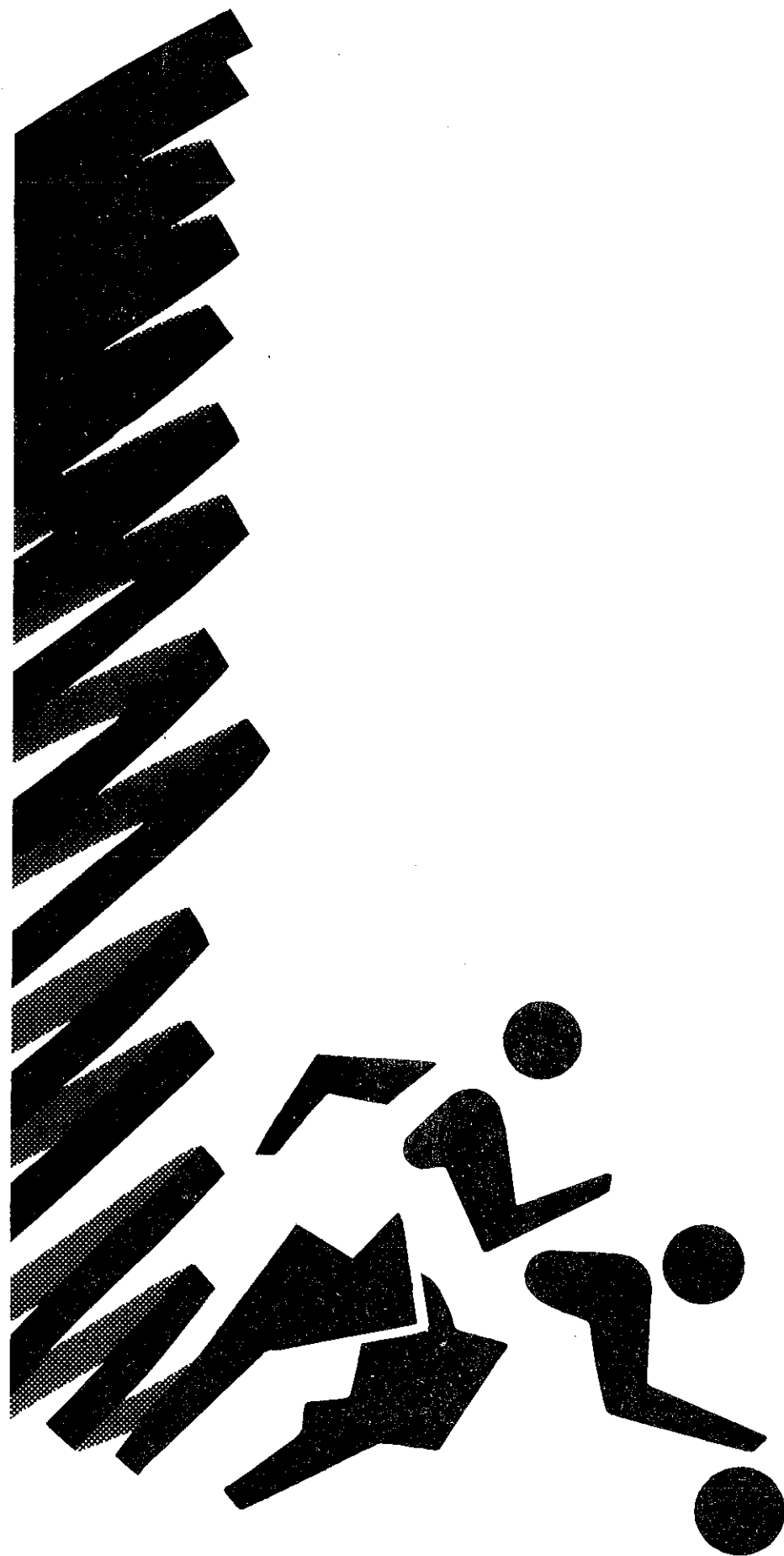
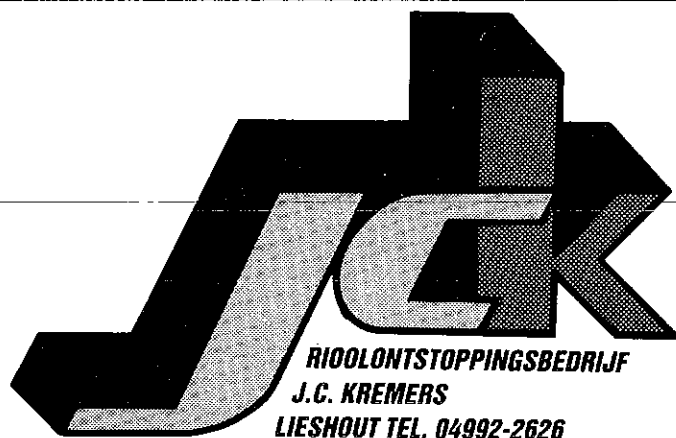


S.V. FORTUNA '67





- 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



K.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:

voorzitter/secr.	: Luc v.d. Tillaart	Ollandseweg 114	76439
penningmeester	: Rina v. Aarle	Laan ten rode 26	74312
contactpersoon			
afd. atletiek	: Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg 7	74748
afd. basketbal	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
afd. trimmen	: Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	75336

ATLETIEK:

secretaris	: Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg 7	74748
penningmeester	: Jan v. Kampen	Zonnedaauw 1	77450
wedstrsecr. thuis	: Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
wedstrsecr. uit	: Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
loopgr. evenement	: Peter Hellings	Strepenstraat 50	78463
trainingen	: Jan van 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	: 6 december 1990
volgende uitgave	: 3 januari 1991
copy vóór	: 26 december 1990



VERJAARDAGEN

7 december	JAN v.d. SCHOOT
12 "	JACK de PUNDER
12 "	TOON BERGEN
13 "	MARIANNE LATIJNHOUWERS
13 "	LEON VERRIJT
14 "	JAN VERHOEVEN
18 "	COR VERSCHUYTEN
21 "	SIMON LAVRIJSSSEN
22 "	ROSELLA van HAVER
23 "	HENK STRIK
27 "	COR van ERP
11 januari	ROEL van KAMPEN

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR.

Nieuwe leden:

MART van HEESWIJK	Loopgroep
RENE van de HEUVEL	"
WALTER HAGELAARS	"
HUUB van der SCHOOT	"

Verder wensen wij u
en uw gezinsleden allen
prettige feestdagen en
een goede jaarwisseling toe.
En tevens een sportief 1991.

atletiek



LVDT

3 december 1990

Beste Fortuna Leden,

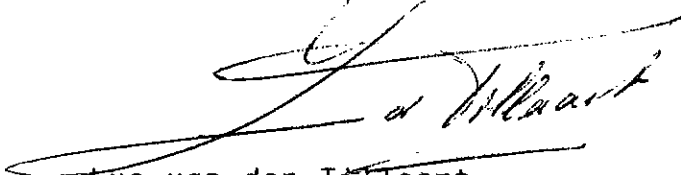
Het jaar 1991 staat al weer voor de deur maar voor het zover is komt er nog een maand van vele hapjes en snoepjes. Zeker niet de meest ideale maand om iets aan je conditie te doen.

Er zijn natuurlijk de diverse wedstrijden, maar ook diverse trimlopen zijn vaak een goed idee om de overvloedige maaltijden en oliebolfestijnen mee af te wisselen.

De kangeroeloop in Vught 2e Kerstdag is er zo één voor de wat ouderen. Voor de jongeren is er in Bakel een Kerstloop, dacht ik.

Het is voor Fortuna een leuk sportief jaar geweest en vele van de afdelingen zijn zelfs in ledental gegroeid. Ik hoop dat 1991, het jaar waarin we aan de vooravond van "25 jaar Fortuna" staan ook sportief een gezond jaar mag worden voor ons allen.

Alvast het allerbeste in 1991 voor u en Uw huisgenoten.



Luc van den Tillaart
(voorzitter)

P.s.:

Nieuwjaarsreceptie is op 2 januari vanaf 20.30 uur in Sporthal de Kienhoef.

