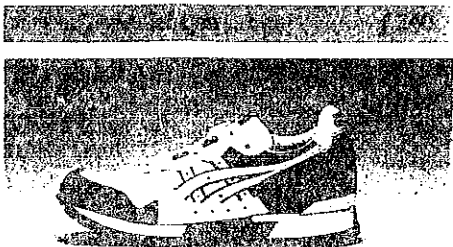
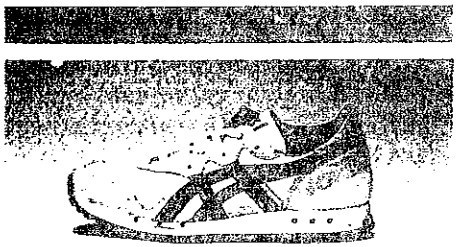
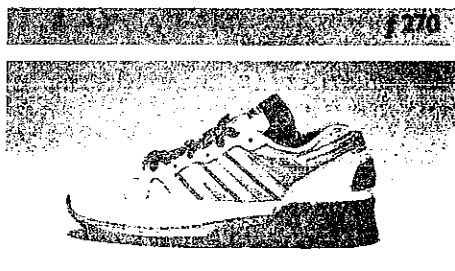
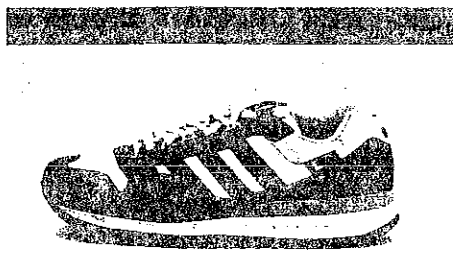
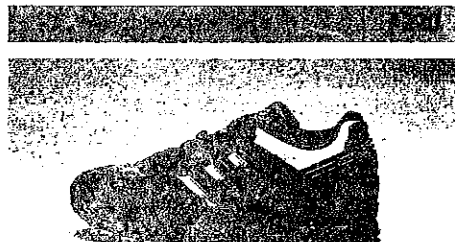
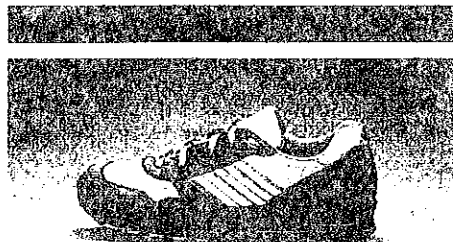
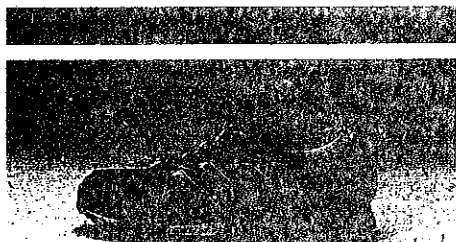
De inspanningen van joggers, trimmers en hardlopers pakken vaak averechts uit. In plaats van een verbeterde conditie

lopen ze een blessure op, meestal aan hun knieën, achillespees of scheenbeen.

Een slechte voorbereiding of ongeschikte schoenen zijn nogal eens de oorzaak. Ongetraind de marathon-(wo)man uithangen, is vragen om moeilijkheden. Een goede warming-up en het geleidelijk opvoeren van afstand en snelheid kunnen veel problemen voorkomen, al was het maar spierpijn. Daarnaast zijn goede joggingschoenen vereist, die schokken dempen en voldoende comfort bieden.



Joggingschoen tijdens buigproef



Jogging- en andere sportschoenen

Omdat u zich onder het lopen, zonder uit te glijden, stevig moet kunnen afzetten, hebben joggingschoenen een tamelijk diep, slipvast profiel. Daardoor zijn ze minder geschikt voor zaalsporten en tennis, waarbij u veel en snel moet wenden en keren. Joggingschoenen belemmeren dat. Als u er toch op tennist, kan dat tot blessures leiden, vooral aan uw knieën.

Tennisschoenen hebben daarom een vlakke zool dan joggingschoenen. Ze hebben bovendien een geringere schokdempende werking en moeten nauwer om de voor- en achtervoet sluiten dan joggingschoenen. Om er intensief de hardloepsport mee te beoefenen, zijn ze minder geschikt.

We kunnen twee soorten joggingschoenen onderscheiden, trainingschoenen en competitieschoenen. Trainingschoenen dempen schokken beter, zijn comfortabeler en gaan langer mee. De overgrote meerderheid van het looperslegioen kan er uitstekend op uit de voeten. De geteste schoenen vallen allemaal in deze categorie.

