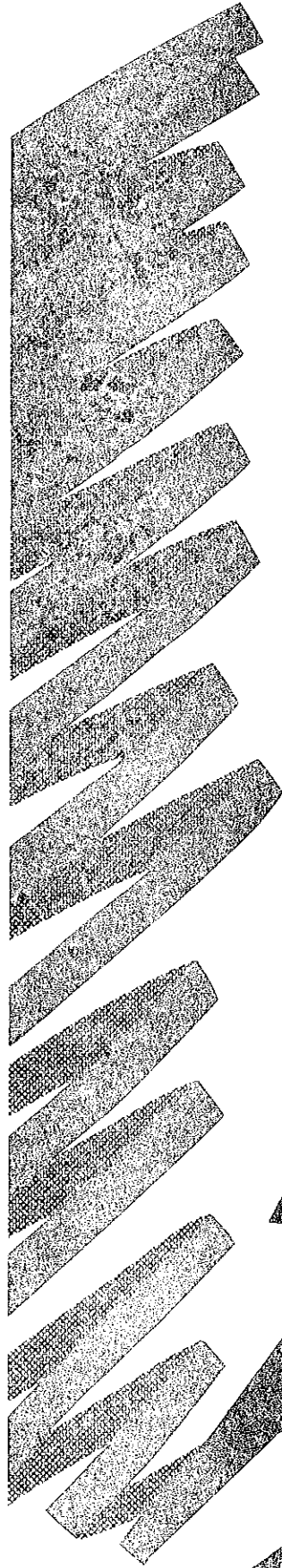


APRIL 1990

S.V. FORTUNA '67



S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967



HOOFDBESTUUR:

voorz./secr.	: Luc v.d. Tillaart	Ollandseweg 114	76439
penningmeester	: Rina v Aarle	Laan ten Rode 26	74312
contactpersoon			
afd. atletiek	: Albert v. Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
afd. basketbal	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
afd. trimmen	: Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	75336

ATLETIEK:

secretaris	: Albert v. Dinther	Graaf Arnulfstraat 5	74613
penningmeester	: Jan v. Kampen	Zonnedaaw 1	77450
wedstrsecr.thuis	: Jan Smits	Lieshoutseweg 1b	74453
wedstrsecr.uit	: Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
trainingen	: Jan v. Kampen	Zonnedaaw 1	77450
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.12.783	

BASKETBAL:

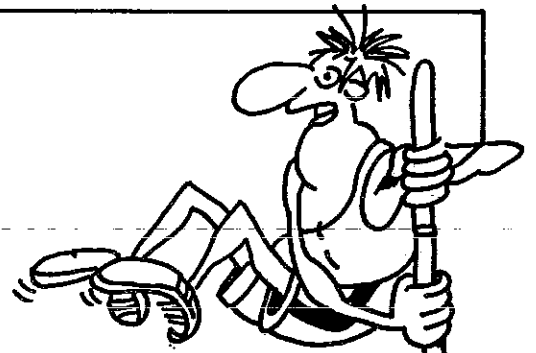
voorzitter	: Cees Jansen	Verwestraat 33	74419
(wedstr.)secr.	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
penningmeester	: Frank v. Rooy	Emmausstraat 22	72586
skp	: Aad v. Berkel	Lieshoutsedijk 46	73393
lid	: Marion v. Limpt	Griegstraat 6	74273
lid	: René in 't Zandt	Heistraat 63	75175
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.23.106	

TRIMMERS:

secretaris	: Elly v.d. Boomen	Dommelrodelaan 45	73252
penningmeester	: Betsie v. Mil	Doornappel 5	75454
lid	: Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	75336
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.24.393	

FORTUNABODE:

Alg. coördinatie	: Hans Slegers	Frederikstraat 23	75115
penningmeester	: Rina v. Aarle	Laan ten Rode 26	74312
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.32.105	
uitgave	: 5 april 1990		
volgende uitgave	: 3 mei 1990		
copy vóór	: 24 april 1990		



VERJAARDAGEN

2 april THIJS DEKKERS
6 " JOS DEKKERS
15 " WENDY HOEVENAARS
27 " FONS van BOXMEER

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEKBESTUUR.

NIEUW LID:

IVO AARTS Jongens pup. B

AFMELDINGEN:

CONSTANTIJN BEUZEL
GEORGE ONDER DE LINDEN



atletiek

UITSLAGEN ROOISE TRIMCOMPETITIE 89-90

Heren 3 Km: 15-10 19-11 17-12 21-01 04-03 EINDSTAND
(4 beste)

1	Jeroen v.d. Tillaart	-	11.35	11.35	11.31	11.38	46.19
2	Erik Slegers	-	12.51	12.46	13.00	11.59	50.36
3	Erik Kempe	12.33	-	12.30	13.11	12.51	51.05
4	Bjorn van Dinther	12.50	12.47	14.17	13.04	12.33	51.14
5	Joost van Kampen	13.06	13.07	-	13.53	13.18	53.24
6	Joris van Esch	14.14	13.09	-	13.13	13.38	54.14
7	Roel van Kampen	15.12	13.56	14.11	-	14.11	57.30
8	Jonas Soons	15.10	15.58	-	14.45	14.00	59.53
9	Rob v.d. Berg	15.49	15.43	15.08	14.22	15.10	60.23
	Bas Tielemans					11.35	
	Joris v. Hastenberg					13.47	
	Stan v. Hastenberg					14.11	
	Lennert v. Asveld					15.37	

Dames 3 KM:

1	Anneloes van Erp	14.39	14.22	13.57	-	13.40	56.38
2	Wendy Hoevenaars	15.59	14.52	-	13.05	13.38	57.34

UITSLAGEN CLUBCROSS 1Km: 15-10 19-11 17-12 21-01 04-03 TOTTIJD
(3 beste)

JPC:

Joost van Kampen	3.58	4.05	4.03	4.12	4.04	12.05
Henk v. Schijndel	4.34	4.50	-	4.47	4.56	14.11

JPB:

Willem v. Schijndel	4.08	4.19	-	4.25	4.33	12.52
Michael van der Made	4.53	4.34	4.35	4.37	4.18	13.27

JPA:

Jeroen v.d. Tillaart	-	3.33	3.32	3.32	3.38	10.37
Jonas Soons	4.02	4.00	-	4.12	3.44	11.46
Arjen van Esch	3.52	4.01	-	4.03	3.55	11.48
Ronnie Hoevenaars	4.23	4.09	4.08	4.05	3.56	12.09
Floor van Kampen	4.09	4.16	4.30	4.12	4.22	12.37

JD:

Eric Slegers	3.35	3.32	3.31	3.31	-	10.34
Bjorn van Dinther	3.43	3.48	3.47	3.52	3.49	11.18
Erik Kempe	3.48	3.56	3.53	4.04	3.50	11.31
Joris van Esch	4.05	3.57	3.55	3.55	3.50	11.40
Roel van Kampen	4.02	4.01	4.03	4.02	4.06	12.05
Lennert Asveld	-	4.19	4.25	4.15	4.16	12.50

JC:

John van Erp	4.17	4.05	4.18	3.53	3.58	11.56
Rob v.d. Berg	4.19	4.16	4.08	4.05	4.14	12.27

MPA:

Anneloes van Erp	4.21	4.00	4.08	4.10	3.55	12.03
Rosella van Haver	4.55	-	4.40	-		

MD:

Wendy Hoevenaars	3.55	3.55	3.55	3.54	3.54	11.43
Sandra Senders				4.50		

UITSLAGEN ROOISE TRIMCOMPETITIE 89-90

Heren 5 KM:

