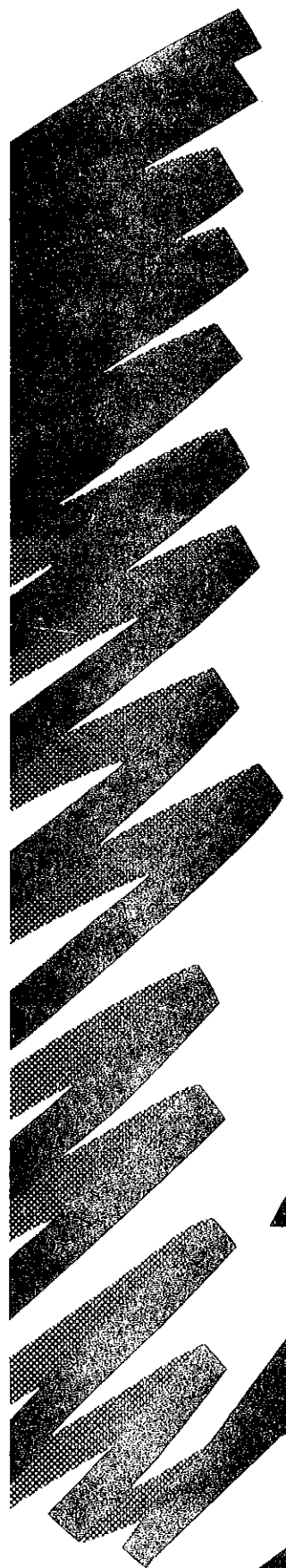
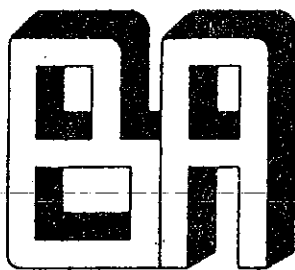


S.V. FORTUNA '67



Nov 91



**Alle verzekeringen - hypotheken -
pensioenen - financieringen -
beleggingen - bedrijfsadviezen**

Bekkers Assurantiën b.v.

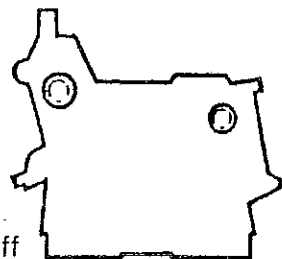
Lir.dendijk 10, 5491 GB Sint-Oedenrode, Tel. 04138-73739 Fax 77728
Nieuwstraat 18B 5691 AC Son Tel. 04990-77272 Fax 77203



**VAN DEN KAMP**
SCHOENEN EN SPORT

HERTOG HENDRIKSTRAAT 12
SINT-OEDENRODE TEL: 72768

Drukkerij Markgraaff



Fotokopiëren
vergroten en verkleinen
Handelsdrukwerk
Geboortekaartjes
Huwelijkskaarten
Gelegenheidsdrukwerk

 04138 - 76080

de Jongsingel 46
5492 CS Sint-Oedenrode

S.V. FORTUNA '67



OPGERICHT
15 DECEMBER 1967



HOOFDBESTUUR:

Voorzitter/secr.	Luc v.den Tillaart	Ollandseweg 114	76439
Penningmeester	Rina van Aarle	Laan Ten Rode 26	74312
Contactpersoon; afd. Atletiek	Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg 7	74748
afd. Basketbal	Joke v.d. Rijt	Componistenlaan 111	74181
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
Wedstr. secr. thuis	Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
Loopgr. evenement	Jan v. Kampen	Zonnedaauw 1	77450
Bankrelatie	Rabo rekeningnummer	13.82.12.783	

BASKETBAL:

Voorzitster	Joke v.d. Rijt	Componistenlaan 111	74181
Wedstr. secr.	Wilma v. Drongelen	Kerkstraat 7 (Best)	04998- 98958
Penningmeester	Frank v. Rooy	Emmausstraat 22	72586
SKP	Marian v.d. Loo	Koninginnelaan 73	76414
Lid	Patrick Bellemakers	Or. Nassaulaan 76	74635
Bankrelatie	Rabo rekeningnummer	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 rekeningnummer	13.82.24.393	

FORTUNABODE:

Alg. Coördinatie			
Penningmeester	Rina v. Aarle	Laan Ten Rode 26	74312
Bankrelatie	Rabo rekeningnummer	13.82.32.106	

Uitgave	November 1991
Volgende uitgave	December 1991
Copy voor	4 December 1991

November '91

BERICHTJE VAN DE VOORZITTER.

In oktober hebben we weer onze jaarvergaderingen gehouden, zowel voor bestuur als leden.

Met name bij de Algemene ledenvergadering is de opkomst tegengevallen. Nu we zoveel volwassen leden hebben bij o.a. de loopgroepen zou het prettig zijn dat wat meer mensen hun mening geven over onderwerpen die met Fortuna te maken hebben.

Zeker nu 15 december 1992 op komst is, de dag dat Fortuna 25 jaar bestaat, moet er wat gedaan worden om een en ander met elkaar een feestelijk tintje te geven en dan maken veel handen licht werk.

In de nabije toekomst gaan de diverse afdelingen lidmaatschapskaartjes invoeren. Op vertoon van dit geplastificeerd kaartje kunt U in bepaalde winkels sport artikelen en benodigdheden met korting aanschaffen. Of er, en eventueel hoeveel, kosten voor dit pasje in rekening worden gebracht is nog afhankelijk van de reëel te maken kosten maar zeker is wel dat het snel lonend is als U 10% korting kunt krijgen.

In het december nummer willen we een pasje afbeelden met de namen van winkels waar U op vertoon van de Fortunapas korting krijgt.

Luc van den Tillaart



VERJAARDAGEN

4 november	Paul Maussen
9 "	Nico Sittrop
14 "	Christ Hendriks
18 "	Maarten v.d. Heuvel
18 "	Erik Renders
18 "	Leo van Kampen
25 "	Arjen van Esch
26 "	Karel Verberk
28 "	Mart van Heeswijk
28 "	Alda van Eert
30 "	Jos Boley
2 december	Gerrie v.d. Vleuten
7 "	Jan v.d. Schoot
9 "	Henk van Uden

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR

atletiek



LOOPGROEP VERGADERING

25 NOVEMBER

Tijd : 25 november; 20.30 uur (na de training)

Plaats: Kantine Concordia

Op deze avond willen we het afgelopen jaar evalueren en met elkaar van gedachten wisselen over de voortgang binnen de loopgroep.

Eenieder wordt daarom dan ook aangeraden om op deze avond aanwezig te zijn.

Heb je nog agendapunten voor de vergadering meld deze dan voor 17 november aan bij onze secretaris (Ruud v.d. Laar).



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

voor Uw: Tapijt
Gordijnen
Bad- en keukenlinnen
Ledikanten
Matrassen
Dekbedden
Overtrekken enz.

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

Grote beurten

Mercedes

Kleine beurten

INRUILAUTO'S

PER 1 DECEMBER: BOXTELSEWEG 46 LIEMPDE
Bovag-garantie en A.P.K.-keuringsstation.

