

december 1993

53

december 1993
Fam. van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491BD Sint-Oedenrode

S.V. FORTUNA '67



NIEUWJAARSRECEPTIE 3 JANUARI 1994
NA DE TRAINING VANAF 20.30 UUR IN
DE KANTINE VAN CONCORDIA OP DE NEUL

VERJAARDAGEN

16 december Walter van der Heijden
18 " Cor Verschuyten
20 " Marloes van der Heijden
21 " Simon Lavrijssen
23 " Henk Strik
24 " Jeroen Leenders
24 " Jolanda Verrijt
27 " Cor van Erp
27 " Els van Aarle

12 januari Annemieke van Schayk
15 " Bea Wouters
17 " Gerard van de Biggelaar
18 " Joost Conijn
23 " Ruud van de Laar
24 " George Zoontjens
26 " Ger Roumen
30 " Antoon Asveld
31 " Lenneke van Kessel
31 " Arie Goijaarts

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS HET ATLETIEK BESTUUR

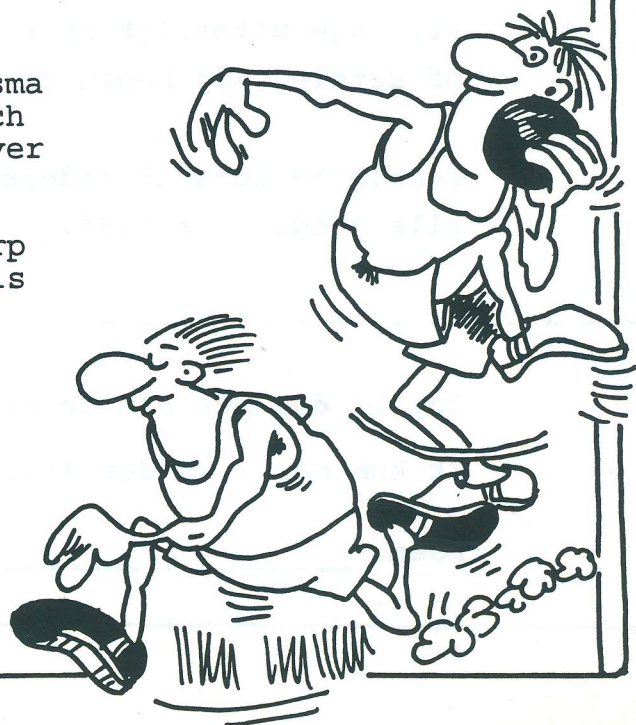
Nieuwe leden:

Wim Kompier	loopgroep	Ruud van Meeuwen	jong.pup.C
André Pijnenburg	"	H. van Weert	loopgroep
Annemiek Koek	"	Tamara van Weert	meis.pup.B
Ger Roumen	"	Jolanda Verrijt	" " A
Claire Beks	"	Roel de Jonge	jong.pup.B
Johan v.d.Bongaardt	"	Jochem Koek	" " "
Frans Gerlings	"	Ton van de Sande	loopgroep
Mary Hellings	"	Kees van Aert	"
Maaïke Latijnhouwers	"	Wendy van Uden	"
Johan van de Ven	jong.pup.B	Willie Pepers	"

Afmeldingen:

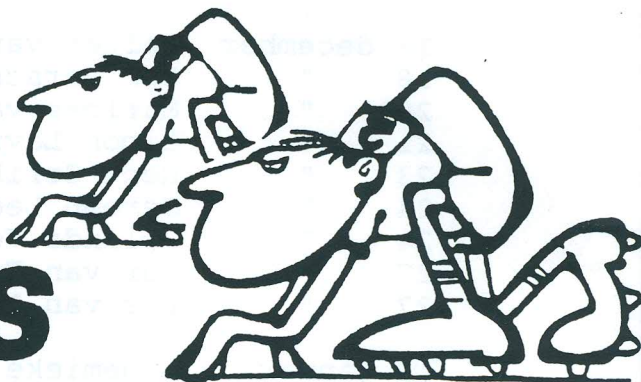
Sandra Senders	Vincent Jorritsma
Yvonne Merks	Willeke van Esch
Frans van Nunen	Rosella van Haver
Ralph van Hove	Charissa Smits
Isi Merkx	Hetty Peeters
Zico Merkx	Anneloes van Erp
Teun van Kessel	Maarten Swinkels

atletiek





TRIMMERS



Beste trimmers,

We kunnen terug kijken op een sportief 1993.

Goed bezochte trainingen (met enkele keren koffie en gebak), een leuk badmintontoernooi als afsluiting van het seizoen '92 - '93 en een grote deelname aan de fietstocht.

We heten in het nieuwe seizoen twee nieuwe leden van harte welkom:

Ingrid Swinkels en Tineke Gilsing.

Veel fijne trimuren bij ons !

Op zaterdag 15 januari a.s. wordt er voor trimmers en partners een dropping georganiseerd.

De organisatie is in handen van Rien v.d. Rijt.

Als je mee wilt doen, word je verzocht om onderstaand strookje uiterlijk op 6 januari in te leveren bij Tonny of Betsie. Wij hopen op een grote opkomst !

Tenslotte wens ik iedereen hele fijne Kerstdagen en alle goeds voor 1994.

Marianne

Ja, ik doe mee aan de dropping op 15-1-1994.

Ik kom met / zonder introducé(e).

Naam: _____

Jaarverslag Fortuna atletiek 1993

1993 Is voor Fortuna '67 een jaar geweest waarin weer het nodige is gebeurd, zowel in positieve als in negatieve zin. Hieronder een overzicht van de belangrijkste zaken waarmee we in 1993 werden geconfronteerd.

Bestuur: het bestuur bestond dit jaar uit Cor van Erp, wedstrijdsecretaris jeugd en senioren en daarnaast wedstrijdleader bij de officiële wedstrijden welke afgelopen jaar werden georganiseerd. Verder Tiny Aarts, opleidingen en juryzaken. Peter Hellings, trainingscoördinator. Hans Bijsterbosch, evenementen. Ruud v.d. Laar, penningmeester en Henk van Uden, algemeen secretaris en vertegenwoordiger van Fortuna-atletiek in het Hoofdbestuur.

Over het algemeen kan gesteld worden dat op organisatorisch gebied de vereniging goed heeft gefunctioneerd. Dankzij de bereidwillige medewerking van zeer velen zijn de georganiseerde evenementen en wedstrijden succesvol verlopen. Een uitzondering hierbij moet gemaakt worden voor het clubkampioenschap senioren dat in eerste instantie een min of meer mislukt eerste gedeelte kende (een loop over onbekende afstand) en waar voor het vervolg te weinig belangstelling bestond om dit te laten doorgaan. Tegenvallend wat betreft aantal deelnemers was zeker ook de Fortuna-cross in maart. Door het late tijdstip in het seizoen en de concurrentie vooral bij de jeugdige wedstrijdlopers van andere evenementen was het aantal deelnemers teleurstellend. Wel een groot succes op deze dag was natuurlijk weer de scholierenloop, met zeer veel enthousiaste deelnemers.