"gezamenlijke" "de snackbars"



Cafetaria "DE MÈRT"

P. vd. Linden
Markt 23 Tel. 73224

Van den Dungen's Snackbar

Eerschotsestr. 92
Sint-Oedenrode
Tel. 73142

Snackbar „t Vinkske"

Winkelcentrum „De Kienehoef"
St. Oedenrode
Tel. 04138 - 75100



Snackbar

DOMMELRODE

John & Henriëtte v Dinten
Ln. v. Mariëndael 34 - 36
Sint - Oedenrode ☎ 04138 - 72542

Snackbar

'de KLOMP'

Hildewareln. 18
tel. 73321

"Sint - Oedenrode"

Specialiteit: RVS schoorsteenkapen



A. v. Weert

Ollandseweg 102
5491 XC Sint-Oedenrode
Tel. 04138-73624
Fax 04138-75991



**gouden - zilveren
sieraden
horloges**

o.a.: Swatch, Pulsar, Roamer,
Osco, Bouchard, Flik Flak

PIET SPANJERS

Goud- en zilverSMID

Heuvel 34
Sint-Oedenrode

Kleine beurten
Grote beurten

Mercedessen

INRUILAUTO'S

Bovag-garantie en A.P.K.-keuringsstation.

Autobedrijf Van Driel

04138-73030

Ollandseweg 100, Sint-Oedenrode



WEDSTRIJDKALENDER 1990/1991.

PUPILLEN EN JUNIOREN

Zondag	9 december te Helmond Molenvencross	"H.A.C." aanvang 12.00 uur
Zondag	16 december te Sint-Oedenrode 3e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur
Maandag	31 december te Oirschot ??? Ouwejaarsloop	"A.V. OIRSCHOT" aanvang 12.00 uur
Zondag	6 januari te Someren Veldlopen Zuid-Nederlandse kampioenschappen voor junioren	"'T JASPERSPORT" aanvang 12.00 uur
Zaterdag	12 januari te Gemert Indoor wedstrijd	"G.A.C."
Zondag	20 januari te Sint-Oedenrode 4e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur
Zondag	3 februari te Uden De Profiel-cross	"DE KEIEN" aanvang 12.00 uur
Zaterdag	9 februari te Valkenswaard Carnavalscross	"A.V.V." aanvang 12.00 uur
Zondag	17 februari te Best Joe Manncross	"GEN.MICHAELIS" aanvang 12.00 uur
Zondag	24 februari te Sint-Oedenrode 5e clubcross te Vessel	"FORTUNA" aanvang 10.30 uur
Zondag	17 maart te Sint-Oedenrode Fortunalooop (scholenloop)	"FORTUNA" aanvang 11.00 uur

Uitslag "23e SPARRENBOSLOOP" A.V. MARVEL te Boxtel
zondag 28 oktober 1990.

Jongens pup. C 1000 meter

1. Joost van Kampen 4.13

Meisjes pup. B 1000 meter

11. Jannie in 't Zandt 5.09

Meisjes pup. A 1000 meter

2. Anneloes van Erp 4.07

Jongens pup. B 1000 meter

3. Ivo Aarts 4.23

9. Sander van der Kaay 5.10

Jongens pup. A 1000 meter

2. Jeroen v.d. Tillaart 3.46

13. Arjen van Esch 4.14

18. Roel Merks 4.23

26. Floor van Kampen 4.42

Jongens jun. D 1000 meter

15. Erik Kempe 4.11

16. Bjorn van Dinther 4.13

21. Roel van Kampen 4.18

22. Joris van Esch 4.19

27. Lennert Asveld 4.28

Jongens jun C 2000 meter

13. John van Erp 9.19

De Sparrenbosloop

We vertrokken om 11.00 uur op de markt richting Boxtel.
Het regende toen we vertrokken en de regen wou maar niet
ophouden, dus modder toen we daar aan kwamen.
Toen moesten we nog een stuk lopen naar het parkoers, het
was erg modderig.

We gingen een stukje inlopen en Erik Kempe viel want het
was erg glad.

Toen begon de wedstrijd.

Joost won bij de jongens pupillen C.

Ivo behaalde een 3e plaats bij de jongens pupillen B.

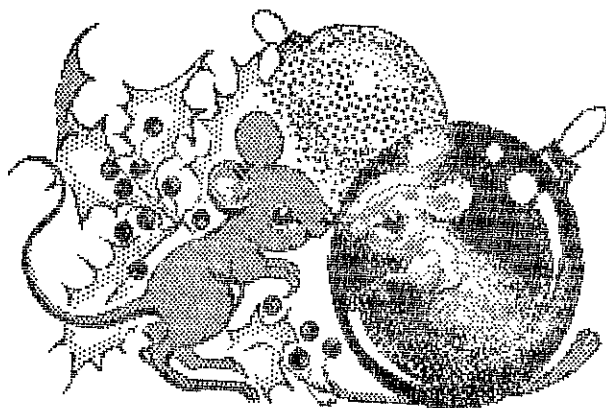
Anneloes behaalde een 2e plaats bij de meisjes pupillen A.

Jeroen behaalde een 2e plaats bij de jongens pupillen A.

We gingen weer met prijzen naar huis.

Geschreven door :

John van Erp.



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 Braegel
Telefoon 04990-77272


Slijper Diamant Huis
St. Oedenrode

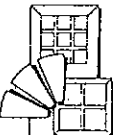
Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

Meer voor geld
keuken minder

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

IKAR KEUKENS

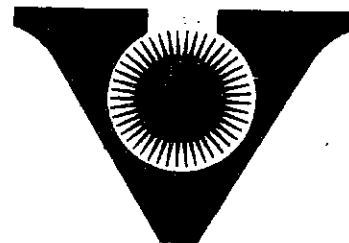
Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315

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.

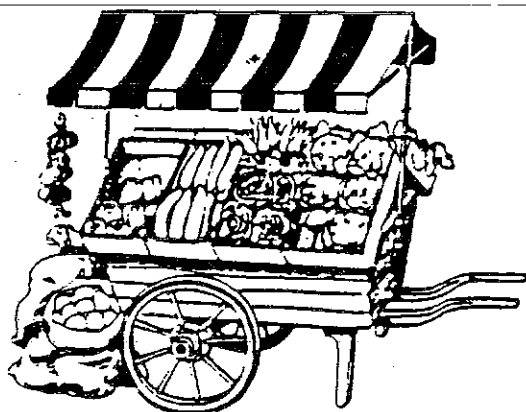
VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSEL
TEL. 04138-74286 NA 6 UUR 75042



**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 JOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode

Schijvens

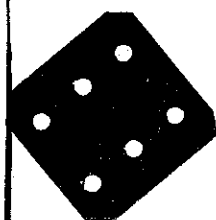
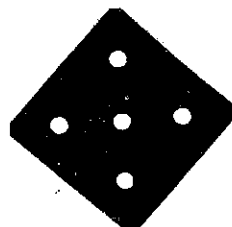
Modecentrum

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

Uitslag van de 48e "LUNETTENCROSS" bij A.V. Prins Hendrik
te Vught zondag 11 november 1990.

Jongens pup. B +1000 meter

1.Joost van Kampen 3.35
11.Martijn Conijn 4.22

Jongens pup. A +1000 meter

5.Arjen van Esch 3.33
9.Ivo Aarts 3.42

Meisjes jun. D +1000 meter

4.Anneloes van Erp 3.38

Jongens jun. D +1000 meter

5.Jeroen vd Tillaart 3.21
11.Joris van Esch 3.34
15.Bjorn van Dinther 3.43
16.Roel van Kampen 3.44

Jongens jun. C +1600 meter

17.John van Erp 7.23
18.Lennert Asveld 7.24



11-11-'90

Lunettencross Vught

We moesten om 11 uur op de markt zijn en gingen naar Vught voor de Lunettencross. Ik moest om 1 uur lopen, dus nog een tijd wachten.

Cor en Jan zeiden de hele tijd : "Kom op, Joris, nou een goeie start en voorin blijven".

Joost werd eerste met een tijd van 3.35 min.

Het parkoers in het begin heel los zand, maar in het bos was het vlak zand. Er was ook nog een vijver en Bjorn en Jeroen wilden leuk doen. Maar dat mocht niet van Jan. Arjen moest ook lopen en in het begin lag hij op kop. Naderhand werd hij 5e met een tijd van

3.33. Toen moesten Roel, Bjorn, Jeroen en ik lopen. In het begin ging het goed. Maar naderhand werd ik +10e met een tijd van 3.34. Jeroen was geen 1e, maar 4e of 5e met een tijd van 3.21.

Ik was bek af na het lopen, maar ik kwam weer bij.

Houdoe,

Joris

van Esch.