Autobedrijf Van Driel

04138-73030

Ollandseweg 100, Sint-Oedenrode

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



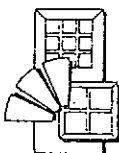
Slijper Diamant Huis

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

ELBECO

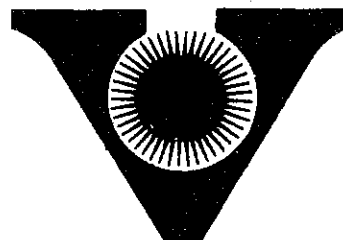
houtbewerking bv



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

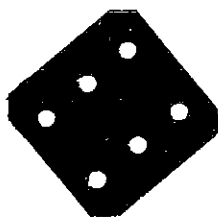
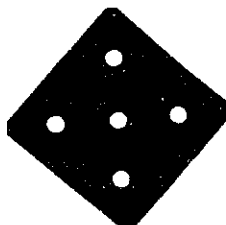
Schijvens
Modacentrum

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



Best-Sint-Oedenrode-Son
Nuenen-Oirschot-Gemert-Deurne
Boxmeer-Cuyk-Uden-Eindhoven

ONZE
KWALITEIT
GOOIT
HOGE OGEN!



**Huiskens
Optiek**

Heuvel 30 St.-Oedenrode

04138-72720

Lid ANVC

OPTICIËN CONTACTLENSPECIALIST



DE AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

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

Hogevonderstraat 2

Centrale Volksbank

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

*Sparen *Lenen
*Hypotheken



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

Ik ben u graag van dienst

EXTRA * ZACHTER

ROOISSE * ECHTE

snavel (leuven)

* Gestookt naar oud Moerkulens recept en gebotteld voor drankhandel

van BOXMEER-vandijk

35% VOL. Sint-Oedenrode e11

Verslag van de afd. atletiek 1990-1991

We hebben een stormachtig jaar gehad, niet zozeer in financieel, maar in sportief opzicht des te meer.

De afd. loopgroep is nagenoeg verdubbeld van 45 naar ruim 80 leden: En er blijven er iedere week nog bijkomen.

Afd. jeugd is nu op 33 leden gekomen.

Het is een feit dat de prestaties door het grote aantal, ook op een breder vlak steeds beter worden.

Aan trimlopen en wedstrijden wordt vaak door tientallen deelgenomen, wat sinds de invoering van de nieuwe loopuitrusting, die medegesponsord is door TVE, ook beter opvalt.

De gehouden evenementen zijn traditie-getrouw:

De clubcross-wedstrijden in Vressel (5 x), De deelname was groot.

De Fortuna-cross die druk bezocht is, alsmede de scholenloop.

De halve marathons en de 10 km loop die ook succesvol waren met deelnemers-aantal.

Ook is er een clubkampioenschap gehouden die behalve voor de jeugd nu ook voor de loopgroepleden was.

De Nederlandse grasbaankampioenschappen waren wederom succesvol

Ook is door 28 loopgroepleden deelgenomen aan een 24-uursloop in Uden bij de Keien.

De grote leden-toeloop was hoofdzakelijk te danken aan de oprichting van beginnersgroepen voor echte beginners en iets meer gevorderden.

Zodoende hebben we nu 3 a 4 niveau's van loopgroepen, die door George Zoontjens, Cor van Erp, Rinus Pennings en Jan van Kampen begeleid worden.

Op bestuursgebied is de wisseling van mij (Ruud van de Laar), als secretaris ipv Albert van Dinther en een aanvulling door Peter Hellings als coordinator voor evenementen.

De taak van Jan Smits als begeleider thuiswedstrijden is door Cor van Erp erbij genomen.

We hebben ook een barbeque-avond gehouden, en een kegelavond; beiden waren zeer gezellig.

Er wordt aan een Fortuna-cross gewerkt die weer in Vressel gehouden gaat worden.

Er is ook een groep loopgroepleden, die voor de evenementen wordt ingezet, geformeerd; dit heeft de zware taak van enkelen van ons erg verlicht.

Al met al kan ik namens het bestuur erg positief zijn over onze afdeling atletiek.

Rooise Trimcompetitie 3 Km:

nr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	Totaal
Uitslag Heren:							
1	Stan v.d. Hastenberg	12.45					
2	Joris van Esch	13.25					
3	Joris v.d. Hastenberg	13.35					
4	Joost van Kampen	13.40					
5	Ad Peeters	14.12					
Uitslag Dames:							
1	Riekje v.d. Broek	13.29					
2	Anneloes van Erp	14.00					
3	Tonny van Erp	15.44					
4	Riek v.d. Eertwegh	16.08					

Uitslag Clubcross 1991/1992:

nr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	Totaal
Uitslag MPA							
1	Jannie in 't Zandt	5.04					
2	Hetty Peeters	6.26					
Uitslag MD							
1	Anneloes van Erp	3.35					
2	Marieke v.d. Eertwegh	3.35					
Uitslag JPC							
1	Joost Conijn	5.19					
Uitslag JPB							
1	Gert van der Kaay	5.18					
Uitslag JPA							
1	Joost van Kampen	3.53					
2	Ivo Aarts	3.55					
3	Martijn Conijn	4.14					
4	Sander van der Kaay	4.41					
Uitslag JD							
1	Arjen van Esch	3.50					
Uitslag JC							
1	Erik Kempe	3.45					
2	Lennert Asveld	3.48					
3	Frank v.d. Langenberg	3.57					
4	Roel van Kampen	4.00					
Uitslag JB							
1	John van Erp	3.53					

Ondanks het mooie weer viel de opkomst van de jeugdleden tegen. Hopenlijk komen er op de volgende clubcross meer leden, zodat we er een echte clubwedstrijd van kunnen maken.

De clubcrosskampioenschappen bestaan uit 5 wedstrijden van 1 Km, waarvan de 3 beste meetellen voor de einduitslag. Heb je toevallig een wedstrijd gemist - en dat waren er deze keer wel heel veel - heeft dit nog geen gevolgen voor de einduitslag.

De volgende clubcross is op zondag 17 november om 10.30 uur in de Vresselse bossen.

Rooise Trimcompetitie

Uitslag Heren 5Km:

nr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	Totaal
1	Toin van Erp	16.49					
2	Leo van Kampen	17.11					
3	Jan v.d. Schoot	17.28					
4	Erik van Heijningen	17.32					
5	Jos Dekkers	17.55					
6	George Zoontjens	18.00					
7	Mark Hulzenbosch	18.04					
8	Pim v.d. Wijst	18.10					
9	Jorrit Dekkers	18.20					
10	Cor van Erp	18.21					
11	R. Bont	18.22					
12	Jack de Punder	18.33					
13	Adrie v.d. Brand	18.35					
14	Henk van Uden	18.45					
15	Paul Maussen	19.00					
16	Ruud v.d. Laar	19.13					
17	Rinus Pennings	19.20					
18	Thijs Dekkers	19.22					
19	Walter Hagelaars	19.28					
20	Jeroen v.d. Tillaart	19.43					
21	Fons v. Boxmeer	19.45					
22	T. Berkhof	20.01					
23	M. v.d. Wijst	20.12					
24	Kees Treuren	20.32					
25	Frans Rovers	20.42					
26	E. Brouwers	20.42					
27	Rene v.d. Heuvel	20.55					
28	Ad van Rooy	20.55					
29	G. Bont	21.19					
30	Peter Hellings	21.27					
31	Huub v.d. Schoot	21.30					
32	Joep Dekkers	21.31					
33	Harrie Senders	21.45					
34	H. Goijarts	22.11					
35	Joris v.d. Heijden	23.10					
36	Rien v.d. Eertwegh	23.22					
37	Joep Hulsen	23.23					
38	Piet van Engeland	23.32					
39	Bert Geeven	26.12					
40	Karel Verberk	26.20					
41	Harrie v. Eck	28.02					

