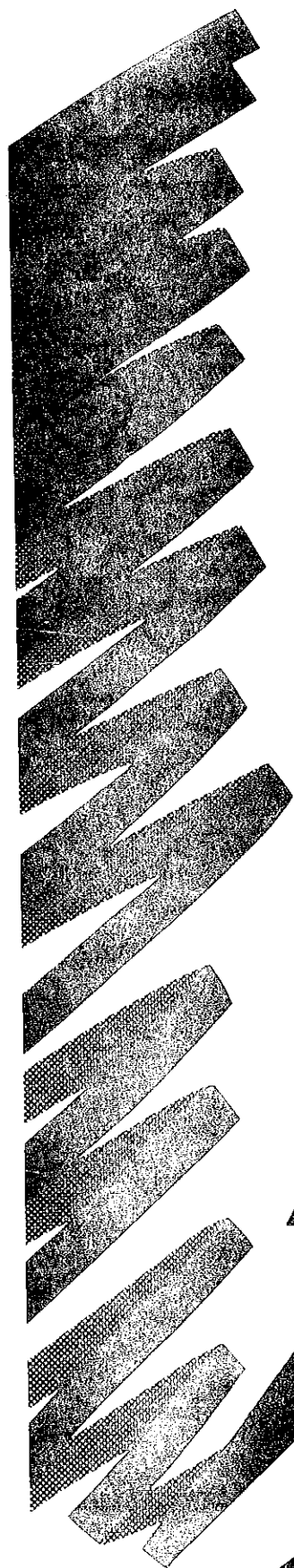
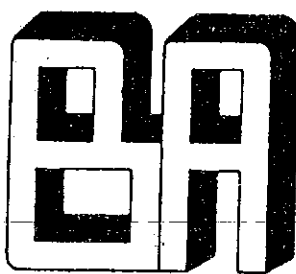


S.V. FORTUNA '67





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

Bekkers Assurantiën b.v.

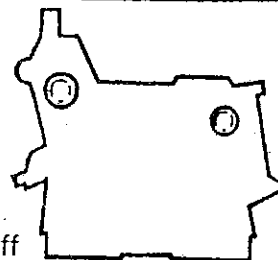
Lir.dendijk 10, 5491 GB Sint-Oedenrode, Tel. 04138-73739 Fax 77728
Nieuwstraat 18B 5691 AC Son Tel. 04990-77272 Fax 77203




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	Zonnedaaw 1	77450
Wedstr. secr. thuis	Cor v. Erp	Grote Doelenlaan 27	74622
Loopgr. evenement	Jan v. Kampen	Zonnedaaw 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	: December 1991		
ende uitgave	: Januari 1992		
voor	: 4 Januari 1992		

BERICHTJE VAN DE VOORZITTER.

Beste Fortuna leden,

Namens het hoofdbestuur van S.V. Fortuna '67 wil ik van de gelegenheid gebruik maken U prettige feestdagen en een gezond en sportief 1992 toe te wensen.

Wij mogen terugzien op een zeer actief 1991 waarin met name vele nieuwe leden in de diverse afdelingen zijn bijgekomen.

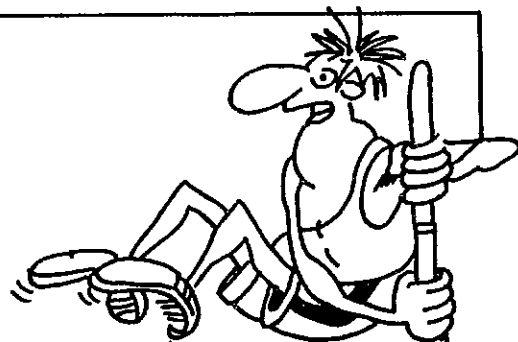
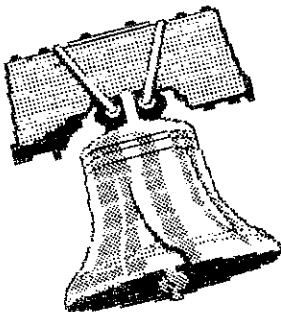
Het is onze wens dat deze groei in 1992 zich mag doorzetten en dat, met name in het jaar waarin we ons 25-jarig bestaan vieren, enkele leden zich sterk willen maken voor onze vereniging als ondersteuning voor de diverse besturen.

Op 2 januari a.s. is er om 20:30 uur een nieuwjaars receptie voor alle leden in Sporthal De Kiene Hoef, om nieuwjaars wensen uit te wisselen.

Van de voorzitter alvast een Gelukkig Nieuwjaar toegewenst.

Luc van den Tillaart
(Voorzitter)





VERJAARDAGEN

2 december	Gerrie v.d. Vleuten
7 "	Jan v.d. Schoot
8 "	Tonny van Erp
9 "	Henk van Uden
12 "	Jack de Punder
12 "	Toon Bergen
13 "	Leon Verrijt
13 "	Marianne Latijnhouwers
14 "	Jan Verhoeven
18 "	Cor Verschuyten
21 "	Simon Lavrijssen
22 "	Rosella van Haver
23 "	Henk Strik
25 "	Riek v.d. Eertwegh
27 "	Els van Aarle
27 "	Cor van Erp

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR

NIEUWE LEDEN: Janneke v.d. Heuvel M.P.A.
Lenneke van Kessel M.P.C.

AFMELDINGEN: Theo Jansen
Wouter Bekkers
Jeroen v.d. Tillaart

Verder wensen wij u en uw gezinsleden
allen prettige feestdagen en een
goede jaarwisseling toe.
En tevens een sportief 1992.

atletiek



~~RUNNERSWORLD~~

Lidmaatschapskaart

Ieder lid van Fortuna '67 ontvangt een lidmaatschapskaart.
Deze kaart is geldig tot 31-12-92.

Op vertoon van deze kaart krijgt men bij:

- Hypro Sport BV, Hoogstraat 10, Veghel
10% korting op sportschoenen en sportkleding.
- Runnersworld, Vugterstraat 5, 's-Hertogenbosch
10% korting op sportschoenen en sportkleding.
- Runnersworld, Kruisstraat 162, Eindhoven
10% korting op sportschoenen.

Wij adviseren deze zaken niet alleen om de 10% korting, maar vooral omdat ze garant staan voor deskundig advies, beschikken over een ruim assortiment en ze de mogelijkheid geven om de schoenen uit te proberen. D.w.z. u kunt buiten de winkel of op de loopband de schoenen uittesten. Wel adviseren we u altijd de oude schoenen mede te nemen om de loopafwikkeling (afwijkingen) vast te kunnen stellen. Daarnaast hebben we als vereniging contacten met deze sportzaken i.v.m. het organiseren van onze wedstrijden.

Opmerking:

Met sportschoenen en sportkleding worden alleen die schoenen en kleding bedoeld, die nodig zijn voor beoefening van sport bij Fortuna '67 (dus geen zwemkleding, tennisspullen etc.) wel trainingspakken.



VOOR 'N PROFESSIONEEL ADVIES

Uitslag "49e LUNETTENCROSS" Prins Hendrik te Vught
zondag 10 november 1991.

Jongens pup. C 1000 meter	Jongens pup. B 1000 meter
1. Joost Conijn 5.10	8. Gert v.d. Kaay 5.10
Jongens pup. A 1000 meter	Meisjes jun. D 1000 meter
3. Joost van Kampen 4.04.1	1. Anneloes van Erp 3.53.6
7. Ivo Aarts 4.12	2. Marieke vd Eertwegh 3.55.5
10. David Lumkeman 4.19	19. Rosella van Haver 5.08
22. Sander v.d. Kaay 4.36	Jongens jun. C 1500 meter
24. Martijn Conijn 4.40	7. Roel van Kampen 6.14
Jongens jun. D 1000 meter	11. Lennert Asveld 6.35
12. Arjen van Esch 4.14	13. Erik Kempe 6.38
	14. Joris van Esch 6.46

Lunettencross Prins Hendrik te Vught

Op 10 november was de wedstrijd.

We moesten allemaal om 12.00 uur op de markt zijn. Maar Gert en ik moesten nog naar de kerk bij mijn Oma. Daarom reden we maar meteen naar Vught, wij waren wel vroeger dan de anderen. Maar toen begon de wedstrijd. Als eerste moesten Lennert, Roel en Joris de plaatsen wist ik niet, toen moesten Gert en Joost Conijn, Gert is een pup. B en Joost pup. C. Gert werd 8e en Joost 1e, Gert lag een paar meter voor Joost Conijn. Toen moesten pupillen A 81 en A 82 dat waren Ivo, David, Joost van Kampen, Martijn en ik. Ivo zijn plaats weet ik niet. Maar wel van Joost, David, de mijne en Martijn zijn de plaatsen : 3e, 10e, 22e en 24e. Bij de meisjes D waren Anneloes, Marieke en Rosella. Anneloes werd 1e en Marieke 2e en Rosella 18e. De plaats van Arjen weet ik niet want wij waren al weg toen Arjen moest lopen.

Dat was 't dan. Doe!

SANDER VAN DER KAAAY

WEDSTRIJDKALENDER 1991-1992

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

Zondag	15 decenber	aanvang 10.30 uur
"	19 januari	aanvang 10.30 uur
"	23 februari	aanvang 10.30 uur
Zondag	29 december te Oirschot	"A.V. OIRSCHOT"
	Ouwjaors-loop	aanvang 12.00 uur
Zaterdag	11 januari te Gemert	"G.A.C."
	Indoorwedstrijden	aanvang 10.00 uur

De New-York Marathon

Door Peter Hellings.

1. Hoe het idee ontstond.

Tijdens de trainingen voor mijn eerste 2 marathons in 1990 (Apeldoorn en Eindhoven) vertelde Jos Dekkers regelmatig over de ervaringen, die hij enige jaren geleden opdeed, toen hij de marathon van New-York liep. Vooral het geweldige publiek maakte grote indruk op hem. Ook een kennis van mij, lid van AV Oss, gebruikt ook nog steeds superlatieven, als hij over "New-York" vertelt.

Na mijn derde - goed verlopen - marathon te Apeldoorn, heb ik dan besloten om op drie november ook in New-York van start te gaan.

2. De voorbereiding.

Al in juli werd met de voorbereiding begonnen. De trainingen werden langzaam opgevoerd. Ik ging ook merken, dat de resultaten in de halve marathons, die ik eveneens ter voorbereiding liep, achter bleven bij de resultaten, die ik in het voorjaar liep. Het is natuurlijk een gevolg van de duurtraining, maar ik moest er toch even aan wennen.

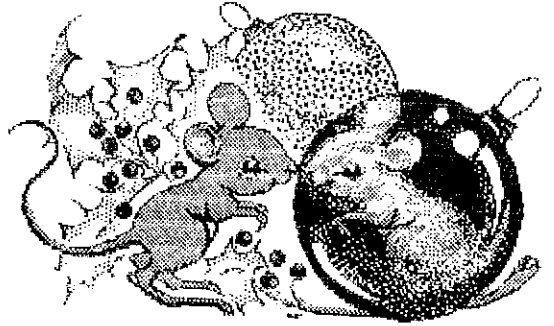
In augustus sloeg de vermoeidheid echter toe; ik was toe aan rust en laste een rustige week in, hetgeen inhield, dat er toch nog drie keer werd getraind, maar dan kortere afstanden. Na deze rustige week waren de problemen echter voorbij en kon er flink worden doorgetraind. De langste trainingsafstand was 37 km en werd samen met Henk Strik gelopen. Op de laatste 8 km moest toch een paar keer worden gewandeld. Wandelen is zoals iedereen weet iets wat je tijdens wedstrijden nooit moet doen en wat je tijdens trainingen eveneens tracht te voorkomen.