SSV stichting sportgeneeskunde Veghel

In het voorjaar van 1990 is door Artsen en Fysiotherapeuten uit Veghel, Uden en Schijndel bovengenoemde stichting opgericht. Doel van het SSV is de sportgezondheidszorg in de regio te stimuleren. Doelstelling hierbij is om op medisch verantwoorde wijze te sporten, en het verzuim door blessures te verminderen. Verder ondersteund de stichting de nog niet door iedereen aanvaarde gedachte dat sport een onderdeel van de maatschappij is. Het verkorten van de toegangslijnen waardoor men vlugger naar de juiste instantie kan worden verwezen voor hulp of behandeling. Hiervoor organiseert het SSV sportsprekuren in Veghel, Uden en Schijndel, voor de sporters van iedere sporttak en op ieder nivo. U kunt o.a. terecht met problemen op schoenengebied, blessure preventie, voeding, trainingsopbouw, warming-up en cooling-down e.d.

Verder organiseert men 2 keer per jaar een thema avond (zie artikel hierover door George Zoontjes) met deskundigen uit de sportwereld met voordrachten over uiteenlopende onderwerpen.

Het bestuur bestaat uit:

Kees Scheepstra	voorzitter	Orthopeed
Dan Hoevenaars	secretaris	Huisarts
Bart v. Berkel	best. lid	Fysiotherapeut
Peter Murphy	best. lid	Fysiotherapeut

SPORTSPREEKUREN UDEN-VEGHEL-SCHIJNDEL

Deze spreekuren worden op vaste dagen gehouden voor sporters i.v.m. preventie van sportblessures en advies/begeleiding bij chronische blessures.

1. Adres UDEN : nog aan te kondigen.
Telefonische afspraken : 04131-63002
(H. v. Maasakkers/H. v. Hees)
2. Adres VEGHEL : nog aan te kondigen
Telefonische afspraken : nog aan te kondigen
3. Adres SCHIJNDEL : sporthal Bundersstraat (voorlopig)
Telefonische afspraken : 04104-75454 (praktijk v. Berkel)

De consultatie vindt plaats onder de volgende voorwaarden.

- a. Op elk spreekuur zijn tenminste een arts en een sportfysiotherapeut aanwezig.
- b. De kosten zijn F 30,- voor het eerste en F 15,- voor de volgende consulten
- c. Er wordt contant betaald.
- d. Over het resultaat van het onderzoek en trainingsadvies wordt een rapport opgesteld, dat naar de sporter wordt verzonden. Eventueel ontvangt de huisarts hierover een kort bericht.

N.B. Er wordt geen directe blessure-behandeling verricht. Hier-voor wordt de sporter terug verwezen naar de huisarts.

Cor van Erp.

Bericht van een fanatiek loper, lid loopgroep.

Verslag van de thema avond in restaurant Hutten op 14 november 1990 georganiseerd door Stichting sportgeneeskunde Veghel. Mede met ondergetekende waren Cor van Erp en Fons van Boxmeer en zeer vele belangstellenden van diverse sporttakken aanwezig. De voorzitter Kees Scheepstra opende de avond met een zeer belangrijke zin, "in Nederland zijn 2,5 miljoen sportblessures per jaar", waarna hij de sprekers voorstelde.

Onderwerp 1 Voeding en sportprestatie door Anja v. Geel voedingsdeskundige van o.a. Tonnie Dirks en Leontien v. Moorsel

Onderwerp 2 Training en sportprestatie verbetering door Jan Vos inspanningsfysioloog van diverse topatleten.

Onderwerp 1. Enkele belangrijke zinsneden van Anja v. Geel waren: Energie behoefte in de vorm van koolhydraten ingenomen tijdens een wedstrijd heeft als voordeel dat er minder zuurstof nodig is voor de verbranding van energie, maar let wel op de juiste concentratie. Is de concentratie te hoog (te sterk) dan kunnen zich ongewenste reacties optreden zoals misselijkheid en overgeven. Door te verdunnen kan men de juiste waarde bereiken.

- De laatste dagen voor een wedstrijd zijn zeer weinig vetten nodig, maar bestaat er behoefte aan koolhydraten in de vorm van o.a. spaghetti of rijst welke omgezet wordt in glycogeen.

Voor een wedstrijd of flinke training kan men het best een koolhydraatrijk maal nuttigen in vaste of vloeibare vorm in een concentratie van 60% zo'n 2-3 uur ervoor. Bij lange wedstrijden zoals een halve of hele marathon kan men 4 dagen ervoor met koolhydraatrijk eten met een concentratie van 70% beginnen.

- De laatste week voor de wedstrijd de training te verminderen.
- Een half uur voor de wedstrijd koolhydraatrijk vocht drinken in een ruime hoeveelheid, tijdens de wedstrijd iedere 5km drinken ook al heeft men op dat moment geen dorst.
- Meer vochtverlies als 1% van het lichaamsgewicht is slecht en moet het liefst tijdens de wedstrijd aangevuld worden.
- Veel extra vitamines leiden nooit tot betere prestaties maar kunnen wel tot beschadigingen leiden van o.a. de lever of worden ongebruikt uitgescheiden.

Onderwerp 2 door Jan Vos, trainingsvoorbeelden en adviezen.

- Het trainingsdoel is het door middel van duurlopen en interval herhalingen in series met hersteltijd het verbeteren, uitbouwen en bereiken van een betere conditie.
- Voor een beginnend loper, 1 Jaar voor een belangrijke wedstrijd is een goed trainingsschema met langzame opbouw gewenst om er verantwoord naar toe te kunnen werken.
- Hartfrekwentie leeftijd 17-35 (40) jaar 180-200 slagen per minuut. Leeftijd 40-80 jaar aflopend naar 140 slagen per min.
- Trainingseffect is 70% van de maximale hartslag en het wedstrijd-effect is 85% van de hartfrekwentie, maar die moet wel eerst bepaald worden. Dit kan men laten doen tijdens b.v. een S.M.A. keuring of zelf opnemen ga dan als volgt te werk.

Loop een rondje van 400 meter in langzaam tempo beginnen en telkens het tempo iets opvoeren, bij het bereiken van het 400 meter punt op volle snelheid komen en proberen zo nog een ronde te lopen. Aan het eindpunt direct de hartslag opnemen gedurende

15 seconden en vermenigvuldigen met 4 = aantal slagen per minuut. De hartslag kan het beste opgenomen worden als men het hoofd iets achterover doet en met twee vingers vanaf de adams-appel omlaag gaat in de hals. De hartslag zou dan tijdens een training (70%) voor een goede loper $200 \times 0,7 = 140$ slagen per minuut mogen zijn en tijdens een wedstrijd $200 \times 0,85 = 170$ slagen.

- De verzuringssgrens ligt rond de 85% van de maximale hartslag, dus op wedstrijdtempo en is vaak te voelen door een licht branden van de bovenbenen dit is het punt van grenzen verleggen.

- Trainingsopbouw is regelmatig trainen, dat is maximaal 4 - 5 dagen in de week bestaande uit duurlopen voor beginners uitgebreid met interval voor gevorderden en herhalingsmethodieken voor top lopers.

- Een ongetrainde loper heeft gemiddeld 3 liter zuurstof nodig en een goed getrainde loper ongeveer 7 liter per minuut.

- Opname van dranken door maag en dunne darm kan het beste plaats vinden bij een temperatuur van 4 graden celcius dit moet dan wel water, hypotone of isotone dranken zijn.

Hypertone dranken zijn langzamere dorstlessers i.v.m. een hoger koolhydraatgehalte. Let op de uitdrukkingen hypotoon en hypertoon zij kunnen enige verwarring geven.

- Als men door blessure, ziekte of vakantie 3 weken met lopen stopt is het zaak om weer geleidelijk aan op te bouwen, de conditie is dan namelijk met 25% teruggelopen, de spierkracht met 10-15% afgenomen is en er een daling van de zuurstofopname heeft plaatsgevonden.

Het was een zeer geslaagde leerzame avond.

Volgende thema avond 1 mei 1991 20.00 uur, zelfde plaats.

Groetjes George Zoontjes.

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

Halve Marathon zondag 4 november 1990 bij A.V. OSS'78 te Oss.

62.	Cor van Erp	1.21.47
88.	Peter Hellings	1.31.37 nieuw pers. record

15 km. zondag 18 november 1990 Zevenheuvelenloop te Groesbeek

Rinus Pennings	1.01.06
Mari van Houtum	1.05.55
Gerard vd Wijdeven	1.06.05
Peter Hellings	1.06.09



UW GROENTE- EN FRUITSPECIAALZAAK



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

Dierenspecialzaak
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**



**XANDER
VAN VESSEM**
MAKELAAR O.G.

Makelaar o.g.
Zakelijke en
huishoudelijke
verzekeringen



van BOXMEER bv



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

ROXSELEKTRO
BORCHMOLENDIJK 9 SINT-OEDENRODE

HOOGVEEEN

Reparatie beeld
en geluid

Borchmolendijk 38
5492 AK Sint-Oedenrode
tel. 04138-76596



**SPORTHUIZEN
RELATIEGESCHENKEN**

FRANS VAN DEN HEUVEL

Verf - Glas - Behang - Inrichtwerk - Autobakken - Gereedschappen - Sluutels

**FA. RAAYMAKERS
ZUIVELHUIS**



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

**ALDI
MARKT**

C.SCOPE

FISHER IT-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

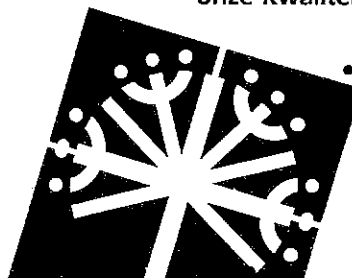
Doordacht Investeren Is Kiezen Voor Kwaliteit.