Uitslag Dames 5 Km:

nr	Naam	20-10	17-11	15-12	19-01	23-02	Totaal
1	Netty Hulsen	23.05					
2	Lien Vogels	23.42					
3	Sjan Kerkhof	24.28					
4	Nicolien Schoones	24.57					
5	Tineke v. Boxmeer	26.19					
6	Fien Asveld	26.48					
7	Els van Aarle	27.53					

Uitslag "24e SPARRENBOSLOOP" A.V. Marvel te Boxtel
zondag 27 oktober 1991

Jongens pup. C.		Meisjes jun C.	
10. Joost Conijn	5.19	8. Yvonne Merks	4.45
Jongens pup. B.		Jongens pup. A.	
1. Joost v. Kampen	4.07	7. Arjen van Esch	4.08
4. Martijn Conijn	4.29	13. Floor van Kampen	4.17
		14. Ivo Aarts	4.21
Jongens jun D.		Meisjes jun. D.	
11. Roel v. Kampen	4.03	2. Anneloes van Erp	3.55
15 Erik Kempe	4.11	4. Marieke v.d. Eertwegh	3.57
Jongens jun. C 2000mtr		15. Sandra Senders	4.24
8. Lennert Asveld	8.35		
9. John van Erp	8.37		

Sparrenbosloop te Boxtel

We vertrokken om 11 uur van de markt en gingen met zo'n 13 kinderen naar Boxtel. Toen we aankwamen konden we de spullen in de bus leggen, daarna de nummers op en een ronde inlopen. Toen was het tijd voor Joost Conijn. Hij liep best wel goed, maar had geen prijs. Daarna moesten Joost van Kampen en Martijn Conijn lopen, Joost werd 1e en Martijn 4e. Zij konden allebei een prijsje gaan halen in de bus. Toen moesten Floor, Arjen en Ivo, ze kwamen niet in de prijzen. Toen moesten Sandra, Anneloes en ik (Marieke) lopen. Anneloes liep goed en werd 2e, Sandra weet ik niet en ik werd 4e. Anneloes had een tijd van 3.55 en ik 3.57. Anneloes en ik konden ook een prijsje gaan halen in de bus. Yvonne, Erik, Roel, Lennert en John moesten ook nog lopen, maar vielen niet in de prijzen. Iedereen kreeg een medaille en Anneloes en Joost van Kampen moesten nog op het podium komen en kregen een standaardje. Het was een leuke morgen.

Groetjes, Marieke v.d. Eertwegh.

WEDSTRIJDKALENDER 1991-1992

ELKE DERDE ZONDAG VAN DE MAAND CLUBCROSS IN DE
VRESSELSE BOSSEN FORTUNA 67 SINT-OEDENRODE 1000 meter

Zondag	17 november	aanvang 10.30 uur
"	15 december	aanvang 10.30 uur
"	19 januari	aanvang 10.30 uur
"	23 februari	aanvang 10.30 uur
Zondag	29 december te Oirschot	"A.V. OIRSCHOT"
	Ouwjaars-loop	aanvang 12.00 uur
Zaterdag	11 januari te Gemert	"G.A.C."
	Indoorwedstrijden	aanvang 9.30 uur

MEDEDELING OMTRENT FOTO'S KLUBKAMPIOENSCHAPPEN JUNI '91

Een kleine 2 maanden hebben in de kleedkamer van Fortuna '67 foto's gehangen die tijdens de kampioenschappen zijn gemaakt. Mensen die de foto's nog willen bekijken en bestellen kunnen nog tot 1 december contact opnemen met Henk Strik. Hierna zal de nabestelling plaatsvinden, en zal een ieder nog dit jaar zijn bestelling ontvangen.

Henk Strik tel. 04138-76769.

"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"



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

MAKELAARS EN ASSURANTIEKANTOOR



de koning bv

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

BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVEN'S

De mooiste auto is een Rooise auto

Voor zeven 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



Industrieweg 21, tel. 74059

mazda



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 . . .

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK



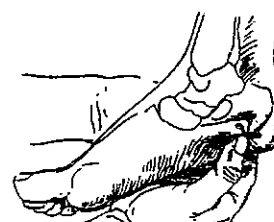
9-91 nr.10

FASCIITIS PLANTARIS

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar een sterke peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure "fasciitis plantaris" genoemd. Bij hardlopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen. De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening).

Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen in het begin nog tijdens de warming-up, maar keren weer terug na afloop van de sportbeoefening. Als er toch doorgesport wordt, zullen de pijnklachten nog meer toenemen en zal hardlopen niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal maanden gaan duren.



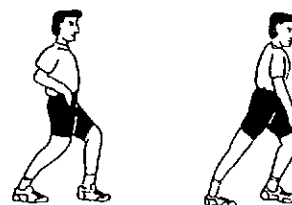
OORZAKEN VAN DEZE BLESSURE

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelastingsblessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel na overbelasting slechts langzaam verloopt. Overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingsoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingsoefeningen voor de kuitspieren van belang.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen. Met name heuveltraining is berucht.
- Lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton.
- Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen en/of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- Lichte standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (b.v. holvoeten of juist knik-platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht; "te zwaar zijn".
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

HOE VOORKOM IK DEZE BLESSURE ?

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de volgende rekkingsoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen uitgevoerd moeten worden. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal de oefening 2 tot 3 maal per been.



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Wees voorzichtig met heuveltraining. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren.
4. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij de aanschaf van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Een goede sportspecialist kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.
Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen.
7. Als er sprake is van een te hoog lichaamsvetpercentage, kan "afvallen" er zeker toe bijdragen dat deze overbelastingsblessure niet (zo snel) ontstaat.

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) IS ONTSTAAN ?

1. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Geef gehoor aan de "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan direct na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Dit kan b.v. door de hak op een coldpack of een plastic zak met kapotgeslagen ijsklontjes te laten rusten. Leg tussen de hak en de ijszak b.v. een theedoek om een huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, blijft het nuttig de pijnlijke plek meerdere keren op de dag te koelen.
3. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.
4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Deze kan dan beoordelen of b.v. fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bondsbureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

Bij het N.I.S.G.Z. is nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) te verkrijgen (Tel. 08308 - 21984).

