S.V. FORTUNA '67



juli/aug. 1994

15

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

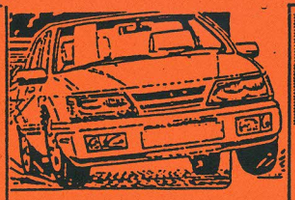
juli/augustus 1994

Auto Christiano

ITALIAANSE AUTO SERVICE
ALFA - LANCIA - FIAT
(OOK OLDTIMERS EN REVISIE)

TELEFOON 04138 - 79104
AUTOTEL. 0652971589

HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE



Automobielbedrijf
KEES VERVOORT

NIJNSELSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72364

mazda
Jan Voets

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
INDUSTRIEWEG 1 – SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-74000

Autobedrijf Martien van Erp

Handelsweg 4, Bedrijventerrein Nijnsel, Sint-Oedenrode.
Telefoon 04138-77304

Mobil Service Station
Gert Wehkamp
Eerschotsestraat 74 - 5491 AD ST. OEDENRODE
Mobil 04138-73022 Mobil

M. RENDERS
TOYOTA SUZUKI

BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
NIJVERHEIDSWEG 24 - ST. OEDENRODE
TELEFOON 04138 - 74059

Garagebedrijf
VAN DIJK
NIJVERHEIDSWEG 3A
NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
TEL. 04138-78217
BOVAG
BOSCH
Formule Auto

Autobedrijf
Herman Kraayvanger
Eversestraat 47 - Sint Oedenrode
Tel. 04138-72285
BOVAG
BOSCH
Formule Auto

VAN BOXMEER BV
CITROËN
BORCHMOLENDIJK 50
TELEFOON 04138-75911

autobedrijf
Scheepens
Schijndelseweg 53 – SINT-OEDENRODE
Telefoon 04138-73290

GARAGE OERLEMANS
PEUGEOT-SPECIALIST
LIESHOUTSEWEG 74 - SINT-OEDENRODE
TEL. 04138-72055 - B.G.G 75900

MITSUBISHI
Vloetstraat 10
04132-74516
UDEN
VOETS
Industrieweg 2
04138-74252
SINT-OEDENRODE

AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG
BOSKANTSEWEG 26 – 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72740

GARAGE
MARKGRAAFF
VOOR BETROUWBARE GEBRUIKTE AUTO'S
BOVAG
Pastoor Smitsstraat 38
St. Oedenrode - Olland - Tel. 04138-73482

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN

S.V. FORTUNA '67

25
1967 - 1992

Bestuur:

Voorzitter	Luc v.d.Tillaart	Ollandseweg 114	Sint-Oedenrode tel.04138-76439
Secretaris	Henk van Uden	Hopveld 11	Schijndel tel.04104-75134
Penningmeester	Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg7	Sint-Oedenrode tel.04138-74748
Trainingscoördinator	Peter Hellings	Streepenstr.50	Sint-Oedenrode tel.04138-78463
Trimmen	Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	Sint-Oedenrode tel.04138-75336
Wedstrijdsecr. uit/thuis	Cor van Erp	Gr.Doelenlaan27	Sint-Oedenrode tel.04138-74622

Trainers:

Atletiek	Jan v.d. Ven	Meijerij 1	Sint-Oedenrode tel.04138-75752
Atletiek	Leon Verrijt	Den Berg 7	Sint-Oedenrode tel.04138-76220
Loopgroep	George Zoontjens	Bernardstr. 23	Sint-Oedenrode tel.04138-76748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestr.55	Sint-Oedenrode tel.04138-76769
Loopgroep	Rinus Pennings	H.Hendrikstr.32	Sint-Oedenrode tel.04138-76743
Trimmers	Gerrie Vervoort	O.Nassaulaan 99	Sint-Oedenrode tel.04138-75593

Wedstrijdsecretarissen:

Uit-wedstrijden senioren en junioren A-B
Cor van Erp Gr.Doelenlaan 27 tel.04138-74622
Uit-wedstrijden pupillen en junioren C-D
Tiny Aarts Korenlaan 27 tel.04138-78082
Thuis-wedstrijden senioren - junioren - pupillen
Cor van Erp Gr.Doelenlaan 27 tel.04138-74622

Ledenadministratie:

Tonny van Erp Gr.Doelenlaan 27 tel.04138-74622
<u>Uitsluitend schriftelijk:</u> 5491 ED Sint-Oedenrode
aanmelden nieuwe leden-adreswijzigingen-afmelden lidmaatschap



VERJAARDAGEN

3	juli	Theo van Hamond
5	"	Mari Smits
6	"	Jos van Uden
11	"	Riky van Acht
16	"	van de Riet
19	"	Monique Schoones
20	"	ToonGerrit Schouten
21	"	Cariene van Herpen
27	"	Toine van Erp

