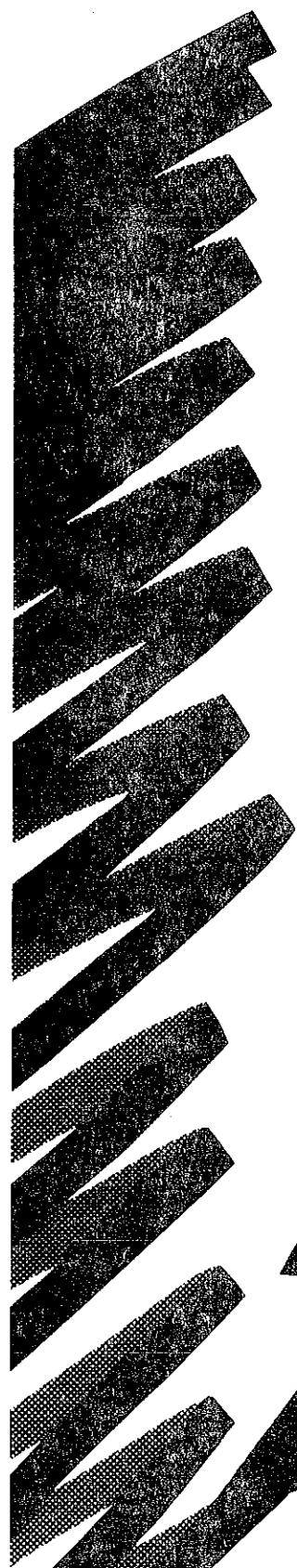


S.V. FORTUNA '67



Jan 91



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

De goedkoopste
zonder voorrijkosten.

Geboorte.....

Trouwen.....

Jubileum.....

KIES DAN KAARTEN VAN.....

Drukkerij Markgraaff

Wij hebben een ruime sortering
kaarten.

de Jongsingel 46

5492 CS Sint-Oedenrode

Tel. 04138 - 76080

DE BEZORG-BAKKER

1 dag tevoren bestellen vóór 18.00 uur.

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

ELKE DAG VERS - OOK OP MAANDAG

Brood en Banket 't Kruimeltje

Telefoon 77481 - Boskant



HOOFDSTRAAT 66 - SCHIJNDEL
TELEFOON 7 49 91

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



Centrale Volksbank

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

*Sparen *Lenen
*Hypotheken



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

Ik ben u graag van dienst



SINT-OEDENRODE

S.V. FORTUNA '67

ZONDAG 16 JUNI

HALVE MARATHON

EN 10 KM

aanvang 10.30 uur

Start/finish Sportpark "De Neul



Uitslag meerkamp pupillen + jun. C en D bij "'t JASPER SPORT"
zaterdag 20 april 1991 te Someren.

J.P.A.	60m	VER	KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.
1.Arjen van Esch	9.3	4.00	6.00	1176	3.48.8	1e
8.Ivo Aarts	9.7	3.51	4.56	918	3.53.2	2e
16.Floor van Kampen	11.3	3.15	5.77	714	4.13.0	10e
18.Sander v.d. Kaay	11.1	3.15	5.02	688	4.27.4	13e
J.D.	80m	VER	KOGEL	PUNTEN	1000m	pl.
6.Roel van Kampen	12.6	3.81	6.85	1096	3.58.0	7e
10.Erik Kempe	12.6	3.67	5.58	990	3.50.5	4e
M.D.	60m	VER	KOGEL	PUNTEN	600m	pl.
6.Anneloes van Erp	9.8	3.78	6.86	1104	1.58.0	1e
J.C.	100m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	800m	pl.
3.John van Erp	14.1	1.20	6.85	1238	2.47.1	3e
5.Frank v.d. Langenberg	15.5	1.10	6.95	1020	3.02.5	5e

Meerkamp te Someren

Om 11.45 waren we in het sportpark in Someren gearriveerd.

De jongens C moesten met hoogspringen beginnen, als eerste John en dan ik van Fortuna.

Wij waren de enigen die aan de meerkamp mee deden en in de jongens C zaten.

Als laatste moesten wij de 800 meter lopen, ik werd daar 5e (dus net geen prijs).

Toen was de prijsuitreiking maar ik weet niet precies wie een prijs of prijzen had.

Na de prijsuitreiking gingen we naar huis.

Ik was om 16.45 uur thuis.

GESCHREVEN DOOR:

FRANK v.d. LANGENBERG

UITSLAG STRATENLOOP TE SCHIJNDEL
dinsdag 30 april 1991.