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

Leo Leenders Optiek

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

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

CAMPING SPORT

DE WIT

KOMPLEET IN SPORT

Rooiseweg 22, Tel. 04104-92356 Schijndel

BLOEMSIERKUNST



Winkelcentrum KIENEHOEF

Tel.: 77034

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,-	278,-
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

ak

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

VERSLAG VERGADERING LOOPGROEP OP 5 NOVEMBER 1990.

Korte reden van deze bijeenkomst:

Alle activiteiten van Fortuna Atletiek en van de loopgroep in het bijzonder zijn besproken, zowel die van het afgelopen jaar als het komende. De belangrijkste reden echter is dat er steeds meer werk is gekomen in het organiseren van wedstrijden en evenementen en dit door slechts enkele personen gedaan moest worden.

Er is op deze avond dan ook een oproep gedaan aan de loopgroep-leden, om de krachten meer te bundelen en hieruit zijn de volg. resultaten gekomen.

Toon der Kinderen gaat de loopgroep van maandag-avond mede begeleiden, dit i.v.m. het steeds groter worden van de groep en de risico's vandien.

Een splitsing van de groep wordt niet op prijs gesteld.

Iedereen wordt vanaf nu dringend verzocht een reflecterend hesje aan te doen.

Een te starten beginnersgroep spreekt erg aan en de begeleiding daarvan gaat door Rinus Pennings en

Christ Hendriks verzorgd worden.

Een advertentie in de plaatselijke bladen wordt spoedig verzorgd.

De begeleiding van de activiteiten wordt als volgt ingevuld:

Onderdeel sponsoring en begeleiding: Gerard v.d. Wijdeven.

Organisatie van de wedstrijden en trimlopen:

Francien Dekkers, Rinus Pennings, Henk Strik, Cor Verschuyten,

Simon Lavrijsen, Adrie v.d. Brand, Jan Verhoeven.

Bijhouden van de prestaties van de lopers:

Isa van Heyningen (dit m.b.t. de plaatsing van de tijden in de plaatselijke bladen.)

Telefoon om die tijden door te geven: 74891 (uitsl. tussen 19.30-20.30) op zondag.

Er is gesproken over een feestavond:

Dit wordt verder uitgewerkt door diverse dames van de loopgroep.

Een foto met de sponsor T. van Erp:

Deze wordt voor de aanvang van de 3e trimloop in de Vresselse bossen (in december) gemaakt.

Ieder die in het bezit van het nieuwe tenue is, wordt dan ook verzocht dit te dragen.

Het schoonhouden van het kleedlokaal wordt om beurten gedaan. Dit in onderling overleg.

Verder wordt geïnformeerd over een te houden sport-keuring, die ook werkelijk van nut, en wat kosten betreft een beetje betaalbaar is.

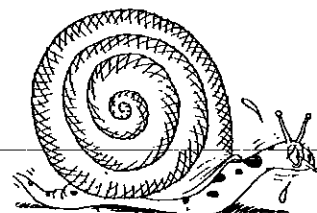
Al met al een hele waslijst. Er blijkt dat de vele leden die er waren de club een warm hart toe dragen en dat dit dan mag resulteren in een prettige en sportieve toekomst voor de loopgroep(en).

We danken hiermede iedereen die aanwezig was.

Het bestuur.



UITSLAGEN TRIMCOMP.
EN TUSSENSTAND



	21/10	18/11	TOTAAL
1 HEYNINGEN ERIC V.	17 22 -	17 23 -	2 34 45
2 ZOONTJENS GEORGE	17 31 -	17 15 -	1 34 46
3 DEKKERS JOS	17 40 -	17 49 -	3 35 29
4 KAMPEN JAN V.	17 44 -	18 0 -	14 35 44
5 BRAND ADRI V.D.	18 14 -	18 31 -	18 36 45
6 DEKKERS JORRIT	18 25 -	18 23 -	5 36 48
7 LINDEN JAN V.D.	18 30 -	19 0 -	8 37 30
8 TIELEMANS BAS	20 13 -	18 54 -	8 39 7
9 TREUREN KEES	19 57 -	20 20 -	11 40 17
10 VERSCHUITEN COR	20 27 -	20 25 -	12 40 52
11 HEUVEL RENÉ V.D.	21 1 -	20 59 -	13 42 0
12 SENDERS HARRIE	21 20 -	21 24 -	14 42 44
13 LAVRIJSSSEN SIMON	21 43 -	22 12 -	17 43 55
14 SCHOOT HUB V.D.	21 54 -	22 2 -	16 43 56
15 DEKKERS THYS	22 16 -	21 48 -	15 44 4
16 DEKKERS JOEP	22 8 -	22 57 -	20 45 5
17 WIEL PAUL V.D.	23 26 -	22 38 -	19 46 4
18 ROVERS PETER	23 44 -	22 30 -	18 46 14
19 HULSEN JOEP	23 44 -	23 59 -	22 47 43
20 GRUYTER FRED D.	24 42 -	23 58 -	21 48 40
21 VERBERK KAREL	26 55 -	26 21 -	23 53 16
22 WIJST PIM V.D.	18 8 -	0 0 -	18 8
23 ERP COR V.	18 23 -	0 0 -	18 23
24 STRIK HENK	18 25 -	0 0 -	18 25
25 PUNDER JACK	0 0 -	18 43 -	7 18 43
26 PENNING'S RINUS	19 19 -	0 0 -	19 19
27 BERKHOF TOM	19 23 -	0 0 -	19 23
28 BOXMEER FONS V.	19 27 -	0 0 -	19 27
29 LAAR RUUD V.D.	19 40 -	0 0 -	19 40
30 TILLAART JEROEN VD	19 50 -	0 0 -	19 50
31 HAGELAARS WALTER	0 0 -	19 53 -	10 19 53
32 WIJST MARI V.D.	20 3 -	0 0 -	20 3
33 KAMPEN LEO V.	20 27 -	0 0 -	20 27
34 BROUWERS EVERT	20 44 -	0 0 -	20 44
35 HELLINGS PETER	20 49 -	0 0 -	20 49
36 VERHOEVEN JAN	20 50 -	0 0 -	20 50
37 HABRAKEN RIEN	21 14 -	0 0 -	21 14
38 AERT CEES V.	21 49 -	0 0 -	21 49
39 KINDEREN TOON D.	22 6 -	0 0 -	22 6
40 BERGEN TOON	22 44 -	0 0 -	22 44
41 ESCH JORIS V.	23 45 -	0 0 -	23 45

DAMES 5000 METER

1 HULSEN NETTY	23 4 -	23 11 -	46 15
2 NATRIS GERRIE D.	24 21 -	23 50 -	48 11
3 HEYNINGEN ISA V.	24 0 -	24 14 -	48 14
4 WIJDEVEN DINY V.D.	24 42 -	24 22 -	49 4
5 BOXMEER TINEKE	25 37 -	26 5 -	51 42
6 VOGELS LIEN	23 45 -	0 0 -	23 45
7 RIJT ANJA V.D.	24 40 -	0 0 -	24 40



UITSLAGEN CLUBCROSS
3000 MTR. HEREN

	21/10		18/11		BESTE RES.		TOTAAL	
ROBERT ROVERS	13	13	0	0	13	13	0	13 13
BJORN V. DINTHER	0	0	14	10	14	10	0	14 10
J. V. ECK	14	17	0	0	14	17	0	14 17
PAUL ROVERS	16	14	0	0	16	14	0	16 14
FLOOR V. KAMPEN	16	16	0	0	16	16	0	16 16
LENNERT ASVELD	16	38	0	0	16	38	0	16 38
ERIC KEMPE	12	17	13	16	12	17	0	25 33
JOOST V. KAMPEN	13	27	12	57	12	57	0	26 24
ARJEN V. ESCH	16	16	13	42	13	42	0	29 58
HARRIE V. ECK	15	12	15	28	15	12	0	30 40