		15-10	19-11	17-12	21-01	04-03	EINDSTAND (4 beste)
1	Toine van Erp	17.14	16.36	16.47	-	17.20	67.57
2	Eric v. Heijningen	17.26	17.40	17.44	17.29	17.33	70.08
3	Jos Dekkers	17.46	17.52	17.59	17.46	17.21	70.43
4	George Zoontjes	17.37	17.21	18.11	18.12	17.37	70.46
5	Cor van Erp	18.09	18.17	18.31	18.22	18.03	72.51
6	Jan van Kampen	-	18.29	19.06	17.52	17.45	73.12
7	Jack de Punder	18.01	18.10	18.23	18.38	-	73.12
8	Henk Strik	18.33	18.30	19.32	18.39	18.27	74.09
9	Jorrit Dekkers	-	19.40	20.03	19.20	19.07	78.10
10	Rinus Pennings	19.57	19.57	-	19.37	20.09	79.42
11	Fons van Boxmeer	-	20.24	20.23	19.52	20.03	80.42
12	Cor Verschuiten	20.36	20.46	-	20.37	20.33	82.32
13	Koos de Vries	-	20.37	21.06	20.42	20.44	83.09
14	Kees Treuren	21.33	20.57	20.46	20.19	-	83.35
15	Rien Habraken	21.03	20.49	20.55	-	20.54	83.41
16	Ad van Rooy	21.03	20.47	20.52	21.50	-	84.32
17	Harrie Senders	20.45	21.04	21.36	21.52	21.27	84.52
18	Simon Lavrijssen	21.32	21.10	-	21.11	21.26	85.19
19	Huub v.d. Schoot	22.35	21.36	22.12	20.55	22.24	86.07
20	Rene v.d. Heuvel	21.50	22.58	-	23.16	21.06	89.10
21	Kees van Aart	23.59	23.23	23.14	22.07	22.08	90.52
22	Rinus Oerlemans	23.21	-	23.41	23.18	22.43	93.03
23	Joep Dekkers	24.09	24.03	23.18	24.30	22.46	94.16
24	Karel Verberk	27.53	26.47	27.37	27.33	27.00	98.57
	Ruud v.d. Laar	18.50	18.48	-	-	19.14	
	Janhein v.d. Broek	19.43	19.03	-	20.18	-	
	Theo van Thiel	24.19	-	24.22	24.30	-	
	Ger Bond	-	20.13	20.12	-	-	
	Rene Dujardin	20.43	20.34	-	-	-	
	Martin v.d. Hoven	-	21.11	21.42	-	-	
	Joop Eikholt	23.21	23.28	-	-	-	
	Cor Jansen	-	25.02	24.47	-	-	
	Toon de Kinderen	21.08	-	-	-	-	
	Pim v.d. Wijst	-	17.30	-	-	-	
	A. Schilder	-	18.11	-	-	-	
	M. v.d. Oetelaar	-	20.39	-	-	-	
	K. Schilder	-	22.07	-	-	-	
	H. Heijmans	-	-	21.49	-	-	
	Dirk v.d. Ven	-	-	21.05	-	-	
	Huub v.d. Eerden	-	-	22.10	-	-	
	Leo Evers	-	-	23.31	-	-	
	Adri v.d. Brand	-	-	-	-	19.47	

Dames 5 KM:

1	Maria van Kampen	22.07	22.45	22.59	22.17	22.12	89.21
2	Netty Hulsen	-	23.30	24.28	23.49	23.22	95.09
3	Isa v. Heijningen	24.23	24.43	24.45	24.08	24.24	97.38
4	Anja v.d. Rijt	24.53	25.28	-	24.58	24.58	100.17
5	Marian Lathijnhouwers	26.23	-	28.12	27.02	26.47	108.24
6	Tineke v. Boxmeer	-	26.22	28.12	27.14	27.33	109.21
	Jose Jansen	29.28	-	30.55	-	32.09	
	An Rindt	22.12	-	-	-	-	
	Ardi v.d. Pol	26.07	-	-	-	-	
	Maria Bond	-	25.19	-	-	-	
	Nicoline Schoones	-	25.27	-	-	-	
	Lien Vogels	-	25.40	-	-	-	
	Annie Aarts	-	27.48	-	-	-	
	Gerrie de Natris	-	-	-	-	26.04	

WEDSTRIJDKALENDER 1990.

Pupillen - Jongens en Meisjes C + D

zat. 21 april te Valkenswaard meerkamp	"A.V.V." aanvang 11.00 uur
zat. 19 mei te Eindhoven meerkamp (geen jun. C)	"S.V. Olympia" aanvang 12.00 uur
zat. 9 en zond. 10 juni te Castricum Nederlandse grasbaankampioenschappen	"A.V. Castricum" aanvang 11.00 uur
zaterdag en zondag 30 juni en 1 juli 24 uurs loop	"Fortuna" aanvang 12.00 uur
zat. 7 juli te Best meerkamp (geen junioren)	"Gen. Michaelis" aanvang 11.00 uur

Het programma is meestal:

pup. A: 60m - hoogspringen of verspringen - kogelstoten + 1000 m.
pup.B/C: 40m - hoogspringen of verspringen - balwerpen + 1000 m.
Junioren C en D meestal keuze nummers, soms meerkamp.

Vijfde clubcross 4-3-'90

Om 10.20 uur waren we in Vressel.
Eerst ging ik inlopen met Roel en Jonas.
Daarna om half elf begon de wedstrijd.
Toen dat afgelopen was, was de prijsuitreiking.
Joost van Kampen werd eerste van de j.p.c. met de 1 km.
En bij de j.p.b. was Michael 1e.
Bij de j.p.a. was ik eerste en Erik Slegers bij de junioren D
Anneloes en Wendy werden eerste bij de m.p.a. & m.d..
Om elf uur startte de trimmers en trimsters voor de 5 en de 3 km.
Bij de drie kilometer deden alleen kinderen mee.
En nadat iedereen klaar was met lopen was de prijsuitreiking van de 3 en de 5 kilometer.
Toine van Erp was eerste bij de 5 kilometer en ik was ook eerste bij de 3 km. en Anneloes won ook de 3 km.
Erik Slegers had zelf niet gedacht dat hij 2e zou worden.
Door de storm van een paar dagen geleden waren er veel bomen omgewaaid, maar gelukkig lagen er geen bomen op het parcours.
Alleen lagen er wel takken op sommige stukken van het parcours en dat vond ik niet fijn lopen, maar dat vond ik niet zo erg.

Geschreven door:

JEROEN VAN DE TILLAART

Uitslag "CARNAVALSCROSS" van A.V.V.te Valkenswaard 24 febr.1990.

Jongens pup. C	954 meter	Jongens pup. B	954 meter
2. Joost van Kampen	4.05	9. Michael v.d. Made	4.25
Jongens pup. A	954 meter	Meisjes pup. A	954 meter
24. Arjen van Esch	4.15	7. Anneloes van Erp	4.11
25. Floor van Kampen	4.16	25. Rosella van Haver	4.53
26. Patrick v.d. Made	4.17		
Meisjes D	954 meter	Jongens D	954 meter
13. Wendy Hoevenaars	4.10	18. Erik Kempe	3.59
24. Sandra Senders	4.34	20. Bjorn van Dinther	4.03
		23. Lennert Asveld	4.06
		25. Joris van Esch	4.10
		28. Roel van Kampen	4.15
Jongens C	1968 meter		
15. John van Erp	11.11		

Carnavalscross te Valkenswaard 24-2-90

We vertrokken op de markt.
Toen we in Valkenswaard waren, moest ik tegelijk
met Anneloes lopen.
Anneloes was 7de en ik was 25ste.
Sandra was 24ste.
Mijn tijd was 4.52.
Mijn startnummer was 130.
Joost was 2de.
We moesten geen 1 km. lopen, maar 1025 meter.
Anneloes had een balpen en een vulpen.
Joost een schetsblok.

Doei !

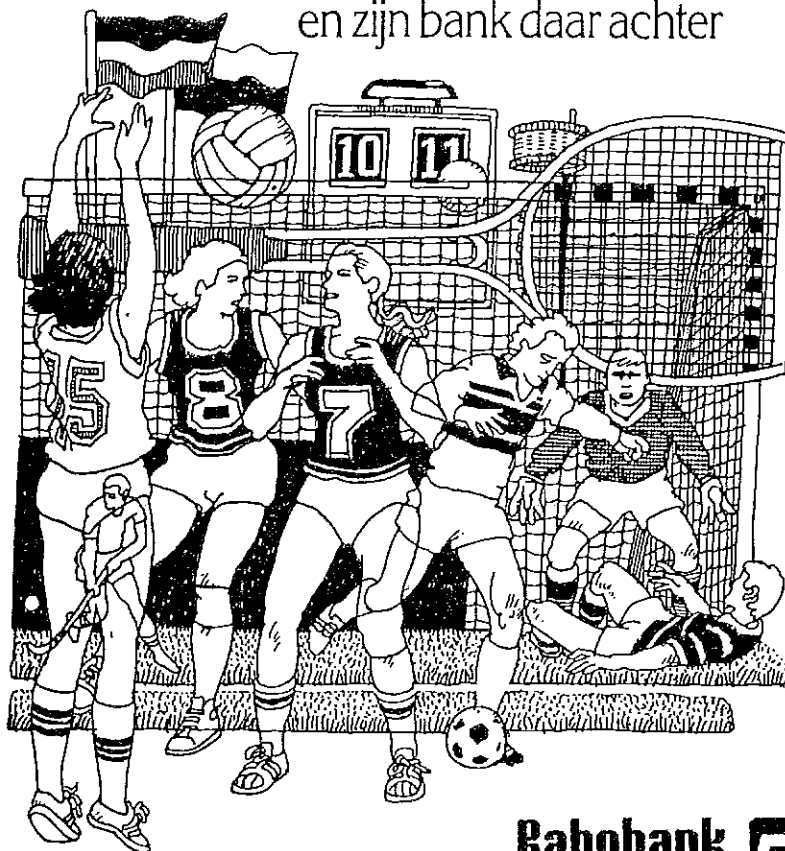
Groetjes Rosella van Haver.

