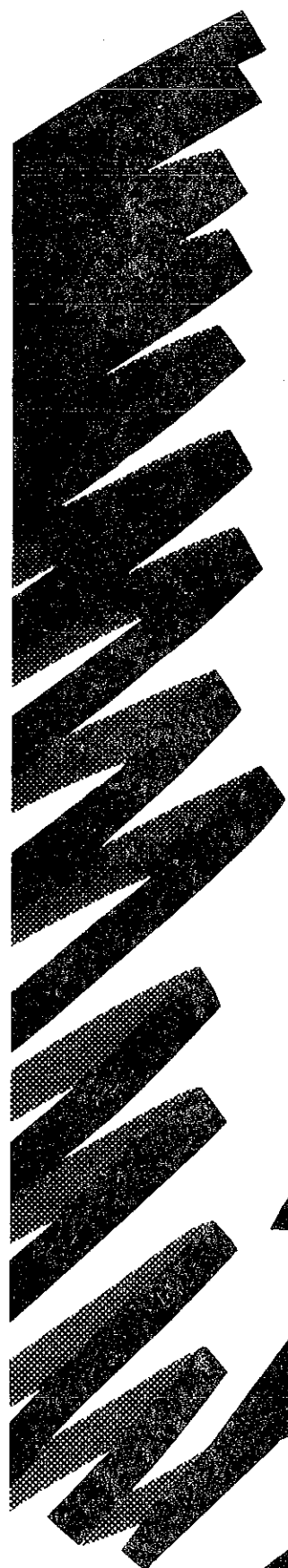
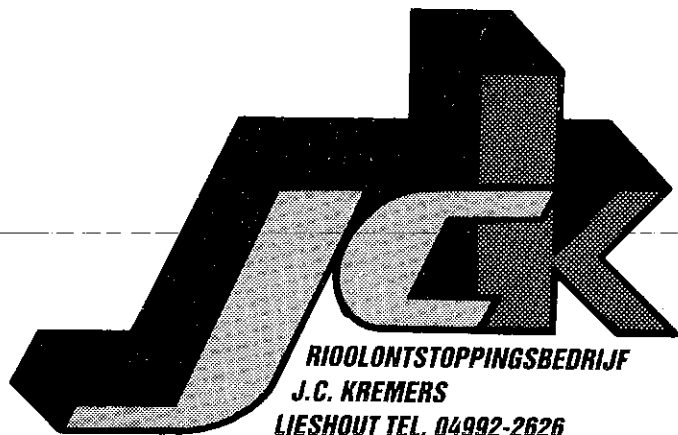


S.V. FORTUNA '67



SEPT 90



- RIOOL
- SANITAIR
- REINIGEN
- REPAREREN
- AANLEG
- 24-UURS SERVICE

De goedkoopste
zonder voorrijkosten.

Geboorte.....

Trouwen.....

Jubileum.....

KIES DAN KAARTEN VAN.....

„ DAI - IPPO DRUK ”

*Wij hebben een ruime sortering
kaarten.*

*Offset drukkerij
„ DAI - IPPO DRUK ”*

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

DE BEZORG-BAKKER

1 dag tevoren bestellen vóór 18.00 uur.

Abrikozen-kersen-kruimelvlaai	10.00
Vruchtenvlaai	13.00
Roomvlaai speciaal	14.50
Appelvlaai speciaal	14.50
Rijstevlaai speciaal	14.50
Kruisbessenvlaai	15.00
Bananenvlaai	15.50
Advocaatvlaai met slagroom	15.50

ELKE DAG VERS - OOK OP MAANDAG

Brood en Banket 't Kruimeltje

Telefoon 77481 - Boskant



HOOFDSTRAAT 66 - SCHIJNDEL
TELEFOON 7 49 91

Voor vakkundigeschoen-
reparatie, alle leder-
waren en sleutelservice.



Centrale Volksbank

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

- *Sparen *Lenen
- *Hypotheken



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

Ik ben u graag van dienst



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	Zonnedaauw 1	77450
wedstrsecr.thuis	: Jan Smits	Lieshoutseweg 1b	74453
wedstrsecr.uit	: Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
trainingen	: Jan v. Kampen	Zonnedaauw 1	77450
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.12.783	

BASKETBAL:

voorzitster	: Joke v.d. Rijt	Componistenlaan 111	74181
wedstrijdsecr.	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
penningmeester	: Frank v. Rooy	Emmausstraat 22	72586
SKP	: René in 't Zandt	Heistraat 63	75175
lid	: Marion v. Limpt	Griegstraat 6	74273
lid	: Marianne v.d. Loo	Koninginnelaan 73	76414
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.23.106	

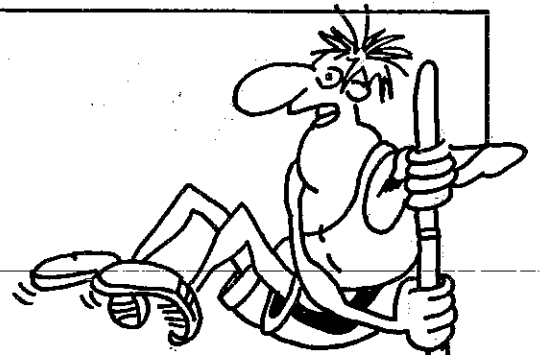
TRIMMERS:

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	: 12 SEPT. 1990.
volgende uitgave	: 4 OKT. 1990.
copy vóór	: 25 SEPT. 1990.



VERJAARDAGEN

27 juli	TOINE van ERP
30 "	TOON der KINDEREN
14 augustus	NETTY HULSEN
17 "	ALBERT van DINTHER
19 "	AD van ROOY
29 "	FLOOR van KAMPEN
30 "	JAN van de VEN

ALSNOG PROFICIAT NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR

6 september	LIEN VOGELS
15 "	ISA van HEIJNINGEN
22 "	JAN SMITS
24 "	RINUS PENNING

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR

atletiek



Uitslag 1/2 Marathon en 10 Km loop te Sint-Oedenrode

Heren 10 Km:

1	E. v.d. Loop	de Keien	33.19
2	M. Kanter	G.A.C.	33.22
3	P.v.d.Sterren	America	34.00
28	J. v.d. Tillaart	Fortuna'67	39.24
45	H. Senders	Fortuna'67	43.29
52	J. Dekkers	Fortuna'67	44.07

Heren veteranen 10 Km:

1	C. Zegers	Oss'78	34.30
2	M. Damen	Oss'78	35.02
3	P. Bressers	GM Best	35.42
6	G. Zoontjes	Fortuna'67	37.02
18	S. Lavrijsen	Fortuna'67	44.34
24	C. Verschuiten	Fortuna'67	46.17
30	B. Geven	Fortuna'67	54.48

Dames 10 Km:

1	A. Rindt	Springbokken	39.30
2	M. van Hooft	Mierlohout	44.10
3	M. van Heyster	AV Venray	45.28

Heren 1/2 marathon:

1	G. Boudewijns	LGD Deurne	1.15.25
2	A. Meeuws	Jasper Sport	1.15.40
3	W. Rindt	Springbokken	1.17.33
9	A. v.d. Brand	Fortuna'67	1.24.23
13	H. Strik	Fortuna'67	1.28.58
16	R. Pennings	Fortuna'67	1.29.47
26	C. Treuren	Fortuna'67	1.32.32
27	R. v.d. Laar	Fortuna'67	1.33.08
33	J. Verhoeven	Fortuna'67	1.37.07

Heren veteranen 1/2 marathon:

