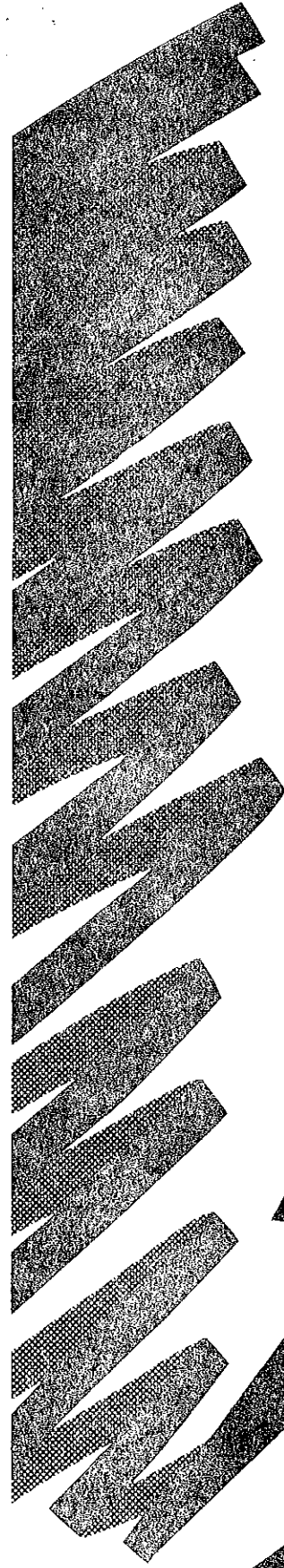


april '89

S.V. FORTUNA '67





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^a
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

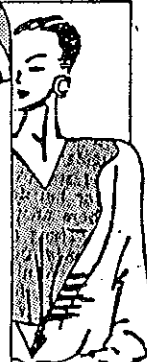
Willem Alexanderstraat 1

Schijvens

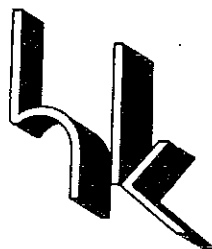
Modecentrum

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./secre.	: 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.secre.thuis	: Jan Smits	Lieshoutseweg 1b	74453
Wedstr.secre.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.secre.	: 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 : 6 april
Volgende uitgave : 4 mei
Uiterste inleverdatum : 25 april

Beste sportvrienden en bestuursleden

Zoals jullie allemaal in de vorige Fortuna Bode hebben kunnen lezen, is dit mijn laatste stukje dat ik in de Bode zal schrijven. Ik hoop dat er spoedig een goede opvolger(ster) zal worden gevonden. Op dit moment, 15-3-89, zijn er 2 kandidaten. Natuurlijk hoop ik dat mijn opvolger(ster) alle steun en vertrouwen van jullie zal krijgen. Van hieruit wens ik alle afdelingen veel succes toe. En uiteraard hoop ik dat de evenementen die op de kalender staan een grote happening zullen worden. B.v.

3-4 juni 24 uurs loop

18 juni $\frac{1}{2}$ marathon en 10 km.

10 sept club kampioenschappen

Misschien laat ik dan mijn gezicht nog wel een keer zien, en boven alles hoop ik dat het Fortuna kamp dat plaats zal vinden op 12-13-14 mei een geweldig en gezellig spektakel zal worden.

Eveneens hebben jullie in de vorige bode kunnen lezen dat we weer begonnen zijn met de advertentie campagne voor de Fortuna Bode.

Onze contact persoon is dit jaar Albert van Dinther. Ik dank Albert dat hij deze taak op zich heeft willen nemen, en vraag alle afdelingen vriendelijk of ze Albert zoveel mogelijk willen helpen om zijn taak zo licht mogelijk te maken, zodat de Fortuna Bode er weer voor een jaar netjes uit zal zien. En zoals Aad al in de vorige bode schreef is dat alles ook dankzij Bert Markgraaf, die nu al 1 jaar onze bode drukt en verzorgt. Maar omdat Bert Markgraaf onze bode drukt is onze stencil- en inbrandmachine overbodig geworden. Daarom heeft het hoofdbestuur al een jaar geleden besloten om deze te verkopen, maar helaas staat hij nog steeds ergens opgeslagen. Daarom als je iemand weet voor deze stencil- en inbrandmachine kan hij contact opnemen met Rina van Aarle. De stencil- en inbrandmachine plus $\pm$ 400 vel inbrand papier kost ongeveer f500,-.

En tot slot wil ik nog maar een ding zeggen.

Ik bedank iedereen van harte voor het gestelde vertrouwen dat ik van jullie heb gekregen en wens iedereen nog vele gezellige en sportieve jaren toe. En nu ga ik weer verder met inpakken en van alles regelen want over $\pm$ 6 weken is de grote verhuis dag.

Met vriendelijke groeten,
De bijna ex voorzitter



VERJAARDAGEN

Thijs Dekkers	2-4
Jos Dekkers	6-4
Wendy Hoevenaars	15-4
Jeroen Jansen	19-4

PROFICIAT ALLEMAAL

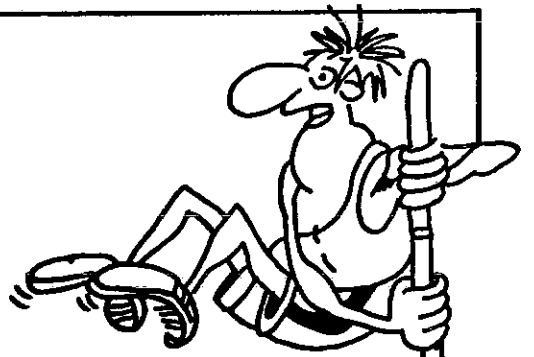
NIEUWE LEDEN

Jeroen Jansen
Jonas Soons

atletiek



Kleur deze plaat en maak er een mooie tekening bij
De mooiste word beloond met een prijsje.
Inleveren bij Jan v Kampen of Albert v Dinther