Competitieschoenen hebben een geringere schokdempende werking en zijn harder, minder comfortabel en minder degelijk dan trainingschoenen, maar ook veel lichter en sneller. Ze zijn in de eerste plaats bestemd voor de serieuze hardloper, die, als het uur U daar is, moet presteren om mee te blijven tellen. Tijdens wedstrijden levert hij graag een beetje schokdemping en comfort in, om er snelheid voor terug te krijgen.

Schokdemping

Voor de gemiddelde amateur is het van groot belang dat zijn joggingschoenen schokken goed dempen. In de loopas komt u, pas na pas, op uw hielen neer met een kracht van driemaal uw eigen lichaamsgewicht. Dat levert iedere kilometer tweeduizend schokgolven op, die zich van uw hielen voortplanten tot uw schedelbasis. Hoe hoger uw gewicht en hoe harder de bodem, des te heviger de schokken. Deze schokken kunnen vooral leiden tot ontstekingen van de achillespees.

Onderzoek heeft uitgewezen dat schoeisel met een goede schokdemping de kans op zulke kwetsuren vermindert. Als u aan de zware kant bent of weinig getraind, vaak op harde wegen loopt of lange afstanden aflegt, is een goede schokdemping eens zo belangrijk.

Of joggingschoenen schokken voldoende dempen, kunt u in de winkel niet zien of voelen. U kunt daarvoor alleen afgaan op onze testresultaten.

Kooptips

- Om de kwaliteit van joggingschoenen te beoordelen, kunt u niet afgaan op uw ogen en uw vingers, noch op de prijs, de verkoper, de reclame of de reputatie van het merk. Wel houvast bieden onze testresultaten.

- Draag voor het passen de sokken die u gewoonlijk on-

der het lopen aan heeft. Trek zowel de linker- als de rechterschoen aan, trek beide goed dicht en loop wat heen en weer. De schoenen moeten de hielen goed steunen en de tenen voldoende ruimte bieden, zowel in de lengte (één centimeter speling) als in de breedte (u moet uw tenen

kunnen spreiden).

- Vaak kunt u als man een zogenaamde vrouwenschoen, of als vrouw een zogenaamde mannenschoen kiezen. Als er geen verschil is in kwaliteit, kan de pasvorm de doorslag geven.

Comfort

Onder het lopen worden uw voeten warmer, ze zwellen op en scheiden zweet af - globaal genomen 15 ml per uur. Ze worden ook gevoeliger, zodat u, mede door de vermoeidheid, de minste of geringste hinder als pijnlijk ervaart. In het ergste geval krijgt u dan zweetvoeten en loopt u blaren op.

Comfortabele schoenen, met een goed doordachte constructie, kunnen dergelijke ongemakken op een afstand houden. Zij zijn bijvoorbeeld erg stijf op de hiel en zeer soepel op het buigpunt van de voorvoet; de gevoeligste punten zijn voorzien van beschermkussentjes. Een vochtdoorlatende bovenkant en een vochtopnemende binnenzool bevorderen de afvoer van transpiratievocht. Een vetersluiting die zich naar believen strak en minder strak laat dichtrijgen, bevordert een comfortabele pasvorm.

Tot op zekere hoogte kunt u, aan de hand van bovenstaande punten, het comfort van een schoen bij het passen zelf beoordelen. Let er verder op dat de schoen stevig genoeg om de hiel sluit en de tenen voldoende ruimte biedt. Tussen grote teen en neus dient de schoen één centimeter speling te laten. Ook in zijwaartse richting dienen uw tenen de ruimte te hebben: u moet ze kunnen spreiden.

Levensduur

Buigen, schuren, schokken opvangen, puntige stenen, modder en zweet: joggingschoenen hebben het hard te verduren. Omdat ze zeker zoveel kosten als een paar goede stadsschoenen, mag de jogger verwachten dat zijn joggingschoenen het lang uithouden.

Kleinigheden kunnen echter roet in het eten gooien: een slecht doorboord vetergat kan tot een onherstelbare scheur leiden. Sommige leveranciers bezuinigen op de verkeerde zaken en gebruiken bijvoorbeeld rubber van onvol-

doende kwaliteit voor de buitenzool, lijm die loslaat, of maken stiksels die kapot gaan.

Net als voor de schokdemping kunt u voor de duurzaamheid van joggingschoenen alleen afgaan op onze test.

Samen met onze Belgische, Franse en Spaanse zusterorganisaties hebben we er ruim veertig op schokdemping, comfort en duurzaamheid onderzocht. U vindt de schoenen in de tabel, met prijzen, beoordelingen en totaal testresultaat.