Dinsdag 20 maart hebben zes personen examen gedaan voor de K.N.A.U. cursus Algemeen Jurylid. Deze cursus bestond uit 4 avonden theorie en werd georganiseerd door A.V. Generaal Michaelis uit Best en werd gegeven door een enthousiaste Jan v.d. Bilt uit Valkenswaard.

De navolgende personen hebben met goed gevolg hieraan deelgenomen:

Albert van Dinther	Jan van de Ven
Jan van Kampen	Leon Verrijt
Tonny van Erp	Cor van Erp

De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

VOOR:

- * Tuinschuttingen
- * Tuinpoorten
- * Pergola hout
- * Vlonder hout
- * Diverse IJzerwaren
- * Plaatmaterialen
- * Eiken
- * Merantie
- * Natuurlijk naar:
- * Palen
- * Damwand
- * Tuinhuisjes
- * Balkhout
- * Grenen
- * Merbau

ALLES OP HOUTGEBIED!

GEBR. VAN AARLE B.V.

Ollandsseweg 159 - Sint-Oedenrode - Tel. 04138-72461

SINT-OEDENRODE*

de schoenmaker

Jan van Vreede

HOOFDSTRAAT 66 - SCHIJNDEL

Aanneenadres: HILDEWARELAAN 16

Vandaag brengen morgen
gepoetst en wel ophalen.

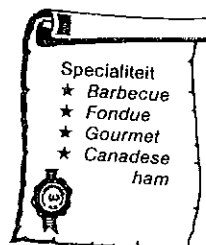
supermarkt aben b.v.

Hertog Hendrikstraat 1
Sint-Oedenrode

EDAH

Elke dinsdag diepvriesdag

Halve varkens voor de dagprijs



SLAGERIJ

G. KLUIJTMANS

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

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

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



St. Oedenrode
Sonseweg 5
Tel. 04138-72565

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

**Alles voor
huis, tuin,
dier en hobby**

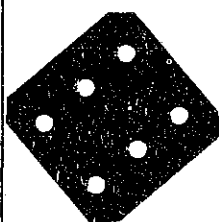
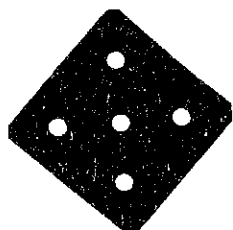


BoerenBond
Hertog Hendrikstraat 16

Café biljart 't Straotje

ANS en JOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode

ONZE
KWALITEIT
GOOIT
HOGE OGEN!



**Huiskens
Optiek**

Heuvel 30 St.-Oedenrode
04138-72720

Lid ANVC

OPTICIËN CONTACTLENSPECIALIST



VOOR
IETS
ONGEWOONS
NAAR DE
ANEMOON



Bloemboetiek
Anemoon

Winkelcentrum Kienehoef
Tel: 04138-77034

Sint-Oedenrode.

FA. HENDRIKS

Lieshoutseweg - 22
Voor uw kruidenierswaren

naar SERVICE-SUPER



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

FORTUNALOOP

Op zondag 18 maart hielden we onze 5e Fortunaloop.

Dit jaar hadden we zomerse temperaturen, zowel op zaterdag, de dag van voorbereidingen als zondag, de wedstrijddag.

De gemeente gaf ons toestemming om het parcours weer in het park uit te zetten doch zag af om gebruik te maken van de accommodatie van het zwembad. Nadat we toch een kijkje zijn gaan nemen, kwamen we tot de conclusie dat de zaak reeds "verbouwd" was. Dus geen kleedlokalen, stroom en toiletten. We hebben de hockeyclub bereid gevonden om wat stroom aan ons af te staan. Ook de basisscholen hebben dit jaar weer uitstekend medewerking verleend om de inschrijfbriefjes uit te delen.

Bijna 1800 schoolkinderen hebben een briefje meegekregen. Hiervan hebben 150 kinderen vooraf ingeschreven.

Totaal hadden 172 kinderen deelgenomen. Elk kind ontving aan de finish een balpen met Fortuna opdruk en een mars om weer op verhaal te komen.

De marsen werden gratis door De Mars uit Veghel geleverd.

Daarnaast leverde de eerste drie plaatsen een standaard op. Uiteraard stonden onze leden ook op het erepodium.

Uitslagen scholenloop:

Jongens groep 1 + 2

1 Kevin Raaymakers

2 Rob Gevers

3 Arne v. Haver

Meisjes groep 1 + 2

1 Lieke v.'t Sand

2 Nora de la Parra

3 Chantal Treuren

Jongens groep 3 + 4

1 Joost v. Kampen

2 Micheal v.d. Made

3 Geert v.d. Berk

Meisjes groep 3 + 4

1 Hanneke Kerkhof

2 Wieteke Kuipers

3 Francis Massuger

Jongens groep 5 + 6

1 Arjen v. Esch

2 Joop Sporken

3 Rob v. Gastel

9 Willem v. Schijndel

12 Floor v. Kampen

24 Nick v.d. Brugh

Meisjes groep 5 + 6

1 Marieke v.d. Eertwegh

2 Maartje Kardol

3 Tilde v.d. Loo

7 Rosella v. Haver

Jongens groep 7 + 8

1 Eric Slegers

2 Hans Verhagen

3 Michael Zoontjens

6 Erik Kempe

7 Joris v. Esch

10 Bjorn v. Dinther

11 Jonas Soons

16 Roel v. Kampen

18 Lennert v. Asveld

Meisjes groep 7 + 8

1 Anneloes v. Erp

2 Karen v. Glabbeek

3 Renske v.d. Burgt

Bij de trimmers kwamen 108 deelnemers aan de start, veel uit de regio.

De grootste deelname was op de 7,5 km.

Joris v. Esch behaalde een prachtige eerste plaats op de 4,5 km.

Wichard de Beenis uit Best nam op de 7,5 km vanaf de start de kop en stond deze niet meer af.

Zijn plaatsgenoot Nicolai v.d. Heijden kon twee ronden het tempo volgen, doch daarna moest hij Wichard laten gaan.

Toine v. Erp liep van een zesde plaats naar een vierde plaats, goed om als eerste Roosenaar te finishen en wederom de wisselbeker in ontvangst te nemen

Maria v. Kampen nam bij de vrouwen 7,5 km meteen een grote voorsprong, die ze niet meer afstond.

Zowel bij de dames als heren 7,5 km leverden de eerste drie plaatsen een standaard op en een prijs ter beschikking gesteld door drankenhandel F. v. Boxmeer. Hartelijk dank Fonds.

