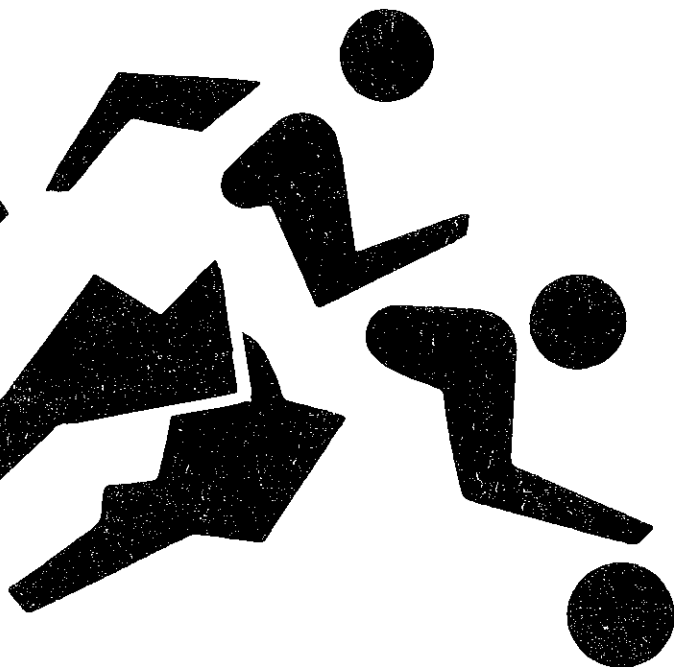
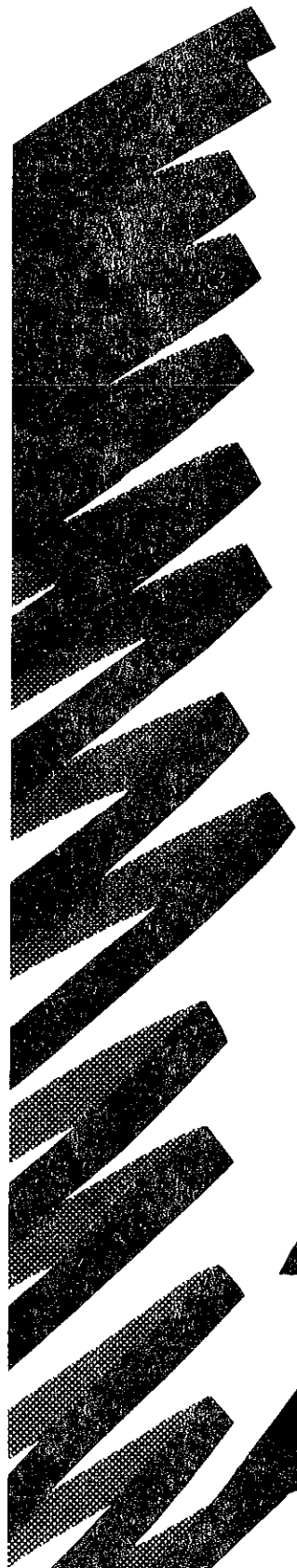


S.V. FORTUNA '67





- 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

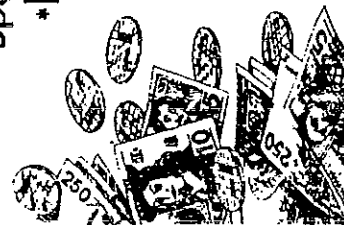
Vertrouwelijk, vriendelijk,
maar bovenal voordelig.
Vergelijk voor u beslist,
als het gaat om:

- *Sparen *Lenen
- *Hypotheken



H.A. v.d. Leest
Beken van Erpstraat 16b
St. Oedenrode
Tel: 04138-7239

Ik ben u graag van dienst



S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967



HOOFDEESTUUR:

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 Hellinga	Strepenstraat 50	78463
trainingen	: Jan van Kampen	Zonnedaauw 1	77450
bankrelatie	: Rabo rekeningnr:	13.82.12.783	

BASKETBAL:

