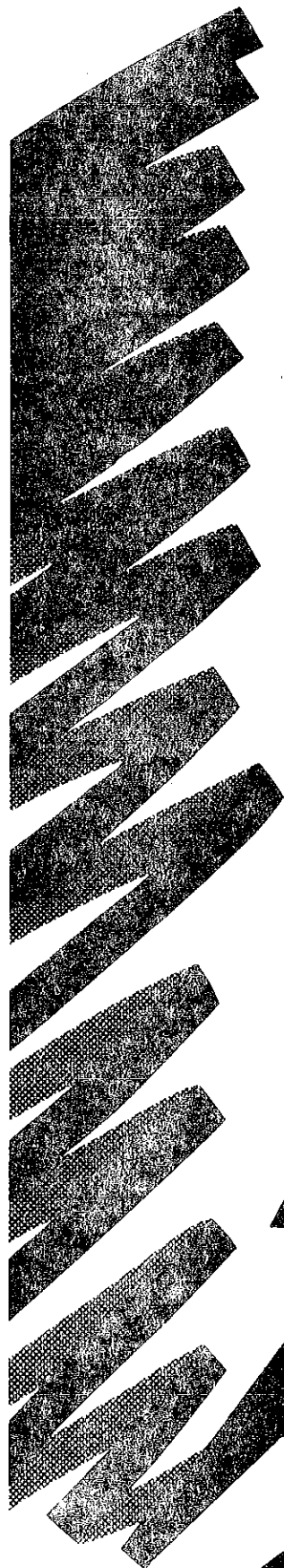


S.V. FORTUNA '67



NOV 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

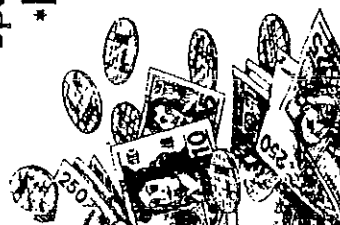
Vertrouwelijk, vriendelijk,
maar bovenal voordelig.
Vergelijk voor u beslist,
als het gaat om:

*Sparen *Lenen
*Hypotheken



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

Ik ben u graag van dienst



S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967



HOOFDBESTUUR:

voorz./secre.	: 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	Zonnedauw 1	77450
wedstrsecre.thuis	: Jan Smits	Lieshoutseweg 1b	74453
wedstrsecre.uit	: Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
trainingen	: Jan v. Kampen	Zonnedauw 1	77450
bankrelatie	: Rabo rekeningnr.	13.82.12.783	

BASKETBAL:

voorzitster	: Joke v.d. Rijt	Componistenlaan 111	74181
wedstrijdsecre.	: 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	

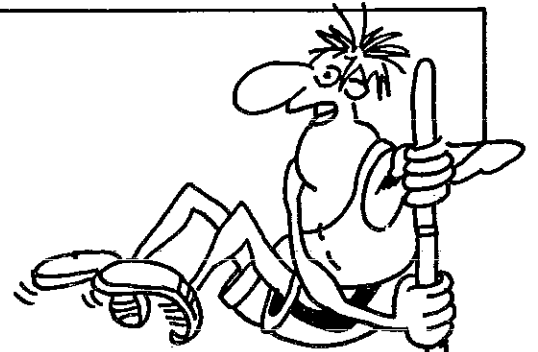
TRIMMERS:

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	: 1 november 1990.
volgende uitgave	: 6 december 1990.
copy vóór	: 27 november 1990.



VERJAARDAGEN

14 november CHRIST HENDRIKS
18 " ERIC RENDERS
18 " LEO van KAMPEN
25 " ARJEN van ESCH

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR.

Nieuwe leden:

MARTIJN CONIJN	J.P.B.
SANDER VAN DER KAAY	J.P.A.
PAUL MERKS	"
ROEL MERKS	"
THIJS MERKS	J.D.
YVONNE MERKS	M.C.

Afmeldingen:

ROB v. d. BERG
THIJS DEKKERS



atletiek

WEDSTRIJDKALENDER 1990/1991.

PUPILLEN EN JUNIOREN

zondag	11 november te Vught Lunettencross	"PRINS HENDRIK"
zondag	18 november te Sint-Oedenrode 2e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur
zondag	9 december te Helmond Molenvencross	"H.A.C."
zondag	16 december te Sint-Oedenrode 3e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur
zondag	30 december te Oirschot Ouwejaarsloop	"A.V. OIRSCHOT"
zondag	20 januari te Sint-Oedenrode 4e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur
zondag	24 februari te Sint-Oedenrode 5e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur

=====

Uitslag Stadionloop georganiseerd door A.V. "DE KEIEN" te Uden
23 september 1990.

1/2 marathon

Heren Vet. I 3e Jos Dekkers 1.17.41

Uitslag wedstrijd georganiseerd door A.V. "TAXANDRIA"
te Oisterwijk 7 oktober 1990.

1/2 marathon

Cor van Erp 1.21.28

Ronden telling 24-uurs estafette 29 en 30 september 1990.

TIJD	AANTAL RONDEN 1990	AANTAL RONDEN 1989	AANTAL KM '90	AANTAL KM '89	PROGNOSE AANTAL KM 1990
13.00-14.00	53	48	15.9	14.4	384.0
14.00-15.00	54	57	32.1	31.5	385.5
15.00-16.00	60	55	50.1	48.0	401.2
16.00-17.00	53	56	66.0	64.8	396.4
17.00-18.00	54	53	82.2	80.7	393.5
18.00-19.00	52	57	97.8	97.8	390.9
19.00-20.00	57	48	114.9	112.2	393.2
20.00-21.00	54	56	131.1	129.0	391.2
21.00-22.00	49	56	145.3	145.8	388.8
22.00-23.00	53	45	161.7	159.3	388.2
23.00-24.00	45	49	175.2	174.0	382.0
00.00-01.00	46	49	189.0	188.7	378.1
01.00-02.00	46	52	202.8	204.3	374.3
02.00-03.00	46	49	216.6	219.0	371.5
02.00-03.00	50	46	231.6	232.8	370.3
03.00-04.00	50	51	246.6	248.1	369.7
04.00-05.00	46	51	260.4	263.4	367.9
05.00-06.00	50	54	275.4	279.6	367.1
06.00-07.00	47	41	289.5	291.9	365.7
07.00-08.00	55	58	306.0	309.3	367.1
08.00-09.00	51	56	321.3	326.1	367.4
09.00-10.00	54	50	337.5	341.1	368.0
10.00-11.00	55	58	354.0	358.5	369.0
11.00-12.00	58	56	371.4	375.4	371.4
TOTAAL	1238	1251	371.413.3	375.708,7	

Dit jaar werd de 24-uurs estafette voor de 12e keer georganiseerd. Wat later in het jaar juist bij de wisseling van zomer naar wintertijd. Ons jongste lid, Joost van Kampen opende de loop en sloot na 371.413,3 meter de 24-uurs estafette af. De snelste ronde werd dit jaar gelopen door Pieter van Aarle. Hij liep zijn ronde van 300 m. in 39 sec., dit is een evenaring van het record van Jan v.d. Ven.