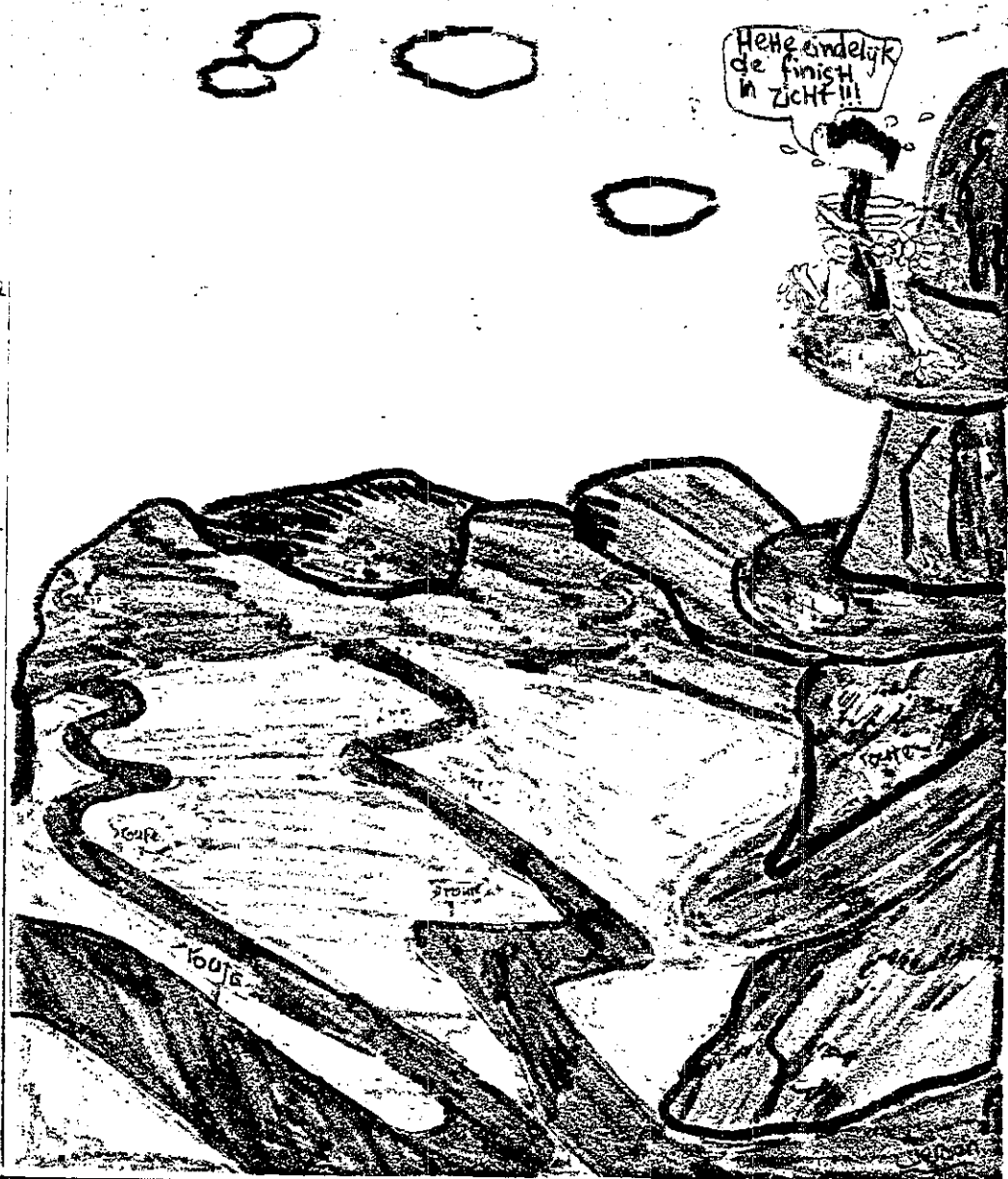
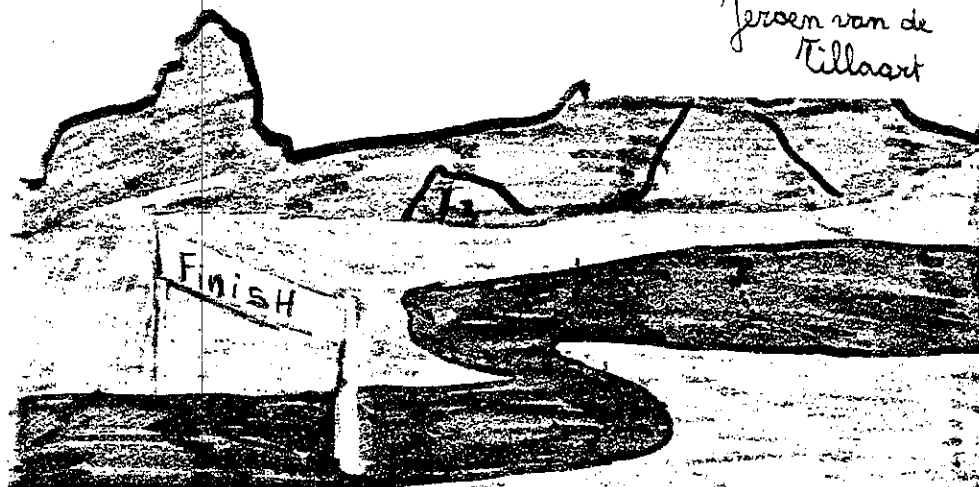
1	A. Spikmans	AVR'69	1.15.50
2	A. de Bruijn	AVR'69	1.16.19
3	J. Dekkers	Fortuna'67	1.17.55
12	M. van Houtum	Fortuna'67	1.34.28
13	T. der Kinderen	Fortuna'67	1.35.22
17	P. Hellings	Fortuna'67	1.41.30

Dames 1/2 marathon:

1	M. Vrugt	Bergeyk	1.46.18
2	N. Hulsen	Fortuna'67	1.47.54
3	T. Boxmeer	Fortuna'67	1.59.21

Op zondag 17 juni werd de halve marathon en de 10 km. gehouden. Het was die dag warm weer, eigenlijk te warm om lang te lopen. Toch deden er die dag nog 166 mensen mee met de 10 en 33 met de 21 km. Ik liep zelf de 10 km. Dit jaar was er maar 1 waterpost op de 10 km, tenminste ik heb er onderweg maar 1 gezien. Bij die post kregen we een gesmolten waterijsje in een bekerijsje en het smaakte erg naar water. Of een natte spons. Mijn tijd was 39.23 min. Daarna kocht ik een echt waterijsje dat niet was gesmolten. En toen liep ik met een mooie medaille naar huis!

Jeroen van de
Tillaart



C L U B K A M P I O E N S C H A P P E N

Ter afsluiting van het baan seizoen houden we onze jaarlijkse clubkampioenschappen.

DATUM : 16 SEPTEMBER
AANVANG : 13.30 UUR
PLAATS : SPORTPARK "DE NEUL"
PUPILLEN : SPRINT, VER- EN HOOGSPRINGEN, KOGELSTOTEN /
BALWERPEN EN 1000 METER.
JUNIOREN : SPRINT, VER- EN HOOGSPRINGEN, KOGELSTOTEN,
DISCUS- EN SPEERWERPEN EN 1000 METER.

We verwachten natuurlijk dat iedereen aanwezig is.
Vaders en moeders, broers en zussen dienen dan ook aanwezig te
zijn om jullie aan te moedigen en vooral om er een gezellige dag
van te maken.

Broers en zussen mogen ook aan de wedstrijd deelnemen.

WEDSTRIJDKALENDER 1990.

PUPILLEN EN JUNIOREN

zaterdag	22 september te Helmond meerkamp	"H.A.C."
zaterdag	29 en zondag 30 september te Sint-Oedenrode 24 uren loop	"FORTUNA" aanvang 12.00 uur
zondag	28 oktober te Boxtel Sparrebosloop	"MARVEL"
zondag	11 november te Vught Lunettencross	"PRINS HENDRIK"
zondag	9 december te Helmond Molenvencross	"H.A.C."
zondag	30 december te Oirschot Ouwejaarsloop	"A.V. OIRSCHOT"

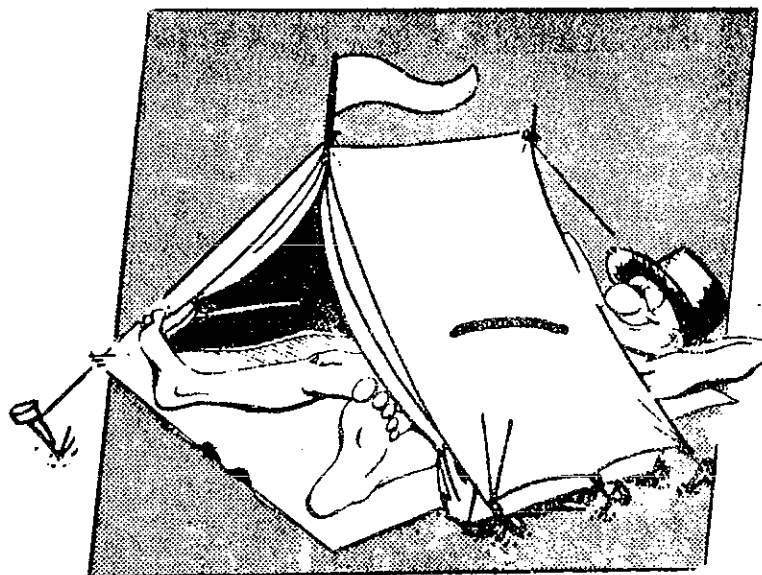
DE NEDERLANDSE GRASBAANKAMPIOENSCHAPPEN.

