

oktober 1993

52

oktober 1993
Fam. van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode

S.V. FORTUNA '67



Jaar.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

S.V. FORTUNA '67

d.d. 9 november 1993

Sporthal De Streepen om 20.30 uur

Voorblijvende agenda

AGENDA:

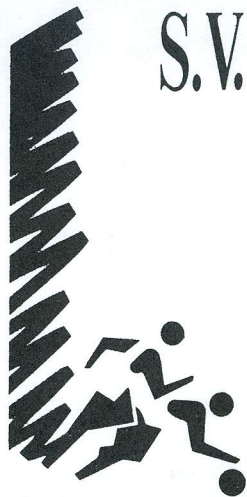
1. Opening.
2. Goedkeuring jaarverslag 1992.³
3. Toelichting jaarverslagen 1992/1993.^{3 4}
 - * atletiek *Weds bij de*
 - * trimmers *train. gr*
4. Toelichting kasverslagen 1992/1993.
 - * atletiek *work groep*
 - * trimmers
 - * hoofdkas
 - * Fortuna Bode *Bestuur, verkiezing.*
5. Voorstellen herstructurering bestuur S.V. Fortuna '67. *adres*
6. Voorstellen van leden. *Seer. Louis Hark f. lid.*
7. Met discussie opstellen bestuursplan. *Vakant Voorzitter*
8. Afsluiting. *Bestuursplan groep*

Uw aller komst is dringend gewenst!

*Werkh'g diverse
Commissie*

D. A.

P.S.



BERICHT VAN DE VOORZITTER

Zoals ongetwijfeld bij U bekend is, is de Basketbalvereniging uit de Omni Vereniging van Fortuna '67 gestapt.

Reeds bij de vorige jaarvergadering is gebleken dat de financiële situatie van deze afdeling bijzonder moeilijk was. Doordat ze een nieuwe hoofdsponsor konden krijgen, was er voor hen een bijzonder interessante mogelijkheid om zelfstandig verder te gaan. De raakvlakken met Fortuna '67 waren ook beperkt en vrijwel uitsluitend via het clubblad "De Fortunabode" merkbaar.

Binnen het hoofdbestuur, is in overleg met de afdelingen besloten om deze afsplitsing op een zo correct mogelijke wijze te laten plaatsvinden, wat inmiddels is gebeurd, ook financieel.

De vraag blijft nu echter: hoe verder? Hiervoor heeft het hoofdbestuur reeds van gedachten gewisseld met vertegenwoordigers van de Trimmers en van de Atletiek afdeling.

In de komende jaarvergaderingen willen we graag met alle leden, die betrokken zijn met de leiding en in tweede instantie met alle leden, voorstellen doen en van gedachten wisselen over de mogelijkheden om een gezonde structuur aan te brengen in onze vereniging zodat we na het jubileumjaar wederom sterk verder kunnen gaan.

Namens het demissionaire hoofdbestuur graag Uw medewerking.

Luc van den Tillaart

UITSLAG CLUBKAMPIOENSCHAPPEN D.D. 5 SEPTEMBER 1993

M.P.C.		40m sprint	hoog	bal	ver	kogel	1000m	totaal
✓1	Lenneke van Kessel	8.0	0.75	7.15	2.71	2.74	5.03.1	
	punten:	220	59	--	160	65	75	579
2	Anneke den Otter	8.8	0.80	6.58	2.35	1.72	5.37.7	
	punten	105	96	--	88	--	--	289
✗3	Amanda v.d.Vleuten	11.2	----	3.32	1.64	1.37	7.45.7	---

J.P.C.		40m sprint	hoog	bal	ver	kogel	1000m	totaal
✓1	Joost Conijn	8.3	0.85	18.90	2.48	3.37	5.00.5	
	punten:	174	132	202	114	120	83	825
✗2	Edo Brans	8.6	0.70	14.20	2.31	2.40	5.36.9	
	punten:	132	22	129	80	33	--	396
✓3	Walter v.d.Heijden	9.1	0.75	11.30	2.32	2.82	5.42.9	
	punten:	68	59	78	82	72	--	359
✓4	Matthijs v.d.Vleuten	10.1	0.70	6.04	1.94	1.56	6.25.6	
	punten:	--	22	--	6	--	--	28
5	Willem de Otter	9.8	----	6.28	1.78	1.65	6.43.6	---

M.P.B.		40m sprint	hoog	bal	ver	kogel	1000m	totaal
✓1	Marloes v.d.Heijden	7.9	0.80	10.50	2.66	3.03	5.11.0	
	punten:	236	96	62	150	91	51	686

J.P.B.		40m sprint	hoog	bal	ver	kogel	1000m	totaal
✓1	Maarten Swinkels	7.3.	0.95	22.42	3.18	4.78	4.43.4	
	punten:	341	206	251	254	226	138	1416

M.P.A.		60m sprint	hoog	bal	ver	kogel	1000m	totaal
1	Miriam Arts	10.0	1.10	18.18	3.00	5.01	4.43.4	
	punten:	342	316	191	218	242	138	1447
✓2	Lieke Brans	11.4	0.95	14.48	2.85	4.72	5.36.2	
	punten:	162	206	133	188	222	--	911

J.P.A.		60m sprint	hoog	bal	ver	kogel	1000m	totaal
1	Joost van Kampen	10.0	1.25	33.80	3.73	8.99	3.53.2	
	punten:	342	426	397	364	473	348	2350
2	Martijn Conijn	9.3	1.05	23.80	3.20	6.74	4.03.0	
	punten:	452	279	269	258	351	301	1910
3	Dennis de Bruin	10.6	1.10	19.00	2.82	5.56	4.09.6	
	punten:	259	316	203	182	278	270	1508
✓4	Maarten v.d.Heuvel	11.0	0.95	21.14	2.89	6.15	4.27.0	
	punten:	209	206	233	196	315	198	1357