De laatste twee weken voor de marathon heb ik de trainingen verminderd. Op een gegeven moment voel je, dat je er voor klaar bent, qua training, maar ook - en dat is net zo belangrijk - mentaal.

3. Woensdag 30 oktober 1991, de reis naar New-York.

Om de te verwachten files te voorkomen was ik genoodzaakt om half zes op te staan. Wim Schoo, mijn kamergenoot in New York, haalde me om kwart voor zeven op. De files vielen mee en rond half negen waren we op Schiphol. We moesten ons tussen negen uur en half tien melden bij de desk van Arke-reizen. Na de ontvangst van de tickets kregen we van de R.R.A. een runningset en een T-shirt. Daarna begon de lange weg van het inchecken en de douanecontroles. Rond kwart over twaalf vertrokken we per Boeing 727 van United Airlines naar Londen Heathrow. Daar was een z.g. "plane-change". Drie kwartier wachten en om half twee engelse tijd vertrokken we per Boeing 767 naar New York. Een vlucht van zo'n 7 uur. Slapen kun je bijna niet en het werd voor mij dan ook een vermoeiende reis. Overigens verliep de reis voorspoedig, ondanks de flinke turbulentie halverwege en vlak voor de landing.

Om half vier Amerikaanse tijd landden we dan op het John F. Kennedy-vliegveld. Na het uitchecken wachtte ons nog een busreis van een uur naar het hotel. Het was al donker, toen we er om vijf uur arriveerden. Hotel Pickwick Arms is een eenvoudig net hotel in de 51e straat East en tussen de 2e en 3e Avenue, redelijk dicht bij het centrum van de stad. Ondanks de vermoeiende reis zijn we toch nog een eind gaan wandelen en daarna een stukje gaan eten. Om tien uur naar bed gegaan en je zult begrijpen, dat ik meteen sliep.



4. Donderdag 31 oktober.

Wat ik niet verwachtte: om vijf uur was ik klaarwakker; het blijkt, dat men op de heenreis weinig last heeft van het tijdverschil van zes uur. Op de terugreis is dat veel erger.

Vanmorgen hebben we een lichte training ingelast voor we om elf uur de startnummers gaan afhalen. We zijn dus naar het Central Park gegaan en hebben daar eerst de finishstreep geïnspecteerd, alvorens we tijdens een drietal rondjes van 2,5 km de spieren losmaakten. We zagen wel, dat het laatste stukje op zondag zwaar zou worden.

Daarna zijn we naar het Colosseum op het Columbus Circle gegaan voor het afhalen van de startnummers voor de marathon en de breakfastrun en het toegangskaartje voor de pastaparty. We stonden al om kwart voor tien in de rij, maar toen om elf uur de poorten open gingen, verliep alles zeer gesmeerd. Vanzelfsprekend kon je ook van alles kopen. Het was een zeer grote hal en alle grote merken waren aanwezig. Nog gauw een paar shirts en een jack gekocht (je moet toch kunnen laten zien, dat je in New York bent geweest). Verder spraken Wim en ik af, dat we op maandag nog een z.g. finisher-shirt zouden gaan halen.

Om kwart voor een was het verzamelen voor de stadsrondrit. Een meer dan uitstekende nederlandse gids vertelde ons gedurende de 4 uur lange rit alles over de geschiedenis van New York, over de verschillende wijken en de belangrijkste gebouwen. Maar je hoort in die korte tijd zoveel, dat je maar de helft onthoudt. We stopten enkele keren, o.a. bij het Beursgebouw in Wall Street, het UNO-gebouw, de haven, van waaruit je naar het Vrijheidsbeeld kon gaan. Veel indruk maakten ook de tientallen wolkenkrabbers op mij. De gids vertelde, dat er momenteel veel werd gebouwd. Ook kwam ik er achter, dat Harlem niet alleen een verpauperde wijk is, maar dat het ook zeer chique gedeeltes kent. Rond vijf uur werden voor het hotel gedropt.

Om een uur of zeven gingen we met een grote groep naar Bleeckerstreet; dit is een straat in het noordelijk gedeelte van Manhattan en een kwartiertje richting down town met de metro. Het was Halloween-day, een volksfeest in Amerika en door de genoemde straat trok de z.g. Halloween-parade. In vroeger jaren gingen kinderen vermomd langs de huizen. Ze belden dan aan en vroegen om snoep e.d.; werd hun dat niet gegeven, dan werd het huis "verhekst", vandaar het woord Halloween. Van de optocht zagen we echter niet veel, omdat de toeschouwers tien rijen dik stonden. We zijn toen maar omgedraaid en omdat we toch ook nog moesten eten zijn we op zoek gegaan naar een restaurant. Rond 11 uur waren we terug in het hotel.

5. Vrijdag 1 november.

Om half zeven opgestaan, want om zeven uur zouden we te voet naar het Empire State Building gaan. Dit gebouw was lange tijd het hoogste gebouw in New York, maar is nu voorbij gestreeft door het World Trade Center: de z.g. Twin-tower, die 450 m hoog is.

Het Empire State Building telt 102 verdiepingen en is 1250 voet hoog (ca 415 m). Vanaf die hoogte zie je de hele stad aan je voeten liggen en zijn de auto's net dinky-toys. Vervolgens zijn we naar de haven gegaan ter hoogte van de 42e straat waar we een rondvaart wilden gaan boeken rond Manhattan. Toen we er na een pittige wandeling arriveerden, was de boot van half tien net weg. We besloten toen eerst maar gaan te ontbijten en wat inkopen te doen. De volgende boot zou om half twee vertrekken. Het was echter goed, dat we er al om half een waren, want toen de boot om tien voor een vol was vertrok ie; dat was dus geluk hebben. De rondvaart ging dus om geheel Manhattan, langs het Vrijheidsbeeld,

Goeverneurseiland, waar de Nederlanders nog gezeten hebben begin 17e eeuw, vervolgens door de Eastriver, de Harlemriver op en via de Hudsonriver weer terug. Je ziet dan ook, dat er grote contrasten zijn: het noordelijk gedeelte van het eiland wordt bepaald door de wolkenkrabbers, terwijl je vanaf de Harlemriver op het zuidelijk gedeelte ook de keerzijde ziet; ik bedoel dus armoe en krotten. Rond deze tijd van het jaar kun je ook genieten van de prachtige herfstkleuren langs de oevers van de Hudsonriver. Het is alsof er een schilder aan het werk is geweest en alle kleuren tussen groen, bruin, geel en rood heeft uitgeprobeerd. Men noemt dat de z.g. Indian Summer. Om half vijf waren we terug in het hotel.

Om een uur of zeven zijn we gaan eten bij de Italiaan (koolhydraten) op de hoek en na een kop koffie hebben we een bezoek gebracht aan het Rockefellercentre, een gebouw van ruim tweehonderdvijftig meter hoog. Van binnen is het net een paleis, vrijwel geheel bekleed met marmer.

Een paar cijfers over dit gebouw:

1. waarde van het gebouw 750 miljoen dollar
2. 817 man schoonmaakpersoneel
3. 36 restaurants
4. er werken dagelijks 65.000 mensen in het Rockefellercentre
5. er komen dagelijks 175.000 bezoekers
6. er zijn 388 liften en 67 roltrappen
7. er staan 100.000 telefoontoestellen
8. het elektraverbruik is 269 miljoen Kwh per jaar.

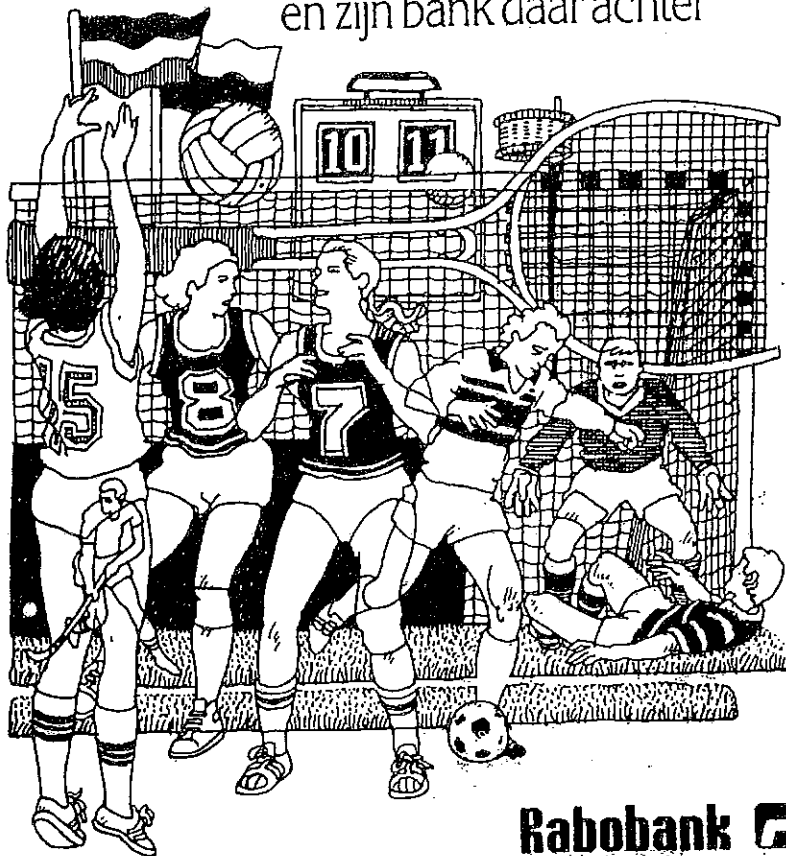
6. Zaterdag 2 november.

De Breakfast. Om half zeven opgestaan, omdat we gezamenlijk om half acht lopend (ca 10 min.) naar het gebouw van de Verenigde Naties zouden gaan. Het is inderdaad een gigantisch mooi gezicht al die vlaggen en borden van de deelnemende landen. De breakfast is er alleen voor de buitenlandse deelnemers en dat waren er 11.000 waaronder 767 Nederlanders. Na de gebruikelijke toespraken werd er in een rustig tempo koers gezet richting Central Park naar het z.g. Tavern on the green. Bij de aankomst werden de ontbijtpakketten uitgedeeld en ik kan je zeggen, dat het een prachtig gezicht is om zo'n grote groep mensen in zo'n korte tijd zo'n berg afval te zien fabriceren. Na het ontbijt konden we nog een T-shirt in ontvangst nemen.

Rond tien uur zijn we dan weer de stad ingegaan, in eerste instantie naar de z.g. Trumftower, een zeer luxe wolkenkrabber met een imposante meters hoge en brede bronzen entree. In het gebouw diverse zeer luxe winkels (niet voor ambtenaren weggelegd). Alle vloeren en wanden zijn er in marmer uitgevoerd.

Daarna hebben we een bezoek gebracht aan een New Yorks warenhuis genaamd "Bloomingdales". Ook hier was tijdens de bouw blijkbaar geen gebrek aan marmer. Om kwart over een waren we terug in het hotel. Ons wachtte die dag nog de Pastaparty, waarvoor we ons om vijf uur bij het Columbus Circle moesten melden. Het Columbus Circle is een verkeersplein, dat grenst aan het Central Park en maar 10 minuten lopen van het eerder genoemde Tavern on the green. In het Tavern on the green heerste een geweldige stemming. Men kon er zoveel eten als je wilde; een mooie gelegenheid om kennis te maken met andere lopers. De organisatie had verder gezorgd voor voldoende vermaak. Op deze avond hoorde we ook, dat er 29.000 lopers zouden starten op de marathon. Na de pastaparty zijn we naar het hotel gewandeld en na nog een laatste cappuchino lagen we om kwart over negen in bed.