Tenslotte willen we de volgende personen bedanken n.l. de sponsors die door Tonnie v.d. Rijt benaderd werden. Tonnie Verhagen voor de continu dienst met koffie, soep en dranken. De onverwoestbare rondentellers Jan v.d. Ven en Leon Verrijt. Onze jeugdleden voor het ophalen van sponsorgeld. Fons v. Boxmeer voor het meubilair, Cees Treuren voor de Monatoetjes, Harry Senders voor het fruit en Theo v.d. Crommert voor de verlichtingssteiger met daarop de verlichting van de Gebr. v. Stiphout. Natuurlijk ook al de deelnemende lopers. (Hopelijk volgend jaar in grotere getalen.) Ons erelid Rien v.d. Rijt voor het eindschot en adviezen. Verder werd het bestuur bijgestaan door een werkgroep bestaande uit Albert v. Dinther, Hans Slegers en Henk Strik.

EN NATUURLIJK ALLEN DIE WE VERGETEN ZIJN TE NOEMEN.

De beste persoonlijke prestatie's van 1989.

M.P.B.	40m	VER	HOOG	KOGEL	BAL	1000m
Chris van de Boom	7.6	2.61	----	----	9.22	4.33,2
Nancy Serier	7.5	2.67	0.90	----	15.24	4.25,4
Rosella van Haver	8.3	2.73	0.90	3.00	-----	5.04,0

M.P.A.	60m	VER	HOOG	KOGEL	BAL	1000m
Anneloes van Erp	9.9	3.48	1.10	5.26	-----	3.56,9
Bonnie Smits	10.2	3.21	0.90	5.36	-----	3.49,5
Wendy Hoevenaars	10.1	3.55	1.20	5.05	-----	3.51,0

M.C.	80m	VER	HOOG	KOGEL	BAL	600m
Kitty Serier	13.0	----	1.10	6.64	-----	2.10,7

J.P.C.	40m	VER	HOOG	KOGEL	BAL	1000m
Joost van Kampen	7.6	2.94	0.85	4.36	23.16	3.53,6
Willem van Schijndel	7.3	3.01	0.90	4.18	16.48	4.16,0
Jeroen Jansen	8.0	3.04	----	----	14.78	4.26,1
Ralf Kluitmans	8.1	2.80	----	----	20.20	4.28,4
Nick van de Brugh	8.1	2.75	0.80	3.56	-----	5.22,0
Henk van Schijndel	8.5	2.68	----	3.52	-----	4.40,0

J.P.B.	40m	VER	HOOG	KOGEL	BAL	1000m
Floor van Kampen	8.3	2.80	0.80	5.02	21.24	4.15,5
Arjen van Esch	6.7	3.58	0.95	5.47	29.56	3.43,3
Mark-Jan Thyssen	7.6	2.80	0.80	----	18.56	4.18,1

J.P.A.	60m	VER	HOOG	KOGEL	BAL	1000m
Bjorn van Dinther	10.4	3.47	1.30	6.91	-----	3.50,0
Erik Kempe	10.1	3.48	1.15	5.62	-----	3.42,3
Roel van Kampen	10.6	3.12	0.95	6.29	-----	4.07,0
Joris van Esch	10.7	3.36	1.00	5.19	-----	3.56,0
Jeroen v.d. Tillaart	10.4	3.61	1.15	6.10	-----	3.23,2
Thomas Termeer	10.3	3.45	----	6.29	-----	-----

J.D.	80m	VER	HOOG	KOGEL	DISCUS	SPEER	1000m
John van Erp	11.5	3.64	1.20	6.36	15.03	13.38	4.10,7
Erik Slegers	11.7	4.06	1.30	5.75	13.86	15.56	3.37,3
Martijn v.d. Tillaart	14.5	3.09	----	5.38	9.94	11.09	4.06,5
Lennert Asveld	13.8	3.09	1.10	5.21	9.62	10.82	4.36,0

J.A.	100m	VER	HOOG	KOGEL	DISCUS	SPEER	1000m
Leon Verrijt	12.1	5.72	1.45	8.60	25.24	29.48	3.22,0

UITSLAGEN TRIMCOMPETITIE
5000 METER 21/10

1 HEYNINGEN ERIC V.	17.22
2 ZOONTJENS GEORGE	17.31
3 DEKKERS JOS	17.40
4 KAMPEN JAN V.	17.44
5 WIJST PIM V.D.	18.08
6 BRAND ADRI V.D.	18.14
7 ERP COR V.	18.23
8 DEKKERS JORRIT	18.25
8 STRIK HENK	18.25
10 LINDEN JAN V.D.	18.30
11 PENNINGES RINUS	19.19
12 BERKHOF TOM	19.23
13 BOXMEER FONS V.	19.27
14 LAAR RUUD V.D.	19.40
15 TILLAART JEROEN VD	19.50
16 TREUREN KEES	19.57
17 WIJST MARI V.D.	20.03
18 TIELEMANS BAS	20.13
19 KAMPEN LEO V.	20.27
19 VERSCHUITEN COR	20.27
21 BROUWERS EVERT	20.44
22 HELLINGS PETER	20.49
23 VERHOEVEN JAN	20.50
24 HEUVEL RENE V.D.	21.01
25 HABRAKEN RIEN	21.14
26 SENDERS HARRIE	21.20
27 LAVRIJSSSEN SIMON	21.43
28 AERT CEES V.	21.49
29 SCHOOT HUB V.D.	21.54
30 KINDEREN TOON D.	22.06
31 DEKKERS JOEP	22.08
32 DEKKERS THYS	22.16
33 BERGER TOON	22.44
34 WIEL PAUL V.D.	23.26
35 ROVERS PETER	23.44
35 HULSEN JOEP	23.44
37 ESCH JORIS V.	23.45
38 GRUYTER FRED D.	24.42
39 VERBERK KAREL	26.55

DAMES 5000 METER

1 HULSEN NETTY	23.04
2 VOGELS LIEN	23.45
3 HEYNINGEN ISA V.	24.00
4 NATRIS GERRIE D.	24.21
5 RIJT ANJA V.D.	24.40
6 WIJDEVEN DINY V.D.	24.42
7 BOXMEER TINEKE	25.37

HEREN 3000 MTR.