atletiek



de koning bv

makelaars en

assurantiekantoor

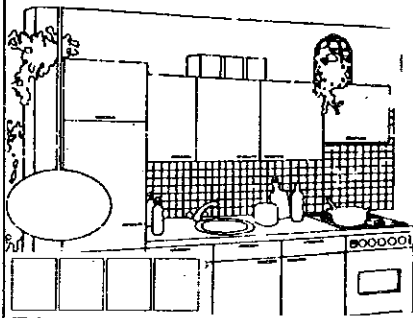
Tel. 04138-74916
Corridor 17b, 5492 HA Sint-Oedenrode.

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

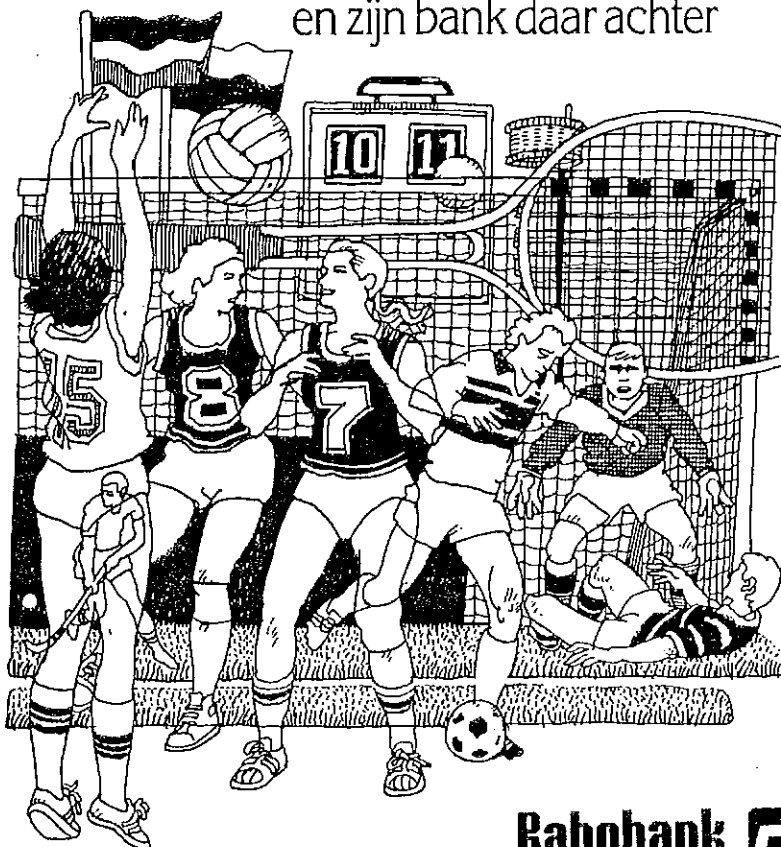
G. KLUIJTMANS

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

Specialiteit
★ Barbecue
★ Fondue
★ Gourmet
★ Canadese
ham



De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



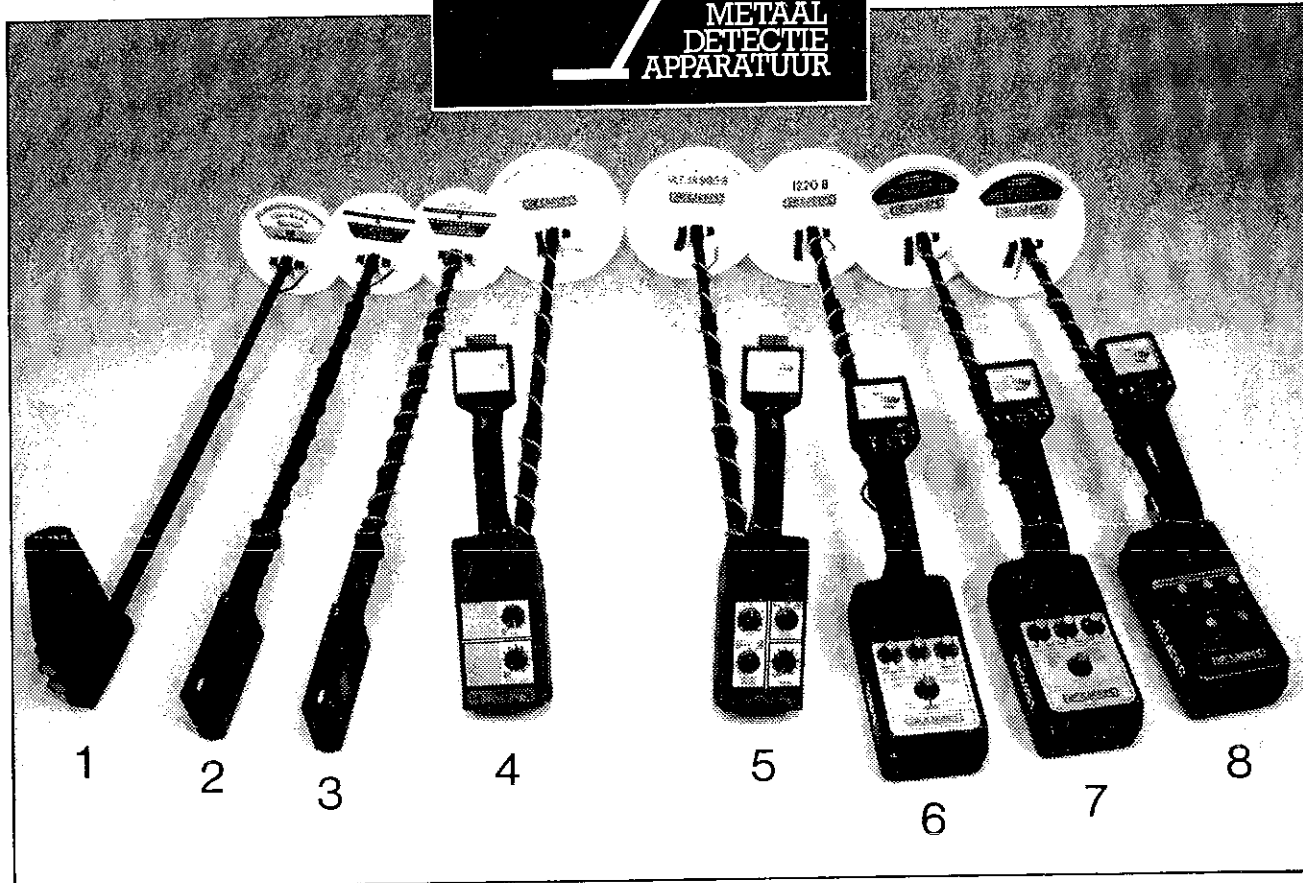
Rabobank 
St.Oedenrode

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,-

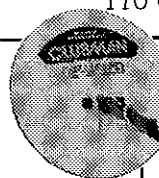
VOOR MEER INFORMATIE EN NEDERLANDSE FOLDERS
MET PRIJZEN. BEL: 04105-2949



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

Ook voor speciale detectoren
zoals onderwater apparatuur
en ertsdetectoren.

C-SCOPE



NIEUW!

**C-SCOPE
CLUBMAN**

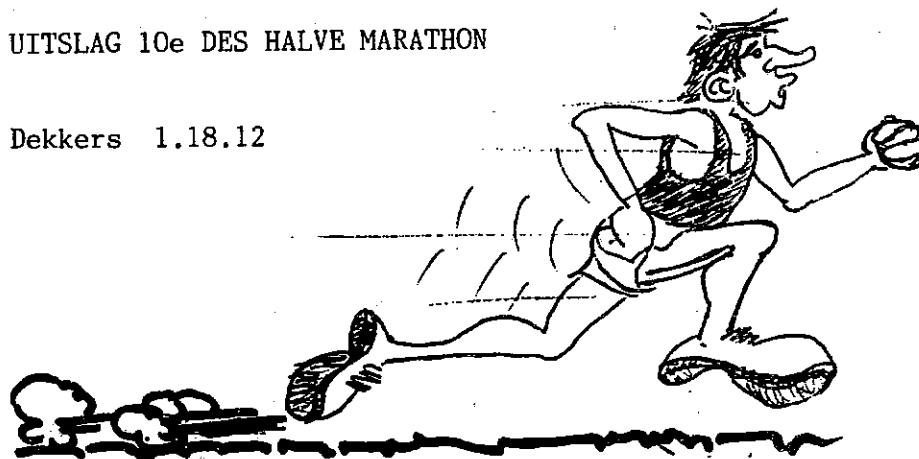
f 1.799,⁹⁵

incl. BTW



UITSLAG 10e DES HALVE MARATHON

41 Jos Dekkers 1.18.12



Oproep-Oproep-Oproep-Oproep-Oproep-Oproep-Oproep-Oproep-Oproep-Oproep