De mens, zijn sport
en zijn bank daar achter



Rabobank 
St.Oedenrode

A. Prinssen-v. d. Berg

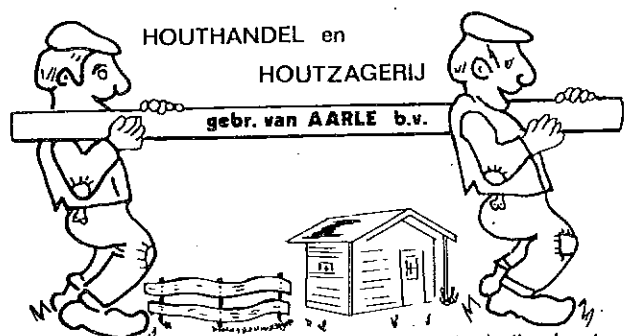


Voor al uw
stoffen
handwerken
en wol

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

HOUTMAAT
FRAMERWEGE
BEGELEID

UW

PLUS
DE HET ZEEL MARKT **KLUB**

BOUWMATERIALIEN • KEUKENS • HOUT EN MACHINAAL
TIMMERWERK • 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

Heuvel 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

Specialiteit: RVS schoorsteenkappen

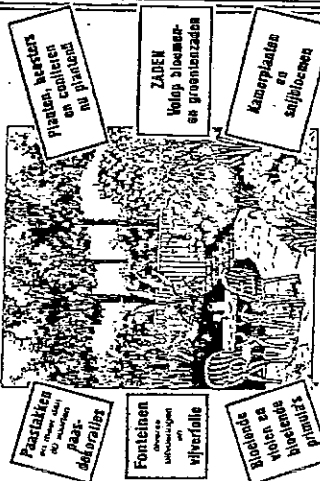


A. v. Weert

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

DE IDEALE TUIN

Wij hebben alles voor uw droomtuin
Grote sortering Terra Cotta potten



Tulincentrum - Bloemkwekerij

KRANS

Schijnjndelseweg 65, Sint-Oedenrode, tel. 72529

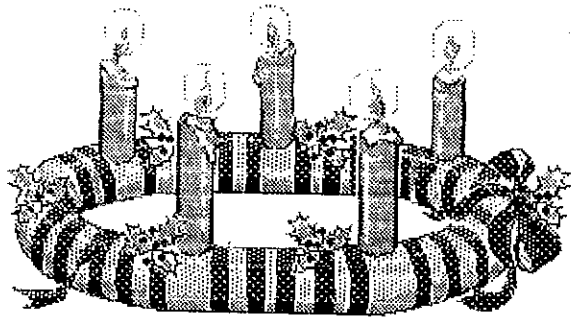
FILMCLUB " ROOI "

Y.H.S.

TEL. 77550

DE KOFFIE IS KLAAR

The logo for Filmclub Videotheek. It features the word "Filmclub" in a large, bold, italicized sans-serif font. Above the "i" in "Filmclub" is a stylized graphic of a film strip reel with a registered trademark symbol (®). Below "Filmclub" is the word "VIDEOTHEEK" in a smaller, bold, all-caps sans-serif font.



7. zondag 3 november, marathon-dag.

Aangezien we graag vooraan bij de start wilden staan, spraken we af, dat we om half vijf zouden opstaan. Nadat we wat gegeten hadden, vertrokken we te voet naar het Empire State Building, waar de bussen klaar stonden. Om tien over half zes vertrokken we naar de de Verrazano Narrows Bridge, waar de start van de marathon is. Nabij de brug, op het terrein van een militaire kazerne stonden enkele grote tenten, waar iedereen zich kon voorbereiden op de start. Er was voldoende te eten en drinken aanwezig, bovendien waren er honderden toiletten aanwezig en natuurlijk was er het bekende langste urinoir ter wereld. Tot ca half tien ben ik samen met enkele leden van onze groep in een van de tenten gebleven, waar het in het begin toch wel koud was. De temperatuur zou echter later stijgen tot een ideale 15 graden met volop zon en weinig wind. Om half tien heb ik mijn sporttas afgegeven in de voor mij bedoelde bus. Omdat ik in de blauwe startgroep zat, was dit voor mij een bus met een blauwe letter H er op. Er waren voor de deelnemers in de diverse startgroepen zo'n tachtig bussen beschikbaar, die na de start naar de finish reden en daar in dezelfde volgorde weer neergezet werden. Om half elf konden we dan eindelijk de brug op. Er waren vakken voor de diverse eindtijden, maar de organisatie stuurde ons allemaal zo ver mogelijk naar voren. Ik stond dan ook zo'n 10 rijen van voren, hetgeen inhield, dat ik na het startschot binnen enkele seconden over de startstreep was. Ook mijn kamergenoot Wim Schoo, die in de groene startgroep zat, was binnen enkele seconden weg. De eerste 25 km gingen voortreffelijk. De sfeer was geweldig en wat een publiek. Volop muziek langs het parckours, volop aanmoedigingen. Eenmaal over de Queenboro Bridge ging het minder goed. Omdat mijn loopstijl niet bepaald soepel is, kreeg ik door de vele lange afdalingen veel last van mijn tenen; ik wikkeld dus niet goed af en het is niet gemakkelijk dit af te leren. Zoals gezegd mijn tenen gingen verschrikkelijk zeer doen en daardoor begon ik geforceerd te lopen, hetgeen weer tot gevolg had, dat ik pijnlijke bovenbeenspieren kreeg. Ik had lang op een schema van 3.20 u gezeten, maar dat moest ik flink op inleveren. Bovendien wat me in de twee voorlaatste marathons niet overkwam, gebeurde nu wel: wandelen, geen lange stukken, maar telkens 10, 15 of 20 m. Het schema van 3.30 u, waarop ik was weggegaan, moest ik nu ook laten varen. Elk hellinkje werd een berg en de eindtijd werd toch nog een redelijke 3.39.11. Op de laatste twee mijl word je zowat vooruit geschreeuwd door een zeer enthousiast publiek en dan wandel je niet zo gauw meer. Eenmaal over de streep en met de medaille om mijn nek is alle pijn gauw vergeten. Je wordt zeer goed opgevangen door tientallen helpers en helpsters. De bussen met sporttassen stonden weer klaar en nadat ik het beschikbaargestelde lunchpakket in ontvangst had genomen, ben ik al etende langzaam terug naar het Columbus Circle gelopen, waar al een bus van de RRA klaar stond om ons naar het hotel te brengen.

Ik heb een heerlijke warme douche genomen en een uurtje geslapen. Om zes uur was er een borrel in Murphy's Inn, een bar in de buurt. We kregen daar vanwege de RRA een aantal consumpties aangeboden. De hele groep was aanwezig en er was al vlug een gezellige sfeer. Iedereen had de marathon uitgelopen. Alle behaalde resultaten werden bekendgemaakt; er was een uitschieter, Ruud Onland behaalde de 37e plaats met een tijd van 2.24.18, waarmee hij derde nederlander werd achter Ten Kate en van Rijthoven.

Rond half acht zijn met een man of acht naar een chinees restaurant gegaan. Na al die italiaanse restaurants, die we in de voorafgaande dagen hadden bezocht, was dit een welkome en zeer smakelijke afwisseling.

Na de inmiddels traditie geworden cappuchino zijn we rond elf uur terug

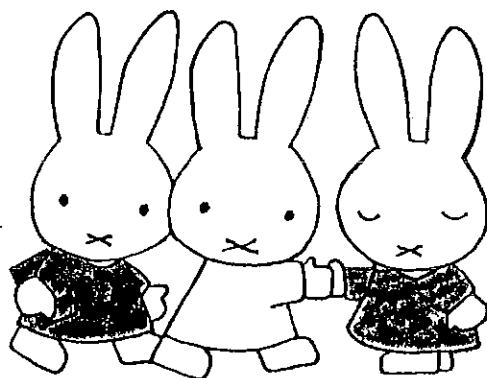
gegaan naar het hotel.

8. maandag 4 november, de laatste dag en de terugreis.

Dit is alweer de laatste dag. Om half acht opgestaan, want ik wilde al vroeg naar het Colosseum om een z.g. finishershirt te kopen. Dit zijn shirts, die men alleen kan kopen als je de marathon hebt uitgelopen en op vertoon van je startnummer. Maar achteraf bekeken kon eigenlijk iedereen zo'n shirt kopen, omdat de controle niet waterdicht was. Men vroeg alleen naar je startnummer en controleerde niet of je wel daadwerkelijk de marathon had uitgelopen. Een atleet met een beetje eergevoel zal zo'n shirt niet kopen, als ie de marathon niet heeft uitgelopen.

We hadden trouwens niet gedacht, dat het er zo druk zou worden; het duurde anderhalf uur voor we aan de beurt waren. Vervolgens zijn we op ons gemak richting hotel gewandeld. Onderweg hebben nog heerlijk gegeten in een chinees restaurant. Na nog een laatste cappuchino bij de italiaan op de hoek, waren we op half drie terug in het hotel. Om drie uur stond de bus voor de deur en konden we onze bagage kwijt. We keken nog eenmaal omhoog naar de wolkenkrabbers en dan op weg naar het vliegveld. Een rit van drie kwartier, links en recht van ons steeds lager wordende bebouwing.

Het inchecken nam weinig tijd in beslag. Het vliegtuig vertrok om kwart voor zeven, het werd een voorspoedige vlucht. Ik kon gelukkig enkele uren slapen, een uurtje voor de tussenlanding in Londen werd ik wakker, net op tijd voor het ontbijt. Na een korte wachttijd van drie kwartier vertrok het vliegtuig om kwart voor elf nederlandse tijd richting Schiphol alwaar we om tien over twaalf landden. Natuurlijk regende het. Rond kwart voor twee was ik weer thuis. Een geweldig ervaring rijker, een ervaring, die ik niet gemakkelijk zal vergeten. Ik zal nog dikwijls denken aan dat geweldige publiek, de start op de brug en de finish in het park



Geboren,

LISAN

20 november 1991

Grote Doelenlaan 8
5491 EG Sint Oedenrode
Tel. 04138-77895

Gerard, Diny,
Sofie, Margriet
van de Wijdeven.