Een ander hoogtepunt van afgelopen seizoen was de organisatie van de halve marathon in juni, met daaraan verbonden het Zuid-Nederlands kampioenschap. Met zeer veel deelnemers aan de wedstrijdloop en de trimloop halve marathon en wedstrijdlopers en trimmers op de 10 kilometer. Ook vanuit de K.N.A.U. werd de organisatie van deze wedstrijd als uitstekend ervaren. Voor de eerste keer was er sprake van een goed georganiseerd en representatief Zuid-Nederlands kampioenschap. Hulde hiervoor aan de talrijke medewerkers die dit evenement waarvoor het startschot werd gelost door Burgemeester Schriek van Sint-Oedenrode, zo grandioos hebben doen slagen.

Een evenement wat prima georganiseerd werd door Henk Strik en zijn medewerkers was de vierentwintig ursloop in september. Hier lieten echter de weergoden het geweldig afweten, waardoor het allengs meer weg kreeg van een modderballet als van de beoogde jacht op een nieuw afstandsrecord. Toch dank aan iedereen die trouw kwam opdraven en onder deze erbarmelijke omstandigheden toch zijn tijd kwam "vollopen". Volgende keer beter weer bestellen is het enigste advies!!

Voor wat betreft de vereniging als zodanig is in 1993 de basis

gelegd voor een nieuwe structuur, door het uittreden van de basketballers is het doorgaan als "Omnium-Vereniging" niet langer zinvol. Samen met de "Zaaltrimmers" is besloten onder een bestuur verder te gaan als een vereniging. Binnenkort komen we uitgebreid terug op de nieuwe taakverdelingen welke hierbij zijn afgesproken.

Akkommodatie: met de gemeente werd afgelopen jaar contact opgenomen over noodzakelijke verbeteringen aan onze akkommodatie. In antwoord hierop liet de gemeente weten andere plannen te hebben met vooral veld 7, waarop wij normaal onze 300 meterbaan uitzetten en de diverse werpnummers beoefenen. Op dit moment wordt er door de gemeente en Fortuna-bestuur naar een oplossing gezocht. Op korte termijn zullen hierover nadere mededelingen volgen.

Sportief gezien kunnen we ook stellen dat onze vereniging de nodige stapjes vooruit maakt. Zo liepen diverse van onze atleten mee aan de marathon in Apeldoorn, Rotterdam, Utrecht, Eindhoven en Etten-Leur, terwijl maar liefst 3 van onze dames leden de grote plas overstaken om in New York met veel succes deel te nemen aan de marathon aldaar. Ook het legioen halve marathonners is groeiende terwijl ook velen op de diverse regionale wedstrijden, crossen en trimlopen de Fortuna kleuren hoog hebben gehouden.

Ook ons ledental zit duidelijk in de lift. Reden genoeg dus om met dubbele energie op de ingeslagen weg voort te gaan.

Jaarverslag jeugd

Het afgelopen jaar hebben zich weer verschillende ontwikkelingen voorgedaan rond en bij de atletiekjeugd. Eerst zullen we beginnen met de sportieve prestaties van onze atleten. Er werden een 2 tal indoorwedstrijden bezocht n.l. in Gemert en Uden en ook namen we weer deel aan de diverse crossen waar regelmatig Fortuna leden het erepodium bevolkten. De clubcross in de Vresselse bossen werd zeer goed bezocht tijdens de 5 wedstrijden, wat in de diverse categorieën een boeiende onderlinge strijd opleverde. Doordat bij verschillende verenigingen de meerkampen niet op het programma stonden of afgelast werden, hebben we dit jaar alleen de wedstrijden in Boxtel, Deurne, Best en Gemert bezocht. Ook waren dit jaar weer velen actief tijdens de Zuid-Nederlandse kampioenschappen halve marathon op de diverse spons- en verzorgingsposten. In het najaar stonden de clubkampioenschappen weer op het programma waarbij een gevarieerd schema werd afgewerkt. Door de geweldige inzet van de diverse juryleden en begeleiders verliep alles snel en vlekkeloos en kon op tijd met de prijsuitreiking begonnen worden. Vooral ook dank aan de leden van de activiteiten commissie voor het uitzetten en opruimen van de diverse banen en velden.

Na vele jaren werd de traditie van een jaarlijks kamp weer in ere hersteld, 32 jeugdigen en 10 begeleiders gingen eind mei

een weekeinde naar Zandoerle (Gemeente Veldhoven). Zoals we gehoord hebben is alles gezellig en gaaf verlopen. De 24-uurs loop was dit jaar een modderige aangelegenheid wat voor enkele als prettig ervaren werd om eens een modderbad te nemen.

Op trainingsgebied zijn we dit jaar Pieter van Aarle door verhuizing kwijtgeraakt en hebben Leon Verrijt en Jan v.d. Ven de taken overgenomen, geassisteerd door Pim v.d. Wijst.

Op akkommodatiegebied zijn er diverse gesprekken met de gemeente gevoerd. Door Fortuna en de K.N.A.U. werden voorstellen uitgewerkt voor een inpassing in het sportpark. We hopen in 1994 met positieve berichten hierover te komen.

Verder willen we ieder hartelijk danken die het funktioneren van de jeugdafdeling mogelijk hebben gemaakt in welke vorm dan ook. Tevens zouden we diverse ouders eens aan willen sporen om ook eens de handen uit de mouwen te steken. Om de sport van uw zoon of dochter goed te kunnen beoefenen en het randgebeuren goed te laten verlopen hebben we meer mensen nodig die als trainer, begeleider of jurylid op willen treden. Het is namelijk te veel gevraagd om enkele mensen als crèche te laten funktioneren.

Verslag trainingen 1993

In 1993 zijn twee personen, Henk Strik en Rinus Pennings, geslaagd voor het diploma loopgroeptrainer. Met George Zoontjens zijn er nu drie gediplomeerde loopgroeptrainers in functie.

Zij worden geassisteerd door enthousiaste hulptrainers, die momenteel op basis van een roulatieschema zelfstandig en naar volle tevredenheid trainingen verzorgen.

De goede trainingen hebben er toe geleid, dat de resultaten bij trimlopen en wedstrijden van een groot aantal atleten zeer zijn verbeterd. De sfeer in de diverse groepen is dan ook zeer goed te noemen.

Met een groeiend aantal leden van de loopgroep en wellicht weer een nieuwe beginnersgroep per

1 april 1994 moet echter wel gezegd worden, dat er nog meer gediplomeerde trainers nodig zijn!

Ook het aantal assistenttrainers dient nog te worden uitgebreid. Elders in deze Fortunabode is een oproep daartoe opgenomen.