Uitslagen trimloop

1,5 km heren

1 Jonas Soons	6.00	Fort
2 Santi Morena	6.10	Uden
3 Lennert v. Asveld	7.32	Fort

1.5 km dames

1 Sandra v. Bakel	6.58	St.Oed
2 Hanny Brok	8.00	St.Oed
3 Mieke Dekkers	8.29	Geldrop

3 km heren

1 Pieter v. Aarle	10.27	St.Oed
2 Tiny Kardol	10.43	Uden
3 Eric Slegers	12.07	Fort

3 km Dames

1 Wendy Hoevenaars	12.39	Fort
--------------------	-------	------

4,5 km heren

1 Joris v. Esch	19.57	Fort
2 Theo Spierings	20.37	Beek/Donk
3 Joep Dekkers	20.46	St.Oed

4,5 km dames

1 Corrie v.d. Heijden	23.02	St.Oed
2 Lyda Zeelen	26.04	Eindhoven
3 Hanneke Bracke	34.45	Eindhoven

6 km heren

1 Theo v. Orsouw	25.14	Bergharen
2 Geert Kox	27.27	Veldhoven
3 Erik Kempe	28.23	Fort

6km dames

1 Sandra Zoetewey	30.09	Veldhoven
2 Gerrie de Natris	30.10	St.Oed

7,5 km heren

1 Richard de Beenis	24.32	Best
2 Nicolai v.d.Heijden	24.40	Best
3 P Burgers	24.51	Diessen

7,5 km dames

1 Maria v. Kampen	33.23	St.Oed
2 Netty Hulsen	35.22	St.Oed
3 Marga Verduin	35.35	Fort

Langs deze weg wil het bestuur iedereen, inleveradressen, in-, tijd- en briefjes-schrijvers(sters) en alle andere medewerkers(sters) hartelijk danken voor hun of haar bereidwillige medewerking.

J.Smits

Atletiekblessures van A tot Z MEDISCH

Fasciitis Plantaris

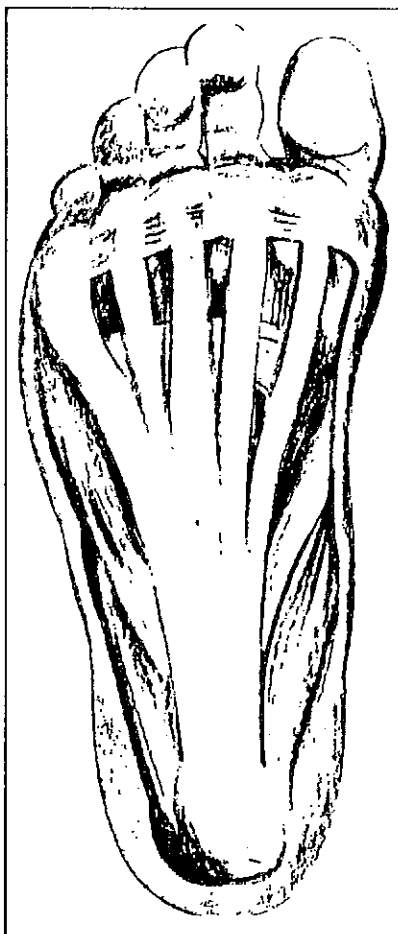
Het laat zich gemakkelijk raden wat de gevolgen zijn als er bij voorbeeld in een gebouw iets mis is met een steunbalk. Er is dan ook niet zoveel voorstellingsvermogen voor nodig om in te denken wat er gebeurt als de over de lengte van de voet lopende voetgewelfband (fascia plantaris) tekortkomingen vertoont. In looppas moet de voet immers een antwoord geven op krachten die oplopen tot drie, vier keer het lichaamsgewicht. Per kilometer levert dat zo'n tweeduizend schokgolven op.

Natuurlijk is het niet zo dat die brede voetgewelfband het allemaal alleen moet doen. De voet kent namelijk een uiterst knap gestructureerde ingebouwde schokabsorbtie. Daarin speelt die voetgewelfband met z'n dwars- en lengtegewelf een belangrijke rol.

Blessures als gevolg van problemen met de voetgewelfband en dan vooral met het lengtegewelf, dat van het hielbeen naar de middenvoetsbeentjes loopt, zijn geen uitzondering. Uit het WVC-rapport „Sportletsels in Nederland” blijkt dat fasciitis plantaris op de lijst van medische diagnoses van atletiekblessures op de vierde plaats staat. Eerste is de knieschijf (25,8 %), tweede de scheenbeenproblemen (13,2 %), derde de achillespees (6,0 %) en vierde fasciitis plantaris (4,7 %).

Om welke blessure gaat het vooral? De fascia plantaris is in feite een groot peesblad dat als belangrijke steun dient van met name het lengtegewelf. Dat peesblad speelt ook een belangrijke rol bij het afzetten van de voet. Het peesblad bestaat uit sterk bindweefsel en zoals bij veel peesblessures wil er nog wel eens, met name als gevolg van overbelasting, een ontsteking optreden.

Die ontsteking is voelbaar en zichtbaar (zwelling) onder de hiel. Men kan de plek duidelijk vinden als men met de vinger op zoek gaat in het hielgedeelte. De pijnlijke plek bevindt zich zo'n 2,5 centimeter van de achterrand van de hiel. Op die plaats hecht de fascia plantaris zich aan de hiel. Het verraderlijke van peesblessures, bij voorbeeld ook de achillespeesblessure, is dat de pijn in het begin na even trainen verdwijnt. Een heel duidelijk signaal is de stijfheid 's morgens bij het opstaan. Veront-



achtzaamt men de signalen dan wordt de pijn op den duur steeds heviger.

Niet iedereen loopt hetzelfde risico. Voetafwijkingen spelen bij fascia plantaris een belangrijke rol. Nu is het zo dat geen voet gelijk is maar toch is het mogelijk een grove categoriëndeling te maken. Het blijkt dat slechts 25 % van de mensen een „normale” voet heeft, al is die uitdrukking een niet erg gelukkige. Bedoeld wordt dat die voet niet hol of plat is. De plat-



Slechts 25 procent van de mensen heeft een „normale” voet. Dat wil zeggen zonder de afwijkingen die plat- of holvoet worden genoemd. Links de afdruk van een normale voet, midden de platvoet, rechts de holvoet

voet in combinatie met de knikvoet (met sterk proneren, naar binnen zwikken van de voet dus als gevolg) komt het meest voor (40 %), gevolgd door de holvoet (25 %).

De hol- en knik/platvoet geven diverse blessureklachten: scheenbeen, achillespees, knie- en voetgewelfklachten. Veel van die klachten kunnen voorkomen worden door een goede schoeiselkeuze. Enkele tips met betrekking tot die schoeiselkeuze:

- schoeisel moet proneren tegengaan en mag dus niet te slap zijn;
- de schoen moet goed passen, aansluiten dus en zeker bij de hiel niet teveel ruimte geven;
- goede schokdemping van de schoen is belangrijk;

— vraag bij hol- of platvoeten deskundig advies. Via een inlegzooltje of een hielkussentje zijn veel problemen te voorkomen.

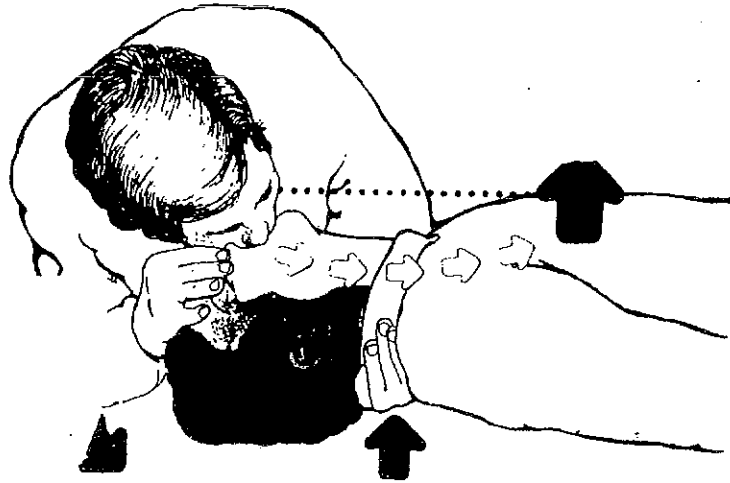
Nog enkele andere preventietips:

- plotseling meer gaan trainen is in veel opzichten een risicovolle zaak; dat geldt zeer zeker ten aanzien van fasciitis plantaris. Dat geldt nog stekker voor een te plotseling doorgevoerde heuveltraining;
- train nooit met lichte wedstrijdschoenen op de weg. Kies bij voorkeur voor trainen op zachtere ondergrond;
- besteed veel aandacht aan kultspieroefeningen, die de verkorte kultspieren op de vereiste lengte brengen. □

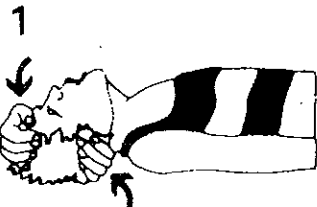
Laat nooit iemand stikken

Het zijn meest jongeren die jaarlijks verdrinken of in ademnood verkeren.