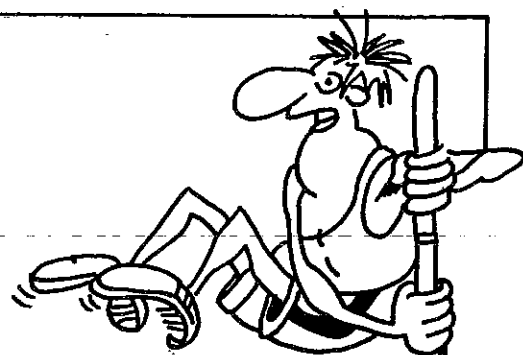
voorzitster	: Joke v.d. Rijt	Componistenlaan 111	74181
wedstrijdsecr.	: Wim v.d. Ploeg	Dommelrodelaan 69	75106
penningmeester	: Frank v. Rooy	Emmausstraat 22	72586
SKP	: Rene in 't Zandt	Heistraat 63	75175
lid	: Marion v. Limpt	Griegstraat 6	74273
lid	: Marianne v.d. Loo	Koninginnelaan 73	76414
bankrelatie	: 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	: 02-05-1991		
volgende uitgave	: 06-06-1991		
copy vóór	: 28-05-1991		



VERJAARDAGEN

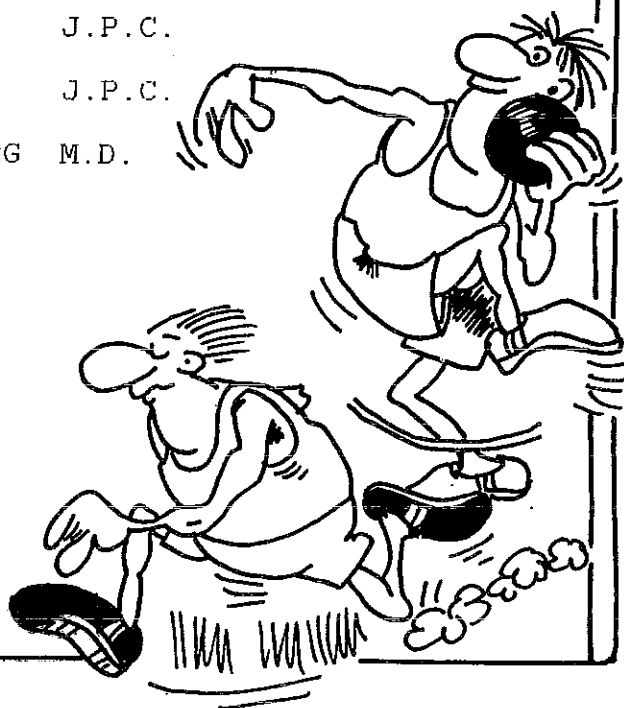
4 mei	PETER HELLINGS
4 "	HARRY SENDERS
5 "	JOOST van KAMPEN
20 "	CEES TREUREN
24 "	JEROEN van de TILLAART
26 "	JONAS SOONS
28 "	THEO van der EERDEN
30 "	JOHN van ERP
4 juni	YVONNE MERKS

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEKBESTUUR.

NIEUWE LEDEN:

GERT van der KAAY	J.P.C.
THEO JANSEN	J.P.C.
MARIEKE van de EERTWEG	M.D.

atletiek



UITSLAG PAASLOOP A.V. MARVEL TE BOXTEL
1/2 marathon 1 april 1991

Heren Senioren	57e	Gerard v.d. Wijdeven	1.32.35
Heren Veteranen I	34e	Peter Hellings	1.32.03
		Walter Hagelaars	1.27.04
		Fons van Boxmeer	1.32.20

UITSLAG MARATHON VAN ROTTERDAM
zondag 21 april 1991

Jos Dekkers	2.44.50
Mart v. Heeswijk	2.58.48
Peter Hellings	3.17.03

UITSLAG BOS TRIMLOOP BUURTVER. LOOEIND TE LIEMPDE
zondag 21 april 1991

3.180 meter	1e	Anneloes v. Erp	13.37
6.360 meter	1e	George Zoontjens	22.14
" "		Adri v.d. Wijdeven	30.16
6.360 meter	1e	Gerry v.d. Vleuten	31.32
12.720 meter	5e	Leo v. Kampen	46.40
" "	7e	Jack de Punder	48.08
" "	10e	Jan v.d. Linden	49.38
" "	12e	Cor v. Erp	49.54
" "	18e	Fons v. Boxmeer	51.11
" "	19e	Walter Hagelaars	51.51
" "	26e	Gerard v.d. Wijdeven	53.45
" "	43e	Simon Lavrijssen	58.50
12.720 meter	1e	Netty Hulsen	1.01.01
" "	3e	Isa v. Heijningen	1.05.19
" "	4e	Marga Verduin	1.05.34



WEDSTRIJDKALENDER 1991.