Per 1 september 1993 zijn Leon Verrijt en Jan van de Ven begonnen als jeugdtrainer na het vertrek van Pieter van Aarle. Beiden hebben toegezegd de cursus atletiektrainer te willen gaan volgen. Dit had dit najaar al gekund, ware het niet dat de cursusgroep voor de regio Eindhoven slechts 4 personen telde en dat moesten er 10 zijn. Het alternatief was de cursus te gaan volgen in Gouda. Dit was echter gezien de afstand niet haalbaar. Hun inschrijving is

doorgeschoven naar 1994. Hopelijk zijn er dan voldoende cursisten. Leon en Jan worden gedurende de maanden april t/m september (zomertijd) geassisteerd door Pim van de Wijst. Pim verzorgt dan de looptraining. Ook hier kan gezegd worden, dat er dringend hulp nodig is bij de trainingen zowel in de sporthal als buiten. Zie de oproep elders in deze Fortunabode.

Na de fusie tussen de afdeling trimmen en de afdeling atletiek tot een vereniging Fortuna '67 is het trainerscorps uitgebreid met de trainer voor de trimmers. Gerrie Vervoort heeft jarenlange ervaring als jeugdtrainer bij Concordia. Zij traint ook nu nog bij de korfbalclub in Boskant.

Tijdens een informele bijeenkomst op 9 december j.l. in de kantine van de sporthal hebben trainers en assistenttrainers met haar kennisgemaakt.

Peter Hellings, de nieuwe trainingscoördinator is begin 1993 met zijn werk begonnen. In het begin stond hij er tamelijk onwennig tegenover. Na het vaststellen van een taakomschrijving begint hij daar nu wat meer vorm aan te geven. Samen met de trainers tracht hij richting te geven aan een goed trainingsbeleid met het doel het niveau van Fortuna in de komende jaren te doen groeien, de vriendschappelijke sfeer tijdens de trainingen te bevorderen en daardoor de bekendheid van Fortuna te vergroten.

Verder rest ons nog als bestuur iedereen te bedanken voor de geweldige medewerking welke wij van onze leden hebben mogen ondervinden bij de organisatie van de diverse evenementen. Wij hopen ook in 1994 weer een beroep op u te mogen doen, want alleen samen met jullie is het mogelijk onze vereniging verder uit te bouwen met instandhouding van een goede sfeer en grote eensgezindheid.

Voor iedereen met familie en vrienden een gezond, sportief en voorspoedig 1994.

Het bestuur.

Uitslag pup.en C-D jun.wedstrijd 25-09-93 bij H.A.C.te Helmond

M.J.C.	sprint 80 mtr.serie	80 mtr.finale
Anneloes van Erp	10.8	11.3 3e

De Sparrenbosloop in Boxtel

24-10-'93

Zondag 24 oktober moesten we om 11 uur op de markt zijn voor de Sparrenbosloop in Boxtel, het begin van het cross / winterseizoen. Ik moest met v. Kessel in de auto en daar zat in: Moeder v. Kessel, Koen, Lenneke, Anneke, Willem en ikke (Joris v. Esch). Op de heenweg reed Tonny met Cor voorop, daarachter Jan en een hele zooi met weet ik wie. Daarachter reden wij. Het was een hele tocht met weinig bergen maar veel "bobbels" in het wegdek. Toen we er waren kregen we eerst startnummers, ik had no. 822. Toen gingen we inlopen met Cor en Martin (Arts). We kwa- men Pim ook nog tegen.

Hij was 2e geworden op een korte/lange afstand. Om 12.00 uur begon de wedstrijd. Voor mij was het (al) de 6e keer dat ik meedeed. Om 12.00 uur moesten Tamara, Anneke en Lenneke lopen (MPC). Lenneke had een goede start, maar werd uiteindelijk 8e in een tijd van 5.17 min. over 1000 meter. Anneke werd 11e in een tijd van 5.39 onder luid geschreeuw van de Fortunaleden en hun aanhangers. Tamara werd 14e in een tijd van 6.02 min. Daarna moesten Willem, Matthijs en Joost C. lopen. Joost werd net als Lenneke 8e, alleen de tijd was anders: 4.58 min. O ja, het geslacht was ook anders. Willem werd 13e, weer onder luid geschreeuw in een tijd van 5.55 min. Matthijs stond het meest in de belangstelling, want hij liep laatste. Er liepen nog een paar mannen met hem mee (net als bij de clubcross). Hij werd 16e in een tijd van 6.39 min. Toen moesten we even wachten. Bij de MPA liepen Miriam en Lieke mee. Miriam eindigde als 10e in een tijd van 4.37 min. Lieke eindigde als 20e met een tijd van 5.24. Bij de JPA liepen Maarten, Dennis, Martijn en Joost mee. Maarten werd 16e in een tijd van 4.32 min. Dennis werd geen 11e, geen 9e, maar 10e in een tijd van 4.11 min. Martijn werd 8e in een tijd van 4.11. Dan komen we bij de loper van het jaar: (je raadt het al:) Joost. Hij werd (teleurstellend) 1e in een tijd van 3.52. Hij kon nog ergens een prijsje ophalen: tennisrackets en 2 balletjes. Hij zei dat hij ze maar aan Jasper gaf. Toen kwamen de meisjes D. Janneke, Carla en Heidi vertegenwoordigden onze club. Ze werden resp. 19e, 10e en 12e. Janneke had een tijd van 5.16 min. Heidi had een tijd van 4.25. Dat kan sneller!!! (Misschien iets te veel aan Arjen gedacht ?!) Carla had een tijd van 4.14. Toen kwamen de JD met de grootste groep van onze club (Fortuna '67 uit Rooi ?!) Maar liefst 5 jongen(tje)s vertegenwoordigden ons: Ivo, Roel, Koen, Arjen en Floor. Koen bracht het er het slechtste af (toch wel goed) hij werd 16e in een tijd van 4.34. Hij haalde Ivo net niet in met de sprint. Ivo werd 15e in een tijd van 4.32. Het zelfde geldt voor Arjen en Floor, Arjen haalde Floor in de sprint niet in. Arjen werd 10e in een tijd van 4.06 en Floor werd 9e in een tijd van 4.01. Roel bracht het er het beste vanaf, hij werd 7e in een tijd van 3.55. Toen moest ik lopen. Ik moest 2 km. lopen. SHIT (en alle negatieve dingen)!!! Ik kende het parcours nu wel, want het is al de 6e keer dat ik meedoe. Ik werd uiteindelijk 11e in een tijd van 8.23 na een zéér zware wedstrijd. Toen gingen we weer naar huis. Eerst brachten we Willem en Anneke weg, toen kwam ik aan de beurt. Nu weet ik niks meer te schrijven, maar ik ben ook (hartstikke) moe van het schrijven. Nu stop ik er mee. Doeg

groetjes

Joris van Esch.