3000 MTR. DAMES

SJAN KERKHOF	0	0	14	7	14	7	0	14 7
WENDY HOEVENAARS	14	31	0	0	14	31	0	14 31
TONNIE V. ERP	0	0	15	30	15	30	0	15 30
NICOLIEN SCHOONES	0	0	16	33	16	33	0	16 33
ANNELIES VAN ERP	13	43	14	2	13	43	0	27 45
FIEN ASVELD	17	8	16	14	16	14	0	33 22

JONGENS PUPILLEN B

JOOST VAN KAMPEN	3	46	3	46	3	46	0	7 32
------------------	---	----	---	----	---	----	---	------

JONGENS PUPILLEN A

RONNIE HOEVENAARS	3	42	0	0	3	42	0	3 42
SANDER VAN DER KAAY	5	15	0	0	5	15	0	5 15
IVO AARTS	3	52	3	48	3	48	0	7 40
ARJEN V. ESCH	3	46	4	4	3	46	0	7 50
FLOOR VAN KAMPEN	4	19	4	29	4	19	0	8 48

MEISJES PUPILLEN A

ROSELLA VAN DE HAVE	4	31	0	0	4	31	0	4 31
---------------------	---	----	---	---	---	----	---	------

MEISJES JUNIOREN D

WENDY HOEVENAARS	3	50	0	0	3	50	0	3 50
SANDRA SENDERS	4	15	0	0	4	15	0	4 15
ANNELIES VAN ERP	4	1	3	49	3	49	0	7 50

JONGENS JUNIOREN C

JOHN VAN ERP	3	55	0	0	3	55	0	3 55
LENNERT ASVELD	3	56	0	0	3	56	0	3 56

MEISJES JUNIOREN C

YVONNE MERKS	4	24	0	0	4	24	0	4 24
--------------	---	----	---	---	---	----	---	------

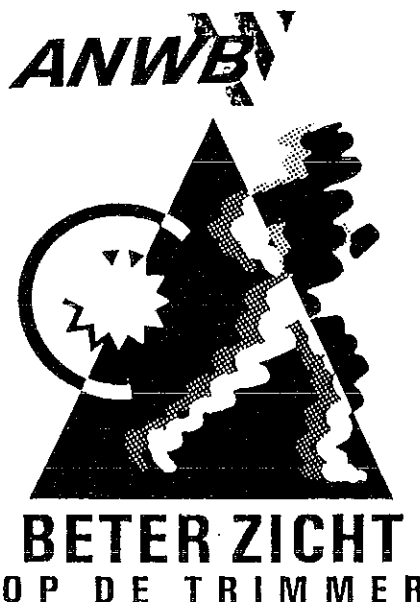
Gevarendriehoek steekt niet over

Om je als hardloper zo veilig mogelijk door de donkere winterse dagen te bewegen, doe je er verstandig aan een voorbeeld te nemen aan de fietsers. De bij de wet verplichte reflecterende wielcirkels maken heel duidelijk wat er zich in het donker beweegt. Daarover kan geen enkel misverstand bestaan. Bij lopers ligt dat heel wat onduidelijker. Veelal zien de medeweggebruikers (automobilisten) in eerste instantie alleen een zwevend lichtbalkje of -puntjes waardoor de loper niet of nauwelijks herkenbaar en te lokaliseren is.

Reflecterend materiaal op schouderhoogte, knieën, enkels, ellebogen en/of polsen maakt pas echt duidelijk dat zich een loper aandient. De hardloophbeweging is dan zichtbaar. Bovendien kan de automobilist veel beter inschatten hoever de loper nog verwijderd is. Omdat de automobilist ziet dat het om een loper gaat, kent hij bij benadering diens snelheid en kan dat bij zijn reactie laten meewegen.

"Laat je zien als loper en niet als (zwevende) ufo", zou je populair kunnen zeggen want de zwevende lichtbalkjes kunnen wat weg hebben van een unidentified flying object. Meer officieel heet het "Beter zicht op de trimmer" want dat was de naam van een ontwerpwedstrijd, die de ANWB organiseerde ten einde te komen tot een trainingstenu die aan alle veiligheidseisen voldoet. Zeker ook aan de eisen van zichtbaarheid maar vooral herkenbaarheid. Hoe gaat het soms in de praktijk? We citeren uit de documentatie die we van de ANWB kregen: "Een auto komt aangevaarsd. In de verte hangt een bibberend lichtpuntje aan de kant van de weg. Als je er de automobilist naar vraagt, zal hij misschien zeggen: "Ja, daar loopt iemand". Maar het ziet er niet echt uit als een mens. Goed herkennen is er niet bij. De automobilist verwacht daarom ook niet dat zo'n in de lucht hangend lampje ineens oversteekt. Opvallen is wat anders dan herkenbaar zijn. Dat laatste ben je ook niet als je een gevarendriehoek op je trainingstenu hebt. Niemand verwacht immers dat die plotseling oversteekt".

Hoewel er geen exacte cijfers bekend zijn mag toch wel worden aangenomen dat per jaar de nodige lopers betrokken zijn bij een verkeersongeval. Volgens John IJzerman, voorzitter van de medische commissie van de KNAU, zou het gaan om zo'n 3,5 %. Alle zwevende lichtbalkjes ten spijt, voor de automobilist is het vaak onduidelijk waar hij mee van doen heeft. Een gevarendriehoek op je trainingspak biedt ook geen soelaas, want niemand verwacht dat die plotseling oversteekt. De ANWB startte daarom de actie: "Beter zicht op de trimmer".



Herkenbaar zijn betekent ook dat je laat zien dat je de grond raakt. De ANWB bewijst het nut ervan met de volgende proef. Stop een brandende lantaarn in een doosje dat je helemaal dichtplakt. Vervolgens prik je er een gaatje in en laat je het doosje door iemand midden in een pikdonkere kamer ophangen. Met de ogen gesloten stap je de kamer binnen. De ogen gaan open en dan blijkt onmiddellijk dat het heel moeilijk is om te zien hoever dat lichtpuntje van je verwijderd is. Als je dezelfde proef doet bij een doosje, dat op de grond staat, is het veel gemakkelijker. Daarom - weer die fietser met de nagevoel het wegdek rakende reflecterende banden en trappers - is het belangrijk dat je ook als loper laat zien dat en waar je de grond raakt.

Bij de ANWB maakt men zich echt zorgen om de in het donker bewegende lopers. Echt harde cijfers zijn niet te geven al geeft de ANWB wel een indicatie. In '88 vonden 201 voetgangers de dood in het verkeer en raakten er 3.930 gewond. Het overgrote deel van de ongevallen gebeurde binnen de bebouwde kom. Op of direct langs de rijweg vielen 27 doden en 300 gewonden. Hoewel nooit is bijgehouden of daarbij lopers betrokken zijn, is het waarschijnlijk dat ze dan onder die laatste categorie ongelukken vallen.

Een onderzoek op dit gebied zou trouwens aanbeveling verdienen. John IJzerman, voorzitter van de medische commissie van de KNAU, heeft alle aanleiding om aan te nemen dat jaarlijks 3,5 % van de lopers bij een verkeersongeval betrokken is. Hij kwam tot dat percentage tijdens een onderzoek rond een loop in Elten Leur waar inderdaad zoveel lopers die vraag positief beantwoordden. Bij 1,5 miljoen trimmers zou dat 50.000 ongevallen, waaronder ongetwijfeld heel veel lichte, per jaar betekenen. "En als dat zo is moet je rekenen op 15.000 tot 20.000 medische behandelingen per jaar," aldus John IJzerman. Niet zo gek dat de ANWB zich zorgen maakt over de verkeersveiligheid van de trimmer. □

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	" " "

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 9 december "A.V. DE KEIEN" te Uden
2e Keiencross Heuvelrugcross
8,3 - 6,9 - 5,5 - 4,1 - 2,8 - 1,4 km. aanvang 12.15 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

Zondag 30 december "LDC REKREATIESPORT" te Heeze
6e Sylvesterloop Heezerenbosch
6,8 - 4 - 2 - 15,3 km.aanv.v.a.11.00 uur

Maandag 31 december ??? "A.V. OIRSCHOT" te Oirschot
Auwjoarscross 9,1 - 7,1 - 5,1 - 3,1 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 6 januari "DES" te Eersel (Bredasebaan/Postelseweg)
16e Kempische trimcompetitie 5 - 10 km.aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 6 januari "A.V. 'T JASPER SPORT" te Someren
Volkscross 8,5 - 6,5 - 4,5 - 2,5 km. aanvang 11.00 uur
Zuid-Nederlandse kampioenschappen
Heren I A-B en II A-B 8,6 km. " 14.35 "
Heren Senioren 10,7 km. " 15.15 "

Zondag 13 januari "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 13 januari "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 13 januari "A.V. DE KEIEN" te Uden
3e Keiencross Berenkuilcross aanvang 12.15 uur
keuze uit 1,2,3,4,5,of 6 ronden (max.=6 = 9,1 km.)