7 km.		Rene van de Heuvel	29.15
"		Huib van der Schoot	31.00
1/2 marathon	30e	Henk Strik	1.22.44
"	"	Walter Hagelaars	1.26.59
"	"	Rien Habraken	1.36.43

S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967



HOOFDHEESTUUR:

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	: 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. Boonen	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 juni 1991		
volgende uitgave	: 4 juli 1991		
copy vóór	: 25 juni 1991		



VERJAARDAGEN

- 4 juni YVONNE MERKS
- 12 " JANNIE in 't ZANDT
- 16 " ANNELOES van ERP
- 17 " ERIK KEMPE
- 19 " IVO AARTS
- 24 " JAN van de LINDEN

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR.

atletiek



UW GROENTE- EN FRUITSPECIAALZAAK



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

Oierspecialzaak
Hengelsport

DE BORCHMOLEN

Borchmolendijk 14
telefoon 04138-73510



Schoenreparatie

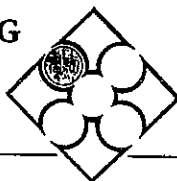
Lederwaren
VAN KEMPEN
Borchmolendijk 38a
tel: 04138-76488

ptt post

**VERENIGING
KOM ROOI**



**DRANKENHANDEL
J. DE LEYER**



**WINKELPOOL
BORCHMOLENDIJK**



**DE ROOISE
SAUNA**



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

ROXSELEKTRO
BORCHMOLENDIJK ■ SINT-OEDENRODE



**XANDER
VAN VESSEM**
MANELAAR O.G.

Wij repareren
alle soorten
typen en
merken



van BOXMEER bv

HOOGVEEEN

Reparatie beeld
en geluid

Borchmolendijk 38
5492 AK Sint-Oedenrode
tel. 04138-76598



**SPORTHILZEN
RELATIEGESCHENKEN**

FRANS VAN DEN HEUVEL

Verl. - Glas - Behang - Inlijstwerk - Autolakken - Gereedschappen - Sleutels

**FA. RAAYMAKERS
ZUIVELHUIS**



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

**ALDI
MARKT**

C.SCOPE

FISHER MT-SCOPE

METAALDETECTOREN



Voor het opsporen van verloren of
verborgen metalen voorwerpen.

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

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

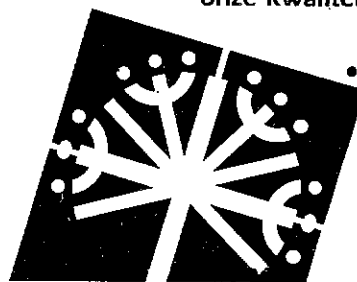
Doordacht Investeren Is Kiezen Voor Kwaliteit.

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

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

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

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



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

Bel voor meer
informatie:
04138 - 72331

Gebr. van den Berk bv Boomkwekerijen

Nurseries-Baumschulen-Pépinières

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

Muller Mode

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

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,-	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

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

UITSLAG ORANJELOOP "RUNNERSCLUB" TE LIESHOUT
dinsdag 30 april 1991.

5 km.		Bas Tielemans	18.45
"		Thijs Dekkers	19.55
"		Anneloes van Erp	23.23
10 km.		Adri van de Brand	37.40
"		Simon Lavrijssen	44.07
"		Henk Pennings	45.24
"		Jan Verhoeven	46.15
15 km.	13e	Jos Dekkers	55.48
"	21e	Cor van Erp	57.59
"	28e	Rinus Pennings	58.44
"	29e	Fons van Boxmeer	58.52
15 km.	3e	Netty Hulsen	1.12.53
"	5e	Tineke van Boxmeer	1.21.59

UITSLAG 4e KIOSKLOOP TE ERP
zondag 5 mei 1991.

2 km.	1e	Anneloes van Erp	8.17
10 km.	19e	Cor van Erp	37.35
"		Peter Hellings	41.10 p.r.
"		Rien Habraken	42.57
"		Simon Lavrijssen	43.20
"		Hans Bijsterbosch	48.57

UITSLAG INSTUIFWEDSTRIJD "A.V. DE KEIEN" TE UDEN
woensdag 8 mei 1991.

5 km.	1e	Jorrit Dekkers	17.04.8
-------	----	----------------	---------

UITSLAG TRIMLOOP "S.V. OLYMPIA" TE EINDHOVEN
donderdag 9 mei 1991.

10 km.	33e	Cor van Erp	37.39
"		Gerrie v.d. Vleuten	46.40
1/2 marathon	10e	Jos Dekkers	1.18.39
" "	17e	Leo van Kampen	1.20.12

UITSLAG WEDSTRIJD TE GEFFEN
donderdag 9 mei 1991.

1/2 marathon	24e	Peter Hellings (10e VET)	1.30.59 p.r.
--------------	-----	--------------------------	--------------

UITSLAG WEDSTRIJD BIJ "G.A.C." TE GEMERT
zondag 12 mei 1991.

1/2 marathon 12e VET Peter Hellings 1.30.04 p.r.

UITSLAG 7e PINKSTERLOOP TE NISTELRODE
zaterdag 18 mei 1991.

1700 meter	4e	Anneloes van Erp	7.57
10 km.		Paul Maussen	36.10
"	17e	Henk Strik	36.17
"		Frans Rovers	41.22
"		Simon Lavrijssen	42.19
"		Henk Pennings	44.01
"		Christ Hendriks	44.30
"		Adri van de Wijdeven	46.41
"		Hans Bijsterbosch	51.10
15 km.	10e	Leo van Kampen	52.52 p.r.
"	13e	Jos Dekkers	53.22
"	31e	Cor van Erp	56.40
"	38e	Rinus Pennings	57.48
"		Mari van Houtum	59.50 p.r.
"		Peter Hellings	1.02.11 p.r.

UITSLAG PINKSTERLOOP BIJ "D.E.S." TE EERSEL
maandag 20 mei 1991.