Clubcross 1991/1992 1 Km:

	20-10	17-11
Uitslag MPA		
1 Jannie in 't Zandt	5,04	4,37
2 Hetty Peeters	6,26	4,41
3 Hanneke Kerhof	0,00	4,45
Uitslag MD		
1 Anneloes van Erp	3,35	3,38
2 Marieke v.d. Eertwegh	3,35	3,39
Uitslag JPC		
1 Rob Heijmans	0,00	4,52
2 Joost Conijn	5,19	4,53
Uitslag JPB		
1 Gert van der Kaay	5,18	4,47
Uitslag JPA		
1 Joost van Kampen	3,53	3,50
2 Ivo Aarts	3,55	3,55
3 Sander van der Kaay	4,41	4,14
4 Martijn Conijn	4,14	4,22
Uitslag JD		
1 Arjen van Esch	3,50	3,51
2 Floor van Kampen	0,00	3,53
3 Leon Kerkhof	0,00	4,04
Uitslag JC		
1 Roel van Kampen	4,00	3,41
2 Lennert Asveld	3,48	3,44
3 Frank v.d. Langenberg	3,57	3,52
4 Erik Kempe	3,45	4,05
Uitslag JB		
1 John van Erp	3.53	3.26



Rooise Trimcompetitie 5 Km:

Uitslag Heren				
nr	Naam	20-10	17-11	Beste
1	Toin van Erp	16.49	16.41 /	16.41
2	Leo van Kampen	17.11	17. 9 2	17. 9
3	Jan v.d. Schoot	17.28	17.43 4/	17.28
4	Erik van Heijningen	17.32	17.48 6	17.32
5	Pim v.d. Wijst	18.10	17.37 3	17.37
6	George Zoontjens	18. 0	17.44 5	17.44
7	Jos Dekkers	17.55	17.59 7	17.55
8	Mark Hulzenbosch	18. 4	0.00	18. 4
9	Jorrit Dekkers	18.20	0.00	18.20
10	Henk Strik	0.00	18.20 8	18.20
11	Cor van Erp	18.21	18.27 10	18.21
12	R. Bont	18.22	0.00	18.22
13	Bas Tielemans	0.00	18.25 9	18.25
14	Jack de Punder	18.33	0.00	18.33
15	Adrie v.d. Brand	18.35	0.00	18.35
16	Henk van Uden	18.45	0.00	18.45
17	Paul Maussen	19. 0	18.52 11	18.52
18	Thijs Dekkers	19.22	18.56 12	18.56
19	Ruud v.d. Laar	19.13	0.00	19.13
20	Rinus Pennings	19.20	0.00	19.20
21	Walter Hagelaars	19.28	0.00	19.28
22	Jeroen v.d. Tillaart	19.43	0.00	19.43
23	Fons v. Boxmeer	19.45	0.00	19.45
24	T. Berkhof	20. 1	19.46 13	19.46
25	M. v.d Wijst	20.12	19.47 14	19.47
26	Kees Treuren	20.32	0.00	20.32
27	Henk Pennings	0.00	20.32 15	20.32
28	Henri Wijfelaars	0.00	20.33 16	20.33
29	Ad v.d. Biggelaar	0.00	20.33 16	20.33
30	E. Brouwers	20.42	21.18 21	20.42
31	Frans Rovers	20.42	0.00	20.42
32	Joep Dekkers	21.31	20.51 18	20.51
33	Ad van Rooy	20.55	20.51 18	20.51
34	Huub v.d. Schoot	21.30	20.52 19	20.52
35	Rene v.d. Heuvel	20.55	21. 2 21	20.55
36	Joris v.d. Heijden	23.10	21.11 22	21.11
37	Henk Heijmans	0.00	21.17 23	21.17
38	G. Bont	21.19	0.00	21.19
39	H. Goijarts	22.11	21.25 24	21.25
40	Peter Hellings	21.27	0.00	21.27
41	Harrie Senders	21.45	0.00	21.45
42	Piet van Engeland	23.32	22.44 25	22.44
43	Adri v.d. Wijdeven	0.00	22.44 26	22.44
44	Rien v.d. Eertwegh	23.22	23.20 27	23.20
45	Joep Hulsen	23.23	0.00	23.23
46	Karel Verberk	26.20	25.53 28	25.53
47	Bert Geeven	26.12	0.00	26.12
48	Harrie v. Eck	28. 2	0.00	28. 2

Rooise Trimcompetitie 5 Km:

Uitslag Dames

nr	Naam	20-10	17-11	Beste
1	Netty Hulsen	23. 5	0.00	23. 5
2	Riekie v.d. Broek	0.00	23.27	23.27
3	Lien Vogels	23.42	0.00	23.42
4	Isa v. Heijningen	0.00	24.21	24.21
5	Sjan Kerkhof	24.28	25. 9	24.28
6	Nicolien Schoones	24.57	0.00	24.57
7	Tineke v. Boxmeer	26.19	0.00	26.19
8	Fien Asveld	26.48	26.24	26.24
9	Els van Aarle	27.53	27. 4	27. 4
10	Marian Lathijnhouwers	0.00	27. 7	27. 7

Rooise Trimcompetitie 3 Km:

Uitslag Heren

nr	Naam	20-10	17-11	Beste
1	Jeroen v.d. Tillaart	0.00	11.15	11.15
2	Joris v.d. Hastenberg	13.35	12. 8	12. 8
3	Stan v.d. Hastenberg	12.45	12.38	12.38
4	Joost van Kampen	13.40	12.54	12.54
5	Joris van Esch	13.25	12.58	12.58
6	Erik Kempe	0.00	13.13	13.13
7	Ad Peeters	14.12	13.35	13.35
8	Lennert Asveld	0.00	15. 8	15. 8

Uitslag Dames

nr	Naam	20-10	17-11	Beste
1	Riekie v.d. Broek	13.29	0.00	13.29
2	Anneloes van Erp	14. 0	13.35	13.35
3	Marieke v.d. Eertwegh	0.00	13.38	13.38
4	Tonny van Erp	15.44	15.43	15.43
5	Riek v.d. Eertwegh	16. 8	0.00	16. 8
6	Alda van Eert	0.00	16.40	16.40

LEDENVERGADERING OP 25 NOVEMBER 1991.

DOEL VAN DE BIJEENKOMST:

Van de vorig jaar besproken punten na te gaan wat er van geworden is en hoe dit beter kan; en hierbij op wensen van de loopgroepen in te gaan.

Evaluatie van de opgezette beginnersgroep:

Er zijn nu 87 loopgroep-leden, waarvan 40 nieuwe leden zijn, d.w.z. vanaf het moment dat er in april met de beginnersgroepen gestart is. Er waren 50 nieuwe aanmeldingen waar er dus 40 van zijn overgebleven.

In april wordt wederom gestart met een beginnersgroep.

De druk van het organiseren van de evenementen door de aanvankelijk 2 a 3 mensen is duidelijk minder geworden door de nieuw ontstane groep van ca 7 mensen, die nu aangevuld wordt door Ad v.d. Biggelaar, Christ Hendriks, Toon der Kinderen en Mari v. Houtum.

De feestavond was afgelopen jaar erg geslaagd dat bleek uit de reacties en wordt wederom door de dames-groep, afhankelijk van de animo die ervoor bestaat, ingevuld.
Coordinator voor de feest-avond is Isa v. Heyningen.

De wedstrijd-uitslagen werden en worden eveneens naar Isa van Heyningen doorgegeven, die voor publicering zorg blijft dragen, bij de plaatselijke weekbladen.

Daar het niet meer verplicht is een sportkeuring te ondergaan, wordt er ook niet meer de mogelijkheid geboden om een gezamenlijke keuring te organiseren. Ons advies is in ieder geval de meest elementaire controles door een huisarts te laten verrichten en mocht men toch meer willen weten, dan naar een Sport Medisch Adviesburo te gaan.

Invulling van schoonmaken van kleedlokalen gaat op toerbeurt d.m.v. een werklust gebeuren. Deze komt in de Fortuna-bode.

Begeleiding en indeling van de loopgroepen.

Eind september zijn de loopgroepen opnieuw ingedeeld. Het uitgangspunt voor de groepsindeling is "het maken van kleinere groepen van gelijk niveau, onder deskundige begeleiding". Om de deskundigheid van de begeleiding te verhogen zijn George Zoontjens en Henk Strik begonnen aan de cursus "loopgroep trainer".

Na de toelichting door de begeleiders -met enige ondersteuning uit de groep- is besloten om op de ingeslagen weg verder te gaan.

Uit de evaluatie van het afgelopen seizoen kwamen nog een aantal punten naar voren, waarmee tijdens de begeleiding en de groepsindeling rekening moet worden gehouden:

- men het in het algemeen prettiger vindt om vooraan in groep 2 te lopen dan helemaal achteraan in groep 1
- De groepsindeling wordt niemand opgelegd; echter bij de indeling wordt wel uitgegaan van bovengenoemde uitgangspunten. De begeleiding zal -indien nodig- sturend optreden.
- Dat men de laatste lopers/loopsters niet alleen moet laten, om bij die lopers/loopsters de motivatie ook intact te houden.

Sportschool Th. v.d. Oever



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

Deze lessen zullen bestaan uit veel rek oefeningen en lichte fitness-training voor buik, rug- en armspieren.

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
Werk in Bakwerk
Koffert 3 - Tel. 72607
St. Oedenrode



C.SCOPE

FISHER FM-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

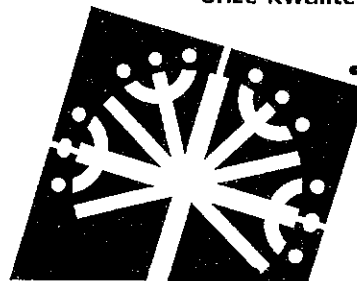
Doordacht Investeren Is Kiezen Voor Kwaliteit.

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

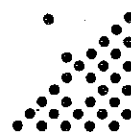
DE WIT

KOMPLEET IN SPORT

Rooiseweg 22, Tel. 04104-92356 Schijndel

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 St. Oedenrode, tel. 04138-74933

Invulling evenementen.

De 24 uren-loop wordt weer, in zijn hoedanigheid van 24 uur achtereen hersteld, i.v.m. sfeer en opbrengst.

Deelname 24 uren-estafette in Uden is wederom in overweging met eventuele uitbreiding van een dames-groep.

Een weekend-trip naar het buitenland wordt in overweging genomen. Als mogelijke suggestie naar Brussel komend jaar. Fortuna-loop komend jaar in Vressel als proef, met de bedoeling om in 1993 een wedstrijd-loop ervan te maken (d.w.z een officiële K.N.A.U.loop). Met inschrijving en kledinggelegenheid in cafe "de Vresselsehut".

Liempde organiseert voor de tiende keer (op 19/4/92) de Veldercross en heeft hiervoor onze medewerking gevraagd; deze is toegezegd en is een positieve geste op een mogelijke samenvloeiing van de gemeentes, daarbij niet uit het oog verliezend dat dit leden-aanwas kan betekenen.

De halve marathon en de tien km loop starten vanaf dit jaar bij de accommodatie van de voetbalclub Rhode. Deze is eveneens in de Neul; de reden is dat de mogelijkheden m.b.t tot kleedruimtes, inschrijving e.d. veel groter zijn, mede met de mogelijkheid van de te organiseren Zuid Nederlandse kampioenschappen halve marathon en 10 km. in 1993.

Het idee om loten te gaan verkopen voor de grote clubaktie, wat geheel vrijblijvend moet zijn, wordt nog op de interesse daarvoor gepeild.

Andere ideeën voor sponsoring of reclame graag melden bij het bestuur of Gerard v.d. Wijdeven die de coördinatie daarvan doet.

Op de vraag om als jeugdbegleider te fungeren op de dinsdag en donderdag-avond in het zomerseizoen, en de donderdag-avond en de zaterdag-morgen in het winterseizoen, zijn Ad van de Biggelaar en Leo van Kampen (zaterdags) geïnteresseerd.

Clubblad wordt aangevuld met het schrijven van stukjes door de loopgroep-leden, die op alfabet (van z naar a) aangewezen worden. Inleveren bij de nieuwe coördinator van de Fortuna-bode, Henk Strik.

Het 25 jarig bestaan van Fortuna '67 dient niet geruisloos aan ons voorbij te gaan. Derhalve wordt er een activiteiten-commissie in het leven geroepen door het hoofdbestuur. Iedere tak van Fortuna '67 levert hiervoor leden.

Onze eerste 2 gegadigden hiervoor zijn Adrie v.d. Wijdeven en Rinus Pennings, wat eigenlijk aangevuld dient te worden door een lid dat langer bij Fortuna is.