Zaterdag 19 januari "A.V. GENERAAL MICHAELIS" te Best
Goed Beter Best Run wedstrijd + trimloop
21,95 - 10 - 4 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 20 januari "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
4e clubcross te Vressel aanvang 11.00 uur

Zondag 20 januari "G.A.C." te Gemert
Commanderije-cross 10 - 7,5 - 5 - 2,5 km.aanvang 11.00 uur

Zondag 20 januari "A.V.V." te Valkenswaard
trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a.10.45 uur

Zondag 27 januari "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 18 - 16 - 12 - 10 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

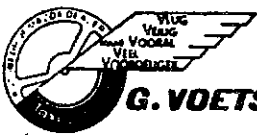
Zondag 27 januari "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 3 februari "A.V.R. '69" te Reusel (bij trimbaan)
16e Kempische trimcompetitie 5,7-11,4 km.aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 3 februari "A.V. DE KEIEN" te Uden
Profil-cross aanvang 11.00 uur

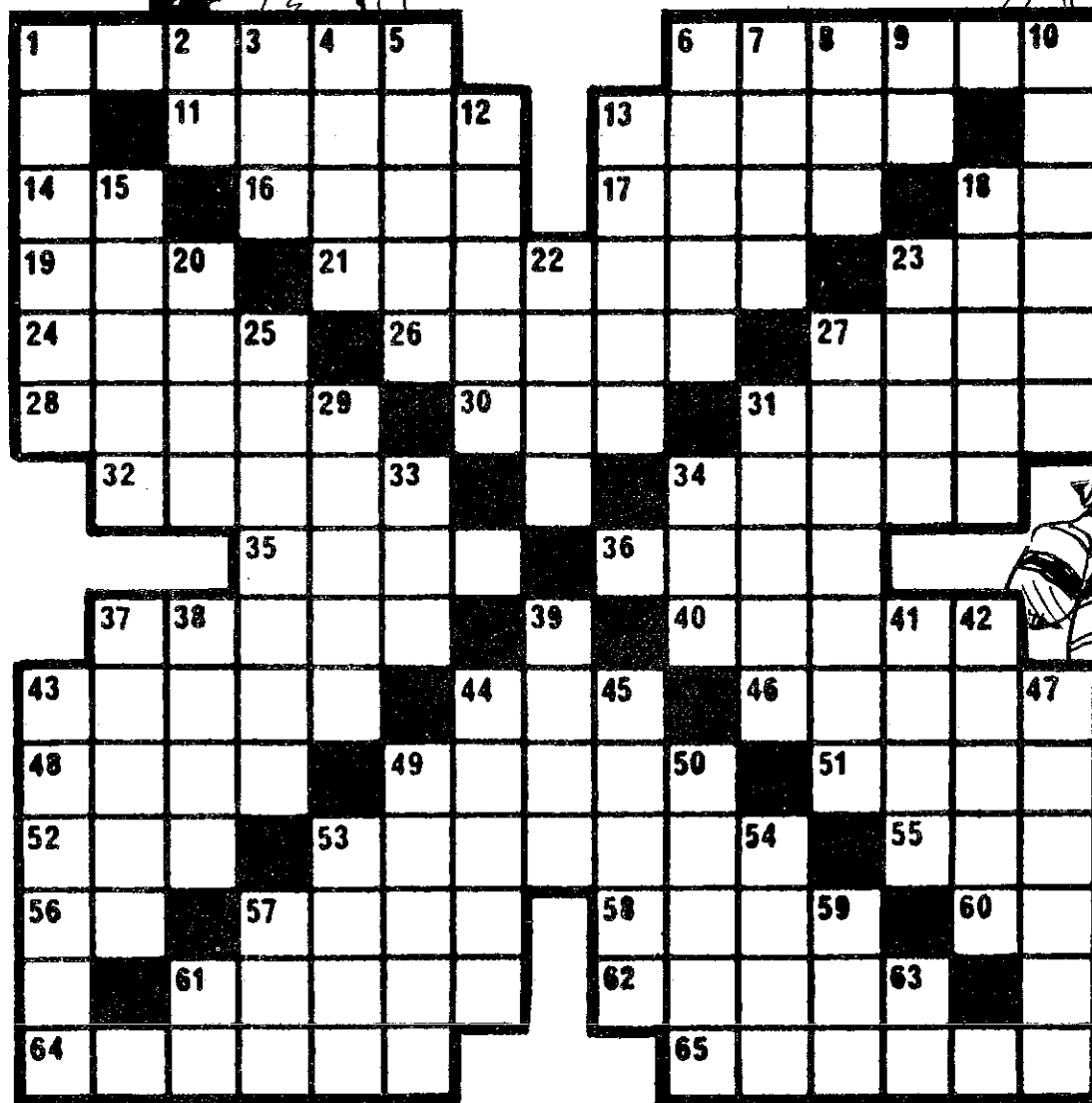
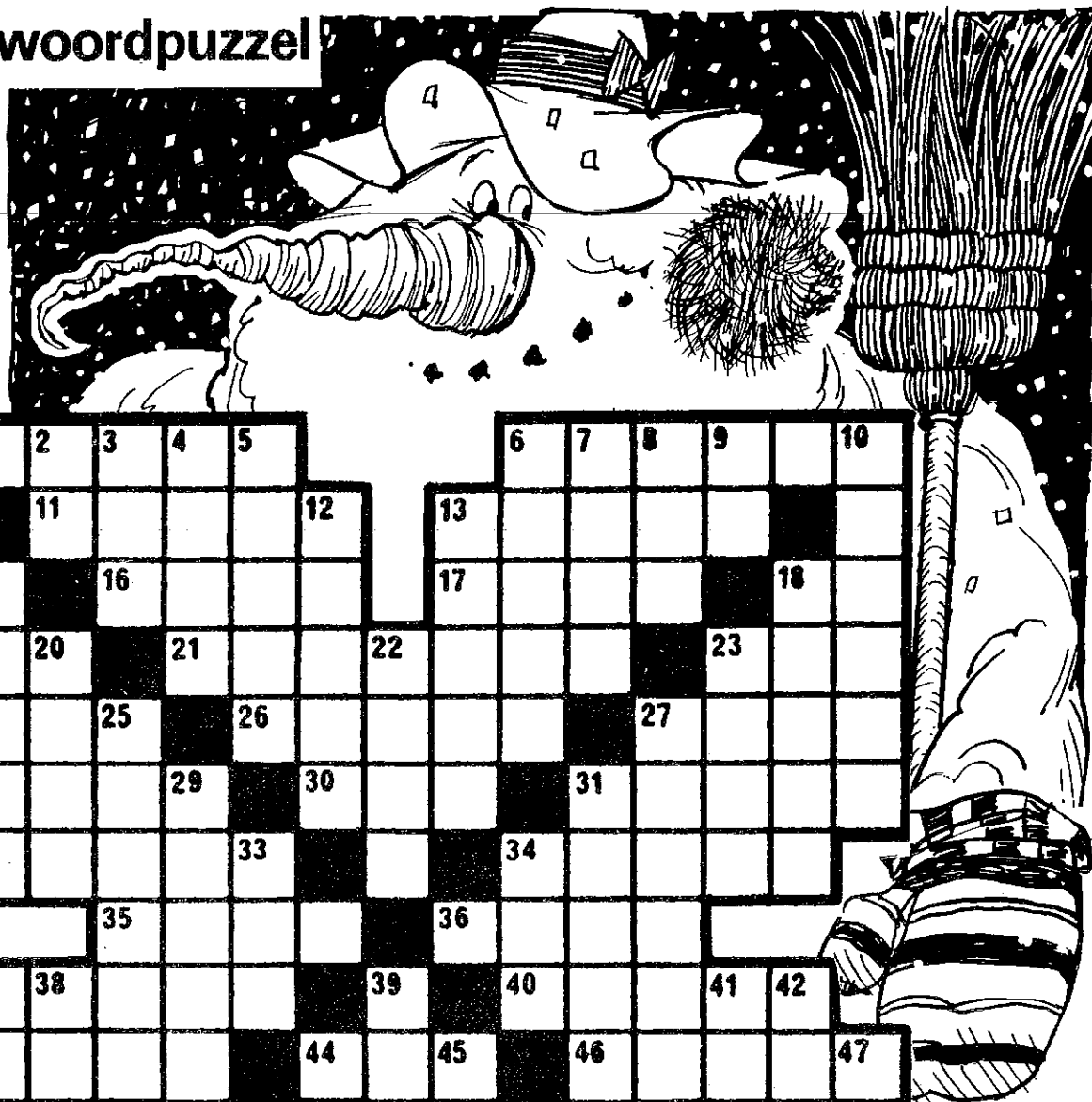
De mooiste auto is een Rooise auto

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 wèl 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
 M. Renders TOYOTA Industrieweg 21, tel. 74059	  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 . . .