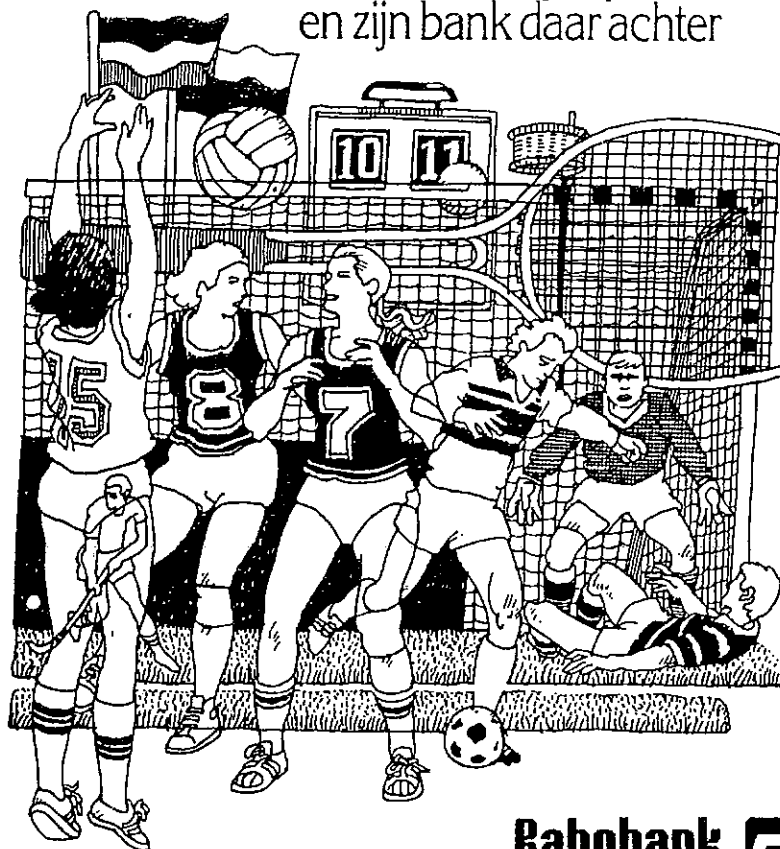
25 km.	22e	Jos Dekkers	1.36.15
"	101e	Peter Hellings	1.55.06

WEDSTRIJDKALENDER 1991.

PUPILLEN EN JUNIOREN

Zaterdag 13 juli te Best	"GEN.MICHAELIS"
Pupillenwedstrijd	
Zondag 21 juli te Sint-Oedenrode	"S.V. FORTUNA '67"
clubkampioenschappen	aanvang ±13.00 uur
Zaterdag 21 en zondag 22 september	"S.V. FORTUNA '67"
te Sint-Oedenrode	
24-uursloop	zaterdag aanvang 12.00 uur

De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

DE AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

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

Hogevonderstraat 2

VOOR:

- * Tuinschuttingen
- * 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. 04138-72461

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



BoerenBond



VAN DE KAMP
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

POSTZEGELS

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

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

ZICHTZENDINGEN

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

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



S.V.V.P.

Bouwmarkt Forum

PLUS
Ook het zelfmarkt



BOUWMATERIALIEN - KEUKENS - LIGTUW EN MACHTINAAL
TILMAATWERK - WAND- EN VLOERTEGELS - SANITAIR ETC
REGELGELEIDING IN 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

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
BENETON - DESIREE - DIAMONDE - LeChic.

Geboorte.....

Trouwen.....

Jubileum.....

KIES DAN KAARTEN VAN.....