PUPILLEN EN JUNIOREN

~~Zondag~~ ~~26 mei te Boxtel~~ ~~"A.V. MARVEL"~~
Pupillenmeerkamp & C-D-wedstrijd aanvang 11.00 uur

O F

Zaterdag 1 juni te Son "SPRINGBOKKEN"
Pupillenwedstrijd

Weekend 8 en 9 juni te Wieringerwerf "A.V. WIERINGERMEER"
Nationale grasbaankampioenschappen
zaterdag 8 juni aanvang 10.00 uur

Zondag 30 juni te Deurne "AV L.G.D."
Pupillenwedstrijd & Jun-C-D

Zaterdag 13 juli te Best "GEN. MICHAELIS"
Pupillenwedstrijd

Zaterdag 31 augustus te Gemert "G.A.C."
Wedstrijd voor Jun-C-D & Pupillen

Zaterdag 7 september te Best "GEN. MICHAELIS"
Pupillen- & C-D-wedstrijd

Zondag 15 september te Boxtel "MARVEL"
Pupillenmeerk. & Jun-C-D-wedstrijd

Zaterdag 21 september te Helmond "H.A.C."
Pupillenmeerk. aanvang 12.00 uur
& Jun-C-D-wedstrijd



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

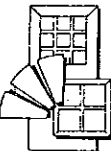
Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

Meer voor geld
keuken minder

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

IKAR KEUKENS

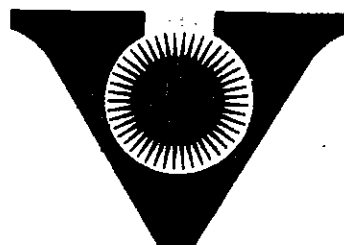
Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315

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.

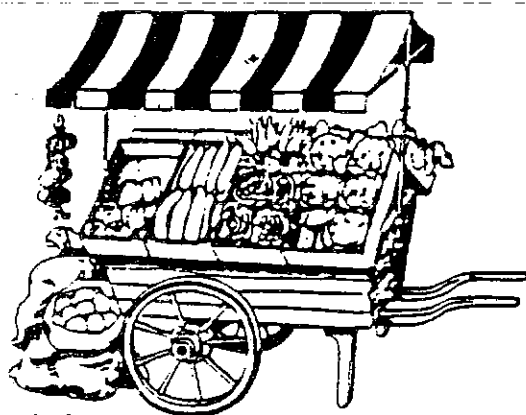
VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSEL
TEL. 04138-74286 NA 6 UUR 75042



**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

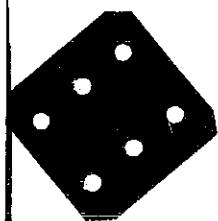
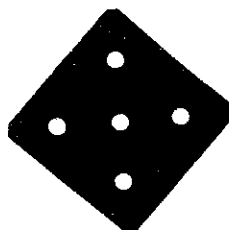
Modecentrum