M.D.		60m sprint	hoog	ver	kogel	speer	discus	1000m	totaal
1	Heidi Arts	8.9	1.40	4.31	7.55	12.26	12.62	4.36.7	
	punten:	522	541	480	397	159	154	162	1925
2	Wieteke Kuipers	10.3	1.10	2.97	7.20	9.56	16.12	4.15.4	
	punten:	299	316	212	377	89	231	245	1769
3	Carla Arts	10.1	1.25	3.35	6.19	7.68	11.94	4.21.1	
	punten:	327	426	288	318	33	137	222	1751
✓4	Hetty Peeters	10.7	1.00	3.00	5.40	8.50	8.88	5.04.4	
	punten:	246	242	218	268	59	58	71	1162
✓5	Janneke v.d.Heuvel	11.3	1.00	2.43	4.89	9.74	10.42	5.28.1	
	punten:	174	242	104	234	94	99	5	952

M.C.		80m sprint	hoog	ver	kogel	speer	discus	1000m	totaal
1	Anneloes van Erp	11.4	1.45	3.81	7.46	10.98	18.82	5.11.4	
	punten:	519	582	380	392	127	285	50	2335

VERVOLG UITSLAG CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 5 SEPTEMBER 1993

J.D.		80m sprint	hoog	ver	kogel	speer	discus	1000m	totaal
1	Arjen van Esch	12.2	1.20	4.02	5.50	19.92	15.60	4.18.7	
	punten:	409	389	422	274	322	220	231	2267

JD

	80m	Hoog	VER	KOGEL	Speer	Discus	1000mtr.	
2 Ivo Aarts	12.5	1.25	3.71	6.02	16.34	8.18	4.23.8	
punten:	371	426	360	307	251	38	211	1964
3 Floor van Kampen	14.2	1.15	3.13	6.99	21.50	14.44	4.16.6	
punten:	188	352	244	365	352	195	240	1936
4 Roel Brans	14.2	1.20	3.30	5.90	14.54	12.82	3.59.6	
punten:	188	389	278	305	212	158	317	1847
✓5 Raldo Smulders	13.5	1.20	3.10	4.70	14.80	10.68	5.12.0	
punten:	258	389	238	220	218	106	49	1478
✓6 Koen van Kessel	14.7	1.05	2.67	7.23	13.88	10.96	4.25.2	
punten:	142	279	152	379	197	113	205	1467
J.C. 100m sprint hoog ver kogel speer discus 1000m totaal								
1 Erik Kempe	15.0	1.40	4.04	6.96	17.84	23.36	4.03.6	
punten:	392	541	426	363	282	367	298	2669
✓2 Jorg v.d. Heyden	17.1	1.15	3.39	6.14	9.36	18.84	4.07.1	
punten:	198	352	296	315	83	285	282	1811
✓3 Joris van Esch	16.6	----	3.48	6.37	12.52	16.30	4.09.7	
punten:	240	--	314	329	165	234	270	1552
J.B. 100m sprint hoog ver kogel speer discus 1000m totaal								
✓1 Lennert Asveld	14.4	1.35	3.93	8.10	23.28	20.12	3.54.6	
punten:	458	499	404	426	384	309	341	2821

Uitslag pupillen meerkamp bij Gen.Michaëlis te Best
Zaterdag 10 juli 1993.

pl.	J.P.C.	40m	VER	KOGEL	BALW.PUNTEN	1000m	pl.
26.	Willem den Otter	10.6	1.62	1.59	8.84	29	6.10.8 23e
pl.	M.P.C.	40m	VER	KOGEL	BALW.PUNTEN	1000m	pl.
17.	Anneke den Otter	8.8	2.33	2.00	4.12	189	5.17.8 17e
pl.	J.P.A. Gbj.'82	60m	VER	KOGEL	HOOG PUNTEN	1000m	pl.
5.	Joost van Kampen	9.5	3.85	7.91	1.20	1612	3.38.2 4e

Uitslag C/D wedstrijd bij G.A.C. te Gemert
zaterdag 10 juli 1993.

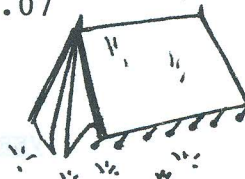
J.D.	80mser.	80m½fin.	VER	DISCUS	1000m
Arjen van Esch	12.1	12.1	3.62 10e		3.58.6 13e
Ivo Aarts	12.6		3.44 15e		3.51.8 9e
Floor van Kampen	14.0			13.68 9e	3.52.9 11e
M.D.	60mser.	60m½fin.	60mfin.	HOOG	1000m
Heidi Arts	8.8	9.0	8.8 3e	1.30 3e	4.06.3 11e
Carla Arts	10.0			1.20 11e	3.57.2 9e
Wieteke Kuipers	10.1			1.10 17e	4.03.5 10e
J.C.	100mserie			VER	1500m
Erik Kempe	14.9			4.12 11e	----
M.C.	80mserie	80mfinale		HOOG	
Anneloes van Erp	11.1	10.8 2e		1.45 2e	

Uitslag C/D wedstrijd bij Gen.Michaëlis te Best 4 sept.'93

M.C.	80mserie	80mfinale	VER
Anneloes van Erp	11.6	11.9 5e	4.34 8e

Uitslag C/D instuif bij A.V.De Springbokken te Son 8 sept.'93.

M.C.	eind totaal	2e	HOOG	VER
Anneloes van Erp			----	4.07



Het kamp 28, 29 en 30 mei.

We vertrokken om half 2 en 5 uur naar Zandoerle gemeente Veld-

hoven. Ik zelf vertrok om half 2. Onderweg was de auto van Martijns moeder nog aangereden door een vrachtwagen. Het gele busje bleef er bij als getuige.

Toen we bij de boerderij waren pakten de kinderen die hun spullen al hadden uit. Nadat dat gedaan was gingen we in de bossen wandelen. Toen we terug kwamen gingen we voetballen. De groep van 5 uur kwam aan. We gingen eten en daarna had groep 1 corvee. Ik zat in groep 4.