Zo als u weet gaan wij 12-13-14 mei op kamp dat word weer heel gezellig
Daarom zoeken wij nog mensen die als leider of begeleiding mee willen.
Wie zich hiervoor geroepen voelt kan zich melden bij:

Henriette v Dinther

Tel 74613

Wie van de Dames voelt zich geroepen om het bestuur van de Atletiek
komen te versterken.

U kunt zich melden bij een van de bestuursleden

HET BESTUUR

Uitslag "Joe Mann bosloop" bij A.V. Generaal Michaelis te Best op 19 februari 1989.

Jongens pup. C 960 meter
8. Willem van Schijndel 4.01
12. Ralf Kluytmans 4.10

Jongens pup. B 960 meter
5. Arjen van Esch 3.29
16. Floor van Kampen 3.49
30. Mark-Jan Thijssen ----

Jongens pup. A 960 meter
1e jaars
1. Jeroen v.d. Tillaart 3.09

Jongens pup. A 960 meter
2e jaars
22. Erik Kempe 3.38
25. Joris van Esch 3.42

Jongens D 1700 meter
15. Thijs Dekkers 7.31
42. John van Erp 9.20
44. Martijn v.d. Tillaart 9.25

Meisjes pup. B 960 meter
9. Chris v.d. Boom 4.04

Meisjes pup. A 960 meter
11. Bonnie Smits 3.37
25. Anneloes van Erp ----
33. Evelien v.d. Akker ----

---- hiervan hebben we
geen tijd ontvangen.