3	augustus	Ton van de Sande
4	"	Mari van der Wijst
10	"	Maaike Latijnhouwers
12	"	Evelyne van Hoof
13	"	René Rovers
14	"	Nettie Hulsen
14	"	Jolanda Gerlings
17	"	Albert van Dinther
18	"	Lies Brans
19	"	Annelies Jansen
19	"	Ad van Rooij
20	augustus	Carlo Klerkx
22	"	Francien Dekkers
23	"	Linda van Dijk
23	"	Nico Schilder
25	"	Adrie vd Wijdeven
29	"	Mien Brouwers
30	"	Roel de Jonge
30	"	Jan van de Ven
30	"	Johan vd Bongaardt

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Art Vissers	loopgroep
Greetje de Wit	m.jun.D
Karin Slits	loopgroep
Peter Slits	"
Jolanda Gerlings	"
Adrie Huijgens	"
Frances Massuger	m.pup.A
Frank Scheutjens	loopgroep
Annelies Jansen	"
Leidie Dam	"
Ria Bax	loopgroep
Fien Arts	"
Gerard de Louw	"
Dennis van Beers	j.pup.A
Edwin van Beers	j.pup.B
Miranda Scheutjens	loopgroep
Greet Smetsers	"
Marian Latijnhouwers	"
Carla van Eindhoven	"

Afmeldingen:

Johan van de Ven
Lenneke van Kessel
Koen van Kessel
Ruud van Meeuwen
Lara Pepers
Joost van Kampen
Floor van Kampen



atletiek

HELP ONZE JEUGD

**Nogmaals vestigen wij uw aandacht op onze jeugd.
We hebben dringend mensen nodig, die de huidige trainers willen assisteren bij hun werk op dinsdag- en donderdagavond van 18.00 tot 19.00 uur. Inlichtingen bij Peter Hellings!!**

ACTIVITEITENCOMMISSIE

**Onze activiteitencommissie verricht veel werk in de organisatie van de diverse activiteiten van Fortuna.
De commissie zoekt echter nog steeds een voorzitter. Bent u die man of vrouw?**

BESTUUR

**Binnen het bestuur bestaat nog steeds de vacature van secretaris. Deze vacature, die nu tijdelijk door Henk van Uden wordt vervuld, dient zo spoedig mogelijk te worden opgevuld.
Hebt u interesse om deze functie te gaan vervullen? Het bestuur zal u gaarne inlichten over de inhoud van deze functie.**

LOOPGROEPCOMMISSIE

**Er is een trimcommissie, een jeugdcommissie, er dient ook een loopgroepcommissie te zijn.
Cor van Erp is er de voorzitter van, leden zijn er echter nog niet.
Het bestuur vraagt dringend uit elk van de vier huidige groepen een vertegenwoordiger in deze commissie.**

HELP FORTUNA EN STEL JE BESCHIKBAAR!!!!!

Beste jongens en meisjes,

Aan het einde van dit seizoen en zo vlak voor de vakantie wil het bestuur van Fortuna jullie bedanken voor de trouwe opkomst gedurende de afgelopen maanden.
Wij zijn er ons van bewust, dat gezien de huidige situatie in het sportpark er niet optimaal atletiek bedreven kon worden. Hopenlijk is dit probleem over enkele maanden voorbij en kunnen we op een vernieuwde accommodatie verder gaan.

Intussen wenst het bestuur van Fortuna jullie allemaal een heel prettige vakantie.
We zien jullie graag weer terug na de vakantie op dinsdag 16 augustus, zoals gewoonlijk om 6 uur.
We gaan dan weer verder met het programma van voor de vakantie, n.l. de clubkampioenschappen waarvoor op donderdag de onderdelen geoefend worden en op dinsdag de wedstrijden zijn. Ook diegene die enkele onderdelen gemist heeft kan deze nu inhalen en de rest kan zijn prestatie van voor de vakantie verbeteren. Dus een massale opkomst na de vakantie want zo houden we toch ondanks de nog niet optimale accommodatie de jeugd gemotiveerd met atletiek bezig.

Tot ziens.

De trainingscoördinator,

Peter hellings
tel. 78463

Beste trimmers,

Nu de vakantie maanden weer aanbreken is iedereen in een opgewekte stemming, dat mag ook wel na die aantal maanden van fijne training.
Wanneer de training weer begint horen jullie nog.
Het is de bedoeling om na de vakantie ieder van ons een stukje in de Fortunabode te zetten, met ik geef de pen door aan .....
Verder wil ik jullie een gezellige vakantie toewensen en weer vol goede moed terug zien op de volgende training.

Bij deze geef ik de pen door aan Betsie van Mil.

Groetjes Tonny.

Geslaagd

Zaterdag 28 mei j.l. hebben Tiny Aarts en Cor van Erp bij a.v. H.A.C. in Helmond de K.N.A.U. opleiding voor starter gevolgd en ze hebben deze cursus met een positief resultaat afgesloten. Tiny en Cor proficiat.
Om op een verantwoorde wijze te kunnen besturen en wedstrijden te kunnen organiseren, zoeken wij nog altijd mensen (leden en of ouders vanaf 16 jaar) om diverse jury-cursussen te volgen.
Voor informatie: Tiny Aarts, Korenlaan 27, tel.78082.