Bij het samenstellen van dit blessurebulletin werd gebruik gemaakt van de literatuurstudie van M.v.Drogenbroek.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

ELKE DERDE ZONDAG VAN DE MAAND ROOISE TRIMLOOPCOMPETITIE
IN DE VRESSELSE BOSSEN FORTUNA '67 SINT-OEDENRODE

Zondag 20 oktober	aanvang 11.00 uur
" 17 november	" 11.00 "
" 15 december	" 11.00 "
" 19 januari	" 11.00 "
" 23 februari	" 11.00 "

Zondag 10 november "PRINS HENDRIK" te Vught
49e Lunettencross wedstrijd 9 km. aanvang 14.25 uur
trimlopen 7,5 - 6 - 4,5 - 3 - 1,5 km. " 12.00 "

Zondag 10 november "CONDITIO" te Best
trimloop 6,5 - 3,2 km. aanvang 11.00 uur

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

Zondag 10 november "H.A.C." te Helmond
Molenvencross wedstrijd 8790 mtr. aanvang 14.20 uur
trimloop 1,5 tot 7,5 km. " 11.00 "

Zondag 10 november "A.V.V." te Valkenswaard
Valkenloop wedstrijd 20 km. aanvang 13.00 uur
trimloop 20 - 15 - 10 - 5 km. " 11.00 "

Zondag 17 november "S.V. FORTUNA" te Sint-Oedenrode
2e wedstrijd Rooise trimcompetitie aanvang 11.00 uur

Zondag 17 november "G.V.A.C." te Veldhoven
28e Kempencross wedstrijd aanvang 12.30 uur
trimloop 7,5 - 6 - 4,5 - 3 - 1,5 km. " 11.00 "

Zondag 17 november "A.V.V." te Valkenswaard
trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 10.45 uur

Zondag 17 november "STICHTING ZEVENHEUVELENLOOP" Berg en Dal
Zevenheuvelenloop 15 km. aanvang 12.00 uur

Zondag 24 november "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 18 - 12 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 24 november "LOGO" te Geldrop
Schietbergcross wedstrijd en trimloop
10 - 5 - 3,5 - 2,5 - 1,12 km. aan.v.a. 11.00 uur

Zondag 24 november "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 1 december "PRINS HENDRIK" te Vught
Supriseloop 10 - 7,5 - 5 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 1 december "G.V.A.C." te Veldhoven
17e Kempische trimcompetitie 4,5 - 9 km. aanv. 11.00 uur
bij Buitenhof / Koningshof

Zondag 1 december "L.G.D." te Deurne
 Zandboscross wedstrijd aanv.v.a.14.45 uur
 trimlopen 7,2 - 4,9 - 2,6 km. aanvang 11.00 uur

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

Zondag 8 december "S.V. CONDITIO" te Best
 trimloop 6,5 - 3,2 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 8 december "G.V.A.C." te Veldhoven
 trimloop 18 - 12 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 8 december "DE KEIEN" te Uden
 2e Keiencross Heuvelrugcross aanv.v.a.11.20 uur

Zondag 15 december "S.V.FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
 3e wedstrijd Rooise trimcompetitie aanvang 11.00 uur

Zondag 15 december "A.V.V." te Valkenswaard
 trimlopen 12 - 9 - 6 - 3 - 1 km. aanv.v.a.10.45 uur

Zondag 15 december "RUNNERSCLUB LIESHOUT" te Lieshout
 D'n Duvelcross afstanden 6,32 - 4,74 -
 3,16 - 2,37 - 1,58 - 0,79 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 15 december "A.V. OSS '78" te Herpen
 Herperduincross aanvang ? uur

Zondag 22 december "G.V.A.C." te Veldhoven
 trimloop 18 - 12 - 6 - 4 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 22 december "A.V.R. '69" te Reusel
 L 'Avant Sylvestre 8 - 6 - 4 - 2 km. aanvang 11.00 uur

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

Donderdag 26 december "G.A.C." te Bakel
 Kerstloop 10 - 8 - 6 - 4 - 2 km. aanv.v.a.14.00 uur

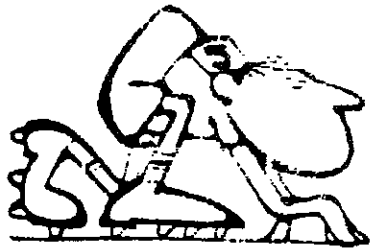
Zondag 29 december "L.O.C. RECREATIESPORT" te Heeze
 7e Sylvesterloop Heezerbos
 afstanden 6,8 - 5,3 - 3,7 - 2 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 29 december "A.V. OIRSCHOT" te Oirschot
 Auwoarscross wedstrijd aanvang 15.00 uur
 trimloop 9,15 - 7,13 - 5,1 - 3,8 km. aanvang 11.00 uur

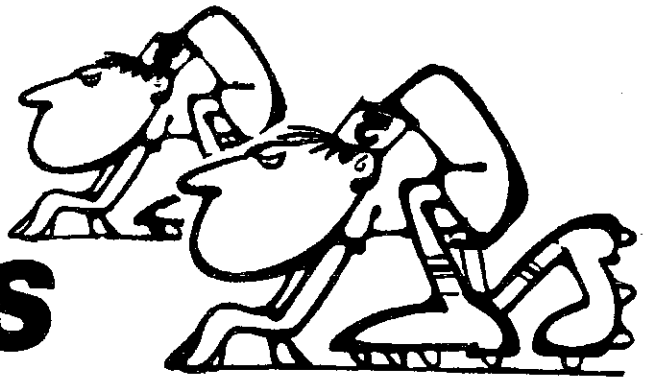
Zondag 29 december "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
 trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

Dinsdag 31 december "ACHIL '87" te Hilvarenbeek
 Oudejaarsloop 10 - 5 - 2,5 km. aanv.v.a.14.00 uur

Dinsdag 31 december "TILBURG ROAD RUNNERS" te Tilburg
 Sylvester tijdloop 10 - 6,6 - 3,3 km. aanv.v.a.11.00 uur



TRIMMERS



JAARVERSLAG TRIMMERS-SEIZOEN 1990-1991

Het seizoen begon met een ledenaantal van 34 en werd afgesloten met 31.

AKTIVITEITEN:

- Op 6 december 1990: Sinterklaasavond gevierd in de kantine, met een lekker kopje koffie en bijzonder lekkere speculaas. (recept te bevragen bij Betsie!)
- 13 december 1990: In de Corridor wordt er een grote advertentie geplaatst waarin het verzoek wordt gedaan lid te worden van de trimclub. Resultaat? Dordeel zelf!
- februari 1991: aanmelding twee mannelijke leden.'n hele aanwinst!
- 17 maart 1991: Fortunaloop. Ook enkele fanatieke trimmers doen mee. Goed zo!
- 1 mei 1991: Hannie Brok trouwt.
- juni en juli 1991: Het seizoen loopt op een eindje. Alleen de echte trimmers trimmen nog wat door, maar de meesten bereiden zich voor op de vakantie of zijn bezig met de schoonmaak. Ook bedankten enkele leden voor de plezierige tijd, maar konden helaas het volgende seizoen door omstandigheden niet meer meedoen. Jammer!
- september 1991: begin nieuw seizoen.

Het nieuwe seizoen is begonnen en Tonny komt met het grandioze plan een medewerkster van de firma R.U.B.H. uit te nodigen voor het geven van een demonstratie van echte schapewollen dekens. Bij een grote deelname van een aantal echtparen werd er een bonus in het vooruitzicht gesteld dat dan weer de club ten goede zou komen. Ook zou ieder echtpaar een verrassing krijgen en gratis enkele consumpties.

Het werd een succes! Er waren 27 echtparen die door hun aanwezigheid alleen al de kas met een aardig geldsommetje spekten. Dit jaar zijn we uit de financiële problemen! Hartelijk bedankt Tonny voor je inzet!