Zaterdagmorgen, 9 juni moesten we om 8 uur op de markt zijn. We zouden zaterdag en zondag naar de Nationale grasbaankampioenschappen in Castricum gaan. Op de heenweg reed de Camper voorop. Toen we er waren ging Cor de startnummers halen. Om 11 uur begon de opening. De burgemeester vertelde een verhaaltje. We moesten onze vlag hijsen en daarna was er een optocht rond het veld van iedereen die mee deed. Om half 12 begonnen de echte wedstrijden. Ik ben jongens pup. C en moest als eerste 40 m. sprinten. Na mij moest Nick sprinten en toen Jonas en Jeroen. Toen de regen bijna over was, moest ik balwerpen. De eerste keer ging niet zo goed, want ik gleed uit, maar de tweede keer ging het goed. Als laatste moest ik verspringen en dat ging goed. Daarna deed ik droge sokken aan en liet mijn schoenen drogen. De zon ging ondertussen schijnen. Op de 1000 m. was ik tweede en mijn tijd was 3.57 min. Na de prijs-uitreiking gingen we naar de camping. We aten de friettent op de camping leeg. We zwommen 's-avonds nog in de zee met onze kleren aan. Toen het al pikke donker was gingen we in de tenten slapen. Zondag hadden de jongens D en Leon nog wedstrijd. Toen iedereen klaar was aten we nog soep en stapels brood op de camping. We wilden nog spelen maar toen moesten we al naar huis.

J O O S T

V A N

K A M P E N



UW GROENTE- EN FRUITSPECIAALZAAK



Ad v.d. Wijdeven

Borchmolendijk 12
Tel. 04138-74039

dierenspeciaalzaak
Hengelsport

DE BORCHMOLEN

Borchmolendijk 14
telefoon 04138-73510



Schoenreparatie

Lederwaren
VAN KEMPEN
Borchmolendijk 38a
tel: 04138-76488

ptt post

**VERENIGING
KOM ROOI**



**DRANKENHANDEL
J. DE LEYER**



**WINKELPOOL
BORCHMOLENDIJK**



**DE ROOISE
SAUNA**



**XANDEN
VAN VESSEM**
MAKELAAR O.G.

Makelaar o.g.
Aankoop en
Verkoop van
Verhuur van



van BOXMEER bv

ROXSELEKTRO
BORCHMOLENDIJK 8 SINT-OEDENRODE



JEANSSJOPS

BORCHMOLENDIJK 42
5492 AK SINT-OEDENRODE
TEL: 04138-77585

HOOGVEEEN

Reparatie beeld
en geluid

Borchmolendijk 38

5492 AK Sint-Oedenrode
tel. 04138-76596



**SPORTPRIJZEN
RELATIEGESCHENKEN**

FRANS VAN DEN HEUVEL

Verl. - Glas - Bohang - Inrijthwerk - Autolakkien - Gereedschappen - Sleutels

**FA. RAAYMAKERS
ZUIVELHUIS**



**GOUD- en
ZILVERATELIER**
telefoon 04138-78126

**ALDI
MARKT**

C.SCOPE

FISHER ITI-SCOPE

METAALDETECTOREN



Voor het opsporen van verloren of
verborgen metalen voorwerpen.

Ook voor controle van hout op metaal:
verontreiniging en pijp en kabel
detectieapparatuur.

GELAN METAALDETECTOREN B.V.
Tel.: 04105-12949

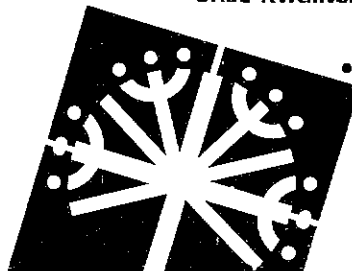
**Doordacht Investeren
Is Kiezen Voor Kwaliteit.**

**Bomen en solitaires in meer dan 400
soorten en variëteiten.**

- Laanbomen • Straatbomen • Parkbomen
- Solitaires • Zeer uitgebreid assortiment in zware maten

**Verplante bomen met sterke compacte draad-
kluit en een stamomvang tot 150 cm.**

**Onze prijzen zijn niet de laagste maar...
onze kwaliteit is hoog.**



- Advies bij keuze en beplanting
- Snelle levering
- Zorgvuldig transport

**Bel voor meer
informatie:
04138 - 72331**

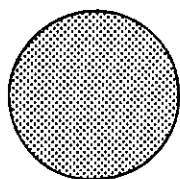
Gebr. van den Berk bv Boomkwekerijen

Nurseries-Baumschulen-Pépinières

Donderdonk 4, 5492 VJ St.-Oedenrode, Holland
Postbus 130, 5490 AC St.-Oedenrode, Holland
Telefoon 04138 - 72331, Telefax 04138 - 77476
Telex 74683 nl.

Muller Mode

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



CAMPING SPORT

DE WIT

KOMPLEET IN SPORT

Rooiseweg 22, Tel. 04104-92356 Schijndel

BLOEMSIERKUNST



Winkelcentrum KIENEHOEF

Tel.: 77034

Leo Leenders Optiek

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

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

AUTOVERZEKERINGEN

MET 77½ % KORTING

Maar ook voordat u de maximale No-Claim heeft bereikt geven wij al forse kortingen. Na 4 jaar 65%, na 3 jaar 60%, na 2 jaar 55%. Bestaande No-Claim korting nemen wij over.

Te verzekeren gewicht t/m	WA	Oorspr. cat. pr.	Extra dekking	Casco
600 kg	132,-	10.000,-	28,-	170,-
650 kg	145,-	11.000,-	31,-	191,-
700 kg	160,-	12.000,-	34,-	213,-
750 kg	175,-	13.000,-	37,-	234,-
800 kg	189,-	14.000,-	40,-	256,-
850 kg	202,-	15.000,-	43,-	276,-
900 kg	216,-	16.000,-	46,-	297,-
950 kg	230,-	17.000,-	49,-	318,-
1.000 kg	243,-	18.000,-	51,-	340,-
1.050 kg	258,-	19.000,-	55,-	362,-
1.100 kg	273,-	20.000,-	57,-	383,-
1.150 kg	287,-	21.000,-	60,-	404,-
1.200 kg	300,-	22.000,-	63,-	426,-

All-risk premie = WA + Casco

Bemiddeling in:

* Assurantiën * Hypotheken * Financieringen

Premiebetaling per maand mogelijk zonder extra kosten, dus nooit hoge nota's meer. Pakketkorting tot 15%.

Ook zaterdag geopend van 8.30 tot 16.30 uur.

TEVENS SPAARAGENTSCHAP N.M.S.

Assurantie en adviesburo VAN KURINGE BV



Koninginnelaan 1, 5491 HA St. Oedenrode, tel. 04138-74933

't Vonderke

Mariëtte en Anja

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

Fortuna '67

AAN ALLE LEDEN, OUDERS, VRIENDEN EN ANDERE BELANGSTELLENDEN.

ZATERDAG 29 Sept. GAAT DE 24 UURS ESTAFETTE WEER VAN START. EN WEL VOOR DE TWAALFDE KEER. OMDAT DE ESTAFETTE HET VORIG JAAR ZO'N GROOT SUCCES IS GEWORDEN, HEEFT HET BESTUUR BESLOTEN OM OOK DIT JAAR WEER EEN ESTAFETTE TE ORGANISEREN.

OOK DIT JAAR ZAL ER WEER (HOPEN WIJ ALLEMAAL) EEN GROTE GROEP TRIMMERS WORDEN INGEZET OM HET AANTAL KILOMETER SAMEN MET DE JEUGD OP TEVOEREN. ER ZAL GELOPEN WORDEN OM GELD IN TE ZAMELEN VOOR AANSCHAF VAN NIEUW MATERIAAL, VOOR DE ATLETIEK. DE BEDOELING IS DAT IEDER LID EEN OF MEERDERE SPONSKAARTEN KRIJGT.

WAT MOET JE DOEN MET DEZE SPONSKAARTEN?

VRAAG AAN VRIENDEN, OUDERS, OPA'S, OMA'S, OOMS EN TANTES DE BUREN, JE LERAAR, OF ANDERE DIE JE KENT OF ZE JOU WILLEN SPONSKEREN. DAT KAN OP TWEE MANIEREN. IEMAND ZEGT B.V.: IK GEEF JE FL 5,00 JE VULT DAN FL 5,00 ONDER DE KOLOM TOTAALBEDRAG IN. DAT IS DE EERSTE MOGELIJKHEID. DE TWEEDE MANIER IS, DAT IEMAND TEGEN JE ZEGT: IK GEEF JE FL 0,02 CENT PER TOTAAL GELOPEN KILOMETER. IN DAT GEVAL VUL JE 0,02 CENT IN DE KOLOM PER KM. IN DE KOLOM TOTAALBEDRAG KUN JE DAN NOG NIETS INVULLEN, OMDAT JE DE TOTAAL AANTAL KILOMETERS NOG NIET WEEET. VORIG JAAR HEBBEN WE 390 KM GELOPEN. VERTEL DIT AAN DE MENSEN, DAN HEBBEN ZE EEN IDEE WAT ZE MOETEN BETALEN ALS ZE PER KM STEUNEN. DE KAART MOET JE TIJDENS DE ESTAFETTE MEEBRENGEN, ZODAT WE HET BEDRAG KUNNEN VULLEN OP JE KAART. OP HET EINDE VAN DE 24 UURSLOOP KRIJG JE DE KAART TERUG OM HET GELD OP TE HALEN EN JE WORD VERZOCHT OM HET GELD BINNEN TWEE WEKEN AF TE DRAGEN BIJ: JAN V KAMPEN ZONNEDAUW 1 TE ST-OEDENRODE TEL 04138-77450.