Trimloopboekje

Dit jaar verschijnt er wederom een trimloopboekje met informatie over wedstrijden, trimlopen en triathlons. Dit door de K.N.A.U. en Le Champion uitgeven boekje is ook via onze vereniging te verkrijgen tegen een gereduceerde prijs (vorig jaar ƒ 7,50) elders ƒ10,00.
Opgave met spoed via formulier in het kleedlokaal.
Voor verdere informatie: Wedstrijdsecretaris, Cor van Erp.

Fiets/Looptocht 28 augustus 1994

De trainers van de 4 loopgroepen organiseren ter afsluiting van het seizoen op ZONDAG 28 AUGUSTUS 1994 een fiets/looptocht. Aan deze tocht kunnen alle leden van de loopgroepen deelnemen.
Wat is een fiets/looptocht?
In Rooi en omgeving is een parcours uitgezet van 42,195 km. dat door een team van 4 à 6 personen moet worden afgelegd. Elk team heeft één fiets minder bij zich als het aantal leden van dat team. Dus één persoon moet hardlopen. Hoeveel kilometer ieder loopt mag per team onderling bepaald worden. Het parcours bestaat uit vier delen, er zijn dus onderweg drie rustpunten opgenomen.
Opgave voor 15 augustus.
Voor meer informatie: George Zoontjens tel.76748, Henk Strik tel.76769, of Rinus Pennings tel.76743.

Oplossing puzzel: "Ken uw eigen land"

1 Leiden	11 Halfweg	21 Hindeloopen
2 Putten	12 Zwijndrecht	22 Heerhugowaard
3 Assen	13 Rheden	23 Elspeet
4 Zandvoort	14 Dodewaard	24 Woerden
5 Delft	15 Vogelenzang	25 Winterswijk
6 Monnickendam	16 Houthem	26 Boxmeer
7 Bodegraven	17 Tiengemeten	27 Haastrecht
8 Lopik	18 Utrecht	28 Hattem
9 Overloon	19 Boskoop	
10 Driebergen	20 Bruinisse	

met dank aan:
Henry Wijffelaars

De Nederlandse Grasbaan Kampioenschappen 1994 te Reusel.

Op 11 en 12 juni werden in Reusel de N.G.K. gehouden.
Om te beginnen zaterdag.
Het feest kon gelijk beginnen want Erik en ik zaten bij Leon in de auto. Toen we langs Erik z'n werk kwamen hadden we nog getoeterd. Toen we in Reusel waren, kwamen we allemaal fietsers tegen én de radio aan (2 Unlimited - The Real Thing). Dus .....raam open en .....Go Go!!!
We're going for the real thing!!!

Toen we op het terrein aankwamen hadden we eerst onze spullen weggelegd en toen kregen we onze startnummers. Ik had № 553. Om 11 uur was de officiële (???)opening. Jan zat nog te zeiken over 'n dansmarietje dat niet in de rij liep. Toen we op het sportveld aankwamen werd het Wilhelmus gespeeld. Onze linker buren hadden nog kistjes op het veld gegooid. Dat was ook best wel lachen. Om half 12 begonnen de wedstrijden. Lennert, Erik en ik moesten gelijk de 1500 meter lopen. Lennert zat in de 1e serie en Erik en ik in de 2e serie. Erik en ik vonden dat het niet te hard ging, Lennert had als eindtijd 5.30 min. Toen moesten Erik en ik. Vlak voor de start vroeg nog een jongen hoelang wij er ongeveer overdeden. Wij zeiden dat we de 1500 m nog nooit hadden gelopen. Toen vroeg hij nog een paar afstanden, hoe snel we die liepen. Maar die hadden we ook nog nooit gelopen. Toen vroeg hij:"hebben jullie wel iets gelopen?" Ik zei dat ik al 7 jaar op atletiek zat en in mezelf dacht ik: "Wat maakt dat nou uit hoe snel we lopen. Dat zie je zo wel." Onderweg ging het best lekker. Ik had als eindtijd 5.32 min. Dat stond op de uitslagenlijst, maar ik denk dat ze Lennert en mij hebben omgedraaid, want Martin zei dat ik 5.30 gelopen had. Tegelijk met ons moest Maarten kogelstoten. Hij had als verste 5.97 gestoten. Miriam moest ook verspringen. Het ging niet zo lekker zei ze. Ze had als verste 3.04 gesprongen. Tamara en Anneke moesten toen ook verspringen, maar in bak 2. Anneke had 2.33 gesprongen en Tamara 1.95. Dus...verder proberen dus...beter trainen (of niet!). Om half 1 moesten wij (ik (Joris), Erik en Lennert) sprinten 100m. In de 2e serie moest Erik, hij werd 4e in zijn serie met een tijd van 13.4 sec. Lennert Asveld van DAK Drunen (dat staat hier op de uitslagenlijst) moest in de 3e serie lopen. Hoe kan dat eigenlijk want hier staat bij geboortejaar:-- . Dus spook Lennert Asveld van DAK Drunen liep 13.5. Bij mij ging het iets (niet veel) langzamer. Ik moest in de 5e serie lopen. Mijn eindtijd was (schrik niet) 15.1 sec.
Willem moest ook al om 12.30 sprinten 40m, (hij staat onder de categorie minipupillen C jongens). Hij liep 8.8 sec.
Om 10 voor 1 moest Leon (ja die rooie) discuswerpen. Maar hij staat niet op de uitslagenlijst. Dus jammer.
Om 13.00 moest Maarten verspringen in bak 1. Hij had als beste poging 2.90 gesprongen. Ook om 13.00 moesten Anneke en Tamara sprinten (40m), tamara had 8.5 gelopen en Anneke 8.6 klein verschilletje dus. Om 13.00 (voor de verandering) moest Miriam kogelstoten in bak 2 o nee bak 1. Ze had als verste 5.27 gestoten. Om half 2 moest Leon v.d. Ven van Fortuna 100m sprinten. Hij werd 2e in de 3e serie met de tijd van 12.2 sec. Hij vond het zelf best wel slecht. Maar .... hij drong door tot de ½ finale. Daarover straks meer. Om 13.50 moest Willem vespringen, hij sprong 1.97 meter ver. Om 14.40 moesten Anneke en Tamara balwerpen, Tamara gooide de bal 6.94 m ver en Anneke 4 cm. verder dus 6.98 m. Om 15.10 moesten wij discuswerpen, maar, dat was 1 uur uitgelopen. Dat werd dus 16.10. Om 15.10 moest Maarten 60m sprinten, hij liep 10.9 sec. O ik ben Miriam vergeten. Die moest om 14.40 sprinten (60m), ze liep precies 10 sec. Willem moest ook nog balwerpen. Dat had hij om 15.40 uur, hij gooide als beste worp 10.4 meter. Overigens het verschil tussen no. 1 en 2 is wel heel erg groot: no.1 (Peter Heesbeen) gooide 21.58m en no.2 (Bennie Gevers) gooide 13.42m. Om 16.10 moesten we <u>echt</u> beginnen met discuswerpen. Eerst