Uitslag "Witte Bergen cross" bij A.V. Oirschot op 12 maart '89
1100 meter

Jongens pup. C
9. Willem van Schijndel 5.25
11. Ralf Kluytmans 5.31
14. Jeroen Jansen 5.45

Jongens pup. B
1. Arjen van Esch 4.43
7. Floor van Kampen 5.10
13. Armand v.d. Akker 5.24
22. Mark-Jan Thijssen 5.45

Jongens pup. A
1. Thomas Termeer 4.18
2. Jeroen v.d. Tillaart 4.19
17. Bjorn v. Dinther 4.46
23. Erik Kempe 4.54
25. Joris van Esch 4.56

Jongens D
9. Eric Slegers 4.26
23. John van Erp 5.02
24. Martijn v.d. Tillaart 5.16

Meisjes pup. B
6. Chris v.d. Boom 5.36

Meisjes pup. A
9. Marielle van Erp 4.58
18. Anneloes van Erp 5.19

WEDSTRIJDKALENDER 1989

Pupillen en Jongens en Meisjes C + D

zat. 15 april te Valkenswaard	"A.V.V."
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 11.00 uur
zond. 23 april te Veldhoven	"G.V.A.C."
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 12.00 uur
zat. 20 mei te Son en Breugel	"Springbokken"
3-kamp + 1000 mtr.	aanvang 12.00 uur
geen junioren	
OF:	
zond. 21 mei te Boxtel	"Marvel"
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 11.00 uur
zat. 27 mei te Eindhoven	"S.V. Olympia"
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 12.00 uur
zat. 17 juni te Best	"Gen. Michaelis"
3-kamp + 1000 mtr.	aanvang 12.00 uur
geen junioren	
zat. 19 aug. te Gemert	"G.A.C."
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 12.00 uur
zat. 27 aug. te Boxtel	"Marvel"
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 11.00 uur
zat. 9 sept. te Uden	"De Keien"
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 12.00 uur
OF:	
zat. 9 sept. te Vught	"Prins Hendrik"
3-kamp + 1000 mtr. + estafette	aanvang 13.00 uur
geen junioren	
zat. 16 sept. te Helmond	"H.A.C."
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 12.00 uur
OF:	
zat. 16 sept. te Valkenswaard	"A.V.V."
3-kamp + 1000 mtr. *	aanvang 12.00 uur
zon. 12 nov. Lunettencross te Vught	"Prins Hendrik"
	aanvang 12.00 uur

* Junioren C + D afwijkend programma.

Het programma voor de pupillen is meestal:

Jongens + Meisjes pup. A: 60m - hoogspringen of verspringen -
kogelstoten (2kg) + 1000 mtr.

Jongens + Meisjes pup. B/C: 40m - hoogspringen of verspringen -
balwerpen + 1000 mtr.

Einduitslag Clubcross 88/89

	23-10	20-11	18-12	15-01	26-02	3 beste
Jongens Pup.C: (1000m)						
1.Joost van Kampen	4.44	4.31	4.37	4.35	4.33	13.39
2.Willem van schijndel	4.53	4.42	4.21	4.42	5.06	13.45
3.Ralf kluitmans	5.03	4.54	4.55	5.02	4.41	14.30
Jongens Pup.B: (1000m)						
1.Arjen van Esch	4.16		4.02	3.59	3.58	11.59
2.Floor van Kampen	4.31	4.16	4.20	4.27	4.24	13.00
3.Ronny Hoevenaars	4.25	4.51			4.19	13.35
4.Mark-Jan Thijssen			5.25	5.10	4.43	15.18
Jongens Pup.A: (1000 m)						
1.Thomas Termeer	3.43	3.48	3.44	3.38	3.37	10.58
2.Jeroen v.d. Tillaart	3.47		3.46	3.39	3.38	11.03
3.Bjorn van Dinther		4.03	3.57		3.54	11.54
4.Erik Kempe	4.07	4.03	4.01	3.57	4.02	12.00
5.Joris van Esch	4.12		4.11	4.07	4.04	12.22
Jongens D : (1000 m)						
1.Erik Slegers	3.35	3.38	3.41	3.37	3.35	10.47
2.Thijs Dekkers	3.37	3.41	3.43	3.50	3.42	11.00
3.Martijn v.d. Tillaart	4.16		4.18	4.17	4.21	12.51
Jongens A: (3000 m)						
1.Leon Verrijt		12.47	12.43	12.45		38.15
Meisjes Pup.B: (1000 m)						
1.Chris v.d. Boom		5.36	4.58	4.58	4.44	15.18
2.Nancy Serier	5.31	5.26		5.17	5.11	15.54
Meisjes Pup.A: (1000 m)						
1.Wendy Hoevenaars	4.06	4.02	4.04		4.10	12.12
2.Bonnie Smits	4.44	4.27	4.11	4.06	3.55	12.12
3.Anneloes van Erp	4.13	4.08	4.14	4.04	4.16	12.25
4.Marielle van Erp			4.23	4.31	4.35	13.29
5.Evelien v.d. Akker		4.29	4.46	4.55	4.45	14.00
Meisjes C : (1000 m)						
1.Kitty Serier	4.27	4.15		4.19	4.15	12.49