„DAI - IPPO DRUK“

*Wij hebben een ruime sortering
kaarten.*

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

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



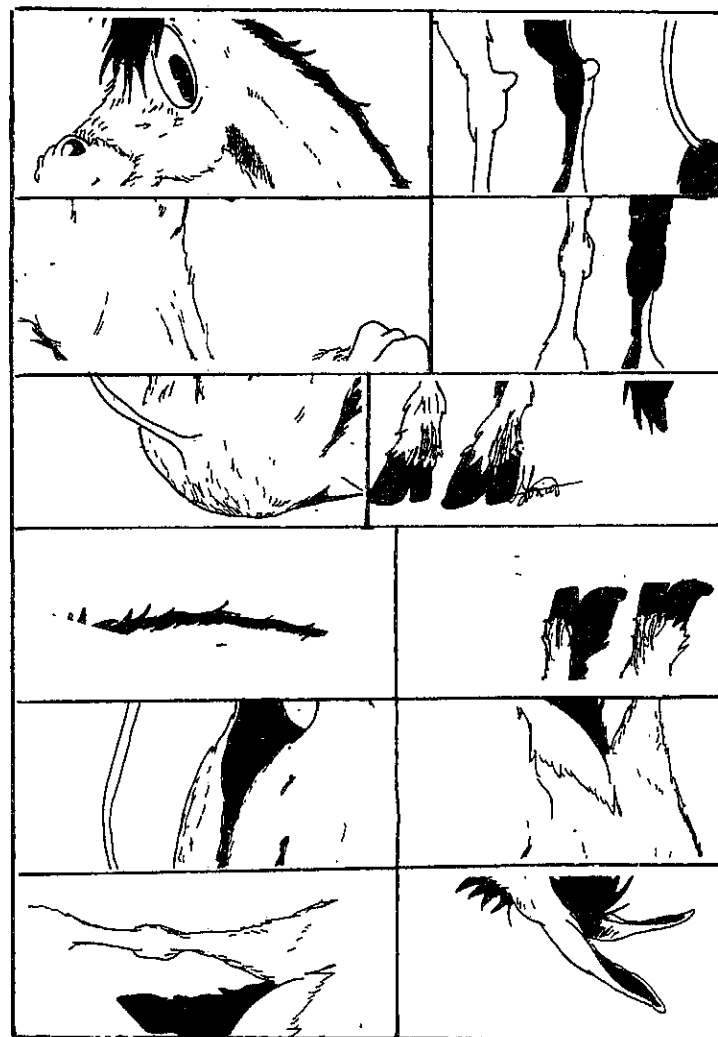
Heuvel 26 - Sint Oedenrode

Telefoon 72463

**Onze produkten zijn
meerdere malen met
GOUD bekroond**



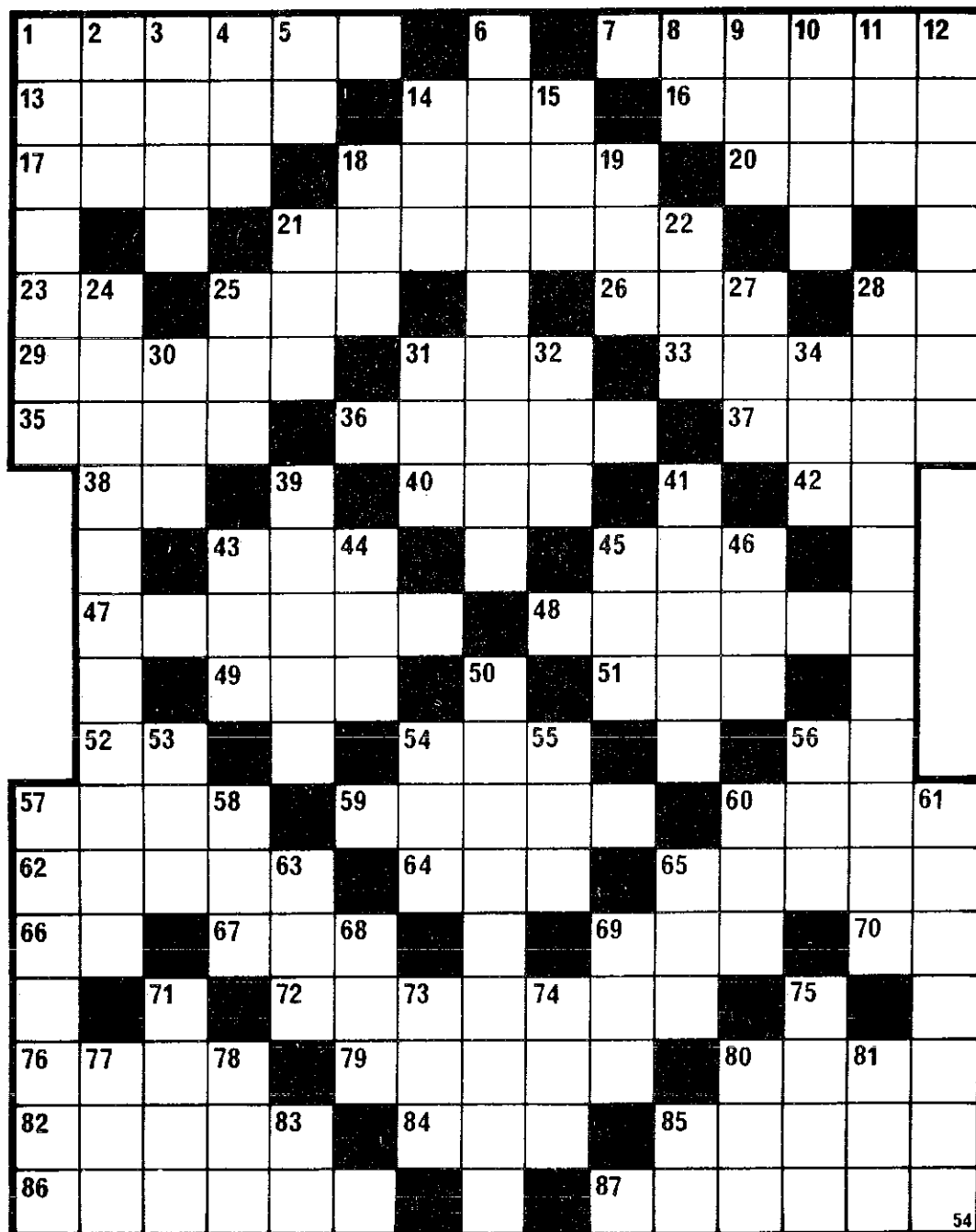
Zoek de "tien" verschillen.



* er zijn twee plaatjes die er niet bij horen.