inwerpen en daarna de wedstrijd. Ik had 16.30 gegooid, Erik 18.80 en spook Lennert (nog steeds) 21.26m. Ondertussen zagen wij Leon sprinten in de 2e serie (½ finale). Hij werd gedeeltelijk 5e met een tijd van 12.0 sec. Dan hadden we de wedstrijden achter de rug.
Om 5 uur was er nog een trimloop. Ik had 5400 m gelopen in 24.30 min. Niet echt slecht. Toen gingen we naar huis (je moet niet vragen hoe hè Leon en Jan !?!?). Bij elke bushalte even over de busstrook rijden en bij de stoplichten vol op de rem. We hadden ook nog door het rooie gereden want er kwam niks aan alleen een toeterende auto. Toen we op de snelweg reden begon 't pas echt. We wilden (even) kijken wie het hardst kon rijden Leon haalde de 160 km/u en Jan de 240 o nee 180 km/u. En Leon ging door een scherpe bocht waar je 60 mocht rijden, maar Leon dacht: ik neem die bocht wel even met 100 km/u. De terugreis was dus wel gezellig.
Zondag hoefde ik niks meer te doen maar ik was toch meegegaan want ik wilde herhaling van zaterdag (ja, dat!). De heenreis was niet veel aan. Toen we er waren toen... weet ik niet meer. Maar om 10.00 uur moesten Lieke, Linda, Carla en Wieteke aan de overzijde 60m sprinten. In de 3e serie moest Carla. Ze won haar serie net, met 1 tiende v.e. seconde voorsprong. Haar eindtijd was 9.4 sec. In de 5e serie moest Wieteke, ze werd 3e in een tijd van 9.6 sec. Dan even een serie wachten en toen moest Lieke, ze werd 6e in een tijd van 11.3 sec. En in de 9e serie (de laatste) moest Linda, ze werd 3e in een tijd van 10.1 sec. Heidi moest ook om 10.00 uur sprinten (80 mtr). Ze moest in de eerste serie en ze werd net tweede, ze lag 0.1 sec. achter op de eerste. Haar eindtijd was 11.6. Ze mocht door naar de 1/2 finale. O, ja we hadden 1 medaille gewonnen. Carla was derde bij de 600 mtr. geworden in een tijd van 1.54.7 min. Proficiat! Het waren 2 te gekke dagen.

Groetjes, Joris van Esch

Uitslag Nationale Grasbaan Spelen bij A.V.R.'69 te Reusel zaterdag 11 en zondag 12 juni 1994.

pl.	JONGENS MINIPUP.C	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	pl.
6	Willem den Otter	8.8	1.97	10.40	177	5.06.3	4e
	MEISJES PUP.B						
30	Anneke den Otter	8.6	2.33	6.98	217	4.57.7	23e
31	Tamara van Weert	8.5	1.95	6.94	155	4.49.9	20e
	MEISJES PUP.A	60m	VER	KOGEL	PUNTEN	1000m	
15	Miriam Arts	10.0	3.04	5.27	827	4.00.6	10e
	JONGENS PUP.A						
37	Maarten vd Heuvel	10.9	2.90	5.97	723	4.14.8	36e