WE ZULLEN DUS HARD MOETEN LOPEN VAN ZATERDAG 29 Sept. 12.00 UUR TOT ZONDAG 30 Sept. 12.00 UUR. HET IS DE BEDOELING DAT DE PUPILLEN EN C/D JUNIOREN DE MIDDAG EN MORGEN LOPEN, TERWIJL DE A/B JUNIOREN, DE SENIOREN EN DE TRIMMERS VOORAL 'S NACHTS LOPEN. DE LAATSTE TWEE UUR VAN HET EVENEMENT DUS 'S-ZONDAGS VAN 10.00 TOT 12.00 LOPEN WE ALLEMAAL EEN RONDJE.

TOT ZIENS IN JE TRAININGSPAK

HET BESTUUR S.V. FORTUNA '67

VOOR MEERDERE INFORMATIE KUN JE TERECHT BIJ:

ALBERT V DINTHER GRAAF ARNULFSTRAAT 5 TEL; 04138-74613.

Uitslag van de Nederlandse Grasbaankampioenschappen georganiseerd door "A.V. CASTRICUM" te Castricum op 9 en 10 juni 1990.

J.P.C.	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	pl.
4.Joost van Kampen	7.5	2.77	23.57	742	3.57,6	2e
J.P.B.	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	pl.
14.Nick v.d. Brugh	7.5	2.82	24.29	761	4.58,6	15e
M.P.A. 1e jaar	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.
9.Rosella v. Haver	11.4	0.90	3.29	444	4.36,7	8e
M.P.A. 2e jaar	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.
5.Anneloes van Erp	9.8.	1.10	5.10	936	3.57,4	4e
J.P.A. 1e jaar	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.
8.Arjen van Esch	9.9	0.95	5.43	833	3.50,2	3e
18.Floor van Kampen	12.1	0.85	4.85	451	4.16,5	16e
J.P.A. 2e jaar	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.
3.Jeroen vd Tillaart	10.4	1.15	5.99	943	3.28,1	1e
9.Jonas Soons	10.3	1.00	5.90	841	3.40,0	4e
J.D.	serie-80m	1/2 f.	VER	KOGEL	1000m	pl.
Erik Slegers	12.0	11.8	3.72		3.44,2	15e
Lennert Asveld	12.7		3.05	6.25	3.58,9	26e
Erik Kempe	13.2		3.55		3.50,0	18e
Bjorn v.Dinther	13.3		3.11	5.47	3.48,9	17e
Joris van Esch	14.0		2.77		3.55,0	20e
Roel van Kampen	14.7		2.87	5.25	4.10,7	28e
J.C.	serie-100m		SPEER		800m	pl.
John van Erp	15.8		15.74		2.53,5	19e
J.A.	serie-100m	1/2 finale				
Leon Verrijt	12.3	12.3				

=====

Uitslag 1/2 Marathon bij "S.V. OLYMPIA" 24 mei 1990 te Eindhoven

26e Jos Dekkers 3e Vet. Ib 1.17,18

Uitslag wedstrijd bij "A.V. OIRSCHOT" 10 juni 1990 te Oirschot.
15 km.

6e Jos Dekkers Vet.I 53.55

Uitslag pupillenwedstrijd bij "A.V. GEN. MICHAELIS" te Best
7 juli 1990.

J.P.C.	40m	BAL	VER	PUNTEN	1000m	pl.
7.Joost van Kampen	7.9	22.96	3.02	716	3.53,9	3e
J.P.B.	40m	BAL	VER	PUNTEN	1000m	pl.
10.Ivo Aarts	7.2	16.60	3.26	797	4.03,0	6e
J.P.A. 1e jaar	60m	HOOG KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.	
10.Arjen van Esch	10.0	0.95	5.81	841	3.42,3	1e
24.Floor van Kampen	12.6	0.95	4.57	456	4.10,2	13e
J.P.A. 2e jaar	60m	HOOG KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.	
10.Jeroen vd Tillaart	10.2	1.05	6.83	948	3.22,2	1e
M.P.A.	60m	VER KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.	
20.Anneloes van Erp	9.9.	3.08	5.68	877	4.00,1	10e
31.Rosella van Haver	11.6	2.63	3.88	444	4.15,0	22e

=====

Uitslag 10 Engelse mijl bij "A.V.R.'69" 23 juni 1990 te Reusel.

14e Jos Dekkers	Vet.I	0.57,29
44e Peter Hellings	Vet.I	1.10,44

Uitslag 1/2 Marathon en 10 km. 18 augustus 1990 te Liempde.

1/2 marathon		10 km.	
2e Jos Dekkers	1.16,46	3e Adri vd Brand	36.50
4e Jan van Kampen	1.17,52	9e Mari v. Houtum	40.45
8e Henk Strik	1.20,49		
20e Cor van Erp	1.25,18		
40e Jan Verhoeven	1.33,19		
55e Peter Hellings	1.38,32		

Uitslag stratenloop georganiseerd door "W.T.C." 25 augustus '90
te Sint-Oedenrode.

10 km.		7 km.	
1e Jos Dekkers	36.33	1e George Zoontjens	26.09
2e Henk Strik	36.59		
3e Jan van Kampen	37.11		
5e Adrie v.d. Brand	38.38		
6e Cor van Erp	39.46		
7e Cees Treuren	42.01	1e Jeroen vd Tillaart	16.04
8e Mari van Houtum	42.29	1e Anneloes v. Erp	17.50
10e Simon Lavrijssen	43.31		
11e Gerard vd Wijdeven	44.39		
13e Peter Hellings	45.52		



TRAININGSOPBOUW

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen worden in totaal zes clubbladartikelen aangeboden.

Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen gaan in op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden. Achtereenvolgens: Warming up en cooling down, Trainingsopbouw, Looptechniek, Hardloepschoenen en Sportmedisch onderzoek.

INLEIDING

Hardlopen zonder een regelmatige en doordachte trainingsopbouw is vragen om blessures. Het is moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg je konditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste resultaat te bereiken.

Het is in dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atletiektrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

WARMING UP EN COOLING DOWN

Aan het begin van iedere training hoor je een goede warming up uit te voeren van 15-20 minuten. Deze bestaat uit 5-10 minuten warmlopen, rekoefeningen en enige actieve oefeningen, gevolgd door versnellingslooppjes. Op dezelfde manier hoor je aan het einde van de training een goede cooling down uit te voeren. Loop hierbij zo'n 5 minuten uit en voer daarna rekoefeningen uit.

In het vorige clubbladartikel werd de Warming up en Cooling down bij hardlopen uitvoerig besproken.

IEDER HEEFT ZIJN EIGEN GRENS

Besef dat iedere hardloper zijn/haar (eigen) grens heeft van het aantal trainingskilometers dat per week afgelegd wordt. Daarboven treden dan vaak overbelastingsblessures op.

Vaak wordt in de verwachting beter te gaan presteren, "meer kilometers gedraaid". Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan. Worden deze overbelast, met andere woorden, treden er blessures op, dan zal dat vaak de reden zijn dat de prestatie niet gehaald wordt.

Grijp dus niet te hoog in de prestaties die je van jezelf verwacht. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn.



fig. 1.

Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn. Maar ervan dromen is fijn.

(Illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey

Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

INTENSITEIT EN OMVANG OP ELKAAR AFGESTEMD

Besef dat intensiteit en omvang van de training op elkaar afgestemd zullen moeten zijn! Voor iedere hardloper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om een bepaalde afstand af te leggen.

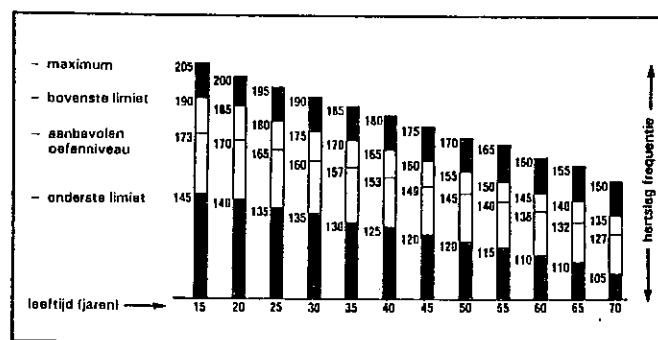
Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartfrequentie of ademhaling.

De maximale bereikbare hartfrequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartfrequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In figuur 2 wordt de hartfrequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartfrequentie tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "onderste limiet".

Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartfrequentie van de training tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "bovenste limiet".

De hartfrequentie kan je tellen door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Als je dit aantal met 6 vermenigvuldigt heb je de hartfrequentie per minuut.

fig. 2



De optimale hartslagfrequentie.

Als je de intensiteit van je training afmeet aan de ademhalingsfrequentie, geldt dat je nog net met je trainingsmaatje moet kunnen praten, dat is ook wel zo gezellig.

Voordat je de intensiteit van je training opvoert, zal je eerst je konditie moeten verbeteren, door de training qua omvang te vergroten. Eerst dus langer gaan trainen!

TRAIN REGELMATIG EN GEVARIEERD

Een keer per week is het absolute minimum. Met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten hardlopen kun je een goede konditie opbouwen. Bij om de dag trainen is het risico op blessures laag door de ingebouwde rustdagen. Zorg zeker als je vaker traint, voor een gevarieerde training. Met een gevarieerde training wordt bedoeld dat je een zware training moet laten volgen door een lichte herstel training. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Atleten moeten zich realiseren dat het onjuist is om altijd tot het uiterste te willen gaan!

TRAIN NOOIT DOOR MET EEN (KOORTSENDE) ZIEKTE OF BLESSURE

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal je veel tijd moeten inruimen om de trainingsachterstand in te halen.

Zo zal er b.v. na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als je probeert om de trainingsachterstand te snel in te halen, heb je een grote kans op blessures (of om weer ziek te worden).

Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en "uit te zieken". Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

GEBRUIK DE DESKUNDIGHEID VAN JE TRAINER

Je hebt niet voor niets een trainer. Bespreek met hem/haar tijdig wat voor niveau je wilt bereiken en hoeveel je daarvoor wilt trainen. Las geen extra trainingen in, zonder dat je trainer er van af weet. Geef het ook aan je trainer door als het "niet lekker gaat". Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven. Je zult deze vragen dan wel zelf moeten stellen.

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een atletiek-trainer kan je daarbij helpen.

TRAIN NIET TE VEEL

Luister naar je lichaam, als dat te kennen geeft dat het "niet lekker gaat". Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waar op gereageerd moet worden, b.v. met een dag rust of een extra herstel training. Ook de zgn. herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, warme baden massage, e.d. zijn voor de intensiever trainende hardloper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn immers essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Als je een serieuze loper bent, ontkom je er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor je een beter inzicht krijgt in de voor jou persoonlijk goede trainingsvormen. Iedere training dient individueel te worden afgestemd. Daarvoor dien je je "eigen lijf" goed te leren kennen, waarbij de trainer je kan helpen.

fig. 4.

Train niet te veel
(illustratie overgenomen uit: "Die knots-
gekke marathon". Auteur: Benyon/ Macey
Verschenen bij Mondria uitgevers bv.
Hazerswoude)



OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

- Zondag 16 september "SPRINGBOKKEN" te Breugel
1/2 marathon + 10 km. trimloop aanvang 11.00 uur
- Zondag 16 september "INTERN.LOOP GALA" te 's-Hertogenbosch
1/2 marathon wedstrijd aanvang 13.30 uur
1/2 marathon 14 - 7 km. trimloop " 13.30 "
- Zondag 16 september "LOPERSGROEP DEURNE" te Deurne
10 km. wedstrijd + trimloop (5 ronden) aanvang 11.00 uur
1/2 marathon wedstrijd + trimloop (1 ronde) " 12.30 "
- Zondag 23 september "A.V. DE KEIEN" te Uden
11e Intersport Stadionloop
1/2 marathon wedstrijd + trimloop aanvang 13.30 uur
5 - 10 km. trimloop " 12.15 "
- Zondag 23 september "G.V.A.C. VELDHOVEN" te Veldhoven
Trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur
- Zondag 23 september "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
Airborne Parkloop wedstrijd + trimloop
15 - 12 - 9 - 6 - 3 km. aanv.v.a.12.15 uur
- Zaterdag 29 en zondag 30 september "FORTUNA" te Sint-Oedenrode
24 uurs loop aanvang 12.00 uur
- Zondag 30 september "LOGO" te Geldrop
Dommeldalloop wedstrijd + trimloop
16,9 - 8 - 4 km. aanv.v.a.13.15 uur
- Zondag 30 september "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur
- Zondag 7 oktober "SPRINGBOKKEN" te Son
16e Kempische trimcompetitie 3.6 - 7.2 km. aanv.v.a. 11.00 u
Vogezelaan / De Gentiaan
- Zondag 7 oktober "ST. WATERHOEF" te Oisterwijk
Stratenloop wedstrijd + trimloop
21 - 14 - 7 - 2,5 km. aanv.v.a.13.00 uur
- Zondag 14 oktober 7e Internationale Marathon, Eindhoven
Marathon wedstrijd + trimloop aanvang 12.30 uur
1/2 marathon wedstrijd + trimloop " 11.35 "
- Zondag 14 oktober "G.V.A.C." te Veldhoven
Trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur
- Zondag 14 oktober "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 14 oktober "PRINS HENDRIK" te Vught
Herfstloop trim 21,1 - 15 - 10 - 7,5 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 21 oktober "TILBURG ROAD RUNNERS" te Goirle
Bosloop trim 15 - 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a. 10.30 uur

Zondag 21 oktober "A.V.V. VALKENSWAARD" te Valkenswaard
trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a. 10.45 uur

Zaterdag 27 oktober "A.V. ACHILLES" te Etten-Leur
Herfstmarathon wedstrijd + trimloop aanvang 12.00 uur
1/2 marathon wedstrijd + trimloop " 11.30 "

Zondag 28 oktober "MARVEL" te Boxtel
Sparrebosloop

Zondag 28 oktober "G.V.A.C. VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 28 oktober "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 aanvang 11.00 uur

Zondag 28 oktober "DES EERSEL" te Eersel
6e strandloop E-3 wedstrijd + trimloop
10 - 8 - 6 - 4 - 2 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 4 november te Oss (deelname gratis)
Maasland 1/2 marathon aanvang 14.00 uur
10 km. " 13.00 "
3 km. " 12.30 "

Zondag 4 november "G.A.C." te Gemert
Molenbroektrimloop 15 - 12 - 8 - 4 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 4 november "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
16e Kempische trimcompetitie 4 - 8 km. aanv.v.a. 11.00 uur
Rendierveld, Stratum

Zondag 11 november "PRINS HENDRIK" te Vught
Lunettencross wedstrijd + trimloop
6 - 4,5 - 3 - 1,5 km. aanvang 11.00 uur

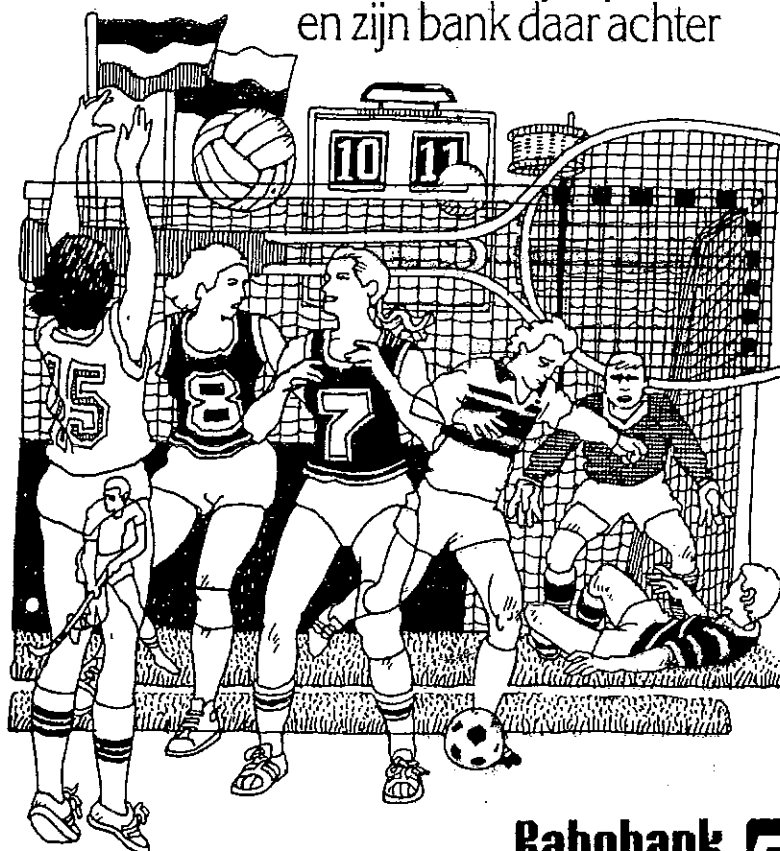
Zondag 11 november "G.V.A.C. VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 11 november "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 18 november "G.V.A.C. VELDHOVEN" te Veldhoven
Kempencross wedstrijd + trimloop
12 - 9 - 6 - 3 aanvang 11.00 uur

Zondag 18 november "A.V.V. VALKENSWAARD" te Valkenswaard
trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a. 10.45 uur

De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

DE AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

**voor gezond
en lekker vlees
SLAGERIJ
VAN DE TILLAAR**

Hogevonderstraat 2

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

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



BoerenBond



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

POSTZEGELS

Ned. P.Fr. series v.a. 45%
Ned. O series v.a. 40%
Ned. F.D.C. blanco v.a. 40%

P.Fr.: Luxemburg, Oostenrijk, België,
Vatikaan, Duitsland, Zwitserland,
Frankrijk, v.a. 13 cent Yvert Franc.