Horizontaal: 1 vrucht; 7 aanplakbiljet; 13 Europese hoofdstad; 14 hoge boogbal (b.v. bij tennis); 16 verworping (fig.); 17 slaginstrument; 18 liefderijk, innig; 20 stad in Italië; 21 in de eerste plaats; 23 verbrandingsrest; 25 elektrisch geladen atoom; 26 niet glimmend; 28 naschrift (afk. Latijn); 29 onvergankelijk; 31 slaghout bij cricket; 33 welriekende gomhars; 35 voelbare spijs; 36 schroef v.e. helikopter; 37 Europeaan; 38 bijwoord; 40 onbezonnen; 42 1000 gram (afk.); 43 fraai dier; 45 scheepsvloer; 47 druk, beweeglijk; 48 hoofdstad van Albanië; 49 beroep; 51 gravure; 52 dieregeluid; 54 telwoord; 56 0.1 meter (afk.); 57 deel v.e. kolenkachel; 59 niets uitgezonderd; 60 hand-vergrootglas; 62 Amerikaanse houtsnip; 64 onderdeel v.e. tennispartij; 65 besef; 66 symbool van helium; 67 anekdote; 69 stijging van de waterstand; 70 dwarshout aan een mast; 72 zakelijk leider; 76 regel, richtsnoer; 79 begrip; 80 tweede letter van het Griekse alfabet; 82 veulen van één winter; 84 waterkoud; 85 uitroep van vreugde; 86 uitstel van betaling; 87 kinderschrik.

Vertikaal: 1 vorm van waardering; 2 bontgekleurde papegaai; 3 tussen warm en koud; 4 bovenbouw v.e. wagen; 5 landbouwwerktuig; 6 voorzitter v.e. synode; 8 voorzetsel; 9 vocht in vruchten; 10 drietal; 11 vordering; 12 duistere zaak (fig.); 14 Bulgaarse munt; 15 tenen mand; 18 inhoudsmaat voor schepen; 19 teken van de dierenriem; 21 mannelijk dier; 22 jong schaap; 24 klein pleziertochtje; 25 boom; 27 raadgeving; 28 beroep; 30 Europeaan; 31 geboden bedrag; 32 doortochtgeld; 34 kledingstuk; 39 in de 17de eeuw uitgestorven wild rund; 41 kostbaar pelswerk; 43 veerkracht; 44 boom; 45 aanwijzend vnw.; 46 oogholte; 50 commissie van afgevaardigden; 53 Engels biersoort; 54 boom; 55 keurig; 56 vreemde titel; 57 inwoner van zekere Europese hoofdstad; 58 lichaamsdeel; 60 onderricht; 61 boom; 63 gewrichtsholte; 65 drinkgelegenheid; 68 dakbedekking; 69 flauwhartig; 71 delfstof; 73 opperste rand v.e. dak; 74 doordringende kreet; 75 grondsoort; 77 één (Engels); 78 klap; 80 uitroep; 81 open strook in een bos als afscheiding; 83 file; 85 uitroep.



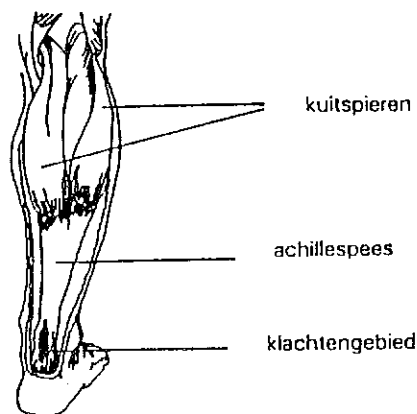
ACHILLESPEESBLESSURE

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is achillespeesblessure. Bij hardlopen treedt de blessure vrijwel nooit plotseling op, maar volgt de weg van geleidelijk toenemende klachten.

Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een licht zeurend pijngevoel na een zware of langdurige inspanning. De pees is vooral pijnlijk in een gebied 3 tot 5 cm boven het hielbeen (zie tekening).

Bij het niet nemen van tegenmaatregelen treden na enige tijd ook pijnklachten op bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen meestal tijdens het warm lopen, maar keren weer terug na de inspanning. In dit stadium is er ook sprake van typische ochtendstijfheid van de pees. In een verder stadium nemen de pijnklachten nog meer toe en zal hardloper niet meer (goed) mogelijk zijn. Als er dan toch nog wordt doorgesport, is de kans groot dat de achillespees geheel of gedeeltelijk scheurt.



OORZAKEN

De belangrijkste oorzaken voor deze blessure zijn:

1. De matige doorbloeding van de achillespees; met name in gebied 3-5 cm boven het hielbeen.
2. Overbelasting waardoor kleine beschadigingen in het peesweefsel ontstaan. Door het herhaaldelijk overbelasten ontstaan er steeds meer kleine beschadigingen, die niet tijdig kunnen herstellen. De overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door de volgende factoren:
 - in een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen
 - verkorte kuitspieren
 - lichte voetafwijkingen
 - het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton)
 - het dragen van slecht schoeisel
 - het niet onvoldoende uitvoeren van een warming-up.

HOE TE VOORKOMEN

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee volgende rekkingsoefeningen uit. Iedere oefening per been 2 tot 3 maal herhalen. Bij iedere herhaling moeten de spieren ca. 20 seconden gerekt worden. De oefening niet verend uitvoeren.