MEISJES JUN.D	60mser	60m½fin	600m		VER		SPEER	
Carla Arts	9.4	9.6	1.54.7	3e	3.68	15e	12.16	22e
Wieteke Kuipers	9.6		1.55.1	4e	3.24	32e	16.80	11e
Lieke Brans	11.3		2.44.1	36e	2.60	44e	9.98	33e
Linda van Dijk	10.1		2.23.1	34e	2.91	40e	11.60	26e

JONGENS JUN.D	80mser	80m½fin	1000m	VER	KOGEL

Ivo Aarts	11.9		3.53.7	32e	3.64	17e	5.78	30e
Martijn Conijn	11.5	11.4	3.31.0	7e	3.14	39e	5.48	36e
Joost van Kampen	12.5		3.30.3	6e	3.31	34e	8.42	6e

MEISJES JUN.C	80mser	80m½fin	HOOG		DISCUS	
Heidi Arts	11.6	11.3	1.35	7e	16.84	21e

JONGENS JUN.C	100mserie	1500m	HOOG		DISCUS	
Floor van Kampen	16.2	5.55.8	28e		18.36	38e
Arjen van Esch	14.3	6.00.8	30e	1.20 45e	19.00	36e

JONGENS JUN.B	100mserie	1500mserie	DISCUS	
Erik Kempe	13.4	5.29.2	18.80	22e
Lennert Asveld	13.5	5.31.9	21.26	17e
Joris van Esch	15.1	5.32.7	16.30	26e

HEREN SEN.	100mserie	100m½finale
Leon Verrijt	12.2	12.0

Uitslag meerkamp pup.en C/D jun.bij 't Jasper-Sport te Someren zaterdag 23 april 1994

pl.	MEISJES PUP.B	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	pl.
4	Anneke den Otter	8.9	2.41	5.60	193	5.14.5	4e
	JONGENS PUP.C						
6	Willem den Otter	8.0	1.93	8.22	239	5.13.4	4e
	JONGENS PUP.B						
5	Joost Conijn	8.8	2.58	28.30	565	4.41.2	7e
	MEISJES PUP.A	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m	
6	Francis Massuger	10.3	0.90	4.83	698	4.08.7	3e
	JONGENS PUP.A						
8	Maarten vd Heuvel	10.9	1.05	6.37	829	4.17.8	7e

	MEISJES D (4-kamp)	60m	HOOG	SPEER	600m	PUNTEN
12	Janneke vd Heuvel	11.1	1.00	10.44	2.30.6	693

	JONGENS D (4-kamp)	80m	VER	KOGEL	1000m	PUNTEN
4	Joost van Kampen	12.9	3.54	7.52	3.35.8	1490
5	Martijn Conijn	11.8	3.27	5.90	3.36.7	1477
8	Ivo Aarts	12.3	3.52	6.12	4.07.0	1314

	JONGENS C (4-kamp)	100m	VER	KOGEL	800m	PUNTEN
16	Floor van Kampen	16.7	3.39	6.46	3.00.7	1175

Uitslag Oranjeloop te Lieshout zaterdag 30 april 1994

12	Joost van Kampen	2460 meter	9.45 min.
22	Floor van Kampen	2460 meter	10.36 min.

Uitslag meerkamp pup.en jun C/D wedstrijd bij Marvel te Boxtel zondag 5 juni 1994

pl.	JONGENS PUP.C	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	pl.
9	Willem den Otter	9.3	1.96	4.44	54	5.14.6	9e

JONGENS PUP.B

7	Roel de Jonge	7.6	2.90	13.62	603	4.40.4	8e
	MEISJES PUP.B						
8	Tamara van Weert	8.5	2.39	8.32	259	5.10.4	6e
9	Anneke den Otter	8.4	1.88	7.26	160	5.26.6	7e

JONGENS D	80mserie	80mfinale	1000m	SPEER
Joost van Kampen	12.4		3.38.5 4e	24.44 4e
Ivo Aarts	12.1	12.0 6e	4.09.2 14e	15.64 10e

MEISJES D	60mserie	HOOG	KOGEL	VER	600m
Carla Arts	9.7	1.15 6e			2.03.1 6e
Wieteke Kuipers	10.1		8.35 4e	3.23 13e	

JONGENS C	100m	SPEER	800m
Floor van Kampen	16.3 2e	20.40 3e	2.58.7 3e

Uitslag pupillen-meerkamp en C-D wedstrijd bij G.A.C.te Gemert zaterdag 2 juli 1994.

pl.	JONGENS PUP.C	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m	pl.
8	Willem den Otter	9.2	2.04	10.14	137	5.37.3	7e
	JONGENS PUP.B						
8	Jochem Koek	7.7	2.74	22.02	680	------	
	MEISJES PUP.B						
4	Tamara van Weert	8.4	2.39	12.26	351	5.46.2	7e
5	Anneke den Otter	8.3	2.48	9.28	326	5.04.5	5e

	MEISJES PUP.A	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m
6	Miriam Arts	9.7	1.15	4.92	975	------