ZICHTZENDINGEN

Alles van Nederland zowel
P.Fr. als gestempeld.
verzorging van wereldnieuwtjesdienst

P. Hoevenaars
Deken van Dijkstraat 38.
5482 JZ SCHIJNDEL
tel. 04104-75337



S.V.V.P.

Bouwmarkt Forum

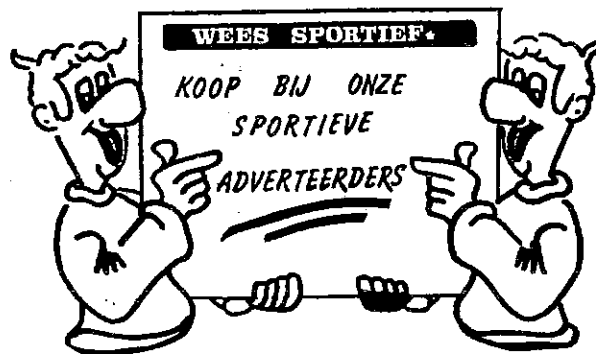
PLUS
DIE HET ZELF MARKT



HOUTWATERBUIEN - KEUKENS - HOUT EN MACHTMAAL
DRAAIWERK - WAND- EN VLOERBEGELING - SANITAIR ETC.
REGELTOEGANG EN ALLES - BOUWKLING TEGENWERK

**Uw complete
bouwmarkt**

Liempdseweg 3
5492 SM Sint-Oedenrode



**SPORT EN GEZELLIGHEID
GAAN SAMEN AAN
DE BAR VAN
SPORTZAAL KIENEHOEF**

MAKELAARS EN ASSURANTIEKANTOOR



de koning bv

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

**BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVEN'S**

Basketbal



Hallo allemaal,

Hier een stukje van jullie nieuwe voorzitter. Voor de meeste wel bekend, maar voor de jongere niet zo. Daarom zal ik me even voorstellen. Mijn naam is Joke van de Rijt, woonachtig in Rooi in het kinderbos. Al jaren werkzaam in de kraam, wat ik nog steeds met veel plezier doe.

Ik basketbal nu al 8 jaren bij Fortuna. Bij de dames senioren uiteraard, een erg gezellig team, hè dames! Na de training blijf ik dus ook heel vaak in de kantine gezellig "napraten". Het bestuur heeft mij gevraagd om voorzitter te worden, omdat ze vonden dat ik er geschikt voor was. Of dat zo is, zal de toekomst uitwijzen. Zonder jullie hulp zal dit echter niet lukken. 'n Bestuur kan nog zo goed fuktioneren, zonder de hulp van de leden zijn we nergens.

Indde vorige Fortunabode (en ook deze red.) stond een stukje van het bestuur. Ik hoop dat iedereen het gelezen heeft en er zich ook aan houdt. Wij innen de boetes liever ook niet. Met Marianne, Wim, Frank, Marjon en René hopen we dat dit seizoen en een sportief verloop zal hebben en dat we alle medewerking van jullie krijgen, Als jullie ooit vragen hebben, kom gerust naar me toe. Ik zal proberen geregeld bij 'n training of wedstrijd aanwezig te zijn, wat door mijn werk onregelmatig werk niet altijd zal lukken.

Ik wens jullie allemaal veel sportief plezier in dit seizoen.

--- Joke ---

Bestuursmededeling

Op de algemene ledenvergadering op 19 mei 1990 is het volgende voorstel, na schriftelijke stemming aangenomen.

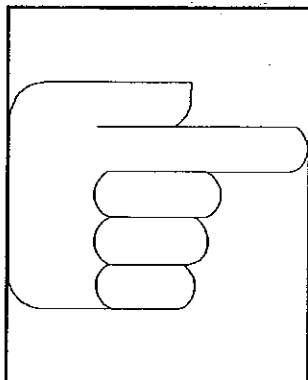
Mocht iemand niet komen schrijven of fluiten op het tijdstip, dat op de werklijst staat vermeldt, dan wordt een boete opgelegd. Men is verplicht deze boete te betalen. Niet betalen van deze boete staat gelijk aan het niet betalen van de contributie, zodat schorsen van de speler/speelster mogelijk wordt. De boete dient binnen twee weken betaald te zijn. Als dit niet binnen twee weken gebeurd is, volgt schorsing totdat de boete betaald is. Degene, die op de werklijst vermeld staat, is ten alle tijden verantwoordelijk voor het verschijnen op de juiste tijd om te schrijven of te fluiten. Hierop is geen uitzondering mogelijk.

Hoi,

Een nieuw seizoen betekent dat de vakantie net achter de rug is. Ik hoop dat iedereen een zeer geslaagde vakantie gehad heeft. Ik in ieder geval wel. Maar wie is ik? Nou, ik ga proberen iedere maand 4 A4 kantjes te vullen in de fortunabode. Nu heb ik eindelijk de kans om wat over me zelf te vertellen. Toen elke maand iemand werd aangewezen om iets te schrijven, werd ik, tot groot verdriet, elke keer overgeslagen.

Ik ben 20 jaar jong en huppel(de) in mijn vrije tijd in het gebouw van de Hogeschool Eindhoven rond. Daar sta ik volgens de administratie ingeschreven als student technische natuurkunde. Nu ik na twee jaar hard werken in het derde jaar ben terecht gekomen, mag ik stage gaan lopen. De komende vijf maanden werk ik in de Dr. Daniël de Hoed kliniek in Rotterdam. Hier doe ik op de afdeling klinische fysica onderzoek naar de opsporing en bestrijding van kanker. Speciaal naar de bestrijding van blaaswandkanker. Maar ook andere vormen van gekanker, zal binnenkort met ferme hand bestreden worden. Dus bepaalde heren zijn gewaarschuwd.

In Rotterdam werken en op kamers zitten. Ik woon nu aan de Oude Binnenweg. Voor degene die bekend zijn in R'dam, 2^e café rechts, 3^e terras links. De weg volgen en tegenover het 5^e café rechts is mijn kamer. Voor de minder bekenden, dit is midden in het centrum. Ik houd open huis op 17, 18 en 19 augustus, iedereen is welkom (Ik hoop dat de Fortunabode verschenen is voor deze datum).



Hier een bericht voor al onze jeugdleden,

Dit jaar organiseren wij voor het eerst een kamp alleen voor de jeugd van de afdeling basketbal.

Het is bedoeld voor mini's tot en met de junioren met als doel elkaar beter te leren kennen.

Het kamp is gepland in het weekend 14/15 en 16 september.

Vrijdag 14 september vertrekken we om ongeveer 19.00 uur met de bedoeling 's zondags om ongeveer 16.00 uur terug te zijn.

Waar we naar toe gaan blijft een geheim, maar het is in een kampeerboerderij in een dorp in de buurt.

De kosten van dit kamp zullen ongeveer F 25,- bedragen. We hopen dat iedereen meedoet, want het wordt zeker heel gezellig.

Als je je nog niet hebt opgegeven, doe het dan vlug bij een van de trainers of bestuursleden, via onderstaande strook.

Een bagagelijst en nadere informatie volgen dan.

Heb je nog vragen, bel gerust.

Frank van Rooy

tel: 72586

naam:.....

team:.....

gaat mee op 14 september.