Men wil een prestatie-lijst bij gaan houden; Voorstel is om 2 wedstrijden per maand aan te wijzen die mee kunnen tellen om je persoonlijke rekord op de afstanden 5, 10, 15, halve en hele marathon scherper te stellen. Deze tijden zouden door een aanwezige van onze club genoteerd kunnen worden. Een verdere invulling van dit voorstel wordt door George Zoontjens uitgewerkt.

Rinus Pennings zou dit klassement bij willen houden.

Uit de rondvraag ontstane ideeën en/of beslissingen:

Het door Jan Verhoeven en Alda van Eert ingebrachte idee om de

hun inziens veel te lage contributie met fl. 10,00 te verhogen naar fl. 35,00 is door alle aanwezigen als vanzelfsprekend aangenomen. Dit met de nadrukkelijke mededeling van het bestuur dat het eigenlijk niet nodig is, maar toch als een reserve voor een nog beter functioneren van SV Fortuna '67 gebruikt kan worden. Het mag als een zeer positieve reactie voor de sfeer in de loopgroep bestempeld worden.

De feest-avond dient door de aanwezige personen uit eigen zak betaald te worden, (eventueel kleine verschillen worden vergoed door de Fortuna-kas).

Het club-pasje dat eenieder krijgt is zeer positief ontvangen. Je kunt er in de zaken van Runnersworld in Den Bosch en Eindhoven en bij Hypro-sport in Veghel met korting kopen. Het gaat hierbij om schoenen en kleding die een loper zoal nodig heeft.

Voorgesteld wordt om een soort pot te gaan maken om de belangeloos optredende loopgroep-trainers eens een presentje te geven en voor andere mogelijke gebeurtenissen (jubilea, langdurig zieken e.d.). Dit idee wordt door Henk Strik verder uitgewerkt en aan het bestuur voorgelegd.

De wedstrijdverslagen en vooraankondigingen hiervan worden in het vervolg gecoördineerd door Toine van Erp, die de taak van Jan Verhoeven over wil nemen.

Vraag of er geïnteresseerden voor een reanimatie-cursus zijn. Belangstellenden hiervoor zijn Marga Verduyn, Nicolien Schoones en Kees Treuren. Als onder de andere loopgroep-leden alsnog hiervoor animo is meldt dit dan bij het bestuur.

Het idee om andere looproutes te kreeeren in de winter, die dan door de gemeente van de nodige extra verlichting voorzien zou moeten worden, wordt door het bestuur overwogen. De suggestie om naar de mogelijkheden van een atletiek-baan uit te zien zijn reeds onderzocht en zijn vooralsnog onbetaalbaar gebleken. Misschien ooit in samenwerking met een paar andere dorpen. We blijven alert.

Om hiermede te besluiten, kunnen we konstateren dat de vergadering erg goed bezocht is, en we hopen dat de vele nieuwe leden die er waren een beter inzicht gekregen hebben in het functioneren van onze club.

Het bestuur.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Herfst Marathon West-Brabant te Etten-Leur 26-10-91
277 Cor van Erp 2.59.05 55e Vet. 1

Halve Marathon te Etten-Leur 26-10-91
Gerard v.d. Wijdeven 1.32

New York Marathon 3 november 1991
Peter Hellings 3.39.11

VERMOEIDHEIDSBREUKJE

Een veel voorkomende overbelastingsblessure bij hardlopen is een vermoeidheidsbreukje. Een andere naam voor deze aandoening is "stress-fractuur". Zo'n vermoeidheidsbreukje kan in verschillende botten ontstaan. Bij hardlopen treedt het meestal op in het onderbeen, met name in het scheenbeen, het spaakbeen of de voorvoet. Minder vaak komt een vermoeidheidsbreukje voor in de voetwortel, het bovenbeen of het bekken.

In de beginfase van het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn tijdens de sportbelasting, die verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn (soms plotseling) ondragelijk worden. Dan zal er ook bij wandelen of zelfs in rust pijn gevoeld worden. Soms is er een duidelijke zwelling te zien op de plaats van de pijn.

OORZAKEN VAN EEN VERMOEIDHEIDSBREUKJE

Een vermoeidheidsbreukje in het bot kan optreden als er te vaak "buigkrachten" op inwerken zonder dat het bot (door rust) de kans krijgt om te herstellen. Meestal is er sprake van een barstje of scheurtje in het bot, maar soms kan er ten gevolge van overbelasting een echte botbreuk ontstaan. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze overbelastingsblessure.

- Een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na het herstel van een blessure.
- Het veelvuldig uitvoeren van heuveltraining, springoefeningen of andere vormen van éézijdige training.
- Het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend schoeisel (spikes!).
- De aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, een standafwijking van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een relatief spierkrachtttekort van de voet- en kuitspieren.
- Een verminderde botdichtheid. Dit kan b.v. vóórkomen op hogere leeftijd en bij lange-afstandloppers die langer dan een jaar niet meer menstrueren.

HOE VOORKOM IK HET ONTSTAAN VAN EEN VERMOEIDHEIDSBREUKJE ?

1. Doe een goede warming-up: loop 5 minuten rustig in en voer daarna rekkingsoefeningen uit.
2. Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog het tempo en de duur van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo.
3. Ook voor lopers is het belangrijk om over een basishniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, b.v. met handhalttertjes of in circuittrainingsvorm. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren (m.n. de voetheffers).
4. Voorkom éézijdige trainingsvormen. Vermijd langdurig hardlopen op een harde ondergrond. Loop liever op een zachte ondergrond (gras, bospad).
5. Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt. Vraag je trainer hier goed op te letten.

6. Draag soepele en goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de voetafwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ("overpronatie"), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.



Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.

7. Lange-afstandsluipers die meer dan een jaar niet of slechts zeer onregelmatig menstrueren moeten de oorzaak hiervan laten onderzoeken en (zo mogelijk) een behandeling laten instellen.

Wees alert op het begin van deze pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! "Door de pijn heen lopen" leidt van kwaad tot erger. De bij hardlopen veel voorkomende scheenbeenirritatie kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen!

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

1. Als de blessure nog in het beginstadium is, kan rust of vermindering van de trainingsbelasting (b.v. de tijdsduur of de snelheid van het hardlopen) en aanpassing van de ondergrond nog voldoende zijn.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit.
3. Pas zo'n 3-5 keer op een dag gedurende zo'n 15-20 minuten ijsmassage toe. Het beste kun je dit uitvoeren met een smeltend blokje ijs. Als er gebruik wordt gemaakt van een coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijsklontjes, leg dan iets (b.v. een theedoek) tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevroering te voorkomen.
4. Laat door een deskundige beoordelen of je schoenen (nog) goed zijn en of het aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker zinvol is.
5. Wanneer deze maatregelen niet tot een vermindering van de pijnklachten leiden, ga dan binnen twee weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.).
6. Zij kunnen zonodig een röntgen-foto of een technetium-scan aanvragen om de diagnose te bevestigen en te beoordelen wat voor jou de beste behandeling is.

Als er inderdaad sprake is van een (beginnend) vermoeidheidsbreukje zal vaak gedurende zo'n 6-8 weken gedoseerde rust noodzakelijk zijn. Alle activiteiten waarbij of waarna pijnklachten optreden zijn verboden. Vaak blijkt het nog goed mogelijk om de spierkracht en de conditie met andere trainingsvormen (fietsen, zwemmen, hardlopen in het water) op peil te houden. Een alternatief trainingsprogramma kan door je trainer in overleg met een (sport-)arts of een fysiotherapeut opgesteld worden.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds-bureau: Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420
Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

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

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 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
wedstrijd vet. 8,2 km. " 14.20 "
" sen.10,25 km. " 15.00 "

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

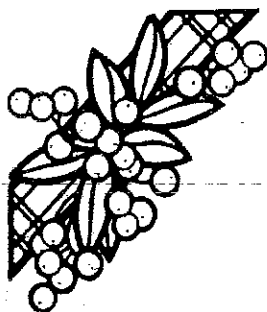
Zondag 29 december "L.O.C. RECREATIESPORT" te Heeze
7e Sylvesterloop Heezerbos
afstanden 6,8 - 5,3 - 3,7 - 2 km. aanv.v.a.11.00 uur

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

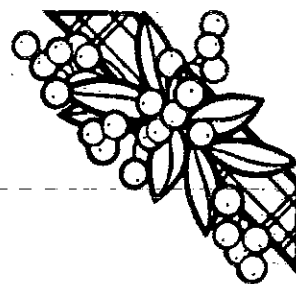
Zondag 29 december "S.V. OLYMPIA" te Eindhoven
trimlopen 9 - 6 - 3 - 1 km. aanvang 11.00 uur

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

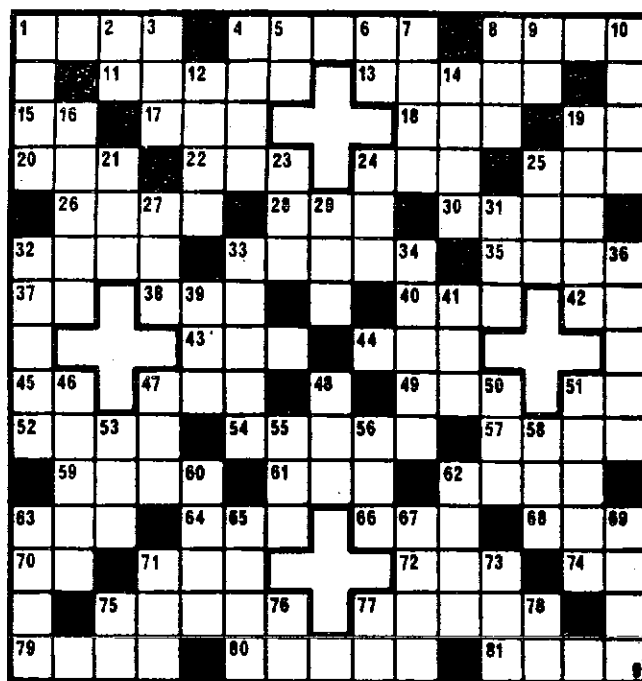
Dinsdag 31 december "TILBURG ROAD RUNNERS" te Tilburg
Sylvester tijdloop 10 - 6,6 - 3,3 km. aanv.v.a.11.00 uur



Kerst



Kruiswoordraadsel



HORIZONTAAL: 1 gering van kracht; 4 figuurraadsel; 8 metaal; 11 stof met hoge glans; 13 in elkaar; 15 hoewel; 17 voorwerp waarmee men snijdt; 18 plaats op de Veluwe; 19 loofboom; 20 jong v.e. schaap; 22 wandvoering; 24 sprookjesfiguur; 25 voorzetsel; 26 veen als brandstuf; 28 plaats in Gelderland; 30 tussen heet en koud; 32 toespraak; 33 dunne paal of staak; 35 zangstuk; 37 oud geweest; 38 insekteneter; 40 boom; 42 bekend sportevenement; 43 familielid; 44 lyrisch lofdicht; 45 laagtij; 47 aanwijzend voornaamwoord; 49 vreselijk; 51 muzieknoet; 52 weinig levendig; 54 specerij; 57 deel v. h. oog; 59 rijstbrandewijn; 61 vochtig; 62 ringvormig koraaleiland; 63 zwaardwalvis; 64 zelfkant van linnen; 66 wijnsoort; 68 snavel v.e. vogel; 70 naschrift; 71 deel v.e. tabakspijp; 72 binnen korte tijd; 74 chemisch symbool; 75 stuwende kracht; 77 zwemvogel; 79 regel; 80 zwaard; 81 strook grond langs wegen.