Uitslag open C-D wedstrijd bij Gen.Michaëlis te Best 2 juli'94

MEISJES JUN.D	60mser	60m½fin	600m	HOOG	KOGEL	SPEER
Carla Arts	9.2	9.4	1.59.2 5e	1.20 8e	6.96 8e	
Lieke Brans	11.6				6.95 9e	
Linda van Dijk	10.0				14e6.10	
Janneke vd Heuvel			2.25.2 17e		10e6.89	14e11.66

JONGENS JUN.D	1000m	KOGEL	SPEER
Roel Brans	3.33.4 6e	5.87 11e	15.82 11e

MEISJES JUN.C	80mser	80mfin	VER	DISCUS
Heidi Arts	11.1	11.1 5e	4.56 3e	15.62 9e

Wedstrijdkalender pupillen en junioren

Zaterdag 3 september te Best "GEN. MICHAËLIS"
pupillen- wedstrijd (vierkamp)+ 1000m aanvang 11.00 uur

Zondag 4 september te Veldhoven "G.V.A.C."
Open Kempische Kampioenschappen jun.B-C-D aanvang 12.00 uur

Woensdag 7 september te Son "DE SPRINGBOKKEN"
Instuif voor jun. C-D aanvang 18.30 uur
Programma:jun.C kogel-discus-speer/jun.D ver-hoog

Zondag 10 september te Boxtel "MARVEL"
pupillen (driekamp)+ 1000m - jun.C-D wedstr. aanvang 11.00 uur

Zaterdag 24 september te Helmond "H.A.C."

Bardolino, 17-06-1994.

Groetjes uit Villafranca,

Wat is dat nou, en wie is dat?
Een paar vragen die wellicht bij u opkomen als u bovenstaande leest. Een aantal uit de beginnersgroep weten wellicht wel waar het over gaat.
Maar goed jullie krijgen de groetjes van Frans Gerlings. Ik loop sinds oktober 1993 bij Fortuna in de beginnersgroep en ben nu sinds april 1994 uitgezonden voor operaties in het kader van de Verenigde Naties voor een periode van een half jaar in Italië. Ik maak deel uit van de First Fighter Wing een detachement van de vliegbasis Volkel die ongeveer bestaat uit een kleine driehonderd mannen en vrouwen(6). Onze taak is het beveiligen van het luchtruim boven Bosnië-Herzegowina en het bieden van luchtsteun aan de troepen van UNPROFOR (United Nations Protecting Forces). Onder deze troepen zitten zo'n 3000 collega's van de Nederlandse Koninklijke Landmacht. Villafranca is een klein plaatsje in het noorden van Italië en ligt te zuid-westen van Verona.

Nadat we een spannend begin kende waarbij bombardementen bijna tot het onvermijdelijke leken te gaan worden, is het momenteel weer rustig en lijkt men toch weer de zaken te willen oplossen rond de onderhandelings tafel. Maar voorlopig lijkt het een uitzichtloze situatie die nog alle kanten op kan gaan.
Ik maak in het detachement deel uit van de verzorgingseenheid. Samen met nog tien collega's dragen wij de verantwoording voor het natje en het droogje van de gehele groep. Dit gebeurt op mobile veldkeukens in grote boogtenten. Het is allemaal erg improviseren, maar dit maakt het tevens ook spannend en boeiend. Aangezien er door de Nato 24 uur per dag gevlogen wordt maken we hier met z'n allen vaak lange dagen en op onregelmatige tijden. Dit maakt het trainen er niet eenvoudiger op. Ook de constante temperaturen hier van rond de dertig graden welke men zegt nog kunnen oplopen tot veertig in juli/-augustus, beloven nog wat. Ik kan dus alleen maar of heel vroeg of heel laat gaan lopen. We verblijven hier in hotels in Bardolino aan het Gardameer wat ongeveer een drie kwartier rijden is van de vliegbasis. De accommodatie hier is perfect en we hebben geen enkele reden tot klagen, zeker vergeleken bij onze collega's van de landmacht welke met veel minder moeten doen. Ook wat deze mensen meemaken staat tot schril contrast met ons hier zeker de afgelopen maanden. Dit begrijp je pas goed als je hier daadwerkelijk met deze dingen bezig

bent. Al bij al hebben wij de stellige overtuiging dat wij hier een zeer belangrijke bijdrage leveren aan een hopelijk snelle vrede tussen de volkeren van het voormalige Joegoslavië. Laten we hopen dat zo doende de zaken escaleren en alles binnen de perken te houden blijft, want met de huidige ontwikkelingen binnen Europa op het gebied van het (fas) Nationalisme, wordt het toch hoog tijd dat er mensen wakker worden geschud voordat het allemaal te laat is. En dat zou toch eeuwige zonde zijn van wat onze grootouders voor ons hebben opgebouwd. Ik hoop niet dat dit allemaal wat te zwaarmoedig bij jullie overkomt, maar wellicht komt dat omdat wij hier er dit half jaar zo intensief mee bezig zijn. Allora, come stai, Henk? (hoe gaat het)

Ik hoop Henk, dat ik zoals afgesproken mijn conditie hier op peil weet te houden. Ik werk er hard aan in ieder geval. Momenteel sukkel ik wat met rug klachten welke wellicht voortkomen uit de enorme harde ondergrond waar ik hier op loop. Ik mis de Vresselse bossen erg. Het terrein is hier ook ontzettend heuvelachtig. Op zich niet verkeerd maar constant is denk ik toch net iets te veel. Toch probeer ik hier in september de kwart triatlon te lopen, hier in Bardolino en zodoende wellicht in oktober een groepje hoger te starten. We wachten rustig af. Ik sluit dit briefje af aan jullie allemaal met jullie nog een fijn resterend loopseizoen toe te wensen en een heel fijne vakantie, met mooi weer. (Ik kan het Gardameer aanbevelen).