Uitslag "SPARRENBOSLOOP" bij a.v. Marvel te Boxtel 24 okt.1993

Meisjes pup.C 1000 mtr.
 8.Lenneke van Kessel 5.17
 11.Anneke den Otter 5.39
 14.Tamara van Weert 6.02

Jongens pup.C 1000 mtr.
 8.Joost Conijn 4.58
 13.Willem den Otter 5.55
 16.Matthijs vd Vleuten 6.39

Meisjes pup.A 1000 mtr.
 10.Miriam Arts 4.37
 21.Lieke Brans 5.24

Jongens pup.A 1000 mtr.
 1.Joost van Kampen 3.52
 8.Martijn Conijn 4.10
 10.Dennis de Bruin 4.13
 16.Maarten v.d.Heuvel 4.32

Meisjes jun.D 1000 mtr.
 10.Carla Arts 4.14
 12.Heidi Arts 4.25

Jongens jun.D 1000 mtr.

19.Janneke v.d.Heuvel	5.16	7.Roel Brans	3.55
Jongens jun.C	2000 mtr.	9.Floor van Kampen	4.02
11.Joris van Esch	8.23	10.Arjen van Esch	4.06
		15.Ivo Aarts	4.32
		16.Koen van Kessel	4.34

Tweede Lunettencross Vught

We moesten van de markt naar Vught met de auto en Joost en Koen en Lenneke reden met ons. Toen we er waren kregen we als gewoonlijk het startnummer, ik had 436. Eerst liepen L.v.Kessel en T.v.Weert 1000 m. en L.v.Kessel was 3e en toen liep Floor van Kampen die was 1 na laatste en toen was M.Arts aan de beurt en die werd derde en Joris van Esch liep 3000 m. en was 5e geworden en toen waren er nog een paar aan de beurt maar die weet ik niet meer. En toen waren wij pas aan de beurt, dat was pas om 14.18 en Joost werd vijfde en ik werd negende en I.Aarts werd weet ik niet meer maar Koen van Kessel werd laatste. En het was me slecht weer en het was ook nog drassig en er waren diepe plassen.

Dennis de Bruin, groetjes.

Uitslag INDOOR meerkamp 27 nov. 1993 bij a.v. De Keien te Uden

Jongens jun.D	35m punt.	HOOG punt.	KOGEL punt.	TOTAAL
15.Ivo Aarts	5.8 533	1.25 426	5.42 269	1228
16.Joost van Kampen	6.0 482	1.15 352	7.16 375	1209
Meisjes jun.D				
22.Carla Arts	6.3 411	1.25 426	6.32 326	1163
44.Janneke vd Heuvel	6.7 326	1.00 242	5.30 261	829
Jongens jun.C				
25.Arjen van Esch	5.4 647	1.20 389	6.09 312	1348
Meisjes jun.C				
12.Heidi Arts	5.4 647	1.40 541	4.89 234	1422
Jongens jun.B				
6.Erik Kempe	5.3 356	1.40 293	6.82 206	855

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

Stratenloop "St.De Waterhoef" te Oisterwijk 19 september 1993
Ad van der Heijden ½ marathon 1.42.30

Stratenloop Veghel/Uden 26 sept. 1993 a.v. De Keien te Uden

3. Jorrit Dekkers	10 km.	35.20
Antoon Asveld	10 km. (- 1 ronde)	52.45
10. Leo van Kampen	½ marathon Heren Senioren	1.15.04
8. Jos Dekkers	½ marathon Heren Vet.M40	1.18.58
15. Cor van Erp	½ marathon Heren Vet.M40	1.24.28
16. Henk van Uden	½ marathon Heren Vet.M40	1.27.21
22. Peter Hellings	½ marathon Heren Vet.M40	1.33.28
15. Mari van Houtum	½ marathon trimmers	1.27.21
50. Gerard vd Wijdeven	½ marathon trimmers	1.32.40
66. Rien Habraken	½ marathon trimmers	1.35.19
85. Jos van Uden	½ marathon trimmers	1.38.18
86. Ad v.d. Heijden	½ marathon trimmers	1.39.02
91. Christ Hendriks	½ marathon trimmers	1.40.58

10e Intern. Hele / Halve en ¼ Marathon 10-10-1993 te Eindhoven

½ marathon			marathon		
142	Jorrit Dekkers	1.21.26	91	Leo van Kampen	2.44.33
233	Rinus Pennings	1.24.12	207	Jos Dekkers	2.57.32
344	Fons van Boxmeer	1.26.44	388	Henk van Uden	3.12.20
413	Nico Schilder	1.28.20	447	Cor van Erp	3.16.45
443	Walter Hagelaars	1.28.56	478	Mari van Houtum	3.19.16
503	Wim Kompier	1.30.00	814	Peter Hellings	3.43.19
581	Arno Sanders	1.31.00			
636	Andre Pijnenburg	1.31.51			
645	Henry Wijffelaars	1.31.58	½ marathon		
697	Mari Smits	1.32.43	1896	Cor Verschuyten	1.44.31
704	Theo v.d. Eerden	1.32.46	2180	Lien Vogels	1.47.39
713	Henk Heymans	1.32.53	2284	Piet van Engeland	1.48.51
779	Jos v.d. Wijst	1.33.45	2378	Hans Naterop	1.49.54
1126	Han Bouwmans	1.37.26	2406	Nicolien Smulders	1.50.12
1130	Ad van Rooy	1.37.28	2407	Isa v. Heijningen	1.50.13
1237	Rien Habraken	1.38.26	2588	Tineke v. Boxmeer	1.53.01
1441	Ger.vd Biggelaar	1.40.20	2940	Christ Hendriks	1.58.38
1485	Ger Roumen	1.40.45	3109	Mar.Latijnhouwers	2.04.03
1838	Netty Hulsen	1.44.05	3199	Bert Geeven	2.07.38

½ marathon te St.Michielsgestel georg.door Pr.Hendrik 17-10-93

15.	Jos van Uden	Veteranen	1.39.48
-----	--------------	-----------	---------

Herfst marathon West-Brabant 31 oktober 1993 te Etten-Leur

marathon			
210.	Cor van Erp	63e Veteraan 40+	2.56.33 P.R.
341.	Henk van Uden	105e Veteraan 40+	3.02.55
344.	Henk Strik	106e Veteraan 40+	3.03.05
670.	Peter Hellings	195e Veteraan 40+	3.20.03
	Walter Hagelaars	½ marathon	1.25.40
	Henk Heymans	½ marathon	1.31.25 P.R.
	Arno Sanders	½ marathon	1.32.40

Molenbroekloop 15 km. 7 november 1993 bij G.A.C. te Gemert

11e	Henk van Uden	Veteranen	0.57.36
	Arno Sanders	trimmers	1.03.19
	Henry Wijffelaars	trimmers	1.03.21 P.R.

New York City Marathon zondag 14 november 1993.