Arbeidsburo '*Werk meer minder*'
zoekt voor een energieke man
een

BAAN

Man verveelt zich dood bij zijn vijver en zoekt iets om
zijn vrije tijd in te vullen. Heel veel ervaring.
Brieven onder nummer 74419/33

Competitieindeling

Dames 1

- 1 Yellow Sox 1
- 2 Sjoko 1
- 3 VIDO 1
- 4 Break 1
- 5 Akros 1
- 6 Deurne Pioniers 1
- 7 Fortuna '67 1
- 8 OBC 2
- 9 Fighting Pirates 1
- 10 Achilles 1
- 11 Rush 1
- 12 Attacus 1

Heren 1

- 1 Schijndel 1
- 2 Gennep Cougars 1
- 3 Jumpers 1
- 4 OBC 3
- 5 Grave 1
- 6 Erp'70 1
- 7 Jink 1
- 8 Fortuna'67 1
- 9 Tenderfeet 1
- 10 Deurne Pioniers 1
- 11 Nashua/Lasers 5

Heren 2

- 1 OBC 4
- 2 S.V.H. 3
- 3 Black Eagles 4
- 4 Kruiskamp 4
- 5 Condor 1
- 6 WSC 3
- 7 Vlijmscherp 2
- 8 Octopus 2
- 9 Fortuna'67 2
- 10 Attacus 3

Heren 3

- 1 Erp'70 2
- 2 Jasper sport 3
- 3 Fortuna'67 3
- 4 Springfield 4
- 5 Tenderfeet 2
- 6 Tenderfeet 3
- 7 Schijndel 4
- 8 Attacus 4
- 9 OBC 5
- 10 Yellow Sox 2

Jongens Junioren

- 1 Fortuna'67 1
- 2 Springfield 2
- 3 Rush 2
- 4 Yellow Sox 1
- 5 Titanus 1
- 6 Black Eagles 2
- 7 Sjoko 2
- 8 Jumpers 1
- 9 OBC 2
- 10 Nashua/Lasers 2

Jongens Aspiranten 1

- 1 Flash'82 2
- 2 Tenderfeet 1
- 3 Fortuna'67 1
- 4 OBC 1
- 5 JRC 1
- 6 Schijndel 1

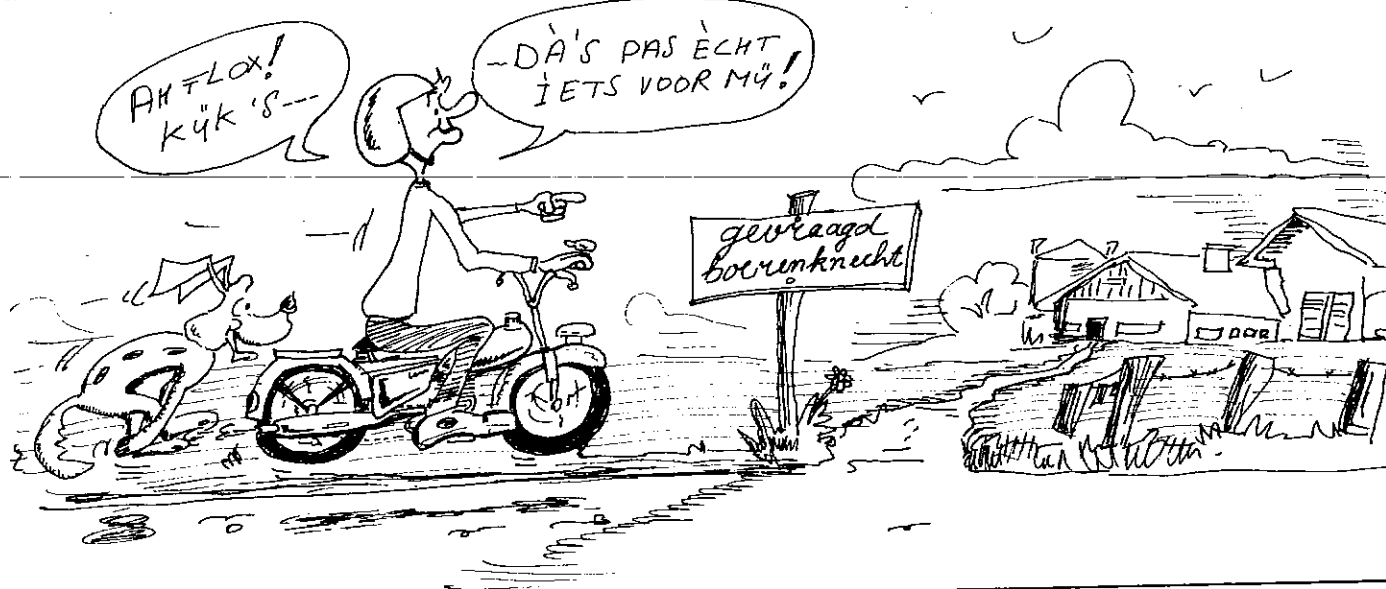
Jongens Aspiranten 2

- 1 Springfield 1
- 2 Flash'82 1
- 3 Fortuna'67 2
- 4 Black Eagles 1
- 5 OBC 2
- 6 Ardito 1

In de competitie van heren 2 verschijnen wat teams die niet bekend in de oren zullen klinken. 't Twidde moet in de richting van Waalwijk de eer van Fortuna hooghouden. En volgens mij wil de bond met de competitie van 't derde een ding. Het derde van Fortuna moet kampioen worden. En volgens welingelichte bronnen is het vertrouwen in het team erg groot. De eenheid is er, het is een kwestie van tijd.(alhoewel, zoveel tijd heeft dit team niet meer).

ALLEEN EEN KWESTIE VAN DE JUISTE OPSTELLING

NELIS ALS BOERENKNECHT



Frans Fierens



voor alles wat
uw woning
nodig heeft

Hertog Hendrikstraat 9-11
5492 BA Sint-Oedenrode
Telefoon 04138-72746

van Hoof SINT-OEDENRODE

Het Autobusbedrijf waar U
het best mee UIT bent



sedert 1921

Gr. Doelenlaan 16-18 Tel: 04138-72545



Henk & Beppie v. Haaren
Boschweg 86
5481 EH Schijndel

telefoon: 04104-78738
04138-75348



Bekkers Assurantiën b.v.

Lindendijk 10
5491 GB Sint Oedenrode
Telefoon 04138-73739

Nieuwstraat 18B
5691 AC Son en Braugel
Telefoon 04990-77272


Slijper Diamant Huis
St. Oedenrode

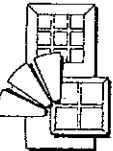
Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

Meer voor geld
keuken minder

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

IKAR KEUKENS

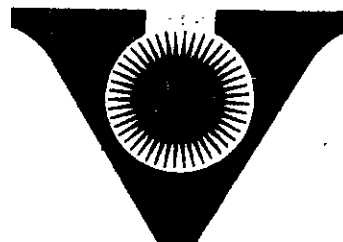
Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315

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.

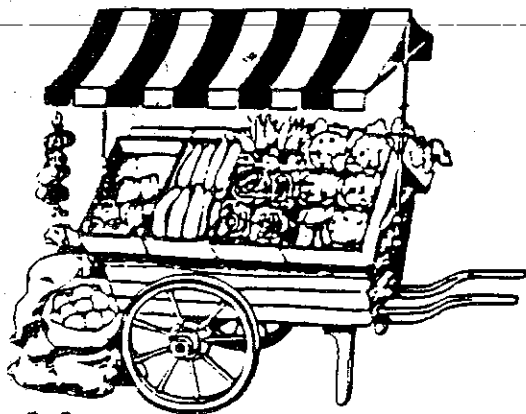
VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSEL
TEL. 04138-74286 NA 6 UUR 75042



Installatiebedrijf
P. VOSS B.V.

Industrieweg 11, Nijnsel
Nieuwstraat 50a, Son

VERSMAKT- Bennie Welte



**Verse groenten,
"Natuurlijk goed!!"**

**TEVENS BROOD, BLOEMEN EN PLANTEN
EN KAAS!**

Mgr. Bekkersplein 8, Tel. 72460

Café biljart 't Straotje

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

Schijvens

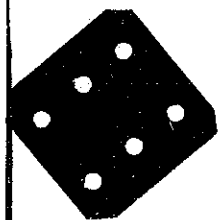
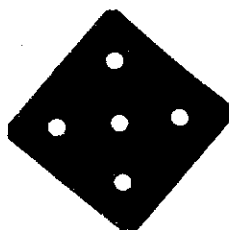
Modecentrum

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

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



**ONZE
KWALITEIT
GOOIT
HOGE OGEN!**



**Huiskens
Optiek**

Heuvel 30 St.-Oedenrode

04138-72720

Lid ANVC

OPTICIËN CONTACTLENSPECIALIST



Dames- heren en kinderschoenen

**SCHOENCENTRUM
„DE STAPPER“**

**Eerschotsestraat 90b
Sint-Oedenrode
Tel. 04138-74983**



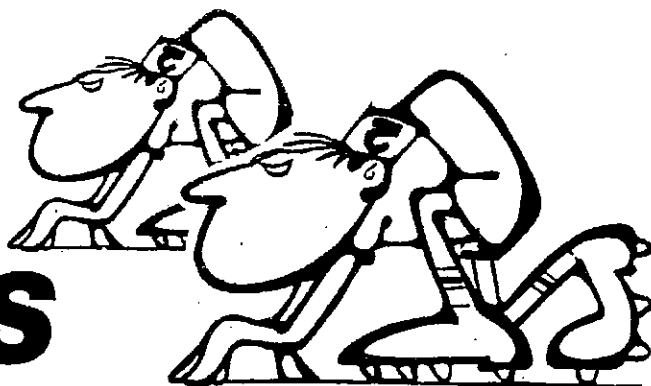
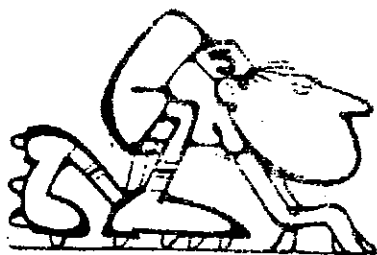
Een lekkere en

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



TRIMMERS

SEPTEMBER 1990

MET FRISSE MOED WEER AAN DE SLAG!