~~Zoals je in de Fortuna bode hebt kunnen lezen, bestaat de~~

S.V. Fortuna '67

15 december 1992 25 jaar.

Dit heugelijke feit zal gepaard gaan met feestelijkheden die echter grondig voorbereid moeten worden.

Het hoofdbestuur heeft daarom gevraagd of er van iedere afdeling enkele leden plaats zouden willen nemen in een commissie van voorbereiding.

Op een vergadering, die gepland is in januari 1992, worden dan sub-commissies gevormd:

b.v. een activiteiten commissie en een wervings- commissie.

Er moet natuurlijk het nodige geld op tafel komen om de feestelijkheden te kunnen financieren.

Deze voorbereidingen vragen wat tijd, maar deze tijd kan heel gezellig zijn omdat samen plannen smeden gewoon heel plezierig is. Wat de een niet weet weet gegarandeerd de ander. Hoe meer er zijn hoe meer ideeën er op tafel komen.

Zou jij er wat voor voelen om wat tijd aan deze echte sociale bezigheid te besteden? We zouden het erg op prijs stellen en hopen je dan ook op die vergadering te mogen begroeten.

Tot ziens,

Elly van den Boomen.

VERJAARDAGEN IN DE MAAND NOVEMBER

Ria Hol	13 november
Pieter de Koning	13 november
Frans van den Oever	27 november

VAN HARTE PROFICIAT!

Laatste mededeling:

Op de donderdagen 5 en 26 december gaat het trimmen in de sporthal, om welbekende redenen, niet door.

OM IN TE VULLEN:

Ja, ik geef mij op om deel te nemen in de feestcommissie:

Naam:

Graag zo snel mogelijk inleveren bij Tonny, Betsie of Elly.
Bedankt!

Sportschool Th. v.d. Oever



Sportschool Th. v.d. Oever met
"CONDITIETRAINING"

Deze lessen zullen bestaan uit veel rekoefeningen en lichte fitness-training voor buik-, rug- en armspielen.

De trainingen zullen gegeven worden op:

Maandagavond 21.00-22.00 uur

Woensdagavond 20.00-21.00 uur

Hebt u interesse, bel voor informatie:

Tel.: 04138-75392

of kom kijken bij Sportschool Th. v.d. Oever
Ollandseweg 32 - Sint-Oedenrode

Bakkerij v.d. Hagen
Bakwerk in Bakwerk
Koljeren 3 - Tel. 72607
St. Oedenrode



C.SCOPE

FISHER TH-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

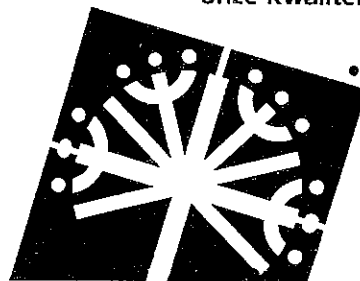
Doordacht Investeren Is Kiezen Voor Kwaliteit.

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 draadkluif 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

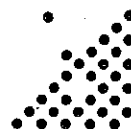
DE WIT

KOMPLEET IN SPORT

Rooiseweg 22, Tel. 04104-92356 Schijndel

Kapsalon

MATHIE



KOFFEREN 3A 5492 BL SINT OEDENRODE

alleen op afspraak 04138 77829

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



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

Basketbal



De jarigen in de maand November

4 nov. Bennie v.d. Meerakker
7 nov. Jolanda v.d. Pas
19 nov. Melanja v. Gorkum
19 nov. Judith v.d. Warenburg
20 nov. Erik Smit
21 nov. Jose v. Zon

" VAN HARTE "



BESTUURSMEEDEDELINGEN

Wist U dat:

- De lotto weer ter ziele is wegens geringe deelname.
- Dat er twee nieuwe miniballen bijgekomen zijn.
- Dat de meisjes minis en de meisjes pass. nu elk hun eigen trainster/coach hebben t.w. Marianne de Lat en Miek v.d. Ven
- Dat Eddie dank gezegd wordt voor de start periode.
- Er weer een algemene ledenvergadering is geweest van s.v. Fortuna en dat de opkomst minimaal was.
- We er weer een scheidsrechter met licentie bij hebben.
Hoera ! proficiat Henk !
- Er 5 leden deze maand gaan proberen Henk te evenaren, door een cursus te gaan volgen in Boxtel.
succes Nardo, Fieke, Jurgen, John, en Jeroen.
- Er nog meer leden op cursus gaan komende maanden om de taken van de huidige scheidsrechters te verlichten.
- Het een goede zaak is , nu onze vereniging voor de helft uit jeugdleden bestaat die nog niet mogen fluiten, maar wel fluiters nodig hebben voor hun wedstrijden, dat alle senioren hun steentje bijdragen.
- Het al een hele verlichting van de taken van de huidige licentiehouders is, als de miniwedstrijden, waar geen licentie voor nodig is, maar wel spelleiderskwaliteiten (maar wie heeft die nu niet) voortaan gefloten worden door niet licentiehouders.
- Maria Bouwens en Toon v.d. Broek een dochter hebben gekregen.
Proficiat met Lisanne !
- Er kandidaten gezocht worden voor een activiteiten/feestcommissie van s.v. Fortuna '67 om 't 25 jarig bestaan te gaan vieren.
- Er een ongevallenverzekering bestaat voor de uren dat je traint en/of wedstrijden speelt.
- De polis bij Frank in te zien is, voor 't geval dat.
- We allen veel spelplezier en succes toe wensen.

Het bestuur

VERSLAG SCHEIDSRECHTERSVERGADERING 10 OKTOBER

AANWEZIGEN : Marianne (Scheidrechters-Kontakt-Persoon), Paul, Henk v. B., Frank, Coen, Chris, Roel, Miek, René, Wil, Anja, Wim.

Opening om 22:30

De volgende onderwerpen komen in de vergadering aan bod :

- 1 Wie fluit de wedstrijden van de mini's ?
- 2 Wat zijn de wensen van de scheidsrechters met betrekking tot wanneer men kan/wil fluiten en wie men wil fluiten (eventueel vorming van koppels).
- 3 Aanpak van mensen zonder licentie.
- 4 moeten diegene met een "taak" ontlast worden bij het fluiten (thuisprogramma en aangewezen wedstrijden) ?
- 5 Meer waardering voor de scheidsrechter.
- 6 Het fluiten van de uitwedstrijden van Heren 2.
- 7 Welke mensen zijn bereid een scheidsrechterscursus te gaan volgen?

De onderwerpen worden in deze volgorde besproken.