Leer daarom mond-op-mond beademing.



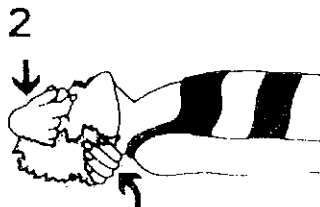
Pas mond-op-mond beademing toe



1 Hoofd achterover

Leg het slachtoffer op zijn rug. Kniel met beide knieën naast zijn hoofd.

Leg je ene hand onder zijn nek en de andere op z'n voorhoofd. Breng nu z'n hoofd zover mogelijk achterover: z'n mond valt hierdoor open.



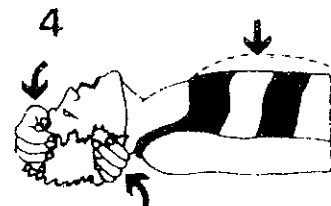
2 Neus dichtknijpen

Knijp met duim en wijsvinger van de hand die op zijn voorhoofd rust zijn neus goed dicht. Adem één keer diep in en uit (je uitademingslucht bevat nog ruim voldoende zuurstof om iemand in leven te kunnen houden).



3 Adem inblazen en kijken

Haal opnieuw adem. Plaats je wijd geopende mond stevig om zijn mond. Blaas nu je adem met enige kracht in zijn mond en kijk of z'n borst omhoog komt. Blaas bij kleuters minder lucht in en minder krachtig, net zoveel dat de borstkas even omhoog gaat. Doe het in een iets sneller tempo.



4 Laten uitademen

Neem je mond weg en laat ook zijn neus vrij. Er vindt uitademing plaats. Kijk of z'n borst weer terugveert. Knijp weer zijn neus dicht en begin opnieuw.

wanneer elke seconde telt

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 8 april "SV CONDITIO" te Best
Conditio trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 8 april "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 4 - 18 - 12 - 6 km. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 8 april "OSS VOLO" te Rosmalen Palmpasenloop
7e 1/2 marathon + 10 - 5 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 8 april "PRINS HENDRIK" te Vught
trim-uurloop aanvang 10.30 uur

Zondag 8 april trimclub "DE VRIJE TRIMMERS" te Wijbosch
15e Wijbosch cross
cyclopathon lopen/fietsen estafette aanvang 10.35 uur
trimmers 1 t/m 8 rondes van 1550 meter " 11.20 "

Maandag 16 april "AV MARVEL" te Boxtel
1/2 marathon wedstrijd aanvang 13.30 uur
trimloop 4550 m, 10.000 m, 15.550 of
1/2 marathon " 13.30 "

Maandag 16 april "AVV VALKENSWAARD" te Valkenswaard
AVV's trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a. 10.45 uur

Maandag 16 april "TAXANDRIA" te Oisterwijk
Vennenloop 21 - 15 - 10 - 5 - 2,5 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Woensdag 18 april "LOGO" te Geldrop
Logo-Zomeravond-trimloopcyclus 9,3 - 6,2 - 3,1 km.
aanvang 19.15 uur

Zaterdag 21 april "ATV SCORPIO" te Dorst
10 Engelse mijl wedstrijd 16,09 km. aanvang 14.05 uur

Zondag 22 april "GVAC VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 4 - 18 - 12 - 6 km. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 22 april "BUURTVER. LOO-EIND" te Liempde
trimloop 12 - 2 - 6 - 3 km. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 22 april "TILBURG ROAD RUNNERS" te Goirle
Goirlese bosloop 20 - 15 - 10 - 5 - 2 - 1 km.
aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 29 april "AV ATTILA" te Goirle
RSG-Attila loop 21,2 - 10,3 - 5,15 - 2,7 - 1,3 km.
wedstrijd + trimloop aanv.v.a. 11.30 uur

Zondag 29 april "SV OLYMPIA" te Eindhoven
Olympia's trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

Donderdag 24 mei "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
Olympia's loop 21 - 10 km.
wedstrijd + trimloop

aanvang 11.00 uur

goud zilver



uurwerken taxatie

Juwelier van Stegeren

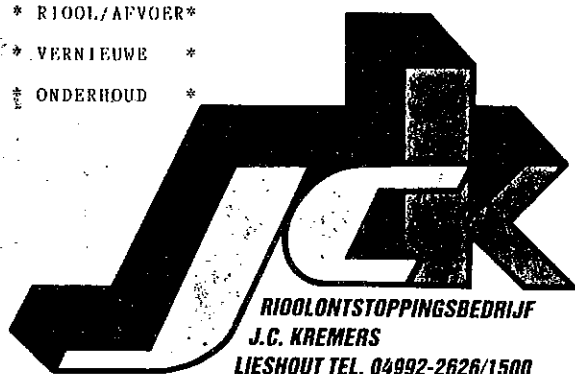
Heuvel 40, 5492 AD Sint-Oedenrode
Telefoon 04138-72784

*Official dealer van o.a. Certina, Seiko,
Prisma, Casio, Benetton, Diamonde,
Le Chic*

* RIJOL/AFVOER*

* VERNIEUWE *

* ONDERHOUD *



Leo Leenders Optiek

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

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

NIEUWE COLLECTIE BH'S EN LINGERIE

't Vonderke

Mariëlle en Anja

*Gespecialiseerd in nacht- en onderkleding
Hoge Vonderstraat 4 - Telefoon 04138-75669*

STEENSTRIPS - WAND en VLOERTEGELS BENELUX

NIJVERHEIDSWEG 7 - ST.OEDENRODE 04138-76757

Centrale Volksbank

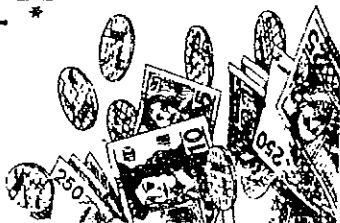
Vertrouwelijk, vriendelijk,
maar bovenal voordelig.
Vergelijk voor u beslist,
als het gaat om:

*Sparen *Lenen
*Hypotheken



H.A. v.d. Leest
Deken van Erpstraat 16b
St. Oedenrode
Tel: 04138-73239

Ik ben u graag van dienst



TAXI

H. van Geffen

73212

Johan van Brabantlaan 15
St. Oedenrode

ook vervoer tot 8 personen.

Meer voor geld keuken minder

en...alle keukens worden in
eigen fabriek voor U naar
wens gemaakt!

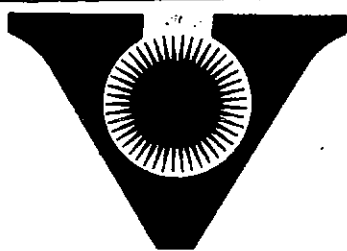
IKAR KEUKENS

Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315

OPENINGSTIJDEN:
maandag 13.00-18.00 uur;
dinsdag t/m vrijdag 9.00-18.00 uur;
vrijdag koopavond tot 21.00 uur;
zaterdag 9.00-17.00 uur.

HOUTLAND
UW BESTE MAAT IN DOE HET ZELF

OOK UW DEALER VAN ZIBRO KAMIN KACHELS
HOUTLAND CELEN
LAAN VAN MARIENDAEL 30
SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-77467



Installatiebedrijf P. VOSS B.V.

Industrieweg 11, Nijnsel
Nieuwstraat 50a, Son

Dames- heren en kinderschoenen

SCHOENCENTRUM „DE STAPPER”

Eerschotsestraat 90b
Sint-Oedenrode
Tel. 04138-74983



BORCHMOLENDIJK 11
5492 AJ St-Oedenrode
04138-72561

Wij bieden U, naast een goede
service, ondermeer het volgende
assortiment:

- * Diverse biersoorten waarvan
enkele van het vat *
- *Kleine snacks waaronder
pannekoeken*

Verse koffie met gebak

*IJS *Biljart*

*Lektuur *Pension*

Wij verkopen ook darts en dart-
accessoires.

In het zomerseizoen elke dag
geopend vanaf 14.00 uur.

('s maandags gesloten)

GRAAG TOT ZIENS

Mark en Marjo
van Oekel

Van Hoof

Sint-Oedenrode



sedert 1921

Het autobusbedrijf
waar U het best
mee UIT bent.