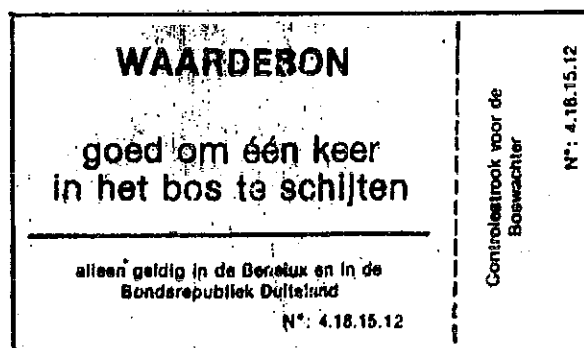
2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo, de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Het peesweefsel past zich slechts langzaam aan verandering van belasting aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
4. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand.
Bij een (lichte) voetafwijking is het raadzaam daar rekening mee te houden door schoenen te kopen die de afwijking tegengaan (bijv. schoenen met een anti-pronatie wig als de voeten "naar binnen knikken"). Win hiervoor altijd deskundig advies in.
Het is ook mogelijk om hiervoor speciale zooltjes in de loopschoenen te dragen. Deze moeten dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
5. Beëindig de training altijd met een cooling-down.
Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de twee beschreven rekkingsoefeningen.

WAT MOET IK DOEN WANNEER IK TOCH EEN ACHILLESPEESBLESSURE KRIJG

1. Op tijd de training verminderen of staken. Geef gehoor aan de alarmsignalen van het lichaam.
De belangrijkste maatregel is te voorkomen dat beginnende klachten verergeren. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, onmiddellijk na de training 15 tot 20 minuten koelen met ijs. Dit kan o.a. door het been op een stoel te leggen met een plastic zakje met ijsklontjes onder de achillespees (een dunne theedoek voorkomt mogelijke huidbeschadigingen. Eventueel na 2 uur herhalen).
3. Meerdere malen per dag de twee beschreven rekkingsoefeningen uitvoeren.
4. Wanneer de oefeningen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen twee weken naar de huisarts (of evt. in overleg met deze) naar het SMA.
5. Fysiotherapeutische hulp/ondersteuning kan de klachten helpen verminderen.

Bij het samenstellen van de tekst werd door de KNAU gebruik gemaakt van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:
tel. 08308 - 21984



**GEEN
SCHETEN**

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

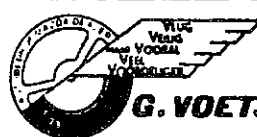
 **SUZUKI**

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 . . .

"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

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 2 juni "AV L.G.D." te Deurne	
Dreefloop 15 km. wegwedstrijd	aanvang 13.00 uur
trimloop 15 - 10 - 5 km.	" 13.00 "
Zaterdag 8 juni "A.V. OIRSCHOT" te Oirschot	
wegwedstrijd 15 km.	aanvang 19.30 uur
trimloop 15 - 12 - 9 - 6 - 3 km.	" 19.30 "
Zondag 9 juni "G.V.A.C." te Veldhoven	
trimloop 18 - 12 - 6 - 4 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag 9 juni "S.V. CONDITIO" te Best	
trimloop 6,5 - 3,2 km.	aanv.v.a.11.00 uur
Zondag 9 juni "SV VOAB LOOPGROEP" te Goirle	
4e Goirlese stratenloop 10 - 2 km.	aanv.v.a.12.15 uur
Zaterdag 15 juni "A.V.V." te Valkenswaard	
10 Engelse Mijlen wedstrijd + trimloop	aanvang 19.30 uur
Zaterdag 15 juni "ACHIL 87" te Hilvarenbeek	
Nachtloop 10 km.	aanvang 22.00 uur
Zondag 16 juni "S.V. FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode	
1/2 marathon + 10 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag 16 juni "A.V.V." te Valkenswaard	
trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km.	aanv.v.a.10.45 uur
Zondag 16 juni "TILBURG ROAD RUNNERS" te Goirle	
bosloop 15 - 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km.	aanv.v.a.10.30 uur
Woensdag 19 juni "LOGO" te Geldrop	
trimlopen cyclus'91 9,3 - 6,2 - 3,1 km.	aanvang 19.15 uur
Woensdag 19 juni "AV ATTILA" te Tilburg	
6e Blaakloop 10,6 - 5,3 - 2 - 1 km.	aanv.v.a.19.00 uur
Zaterdag 22 juni "A.V.R. '69" te Reusel	
Stratenloop 10 E.M.	aanvang 20.00 uur
trimlopen 11 - 9 - 5 km.	" 20.00 "
Zondag 23 juni "G.V.A.C." te Veldhoven	
trimloop 18 - 12 - 6 - 4 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag 23 juni "AC WAALWIJK '66" te Waalwijk	
Centrumloop 15 km. wegwedstrijd	aanvang 11.00 uur
trimloop 5 km.	" 11.05 "
Zondag 30 juni "JONG LEVEN" te Gerwen	
stratentrimloop 15 -11,25 -7,5 -3,75 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag 30 juni "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven	
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km.	aanvang 11.00 uur