1 E. KEMPE	12.17
2 R. ROVERS	13.13
3 JOOST V. KAMPEN	13.27
4 J. V. ESCH	14.17
5 H. V. ECK	15.12
6 P. ROVERS	16.14
7 FLOOR V. KAMPEN	16.16
7 A. V. ESCH	16.16
9 L. ASVELD	16.38

DAMES 5000 MTR.

1 N. HULSEN	23.04
2 L. VOGELS	23.45
3 I. V. HEYNINGEN	24.00
4 G. DE NATRIS	24.21
5 A. V.D. RIJT	24.40
6 D. V.D. WIJDEVEN	24.42
7 T. V. BOXMEER	25.37

DAMES 3000 MTR.

1 A. VAN ERP	13.43
2 W. HOEVENAARS	14.31
3 F. ASVELD	17.08

UITSLAGEN CLUBCROSS 90-91
SV. FORTUNA '67
1000 MTR.

JONGENS PUPILLEN B

1 JOOST V. KAMPEN	3.46
-------------------	------

MEISJES PUPILLEN A

1 ROSELLA V. HAVER	4.31
--------------------	------

JONGENS PUPILLEN A

1 R. HOEVENAARS	3.42
2 A. V. ESCH	3.46
3 I. AARTS	3.52
4 F. V. KAMPEN	4.19
5 S. V.D. KAAY	5.15

MEISJES B

1 W. HOEVENAARS	3.50
2 A. V. ERP	4.01
3 S. SENDERS	4.15

JONGENS B

1 J. V.D. TILLAART	3.30
2 E. KEMPE	3.43
3 R. V. KAMPEN	3.46
4 J. V. ESCH	3.48

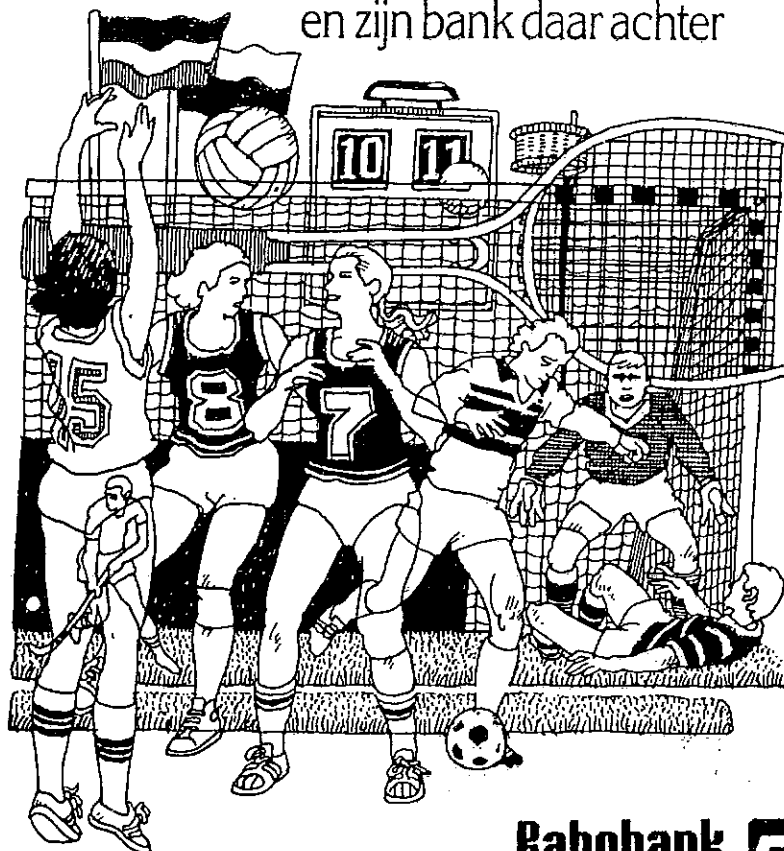
MEISJES C

1 Y. MERKS	4.24
------------	------

JONGENS C

1 J. V. ERP	3.55
2 L. ASVELD	3.56

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
- * 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.

Ollandsweg 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

P O S T Z E G E L S

Ned. P.Fr. series v.a. 45%
Ned. D 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
BOUWMARKT



BOUWMAATRIJAL - KEUKENS - TILUIT EN MACHTUAAL
TEGELWERK - WAND- EN VLOERTEGELS - SANITAIR ETC
BEGELEIDING IN ADRES - BOUWAFDELING - TEGELWERK

**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**



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

DE LOOPTECHNIEK

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen zijn in totaal zes clubbladartikelen aangeboden. Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen zullen dieper ingaan op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden.

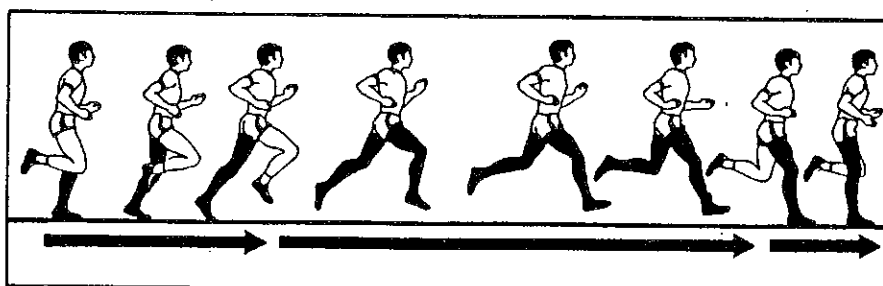
INLEIDING

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen. Denk hierbij maar aan toplopers als Tonnie Dirks, Gerard Nijboer en Marti ten Kate.

Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zonodig bij te schaven zodat het lopen zo min mogelijk kost en je blessures voorkomt.

Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze (cyclisch) talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000! passen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

De loopbeweging is te onderscheiden in de landing met steunfase, de afzet en zweeffase.



AFZETFASE

ZWEEFFASE

STEUNFASE

LANDING EN STEUNFASE

Het is van belang dat je de voet waarop je land recht vooruit en onder je lichaam plaatst. Het onderbeen hangt dan recht naar beneden. De krachten tijdens de landing worden opgevangen in de banden en gewrichten van je voeten en je benen.

De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak of op de middenvoet. Op deze manier kan de schokdemping zo soepel mogelijk plaatsvinden. De voetafwikkeling vindt dan plaats van de buitenzijde van de hak of de middenvoet naar de binnenzijde van de voorvoet. De enkel en de voet zakken hierbij (iets) naar binnen toe weg. Dit wordt pronatie genoemd. Door deze pronatie tijdens de landing en afwikkeling kunnen de schokken die optreden tijdens de landing goed opgevangen worden, waardoor de kans op blessures zo klein mogelijk blijft.

Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling echter te veel naar binnen wegzakken spreken we van "overpronatie". Hardlopers die over-

proneren lopen een verhoogde kans op het ontstaan van bijvoorbeeld blessures aan het scheenbeen, de achillespees en de knie. Je kunt overpronatie op verschillende manieren herkennen. De eerste manier is om achter een hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van "overpronatie". Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij je oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen weggezakt. In het artikel over "Hardloopschoenen" zal besproken worden wat je met behulp van schoeisel aan deze "overpronatie" kunt doen.

De belasting tijdens de landing blijkt afhankelijk te zijn van de persoonlijke loopstijl. Zo vindt bijvoorbeeld bij een minderheid (10%) van de hardlopers de voetlanding op de voorvoet plaats. Deze manier van voetlanding is extra belastend voor de kuit en achillespees, waardoor er een verhoogde kans op blessures is. Je kunt dus het beste op de hak of middenvoet landen. Daarnaast wordt de grootste kracht die opgevangen moet worden tijdens de landing mede beïnvloed door het schoeisel en de ondergrond. Goed schoeisel, afgestemd op de ondergrond en op het lichaamsgewicht van de hardloper is dus van groot belang.

Als er onvoldoende demping van de krachten plaatsvindt, dan kan dit leiden tot een overbelastingsblessure of zelfs tot een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur) van b.v. de voet of het scheenbeen.

AFZET

Bij de afzet is het van belang je voet af te wikkelen over de grote teen. Het lichaamsswaartepunt komt bij de afzet voorbij het steunpunt. Je zwaait je andere been ontspannen naar voren, waarbij je de knie buigt. Veer bij de afzet niet teveel want dat kost veel (onnodige) energie, waardoor je eerder moe wordt. Daarnaast betekent dit een extra belasting voor je achillespezen, waardoor een verhoogde kans op blessures ontstaat.

ZWEEFFASE

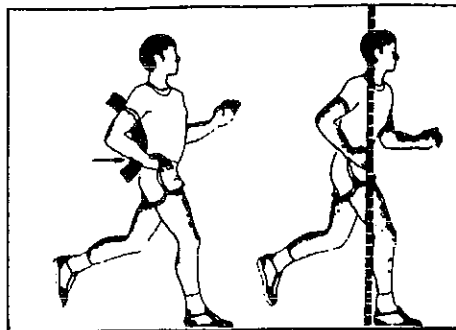
Na de afzet zwaait je onderbeen ontspannen een weinig naar achteren en naar boven richting zitvlak en daarna weer naar voren om klaar te zijn voor een nieuwe landing.

Bij een goede looptechniek stem je de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar af. Dit is afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt wordt.

De armen beweeg je ter ondersteuning van de beenbeweging in de looprichting bewogen. De armen bewegen tegengesteld aan de benen. Hierdoor ga je overmatig draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegen.

Het is zaak om je spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. Je schouders hangen hierbij af, je ellebogen zijn licht gebogen en je handen zijn ontspannen tot een vuist gemaakt.

Je romphouding moet je rechtop of licht voorover houden. Als je teveel met de romp achter over loop kan je (ernstige) rugklachten krijgen.



FOOT: HOLLE RUG

JUISTE LICHAAMSHOUDING

Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, zul je aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen!

De eerste voorwaarde is dat je je uithoudingsvermogen geleidelijk aan optraint. Als je tijdens een training of wedstrijd "op je tandvlees loopt" blijft er van de goede looptechniek vaak weinig over. Een tweede voorwaarde is dat je evenwichtig ontwikkelde spieren moet hebben. Spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- en bekkenspieren zijn van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen! Een derde belangrijke voorwaarde is dat dat je voldoende lenig bent. Denk niet dat het voor jou als (lange afstand) looper minder belangrijk is! Vaak hebben langeafstandlopers sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren waardoor (onnodige) blessures in de hand gewerkt worden! Het is dus zaak om iedere training rekkingsoefeningen uit te voeren. Hoe je de rekkingsoefeningen uit moet voeren heb je kunnen lezen in het clubbladartikel "Warming up en cooling down bij hardlopen".

Kortom, een juiste looptechniek draagt bij aan het voorkomen van blessures. De atletiektrainer is erin gespecialiseerd om fouten in de looptechniek snel te herkennen. Met behulp van specifieke oefeningen en loopscholing kan deze techniek bijgeschaafd en onnodige blessures voorkomen worden.



OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Elke 3e zondag behalve in februari de 4e zondag van de maand, clubcross te Vressel "Fortuna '67" Sint-Oedenrode

Zondag 21 oktober	aanvang 11.00 uur
" 18 november	" " "
" 16 december	" " "
" 20 januari	" " "
" 24 februari	" " "

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
9 km. wedstrijd (knau-leden)	aanvang 14.50 uur
6 - 4,5 - 3 - 1,5 km. trimloop	" 11.00 "

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 11 november "A.V. VALKENSWAARD" te Valkenswaard	
Valkenloop wedstrijd + trimloop	
5 - 10 - 20 km.	aanvang 11.00 uur

Zondag 18 november "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode	
2e clubcross te Vressel	aanvang 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

Zondag 25 november "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven	
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km.	aanvang 11.00 uur

Zondag 25 november "LOGO" te Geldrop	
Schietbergencross wedstrijd + trimloop	
10 - 7,5 - 5 - 2,5 km.	aanvang 11.15 uur

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 Breugel
Telefoon 04990-77272


Slijper Diamant Huis
St. Oedenrode

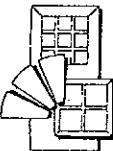
Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

Meer voor geld
keuken minder

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

IKAR KEUKENS

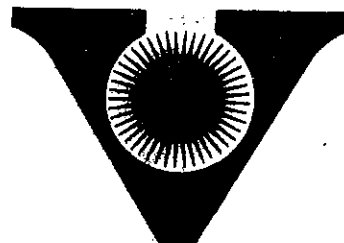
Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315

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.

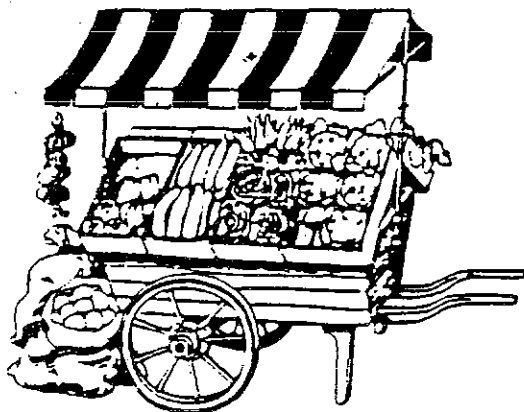
VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSEL
TEL. 04138-74286 NA 6 UUR 75042



**Installatiebedrijf
P. VOSS B.V.**

Industrieweg 11, Nijnsel
Nieuwstraat 50a, Son

-VERSMARKT- -Bennie Welte-



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

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

Mgr. Bekkersplein 8, Tel. 72460

Café biljart 't Straotje

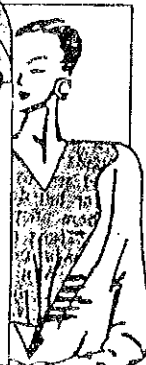
ANS en IOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode

Schijvens

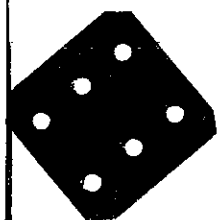
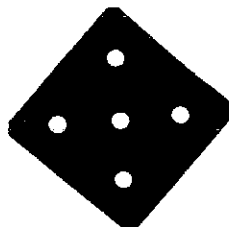
Modecentrum

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

Zondag 25 november "G.V.A.C.VELDHOVEN" te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 2 december "G.V.A.C." te Veldhoven (bij Koningshof)
16e Kempische trimcompetitie 4.5 - 9 km.aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 2 december "PRINS HENDRIK" te Vught
Surpriseloop 10 - 7,5 - 5 km. aanvang 9.30 uur

Zaterdag 8 december "P.S.V. ATLETIEK" te Eindhoven
P.S.V.-Herfstloop 20 - 10,9 - 5,7 aanvang 11.00 uur

Zondag 9 december "H.A.C." te Helmond
Molenvencross wedstrijd + trimloop
7,5 - 1,5 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 9 december "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 9 december "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 16 december "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
3e clubcross te Vressel aanvang 11.00 uur

Zondag 16 december "A.V.V." te Valkenswaard
trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a.10.45 uur

Zondag 16 december "RUNNERSCLUB" te Lieshout
d'n Duvelcross 6,3 - 4,2 - 3,4 - 2,1 - 1,7 km.
aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 16 december "A.V. OSS '78" te Herpen Herperduincross
trimloop 3,1 - 6,2 km. aanvang 11.15 uur
wedstrijd 9,1 km " 13.45 "

Zondag 23 december "H.A.C." te Helmond
15 km. loop (trim) aanvang 11.00 uur

Zondag 23 december "G.V.A.C."te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Woensdag 26 december "GEMERTSE ATLETIEK CLUB" te Bakel
Kerstloop wedstrijd + trimloop
10 - 8 - 6 - 4 - 2 km. aanv.v.a.14.00 uur

Woensdag 26 december "PRINS HENDRIK"te Vught
Kangoeroeloop 27 - 21 - 15 - 12 - 7,5 - 5 km.
aanvang 13.30 uur

Zondag 30 december "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

Stichting Sportgeneeskunde Veghel

■ Nederland sport massaal en...loopt massaal blessures op. Een aantal artsen en fysiotherapeuten uit de regio Veghel/Uden/Schijndel heeft de Stichting Sportgeneeskunde Veghel in het leven geroepen, die door spreekuren en thema-avonden het aantal blessuregevallen wil verminderen.

UDEN/VEGHEL - Dokter Scheepstra, orthopeed Sint Joseph Ziekenhuis Veghel, de fysiotherapeuten Peter Murphy en Bart van Berkel en de Udense huisarts Hoevenaars hebben onlangs de Stichting Sportgeneeskunde Veghel (SSV) opgericht. Een stichting die sporters uit Veghel, Uden, Schijndel en omliggende dorpen met raad en daad bij wil gaan staan, met als hoofddoel de sportgezondheidszorg in deze regio te stimuleren. Preventie van sportblessures draagt het kwartet hoog in het vaandel.

Door Tjerry van Schijndel

Een paar cijfers: In 1985 meldden zich een slordige 200.000 sporters met letsel op de eerste hulpafdelingen van de ziekenhuizen in Nederland. In 1987 werden in totaal 1,5 miljoen sportblessures genoteerd. Vorig jaar bedroeg dat aantal ruim 2 miljoen. Cijfers die zorgen baren. De Udense huisarts Hoevenaars: „In totaal 65% van de blessuregevallen komen voor bij de georganiseerde sporters. Een verontrustend hoog percentage resteert dus nog voor de niet-georganiseerde sporters. Ze bereiden zich slecht voor, hebben weinig kaas gegeten van trainingsopbouw. Een groep die de SSV dan ook zeker niet over het hoofd mag zien. We zijn in principe voor alle sporters.”