GROTE DOELENLAAN 18 TEL:04138-72545

makelaars en assurantiëkantoor



de koning bv

corridor 17b, 5492 HA sint-oedenrode, tel. 04138 - 74916

BASKET BAL

Gegroet gij allen,

Als deze Fortuna bode uitkomt zit iedereen waarschijnlijk nog vol van 't schieten-tournooi. Nu kan ik alleen nog maar hopen dat 't 'n groot succes wordt en dat "we" er 1 of enkele nieuwe teams aan overhouden.

Hopelijk kunnen we nog 'n jaar terug kijken naar dit evenement als zijnde zeer geslaagd.

Een ander evenement, dat nog niet geslaagd genoemd mag worden, is de Fortuna bode. Aanvankelijk maakte

Patrick mij hoopvol gestemd. Dit was echter slechts valse hoop. Jammer. Welk een barbaarsheid binnen de vereniging. Schandelijk toch gewoon.

Nu we toch aan 't oproepen zijn: zoals bekend is er ieder jaar 'n zonovergoten jaarmarkt in Roos. De basketbalstand is altijd goed voor 'n paar honderd gulden voor de club. Bezocht worden en vele mensen die mee willen helpen om 't zaakje op te bouwen en vooral om met 'n bal in hun handen te gaan staan en iedere voorbijganger te dwingen 'n keer te gooien. (Liefst mis)

En als we 't dan toch niet over Michel hadden: als ik met hem in de oorlog moest vechten zou ik me keen overlappen naar de vijand. 'N halve dag vrij anders valse voor-

wendsele. Nee geef dan maar Mummy. Hij slooft zich uit voor ons plezier en schrijft in stuk inclusief foto en tekstverwerker.

Scoren tegen Rush kan hij trouwens ook, (met veel geluk).

De basketbalvelden van Fortuna bieden trouwens toch amusement van de bovenste plank. MS I - Schijndel was 'n wake kopper. Uitverkocht huis. Alle prominenten aanwezig en heuse spandoeken. Prima speeltje alleen slecht resultaat. Allebei was dus toch te veel gevraagd. Hebben ze effe gruwelijk geluk bij 't eerste dat er 2 prommen.

Over nieuwe trainers en spelers zijn de onderhandelingen inmiddels in volle gang. Net als in 't echt kunnen daar echter nog geen concrete mededelingen over

worden gedaan. We houden 't vaag.

Als afsluiting van 't seizoen staat er nog 'n fantastische wedstrijd op 't programma. Al die tussen heren I en II. Gezien 't sterke seizoen dat heren II heeft doorgemaakt zal 't nog 'n spannende aangelegenheid worden.

Tot slot nog wat nieuws van za. 24 maart:

- 't boeken week geschenk is 'n verrassing
- de verkoop van medicijnen is fors gestegen
- en s hele weken de volks krant voor f120

Verder: hopelijk is 't hele junioren team nu aan de beurt geweest zodat iedereen 'n iemand anders van de vereniging 'n beurt kan geven

Hallo medebasketballers (M/V),

Ik ben Patrick Bellemakers. Ik ben geboren in Deurne op 12 maart 1972. Zo'n 14 jaar geleden zijn we naar Sint-Oedenrode verhuisd. Ik ben nu 17 jaar. Toen ik hier naar de kleuterschool ging, leerde ik Magic (toen nog gewoon Patrick Botter) kennen. We kennen elkaar dus al bijna 14 jaar.

Vorig jaar zat ik nog op het Mgr. Zwijsen College 'in Veghel, waar ik de HAVO "succesvol" afgesloten heb. Nu zit ik in de tweede klas van het MLO-Eindhoven (= dezelfde school als waar onze trainer C.W. op zit).

Twee jaar geleden begon ik te sukkelen met mijn knieën. Ik ben toen moeten stoppen met voetballen. Ik voetbalde al 10 jaar bij den v.v. Boskant. Door aanraden van mijn specialist en omdat Charel, Speedy, Magic en de Vadsige Pad (die ik al kende) er ook bij zaten, ben ik bij basketbal gegaan.

Ik moet toegeven, het valt me niet tegen, maar echt talent heb ik in mijn eigen echter nog niet gevonden. Voordat ik geblesseerd raakte, trainde ik naast de junioren selectie ook nog met de "ouderen" van de club mee van 7 tot 8. Ik hoop dat ik snel weer mee kan spelen. Het zou wel leuk zijn als er bij onze thuiswedstrijden wat meer publiek kwam kijken (ouders e.d.). We hebben namelijk tot nu toe thuis nog niet verloren.

Naaflap kun je dan gezellig wat drinken bij Snuf BV in het sportcafé (dat rijmt). Sporters geen alcohol hē; R.v.K., C.W., R.v.G. etc. etc....

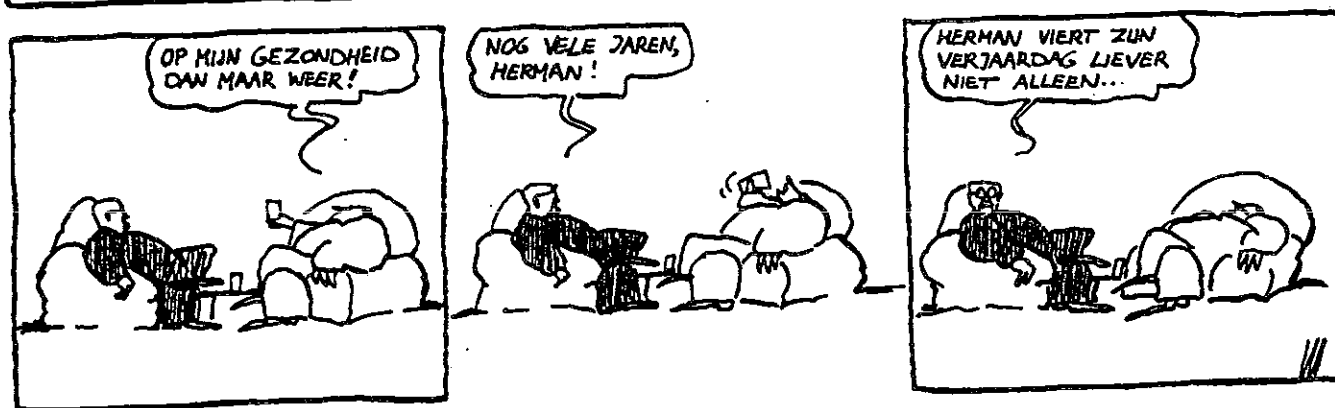
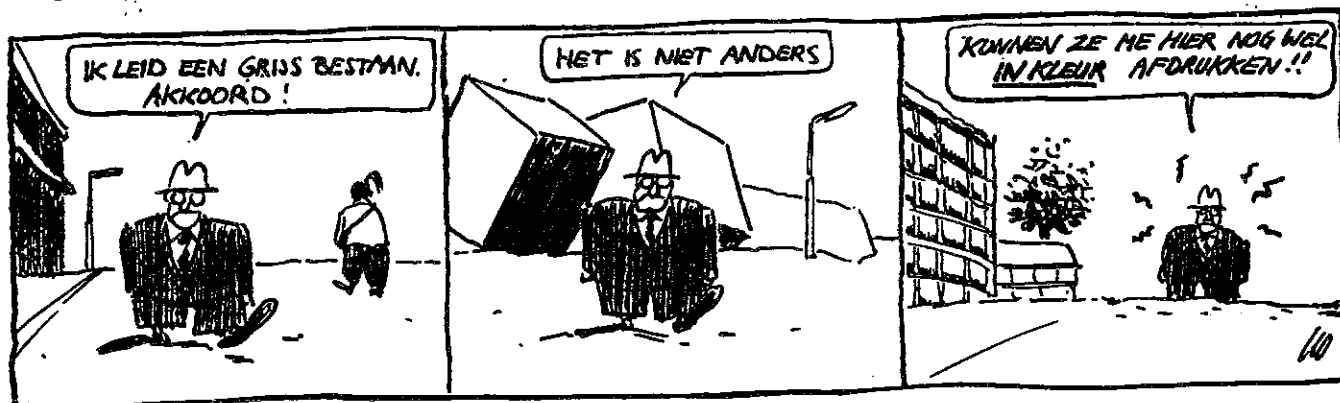
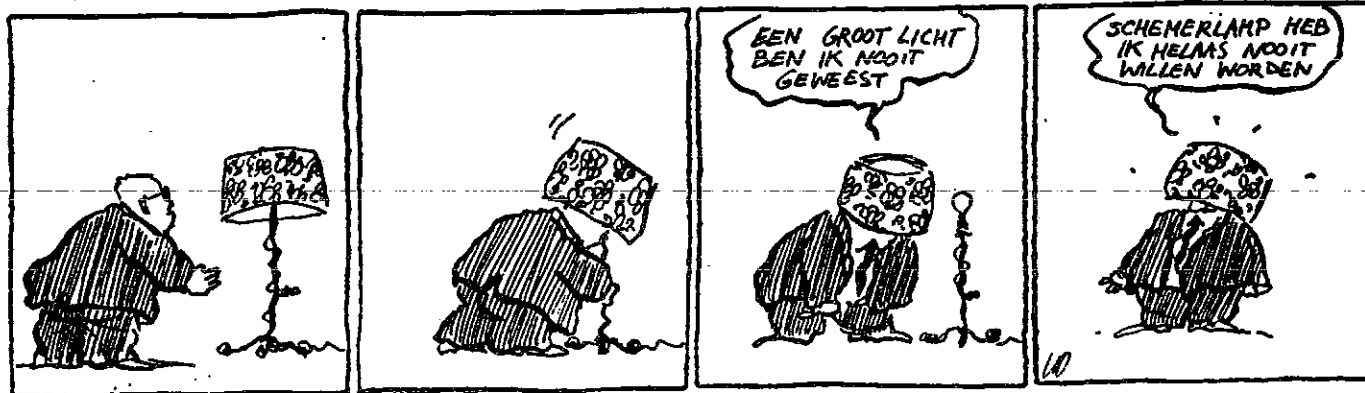
Ik hoop dat jullie nu wat meer weten over de Mummie. Tot ziens in de sporthal.