Lien Vogels	4.24
Isa van Heijningen	4.31
Nicolien Smulders	4.39

Valkenloop wegwedstrijd 14-11-1993 bij A.V.V. te Valkenswaard

21e	Peter Hellings	20 km. Veteranen 1	1.32.36
-----	----------------	--------------------	---------

10e Zeven Heuvelenloop Nijmegen-Groesbeek 21 november 1993

484	Rinus Pennings	Mannen < 40 jaar	0.59.04	(totaal 674e)
919	Frans Rovers	Mannen < 40 jaar	1.04.06	(totaal 1424e)
957	Arno Sanders	Mannen < 40 jaar	1.04.29	(totaal 1496e)
1002	Henry Wijffelaars	Mannen < 40 jaar	1.05.03	(totaal 1594e)
239	Henk Strik	Mannen 40-49jaar	1.01.38	(totaal 980e)
357	Walter Hagelaars	Mannen 40-49jaar	1.03.36	(totaal 1321e)
510	Peter Hellings	Mannen 40-49jaar	1.05.53	(totaal 1759e)
515	Gerard vdWijdeven	Mannen 40-49jaar	1.05.58	(totaal 1784e)
664	Ad v.d. Heijden	Mannen 40-49jaar	1.07.55	(totaal 2236e)
718	Jos van Uden	Mannen 40-49jaar	1.08.31	(totaal 2368e)

Wedstrijdsekretariaat en Jeugdbegeleiding

Het wedstrijdsekretariaat Pupillen en Junioren C en D en jeugdbegeleiding is door resp. Tiny Aarts en Martin Arts van Cor van Erp overgenomen. Dit houdt in dat aanmeldingen en afmeldingen voortaan aan Tiny doorgegeven moeten worden.

In het kort zal ik de diverse regels bij deelname aan wedstrijden even uitleggen.

Deelname aan wedstrijden in klubverband (crossen en meerkampen) geschied door opgave tijdens de training aan de wedstrijdsecretaris. Men ontvangt dan een kennisgeving met datum en wedstrijd en tot wanneer men zonder kosten kan afmelden. Tevens kunnen dan ouders die willen rijden naar deze wedstrijd zich opgeven. Bij de opgave in de zaal wordt bij baanwedstrijden voor de junioren gevraagd aan welke onderdelen men deel wil nemen. Drie nummers worden door Fortuna betaald, meerdere komen voor eigen rekening. Voor pupillen is het een meerkamp en nemen dan automatisch deel aan de 1000 mtr. Enkele dagen voor de wedstrijd ontvangt men de wedstrijduitnodiging met vertrektijd, wedstrijdterrein en kosten i.v.m. vervoer. Afmelden kan nu nog alleen met gegronde reden, anders is men de kosten van inschrijving en event. boete verschuldigd.

De tijdsduur van meerkampen zijn vaak een hele middag en die van crossen ongeveer 2 uren.

Verzamelpunt om naar de wedstrijd te gaan is de kiosk op de markt, waar men het reisgeld aan de begeleiding afdraagt.

Wedstrijdkalender 93/94 pupillen en junioren

Zondag	19 december	te Sint-Oedenrode	"FORTUNA '67"
3e clubcross	in de Vresselse bossen		aanvang 10.30 uur
Zondag	26 december	te Oirschot	"A.V. OIRSCHOT"
Auwjoarscross			aanvang 12.00 uur
Zondag	2 januari	te Eindhoven	"P.S.V." atletiek
Zuid Nederlands kampioenschap	Veldloop		aanvang 10.30 uur
Zondag	9 januari	te Someren-Asten	"'t JASPER SPORT"
De 17e Donckcross			aanvang 12.00 uur
Zondag	16 januari	te Sint-Oedenrode	"FORTUNA '67"
4e clubcross	in de Vresselse bossen		aanvang 10.30 uur

Zondag	6 februari	te Uden-Zeeland	"DE KEIEN"
De Profile cross			aanvang ? uur
Zondag	20 februari	te Best	"GEN.MICHAELIS"
Joe Mann bosloop			aanvang 12.00 uur
Zondag	27 februari	te Sint-Oedenrode	"FORTUNA '67"
5e clubcross in de Vresselse bossen (laatste cross, na afloop prijsuitreiking)			aanvang 10.30 uur
Zondag	20 maart	te Sint-Oedenrode	"FORTUNA '67"
Fortuna-cross + scholierenloop			aanvang ? uur

FORTUNA '67 ZOEKT DRINGEND UITBREIDING VAN HET AANTAL TRAINERS/ASSISTENTTRAINERS VOOR ZOWEL DE LOOPGROEPEN ALS VOOR DE JEUGD

Hebt u interesse en tijd om onze jeugdtrainers te assisteren in de sporthal en tijdens de trainingen in de buitenlucht.?

De trainingen in de sporthal zijn gedurende de wintertijd op donderdag van 18.00 tot 19.00 u.

De trainingen buiten zijn gedurende de wintertijd op zaterdag van 10.30 tot 11.30 u en gedurende de rest van het jaar op dinsdag en donderdag van 18.15 tot 19.30 u.

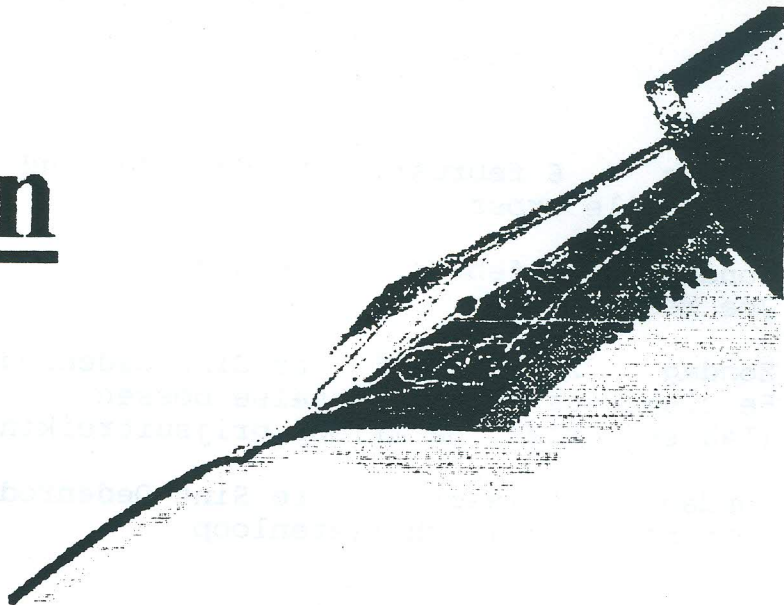
Ook de loopgroepen hebben dringend uitbreiding van het aantal trainers en assistenten nodig.

De loopgroepen trainen op maandag van 19.30 tot 20.30 u het gehele jaar door. Op woensdagavond is er een training in de vorm van een duurloop.

Trainerscursussen worden door de vereniging betaald.