**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 !**



Hel goedkoopst in clubtenue's
door langere levensduur

voor clubs speciale korting

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



'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

Einduitslag Rooise Trimcompetitie 88/89

Uitslagen.	23-10	20-11	18-12	15-01	26-02	4 beste
Heren 5 Km:						
Erik van Heijningen	17.36	17.21	17.13	17.10	17.40	69.20
George Zoontjes	17.29	17.29	18.01 ³	17.17 ²	17.50 ²	70.05
Jos Dekkers	17.57	17.53	17.44 ²	17.42 ³	17.56 ³	71.15
Harald van de Ven	17.52	18.32	18.06 ⁴	19.18 ⁶	18.44 ⁴	73.14
Ruud van de Laar	19.16	18.53	19.07 ⁵	18.23 ⁴	18.50 ⁵	75.13
Cor van Erp	19.25		19.17 ⁷	18.42 ⁵	19.24 ⁶	76.48
Frans Bekkers	19.49	19.36	19.16 ⁶	19.28 ⁷		78.09
Fons v. Boxmeer	19.50	19.43	19.24 ⁸	19.31 ⁸	19.41 ⁷	78.19
Andre v.d. Laar	21.05	20.12	19.55 ¹⁰	19.40 ⁹	19.52 ⁸	79.39
Henk v. Walbeek	20.06	20.07	19.48 ⁹		20.08 ¹⁰	80.09
Jeroen v.d. Tillaart	20.33		20.21 ¹¹	20.10 ¹⁰	20.26 ¹²	81.30
Jorrit Foolen	19.23	19.40		22.41 ¹⁹	20.04 ⁹	81.48
Jorrit Dekkers	21.12	20.36	21.19 ¹³	20.44 ¹²	20.21 ¹¹	82.53
Ton Vereijken	21.38	21.02	22.56 ¹⁶	21.11 ¹⁴	20.30 ¹³	84.41
Cor Verschuiten	20.49	22.12	21.58 ¹⁷	20.43 ¹¹	21.37 ¹⁶	85.07
Koos de Vries	20.55		21.34 ¹⁵	21.09 ¹³	21.30 ¹⁴	85.08
Thijs Dekkers	21.44	21.26	21.10 ¹²	21.57 ¹⁶	21.02 ¹⁴	85.22
Harrie Senders		22.07	21.27 ¹⁴	22.08 ¹⁷	21.40 ¹⁷	87.22
Rien Habraken		22.16	22.11 ¹⁸	21.44 ¹⁵	21.45 ¹⁸	87.56
Simon Lavrijsen	24.03	23.20	22.30 ¹⁹	22.11 ¹⁸	22.41 ¹⁹	90.42
Joep Dekkers	23.29	24.22		23.02 ²⁰	23.04 ²⁰	93.06
Joris van Esch	27.03		30.05 ²⁰	24.36 ²¹	25.10 ²¹	96.54

Dames 5 Km:

Maria van Kampen	23.07	22.37	22.59		23.52	92.35
Netty Hulsen	23.49	23.26	23.49	23.16		94.20
Marga Verduin	23.41		23.36	23.42	23.46	94.45
Isa van Heijningen	23.30	23.22	24.15	23.39		94.46
Tineke v. Boxmeer	27.27	27.13	27.38	27.38	27.45	109.56
M. Lathijnhouwers		29.19	27.54	29.00	27.45	113.58

Heren 3 Km:

Erik Kempe	13.40	13.16	13.26	12.56	13.25	53.03
Rob Smits	14.05		14.05	14.11	15.41	58.02
Floor van Kampen		14.32	15.18	15.39	15.42	61.11

Dames 3 Km:

Bonnie Smits		16.21	16.44	14.21	14.52	62.18
Anneloes van Erp		16.48	17.13	16.12	16.20	66.33
Francien Dekkers	18.55	18.54		18.54	19.59	76.42

Hoe belangrijk is "Gemeente-pils"?

Wie in 1975 meeliiep in de Amsterdam Marathon herinnert zich ongetwijfeld de verzengende hitte. Vele deelnemers sleepten zich van de ene verversingspost naar de andere. De rustig voortkabbelende Amstel was voor enkelen zelfs zo aanlokkelijk, dat zij lopen voor zwemmen ruilden.

Het was ongeloof ten top, toen na afloop verteld werd, dat de winnaar - ene Karel L. uit België - tijdens de gehele wedstrijd geen druppel water had gedronken. Hij zou dan ook 5 kilo lichter over de streep zijn gekomen.

Hoewel een mens voor meer dan 60% uit water bestaat, kan hij in twee uur tijd niet meer dan 5 à 6 liter zweet produceren. Ook wat dit betreft heeft Karel L. dus het maximaal mogelijke gepresteerd. Na aankomst dronk de winnaar overvloedig water. Helaas, moet ik zeggen. Had hij geen water, maar mineraalwater of een hypotone of isotone dorstlesser (b.v. Isostar) gebruikt, dan waren de gevolgen wellicht minder dramatisch geweest. Nu werd hij misselijk, begon te braken en kreeg diarree. Maar dat was niet het ergste. Terug in België ontstonden pas echt problemen. De functie van zijn nieren viel uit. Vocht en zouten raakte hij niet of nauwelijks kwijt. Gelukkig voor hem heeft dat niet lang geduurd; er trad een spontaan herstel in. Na enkele weken was alles weer normaal en kon Karel zijn loop-baan vervolgen.

Een ander voorbeeld van onverantwoord omspringen met de vochtbalans - het evenwicht tussen opname en afgifte van vocht - leverde Rudi K. ons.

Rudi K., destijds beroepsbokser, moest in Ahoy zijn titel verdedigen. Twee dagen voor het gevecht bleek hij 4 kg. te zwaar. De show must go on en dus werden alle ontwaterings-registers open getrokken. Hij dronk sloten zwarte koffie, bezocht diverse malen de sauna en slikte met enige regelmaat plaspillen. Op het moment supreme, de weging, was hij inderdaad op gewicht, maar kwam hij ook enkele liters vocht tekort. Veel drinken zo kort voor de wedstrijd leek niet verstandig, zodat hij met een aanzienlijk vocht tekort de partij begon. Het duel eindigde onbeslist, maar op weg naar de kleedkamer zeeg Rudi ter aarde. De gedachte aan doping drong zich op, maar onderzoek in een plaatselijk ziekenhuis bracht slecht vocht-gebrek aan het licht. Na het geven van 3 liter fysiologisch zout via een infuus, was onze pugilist weer volledig bij zijn positieven en kon hij lopend naar huis.

Het gebruik van plaspillen is een geliefde bezigheid van mensen, die snel een aantal kilo's willen "vermageren". Dat dit niet zonder gevaar is moge duidelijk zijn. Ook in de sport worden deze middelen nog steeds gebruikt. Bij de Olympische Spelen in Seoul werden nog twee gewichtheffers betrappt op het gebruik van het middel Lasix ('n plaspil). Dit middel staat al jaren op de doping-lijst.