We hadden als thema een "bosvolk", waarvan de prins in een soort olifant was veranderd en de prinses in een lopende zwam. We gingen het nachtspel doen. We moesten een hoop afval naar een bepaald punt brengen, maar er waren ook zakenmannen die het afval wilden kopen. De groep waar ik in zat werd telkens overvallen. Yvonne had haar enkel verstuikt en toen zijn we er mee gestopt. We gingen terug naar de boerderij. We moesten slapen maar daar kwam niks van terecht. 's Morgens om 5 uur waren Eric, Bas, Roel en een paar anderen gaan voetballen. Ik was om kwart voor zes wakker en ging om zes uur naar beneden, tussen half acht en acht uur gingen we trimmen. Na het trimmen mochten we eten. Die dag viel er niet veel te beleven.

's Avonds had groep 4 corvee. We waren aan het afwassen terwijl de anderen hout zochten. Toen de afwas klaar was gingen we mee hout zoeken. Sommigen kwamen met boomstammen terug. Tegelijkertijd met het kampvuur was er een bonte avond. Daar werden liedjes gezongen en toneelstukjes gespeeld. We gingen slapen. Ik sliep redelijk vroeg. 's Morgens moesten we weer trimmen en dan ontbijten. Die dag hadden we een zes-kamp. Mijn groep was 3de, groep 2 was 2de, groep 3 was 1e en groep 1 was laatste.

Toen moesten we naar huis. Ik heb het erg naar mijn zin gehad.

geschreven door
Joost van Kampen.

Meerkamp te Gemert (G.A.C.) 10-7-'93

We moesten zaterdagmorgen om 10.00 uur op de markt zijn. We reden met 2 auto's en 8 atleten naar Gemert. Toen we daar om +10.30 uur aankwamen en een plaatsje hadden gevonden, gingen we (met ons pap) inlopen en oefeningen doen.

Om 11.00 uur begon het. Carla, Wieteke en ik moesten meteen de 60 meter sprinten (in dezelfde serie). Ik werd tweede met een tijd van 8.8 sec. Carla met 10 sec. vierde en Wieteke is als vijfde over de streep gekomen toen er 10.1 sec. omwaren. Na de 60m. kreeg ik te horen dat ik mee moest doen aan de halve finale 60m. Die liep ik in 9.0 sec. Daarna moest ik de finale ook nog meesprinten en ik werd 3e, weer in 8.8 sec.

Ondertussen moest Erik Kempe verspringen. Hij sprong 4m. en 12cm. ver. Daarna werd van Anneloes verwacht dat ze de 80m. ging sprinten. Ze werd (zoals verwacht) 1e in haar serie, daarom moest ze de halve finale (en de finale) ook mee sprinten. Na haar sprint moesten Ivo en Arjen gaan verspringen. Ze vielen geen van beiden in de prijzen. Floor ging discuswerpen, ook hij viel niet in de prijzen. Toen moesten wij (Carla, Wieteke en ik) de 1000m. lopen. Carla werd 9e, Wieteke werd 10e en ik werd 11e. Onze 1000m. zat erop en we liepen helemaal vermoeid terug naar onze plaats.

We waren een beetje bijgekomen toen Arjen, Floor en Ivo de 1000m. liepen. Ze vielen geen van alle in de prijzen. Daarna moest Erik de 1500m. na 400m. hield hij ermee op (hij had zijsteken). Carle, Wieteke en ik gingen hoogspringen. Wieteke sprong 1.10m. Carla 1.20 en ik 1.30, met die hoogte werd ik 3e!!!! Anneloes moest ook hoogspringen en ze werd 2e met 1.45m. Fortuna ging naar huis met 4 prijzen en we keken op een geslaagde wedstrijd terug!

Groetjes,
Heidi Arts.

WEDSTRIJDKALENDER 1993 PUPILLEN EN JUNIOREN.

Zondag 17 oktober te Sint-Oedenrode	"FORTUNA '67"
1e clubcross in de Vresselse bossen	aanvang 10.30 uur
Zondag 24 oktober te Boxtel	"MARVEL"
26e Sparrenbosloop	aanvang 12.00 uur
Zondag 14 november te Vught	"PRINS-HENDRIK"
51e Lunettencross	aanvang 13.00 uur
O F	
Zondag 14 november te Helmond	"H.A.C."
Molenvencross	aanvang 12.00 uur
Zondag 21 november te Sint-Oedenrode	"FORTUNA '67"
2e clubcross in de Vresselse bossen	aanvang 10.30 uur
Zaterdag 27 november te Uden	"DE KEIEN"
Indoor voor pup.en jun.B-C-D	aanvang 11.00 uur
driekamp: 35m - hoog - kogel	
Zondag 5 december te Deurne	"L.G.D."
Zandboscross	aanvang 12.00 uur

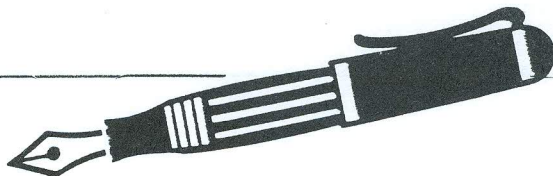
Clubcross en Rooise trimcomp. 93/94

Zondag 17 oktober a.s. gaat de clubcross/Rooise trimcompetitie weer van start. Om half elf wordt gestart met de 1000 meter voor de pupillen en junioren en om elf uur de competitie op de 5000 en 3000 meter.

De volgen crossen zijn (in totaal 5) 21 november, 19 december, 16 januari en 13 februari, steeds de derde zondag van de maand behalve in februari dan de tweede zondag.

Drie van de vijf beste tijden tellen voor de einduitslag zowel bij de jeugd- als bij de loopgroepleden.

We verwachten een groot aantal deelnemers.



LANGE AFSTANDLOPEN NIET ALTIJD LEUK, MAAR TOCH..