Om haar doelen te bereiken gaat de nieuwe stichting van start met een plaatselijk sportspreekuur en themabijeenkomsten. Het sportspreekuur moet plaats gaan vinden in zowel Uden, Veghel als Schijndel. Deze of volgende maand moet het na het vinden van geschikte locaties gaan draaien. Hoevenaars: „Even om vergissingen te voorkomen, het spreekuur is niet bedoeld voor voetballers die een verstuiking op hebben gelopen. Die moeten gewoon naar hun

eigen huisarts blijven gaan. Wij gaan namelijk niet in plaats van andere huisartsen functioneren, maar als een extra dienst, als een medische meerwaarde op sportgebied. Door de achtergrond en sportieve interesses van ons vieren, bijgestaan door een tiental andere deskundigen, hebben wij op het specifieke sportterrein meer kennis in huis dan de gemiddelde huisarts.”

Welkom

Wie wel welkom zijn op de spreekuren zijn sporters met slepende en/of chronische blessures. „Bijvoorbeeld een speerwerper, die met regelmaat last heeft van pijn in zijn werparm. Blijkt het probleem niet te verhelpen met door zijn huisarts voorgeschreven rust, dan kunnen wij met onze specifieke kennis op zoek naar wat de oorzaak is. Misschien wel zijn werptechniek. Ander voorbeeld is een loper bij wie steeds de achillespees opspeelt. Kan aan de verkeerde schoenkeuze liggen,” aldus Hoevenaars, die er aan toevoegd dat de SSV moet gaan opereren als de in de sportwereld reeds bekende SMA's (Sport Medische Adviesburo's met onder andere een buro in Eindhoven).

Is de reden van de blessure achterhaald, dan zal de Stichting de sporter met raad en daad bijstaan om van het ongemak af te komen. Uitgezonderd eventueel medisch ingrijpen. De kosten die de SSV berekent voor haar aandeel in de behandeling, staan nog niet op papier. Hoevenaars: „De onkosten die we zelf gaan maken, zijn nog niet allemaal bekend. De prijs die wij gaan vragen zal daarvan afhankelijk zijn. We gaan namelijk zonder winstbejag functioneren. Alle artsen en fysiotherapeuten werken er vrijwillig aan mee. Ik kan dus al wel zeggen, dat voor geen enkele sporter de prijs een

belemmering zal gaan vormen voor een bezoek aan ons spreekuur.”

Thema-avonden

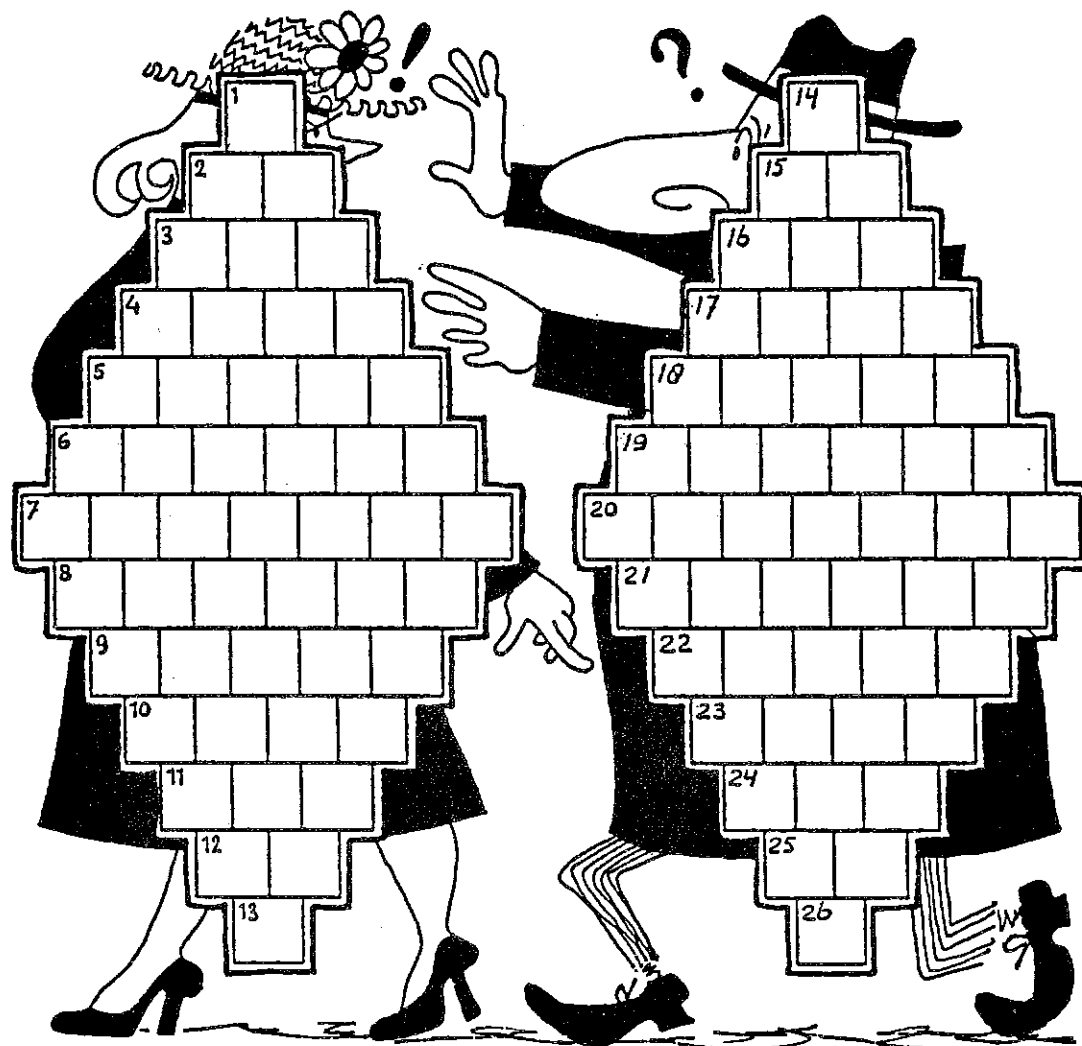
Behalve het sportspreekuur zullen ook thema-avonden op de rol komen staan. Door deskundigen uit de sportwereld zullen interessante en praktische voordrachten gehouden worden over uiteenlopende onderwerpen, met vooral veel aandacht voor blessurepreventie. De eerste thema-avond staat gepland voor 14 november om 20.00 uur in Veghel bij restaurant Hutten. „De onderwerpen die avond zijn 'voeding en sportprestatie-verbetering' en 'training en sportprestatie-verbetering'. Over het eerste onderwerp zal Anja van Geel komen praten. Zij is voedingsadviseuse van onder andere de Zeelandse topatleet Tonnie Dirks, en wielervedijkampioene Leontien van Moorsel. Inspanningsfysioloog Jan Vos behandelt 'training'. Onderwerpen voor de volgende bijeenkomst zijn nog niet bekend. Dat kunnen verenigingen uit deze regio trouwens zelf ook aansturen. Bestaat er voor een bepaald onderwerp veel belangstelling, dan gaan wij op zoek naar deskundigen die daarover uit kunnen wijden.”