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

SINT-OEDENRODE

S.V. FORTUNA '67

ZONDAG 16 JUNI

HALVE MARATHON

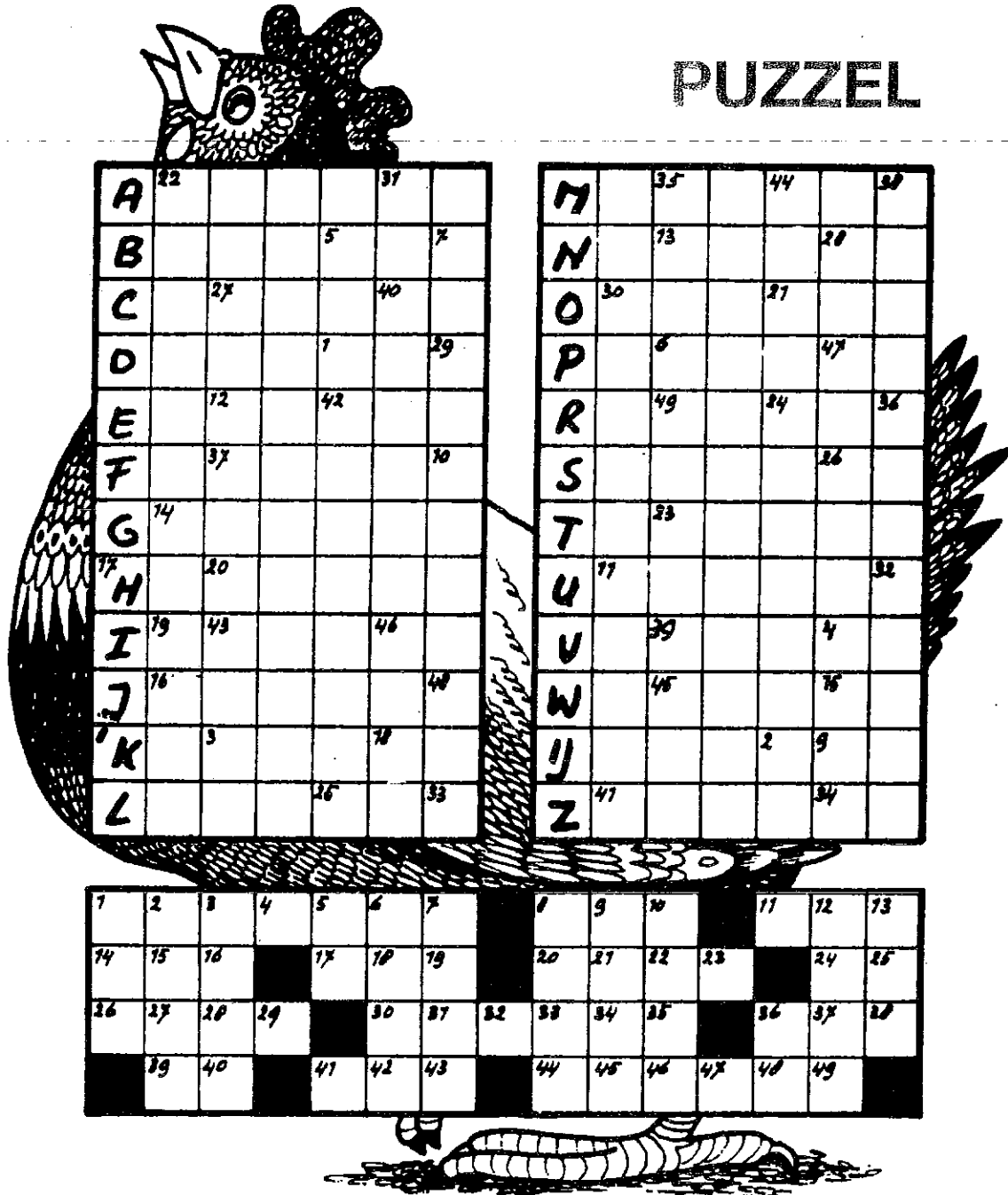
EN 10 KM

aanvang 10.30 uur

Start/finish Sportpark "De Neul



PUZZEL



U VULT eerst het bovenste diagram in volgens opgave. Daarna verschaffen de genummerde vakjes u de oplossing voor het onderste diagram. Die oplossing is een vrij onbekend spreekwoord.

A - veldvrucht; B - om een aalmoes vragen; C - zeldzaamheden; D - beschonken; E - linie; F - Europeanen; G - aanvaarden; H - plaats waar een rattenvanger de kinderen meenam; I - binnenkomst; J - drank; K - vogelgeluid; L - neerkomen; M - volmacht; N - verzoek om te komen; O - zoogdier; P - lol; R - met emeritaat; S - opgeschooten jongmens; T - orkaan; U - opening; V - piloot; W - instrument tot het maken van geestrijk vocht; IJ - vurig bevorderaar; Z - heen en weer bewegen.





KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

SPORTMEDISCH ONDERZOEK ("Sportkeuring")

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 zijn ingegaan op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden. Dit is het laatste clubbladartikel in deze reeks.