"Waarom loop je toch zo'n lange afstanden?" en "wat is daar toch de kick van?" zijn de vragen die veel gesteld worden aan menig lange afstandloper. Het antwoord is praktisch altijd iets ontwijkends en geeft meestal niet direkt antwoord op de vraag. Ik zelf heb met deze vragen geen enkele moeite. Het eerste dat bij me opkomt is dat je jezelf altijd weer verbaast over het feit dat je zoiets kunt. Ga maar bij jezelf na, als trimmer ontdek je vaak dat je lichaam meer kan als je zelf eigenlijk zou willen. Vooral als je wat langer bezig bent komen ook andere zaken om de hoek kijken als het weer, de natuur om je heen, je werk, je gezin enz. En dan wordt het steeds mooier om met al die zaken en in goede harmonie te blijven lopen. Steeds probeer je met de natuur mee te werken maar vooral niet tegen de elementen die om je afspelen. Na ca. 2 uur lopen is het toch prachtig om te weten hoe je na 3 uur lopen de wereld om je heen ziet veranderen. Ik kan je vertellen dat je het gevoel wel eens hebt dat je onder de hel doorloopt, maar dan is het toch prachtig om aan het einde van de tunnel het licht weer te zien. Je gaat ontdekken dat je onder het lopen nooit gedragen wordt, ook al train je 120 km. in de week. Niemand staat met cadeautjes klaar na een training. Of je nou beginnend loper bent of jarenlang bezig. Zelf bouw je de kick op. Na een marathon, waarin je alles op loopgebied meemaakt, krijg je na de finish ook wel eens een eenzaam gevoel en je vraagt je ook wel eens af, waarom? De volgende dag ga je weer lekker naar de groep, de mensenmassa in b.v. Rotterdam of het schilderachtige parcours van Apeldoorn of het gezellige rondje Eindhoven in je herinnering achterlatend. Een hoop heb ik: de volgende keer wil ik er weer bij zijn. Het mysterie en de eenzaamheid van het lange afstandlopen waait langs je heen en de loper schat zijn kansen voor de volgende wedstrijd in.

De Groeten Jos Dekkers.

PS. Mede Fortunaleden blijf trimmen, ook als het een keertje wat minder gaat. Uiteindelijk ben je zelf op welke manier dan ook de winnaar.

De Pen is voor Fonske van Boxmeer.



WEDSTRIJDDUITSLAGEN

13e Marathon van Rotterdam zondag 18 april 1993

474. Jos Dekkers	2.50.49	40e M Veteraan 1B
946. Pim van der Wijst	2.58.57	623e M Senior
1132. Henk van Uden	3.01.40	143e M Veteraan 1B
1270. Cor van Erp	3.03.52	234e M Veteraan 1A
1749. Mart van Heeswijk	3.10.53	336e M Veteraan 1A
3388. Peter Hellings	3.28.22	491e M Veteraan 1B

RONDE NAESTENBEST A.V.Gen.Michaëlis te Best zondag 22-08-'93

<u>15 km.</u>		
18. Leo van Kampen	52.45	15e Senior
37. Jorrit Dekkers	54.34	26e Senior
49. Jos Dekkers	55.30	12e M40
105. Mari van Houtum	1.00.48	22e Trimmer
125. Rinus Pennings	1.02.01	53e Senior
133. Henk van Uden	1.03.06	31e M40
159. Arno Sanders	1.05.20	57e Trimmer
164. Gerard v.d.Wijdeven	1.05.34	34e M40
172. Peter Hellings	1.06.46	35e M40
178. Gerrie v.d.Vleuten	1.08.22	5e V35
191. Piet van Engeland	1.10.05	80e Trimmer
192. Christ Hendriks	1.10.29	81e Trimmer

10e stratenloop "Het Bels Lijntje" A.V.Gloria te Baarle-Nassau zaterdag 28 augustus 1993 10 E.M. (16093 meter)

78. Henk Strik	1.04.09	19e H.veteraan 1
124. Frans Rovers	1.08.33	40e H.trimmer
134. Arno Sanders	1.09.40	44e H.trimmer

Padua-loop G.A.C.te Gemert zaterdag 4 september '93 9700 meter Dames 4e Gerrie v.d. Vleuten 41.58

't Groene Woud te Liempde zaterdag 11 september 1993

<u>½ marathon</u>		<u>10 kilometer</u>	
3.Leo van Kampen	1.13.14 <u>P.R.</u>	4.Jorrit Dekkers	35.43
4.Toine van Erp	1.13.46	6.Paul Maussen	36.57
9.Jos Dekkers	1.17.33	45.Henk Pennings	46.57
16.Cor van Erp	1.21.56	Bert Geeven	53.48
22.Mari van Houtum	1.24.16 <u>P.R.</u>		
29.Rinus Pennings	1.26.40		
Walter Hagelaars	1.27.46		
Arno Sanders	1.27.51 <u>P.R.</u>		
Theo v.d. Eerden	1.28.37		
Frans Rovers	1.30.18		
Marie Smits	1.32.07		
Huub v.d. Schoot	1.35.38 <u>P.R.</u>		
Henk Heymans	1.35.47		
Gerard vd Biggelaar	1.40.27		
Lien Vogels	1.49.16 <u>P.R.</u>		

8e ½ marathon bij L.G.D. te Deurne zondag 12 september 1993

186. Peter Hellings	1.36.50	11e M45
---------------------	---------	---------

Airborneloop bij A.V.OLYMPIA te Eindhoven zondag 19 sept.'93

26. Rinus Pennings 15 km. 59.33 17e senior

Atletiek, zelfs ik doe het

Springbokken te Son en Breugel zondag 12 september 1993

$\frac{1}{2}$ marathon		10 kilometer	
6.Leo van Kampen	1.18.45	2.Jorrit Dekkers	36.45
11.Jos Dekkers	1.20.57	9.Cor van Erp	39.49
Henk van Uden	1.25.10	23.Gerard vd Wijdeven	41.57
Fons van Boxmeer	1.25.52	Frans Rovers	42.48
Mari van Houtum	1.29.17	Netty Hulsen	46.46
Henrij Wijffelaars	1.30.53 <i>P.R.</i>	Joep Hulsen	50.00
Rien Habraken	1.35.44	Lien Vogels	50.01
Piet van Engeland	1.48.01	Mar.Latijnhouwers	54.16
Isa van Heijningen	1.49.38	Sjan Kerkhof	54.31
Tineke van Boxmeer	1.51.34 <i>P.R.</i>		
Carel van de Boom	1.53.07		
Nicolien Smulders	1.55.23		