VERTICAAL: 1 ruim vertrek; 2 overblijfsel; 3 toiletartikel; 4 graan-soort; 5 voegwoord; 6 bolgewas; 7 afgesneden schijf; 8 water-vlakte; 9 voorzetsel; 10 grens tussen land en zee; 12 wijfje van de hond; 14 wars van laagheid; 16 melksap der rubberbomen; 19 belangrijke voedingsstof; 21 inhoudsmaat; 23 tennisterm; 24 vin-nig; 25 tijdmaat; 27 belemmering; 29 klevende stof; 31 vaartuig; 32 vakantie; 33 licht vaartuig; 34 liefderijk; 36 drager van de we-reldbol; 39 wijfjesschaap; 41 Europeaan; 46 kuipersbijl; 47 pro-jektieplaatje; 48 grootvader; 50 zwarte delfstof; 51 dun uitgesne-den reep vis of vlees; 53 woonschip; 55 griezelig; 56 wandversie-ring; 58 zeehond; 60 gewonden bundel; 62 engelse vlaktemaat; 63 niet gesloten; 65 heldendicht; 67 wars van laagheid; 69 oog op een aardappel; 71 gewrichtsholte; 73 alstublieft; 75 titel; 76 chemisch symbool; 77 vorm van mij; 78 persoonlijk voornaam-woord.

Bij goede oplossing krijgt u op de opgegeven nummers de naam van een vrucht.

10 - 4 - 31 - 62 - 13 - 29 - 56 - 55 - 32



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

Mercedessen

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

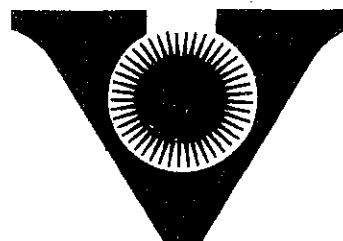
houtbewerking bv



HET ADRES VOOR: TRAPPEN
BINNEN- EN BUITENDEUREN
ROLDEUREN EN ROLLUIKEN
SCHUIFFPUIEN
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

VERSMAKT Bennie Welte

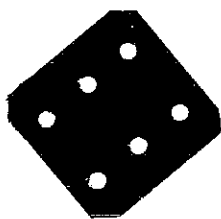


Verse groenten,
"Natuurlijk goed!!"

TEVENS BROOD, BLOEMEN EN PLANTEN
EN KAAS!

Mgr. Bekkersplein 8, Tel. 72460

ONZE
KWALITEIT
GOOIT
HOGE OGEN!

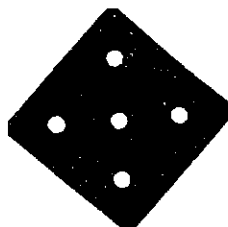


**Huiskens
Optiek**

Heuvel 30 St.-Oedenrode
04138-72720

Lid ANVC

OPTICIËN CONTACTLENSPECIALIST



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-Uden-Eindhoven

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



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

Ik ben u graag van dienst

snijvel (leunen)

ECHE * ROOISE

EXTRA * ZACHE

* Gesloopt naar oud Moerkulens recept en gebotteld voor drankhandel

van BOXMEER-vandijk

Deken van Erpstr. 20
Sint-Oedenrode

35% VOL. e11

Basketbal



DE JARIGEN IN DE MAAND DECEMBER

5 DEC: Sint Nicolaas
17 DEC. Dennis Vervoort
17 DEC. Maria Bouwens
18 DEC. Mark Botter
20 DEC. Tim v. Laarhoven
25 DEC. Sjors v.d. Nieuwenhuyzen
27 DEC. Ans v. Heerebeek

ALLEN VAN HARTE GEFELICITEERD !!!!!



WERKLIJST

Zaterdag 21 December 1991

<u>WEDSTRIJD</u>	<u>FLUITEN</u>	<u>SCHRIJVEN</u>
15.00 u. Meisjes minis - Erp 1	John/Patrice	Wim V./Dennis V.
16.00 u. Jongens kad. - Black Eagles	Chris/Fieke	Marianne/Elie/Wendy
17.00 u. Dames sen. - Sjoko	Aangewezen	Anton/Erik v.d. V.
18.00 u. Heren sen. 2 - Oktopus 4	Roel	Marijn/Fridi
19.00 u. Heren sen. 1 - Schijndel 1	Aangewezen	Erik A./Henk V.

Zaterdag 4 Januari 1992

15.00 u. Meisjes minis - Virtus	Ramon/Erik A.	Dennis/Mark B.
16.00 u. Jongens kad. - Lieshout	Nardo/Miek	Susan/Marieke/Judith
17.00 u. Dames sen. - Deurne Pioneers	Aangewezen	Iwan/Jeroen v. O
18.00 u. Heren sen. 2 - Schijndel 4	Frank	Joke/Fieke
19.00 u. Heren sen. 1 - Schijndel 2	Aangewezen	Anton/John

Zondag 19 Januari 1992

14.00 u. Meisjes minis - Yellow Sox 2	Patrick B./Ronnie Chris/Jolanda/Fenni
--	---------------------------------------

ALLEN VEEL SUCCES



dag minder kans op spierpijn.

Het belang van goede basketball-schoenen

Tijdens een training of wedstrijd loop je niet alleen voor- en achteruit, maar maak je ook zijdelingse en sprongbewegingen. Het is dan ook raadzaam om basketballschoenen te dragen die al deze bewegingen aankunnen en je ledematen beschermen, zodat je de kans op het oplopen van een blessure vermindert. Hoge basketballschoenen met een vetersluiting zijn hiervoor het meest geschikt. Als je schoenen gaat kopen trek daar dan voldoende tijd voor uit en laat je vakkundig adviseren bij een sportzaak. Ook je trainer kan je advies geven. Koop geen schoenen omdat je ze alleen maar mooi vindt of omdat ze modieus zijn. Het gaat tenslotte om je gezondheid.

Train regelmatig en speel sportief

Een andere mogelijkheid om blessures te voorkomen is regelmatig trainen en vooral sportief spelen tijdens een wedstrijd. In 65% van de gevallen is een blessure aan de onderste ledematen (enkel, knie) te wijten aan lichamelijk contact met een andere speler. Duwen, vasthouden, leunen, het zijn allemaal vormen van lichamelijk contact die het risico tot het oplopen van een blessure verhogen. Het is van belang de spelregels te kennen en je daaraan te houden. Zo voorkom je blessures bij je tegenstander en bij jezelf.

Geef een blessure de tijd om te genezen

Mocht je ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch een blessure oplopen, bijvoorbeeld het verzwikken van je enkel of een "jumpers knie" (ontsteking aan de knieschijf, die ontstaat doordat je bij basketball veel sprongbewegingen maakt) geef de blessure dan voldoende de tijd om te genezen. Dat is vervelend, omdat je natuurlijk zo snel mogelijk weer aan de slag wilt. Heel begrijpelijk, maar als de blessure niet genoeg de tijd heeft om te herstellen, dan loop je een grotere kans dat de blessure weer terug komt. In de tussentijd kan je vaak wel aangepaste training doen. Vraag hierover advies bij je huisarts, fysiotherapeut of trainer. Ga pas weer spelen als alle pijn verdwenen is en je alle bewegingen weer makkelijk kunt maken. Begin rustig en bouw het tempo langzaam op.

Wil je meer weten over het voorkomen van blessures dan kan je informatie vragen bij:

'Blessures blijf ze de baas'

Postbus 90

6860 AB Oosterbeek.



BLESSURES BLIJF ZE DE BAAS

Vorige keer schonken we in het kader van de campagne 'Blessures blijf ze de baas' in je clubblad aandacht aan wat je kan doen om de schade van een opgelopen blessure tot het minimum te beperken. In dit clubblad geven we tips en informatie over hoe je sportblessures kan voorkomen en - mocht je toch geblesseerd raken - hoe je het snelst van een blessure kan herstellen.

Eén op de drie basketballers blesseert zich

In Nederland zijn ruim 42.000 basketballers lid van de basketballbond. Jaarlijks raakt één op de twee à drie basketballers geblesseert en kan tijdelijk niet trainen of spelen. Denk nu niet dat dit alleen beginnende spelers zijn. Iedereen loopt de kans een keer geblesseerd te raken. Jij ook. Uit onderzoek blijkt dat 85% van alle blessures van acute aard zijn. Hiermee worden blessures bedoeld die plotseling tijdens een training of wedstrijd optreden. Dit geldt met name voor enkel- en hovenbeen blessures. Van knie- en voetblessures is ongeveer tweederde van acute aard. Verstuijing, verrekking (met name aan de enkel) en spier/peescheuring zijn de meest voorkomende blessures aan de onderste ledematen.

Hoe ontstaan blessures en hoe kan je de kans op een blessure verminderen ?

Basketballblessures kunnen op verschillende manieren ontstaan. De meest voorkomende oorzaken zijn koude en stijve spieren, het dragen van verkeerde basketball-schoenen, het herhalen van een bepaalde beweging, of het verkeerd opvangen van de bal.

Zoals gezegd, veel blessures zijn te voorkomen. Wat kan je allemaal doen om zo min mogelijk risico te lopen ?

Ten eerste, begin nooit zomaar met trainen of spelen. Doe bij iedere training en wedstrijd van te voren een **goede warming-up** en na afloop een **cooling-down**. De warming-up is belangrijk, omdat op die manier je spieren langzaam op temperatuur worden gebracht, waardoor je de kans op een blessure vermindert. Een warming-up hoeft niet langer dan 20 minuten te duren. Begin met vijf minuten inlopen, waarbij je verschillende loop- en armoefeningen kunt doen. Daarna is het tijd voor vijf minuten rekoefeningen om je spieren los te maken. De laatste tien minuten van de warming-up kan je gebruiken voor basketballgerichte oefeningen met de bal, zoals rustige pass-, lay-up- en schietoefeningen. Zorg er wel voor dat er tussen de warming-up en het begin van de wedstrijd of training nooit langer dan een paar minuten zit; anders worden je spieren koud en gaat het effect van de warming-up verloren.

Na de training of wedstrijd is het noodzakelijk om een **cooling-down** te doen. Denk niet: 'Ach, die spieren koelen vanzelf wel af', want het is nooit goed om zomaar ineens met sporten te stoppen. Net zoals je in het begin je lichaam langzaam moet opwarmen, moet je aan het eind je lichaam weer laten afkoelen. Je begint de cooling-down met vijf minuten rustig uitlopen. Tijdens het uitlopen kun je de loop- en armoefeningen van de warming-up herhalen. De laatste vijf minuten van de cooling-down besteed je aan rekoefeningen. Door de cooling-down kunnen je spieren geleidelijk afkoelen en heb je de volgende

WIST U DAT

- Onze 5 dappere cursisten op 16 Nov. in Boxtel letterlijk in de kou stonden.
- Dat de beheerder de sleutel van de zaal had, en zelf onvindbaar was.
- Dat er zich nog geen kandidaten hebben gemeld voor de feestcommissie t.g.v. het 25 jarig bestaan van Fortuna in 1992.
- Dat Miek en Paul nu ook hun scheidsrechterslicentie hebben. Proficiat !!!
- Dat Marianne ook jeugdwedstrijden mag fluiten met 'n licentie. (Ik kan me wel een beter kado voorstellen, maar ach....)
- Dat onze meisjes pass. in Geldrop aankwamen en daar te horen kregen dat Geldrop helemaal geen meisjes pass.team had.
- Dat dit zgn. niet bestaande team al een wedstrijd gewonnen nad in de klasse MP3H. Rara hoe kan dit?
- Dat dit raadsel opgelost zal worden.
- Dat Henk Strik van de lopersgroep van Fortuna de nieuwe Fortunabode redacteur is.
- Dat 5 zwarte Pieten f 125,- in de kas brachten en veel snoepgoed vele kleine handjes hebben gestopt bij de intocht van de Sint in Rooi.
- Dat de jongens minis alle 5 hun poule wedstrijden met veel gemak gewonnen hebben.
- Dat zij nu in de eerste klasse uitkomen, en hierin onder de bezielende leiding van Patrick Bellemakers voor het kampioenschap gaan.
- Dat de FORTUNABODE in de eerstvolgende 6 uitgaven ingaat op de geschiedenis van het basketbal.
- Dat in de laatste aflevering hier vragen over w orden gesteld.
- Dat hier wellicht een prijsvraag aan verbonden wordt.
- Dat dit de laatste Fortunabode van 1991 is.
- Dat het bestuur U allen prettige feestdagen toewenst en ook een gezond en sportief 1992.