De eerste training zit er al weer op en voor sommigen viel het niet en voor anderen viel het wel mee. Toch zat de stemming er meteen weer goed in.

Iedereen die naar de training komt heeft zo zijn eigen redenen:
omdat het gezellig is of
omdat het goed voor lijf en leden is of
omdat je beste vriend /vriendin het ook doet.

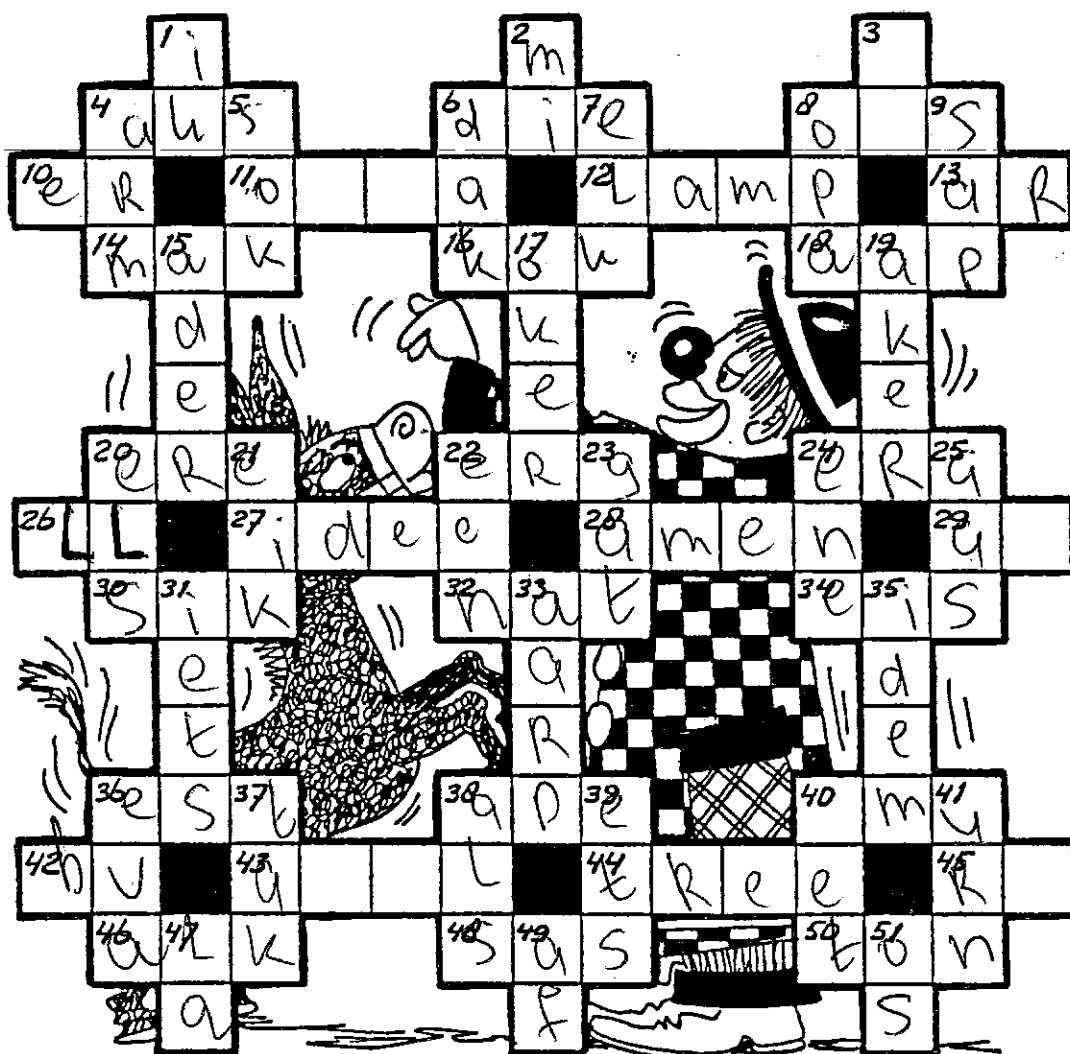
Kortom om wat voor reden dan ook, het is de moeite waard.
Ook Gerrie was weer van de partij en met haar enthousiasme en verbeeldingskracht gaan we weer (in-) spannende uurtjes tegemoet. Het is de gang van de natuur dat we ieder jaar een jaartje ouder worden en ondanks ons trimmen kunnen we daar geen verandering in aanbrengen. Dus daar gaat ie weer:

In de maand september zijn de gelukkigen:

Lien Vogels	6 september
Diny Hulsen	8 september
Thea Verhagen	14 september
Tonny van de Rijt	28 september

Iedereen van harte proficiat met nog een extra woordje van dank en waardering voor Tonny die haar (sport-)hart op de juiste plaats heeft zitten. Ze is niet alleen actief als lid van de trimclub, maar ook zeer actief bezig in het hoofdbestuur. Tonny, bedankt.

Elly



HORIZONTAAL: 4 grote bijl; 6 aanw.v.n.w.; 8 bez. v.n.w.; 10 daar; 11 zeezoogdier; 12 verlichtingsart.; 13 slede; 14 tam; 16 etenbereider; 18 zoogdier; 20 lof; 22 bar; 24 tijdrekening; 26 laatstleden; 27 denkbeeld; 28 slotwoord; 29 tandeloos zoogdier; 30 baardje; 32 vochtig; 34 vordering; 36 Europeaan; 38 groet; 40 loopvogel; 42 bijvoorbeeld; 43 koraaleiland; 44 deel v.e. trap; 45 deel v.e. schip; 46 zwemvogel; 48 schutsluis; 50 vat.

VERTIKAAL: 1 pers. v.n.w.; 2 noot; 3 voegw.; 4 behoeftig; 5 kledingstuk; 6 deel v.e. huis; 7 ieder; 8 fam. lid; 9 vruchtenat; 15 bloedvat; 17 kleur; 19 grote emmer; 20 boom; 21 boom; 22 onbep. v.n.w.; 23 open plaats; 24 een zekere; 25 lokspijs; 31 een beetje; 33 karakter; 35 hetzelfde; 36 Bijb. fig.; 37 deel v.e. boom; 38 indien; 39 wandversiering; 40 trek; 41 grafvaas; 47 bergplaats; 49 klaar; 51 rund.

CAFÉ
van Oekeltje

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

Verse koffie met gebak

*IJS *Biljart*

*Lektuur *

Wij verkopen ook darts en dart-accessoires.

GRAAG TOT ZIENS
 Mark en Marjo
 van Oekel



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
 SINT-OEDENRODE TEL: 72768

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

Kofferen 60 Sint-Oedenrode

AHREND-ODA

kantoormeubelsystemen

levering via de **ahrend** verkoopkantoren



"Rooijse Flora"

Hertog Hendrikstraat 2
Sint-Oedenrode
Tel. 04138-72679. Fax: nr. 72679

**De Rooijse Flora nieuwe trend exclusief in
sortering klein in prijzen**



De Keurslager
Verstand van
lekker vlees

Gerard Kluijtmans
Kerkstraat 13
Sint Oedenrode
Tel. 04138-72728



GERT WEHKAMP

- Benzine- servicestation
- Autobedrijf
- LPG autogas.
- A.P.K. Keuringsstation
- Uitlaten
- Banden

SINT-OEDERODE
Eerscholsestraat 74 - Tel. 04138-73022

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

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



St. Oedenrode
Sonseweg 5
Tel. 04138-72565

goud zilver uurwerken taxatie



Juwelier van Stegeren

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

Off. dealer van o.a.
CERTINA - MAURICE LACROIX - SEIKO - PRISMA
BENETTON - DESIREE - DIAMONDE - LeChic.

Geboorte.....

Trouwen.....

Jubileum.....

KIES DAN KAARTEN VAN.....

„DAI - IPPO DRUK“

*Wij hebben een ruime sortering
kaarten.*

*Kortom : DAI - IPPO DRUK heeft
een kaart die bij elke gelegenheid
past !!!*

Offset drukkerij
„DAI - IPPO DRUK“
de Jongsingel 46
5492 CS Sint-Oedenrode
Tel. 04138 - 76080



Heuvel 26 - Sint Oedenrode

Telefoon 72463

Onze produkten zijn

meerdere malen met

GOUD bekroond