Bij atletiek is vooral bij de lange loopnummers een goede controle van de vochtbalans van groot belang. Besteedt men hieraan onvoldoende aandacht, dan dreigt in de eerste plaats prestatie-vermindering, maar ook (en dat is belangrijker) al dan niet blijvende schade aan organen.

Een duidelijk voorbeeld van prestatie-vermindering heeft iedere rechtgeaarde atletiek-liefhebber gezien bij de Olympische Spelen in Montreal. Immers wie herinnert zich niet de laatste honderd meter van marathon-loopster Anderson. Zwalkend en zwierend, met één lichaamshelft nauwelijks meer adequaat functionerend, legde zij haar laatste meters af. Velen streefden haar op die laatste meters nog voorbij, daarmee de enorme val in prestatie-niveau demonstrerend.

De loopster werd gevelld door een hitte-beroerte. Zoals het woord al zegt, een aandoening, die de verschijnselen van een beroerte heeft, maar die veroorzaakt wordt door warmte, lucht-vochtigheid en vochtverlies. Van genoemde factoren kan men alleen de laatste actief beïnvloeden en wel aldus: ZORG VOOR VOLDOENDE GOEDE VOCHTOPNAME TIJDENS DUUR-BELASTINGEN!! ZEKER BIJ WARM WEER EN HOGE LUCHT-VOCHTIGHEID!

Voor organisatoren van wedstrijden met een uitgesproken duur-karakter zijn zeer nauwkeurige richtlijnen voorradig.

Voor deelnemers aan dit soort evenementen volgen enkele algemene adviezen.

- drink zo mogelijk elke 5 kilometer. Oefen het drinken in de training.
- maak bij de sponsposten tussendoor bij erg warm weer gebruik van water ter verfrissing en verkoeling.
- kleedt U licht en luchtig. Een shirt of netshirt is beter dan geen shirt.
- gebruik bij voorkeur geen water en thee. U komt dan op de duur zout tekort. De in de handel zijnde sportdranken voldoen veel beter.
- er is geen plaats meer voor het gebruik van zout-tabletten.
- let op uw begin-tempo bij warm weer. In een vroeg stadium kan al oververhitting ontstaan.
- het te vroeg inzetten van een eind-sprint bij warm weer kan U plaatsen in het klassement kosten door warmte-stuwing.

Namens de Medische Werkgroep
van het district Zuid
Jeroen Verberne, huisarts

Illustraties: L. Husaarts

Witte Bergen cross Oirschot

We vertrokken om 10.30 vanaf de markt naar Oirschot.

Toen we er waren liepen eerst de groten.

Als 2e moest Arjen, Mark-Jan, Ralf, Jeroen, Armand en Floor lopen.

Arjen werd 1e en moest naar het erepodium komen.

20 Minuten later moest ik lopen, Thomas, Jeroen, Erik en Bjorn.

Thomas werd ook 1e en Jeroen 2e.

Daarna kreeg ik iets te drinken.

Ik kocht nog een flesje cola en toen ging ik spuiten, Bjorn zei hoe het moest.

Daaaaag

Joris van Esch



OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 9 april "Prins Hendrik" te Vught 10 E.M. en/of uurloop	aanvang 12.00 uur
Zondag 16 april "De Vennenloop" Taxandria te Oisterwijk 15 km. wegwedstrijd	aanvang 14.00 uur
Zondag 23 april landgoed "Velder" te Liempde 3 - 6 km. trimloop 2 - 12 km. "	aanvang 10.30 uur " 11.15 "
Zaterdag 29 april "Oranjeloop" Runners club te Lieshout 5 - 10 - 15 km.	aanvang 19.00 uur
Zondag 30 april "Logo" te Geldrop 10 km. wegwedstrijd	aanvang 13.30 uur
Donderdag 4 mei S.V. "Olympia" te Eindhoven 10 km. + 1/2 marathon	aanvang 11.00 uur
Zondag 14 mei "G.A.C." te Gemert 1/2 marathon	aanvang 11.00 uur
Maandag 15 mei "Beekse Bergen Loop" te Hilvarenbeek 1/2 marathon	aanvang 14.00 uur
Zondag 21 mei "L.G.D." te Deurne 5 - 10 - 15 km. 15 km. licentiehouders	aanvang 12.00 uur
Zaterdag 3 en Zondag 4 juni "Fortuna" te Sint Oedenrode 24 uurs loop	
Zondag 4 juni "Logo" te Geldrop 10 E. M.	aanvang 14.00 uur
Zaterdag 10 juni "H.A.C." te Helmond 1/2 marathon 5 + 10 km.	aanvang 14.00 uur
Zondag 11 juni "Wegwedstrijd" te Oirschot 4,5 - 8 - 11,5 - 15 km	aanvang 12.00 uur
Zondag 18 juni "Fortuna" te Sint Oedenrode 1/2 marathon + 10 km.	
Woensdag 21 juni "A.V.V." te Valkenswaard uurloop	aanvang 19.30 uur
Zondag 25 juni "OSS '78" te Oss Halve-Rabo-Maasland-Marathon	aanvang 14.00 uur