Zondag 30 juni "S.V. HILKO" te Hilvarenbeek
Hilkoloop 6,5 - 3,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zaterdag 6 juli "STG. CHAAMLOOP" te Chaam
Chaamloop 1/2 marathon aanvang 18.45 uur
" 5 km. " 17.30 "

Zaterdag 6 juli "DRUMBAND ST. ANTHONIUS" te Linden
Kraayenbergse Plassenloop
21 - 10 - 5 - 3 km. aanv.v.a.15.30 uur

Zondag 7 juli "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a.11.00 uur

Woensdag 17 juli "LOGO" te Geldrop
trimlopen cyclus '91 9,3 - 6,2 - 3,1 km. aanvang 19.15 uur

Zondag 21 juli "S.V. FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
clubkampioenschappen aanvang+13.00 uur
Onderdelen voor de loopgroep:

- kogelstoten
- verspringen
- sprint (100 meter)
- 1500 meter
- speerwerpen

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

Woensdag 24 juli "DES" te Eersel
Zomeravondloop 5,8 - 3 - 1,2 km. aanv.v.a.20.00 uur

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

Woensdag 31 juli "DES" te Eersel
Zomeravondloop 5,8 - 3 - 1,2 km. aanv.v.a.20.00 uur

Woensdag 7 augustus "DES" te Eersel
Zomeravondloop 5,8 - 3 - 1,2 km. aanv.v.a.20.00 uur

Woensdag 14 augustus "DES" te Eersel
Zomeravondloop 5,8 - 3 - 1,2 km. aanv.v.a.20.00 uur

Woensdag 14 augustus "ACHIL '87" te Biest Houtakker
Vakantieloop 10 - 4 - 2 km. aanv.v.a.19.00 uur

Zondag 18 augustus "A.V. GENERAAL MICHAELIS" te Best
Ronde van Naastenbest wedstrijd 15 km. aanv.v.a.13.00 uur
trimlopen 15 - 10 - 4 km. " " 13.00 "

Zondag 18 augustus "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a.11.00 uur

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

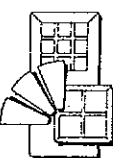
Alle dagen open van 9.00-17.30 uur
zaterdag van 9.00-14.00 uur
vrijdag koopavond tot 20.00 uur
Eerschotsestraat 77, 5491 AB St. Oedenrode
Telefoon 04138-72432

Meer voor geld
keuken minder

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

IKAR KEUKENS

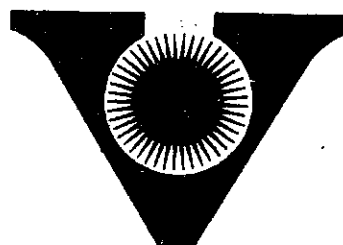
Industrieweg 12a Nijnsel
Tel: 04138-77315

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.

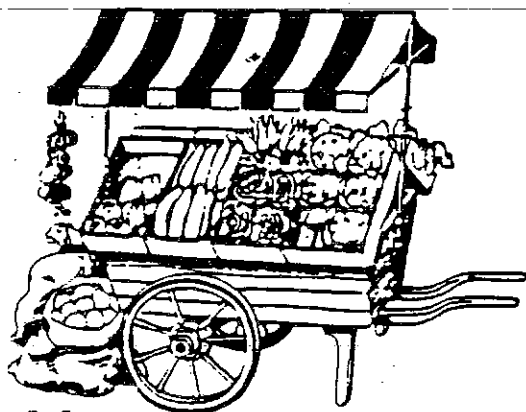
VOOR INLICHTINGEN: INDUSTRIEWEG 19 NIJNSEL
TEL.04138-74286 NA 6 UUR 75042



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 JOOP v. HASTENBERG
Kerkstraat 10 - St.Oedenrode

Schijvens

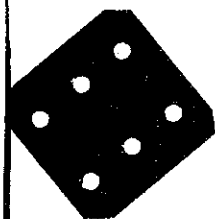
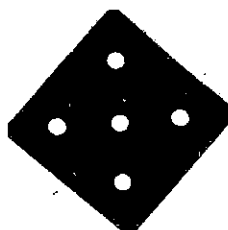
Modecentrum

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

Basketbal



Het seizoen zit er weer op
de ballen hangen weer in het net.
Even tijd om terug te kijken
de klok nog even terug gezet.

Met heren 1 in de tweede klasse
ging het buitenverwachting goed.
Een gedeelde 5e plaats op het einde
voor coach en spelers een pluim op hun hoed.

De Fortuna dames moesten
zoals ook het voorgaande seizoen.
Om maar geen kampioen te worden
de laatste wedstrijden weer moeilijk doen.

Heren 2 en Heren 3
als twee aparte teams gestart.
Heren 2 of Heren 3
het lijkt allemaal wat verwardt.

Van aspirant naar passerelle
de bond had dit bedacht.
Aartsrivaal Springfield werd 2 x verslagen
wie had dat verwacht.

De jongens minis daarentegen
werden voor Fortuna de kampioen.
Volgend jaar, hebben ze al beloofd
willen ze 't nog een keertje overdoen.

Eenieder wordt, waar hij of zij ook is
of de zon schijnt of het plenst.
Vanaf deze plaats achter de typemachine
een prettige vakantie toegewenst.

De redactie

Beste leden,

Het seizoen zit er weer op.