Informatie/aanmelding kan geschieden bij de trainingscoördinator Peter Hellings
☎ 04138-78463.

de pen



DE PEN

Op de eerste plaats bedank ik Jos Dekkers hatelijk voor het overdragen van DE PEN aan mij. Hij weet natuurlijk dat ik een hele goede schrijver ben. Over hardlopen ga ik niet al te veel vertellen, want dat heeft hij al gedaan. Het lijkt mij misschien beter dat ik iets over mezelf ga vertellen want niet iedereen kent mij. Gaat ie dan! Ben Fons van Boxmeer, geboren in het Kofferen op 27-4-1945. Opgegroeid in Rooi, waar ik het goed naar m'n zin heb, en als ze mij er weg willen hebben zullen ze mij weg moeten dragen. Verder zal ik proberen iets van mijn sportief verleden op papier te zetten. Rond mijn tiende jaar ben ik lid geworden van V.V. Rhode, want voetballen was m'n grootste hobby. Op ongeveer m'n vijftiende ben ik daarnaast lid geworden van de Rooise Atletiek Club (R.A.C.). Daar nam ik deel aan crosswedstrijden, 100 meter, verspringen, hoogspringen e.d. Op mijn eenentwintigste dreigde alles fout te gaan. Tijdens de voetbalwedstrijd tegen Blauw Geel Veghel ging ik voor het eerst door mijn knie, wat later bleek dat ik niet meer zou kunnen voetballen. Toen bleef er dus niet veel meer over dan hardlopen. Helaas R.A.C. was ook ter ziele gegaan, dus werd het wild lopen. Op ongeveer m'n vijfentwintigste gingen we al een beetje gegroepeerd lopen. Met een man of 5-6, waaronder Simon Lavrijssen en Gijs van Aarle. De afstanden die we liepen werden langzaam vergroot van 5 km. naar 10 - 15 - en 21 km. De eerste halve marathon die ik liep vergeet ik niet meer. Het was in Maarheeze achter Eindhoven. Er voor getraind had ik nauwelijks en bij de achttiende km. was de pijp leeg. Ik kreeg mijn benen niet meer vooruit en moest gaan wandelen. Er moest dus meer getraind worden, dat hadden we dan ook gedaan. In 1978 liep ik mijn eerste marathon samen met Gijs van Aarle (Utrecht - Amersfoort - Utrecht) in 3 uur en 28 minuten. Twee jaar later liep ik de eerste Eindhovense marathon in 3 uur en 8 minuten. Hierbij is het gebleven wat de marathon betreft, maar er volgde wel talloze halve marathons. Rond deze tijd begon ook de Fortuna atletiek met lange afstand lopers langzaam op te bloeien. Op mijn negenendertigste jaar ging het echter goed mis. Met een kapotte meniscus en een afgescheurde kruisband kon ik alleen ingetaped slechts nog korte afstanden lopen. Maar gelukkig, de techniek ging steeds maar vooruit en na twee operaties en een jaar revalideren liep ik weer. Tot op de dag van vandaag, en in de toekomst hoop ik samen met jullie nog vele gezonde en gezellige kilometers te mogen maken.

Bij deze draag ik de inmiddels lege pen over aan:

ouwehoergenoot Marie van Houtem.

Verslag New York City Marathon van Isa, Lien en Nicolien

Na een lange voorbereiding was het dan zover woensdag 10 november op weg naar Schiphol waar wij na ± een half uur vertraging 's middags om half 2 vertrokken. Het uitzicht vanuit het vliegtuig was schitterend.

Amerikaanse tijd 16.00 uur arriveerden we op het J.F.K. airport. De bustocht naar ons hotel gaf ons al een imposante indruk van New York. We zaten in de spits en het duurde een hele tijd voordat we bij het hotel waren. Dat gaf in feite niets want we hadden volop te kijken: grote gebouwen, mooie bruggen en veel, erg veel verkeer. Het hotel was mooi en netjes. En wat ook fijn was dat het een centrale ligging in de stad had.

De dagen erna hebben we volop rondgekeken, excursies gedaan, een boottocht gemaakt en het belangrijkste van alles ons startbewijs opgehaald en tevens naar de runners expo geweest. Vrijdag 's morgens zijn we met z'n allen naar het Central Park gewandeld, om daar 8 kilometer te gaan lopen waarvan we de laatste 5 km. van de marathon al liepen. Toen merkten we al dat het zwaar was, heuvelachtig en veel vals plat. 's Middags hadden we nog een meeting van ons reisburo, waar we nog alles omtrent de marathon zouden horen.

De Breakfast Run op zaterdagmorgen (erg vroeg uit bed) was ook indrukwekkend en gezellig. Alle (duizenden) deelnemers tezamen naar het Central Park, waar in wagens ontbijtpakketten klaar stonden en koffie en thee. Het was gemoedelijk en het ontbijt lieten we ons goed smaken. Ook was er zaterdagavond de welbekende pasta party. Er stonden veel kilo's koolhydraten op ons te wachten. Er heerste een gezellige sfeer in de tent, er was muziek en artiesten. Die avond gingen we op tijd naar bed. We sliepen om 21.00 uur al. Dat was ook nodig want we hadden toch veel rondgelopen daar en we moesten op de "big day" zondag om 05.00 uur uit bed want de bussen stonden om 06.00 uur klaar om ons naar de start te brengen. Het was nog koel en 's nachts had het veel geregend en zelfs wat gestormd. Om kwart voor 7 waren we op het grasveld bij de start waar tenten stonden en waar we volop konden eten en drinken. Er stonden daar ook 300 toiletcabines opgesteld, waar ook veel gebruik van gemaakt werd. Zenuwen? "Wij niet" Rond 10.15 uur konden we ons gaan opstellen voor de start. Wij moesten door het rode vlak, waar we uitkwamen op de plaats waar de vrouwen zich moesten opstellen. De temperatuur buiten werd al hoger. Op de Verrazano Narrows Bridge ging het heel gedisciplineerd. Er werd niet geduwd voorgedrongen of net wat. Er was voldoende plaats rondom je. Je stond niet opgesloten. Uiteindelijk het startschot om 10.45 uur. We konden gelijk al rustig aan het lopen in een lekker tempo. Het was geweldig, daar te lopen op de brug, met al dat uitzicht en met al die mensen om je heen.

De verzorging onderweg was perfect. Regelmatig verversingsposten met sportdrink en water en ook tafels met vast voedsel en fruit. Onderweg stonden er ook nog toiletcabines.

Er was ontzettend veel enthousiast publiek, veel muziek en volop aanmoedigingen. Daar wij een sweater, wat eigenlijk te warm bleek, aanhadden waarop stond dat wij uit Holland kwamen, kregen we veel aandacht en applaus. Een hele tijd zijn we samen gebleven, maar op een gegeven moment ging dat niet meer. Maar verdwalen kon je niet

en je ook niet alleen voelen.

Het was een mooie heldere dag, het uitzicht was mooi en voor de toeschouwers een fijne temperatuur. Het was inmiddels 20°C, wat voor de lopers eigenlijk iets te warm was.