Tot oktober allemaal, Ciao,

Frans.

UITSLAG 12e VELDERLOOP TE LIEMPDE 24-04-1994

Heren 12.720 meter

1	Leo van Kampen	Fortuna	46.07
2	Peter Bressers	G.M.Best	47.16
3	Pim v.d. Wijst	Fortuna	47.58
4	Jos Dekkers	Fortuna	48.25
5	Jozef v.d. Bosch	Oirschot	48.53
6	Addie Smetsers	Oirschot	48.55
7	Leo van Hamond	St-M.gestel	50.41
8	Ad Biemans	Kerkdriel	50.51
9	Tiny Steenbakkers	Best	51.12
10	Chris Clemens	Boxtel	51.57
11	Theo Raaymakers	Odiliapeel	52.20
12	Fons van Boxmeer	Fortuna	52.36
13	Bert Gosens	Oostelbeers	52.49
14	Geert-Jan Peters	Boxtel	54.34
15	Ribert v.Heeswijk	Vught	54.54
16	Peter Scheutjens	Boxtel	55.19
17	Passon	Drunen	55.28
18	Wim vd Langenberg	Liempde	56.25
19	Henk Huiskens	Best	56.52
20	Willy vd Langenberg	Boxtel	57.33
21	Henk Pennings	Fortuna	57.44
22	Arno Sanders	Fortuna	57.47
23	Frans Maters	Vlijmen	58.30
24	Bart v.d. Sloot	Boxtel	58.55
25	Boris Gasseling	Eindhoven	59.31
26	Johan Dekker	Eindhoven	59.43
27	Piet van Engeland	Fortuna	59.59

Dames 12.720 meter

1	Maria van Kampen	Fortuna	1.01.34
2	Netty Hulsen	Fortuna	1.02.20
3	Tineke v. Boxmeer	Fortuna	1.10.34
4	Corrie Snijden	P.H.Vught	1.10.47
5	Ria Wagenaars	Marvel	1.12.56
6	Els Korthagen	P.H.Vught	1.18.51

Heren 6.360 meter

1	George Zoontjens	Fortuna	23.11
2	Jorrit Dekkers	Fortuna	23.30
3	Hans v.d. Donk	G.M.Best	23.55
4	Chris v.Ruremonde	G.M.Best	24.45
5	Mari v.d. Wijst	Fortuna	25.24
6	Jan van Dooren	Erp	25.51
7	Erik Schauwaert	Eindhoven	26.24
8	Harry Leenders	Erp	26.27
9	Theo Spierings	Boxtel	26.31
10	Frans Rommelse	G.M.Best	27.19
11	Jan van Zutphen	Nijnsel	27.35
12	Jos Verberne	Boxtel	27.45
13	Henk v. Kaathoven	Nijmegen	28.37
14	Hans Bijsterbosch	Fortuna	29.37
15	Kees v.d. Looy	Eindhoven	30.26
16	Mari van Breugel	Eerde	32.30
17	Antoon Asveld	Fortuna	39.25

28	Frank Scheutjens	Boxtel	1.01.00
29	Adwin Mathon	Veghel	1.03.34
30	Houwerd Turner	's-H.Bosch	1.03.58
31	Theo Blokx	Empel	1.04.01
32	Joep Hulsen	St-Oedenrode	1.04.15
33	Carel v.d. Boom	Fortuna	1.04.57
34	Simon Lavrijssen	Fortuna	1.06.16
35	Cor Bos	Tilburg	1.07.06
36	Gerard van Boxtel	Fortuna	1.07.19
37	Wim Rijken	Rosmalen	1.08.23
38	Giovanni Timmermans	Eindh.	1.09.01
39	Hans v.d. Linden	Nuenen	1.09.45
40	Mark Wagenaars	Boxtel	1.15.19
	Ruud van Dijk	Boxtel(3ro)	41.08
	Ad Pennings	Den Dungen(3ro)	44.51
	Jan Merkx	Nuenen(3ro)	46.16

Meisjes t/m 15 jaar 3.180 mtr.