- 1 De mensen met licentie willen geen miniwedstrijden fluiten. Sugestie : mensen zonder licentie laten fluiten. Na enige discussie wordt het volgende overeengekomen : kadetten laten fluiten, samen met senioren zonder licentie. Marianne zal deze mensen in het werkrooster opnemen.
- 2 De persoonlijke wensen zijn door ieder afzonderlijk kenbaar gemaakt. Deze zijn bij Marianne bekend.
- 3 De gedachte is dat veel leden zonder licentie 'schrik' hebben om te gaan fluiten. De mening is dat dit slechts drempelvrees is. Het voorstel dat alle nieuwe leden, en alle kadetten die 16 jaar worden, een scheidsrechterscursus moeten gaan volgen, wordt naar voren gebracht en aangenomen.
- 4 Al snel blijkt dat de meningen op dit punt verdeeld zijn. Wel wordt algemeen aanvaard dat de mensen met een taak zoveel mogelijk ontzien moeten worden. De zaalwacht kan als invaller fungeren bij het ontbreken van schrijvers of fluiters bij het thuisprogramma. De informele belofte wordt gedaan dat men serieus zal ingaan op de vraag of je wil/kunt fluiten. Je mag best een keer "nee" zeggen. Maar misschien kun je op een ander tijdstip dan wel een keer voor iemand invallen.

- 5 Roel : Misschien is een feestje voor de scheidsrechters aan het eind van het seizoen een idee of een etentje. Daar zitten de andere niet zo op te wachten. Paul oppert het idee van financiële compensatie voor scheidsrechters. Dit is bij fortuna niet haalbaar. Een betere waardering is wel gewenst. Dit hoeft niet in de vorm van iets tastbaars, een bedankje van de spelers en misschien aan het eind van het seizoen in de ledenvergadering doet al veel, is de algemene indruk.
- 6 Wim zegt als vertegenwoordiger van Heren 2 dat zij het niet noodzakelijk vinden dat er een scheidsrechter meegaat bij uitwedstrijden. Meestal kan met de "ontvangende" club wel iets geregeld worden. Hiervoor is dus geen directe actie nodig.
- 7 Het resultaat van 2 avonden polsen onder de leden levert toezeggingen op van de volgende mensen :

John Verhagen
Jeroen Schuurmans
Jurgen in 't Zandt

Ronnie van Kampen
Nardo Kaandorp
Patrick Bellemakers

Binnenkort gaat een cursus van start op zaterdagmorgen, geregeld door Schijndel en Boxtel. Enkele van bovenstaande mensen zullen hiervoor door Marianne benaderd worden.

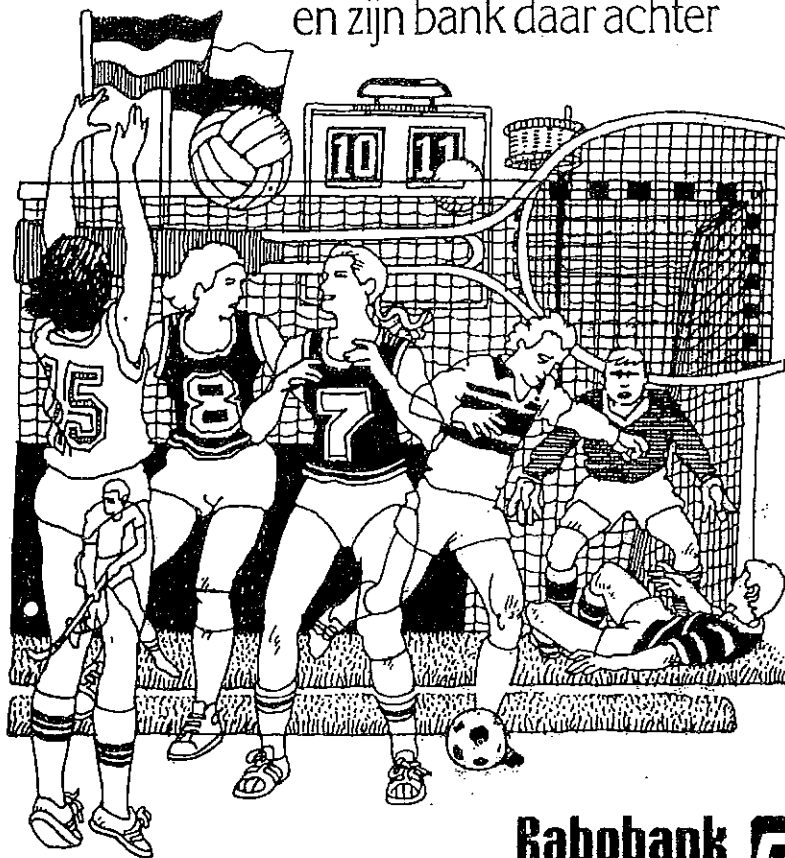
Voor mensen die niet op zaterdag kunnen is er de mogelijkheid om in Berlicum of Uden op een doordeweekse avond de cursus te volgen (waarschijnlijk op zijn vroegst in januari).

Wil en Anja benaderen de Dames 1 nog. Fieke, Susan en Joke zijn al ter sprake gekomen. Bennie twijfelt nog (gewoon doen!).

WIE VOLGT ?

Sluiting vergadering om 23:55

De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

A. Prinssen-v. d. Berg



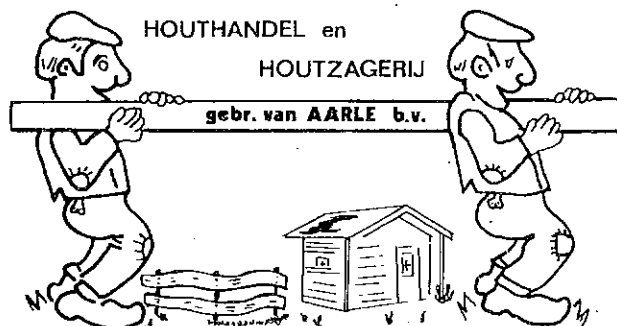
Voor al uw
stoffen
handwerken
en wol

depot ASCOT stomerij

Kofferen 24 Telefoon 72774
Sint-Oedenrode

HOUTHANDEL en
HOUTZAGERIJ

gebr. van AARLE b.v.



Het adres voor alle soorten hout speciaal eikenhout
voor huis en tuin

OLLANDSEWEG 159 ST.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

Bouwmarkt Forum

PLUS
DIE NIET ZELF MARKT



BOUWMATERIALEN - KEUKENS - HOUT EN MACHIINAAL
TRAMERWERK - WAND- EN VLOERTEGELS - SANITAIR ETC
BEGELEIDING EN ADVIES - BOUWKUNDIG TEKENWERK

*Uw complete
bouwmarkt*

Liempdseweg 3
5492 SM Sint-Oedenrode



**gouden - zilveren
sieraden
horloges**

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

PIET SPANJERS

Goud- en zilversmid

Hauvel 34
Sint-Oedenrode



stomen en wassen

Kofferen 22
St. Oedenrode
Tel. 04138 - 77902

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

DE IDEALE TUIN
Wij hebben alles voor uw droomtuin
Grote sortering Terra Cotta potten

K. KRANS
Tuincentrum - Bloemkwekerij
Schijndelseweg 65, Sint-Oedenrode, tel. 72529

ZADEN
Vrijbloeibloemen
en groentezaden

Kamerplanten
en
suijbloemen

Pastakken
20 verschillende
soorten
paar-
bloeiendes

Functieplanten
voor binnen en
buiten

**Bloeiende
vriestakken**

Specialiteit: RVS schoorsteenkapen



A. v. Weert

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

FILMCLUB " ROOI "
V.H.S.

TEL. 77550

DE KOFFIE IS KLAAR

Filmclub
VIDEOOTHEEK





BLESSURES BLIJF ZE DE BAAS

Niets is zo vervelend als tijdens het trainen of spelen van een wedstrijd de zaal te moeten verlaten, omdat je een blessure hebt opgelopen, vooral als je bedenkt dat de meeste blessures voorkomen kunnen worden.