Alle drie hebben we de finish gehaald, in verschillende tijden. Na de finish werd je goed opgevangen. Je kreeg gelijk de medaille, de vrouwen een roos en weer iemand anders gaf je folie die je om kon slaan. Na een paar stappen stond er iemand die de folie voor je dichtplakte en weer verderop kreeg je een voedselpakketje. Weer een perfecte organisatie!

Gelukkig herstelden we snel en waren niet uitgeput, want we moesten toch weer snel een half uur wandelen naar de ontmoetingsplaats en vandaar uit weer naar de bus. Niet iedereen voelde zich zo prettig want we zagen veel mensen op brancards liggen of mensen die totaal van de wereld waren. Omdat wij dat wilden voorkomen hebben we veel, ja echt veel gegeten en gedronken voor en tijdens de marathon. We zijn met het openbaar vervoer (wat voor alle lopers gratis was) naar het hotel gegaan. We verlangden toch wel naar een warm bad, wat ook lekker voor onze benen was.

's Avonds hadden we een bijeenkomst en etentje aangeboden door ons Reisburo Krooder uit Uden. Dat was gezellig en volop ervaringen uitwisselen. Allemaal uit onze groep hadden de marathon met succes uitgelopen. De disco-party verruilden we tegen een korte avondwandeling door New York. Al die duizenden lichtjes deden niet onder voor de verlichting in een disco.

Ons bed lokte ons toch wel, en we gingen dan ook weer om 21.00 uur naar bed. De volgende ochtend sprongen we weer fris het bed uit. We hadden geen noemenswaardige spierpijn, dus we konden nog even onze laatste inkopen gaan doen. Trots liepen we met onze medaille om. Een jas was niet nodig want de temperatuur gaf 26°C aan. Om 3 uur moesten we weer bij het hotel zijn, waar de bussen stonden te wachten. De terugrit naar het vliegveld ging deze keer sneller en ook de vlucht naar huis was aanmerkelijk korter. Dinsdagmorgen 16 nov. 07.15 uur landden we in Amsterdam, waar onze mannen trots met bloemen op ons stonden te wachten. De dagen erna kregen we nog veel belangstelling van mensen die met ons meegeleefd hadden. We werden verwend met bloemen, telefoontjes, kaarten en speculaas etc. En als klap op de vuurpijl werden we gevierd door onze loopgroepen. Na de eerste looptraining waren er door diverse leden koffie gezet, Tineke had voor een likeurtje gezorgd en Marianne had volop heerlijke soesjes gemaakt. Dit was echt geweldig. Ook de mooie bloemen die we kregen.

Terugkijkend op de marathon in New York kunnen wij alle 3 volmondig zeggen "het was een geweldige ervaring en als je het enigszins kunt....doe het ook"!

Rooise trimcompetitie 1993/1994

Heren 3 km.

	17-10	21-11	19-12	16-01	27-02	TOTAAL
Joost van Kampen	12.09	12.07				
Roel Brans	12.17	13.04				
Pieter v.Engeland	13.38	13.12				
Frans Gerlings	14.20	13.55				
Maarten vd Heuvel	14.07					
Koen van Kessel	15.25					
Antoon Asveld		16.35				
Jan van Engeland	17.46	18.10				

Mooie routes zijn (te) stille routes

Heren 5 km.

	17-10	21-11	19-12	16-01	27-02	TOTAAL
Toine van Erp	16.45	17.14				
Pim v.d. Wijst	17.43	17.15				
Louis v.d. Laar	17.40					
George Zoontjens	17.56	18.23				
Jos Dekkers	18.22	18.13				
Paul Maussen	18.09	18.37				
Jorrit Dekkers	18.12	19.22				
Henk van Uden	18.32					
Mari van Houtum	18.40	18.48				
Fons van Boxmeer	18.41	18.51				
Cor van Erp		18.45				
Jack de Punder	18.50					
Remy van Strien		19.48				
Mari v.d. Wijst	19.51	21.51				
Walter Hagelaars	19.58					
Gerard vdBiggelaar	20.11	20.17				
Tom Berkhof	20.51	20.13				
Mari Smits	20.16					
Henk Heymans	20.28					
Arno Sanders	20.28					
Rien Habraken	20.41	20.44				
Ties Brans	20.48	21.02				
Evert Brouwers	20.51	21.29				
Henry Wijffelaars	21.11					
Cor Verschuyten	21.16	21.27				
Nico Jonker	21.29	21.17				
Piet van Engeland	21.14	21.49				
Henk Pennings	21.23					
Peter Hellings	22.36					
Gerard van Boxtel	23.07	22.35				
Joep Hulsen		22.51				
Erik Kempe	22.53	24.08				
Ad Kelders	23.18					
Ton Konneman		23.18				
Simon Lavrijssen		23.20				
Hans Bijsterbosch	24.29	23.21				
Joris van Esch	23.29					
Henk Smulders	23.41					
Johan Stehmann	24.01					
Riny Oerlemans		24.10				
Rien v.d.Eertwegh	25.16					
Carel v.d. Boom		25.44				
Bert Geeven		27.10				

open door het bos. Een vrouw alleen doet haar trainingsrondje. Ze volgt de gele paaltjes die de trimroute bewegwijzeren. Een waterig zonnetje, de wind ruist zachtjes door de bomen, vogeltjes fluiten. Heerlijk, dit is genieten. Maar dan bekruipt haar langzaam maar zeker een onbehaaglijke gevoel. Hoort ze daar geen snelle tred achter zich? Beweegt daar niet iets in de struiken?

Ze verzet zich tegen het beklemmende gevoel en dwingt zichzelf rustig verder te lopen. Ze concentreert zich op haar ademhaling en haar pas. Maar even later is het er weer, dat vage angstgevoel, die instinctieve alertheid, die onderhuidse spanning. Elke nietsvermoedende voorbijganger is een potentiële aanrander. Is die wandelaar met dat hondje wel gewoon een onschuldige man met een hondje? Of is het een engerd die -onder het mom van 'ik laat mijn huisdier uit'- stiekem vrouwen loopt te beloeven en haar straks plotseling belaaft? Met een schichtige blik kijkt ze achterom. Niks meer te zien. Toch zet ze voor de zekerheid maar even aan, wegvluchtend van een denkbeeldige belager en van dat beklemmende gevoel.

Tips voor alleen lopende vrouwen:

- * Kies een tijdstip waarop het druk is in het bos/park waar je loopt (hondenuitlaatuurtje of trimuurtje). De lunchpauze en het einde van de middag - rond een uur of vijf - zijn populaire trainingsuren. Ook op zondagmiddag kan het druk - en dus veiliger - zijn.
- * Loop niet te ver het bos in, blijf in de buurt van de bewoonde wereld en op gehoorsafstand.
- * Loop aan de weggkant (buitenkant) van een park, ga er niet dwars doorheen.
- * Let op het weertype (bij mooi weer zijn er meer mensen aan de wandel).
- * Neem je hond mee.
- * Neem wat mee ter verdediging tegen, of afschrikking van een eventuele belager.
- * Loop niet in het (schemer)donker.
- * Als je 's avonds loopt, blijf dan binnen de bebouwde kom.
- * Vertel thuisblijvers waar en hoe lang je gaat lopen.