eerste gedeelte clubkampioenschappen loopgroep 28 juni 1993

loop over onbekende afstand

ieder had opgegeven welke gemiddelde snelheid hij/zij in 'n uur zou lopen

pl.	naam	gelo. afst.	tijd in sec.	gemid. p/uur	km.tijd p/min.	opgege. snelh.	verschil in meters
1.	Alda van Eert	6050	1983	10983	327.77=5.28	11000	-17
2.	Marga Verduin	6050	1812	12020	299.50=5.00	12000	20
3.	Gerard vd Biggelaar	18810	5160	13123	274.32=4.34	13100	23
4.	Betsie Smulders	6050	2224	9793	367.60=6.08	9700	93.17
5.	Mari van Weert	6050	1801	12093	297.69=4.58	12000	93.28
6.	Isa van Heijningen	6050	1798	12113	297.19=4.57	12000	113
7.	Gerrie vd Vleuten	18810	5261	12871	279.69=4.40	13000	-129
8.	Nicolien Smulders	6050	1790	12168	295.87=4.56	12000	168
9.	Lien Vogels	18810	5596	12101	297.50=4.58	11900	201
10.	Ria van Zutphen	6050	2223	9798	367.44=6.07	10000	-202
11.	Johan Stehmann	6050	1784	12209	294.88=4.55	12000	209
12.	Carel v.d. Boom	18810	5595	12103	297.45=4.57	11800	303
13.	Gerard vd Wijdeven	18810	4949	13683	263.10=4.23	13333	350
14.	Henk Heymans	18810	4990	13570	265.28=4.25	13200	370
15.	Jos van Uden	18810	4991	13568	265.34=4.25	13175	393
16.	Henk Smulders	6050	1802	12087	297.85=4.58	12500	-413
17.	Marie Smits	15120	3628	15003	239.95=4.00	14500	503
18.	Mar. Latijnhouwers	6050	1814	12007	299.83=5.00	11500	507
19.	Sjan Kerkhof	6050	1892	11512	312.73=5.13	11000	512
20.	Piet van Engeland	18810	5284	12815	280.91=4.41	12300	515
21.	Antoon Asveld	6050	2070	10522	342.15=5.42	10000	522
22.	Rinus Pennings	15120	3747	14527	247.82=4.48	14000	527
23.	Huub v.d. Schoot	18810	4966	13636	264.01=4.24	13100	536
24.	Cor Verschuyten	18810	5273	12842	280.33=4.40	12300	542
25.	Gerard van Bortel	18810	5272	12844	280.28=4.40	12300	544
26.	Stefan v. Lieshout	6050	1729	12597	285.79=4.46	12000	597
27.	Ad Kelders	6050	1728	12604	285.62=4.46	12000	604
28.	Ad van Rooy	18810	4950	13680	263.16=4.23	13000	680
29.	Iennert Asveld	6050	1932	11273	319.34=5.19	12000	-727
30.	Ad de Haan	6050	1933	11267	319.50=5.20	12000	-733
31.	Henry Wijffelaars	18810	4919	13766	261.51=4.22	13000	766
32.	Rien v.d. Eertwegh	18810	5285	12813	280.97=4.41	12000	813
33.	Nettie Hulsen	18810	5272	12844	280.28=4.40	12000	844
34.	Fons van Boxmeer	15560	3650	15347	234.58=3.55	14500	847

35.Arno Sanders	15120	3776	14415	249.74=4.10	13500	915
36.Frans Rovers	15120	3775	14419	249.67=4.10	13500	919
37.Jorrit Dekkers	15120	3640	14954	240.74=4.01	14000	954

38.Maria van Kampen	6050	1681	12957	277.85=4.38	12000	957
39.Wim Groot Kormelink	18810	5226	12958	277.83=4.38	12000	957.52
40.Toine van Erp	15120	3374	16133	223.15=3.43	15175	957.78
41.Mari van Houtum	15120	3632	14987	240.21=4.00	14000	986.78
42.Tineke van Boxmeer	6050	1817	11987	300.33=5.00	11000	986.79
43.Jolanda Brus	6050	1813	12013	299.67=5.00	11000	1013
44.Fien Asveld	6050	1811	12027	299.34=4.59	11000	1027
45.Jack de Punder	15120	3394	16038	224.47=3.44	15000	1038
46.Theo v.d. Eerden	15120	3616	15053	239.15=3.59	14000	1053
47.Ton Konneman	18810	5159	13126	274.27=4.34	14250	-1124
48.Gerrit v.d. Riet	15120	3372	16142	223.02=3.43	15000	1142
49.Walter Hagelaars	15120	3586	15179	237.17=3.57	14000	1179
50.Simon Lavrijssen	15120	3763	14465	248.88=4.09	13000	1465
51.Wim Kompier	15560	3598	15569	231.23=3.51	14000	1569
52.Peter Renders	15560	3595	15582	231.04=3.51	14000	1582
53.Hans Bijsterbosch	6050	1795	12134	296.69=4.57	10394	1740
54.Ad van der Heyden	6050	1582	13767	261.49=4.21	12000	1767
55.Lies Brans	6050	1680	12964	277.69=4.38	11000	1964
56.Addy de Kort	15120	3373	16138	223.08=3.43	14000	2138

Helaas kon het tweede gedeelte van de clubkampioenschappen voor de leden van de loopgroep geen doorgang vinden, er waren maar 2 mannelijke en 3 vrouwelijke leden voor dit evenement aangemeld.

Hopelijk is het volgende jaar hiervoor meer animo.

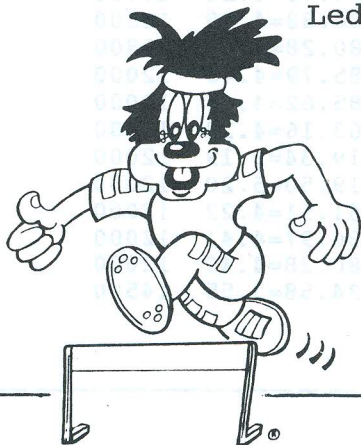
ATTENTIE, ATTENTIE!!!