Daarom schenken we ook deze week aandacht aan de campagne 'Blessures blijf ze de baas'. Deze week een artikel over hoe je de schade van een opgelopen blessure tot het minimum kan beperken, volgende keer geven we onder andere tips en informatie hoe je een blessure kan voorkomen en - mocht je desondanks toch geblesseerd raken - wat je kan doen om die blessure zo snel mogelijk te laten genezen.

Acute blessures komen het meest voor

Er zijn ongeveer 400.000 Nederlanders die aan volleybal, handbal, korfbal en basketball doen. Uit onderzoek is gebleken dat zij een grote kans (1 op de 3) maken om een blessure op te lopen. Ook jij hoort bij die 400.000 spelers. Daarom is het handig om te weten wat je moet doen als je een blessure oploopt.

Bij deze vier zaalsporten komen acute blessures het meest voor. Een acute blessure is een blessure die plotseling tijdens het spel of de training optreedt. Het grootste deel van de acute blessures wordt gevormd door enkel- en vingerblessures.

Soms zijn blessures het gevolg van overbelasting. Hiermee wordt een blessure bedoeld die langzaam ontstaat doordat je een bepaalde worp of sprong te vaak uitoefent of op de verkeerde manier. Overbelastingsblessures komen minder vaak voor dan acute blessures, maar duren wel heel lang voor ze genezen zijn en je weer kan gaan trainen of sporten.

Goede eerste hulp beperkt omvang blessures

Bij een blessure, bijvoorbeeld het verzwikken van je enkel, gaat er binnen altijd iets kapot. Het resultaat is een pijnlijke zwelling, veroorzaakt door bloeding en vochtvorming. Als je de zwelling meteen bij het begin weet te beperken, wordt de blessure minder ernstig en genees je sneller. Het beperken van een zwelling doe je door de vier zogenoemde 'ICE' regels toe te passen. ICE betekent ijs en staat voor direct koelen, en elk afzonderlijk hebben de letters I, C, E, ook nog een betekenis.

Zoals gezegd, het eerste wat je moet doen bij een blessure is deze zo snel mogelijk koelen. Het koelen doe je met een zakje ijsblokjes, maar je kan hiervoor ook een 'coldpack' gebruiken; dat is een zakje met gelei die koud wordt in de vriezer en die je steeds opnieuw kunt gebruiken. Let er wel op dat je tussen de huid en het ijs een (hand)doek of een t-shirt legt. Dit om te voorkomen dat de huid bevriest. Mocht er geen ijs of coldpack aanwezig zijn, dan kan je ook koud water gebruiken om de blessure te koelen. Je kan dit doen door het geblesseerde lichaamsdeel in een bak of emmer koud water te dompelen, maar als het niet anders kan, dan is koelen onder de kraan ook mogelijk. Het beste is om deze koeling op de dag dat je de blessure oploopt vier keer te herhalen, het liefst in periodes van 15 à 20 minuten.



Koelen kan tot 48 uur na de blessure een positief effect hebben, maar hoe eerder je ermee begint hoe beter natuurlijk.

Immobilisatie, Compressie en Elevatie van de blessure

Afzonderlijk staan de letters ICE voor de termen Immobilisatie, Compressie en Elevatie.

Wanneer je ook deze drie regels in acht neemt, beperk je de zwelling nog meer, waardoor de blessure nog eerder kan genezen.

Immobilisatie betekent letterlijk 'stilhouden'. Het is belangrijk om het geblesseerde lichaamsdeel zo min mogelijk te gebruiken, vooral in de eerste twee à drie dagen na het oplopen van de blessure.

Compressie betekent druk. Laat zo snel mogelijk om het geblesseerde lichaamsdeel een drukverband aanleggen, het liefst door een deskundige (arts, fysiotherapeut of sportmasseur). Het gebruik van vette watten of iets dergelijks daarbij is uit den boze, want daardoor gaat het effect van de koeling verloren.

Elevatie betekent hoogleggen/hooghouden. Probeer zoveel mogelijk het geblesseerde lichaamsdeel omhoog te houden, zodat het overvloedige vocht terug kan zakken. Bij een enkelblessure kan je bijvoorbeeld je voet hoog houden door deze op een stoel te laten rusten.

Geef de blessure de tijd om te genezen

Veel sporters denken dat massage of warmtebrengende zalven helpen bij blessures. Dit is niet het geval, integendeel zelfs, het verergert de blessure alleen maar. Het is begrijpelijk dat je na het oplopen van een blessure weer zo snel mogelijk wil gaan trainen of sporten. Toch is het raadzaam om elke blessure volkomen en op een goede manier te laten genezen voor je weer begint. Doe je dit niet dan heb je grote kans dat je dezelfde blessure binnen de kortste keren weer terug krijgt. In de tussentijd kan je vaak wel aangepaste training doen. Vraag hierover advies bij je huisarts, fysiotherapeut of trainer.

Volgende keer geven we je informatie hoe je blessures het best kan voorkomen en - mocht je ondanks alles toch nog geblesseerd raken - hoe je het snelst van een blessure kan herstellen. Voor meer informatie over het voorkomen van sportblessures kan je informatie aanvragen bij:

'Blessures blijf ze de baas'

Postbus 90

6860 AB Oosterbeek

VERGELIJKEND OVERZICHT SPELREGELS

Regel	Miniregel	Passerelleregel	Overigen Kern	Rayon
Speeltijd	4 x 7 minuten zuivere speeltijd	4 x 7 minuten zuivere speeltijd	2 x 15 minuten zuivere speeltijd m.u.v. 1e klasse heren Br-Li-Ze, 1e klasse dames Li-Ze, overigen dames + heren Li, 1e klasse j.jun. Br-Li-Ze 2 x 20 minuten zuivere speeltijd	2 x 20 minuten zuivere speeltijd
Pauze	Tussen 1e en 2e en 3e en 4e periode 2 minuten Tussen 2e en 3e periode 10 minuten	Tussen 1e en 2e en 3e en 4e periode 1 minuut Tussen 2e en 3e periode 2 minuten	Minimaal 1 minuut	Maximaal 10 minuten
Formulieren	Minisheets	Passerellesheets	Normale sheets	Normale sheets
30 seconden- regel	Niet	Niet	Niet, m.u.v. 1e klasse senioren + j.junioren waar 2 x 20 minuten zuivere speeltijd wordt gespeeld	Wel
Wisselen	Alleen tijdens pauzes tussen de perioden en bij een belaste time- out in de 4e periode	Alleen tijdens pauzes tussen de perioden en in de 4e periode bij elk fluitsignaal	Bij elke belaste time-out Na elk fluitsig- naal: -bij balbe- zit na overtred- ding -bij bal- vast -bij een fout	Zie "Overigen Kern"
Teamfouten	N.v.t.	N.v.t.	Na 7 fouten is er de 1 en 1 regel	
Bonusvrijeworp	Niet	Wel	Wel	Wel
3-punter	Niet	Wel	Wel	Wel
Gelijkspel	Wel mogelijk	Wel mogelijk	Jeugd wel moge- lijk, m.u.v. jun. Limburg Sen. verlengen	Verlengen
Materiaal	Minibal Baskethoogte 2.60	Normale bal Baskethoogte 3.05	Normale bal Baskethoogte 3.05	Normale bal Basketh. 3.05