Zondag 2 juli "H.A.C." te Helmond 10 km. wegwedstrijd	aanvang 14.00 uur
Vrijdag 18 augustus "H.A.C." te Gerwen 1/2 marathon + 10 km. wegwedstrijd	aanvang 18.30 uur
Zondag 20 augustus "Generaal Michaelis" te Best 15 km. wegwedstrijd 10 + 4 km. trimloop	aanvang 14.30 uur " " "
Zondag 27 augustus "Prins Hendrik" te Sint Michielsgestel 1/2 marathon	aanvang 15.00 uur
Zaterdag 2 september "Huize Padua Stratenloop" te Gemert 10 km. wegwedstrijd	aanvang 15.00 uur
Zondag 10 september "L.G.D." te Deurne 1/2 marathon 10 km.	aanvang 13.00 uur " 11.30 "
Zondag 1 oktober "De Keien" te Uden 1/2 marathon (stadionloop)	aanvang 14.00 uur
Zondag 8 oktober "Rabo-Marathon H.A.C." te Helmond Marathon + 1/2 marathon	
Zondag 15 oktober "E 3 strandloop" te Eersel 2 - 10 km. trimloop wedstrijd	aanvang 11.00 uur " 12.00 "
Zondag 15 oktober "Prins Hendrik" te Vught 7,5 - 10 - 15 - 21,1 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag 28 oktober "Achilles" te Etten-Leur Herfst marathon (tevens Zuid Nederlands- kampioenschap marathon dames en heren) 1/2 marathon	aanvang 12.00 uur aanvang 11.30 uur
Zondag 12 november "Lunettencross Prins Hendrik" te Vught 1,5 - 3 - 4,5 - 6 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag 3 december "Supriseloop Prins Hendrik" te Vught 5 - 7,5 - 10 km. (verharde wegen)	aanvang 9.30 uur
Dinsdag 26 december "Kangaroeloop Prins Hendrik" te Vught 5 - 7,5 - 12 - 15 - 21 - 27 km.	aanvang 13.30 uur

Dames- heren en kinderschoenen

**SCHOENCENTRUM
„DE STAPPER“**

Eerschotsestraat 90b
Sint-Oedenrode
Tel. 04138-74983



Borchpolendijk 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

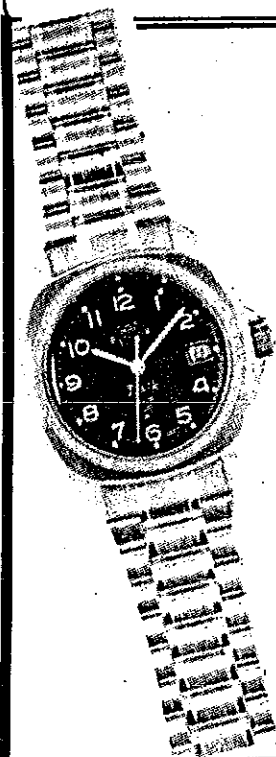
kantoormeubelsystemen

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.
Dubbeldik glas. Dubbel
shockproof.

Reeds vanaf

f 249.-

Dries van Bergeijk

fotografie

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

VOOR AL UW ** VERZEKERINGEN

**** HYPOTHEKEN**

**** FINANCIERINGEN**

**** PENSIOENEN**

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

Basketbal



VAN DE REDACTIE

Het is nu dinsdag avond 8 uur. Morgen vroeg moet de redactie voor 5 uur op staan en over enkele uren geleden moet de copy voor deze Fortuna Bode ingeleverd zijn.

Fijn. Gelukkig is het stuk van Ronnie al uitgetypt (niet door Ronnie zelf hoor), en is er verder minder copy binnen gekomen dan verwacht. Zo zullen jullie nog even moeten wachten op nieuws van de feestcommissie, hoewel zij meermalen aangekondigd hebben nog iets te willen inleveren. De werkljst stond vorige keer voor de rest van het seizoen afgedrukt dus daar ben ik snel mee klaar.

Geef allen uw ogen goed de kost in deze bode en inspireert allen Helga bij haar zware taak.

VERJAARDAGEN

Van harte gefeliciteerd deze maand worden de volgende 6 mensen. Opvallend is dat het aantal jarigen uit de jaren 70 stijgt en stijgt. Een goede zaak.

2 april	Ria	'65
3	Helga	'68
16	Iwan	'76
17	Sander	'78
20	Ramon	'76
20	Jeroen v O.	'76

MOP

Deze mop is ingestuurd door Roel van Gastel.

Oordeel zelf over de kwaliteit.

Hoe kun je zien dat een vent een kleine heeft ?

Dan zit er een stoeltje op z'n fiets.

STANDEN

De datum van uitgave van deze bode viel nogal ongunstig. De standen zouden dan wel erg verouderd zijn geweest. Daarom deze keer geen standen. Volgende maand wordt dit gemis weer goed gemaakt.

BBQ

Bbq is de afkorting van een of ander moeilijk te spellen woord. Iedereen moet er zelf maar uit zien te komen.

Hoewel zijn naam er niet onder staat is dit stuk wederom van Roel.

Er zal nog wel even aangedrongen moeten worden wil Frank toestemmen, maar tot nu toe is alles nog mogelijk.

Naar aanleiding van het behalen van mijn slagersdiploma nodig ik heel heren 1 met aanhang uit voor een bbq. Ook oud speler en fluitist AAD is uitgenodigd. Heren als jullie voor de drank zorgen zorg ik voor het overheerlijke vlees. De datum bespreken we nog wel.

Frank v Rooy

STICKERS

De grote stickers was een goede investering. De groene fungeren nu zelfs al als beleggings object. Helaas voor de trotse bezitters hiervan, er zijn weer nieuwe besteld. De kleine stickertjes zijn nog steeds voorradig en kunnen tegen het luttele bedrag van f0,25 worden afgehaald.

THUISTOURNOOI

Zoals bekend wordt dit gehouden 13-14-15 mei. Dries maakte hiervan een apart agendapunt tijdens de vergadering van 20 maart. De enige mededeling was echter dat alles liep. Op zich een goede zaak. Met het tournooi zal het dus wel goed zitten.

STUKJE VAN RONNIE

Je hebt de vorige keer kunnen lezen dat Frank van Rooy zo vrij is geweest om mij tot het volgend slachtoffer te kiezen om een stukje voor de Fortuna Bode te schrijven.