INLEIDING

Hardlopen is een sport die niet aan leeftijd en/of plaats gebonden is. Het is een sport die je overal en altijd kunt beoefenen. Dat betekent echter niet dat hardlopen geen zware sport is! Het vraagt heel veel van je lichaam, vooral van de pezen, spieren en gewrichten van de benen. In de eerder verschenen clubbladartikelen werd duidelijk dat je onnodige blessures kunt voorkomen door:

- het uitvoeren van een goede warming up en cooling down
- voor een goede trainingsopbouw te zorgen
- een goede looptechniek aan te leren
- goede hardloopschoenen te dragen
- een sportmedisch onderzoek te ondergaan.

Juist dit Sportmedisch onderzoek ("Sportkeuring") wordt vaak vergeten. Het is immers niet meer verplicht?! Die verplichting is echter alleen afgeschaft om de eigen verantwoordelijkheid van de sporter te benadrukken. Het is immers zijn/haar eigen lijf en sport! Verstandig hiermee omgaan is het devies.

Een sportmedisch advies is niet alleen nuttig voordat je gaat beginnen met hardlopen maar ook als:

- het vorige sportmedisch advies al weer enige jaren geleden is.
- je jong bent en je snel groeit
- je (veel) meer gaat trainen.
- je ouder dan 35-40 jaar bent.
- je klachten hebt over je gezondheid (b.v. astma, hartkloppingen, pijnlijke knieën, etc.) en je door wilt gaan met hardlopen.
- je na een ernstige ziekte, operatie of blessure weer wilt gaan sporten.



Bij zo'n sportmedisch onderzoek wordt er natuurlijk aandacht besteed aan je algemene gezondheid, aan b.v. hart en longen, Maar daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan het onderzoek van je botten, gewrichten en pees-/ spierstelsel. Vindt de arts hierbij een lichte "afwijking" dan kan hij of zij je advies geven hoe je met die "afwijking" het beste kunt hardlopen. De ontdekte "afwijking" hoeft in het dagelijks leven geen enkel probleem op te geven, maar kan bij het hardlopen blessures veroorzaken. Bij "afwijkingen" die voor hardlopen van belang zijn moet gedacht worden aan bijvoorbeeld:

- een standafwijking van de voeten, zoals "knikplatvoeten"
- een standafwijking van de benen, zoals "O en X-benen"
- een beenlengte verschil
- verkorte spieren van de onder- of van de bovenbenen.



Knikvoeten en X-benen verhogen de kans op knieklachten

Een sportarts kan je dan bij de genoemde "afwijkingen" of bij andere minder vaak voorkomende afwijkingen bijvoorbeeld het advies geven om:

- je training op een bepaalde manier aan te passen.
- aangepast schoeisel te dragen of zelfs om sportsteunzooltjes te laten aanmeten bij een orthopedische schoenmaker.
- het beenlengte verschil door een verhoogde zool onder de schoen (gedeelte-lijk) te laten corrigeren.
- op de juiste wijze de rekoefeningen uit te voeren.

Goed- of afkeuren is er niet meer bij. Adviezen over aanpassing van trainingsbelasting, trainingsopbouw en het uitvoeren van rekkingsoefeningen krijg je om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Het spreekt voor zich dat je deze adviezen dan ook moet opvolgen!

Sportartsen hebben de brede sportmedische kennis die nodig is om deze adviezen te kunnen geven. Deze sportartsen werken vaak op de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s).