Het verenigingsjaar loopt weer ten einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen over het ledenbestand en de K.N.A.U.-licenties, zouden wij graag voor 31 december vernemen:

- leden welke hun lidmaatschap willen beëindigen per 31 december anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.
- zij die een of geen wedstrijd-licentie meer willen hebben.

Bovenstaande mutaties melden vóór 31 december bij de leden-administratie, omdat dit per 1 januari aan de K.N.A.U. moet worden doorgegeven.

Ledenadministratie: Tonny van Erp.
Grote Doelenlaan 27.
Tel.04138-74622.



IS LANGEAFSTAND LOPEN ALTIJD GEZOND ?

Els Stolk, bondsarts

INLEIDING

Het lopen van lange-afstanden (langer dan 10 km) wordt steeds populairder. Acties als "Trim u fit" en "Sport, zelfs ik doe het" hebben hun vruchten afgeworpen. Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig hardlopen. Deze mensen zijn in het algemeen gezonder dan hun niet sportende medemens; zij hebben minder vaak overgewicht, eten gezonder en roken niet of minder.

Maar is het wel altijd zo gezond om langeafstanden te lopen? Met een goede voorbereiding worden in ieder geval onnodige risico's vermeden. Hieronder volgen enkele tips.

ALGEMEEN

Zorg ervoor dat u (sport-)medisch fit aan de start verschijnt. Realiseert u zich dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen gezondheid; hou het risico op een blessure of op warmte-stuwing dus zo klein mogelijk. Als u een medisch probleem heeft, bespreek dit dan met uw (sport-)arts en overleg of de voorbereiding en de deelname aan een langeafstand evenement wel verstandig is.

TRAINING

- * Stel uzelf haalbare doelen. Niet iedereen kan wereldrecordhouder worden! Begin vooral tijdig met uw voorbereiding. Dit is met name van belang voor het lopen van een marathon. Wilt u "veilig" aan een marathon deelnemen, dan geldt als regel dat u zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- * Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar uw lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!
- * Train niet als u ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als u helemaal hersteld bent. Start uw training na volledig herstel weer rustig, er rekening mee houdend dat u een achterstand heeft opgelopen. Probeer na uw ziekte de "verloren" kilometers niet in te halen! U loopt dan extra risico op blessures.



KLEDING EN SCHOEISEL

- * Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat hardlopen moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- * Loop de schoenen waarop u gaat hardlopen goed in!

VOEDING

- * Eet voldoende en gezond. Volg daarvoor de richtlijnen van de maaltijdschijf. Hierbij is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.
- * Een hardloper verbruikt veel "snelle" energie uit de glycogeen-voorraad in de spieren. Deze glycogeen-voorraad moet (zo snel mogelijk weer) aangevuld worden door veel koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in meelspijzen, zoals aardappels, brood, pasta's, graanprodukten, rijst en "zoete produkten". Het is aan te bevelen om de laatste drie dagen voor het hardloop-evenement de voeding nog meer uit koolhydraten te laten bestaan en minder uit vlees- en zuivelprodukten en vetten. De voedingstip om de week voorafgaande aan de wedstrijd eerst voor "koolhydraat-depletie" in de spieren te zorgen door weinig koolhydraten te eten en de laatste dagen voor "koolhydraat-stapeling" door juist veel koolhydraten te eten, wordt niet meer gegeven, aangezien dit niet voor iedereen gunstig werkt en de spieren erg zwaar kan maken.
- * Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan u weet dat u er goed mee kunt hardlopen. Stop zo'n 2-3 uur van te voren met eten; dat geldt ook voor vloeibaar voedsel.

DRANK

- * Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en bekijk welke dranken u het beste bevallen (water of sportdranken).
- * Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als u dorst krijgt heeft u al 1-2 liter vocht verloren, wat duidelijk gepaard zal gaan met een verminderd duur-inspanningsvermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Als regel geldt dat iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml gedronken moet worden.



OP DE DAG ZELF

- * Loop niet als u zich ziek of niet fit voelt of andere klachten heeft. U loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs uw gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om uzelf te bewijzen!
- * Als u een (chronische) aandoening of ziekte heeft, wat tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat u uw medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt (b.v. achter op uw startnummer, SOS-medaillon).
- * Zorg dat uw familie en vrienden uw startnummer weten.
- * Eet binnen 2-3 uur voor de start niet meer, maar drink wel voldoende (half uur voor de aanvang van de race nog zo'n 250 ml). Maak gebruik van iedere drankpost om zo'n 150-200 ml te drinken.
- * Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk (stil).
- * Wees bij de start attent om niet betrokken te raken bij valpartijen.
- * Zorg ervoor dat u niet te hard weggaat.
- * Als het warm (en vochtig) weer is, pas uw tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie u op de hoogte stellen van het risico dat u loopt. Er kan een (gekleurd) vlaggen-systeem gebruikt worden om u hiervan op de hoogte te stellen:
 - * De rode vlag betekent dat u een hoog risico heeft op het oplopen van een warmte-stuwing. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
 - * Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmte-stuwing.
 - * De groene vlag betekent een laag risico op warmte-stuwing.
 - * Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kunt u zich echter goed op kleden.
- * De eerste symptomen van een warmte-stuwing zijn het achteruitgaan van de coördinatie (dit kan zich uiten als slingerend gaan lopen of "verstappen"), sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van "kippenvel" en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als u één van deze symptomen bij u zelf bemerkt, stop dan met het hardlopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van hitte-stuwing bij u bemerkt, is hij gerechtigd om u uit de race te halen om u te behoeden voor (levens-)gevaar.
- * Maak gebruik van een EHBO-post als u zich niet goed voelt of als u om een andere reden uitvalt!
- * Kleedt u na de finish zo snel mogelijk om/aan en drink voldoende (1-2 bekertjes).



OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

- Zondag 17 oktober "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
1e Rooise trimcompetitie 3000-5000 mtr. aanvang 11.00 uur
- Zondag 17 oktober "PRINS HENDRIK" te Sint-Michielsgestel
Halve marathon wedstrijd aanvang 13.30 uur
Halve marathon - 10 - 5 km. trimloop " 13.30 "
- Zondag 17 oktober "A.C.W.'66" te Waalwijk
Lidocross trimloop 2090-3770-5450-7130 m. aanv.10.30 uur
wedstrijd vet.mannen 40/45/50 8810 mtr. " 14.35 "
" senioren 10490 mtr. " 15.05 "
- Zondag 17 oktober "D.E.S." te Eersel
E3 strandloop 2-4-6-8-10 km.wed.+triml.aanvang 11.00 uur
- Zaterdag 23 oktober "TAXANDRIA" te Oisterwijk
1e winterloop 2,5 - 5- 7,5 - 10 km. aanvang 15.00 uur
- Zondag 24 oktober "MARVEL" te Boxtel
26e Sparrenbosloop
trimloop 1,7-3,25-4,8-6,35-7,9 km. aanvang 11.00 uur
wedstrijd senioren-M40-M45 7,9 km. " 14.35 "
- Zondag 24 oktober "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur
- Zondag 31 oktober "A.V.OLYMPIA" te Eindhoven
trimloop 1,5 - 3 - 4,5 - 6 - 7,5 - 9 km.aanvang 11.00 uur
- Zondag 7 november "G.A.C." te Gemert
Molenbroekloop wegwedstrijd 15 km. aanvang 11.00 uur
trimloop 3,8 - 7,5 - 11,3 - 15 km. " 11.00 "
- Zondag 7 november "A.V.OLYMPIA" te Eindhoven
19e Kempische trimcomp.8 - 4 km. aanv.v.a.11.00 uur
- Zondag 7 november "D.A.K." te Drunen
Duinencross 1,15-1,6-3,2-4,8-6,4-8 km aanvang 10.30 uur
- Zondag 7 november "DE KEIEN" te Uden
PNEM-cross 1 ronde 1230m max.7 ronden aanvang 12.30 uur
- Zondag 14 november "H.A.C." te Helmond
Molenvencross trimloop 1,94 tot 8,55 km. aanv.11.00 uur
wedstrijd veteranen/senioren 8,55 km. aanv.v.a.14.20 uur
- Zondag 14 november "PRINS HENDRIK" te Vught
51e Lunettencross trimloop 1,5 tot 9 km.aanvang 12.00 uur
wedstrijd senioren/veteranen 9 km. " 14.30 "
- Zondag 14 november "S.V.CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur
- Zondag 14 november "A.V.V." te Valkenswaard
Valkenloop 5 - 10 - 15 - 20 km. aanvang 11.00 uur
- Zondag 21 november "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
2e Rooise trimcompetitie 3000-5000 mtr. aanvang 11.00 uur

Gesprek op 19 augustus 17.00 uur op afd. sportzaken, aanwezig hierbij R. Loo (Gemeente Sint-Oedenrode) Henk van Uden, Peter Hellings en Cor van Erp. Naar aanleiding van een brief verzonden medio juni door de secretaris van S.V. Fortuna '67 atletiek aan B. & W. van de gemeente Sint-Oedenrode. Deze brief handelt over de slechte staat van onze atletiek accommodatie. Bij de telefonische uitnodiging voor dit gesprek werd ook medegedeeld dat een gedeelte van onze accommodatie zou verdwijnen i.v.m. aanleg biezenveld.

Afgesproken werd om eerst de toestand van de accommodatie toe te lichten. Hierbij bleek dat men van gemeentewege niet op de hoogte was van sprintbanen, speerwerp en balwerp mogelijkheden die op veld 7 liggen.

Opmerkingen over de diverse onderdelen op het atletiekveld:

Hoogspringen: -Aanloop is te kort (nu 10 mtr.) moet minimaal 15 mtr. zijn en is meestal 20 mtr.
-Aanloop van gravel is niet goed, het blijft aan de schoenen kleven en komt op de springmat waardoor deze glad wordt en men valpartijen krijgt.

Verspringen: -Aanloop is te breed, dit is gedeeltelijk opgevangen met aanloopmat maar deze komt niet uit op het hart van de bak.
-Bak is te kort (8 mtr.) moet vanaf afzetbalk tot eind bak 10 mtr. zijn. Bak is te breed (3.90 mtr.) max. 3 mtr.
-Nivo van aanloop en bak liggen op verschillende hoogte.

Discuswerpen: -Plateau en ring liggen te laag in het veld en het plateau is niet stroef genoeg, is ook niet vlak (gaten in beton).
-Opstelling is niet goed in een hoek, waarbij de atleten en het publiek in gevaar komen door de weinige ruimte.
-Er wordt gegooid in de richting van de kleedlokalen, wat een verbinding is naar het atletiekveld.
-Verschillende palen van de werpkooi zijn afgebroken en het net is stuk.

Kogelstoten: -Plateau en ring liggen te laag in het veld.
-Plateau is niet vlak en niet stroef genoeg.
-Sector is aan de korte kant.

Sprint: -Lengte balk is niet zichtbaar, ligt te diep in het terrein.
-Het veld is niet vlak (kuilen en hoogte verschillen) dus onveilig.
-Grasmat is te hard en vaak te lang.

-Er is geen aanloop en werpterrein voor speer en balwerpen. Waardoor deze onderdelen niet naar behoren geoefend kunnen worden.