Groetjes Patrick Bellemakers.

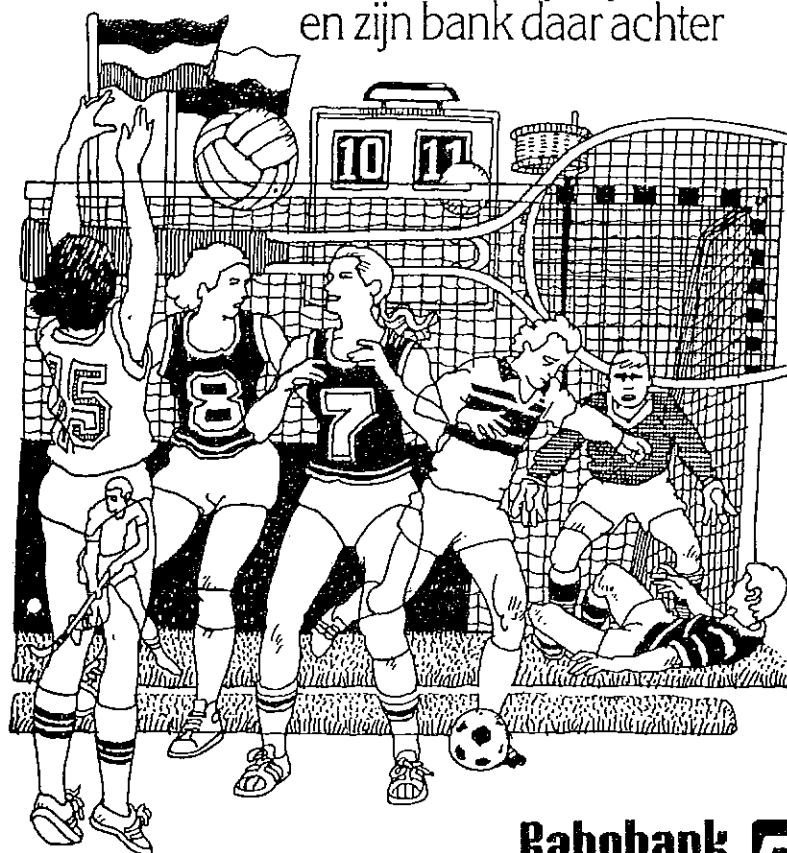
P.S. Ik had gedacht dat onze spelverdeler Jeroen Gerritsen de volgende keer wel wat over zijn privéleven kan vertellen.



OPA THEUNISSEN



De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

VOOR:

- * Tuinschuttingen * Palen
- * Tuinpoorten * Damwand
- * Pergola hout * Tuinhuisjes
- * Vlonder hout * Balkhout
- * Diverse IJzerwaren
- * Plaatmaterialen
- * Eiken * Grenen
- * Merantie * Merbau
- * Natuurlijk naar:

ALLES OP HOUTGEBIED!

GEBR. VAN AARLE B.V.

Ollandseweg 159 - Sint-Oedenrode - Tel. 04138-72461

SINT-OEDENRODE*

de schoenmaker

Jan van Vreede

HOOFDSTRAAT 66 • SCHIJNDEL

Aanneenadres: HILDEWARELAAN 16

Vandaag brengen morgen
gepoetst en wel ophalen.

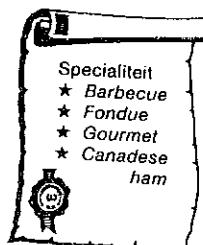
supermarkt aben b.v.

Hertog Hendrikstraat 1
Sint-Oedenrode

EDAH

Elke dinsdag diepvriesdag

Halve varkens voor de dagprijs



SLAGERIJ

G. KLUIJTMANS

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

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

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



St. Oedenrode
Sonseweg 5
Tel. 04138-72565

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

**Alles voor
huis, tuin,
dier en hobby**

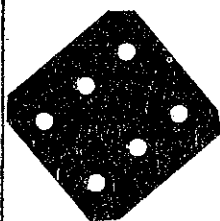
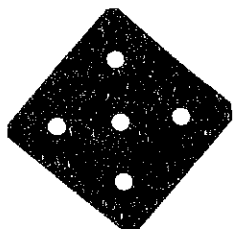


BoerenBond
Hertog Hendrikstraat 16

Café biljart 't Straotje

ANS en JOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode

**ONZE
KWALITEIT
GOOIT
HOGE OGEN!**



**Huiskens
Optiek**

Heuvel 30 St.-Oedenrode
04138-72720

Lid ANVC

OPTICIËN CONTACTLENSPECIALIST



VOOR
IETS
ONGEWOONS
NAAR DE
ANEMOON



Bloemboetiek
Anemoon

Winkelcentrum Kienehoef
Tel: 04138-77034

Sint-Oedenrode.

FA. HENDRIKS

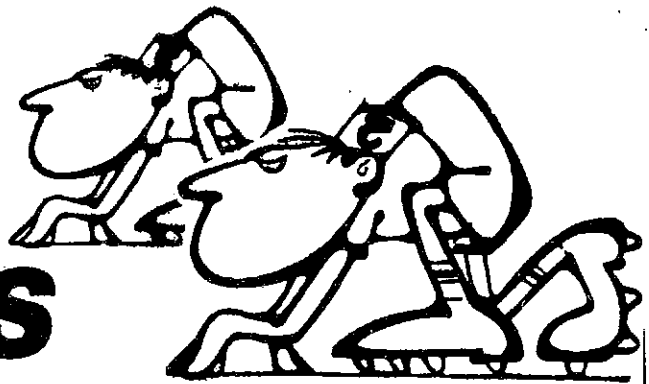
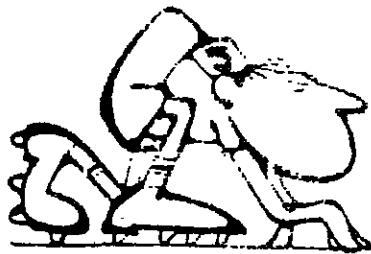
Lieshoutseweg - 22
Voor uw kruidenierswaren