EEN BLESSURE

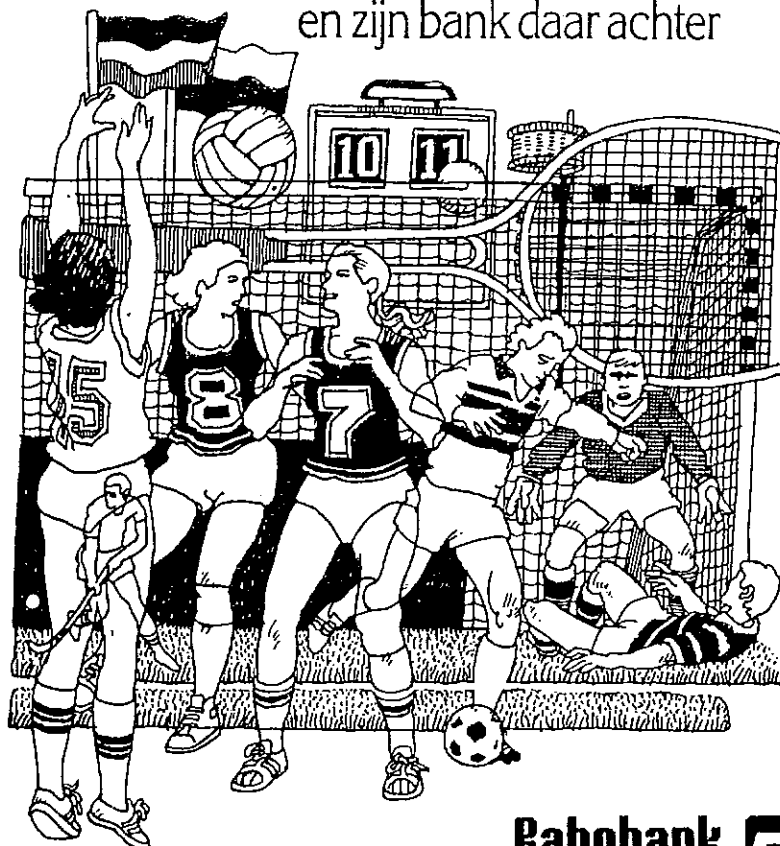
De meerderheid van de blessures die bij hardlopen ontstaan zijn niet acute blessures, zoals enkelverzwikkingen bij "verstappen". Het zijn in 8 van de 10 gevallen juist overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespees en voeten. Deze blessures ontstaan grotendeels als gevolg van de talloze herhalingen van de loopbewegingen, van het telkens weer afzetten en landen op het wegdek. Elke keer komt dat aardig aan.

Veel hardlopers lopen al snel tussen de 50km en 100km per week. Dat betekent tussen de 40.000 en 80.000 landingen per week! Bij iedere landing komt er een kracht van 2 tot 3 keer het lichaamsgewicht op de voet en benen! Zeker als er kleine standsafwijkingen aan de benen zijn, kan dit leiden tot overbelastingsblessures. Deze blessures ontstaan geleidelijk en langzaam aan. Helaas hebben deze blessures de onhebbelijke eigenschap dat ze ook (zeer) langzaam genezen. Zeker hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen.

Je kunt zo'n overbelastingsblessure zelf herkennen. Het eerste signaal van een overbelastingsblessure van een pees of spier is ochtendstijfheid en een zeurende pijn na een zware training. Deze pijn wordt erger als je op de pees drukt. Loop nooit door deze pijn of stijfheid heen. Pijn die "weggaat" na een warming up, komt helaas na de cooling down altijd weer terug, alleen dan heftiger. Uiteindelijk kan de pijn zo erg worden dat hardlopen niet meer (goed) mogelijk is.

Vaak kan je de blessure nog laten genezen door bijvoorbeeld de trainingsbelasting minder zwaar te maken, door goed je rekoefeningen uit te voeren en door ijsmassage toe te passen. Hoe de rekoefeningen uitgevoerd moeten worden hebben we al besproken in het artikel "Warming up en cooling down". Bij ijsmassage moet je ongeveer 20 minuten met een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek wrijven. Dit moet je het liefst zo'n 3 tot 5 keer per dag uitvoeren, maar zeker na een training.

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.

Ollandseweg 159 - Sint-Oedenrode - Tel. 04138-72481

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



BoerenBond



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

POSTZEGELS

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

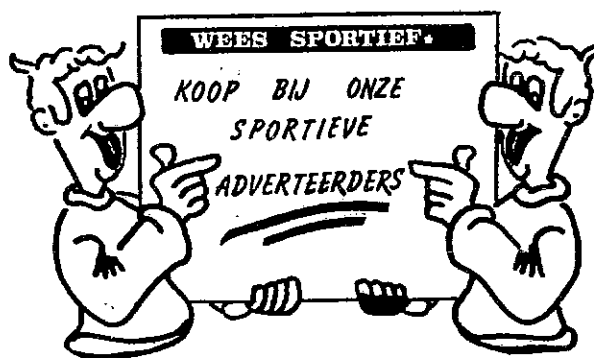
PLUS
DIE HET ZELF MARKT



BOUWMATERIALEN - REUKENS - HOUT EN MACHINEEL
DRAAGWERK - WAND- EN VOORDEELEN - SANITAIR ETC.
REGELTIDING IN ADRES - BOUWPLANING - 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**

MAKELAARS EN ASSURANTIEKANTOOR

 **de koning bv**

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