Een paar merken onderscheiden schoenen voor mannen en voor vrouwen. Vaak verschillen deze modellen niet of nauwelijks. Het lijkt erop dat deze leveranciers hun kleinste maten als dames- en de grotere als herenschoen verkopen.

Bij het passen hoeft u zich van deze naamgeving niets aan te trekken en kunt u gewoon die schoen kiezen die het beste zit.

Achilleshiel

De schokdemping van joggingschoenen neemt af naarmate u ze langer gebruikt. We hebben de schokdemping daarom na (kunstmatige) veroudering van de schoen getest en beoordeeld. Van een aantal schoenen blijft de schokdemping onder de maat.

De meeste schoenen bieden tenminste een "redelijk" comfort. Zij laten vocht voldoende door via het bovenwerk, maar meestal neemt de bovenste binnenzool onvoldoende vocht op.

De levensduur is duidelijk de achilleshiel van veel joggingschoenen. Voor de test hebben we ze onderworpen aan uitgebreide rek-, trek-, buig- en slijtproeven. Een tiental geteste typen vertoont al snel slijtageverschijnselen en heeft daarom een "min" in de desbetreffende kolom. Een stuk of twintig scoren in dit opzicht niet beter dan "redelijk". Een omschrijving van hun mankementen vindt u in de kolom "zwakke punten".

JOGGINGSCHOENEN

MERK EN TYPE	GEWICHT PER PAAR MAAT 41 (1)	SCHOKDEMPING	COMFORT	DUURZAAMHEID	ZWAKKE PUNTEN 3	TESTRESULTAAT	TOTAAL
ADIDAS BOSTON SUPER	160	oo	□	□	□	B	REDELIJK
ADIDAS QUESTAR LADY	200	oo	□	—	+	Z	REDELIJK
ADIDAS QUESTAR W	220	ooo	+	□	□	B	REDELIJK
ADIDAS SPRINGFIELD	150	ooo	□	+	□	B	REDELIJK
ADIDAS ZX 530 L	235	ooo	□	+	□	B	REDELIJK
ADIDAS ZX 710	270	ooo	□	□	++	GOED	
ASICS TIGER EXTENDER	150	oo	+	□	□	B	REDELIJK
ASICS TIGER GEL LYTE	240	oo	++	□	□	B	GOED
ASICS TIGER X CALIBER GT	200	oo	++	□	—	Z	MATIG
BROOKS CHARLOT KW	220	oo	□	□	—	Z	MATIG
BROOKS CHARLOT LADY	210	oo	□	□	—	Z	MATIG
BROOKS NEXUS	270	oo	—	+	+	B	RED/GOED
BROOKS SOJOURN	170	o	—	+	□	B	REDELIJK
BROOKS SOJOURN LADY	170	o	—	□	□	B	REDELIJK
CONVERSE AB-M 600	190	oo	+	□	—	LZ	MATIG
CONVERSE AB-W 600	190	oo	+	□	—	LZ	MATIG
DIADORA IC 750	170	ooo	□	+	□	B	REDELIJK
ETONIC AURA	160	ooo	++	—	+	—	RED/GOED
HI-TEC SILVER SHADOW X4	110	oo	+	—	□	L	REDELIJK
INTER TX 600	100	oo	—	+	+	—	RED/GOED
KANGAROOS COIL R I	200	ooo	□	□	+	L	RED/GOED
KARHU FULCRUM TRAINING	270	oo	□	□	□	BL	REDELIJK

1 Hoe meer rondjes, des te zwaarder
2 B = bovenwerk
L = lijnverbindingen
Z = zool

++ = ZEER GOED; + = GOED; □ = REDELIJK;
— = MATIG; — = SLECHT

Fabrikanten/Importeurs

ADIDAS: Borsumij Sport, Etten-Leur, (01603) 39911

ASICS TIGER: Sana Sport, Waddinxveen, (01828) 11222
BROOKS: Nebosports, Lisse, (02521) 19148
CONVERSE: Runner Up, Alphen a/d Rijn, (01720) 36161
DIADORA: Mendes Sport, Wormerveer, (075) 284031
ETONIC: Rainbow Sports, Rotterdam, (010) 4282829
HI-TEC: Verisport, Apeldoorn, (055) 422355
INTER: Sport International, Bussum, (02159) 42844
KANGAROOS: Leomil, Amsterdam, (020) 143815
KARHU: Karhu, Purmerend, (02990) 33544
LOTTO: Lotto, Soest, (02155) 12544