naar SERVICE-SUPER



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

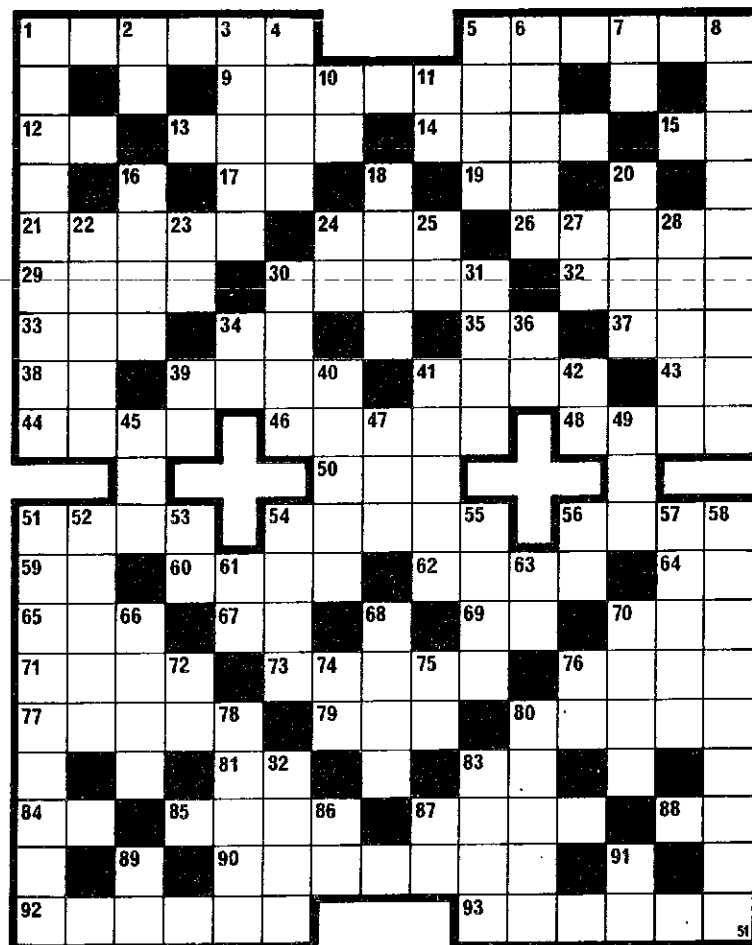


TRIMMERS

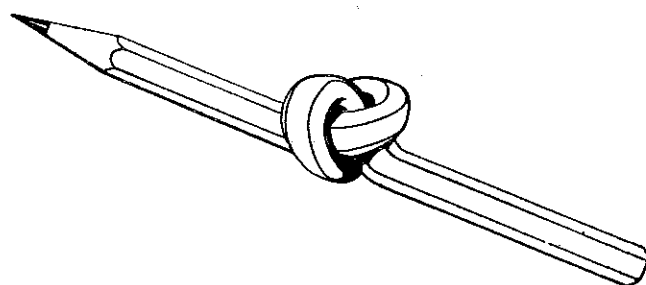
VERJAARDAGEN IN APRIL

Leo van Aarle	22 april
Ria Jansen	26 april
Fons van Boxmeer	27 april

Hartelijk Gefeliciteerd.



Horizontaal: 1 vrucht; 5 bluf; 9 roodhuid; 12 bijbeldeel (afk.); 13 vlug; 14 afhankelijk gedeelte; 15 tegenwoordig; 17 lidwoord; 19 onbeklemtoonde vorm van mij; 21 kleine groep van uitgelezenen; 24 gelofte; 26 gereed; 29 stimulerend middel; 30 blaasinstrument; 32 volksverlevering; 33 bontgekleurde papegaai; 34 op deze wijze; 35 loofboom; 37 enthousiast bewonderaar; 38 paardeslee; 39 devies; 41 sierspeld; 43 van een (afk.); 44 vogelwoning; 46 geelbruin; 48 albinobunzing; 50 loterijbriefje; 51 naaldboom; 54 gevleugeld dier; 56 overal; 59 in oprichting (afk.); 60 vrouwelijk dier; 62 spoorstaaf; 64 per adres (afk.); 65 klein vertrek; 67 van geringe dichtheid (van lucht); 69 nummer (afk.); 70 biljartstok; 71 hoofd v.e. moskee; 73 glooiing v.e. spoorbaan; 76 stevig; 77 voorzetsel; 79 huisbedekking; 80 naam der Oudegyptische koningen; 81 aan boord (afk.); 83 muzieknoot; 84 voltooid; 85 wachthuisje; 87 zetel van overtuging; 88 muzieknoot; 90 alleen; 92 weerklink; 93 grote ophef.



Vertikaal: 1 geroerd; 2 muzieknoot; 3 slot; 4 afgesneden schijf; 5 stengel van grassen; 6 onvergelijklijk; 7 insect; 8 appelsoort; 10 0.1 liter (afk.); 11 verbrandingsrest; 16 stamloze moeraspalm; 18 indrukking; 20 vogel; 22 aanspreeknaam v.e. papegaai; 23 voorzetsel; 24 oude lengtemaat; 25 dat is (afk.); 27 briefaanhef (afk. Latijn); 28 sierplant; 30 onjuist; 31 afstammeling (fig.); 34 persoonlijk vnn.; 36 muzieknoot; 39 luitenant (afk.); 40 grote ontvangkamer; 41 snaarinstrument; 42 tot gelukwens (afk.); 45 bladgroente; 47 bij voortduring; 49 manier van zingen v.e. kanarie; 51 bewoner van zeker Italiaans eiland; 52 roofdier; 53 dwarshout van een mast; 54 stof; 55 vaste bodem; 56 ofschoon; 57 zangspel; 58 praalgraf; 61 kledingstuk v.e. monnik; 63 titel (afk.); 66 stootwapen; 68 bezieldeheid; 70 hengselmand; 72 symbool van magnesium; 74 ten bedrage van; 75 dreumes; 76 muzieknoot; 78 metselaarsgereedschap; 80 handelsonderneming; 82 heilplant; 83 makker; 86 voorzetsel; 87 uitroep; 89 landbouwwerktuig; 91 sportevenement (afk.)



Kofferen 60 Sint-Oedenrode

AHREND-ODA

kantoormeubelsystemen

levering via de **ahrend** verkoopkantoren

SUCCESVOL SCHATZOEKEN
MET

 **SCOPE**

FISHER M-SCOPE



BEGINT BIJ:

GEIAN
METAAL
DETECTIE
APPARATUUR

Gelan b.v.
Bedrijvenweg 17
5272 PA Sint-Michielsgestel
Telefoon 04105-2949*
Telex 50855 Gelan nl
Telefax 04105-5658



Slijper Diamant Huis
St. Oedenrode

Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

CAMPING SPORT

DE WIT

KOMPLEET IN SPORT

Rooiseweg 22, Tel. 04104-92356 Schijndel

SUPER

MICHEL KONING

Pieter Christiaanstraat 11, Winkelcentrum Kienehoef
St. Oedenrode, Tel. 04138-72346

ELBECO

houtbewerking bv

HET ADRES VOOR: TRAPPEN

BINNEN- EN BUITENDEUREN
ROLDEUREN EN ROLLUIKEN
SCHUIFPUIEN
KOZIJNEN EN RAMEN
ENKELGLAS EN ISOLATIEGLAS
TRAP- EN BALKONHEKKEN
KUNSTSTOF KOZIJNEN EN RAMEN

EN VERDER ALLE VOORKOMENDE TIMMERWERKEN.

VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSSEL
TEL. 04138-74286 NA 6 UUR 75042

OFFSET EN ZEEFDRUKKERIJ
„DAI - IPPO DRUK ”



VOOR OFFSET EN ZEEFDRUK

moet u bij ons zijn !

Ook meerkleuren werk voeren wij voor u uit.

Ook maken wij al uw familie drukwerk
tegen betaalbare prijzen.

Vraag vrijblijvend prijsopgave.



de Jongsingel 46

Tel: 04138 - 76080



SPORT EN GEZELLIGHEID
GAAN SAMEN AAN
DE BAR VAN
SPORTZAAL KIENEHOEF

BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVENS

TOERKOOP | Reisburo

COLUMBUS

Hoofdstraat 158, 5481 AJ Schijndel - Postbus 107, 5480 AC Schijndel
Telefoon 04104-98611 - Faxnr. 04104-77645
Kofferen 1, 5492 BL St. Oedenrode, Telefoon 04138-75955
Theerestraat 8a, 5271 GD St. Michielsgestel, Telefoon 04105-7265



Bekkers Assurantiën b.v.

Telefoon 04138-73739
Postbus 76, 5490 AB Sint-Oedenrode
Lindendijk 10, 5491 GB Sint-Oedenrode
Amro bank rek.nr. 44.28.38.913
Postgiro nr. 5310871

INFO

Hobby.-Cursus

Tiffanij Glastechniek

Foka

- * kado's
- * glas in lood
- * tiffanij

Kofferen 20 tel: 76831

('s maandags
gesloten)