Dames 3 km.

	17-10	21-11	19-12	16-01	27-02	TOTAAL
Carla Arts	14.04	14.05				
Els van Aarle	16.00	15.36				
Betsie Smulders		18.31				
Lily den Otter	26.39	25.35				

Dames 5 km.

	17-10	21-11	19-12	16-01	27-02	TOTAAL
Maria van Kampen	23.47	22.53				
Lien Vogels	23.53	23.47				
Netty Hulsen		23.47				
Gerrie vd Vleuten		24.29				
Lies Brans	24.34	24.59				
Isa v. Heijningen		25.09				
Tineke v. Boxmeer	25.25	25.36				
Sjan Kerkhof	26.03	25.28				
Nicolien Smulders		25.37				
Fien Asveld		26.03				
Mar.Latijnhouwers	26.09	27.38				
Annemiek v.Schayk	26.22					
Alda van Eert		27.56				

Clubcross 1993/1994 1 km.

	17-10	21-11	19-12	16-01	27-02	TOT.
JPC: Edo Brans	4.58	5.35				
Danny v.d. Wijst	5.32	5.38				
Rowan de Wit		5.32				
Willem den Otter	6.01	5.41				
Sebastian vd Wijst	5.59	6.23				
Rob v.d. Wijst	6.09					
Matthijs vd Vleuten	6.31	6.26				
MPC: Daisy Heymans	5.53					
Amanda vd Vleuten	6.54	6.52				
JPB: Joost Conijn	4.52					
Kevin de Wit		5.28				
MPB: Lenneke van Kessel	4.54	4.58				
Sanne v.d. Wijst	4.59	5.19				
Ilse v.d. Wijst	5.23	5.39				
Anneke den Otter	5.33					
Tamara van Weert	6.08	5.40				
JPA: Maarten v.d.Heuvel	4.19	4.34				
Rob Heymans	4.41					
MPA: Miriam Arts	4.10	4.11				
Jolanda Verrijt	5.17					
Inge v.d. Laar	5.46					
JJD: Joost van Kampen	3.35	3.33				
Roel Brans	3.43	3.56				
Martijn Conijn	3.55					
Dennis de Bruin		4.04				
Ivo Aarts		4.09				
Koen van Kessel	4.24	4.29				
MJD: Carla Arts	4.00	3.56				
Wieteke Kuipers		4.17				
Janneke v.d. Heuvel	4.49					
Lieke Brans	4.53	5.14				

Mannencultuur overheerst bij
uitzetten van loopparcoursen

JJC: Floor van Kampen	3.40	3.47
Arjen van Esch	4.18	4.19
MJC: Heidi Arts	4.20	3.58
JJB: Lennert Asveld		3.31
Erik Kempe	3.49	3.53
Joris van Esch	4.01	3.59
Jorg v.d. Heijden		4.12

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 2 januari "P.S.V." atletiek te Eindhoven
 Zuid Nederlands kampioenschap veldloop
 Veteranen mannen 4 ronde 8580 mtr. aanvang 13.50 uur
 Senioren mannen 5 ronde 10725 mtr. " 15.15 "

Zondag 2 januari "D.E.S." te Eersel
 19e Kempische trimcomp. 10 - 5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 9 januari "'t JASPER SPORT" te Someren
 17e Donckcross Volkscross (max.4 ronde) 7,6 km. 11.00 uur
 Heren sen./vet. 11,5 km. aanvang 14.45 "

Zondag 9 januari "DE KEIEN" te Uden
 Berenkuilcross (3e) 10345 mtr. aanv.v.a.11.30 uur

Zondag 9 januari "S.V. CONDITIO" te Best
 trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 9 januari "G.V.A.C." te Veldhoven
 trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 16 januari "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
 4e Rooise trimcompetitie in Vressel aanvang 11.00 uur

Zondag 16 januari "G.A.C." te Gemert
 Commanderijs-cross 1,8-3,6-7,2-9 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 16 januari "A.V.V." te Valkenswaard
 trimloop 3 - 6 - 9 - 12 km. aanvang 11.00 uur

Zaterdag 22 januari "GENERAAL MICHAELIS" te Best
 Goed-Beter-Best-loop ½ mar.-9.6-3,9 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 23 januari "G.V.A.C." te Veldhoven
 trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 30 januari "LOGO" te Geldrop
 Schietbergencross trimcross 3-6-9 km. aanvang 10.00 uur
 KNAU Heren sen. + vet. 12 km. " 14.45 "

Zondag 30 januari "A.V. OLYMPIA" te Eindhoven
 trimloop 1,5 - 3 - 4,5 - 6 - 7,5 - 9 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 6 februari "DE KEIEN" te Uden
 Profile cross 2,2 - 4,4 - 6,6 - 8,8 km. aanvang 12.00 uur

Zondag 6 februari "K.P.J." te Someren-Heide
Boxembergcross 10 km. aanvang 14.30 uur

Zondag 6 februari "A.V.R. '69 te Reusel
19e Kempische trimcomp. 11,4 - 5,7 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zaterdag 12 februari "A.V.V." te Valkenswaard
Karnavalscross 3,2 - 6,9 km. aanvang 11.11 uur

Zaterdag 12 februari "VV OSC '45" te 's-Hertogenbosch
Orthense ½ mar. 15 - 12 - 8 - 3,5 km. aanvang 13.00 uur

Zondag 13 februari "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 20 februari "GENERAAL MICHAELIS" te Best
37e Joe Mann Bosloop 2,7 - 5,4 - 8,1 km. aanvang 11.00 uur

Zaterdag 26 februari "D.E.S." te Eersel
Halve Marathon - 10 - 5,4 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 27 februari "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
5e Rooise trimcompetitie in Vressel aanvang 11.00 uur
(na afloop prijsuitreiking)

Zondag 27 februari "A.V. OSS '78" te Oss
Henk Broerenloop 15 km.



Fortuna '67

wenst iedereen

een gezond en sportief 1994

LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

Els Stolk, bondsarts KNAU

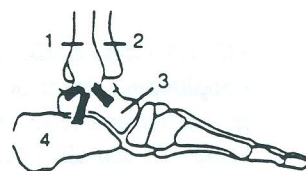
Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen. Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang wegblijft.

GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevrozing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is. Het is altijd verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (lieft door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.



- 1 kuitbeen
- 2 scheenbeen
- 3 spronbeen
- 4 hielbeen
- buitenste enkelbanden

Spier- en peesirritaties.

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent.

Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.



DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflektierend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer is. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

ONDERKOELINGSPROBLEMEN

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celcius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie opvoeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaams-temperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist agressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warmes drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis).

Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

FUNKTIONELE KLEDING

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.

Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een keertje de looptraining zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begint met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweet bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeet de lippen in met vaseline. bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

CONCLUSIE

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spier- en peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.