UIT:

WEEKBLAD OOST-BRABANT

DONDERDAG

4 OKTOBER 1990



Zandlopers

In deze zandlopers komt er ieder volgend woord een letter bij. Na het middelste woord gaat er iedere keer een letter van het voorgaande woord af.

1 medeklinker; 2 daar; 3 voor; 4 journalisten; 5 läns; 6 smalle lijn; 7 rondvliegende druppel; 8 w.w.vorm van samendrukken; 9 doopvader; 10 grafheuvel; 11 hoofddekse; 12 voorz.; 13 klinker.

14 medeklinker; 15 boom; 16 Soc. Econ. Raad; 17 hemellichaam; 18 Chr. feest; 19 verzoek; 20 elektr. steekcontact; 21 veeg; 22 rij; 23 vrucht; 24 elasticiteit; 25 noot; 26 medeklinker.



De mooiste auto is een Rooise auto

Voor acht grote merken auto's, in vele
tientallen types en uitvoeringen, kunt u terecht in
uw directe omgeving. Zeven dealers in
Sint-Oedenrode bieden u alle denkbare service.
Blijf dus in de buurt als u op zoek bent naar een
nieuwe of gebruikte auto. Of als u vakmensen
nodig hebt voor onderhoud en reparatie.
Da's wel zo verstandig.

BONGERS

SINT-OEDENRODE
04138-73969
SON
04990-74522





V. BOXMEER



CITROËN

Borchmolendijk, tel. 75911

Damen & Kroes B.V.



Lindendijk 2-4, tel. 73950

 **SUZUKI**

M. Renders

TOYOTA

Industrieweg 21, tel. 74059

mazda



G. VOETS BV

Industrieweg 1, tel. 74000



JO VOETS

Industrieweg 2, tel. 74251

Ook voor uw
brandstof, APK-
keuring, reparaties
en onderdelen

P. vd WARENBURG



Boskantseweg 26, tel. 72740

Zorgeloos rijden begint om de hoek . . .

UW GROENTE- EN FRUITSPECIAALZAAK



Ad v.d. Wijdeven
Borchmolendijk 12
Tel. 04138-74039

Dierspeciaalzaak
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**



JEANSSJOPS

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



ROXSELEKTRO

BORCHMOLENDIJK 9 SINT-OEDENRODE



**XANDER
VAN VESSEM**
HAKELAAR O.G.

Kluisen e.g.
Schuurbak
Hypotheek
Verzekeringen



van BOXMEER bv

**WINKELPOOL
BORCHMOLENDIJK**



**DE ROOISE
SAUNA**

HOOGVEEEN

Reparatie beeld
en geluid

Borchmolendijk 38

5492 AK Sint-Oedenrode
tel. 04138-76596



**SPORTHUIZEN
RELATIEGESCHENKEN**

FRANS VAN DEN HEUVEL

Verf - Glas - Behang - Inrijtwerk - Autolakken - Gereedschappen - Sluistels

**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

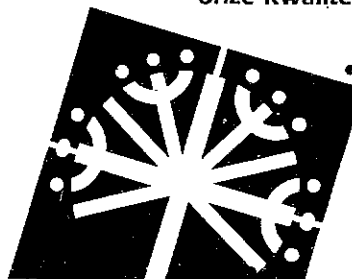
Doordacht Investeren Is Kiezen Voor Kwaliteit.

**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-
kluif 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**

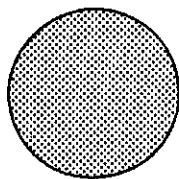
Gebr. van den Berk bv Boomkwekerijen

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

Mariëlle en Anja

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

Basketbal



Hoi,

In deze Novemberbode de kalender, een tip van de SKP, de werkljsten en een strip, de schappenvul-
lers, uit een blad van TNO. De competitie is weer in volle gang. In de volgende fortunabode een
verslag over de prestaties van de diverse teams in de competitie.

Wat in November?

2 nov *Hanneke Kroon*

3 nov *Music meeting Nijmegen*

4 nov *Benny van de Meerakker*

6 nov. *Erik van de Boomen*

20 nov. *Coen Hurkmans*

Van het Bestuur....

Even wat cijfers. We hebben dit seizoen maar liefst 9 scheidsrechterlicenties. In de maand november 21 thuiswedstrijden, waarbij 23 keer iemand moet fluiten. Dit is (reken reken) een gemiddelde van 2,5 wedstrijd per man. Moet kunnen nietwaar? Nu denkt DE bond ook van dat moet kunnen. Hierdoor waren ze zo aardig om ook nog wat aangewezen wedstrijden aan ons te geven. In de maand november zijn er dit 7!. 7 keer 2 is 14 extra scheidsrechters. Totaal 41 scheidsrechters met 4,5 wedstrijd per scheidsrechter in één maand. Deze wedstrijden vinden plaats in o.a. Gennep, Deurne, Boxmeer. Bijna in het buitenland dus. Aangezien deze scheidsrechters in eerste instantie bij Fortuna zijn om te basketballen en niet om te fluiten, is deze belasting wel erg hoog. Met zo'n uitwedstrijd ben je al vlug 3-4 uur kwijt en als dank mag je je tijdens zo'n wedstrijd de huid vol laten schelden. Dit laatste is voor de meeste al DE reden om maar geen scheidsrechter diploma te halen. In het kader van: ik ben bij Fortuna om te basketballen, dat doe ik, dus wat is er aan de hand. Klinkt redelijk. Maar door wie komt het dat de wedstrijden doorgaan? De scheidsrechters misschien?