Kruiswoordpuzzel



HORIZONTAAL: 1 vaartuig; 6 overleg; 11 voormalig muntstuk; 13 niets uitgezonderd; 14 namelijk; 16 rank vaartuigje; 17 dik stuk hout; 18 laatsteleden; 19 insect; 21 kleur- en reukloos gas; 23 waterblaasje; 24 wild zwijn; 26 stad in Frankrijk; 27 tasie lekkernij; 28 beweeggrond; 30 tocht; 31 familielid; 32 vleeskam; 34 omlijnning; 35 sport van een ladder; 36 smekend verzoek; 37 rustbank; 40 gunstig toeval; 43 oude vechtmaat; 44 uitroep; 46 mythische koning; 48 trommeltje aan een hengel; 49 in zekere mate; 51 stad in België; 52 alvorens; 53 lid van een zwerfende Berberstam; 55 gevangenis; 56 oude lengteëenheid; 57 omwenteling; 58 atekelhuidig dier; 60 voorzetsel; 61 behoefte aan drinken; 62 100 gulden biljet; 64 begaafdheid; 65 landstreek.

VERTIKAAL: 1 roofdier; 2 nummer; 3 grove stof; 4 plaats in Noord-Holland; 5 appelsort; 6 luchtbel; 7 bezieldeheid, vuur; 8 kwaadwillige actie; 9 overblijfsel bij verbranding; 10 vreemde munt; 12 anker in een dynamo; 13 afzonderlijk; 15 gebladerte, groen; 18 krijgsmacht; 20 toespraak; 22 overspanning; 23 boodschapper; 25 kruipend dier; 27 nadeel veroorzakend; 29 kleine visotter; 31 lengtemaat; 33 onderricht; 34 wig om hout te klieven; 37 drijfnetje aan een haringvleet; 38 buis van een tabakspijp; 39 godin der meren en stromen; 41 plaats in Noord-Brabant; 42 vuurwapen met lange loop; 43 tienpotig schaaldier; 44 schets; 45 vrouwenverblijf; 47 geplaveide weg; 49 met grote, toegewijde vlijt; 50 schrijfkosten; 53 losgetorde draad; 54 holhoornige harkauwer; 57 dicht, gesloten; 59 Roemeense munt; 61 0.1 liter; 63 rechter-commissaris.

Basketbal



INTRO

Lichte paniek. Over pakweg een paar uur moet de copy voor de fortunabode ingeleverd worden. Dan grijpen we maar naar de ouderwetse typemachine. Ik geef toe, het is wel weer wennen. Een intro is meestal bedoeld om de lezer voor te bereiden op dat wat komen gaat. Weer een probleem. Weet ik nog niet. Och, we zien wel.

VERJAARDAGEN

Aangezien mijn ledenlijst in Rotterdam ligt en ik op dit moment in Rooi ben, weet ik niet wie deze maand allemaal jarig zijn. Voor al degene die deze maand weer een jaar ouder worden: PROFICIAT! Uw naam zal de volgende keer nog genoemd worden.

5 december

Sinterklaasavond



VAN HET BESTUUR



(niet veel dus)

STRIP

Uit de Volkskrant van een paar weken geleden komt het volgende stukje. Misschien een goed voornemen: voor het nieuwe jaar.



GEINTJE

Een nogal slome man is met een hitsig vrouwtje getrouwd. En reeds in de eerste huwelijksnacht blijken de verlangens sterk uiteen te lopen. Dus de vrouw neemt haar man de volgende dag mee naar de dokter, en legt de arts uit wat er aan schort. Deze begint het slome mannetje uit te leggen wat er van hem verlangd wordt, maar tevergeefs.

Hij kan of wil het maar niet snappen. Ten einde raad besluit de arts het maar voor te doen. Nog nahijgend zegt de dokter tegen de man: 'En dat minstens drie keer per week!'

Slome man: 'Dat is goed, als ik maar niet iedere keer mee hoef te komen.'

DE STANDENLIJST

D1F

d.sen. 1e klasse Brabant

1	S.V. Fortuna '67	1	5	10	(101)
2	Deurne Pioniers	1	5	6	(-4)
3	Yellow Sox	1	3	4	(16)
4	Sjoko	1	4	4	(-20)
5	RUSH/Foto Vakman	1	5	4	(27)
6	Akros	1	2	2	(-25)
7	Achilles '71	1	3	2	(-25)
8	Break	1	4	2	(-21)
9	Fighting Pirates	1	3	0	(-49)
10	OBC	2	0	0 TR	(0)
11	Vido	1	0	0 TR	(0)

H2G

h.sen. 2e klasse Brabant

1	Deurne Pioniers	1	6	10	(134)
2	Gennep Cougars	1	6	10	(128)
3	Schijndel	1	5	8	(57)
4	Jumpers '76	1	3	4	(58)
5	Jink	1	3	4	(15)
6	Nashua/Lasers	5	4	4	(14)
7	S.V. Fortuna '67	1	6	4	(-66)
8	Tenderfeet	1	6	4	(-117)
9	Erp '70	1	4	2	(-44)
10	Grave	1	6	2	(-137)
11	OBC	3	3	0	(-42)

H3G

h.sen. 2e klasse Brabant

1	S.V.H.	3	7	12	(67)
2	Molen-W.S.C.	3	6	10	(82)
3	Condor	1	5	8	(29)
4	Vlijmscherp	2	6	8	(61)
5	Kruiskamp	4	6	6	(0)
6	Attacus	3	4	4	(-18)
7	Black Eagles	4	5	4	(-2)
8	OBC	4	5	2	(20)
9	S.V. Fortuna '67	2	5	0	(-114)
10	Octopus	2	5	0	(-125)

H4H

h.sen. 4e klasse Brabant

1	Attacus	4	6	12	(125)
2	Peell.beh.Gracks	3	6	10	(130)
3	OBC	5	6	8	(46)
4	Yellow Sox	2	4	6	(50)
5	Springfield	4	6	6	(76)
6	S.V. Fortuna '67	3	6	6	(-16)
7	Schijndel	4	7	6	(12)
8	Erp '70	2	5	2	(-141)
9	Tenderfeet	2	6	2	(-138)
10	Tenderfeet	3	6	0	(-144)

JP3M

j.pas. 3e klasse Brabant

1	OBC	1	4	8	(357)
2	S.V. Fortuna '67	1	2	2	(33)
3	Tenderfeet	1	2	2	(-104)
4	Flash '82	2	3	2	(-44)
5	JRC	1	3	2	(-117)
6	Schijndel	1	2	-2 *	(-125)



Werklijst 1-12-90/ 1-01-91



Zaterdag 1 december 1990		
Tijd	Fluiten	Schrijven
20.00 uur, DS 1	aangewezen	Marton/Antoon
21.00 uur, HS 3	Chris W.	Ine/Anja E.