NEW BALANCE: Penguin Sports, Leiden, (071) 899266
NIKE: Warming Up Sports, Zaandam, (075) 313311
PUMA: All Weather Sports, Zoetermeer, (079) 441600
REEBOK: Reebok, Amersfoort, (033) 633290
RUCANOR: Rucanor Sport, Berkel en Rodenrijs, (01891) 19899
SAUCONY: Fornax Sport, Alkmaar, (072) 624424
TECH-ONE: Tech-one, Heerhugowaard, (02207) 15441
TURNTEC: Thecare, Baarn, (02154) 15006

MERK EN TYPE	GEWICHT PER PAAR MAAT 41 (1)	SCHOKDEMPING	COMFORT	DUURZAAMHEID	ZWAKKE PUNTEN 3	TESTRESULTAAT	TOTAAL
KARHU SYNCHRON TBA	200	ooo	□	□	□	LZ	REDELIJK
LOTTO OSLO 2000	180	oo	++	—	□	LZ	REDELIJK
NEW BALANCE 570	200	oo	+	+	—	BZ	MATIG
NEW BALANCE 575	250	ooo	+	□	+	B	GOED
NEW BALANCE 675	230	oo	+	□	□	B	REDELIJK
NEW BALANCE M 445	150	oo	+	+	—	BZ	MATIG
NEW BALANCE M 446 LADY	150	ooo	+	□	□	B	REDELIJK
NIKE AIR ODYSSEY	250	ooo	+	□	□	L	GOED
NIKE AIR PEGASUS	190	oo	+	++	+	—	ZEER GOED
NIKE AIR PEGASUS LADY	180	oo	+	+	+	—	GOED
NIKE AIR WIND RUNNER	180	oo	+	+	+	—	GOED
NIKE KANSAS	130	oo	□	++	+	L	GOED
PUMA MEGA	250	ooo	—	+	□	Z	REDELIJK
PUMA TX 3	190	ooo	□	+	—	Z	MATIG
REEBOK DL 5000	200	oo	□	+	++	—	GOED
REEBOK PHASE 2	170	oo	+	□	++	—	GOED
REEBOK RAPIDE (CL 1000)	120	o	□	+	+	—	GOED
RUCANOR KUDOS	120	ooo	+	□	□	L	REDELIJK
SAUCONY COURAGEOUS	230	ooo	+	+	□	Z	RED/GOED
TECH-ONE STAYER	130	ooo	+	□	—	BLZ	MATIG
TURNTEC QUANTUM	190	ooo	+	+	—	Z	MATIG
TURNTEC QUANTUM LADY	180	ooo	□	+	□	B	REDELIJK

Slechts van een derde van de geteste schoenen kunnen we de levensduur met "goed" beoordelen.

Enkele schoenen scoren op alle drie de onderdelen - schokabsorptie (-demping), comfort en levensduur - tenminste een "plus" en hebben daarom het totaal testresultaat "goed" of "zeer goed".

Bij de vaststelling van het totaal testresultaat hebben we verder de duurzaamheid het zwaarste laten meetellen. Als de levensduur "matig" is, is het totaal testresultaat dat ook.

Proneert u of supineert u?

Behalve schokdemping, comfort en duurzaamheid hebben joggingschoenen nog een eigenschap, die direct van invloed is op uw manier van lopen.

De overgrote meerderheid van de mensheid zet in de looppas de voet neer op de buitenkant van de hiel, om vervolgens, in een vloeiende neer- en weer opwaartse beweging, op de binnenkant van de voorvoet te gaan staan, dat wil zeggen op de grote teen. Deze beweging staat

bekend als "pronatie".

Een kleine minderheid doet het precies andersom en landt op de binnenkant van de hiel om de voet vervolgens naar de buitenkant van de voorvoet "af te rollen", dat wil zeggen naar de kleine teen. Deze beweging staat bekend als "supinatie".

Bij sommige mensen is de pronatie te uitgesproken en helt de voet te sterk naar binnen over: een euvel dat letsel kan veroorzaken. Een blik op uw schoenzolen leert u of u te sterk proneert. Dat is het geval als ze vooral binnenvoor, bij de grote teen, versleten zijn, mogelijk zelfs op de zijkant.

Een verharding van de zool binnenvoor gaat te sterke pronatie tegen. Schoenen met zolen die overpronatie corrigeren, dwingen normaal pronerende lopers echter tot een zekere mate van supinatie.

Ook voor supinatie is correctie mogelijk. Zo'n correctie dwingt de normale loper tot een zekere mate van overpronatie.