DE GESCHIEDENIS VAN BASKETBALL

VERVOLGVERHAAL IN 6 DELEN



*Jim Naismith, de 'uitvinder' van de basketbalsport
(1861-1939).*

HET BEGIN

Basketball werd in december 1891 bedacht op het Springfield College in de Amerikaanse staat Massachusetts, destijds Springfield YMCA Training School genoemd. De school werd bezocht door studenten die YMCA-secretarissen en YMCA-directeuren lichamelijke opvoeding wilden worden (YMCA = Young Men's Christian Association). Het hoofd van de afdeling lichamelijke opvoeding van het Springfield College was Dr. Luther Gulick, een absolute autoriteit op zijn vakgebied. Gulick zag in dat de studenten zich stierlijk verveelden met de Zweedse, Duitse en Franse spelvormen van die tijd. Andere vormen van gymnastiek, zoals bijvoorbeeld marcheren, werden al net zo smakeloos gevonden. En als er gevoetbald werd, betekende dat vaak gebroken ruiten.

Iedere keer dat een nieuw spel uitgetoetst werd, maakten de studenten geen geheim van hun afkeer. In de zomer van 1891 bedacht Dr. Gulick dat er een acceptabel indoor-spel bedacht moest worden, dat het gat zou kunnen vullen tussen de honkbal- en American-footballseizoenen. Hij droeg een jonge sportinstructeur op snel met een oplossing voor de dag te komen.

Naismith

Die jonge sportinstructeur was James Naismith, een prima atleet, die oorspronkelijk dominee had willen worden. Nadat hij echter getuige was geweest van een incident in een rugby-wedstrijd, bedacht hij dat er "effectievere manieren moesten zijn dan preken om goede dingen te doen". Toen hij om raad vroeg werd hem geadviseerd zich op Springfield in te schrijven. Dr. Gulick had Naismith's bijzondere kwaliteiten onmiddellijk opgemerkt en benoemde hem in zijn tweede jaar tot instructeur. En spoorde de jonge Canadees aan tot het bedenken van een nieuw spel. Naismith (geboren op 6 november 1861 in Ontario, Canada; overleden op 28 november 1939 in Lawrence, Kansas) nam de uitdaging aan, leende een aantal kenmerken van andere sporten die hij speelde en schreef dertien regels neer:

De bal moet een gewone voetbal zijn.

- 1. De bal mag in elke richting geworpen worden, met één of twee handen.*
- 2. De bal mag in elke richting geslagen worden, met één of met twee handen (nooit met de vuist).*
- 3. Een speler mag niet met de bal lopen. De speler moet de bal gooien van de plek waar hij hem gevangen heeft; waarbij enige speelruimte in acht genomen dient te worden voor een speler die de bal vangt terwijl hij hard aan het rennen is.*
- 4. De bal moet in of tussen de handen gehouden worden; de armen of het lichaam mogen niet gebruikt worden om de bal vast te houden.*
- 5. Op geen enkele manier is het een tegenstander toegestaan met de schouders te duwen, vast te houden, te duwen, te laten struikelen of te slaan; de eerste inbreuk op deze regel levert de speler in kwestie diskwalificatie op, tot het volgende doelpunt wordt gemaakt. Wanneer het duidelijk de bedoeling was een speler te blesseren dan geldt de diskwalificatie voor de hele wedstrijd en is een wissel niet toegestaan.*
- 6. Een fout is: het slaan tegen de bal met de vuist; overtreding van de regels 3 en 4; en de gevallen omschreven in regel 5.*
- 7. Wanneer één van beide teams drie opeenvolgende fouten maakt, dan telt*

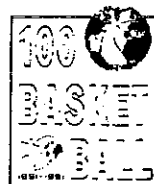


dat als doelpunt voor de tegenpartij (opeenvolgend betekent: zonder dat de tegenpartij intussen een fout begaat).

8. *Een doelpunt wordt gemaakt wanneer de bal vanaf het veld in de basket geworpen of geslagen wordt en daar blijft. De spelers die de basket verdedigen mogen het doel niet aanraken of doen bewegen. Als de bal erop blijft liggen en de verdediging beweegt de basket, dan telt dat als doelpunt.*
9. *Als de bal buiten gaat, moet deze in het veld geworpen worden door de eerste persoon die de bal heeft aangeraakt. In geval van onenigheid moet de scheidsrechter de bal in het veld gooien. Degene die de bal ingooit heeft daar vijf seconden voor. Als het langer duurt, gaat de bal naar de tegenpartij. Als één der partijen blijft doorgaan tijd te rekken, dan moet de scheidsrechter een fout fluiten tegen dat team.*
10. *De "umpire" moet de spelers beoordelen en de fouten noteren en de scheidsrechter waarschuwen wanneer drie opeenvolgende fouten zijn begaan. Hij heeft de macht om spelers te diskwalificeren volgens regel 5.*
11. *De scheidsrechter moet de bal beoordelen en beslissen aan wie de bal toebehoort wanneer die in het spel is, op het speelveld. Hij moet ook de tijd bijhouden. Hij beslist wanneer een doelpunt gemaakt wordt en houdt de score bij, samen met de andere taken zoals die gewoonlijk door een scheidsrechter vervuld worden.*
12. *De tijd bestaat twee helften van vijftien minuten, met vijf minuten rust daartussen.*
13. *De partij die in die tijd de meeste doelpunten maakt wordt tot winnaar uitgeroepen. In geval van een gelijk spel kan de wedstrijd, wanneer beide aanvoerders daarmee instemmen, voortgezet worden tot een doelpunt wordt gemaakt.*

Hoewel de regels en spelstijlen in de loop der jaren talloze uitbreidingen, veranderingen en variaties hebben ondergaan, zijn uit Naismith's oorspronkelijke 13 regels vijf principes overgebleven, die tot de dag van vandaag kenmerkend zijn voor het spel:

1. Er moet een bal zijn, die groot, licht en makkelijk te hanteren is.
2. Er mag niet met de bal gelopen worden.
3. Niemand, van welke partij ook, mag belemmerd worden in het spelen van de bal, op welke plaats en welk tijdstip ook.
4. Lichamelijk contact is niet toegestaan.
5. Het doel moet zich in de lucht bevinden en horizontaal zijn.



"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. Mariëndaal 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**

BELEEFD AANBEVELEND
WILLEMIJN EN RINUS BERKVEN'S

MAKELAARS EN ASSURANTIEKANTOOR



de koning bv

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

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.



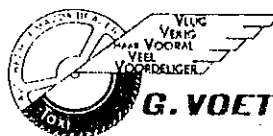
Lindendijk 2-4, tel. 73950

M. Renders



Industrieweg 21, tel. 74059

mazda



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 . . .

BASKETBALL VOOR HET EERST GESPEELD

Toen de gymklas op de morgen van 21 december 1891 bij elkaar kwam, ontvouwde Naismith zijn nieuw bedachte spel en deelde de klas in twee groepen van negen in. Zoals te verwachten viel, verborgen de studenten hun argwanendheid niet. Maar zij wisten niet dat ze voor een verrassing stonden. Een verslag uit de vijftiger jaren van de toen nog enige in leven zijnde student uit de groep, Raymond P. Kaighn, geeft goed weer hoe basketball in het prille begin beleefd werd.

"Op een koude decemberdag in 1891 draafde onze klas de gymnastiekzaal van de YMCA Trainingschool in Springfield, Massachusetts binnen, gelaten afwachting hoe onze vrije tijd te besteden. Na een seizoen van voetbal, oefenen en plichten vervullen hadden wij weinig interesse om iets te doen. Het zou een saaie dag worden, dat hadden we reeds geaccepteerd. Maar we rekenden niet op Jim Naismith, een vastberaden man vol verbeeldingskracht.



Jim Naismith tussen negen spelers van het Springfield College team in december 1891.

Eerst bevestigde Jim twee perzikenmanden, één aan iedere kant van het lokaal aan de onderkant van het balkon. Toen Jim hiermee klaar was, vertelde hij over zijn nieuwe spel en verduidelijkte de regels. Wij kregen grotere belangstelling. Hij toonde ons de bal die we zouden gebruiken en hierna verdeelden wij door kiezen onze 18 man, negen aan iedere kant.

"Plaatsen"

In het midden van de zaal werd de bal opgeworpen en wij allen grabbelden ernaar vol vuur. Uitrustingsstukken van de zaal, halvers enzovoort, vlogen van de muur van het gymnastieklokaal en vielen overal als wij de bal trachtten te bemachtigen. In het begin trachtte iedere speler van onverschillig welke plek van het speelveld de bal in de mand te werpen. Jim's hoop op goed teamwork werd

danig teleurgesteld in de eerste minuten van spelen. "Plaatsen, plaatsen, plaatsen", riep hij, maar wij hadden geen aandacht en veel te veel pret - voor de eerste keer - met deze indoortraining.

Later, nu wij het spel elke dag speelden, ontwikkelde zich meer samenspel. Zonder twijfel kwam dit door Jim's voortdurend aanhouden op plaatsen van de bal. "Plaatsen" werd zodoende de strijdkreet van de klas.

Omdat ons spel iedere dag meer populair werd, wensten wij het een naam te geven. Wij kozen gymnastiekzaalbal. Vanaf het ogenblik dat de baskets permanent aan de balkons bevestigd bleven, kregen wij de gewoonte het basketball te noemen en de naam was gevonden!

Het kiezen van manden als doel voor dit nieuwe spel was louter toeval. Naismith was er verwonderd over wat een team al niet met een bal kon doen. Hij had eerst gedacht aan een ander soort doel. Bijvoorbeeld een net zoals gebruikt werd bij Lacrosse, maar dat was niet goed want de spelers zouden allen over het net tuimelen. Daarna nam hij in overweging een goal te maken van latten zoals bij het Amerikaanse voetbal. Tenslotte besloot hij iets te vinden, waarin de bal zou blijven liggen - en dat was het beste idee. Hij bedacht de bal te laten werpen in een grote doos. Dus vroeg hij de portier om een paar oude dozen op te scharrelen. De portier kwam echter met twee oude perzikmanden terug en Jim accepteerde deze. Zonder het zich te realiseren koos hij zodoende het principe van zijn spel.