Regel	Miniregel	Passerelleregel	Overigen Kern	Rayon
8 spelersregel	Met de 8-spelers- regel wordt soepel omgegaan	Bij 8 spelers of meer: Iedere spe- ler speelt ten- minste 1 periode en niet meer dan 2 gedurende de 1e 3 perioden. Bij 7 spelers: Blijft iedere speler tenminste 1 periode aan de kant. Bij 6 spelers: Dient iedere spe- ler minimaal 3 volledige perio- den te spelen.	N.v.t.	N.v.t.
Speelwijze	Man to man verplicht	Man to man verplicht	man-to-man bij kadetten verplicht	Geen
Belaste Time-Out	Alleen 1 mogelijk in de 4e periode	In iedere periode 1 time-out moge- lijk maar niet na een geslaagde doelpoging	2 time-outs per helft en 1 in iedere eventuele verlenging. Deze wordt gegeven als de bal dood is en de klok stil staat. Ook na een Ook na een geslaagde doelpoging kan de ploeg waartegen gescored is een time-out aanvragen.	

Hiermee zijn de belangrijkste verschillen in schema gebracht. De normale FIBA spelregels voor elke katagorie dienen verder uit de spelregels, het wedstrijdreglement en de vademecum-aanvullingen bij wedstrijd- en jeugdcommissie gehanteerd te worden, alsmede de bestuursbesluiten (MB 11 1989).
Aan dit overzicht mogen geen bindende uitspraken ontleend worden.

Kern LimburgUitsluiten

Supershot 1 H1A-klasse. Alle wedstrijden van dit team vervallen.

Wedstrijdwijzigingen : zie verderop in dit MB
Wijzigingen in het competitieprogramma stonden ook al in MB 14. Heeft u deze meegenomen in uw schema's ?

Teamaanduiding

H2A-klasse : Timson Stars 2 moet zijn Timson Stars 1.

WERKLIJST

Zaterdag 30 November 1991

WEDSTRIJD	Fluiten	Schrijven
16.00 u. Meisjes pass. - P.S.V./Almonte	Coen/Fieke	Nardo/Marieke/Perle
17.00 u. Meisjes minis - Erp 1	Joke/Fridi	Chris/Melanjia/Ilse
18.00 u. Jongens minis - Rush FdV	Susan/Miek	Marian/Elle/Wendy
19.00 u. Dames sen. - Erp 2	Aangewezen	Bennie/Ralph/Rick
20.00 u. Heren sen. 1 - Grave	Aangewezen	Anton/Patrick Bell.
21.00 u. Heren sen. 2 - Tenderfeet	Roel	Marijn/Jeroen Sch.

Zaterdag 7 December 1991

Wedstrijd

15.00 u. Meisjes minis - Erp 1	Jeroen Sch./Jurgen	Dennis/Jeroen v.o.
16.00 u. Jongens kad. - Black Eagles	Anja/Wil	Marian/Saskia/Anke
17.00 u. Dames sen. - Sjoko	Aangewezen	Patrice/Iwan
18.00 u. Heren sen. 2 - Oktopus 4	Rene	Fridi/Susan
19.00 u. Heren sen. 1 - Schijndel 1	Aangewezen	Erik vd V/Henk Ver.

ALLEN SUCCES GEWENST

UW GROENTE- EN FRUITSPECIAALZAAK



Ad v.d. Wijdeven

Borchmolendijk 12
Tel. 04138-74039

Dierenspeciaalzaak
Hengelsport

DE BORCHMOLEN

Borchmolendijk 14
telefoon 04138-73510



Schoenreparatie

Lederwaren
VAN KEMPEN
Borchmolendijk 38a
tel: 04138-76488

ptt post



JEANSSJOPS

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

ROXSELEKTRO
BORCHMOLENDIJK 8 SINT-OEDENRODE



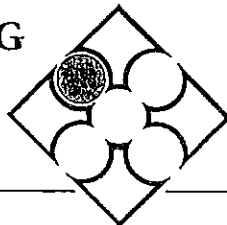
**XANDER
VAN VESSEM**
MAKELAAR O.G.

Makelaar o.g.
Adviseurs
Hypotheek
Verzekeringen



van BOXMEER bv

**VERENIGING
KOM ROOI**



**DRANKENHANDEL
J. DE LEYER**

HOOGVEEN
Reparatie beeld
en geluid

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



**SPORTPRIJZEN
RELATIEGESCHENKEN**

FRANS VAN DEN HEUVEL

Verf - Glas - Behang - Inlijstwerk - Autolakken - Gereedschappen - Sleutels

**WINKELPOOL
BORCHMOLENDIJK**



**DE ROOISE
SAUNA**

**FA. RAAYMAKERS
ZUIVELHUIS**



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

**ALDI
MARKT**

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



"Rooijse Flora"

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

De Rooijse Flora nieuwe trend exclusief in
sortering klein in prijzen

Hout- en Bouwmaterialen

VAN ERP B.V.

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



St. Oedenrode
Sonseweg 5
Tel. 04138-72565



Heuvel 26 - Sint Oedenrode

Telefoon 72463

Onze produkten zijn

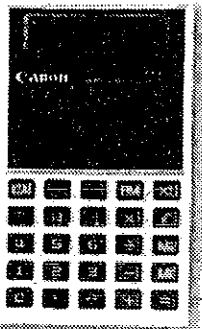
meerdere malen met

GOUD bekroond

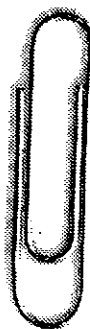
Van prullenbak tot complete inrichting.



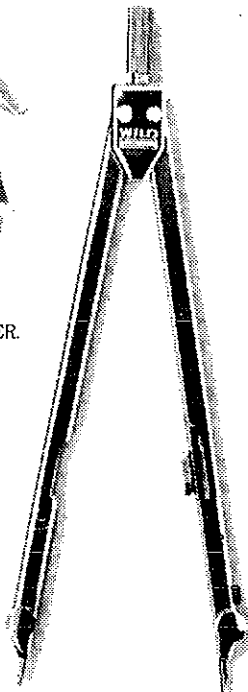
VAN PRULLENBAK TOT PAPIERVERNIETIGER.



VAN CALCULATOR TOT
PERSONAL COMPUTER.



VAN PAPERCLIP TOT
FLIP-OVER.



VAN PASSER TOT
TEKENTAFEL.



VAN NIETMACHINE TOT SCHRIFBLOK.



VAN ORDNER TOT
TEKSTVERWERKER.



VAN BUREASTOEL TOT
DIREKTIEKAMER.

ahrend AHREND VERKOOPCENTRA: ALKMAAR 072-122329, AMSTERDAM 020-5641888, ARNHEM 085-510813, EINDHOVEN 040-560911,
GRONINGEN 050-139611, HENGLO (O) 074-420666, MAASTRICHT 043-295656,
ROTTERDAM 010-4144411, RIJSWIJK 070-956956, UTRECHT 030-886411, VLISSINGEN 01184-17540. **Mensen werken met Ahrend.**