De geteste schoenen zijn voor het

overgrote deel neutraal in dit opzicht, dat wil zeggen dat ze voor overpronatie noch voor supinatie corrigeren. De volgende modellen vormen een uitzondering. De Lotto Oslo 2000 en de Nike Air Odyssey corrigeren voor overmatige pronatie (en dwingen de gemiddelde loper tot supinatie). De Karhu Fulcrum en alle geteste Adidas-schoenen, behalve het type Springfield, corrigeren voor supinatie (en dwingen de gemiddelde loper tot overpronatie).

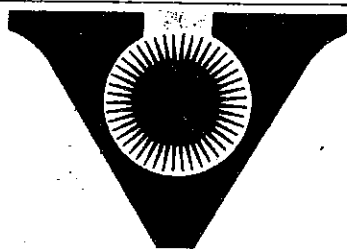
Conclusie

Nike Air Pegasus (f 190) komt "zeer goed" uit de test. Flink wat goedkoper zijn de "goede" joggingschoenen Nike Kansas (f 130) en Reebok Rapide (f 120). ■

FA. HENDRIKS

Lieshoutseweg - 22
Voor uw kruidenierswaren

naar **SERVICE-SUPER**



Installatiebedrijf
P. VOSS B.V.

Industrieweg 11, Nijnsel
Nieuwstraat 50a, Son



Heuvel 26 - Sint Oedenrode

Telefoon 72463

Onze produkten zijn

meerdere malen met

GOUD bekroond

BOERENBOND
een vertrouwd adres

met een ruime sortering op het gebied van:

TUINVERZORGING
ZADEN - GEREEDSCHAPPEN - MESTSTOFFEN - ENZ.

DIERENVERZORGING
VOEDERS - VELE DIERENBENODIGDHEDEN - ENZ.

DOE HET ZELF
VERFARTIKELN - GEREEDSCHAPPEN
ELECTRISCHE MATERIALEN - ENZ.

Verder huishoudelijke artikelen - regenkleding - werkkleding
laarzen - kruiwagens - enz.

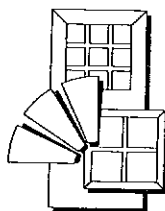
Kortom een grote collectie van onmisbare artikelen in
en om uw huis of boerderij



BoerenBond

Ook voor U

Sint-Oedenrode: H. Hendrikx, 16
Telefoon: 04138-72474
Brugel: v.d. Elzenstraat 38
Telefoon: 04980-1832
Nijnsel: Hendrikxstraat



ELBECO

houtbewerking bv

Industrieweg 19 Nijnsel - 5492 NG Sint-Oedenrode Tel. 04138 - 74286 b.g.g. 75042



SPORT EN GEZELLIGHEID
GAAN SAMEN AAN
DE BAR VAN
SPORTZAAL KIENEHOEF

BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVEN'S

verzekeringen
financieringen
hypotheken
pensioenen
spaaragentschap nms

ak

assurantie- en adviesburo

van kuringe bv

koninginnelaan 1, sint-oedenrode, tel. 04138-74933
lennisheuvel 80, boxtel, tel. 04116-78424

supermarkt aben b.v.

Hertog Hendrikstraat 1
Sint-Oedenrode

EDAH

HOBBYHUIS WIL MAAS

„ALLES VOOR DE

DOE HET

ZELVER"

GEREEDSCHAP ' IJZERWAREN '
ELECTRA ' VERF ' HOUT '
SANITAIR ' BEHANG ' TUIN-
GEREEDSCHAP ' VERHUUR DIV.
GEREEDSCHAPPEN ' EN AUTO-
LAKKEN '



Hobbyhuis Wil Maas

Laan v. Mariendaal 30
Sint. Oedenrode tel. 77467

Van Hoof

Sint-Oedenrode



Het autobusbedrijf
waar U het best
mee UIT bent.

GROTE DOELENLAAN 18 TEL:04138-72545

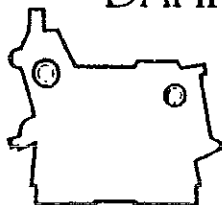
Kwaliteitsslagerij P. van ROOY & Zn.

VOOR EEN GOED EN VERS

STUK VLEES VAN EIGEN SLACHTINGEN

TEGEN ZEER SCHERPE PRIJZEN
Emmausstraat 22 - Tel. 04138-72586
SINT OEDENRODE

DAI-IPPO DRUK



Wij verzorgen al Uw drukwerk
o.a.:
Huwelijkskaarten - Geboorte-
kaarten - Briefpapier - Enve-
loppen - Fakturen - Folders -
Boekjes - en alle soorten stickers.

DUS: Voor al uw drukwerk
groot of klein moet U
echt bij DAI - IPPO DRUK
zijn.

de Jongsingel 46
5492 CS Sint-Oedenrode
Tel. 04138-76080