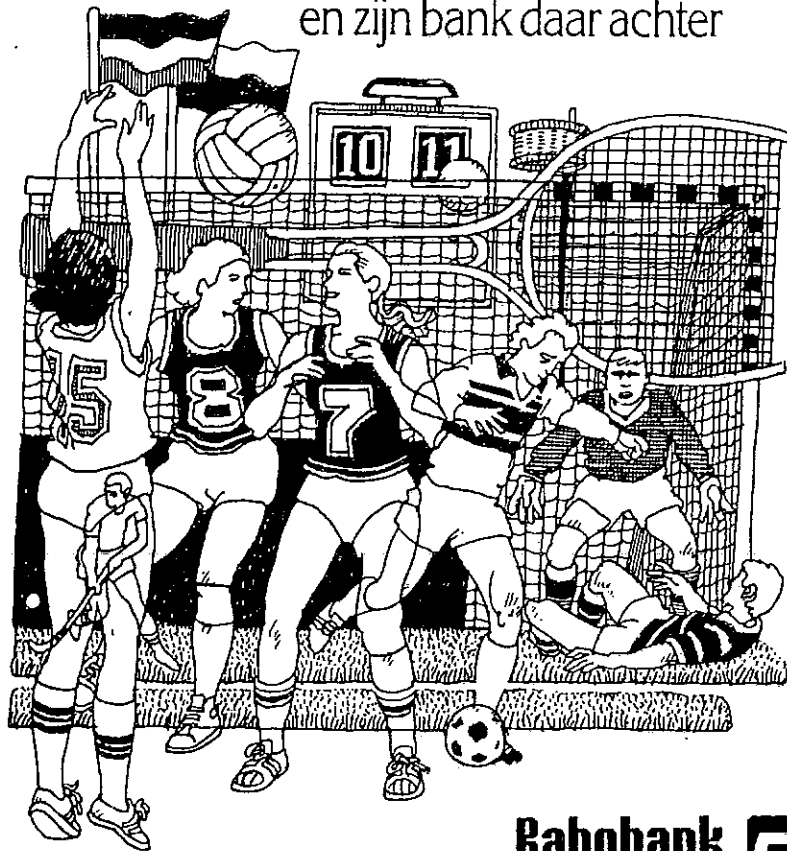
Zaterdag 15 december 1990		
Tijd	Fluiten	Schrijven
20.00 uur, HS 3	Rene	Chris W.

Zaterdag 22 december		
Tijd	Fluiten	Schrijven
18.00 uur, DS 1	aangewezen	Patrick Bo/ Marijn
19.00 uur, HS 1	aangewezen	Joke/ Wilma
20.00 uur, HS 2	Frank	Henk/ Nardo
21.00 uur, HS 3	Erik vd B	Jeroen/ Erik vd V

Veel plezier, Rene!



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 |
| * Vlinder 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

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
DOE HET ZELF MAAKT



HOUTWATERBAREN KEUREN HOUT EN MACHINAAL
TRIEBWERK WARMTE- EN VLOOTUITGANGS - SANITAIR ETG
BEGELTING EN ADVIES BOUWKUNDIG TEKENWERK

**Uw complete
bouwmarkt**

Liempdseweg 3
5492 SM Sint-Oedenrode



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

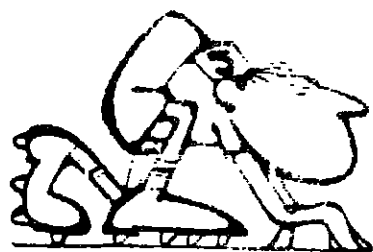
**BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVEN'S**

MAKELAARS EN ASSURANTIEKANTOOR

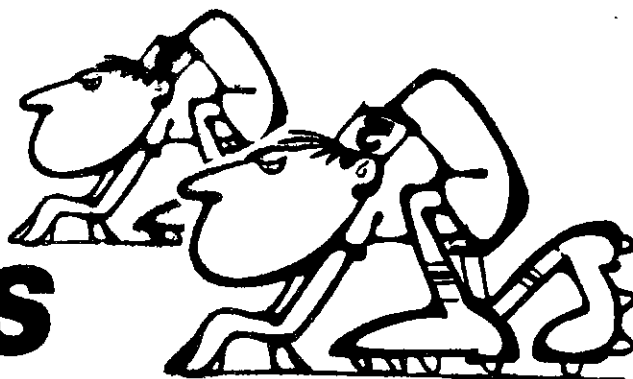


de koning bv

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



TRIMMERS



VERJAARDAGEN IN DECEMBER

Gerrie de Natris	2-12
Jan van Eck	4-12
Annie van Bokhoven	18-12
Corrie de Koning	24-12

Proficiat.



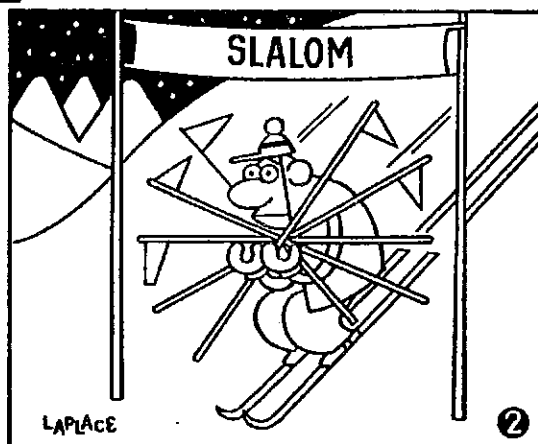
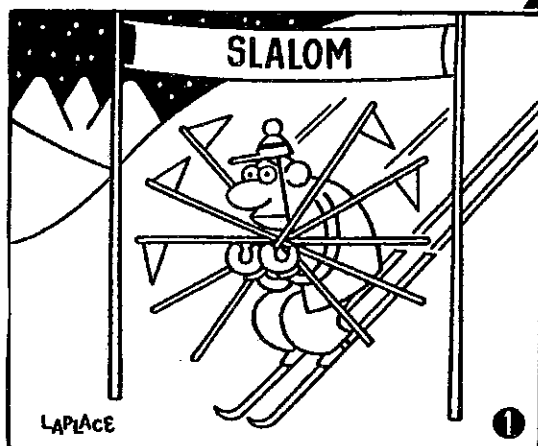
UITNODIGING

Op donderdagavond 6 december hebben wij een gezellig Sinterklaas-avondje gepland. We staken als echte makkers dan ons wild geraas en rusten uit, terwijl een lekker kopje koffie met...staat te wachten in de kantine. We hopen dat iedereen er zal zijn.

Verder, hoe onwezenlijk het nu al klinkt, wensen Betsie, Tonny en ik jullie een heel fijne Kerst en een heel gezellig Oudjaar.

Elly.

ACHT VERSCHILLEN





LET OP UW ETEN

Dagelijks doen we tientallen keren een aanslag op de kwaliteit van onze maagwand. De manier waarop we eten is niet altijd even gezond. We kauwen het eten slecht. Als we goed zouden kauwen, zouden we geen maagklachten krijgen. Het voedsel is dan namelijk goed vermengd met speeksel. De afbrekende stoffen die in ons speeksel zitten, zijn al bezig met het verteren van het voedsel.

We eten ook te vlug. We gunnen ons er geen tijd voor. Rustig de tijd nemen voor het eten, maar ook voor de andere dingen waarmee je bezig bent, kan al erg veel verbetering van de maagklachten brengen. Behalve dat we te jichtig eten is ook het soort voedsel dat we binnenkrijgen van belang. In normale gevallen moet een theelepeltje sambal in het avondeten wel te verdragen zijn. Iemand met een zwakke maag zal echter snel spijs krijgen van de toevoeging van deze pikante lekkernij aan het eten. Hetzelfde als voor scherpe kruiden geldt voor 'zware kost'. Bonen en kool eisen ook extra-inspanning van de maag. Gebakken voedsel is door de maag moeilijk te verwerken. Tenslotte is alcohol ook nog slecht voor de maagwand. Laat je al deze dingen uit het eten, dan heb je al een prachtig maagmenu. Daarop geneest iemand met maagklachten beter dan door allerlei geneesmiddelen.

Medicijnen kunnen de maagwand ook aantasten. Vooral aspirine is daar berucht om. Ook allerlei reumamiddelen veroorzaken ernstige maagklachten.

Er is een duidelijk verband tussen spanningen en de hoeveelheid maagzuur die je maag maakt. Er zijn gevallen bekend van mensen met een sterke maag die binnen vierentwintig uur een maagzweer hadden. Die vierentwintig uur verkeerden ze dan in bizarre omstandigheden.

Het is opvallend dat vooral diegenen die zich niet kunnen uiten een maagzweer krijgen.

De maagwand bescherm je door melk te drinken en veel kleine porties te eten. Er is een voortdurend gevecht tussen aanval en verdediging van de maag. Als het maagzuur erg sterk wordt, ontstaat er een maagzweer. Als zo'n zweer een bloedvat in de maag aanvreet, krijg je een maagbloeding. En als de zweer dwars door de maagwand heen gaat, heb je een maagperforatie.

De beste geneesmiddelen bij maagklachten zijn 'rust' en een 'licht verteerbaar dieet'. Dat betekent: wit brood, geen koffie, geen specerijen, geen kool, niets gebakkens en geen alcohol.

Je moet vaak eten, vijf keer per dag, en veel melk drinken. Als dat alles niets helpt, zijn er ook medicijnen. Ze geven vaak echter maar weinig verbetering.

Geneesmiddelen tegen maagklachten bestaan uit stoffen die het maagzuur onschadelijk kunnen maken. Daarnaast worden vaak maagkrampdempende middelen geslikt.

CAFÉ
+ 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



"Roijse Flora"

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

**De Roijse 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