En nu komt het leukste van het verhaal. Als 5 keer geen scheidsrechter op komt dagen bij een aangewezen wedstrijd wordt het hoogst spelende team uit de competitie teruggetrokken. Om te beginnen bij de dames. Vervolgens heren 1, dan 2, dan..... En bij een gemiddelde van 7 wedstrijden per maand is dat zo bereikt. Ja roepen jullie, maar er zijn toch scheidsrechters. Zeker maar alle, zonder uitzondering, zijn NIET van plan zoveel (extra) tijd in de vereniging te steken, omdat de rest van de vereniging te koppig is om een diploma te gaan halen. Als we de lasten verdelen over iedereen, is de druk niet zo hoog en blijft iedereen plezier in het basketbal houden. De opmerking: ik basketbal, dus wat zou dat, zou wel eens niet zo lang meer geldig kunnen zijn.

Dus: *HAAL ALLEMAAL EEN SCHEIDSRECHTERDIPLOMA!!!!*

Dit stukje is misschien wel wat hard, maar ooit de waarheid wel eens zachter meegemaakt??

de SKP

(=scheidsrechterkontaktpersoon)

René in 't Zandt

SCHAPPENVULLERS



WERKLIJST

Zaterdag 3 november 1990		
Tijd	Fluiten	Schrijven
18.00 uur, JJ1	Wil/Ine	Fridi/Joke
19.00 uur, DS1	aangewezen	Iwan v H/Benny
20.00 uur, HS3	Erik vd B	Anja vd R/Marianne
21.00 uur, HS2	Cees	Erik A/Antoon

Zaterdag 10 november 1990		
Tijd	Fluiten	Schrijven
16.00 uur, JP1	Patrick Be./Patrick Bo.	Remco/Bas
17.00 uur, JJ1	Eddy/Rene	Iwan B/Dennis
18.00 uur, DS1	aangewezen	Chris W/Frank
19.00 uur, HS1	aangewezen	Wilma/Susan
20.00 uur, HS2	Wim	Nardo/Henk
21.00 uur, HS3	Aad	Michel/Jeroen

Zaterdag 24 november 1990		
Tijd	Fluiten	Schrijven
17.00 uur, JP2	Chris W	Iwan v H/Rob K
18.00 uur, JJ1	Coen/Frank	Jurgen/Rik
19.00 uur, HS1	aangewezen	Fridi/Marianne
20.00 uur, DS1	aangewezen	Erik vd V/Erik vd B
21.00 uur, HS2	Wil	Joke/Anja vd R

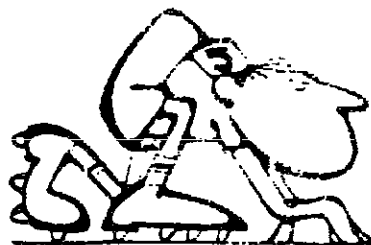
Aangewezen wedstrijden November		
Tijd	Plaats en klasse	Fluiten
za 3 nov 18.00 uur	Uden, JJ 1e klasse	?
zo 11 nov 12.30 uur	Gennep, JJ 1e klasse	?
za 17 nov 16.30 uur	Lieshout, JJ 1e klasse	?
za 17 nov 20.00 uur	Boxmeer, DS 1e klasse	?
za 24 nov 16.00 uur	Veghel, JJ 1e klasse	?
za 24 nov 19.30 uur	Deurne, HS 2e klasse	?
za 1 dec 15.45 uur	Boxtel, JJ 1e klasse	?

Ter herinnering:

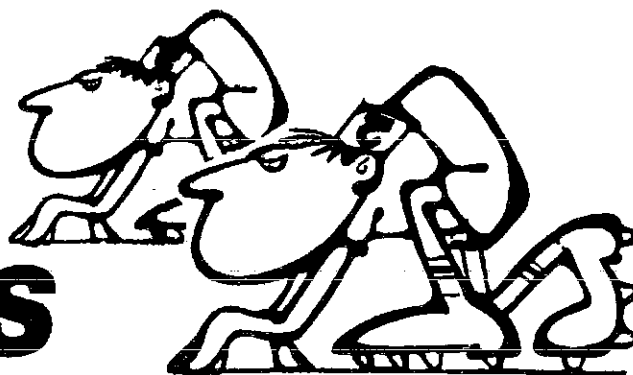
Op de algemene ledenvergadering op 19 mei 1990 is het volgende voorstel, na schriftelijke stemming aangenomen.

Mocht iemand niet komen schrijven of fluiten op het tijdstip, dat op de werklĳst staat vermeld, 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.

Deze boete bedraagt f 7,50 voor senioren en f 5,- voor jeugdleden.



TRIMMERS



JAARVERSLAG TRIMMERS-SEIZOEN 1989-1990

We hebben het seizoen geopend met 31 leden en afgesloten met 34.

Op 30 september 1989 begon om 20.00 u. in de kantine van sportzaal " DE KIENEHOEF " een door Rien van de Rijt en Tiny van de Pasch zeer goed georganiseerde speurtocht, vooral bedoeld om de leden wat beter te leren kennen en de gezelligheid en saamhorigheid te bevorderen.

Met ingang van 1 oktober legde Ria Hol haar functie als secretaresse van de trimclub neer, overgenomen door Elly van den Boomen.

Eind november werd er voor de leden een surpriseavond gehouden, vergezeld van echte zwarte Pieten en een eerbiedwaardige Sinterklaas.

In juni ging voor ons de sporthal " DE STREEPEN " dicht en konden die leden die er behoefte aan hadden onder leiding van Gerrie Vervoort in de buitenlucht hun hartjes ophalen, maar daarna, in de maanden juli en augustus hadden we toch echt vakantie.

In de maand oktober mochten we feliciteren:

Frans Peters	4 oktober
Elly van den Boomen	6 oktober
Wim Klein	7 oktober
Tineke van Boxmeer	20 oktober
Agnes Nolle	26 oktober

In de maand november komen

Ria Hol	11 november
Pieter de Koning	13 november en
Frans van den Oever	27 november aan de beurt.

In oktober hebben zich aangemeld als nieuw lid:

Sylvia Bouwmans
Regien van Hoof
Gerrie de Natris

Elly

CAFÉ
de 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**



Gerard Kluijtmans
Kerkstraat 13
Sint Oedenrode
Tel 04138-72728



GERT WEHKAMP



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

SINT-OEDERODE
Eerschotsestraat 74 - Tel. 04138-73022

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

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



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.....

Jubiläum.....

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