Sportief gezien hebben we een goed jaar doorgemaakt. Mini's kampioen geworden, de dames "bijna" en het eerste herenteam draaide in de bovenste regio nen goed mee. Niet slecht dus.

Het bestuur heeft na enkele problemen in het begin (twee leden stopten) goed gefunctioneerd.

Ondanks twee nieuwe leden (Marian en ikzelf) hebben we deze problemen toch onder de knie gekregen.

Met Wim en Frank die ons wegwijs maakten.

Over het scholentoernooi hebben jullie in de vorige Fortuna-bode alles kunnen lezen.

Echter niet dat n.a.v. dat toernooi er een meisjesteam is ontstaan.

Jong bloed dus bij de dames.

Jullie hebben gemerkt dat er nog geen ledenvergadering en aansluitend feestavond is aangekondigd.

Dat heeft een reden.

Wim heeft nl. te kennen gegeven te willen stoppen met zijn bestuursactiviteiten.

We hebben nu enige tijd nodig om alle taken van onze wedstrijd-secretaris/secretaris uit te splitsen en nieuwe mensen te benaderen die enige taken over willen nemen.

Wellicht zijn er leden of ouders van jeugdleden die gemotiveerd zijn om ook organisatorisch binnen de vereniging actief te zijn. Deze mensen kunnen zich ten alle tijden bij het bestuur aanmelden.

Het gezegde, vele handen maken licht werk gaat ook binnen onze vereniging op.

Voordat het basketbalseizoen begint willen we bestuurlijk de zaak helemaal rond hebben.

De ledenvergadering is daarom gepland op 7-9-91.

Aan het begin van het seizoen dus.

Hopenlijk heeft iedereen hier begrip voor.

Verder wenst het bestuur iedereen een fijne vakantie toe, en hoopt eenieder eind augustus (donderdags na Rooi Kermis) weer gezond terug te zien.

Namens het bestuur

voorzitter

Joke v.d. Rijt

MEDEDELING

=====

Voor alle leden en ouders van jeugdleden.

LEDENVERGADERING FORTUNA BASKETBAL

datum: Zaterdag 7-9-91

tijd : 19.30 u.

plaats: Kantine sportzaal De Kienehoef.

- AGENDA:
- 1) Opening voorzitter
 - 2) Verslag penningmeester
 - 3) Verslag secretaris/wedstrijdsecretaris
 - 4) Bestuursmutaties
 - 5) Rondvraag
 - 6) Sluiting

Na afloop gezellig samenzijn.

Namens het bestuur

Joke v.d. Rijt (voorzitter)

Onderstaande de laatst bekende standen voor de Fortunateams.

H2G

h.sen. 2e klasse Brabant

1	Gennep Cougars	1	18	32	KP	(317)
2	Deurne Pioniers	1	17	30		(414)
3	Schijndel	1	18	24		(178)
4	Nashua/Lasers	5	16	20	*	(118)
5	Jumpers '76	1	18	18		(47)
6	Jink	1	18	18		(-4)
7	S.V. Fortuna '67	1	18	18		(-36)
8	Erp '70	1	17	6		(-295)
9	Grave	1	18	4		(-362)
10	Tenderfeet	1	18	4	D	(-377)
11	OBC	3	0	0	TR D	(0)

D1F

d.sen. 1e klasse Brabant

1	Yellow Sox	1	15	26	KP	(201)
2	S.V. Fortuna '67	1	15	24		(251)
3	Deurne Pioniers	1	16	22		(40)
4	RUSH/Foto Vakman	1	16	18		(85)
5	Sjoko	1	15	16		(-63)
6	Akros	1	16	10		(-91)
7	Break	1	16	10		(-119)
8	Achilles '71	1	15	8		(-79)
9	Fighting Pirates	1	16	6		(-225)
10	OBC	2	0	0	TR D	(0)
11	Vido	1	0	0	TR D	(0)

H4H

h.sen. 4e klasse Brabant

1	Springfield	4	17	26		(172)
2	OBC	5	18	26		(264)
3	Peell.beh.Cracks	3	18	26		(218)
4	Yellow Sox	2	18	26		(132)
5	Attacus	4	16	18		(111)
6	S.V. Fortuna '67	3	18	16		(-48)
7	Schijndel	4	18	14		(-18)
8	Erp '70	2	17	12		(-205)
9	Tenderfeet	3	17	3	*	(-294)
10	Tenderfeet	2	17	3	*	(-332)

JPLH

j.pas. 1e klasse Brabant

1	Nashua/Lasers	1	10	18		(457)
2	OBC	1	11	18	*	(525)
3	Springfield	1	10	10		(198)
4	Black Eagles	1	10	10		(192)
5	S.V. Fortuna '67	1	10	10	*	(88)
6	JRC	1	12	4		(-524)
7	Tenderfeet	1	11	0		(-936)

GM2J

g.mini 2e klasse Brabant

1	S.V. Fortuna '67	1	10	20	KP	(274)
2	Black Eagles	1	9	14		(214)
3	Den Dungk	1	7	11		(105)
4	Tenderfeet	1	9	4		(-321)
5	Attacus	2	7	2	*	(-46)
6	Black Eagles	2	8	2	*	(-226)