De schrijver van het volgend uitstekend stukje tekst is Ronnie van Kampen, geboren op 27 februari 1969 te Sint-Oedenrode.

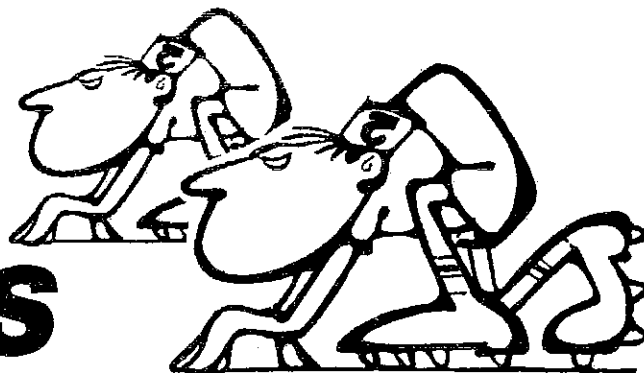
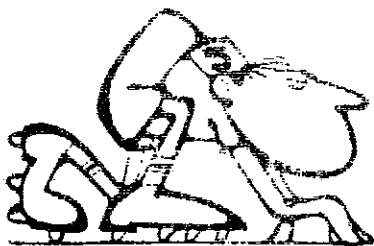
Ik ben begonnen met basketballen op 8 jarige leeftijd, ik doe het dus alweer zo'n 10 jaar. Ik heb een keer mijn basketbal carrière voor een korte tijd van 2 jaar onderbroken om aan atletiek te gaan doen, ook bij Fortuna. Maar omdat ik niet zoveel zin meer had om rondjes te lopen ben ik teen maar weer met basketballen begonnen, wat ik met veel plezier doe. In mijn eerste basketbal jaren stond ik onder leiding van Jan van der Schoot, er werd toen nog getraind in de gymzaal van de Oda school. Later kregen ik en mijn teamgenootjes training van ene heer Jansen, toen we later bij de junioren speelden werden wij getraind door Maarten van Uittert en dat werd later overgenomen door Frank van Geffen. Onder leiding van deze heren werden wij steeds net geen kampioen.

Nu speel ik bij heren 2 waar we getraind worden door mijn broertje Leo en samen met hem proberen we dit jaar kampioen te worden wat zeker gaat lukken. Verder ben ik nog bankspeler bij heren 1 waar ik af en toe een wedstrijd mee bal. En sinds kort ben ik hoofdzaalwacht, wat inhoudt dat ik ervoor moet zorgen dat alles rond de wedstrijden netjes verloopt en dat diegenen die moeten fluiten of schrijven dat ook doen en niet onder de douche staan of aan de bar zitten. Verder hoor ik bij die enkele die donderdags 's avonds als laatste naar huis gaan.

Overdag werk ik ook nog af en toe bij Philips als machinebankwerker waar ik ook op de bedrijfsschool heb gezeten en waar ik het diploma voor machinale verspaner in de fijn mechanische industrie heb gehaald en om dit vak nog beter te leren ga ik nog 2 avonden in de week naar school, de U.V.B.O. (Uitgebreid voortgezet beroepsonderwijs) Nu weten jullie dan wat ik zoal doe en gedaan heb (niet veel dus).

Maar nu komt het leukste van deze rubriek en dat is het volgende slachtoffer aan te wijzen om een uitmuntend stukje tekst voor de Fortuna Bode te schrijven. Op verzoek een dame aan te wijzen wil ik Helga de Groot veel schrijf plezier toewensen. Hiermee wil ik mijn verhaal afsluiten. Het is niet veel maar ik hoop dat het genoeg was. Natuurlijk komt iedereen ons aanmoedigen 8 april (kampioenswedstrijd).

Ronnie



TRIMMERS

Jarigen in de maand april



- 1 - 4 Jos van Baast
- 22 - 4 Leo van Aarle
- 26 - 4 Ria Jansen
- 27 - 4 Fons van Boxmeer

proficitat !

Beste trimmers.

Nu we weer zomertijd hebben en het 's avonds langer licht blijft, hebben we een langere dag. We denken weer aan het buiten bezig zijn met wat men maar wil, of aan sporten en vakantie. Voor dit alles hebben we een conditie nodig een aantal spieren die soepel zijn, daarom is het raadzaam om op donderdag van 20.00-- 21.00 u te trimmen. Dus trimmers laat je zien, verzijn geen uitvluchten kom gewoon trimmen.

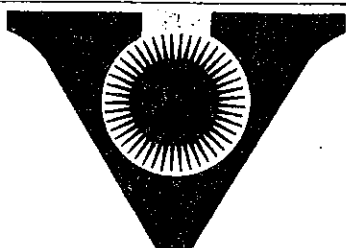
Helaas heb ik van Fons niets ontvangen misschien de volgende maand wel. Zo tegen de Paasdagen zal het bij van Boxmeer best wel druk zijn.

groetjes
Ria Hol.

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.

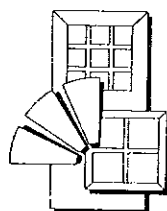
Kortom een grote collectie van onmisbare artikelen in
en om uw huis of boerderij



BoerenBond

Ook voor U

Sint-Oedenrode: H. Hendrikstr. 18
Telefoon: 04138-72474
Brougel: v.d. Elzenstraat 36
Telefoon: 04990-1632
Nijnsel: Hendrikstraat



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 BERKENS

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 bv.

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. Mariendael 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

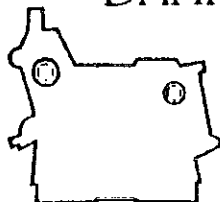
STUK VLEES VAN EIGEN SLACHTINGEN

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