Jim ontwierp 13 grondregels voor de eerste schermutselingen. Eén van de origineelste regels was, dat indien de bal de grenzen van het veld passeerde, deze behoorde aan de partij die de bal het laatst had aangeraakt. Dit produceerde regelmatig een heel oproer want alle achttien spelers doken bij een uitbal achter de bal aan om hem het laatst aan te raken. Deze uitbal-regel bleef onveranderd tot 1913.

Ladder

De meeste basketballspelers trokken aan de manden als zij de bal uit het doel wilden halen. Jim's probleem was: hoe krijg ik de bal uit de mand. Zolang er manden gebruikt werden met de bodem erin, bleef de bal daarin natuurlijk liggen totdat iemand hem eruit tilde. Eerst moesten wij een ladder tegen het balkon zetten en moest steeds iemand naar boven klimmen als er een doelpunt gemaakt



was. Ook namen we vaak een medespeler op de schouders om zodoende de bal te pakken. Dit hield het spel zo op dat wij besloten schooljongens op het balkon te zetten, die ons spel volgden en over de balkonrand moesten reiken om de bal naar ons terug te werpen.

Eindelijk was er iemand die de gedachte had een gat in de bodem van de mand te maken, zodat we met een stok door het gat de bal weer uit de mand konden stoten. Ongeveer twee jaar later stelde een man van The Spalding Sporting Goods Company voor een stevig net van koord rond een ijzeren ring te maken. Hij bevestigde een ander koord door de ring aan de onderkant van het net. Dit koord liep over een katrol. Als de scheidsrechter aan dit koord trok, dan sprong de bal terug over de rand van de ring. Vele jaren later ontdekte iemand dat het veel beter was de bal direct door de basket te laten vallen. Dus liet hij een opening in de bodem van het net.

Bord

De toeschouwers, schooljongens, gaven de spelers een andere kwelling. In hun enthousiasme trachtten zij hun favorieten te helpen, door leunende over het balkon de bal in of uit de basket te slaan. Op een dag waarschuwde Jim hen een grote plank achter de basket te maken. Dit bleek een belangrijker verandering te zijn dan hij zich op dat moment realiseerde, want het was het begin van het tegenwoordige bord achter de ring, waar bij het schieten gebruik van gemaakt kan worden.

Met de Kerstvakantie, enige dagen na de eerste schermutselingen op het basketballveld, namen wij allen het basketballidee mee naar huis.

Later introduceerde de YMCA ons spel over de hele wereld. De vloer van de Springfield Gymnastiekzaal was lager dan de straat en zodoende was er steeds een grote groep toeschouwers - leraren, sportenthousiasten en ook gewone voorbijgangers - die door de ramen of binnen het spel kwamen zien. De mannen die studeerden voor sportleraar hadden het spel direct opgenomen nadat Jim Naismith het in onze klas van student-secretarissen had geïntroduceerd. Deze faculteit vormde dus ook een team. Nog voor de school dat jaar haar deuren sloot voor de vakantie hielden wij het eerste toernooi en ons team won - van de medische faculteit en de sportleraren - tot onze grote vreugde."

- WORDT VERVOLGD -



Spelregelinterpretatie (nieuw)

In het afgelopen seizoen is het misschien een aantal malen voorgevallen : twee fouten tegen een doelende speler met als bestraffing :

2x 2 vrije worpen of zelfs

2x 3 vrije worpen.

Naar aanleiding van een protest is aan de BSC om advies gevraagd en het antwoord is :

Twee fouten tegelijkertijd tegen een speler (voorheen de meervoudige fout) is volgens de FIBA niet mogelijk.

Een vraag met die strekking hebben wij gesteld tijdens de FIBA internationale scheidsrechters stage in Sheffield. Het antwoord was : komt niet voor !

Tegelijkertijd is dus niet mogelijk. Echter het zijn en blijven wel twee fouten die beiden genoteerd dienen te worden. De scheidsrechters dienen een volgorde aan te geven waarin de fouten gemaakt zijn.

Het geval dat er twee fouten gemaakt worden tegen een doelende speler is niet mogelijk. Op het moment dat de eerste fout gemaakt wordt, wordt er gefloten. De tijd is dood en de doelende speler mag de beweging afmaken om te laten zien of hij nog tot scoren kan komen.

Wordt gedurende 'het afmaken van die beweging' nog een fout gemaakt dan is dat een gewone persoonlijke fout.

In het extreme zou er zelfs een opzettelijke fout gegeven kunnen worden omdat er een fout gemaakt is terwijl de wedstrijdklok stilstond. (art. 75 comm. 4). Echter dat vinden wij te ver gaan.

De tweede fout die op die speler gemaakt is wordt genoteerd en afhankelijk van de situatie is de straf balbezit zijlijn of 1 en 1 vrije worp.

VOORBEELD

Speler A1 en A2 maken ieder een fout tegen de doelende speler B1.
Hoe wordt het een en ander afgewerkt in de volgende situaties ?

- a) De bal gaat er niet in en team A heeft geen 7 teamfouten (ook niet met deze twee fouten erbij !).
- b) De bal gaat er niet in en team A heeft wel 7 teamfouten.
- c) De bal gaat er wel in en team A heeft geen 7 teamfouten (ook niet met deze twee fouten erbij !).
- d) De bal gaat er wel in en team A heeft wel 7 teamfouten.

Oplossing :

- a) B1 krijgt 2 vrije worpen en daarna volgt zijkant voor team B.
- b) B1 krijgt 2 vrije worpen en daarna krijgt B1 1 en 1 vrije worpen.
- c) Doelpunt telt, B1 krijgt de bonus vrije worp en daarna krijgt team B zijkant
- d) Doelpunt telt, B1 krijgt de bonus vrije worp en daarna krijgt B1 1 en 1 vrije worpen.

STANDEN BIJGEWERKT TOT NOVEMBER 1991

H2G

h.sen. 2e klasse Brabant

1 Akros	1	4	8	(63)
2 Jink/van Hooft	1	5	8	(42)
3 S.V. Fortuna '67	1	3	4	(55)
4 Schijndel	1	3	4	(29)
5 Jumpers '76	1	3	4	(22)
6 Flash '82	3	2	2	(25)
7 Pro-Specs	5	3	2	(-11)
8 Schijndel	2	3	2	(-19)
9 Grave	1	3	2	(-44)
10 Akros	2	4	2	(-107)
11 Pro-Specs	4	5	0	(-55)

D1F

d.sen. 1e klasse Brabant

1 Erp '70	2	4	8	(66)
2 Sjoko	1	4	6	(14)
3 Octopus	1	4	4	(35)
4 S.V. Fortuna '67	1	1	2	(7)
5 Grave	1	2	2	(7)
6 Break	1	3	2	(-10)
7 Akros	1	3	2	(-11)
8 RUSH/Foto Vakman	1	3	2	(-22)
9 Deurne Pioniers	1	3	2	(-49)
10 Fighting Pirates	1	3	0	(-37)

H4G

h.sen. 4e klasse Brabant

1 Den Dungk	1	3	6	(37)
2 Kruiskamp	5	4	6	(25)
3 Octopus	4	3	4	(43)
4 Old Eagles	1	3	4	(14)
5 OBC	5	3	4	(-3)
6 Yellow Sox	2	4	4	(23)
7 S.V. Fortuna '67	2	4	4	(15)
8 Erp '70	2	2	2	(-12)
9 Schijndel	4	3	2	(-30)
10 Molen-W.S.C.	4	2	0 +	(-2)
11 Tenderfeet	2	3	0	(-61)
12 Ardito	4	4	0 +	(-49)

JK2G

j.kad. 2e klasse Brabant

1 S.V. Fortuna '67	1	5	8	(103)
2 Schijndel	1	3	6	(116)
3 Lieshout	1	3	6	(83)
4 Black Eagles	1	4	6	(87)
5 Attacus	2	3	4	(54)
6 OBC	2	4	4	(12)
7 Quo Vadis D/G	1	3	2	(32)
8 Condor	1	4	2	(-88)
9 Sjoko	1	4	2	(-119)
10 OBC	3	2	0 *	(-26)
11 Schijndel	2	3	0	(-180)
12 Tenderfeet	1	4	0 VR	(-74)

MPJH

m.pas. 3e klasse Brabant

1 Achilles '71	1	3	6	(42)
2 E.B.C.G.	1	3	4	(13)
3 Tiboria	1	2	1	(-16)
4 PSV/Almonte	1	3	1	(-35)
5 S.V. Fortuna '67	1	1	0	(-4)

GM3M

gem.mini 3e klasse Brabant

1 S.V. Fortuna '67	1	3	6	(198)
2 RUSH/Foto Vakman	1	3	6	(21)
3 Springfield	1	2	3	(25)
4 Schijndel	1	3	2	(-8)
5 Tenderfeet	1	2	0 VR	(-102)
6 OBC	1	3	0	(-134)

MM1E

m.mini 1e klasse Brabant

1 S.V.H.	1	3	6	(127)
2 S.V. Fortuna '67	1	3	5	(97)
3 Yellow Sox	1	4	5 +	(56)
4 Erp '70	1	2	4	(68)
5 Springfield	1	2	2	(14)
6 Deurne Pioniers	1	0	0	(0)
7 B.C. Virtus	1	2	0	(-88)
8 Yellow Sox	2	3	0 +	(-136)
9 Erp '70	2	3	0	(-138)
10 Vetchfield	1	0	0 TR	(0)

UW GROËNTE- EN FRUITSPECIAALZAAK



Ad v.d. Wijdeven

Borchmolendijk 12
Tel. 04138-74039

Dierenspecialzaak
Hengelsport

DE BORCHMOLEN

Borchmolendijk 14
telefoon 04138-73510



Schoenreparatie

Lederwaren
VAN KEMPEN
Borchmolendijk 38a
tel: 04138-76488

ptt post



JEANSSJOPS

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

ROXSELEKTRO
BORCHMOLENDIJK 9 SINT-OEDENRODE



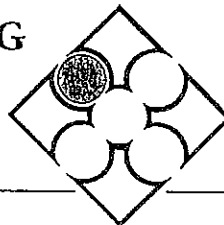
**XANDER
VAN VESSEM**
MAKELAAR O.G.

Makelaar o.g.
Adviesbureau
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



KB

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



"Roijse Flora"

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

De Roijse 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

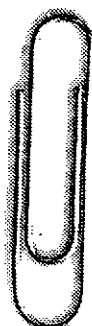
Van prullenbak tot complete inrichting.



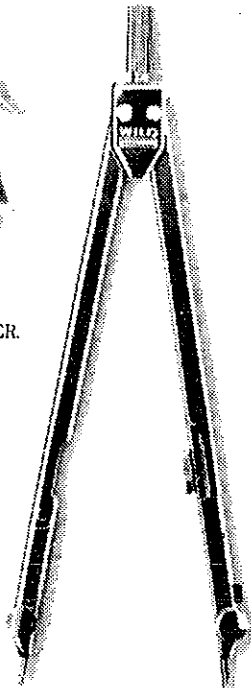
VAN PRULLENBAK TOT PAPIERVERNIETIGER.



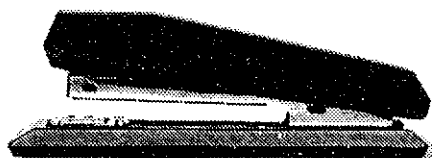
VAN CALCULATOR TOT
PERSONAL COMPUTER.



VAN PAPERCLIP TOT
FLIP-OVER.



VAN PASSER TOT
'TEKENTAFEL.



VAN NIETMACHINE TOT SCHRIFBLOK.



VAN ORDNER TOT
TEKSTVERWERKER.



VAN BUREAUSTOEL 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.