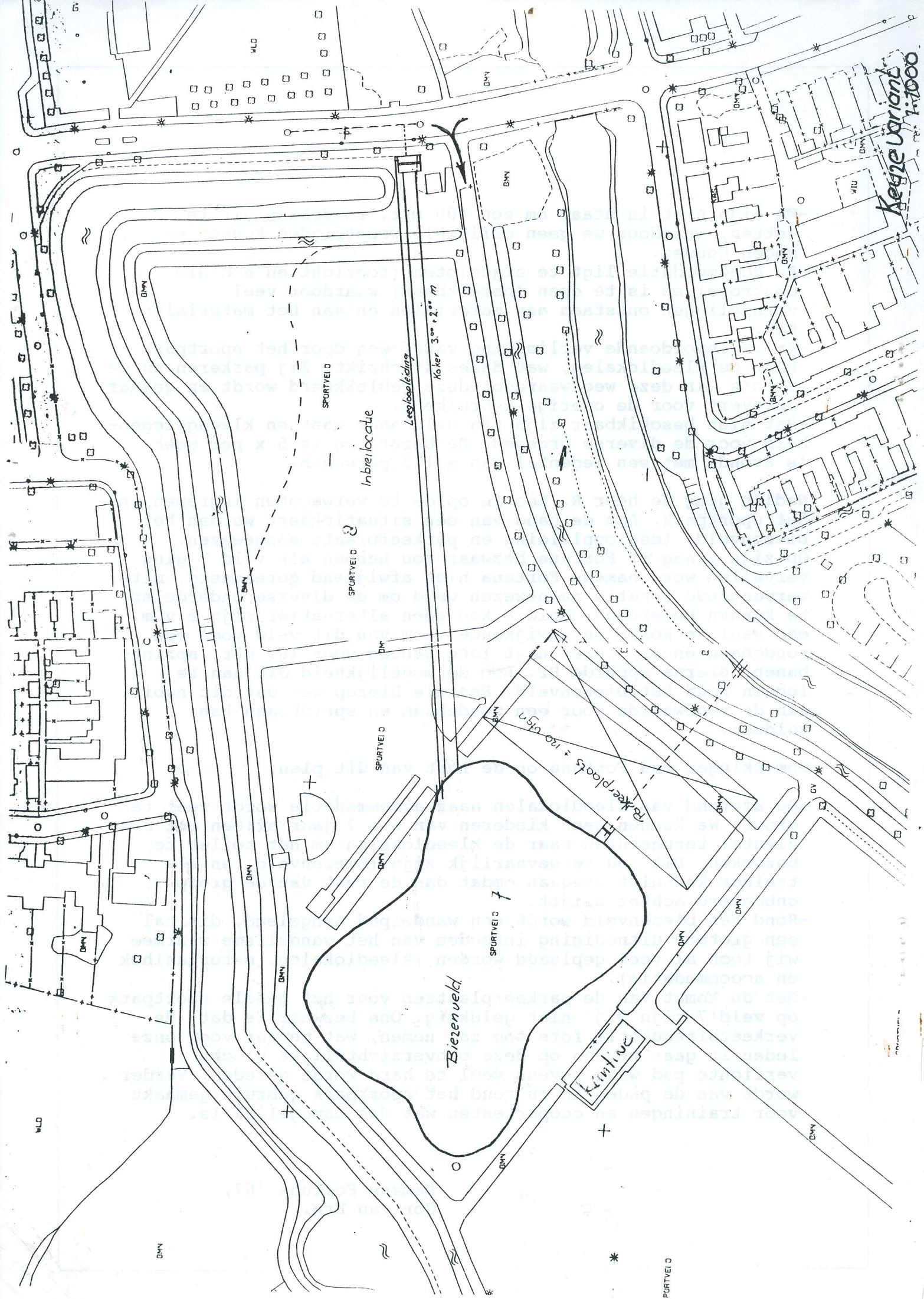
- We zijn niet in staat om een 400 mtr. rond baan uit te zetten, waardoor we geen officiële wedstrijden kunnen en mogen houden.
- De accommodatie ligt te afgesloten (toezicht en sociale controle) en is te open (bereikbaar) waardoor veel vernielingen ontstaan aan materialen en aan het materiaalenhok.
- Er is onvoldoende verlichting vanaf weg door het sportpark naar de kleedlokalen, wat dames afschrikt. Zij parkeren nu de auto's in deze weg waardoor deze geblokkeerd wordt en gevaar oplevert voor de overige gebruikers.
- Het niet beschikbaar zijn van voldoende was- en kleedgelegenheid voor de diverse groepen. De bezetting is 5 x per week 's avonds met een ledental van $\pm$ 175 personen.

Nadien ging de heer R. Loo in op de te verwachten ingrepen op het sportpark. Aan de hand van een situatiekaart werden het biezenveld, leegloopleiding en parkeerplaats aangewezen. Op zijn vraag of Fortuna bezwaar zou hebben als veld 7 ging vervallen werd namens Fortuna niet afwijzend gereageerd, mits vervangende lokatie aangewezen werd om de diverse onderdelen te kunnen beoefenen. Veld 8 kan geen alternatief zijn i.v.m. een veel te korte en afwijkende vorm van dit veld voor een rond baan en misschien niet lang genoeg voor 100 mtr. sprintbanen. Hierna opperde Hr. Loo de mogelijkheid dit aan te leggen rond het biezenveld. Reactie hierop was dat dit nooit aan de voorwaarde voor een rond baan en sprintbaan kan voldoen.

Opmerkingen van Fortuna op de rest van dit plan:

- De afstand van kleedlokalen naar accommodatie wordt veel te groot. We kunnen geen kinderen van 6 à 7 jaar alleen met een sleutel terugsturen naar de kleedlokalen om het toilet te bezoeken. Dit zou te gevaarlijk zijn (biezenveld) en een trainer kan niet meegaan omdat dan de rest van de groep onbeheerd achter blijft.
- Rond het biezenveld wordt een wandelpad aangelegd, dit zal een grotere uitnodiging inhouden van het vandalisme waarmee wij toch al veel geplaagd worden (kleedlokalen, materiaal hok en accommodatie).
- Met de komst van de parkeerplaatsen voor het gehele sportpark op veld 7 zijn wij niet gelukkig. Ons bezwaar is dat de verkeersfrequentie fors toe zal nemen, wat gevaar voor onze leden in gaat houden op deze onoverzichtelijke slecht verlichte pad waar tevens veel te hard wordt gereden. Verder wordt van de paden in en rond het sportpark gebruik gemaakt voor trainingen en coopertesten wat dan onmogelijk is.

Namens Fortuna '67,
Cor van Erp.



Keizerpark
1:1000

Biezenveld

SPURTVELD 7

SPURTVELD 8

SPURTVELD 9

Inbreiende

Looisloot

Koker 3.00 x 2.00 m

Kantline

Rijksweg

SPURTVELD 10