1	Carla Arts	Fortuna	14.08
2	Susan Olislagers	Vught	15.47

Dames 6.360 meter

1	Will v.d. Rijt	Fortuna	30.32
2	Nicolien Smulders	Fortuna	31.30
3	Sjan Kerkhof	Fortuna	32.32
4	Trees Minneboo	Fortuna	32.45
5	Isa v. Heijningen	Fortuna	32.49
6	Fien Asveld	Fortuna	33.35
7	Marian Latijnhouwers	Fort.	33.44
8	Marga Verduin	Fortuna	34.00

Jongens t/m 15 jaar 3.180 mtr

1	Bob v.d. Lippe	Son	12.15
2	Joost van Kampen	Fortuna	12.28
3	Joris van Esch	Fortuna	12.41
4	Erik Kempe	Fortuna	12.55
5	Rens van Zutphen	Nijnsel	12.58
6	Saco de La Parra	Nijnsel	13.05
7	Ad Schellekens	Liempde	13.34
8	Floor van Kampen	Fortuna	14.05
9	Leon v.d. Berg	Liempde	14.31
10	Ruben van Vugt	Liempde	14.54
11	Ronald Geerts	Boxtel	15.12
12	Geert v.d. Velden	Liempde	15.16
13	Wesley Liebregts	's-H.Bosch	16.14
14	Leon Kerkhof	Eerde	16.17

Marathon van Rotterdam

Op zondag 17 april was de 14e Nike-Marathon van Rotterdam. Negen leden van Fortuna deden hieraan mee, waarvan er drie in het "Mars Marathon Team" zaten.
Dit team bestond uit 40 lopers uit vijf verschillende landen: n.l. België, Duitsland, Engeland, Frankrijk en Nederland.
Het Nederlandse team incl. verzorgers en echtgenotes vertrok zaterdag 16 april om 9.30 uur vanuit Mars Veghel naar het Rotterdamse Holliday-Inn hotel. Daar aangekomen om ± 11.00 uur werden zij verwelkomd met 'n lekker kopje koffie, wachtend op de rest van het buitenlandse team. Toen iedereen aanwezig was deed directeur Herman Knufer het welkoms woord, waarna 'n heerlijke lunch volgde. Na de lunch vertrokken er 2 bussen met gids voor 'n rondrit door Rotterdam en een stuk van het parcours. Tevens werd er een bezoek gebracht aan de Marathon tentoonstelling in de Ahoy hallen, waar men ook de startnummers moest afhalen. De bus vertrok toen naar Oud-Beijerland waar zich 'n zusterbedrijf van de Mars bevind n.l. Masterfoods. Hier volgde een rondleiding door de fabriek met als afsluiting een warm buffet aangeboden door dat bedrijf. Om ± half negen waren we weer terug in het hotel, waarna men nog 'n afzakkertje nuttigde om daarna lekker te gaan slapen in een luxe hotelkamer.
Zondag 17 april, de grote dag, begon 's-morgens met een uitgebreid ontbijt. Daarna volgden de voorbereidingen; zoals het uitdelen van plastic zakken om warm te blijven en een plastic tas met naam en startnummer er op om trainingspakken in te doen en aan de verzorging te geven bij de start. Om 12.00 uur vertrok iedereen (± 100 mensen) richting start. Opstellen in rijen van duizend, 'n kleine warming-up en dan

13.00 uur starten maar. De 14e Nike-Marathon was begonnen. Het was een hele belevenis om te zien en mee te maken. Van het "Mars Team" waren drie uitvallers, maar ook een bronzen medaille winnaar. De Belg Marc Verrijt behaalde de derde plaats bij de Belgische kampioenschappen met een tijd van 2.20.40 uur. De drie lopers van Fortuna bereikten allemaal de eindstreep. Mari Smits met 'n tijd van 3.28.07 uur, Walter Hagelaars met 3.32.48 uur en Henk Pennings met 3.35.41 uur. Het was voor deze drie lopers de allereerste marathon. Een grote overwinning dus.
Terug in het hotel lekker douchen, even later masseren, veel napraten over deze grote belevenis en als afsluiting een uitgebreid Hollands Buffet. Enkele toespraken en dankwoorden van diverse mensen, afscheid nemen en om ± 20.00 uur retour Veghel. Iedereen was dik tevreden, incl. de organisatie, die vond dat dit zeker voor herhaling vatbaar is. Wie weet, dan misschien wel Parijs of Londen. Dat lijkt ons wel wat.

M. vr. gr. Henk Pennings
en de rest van het
"Mars Team".

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Estafette dames 10 km. tijdens de 24 uursloop te Uden 9-4-1994

De Rooise RACEKEVERS:

Fien Asveld	9.48,59 min.
Marianne Latijnhouwers	10.04,62 "
Sjan Kerkhof	9.12,72 "
Will van de Rijt	9.14,27 "
Maria van Kampen	8.44,78 "
Totaaltijd:	47.04,98 min.

Halve marathon van 's-Gravenmoer zaterdag 9 april 1994

13e Mari Smits (heren vet.1) 1.34.23

14e stratenloop van Schijndel zaterdag 30 april 1994

½ marathon Heren Sen.

3	Leo van Kampen	1.16.26
5	Pim van der Wijst	1.19.42

7032 meter

Antoon Asveld 42.50

½ marathon Heren Vet.

3	Jos Dekkers	1.19.05
4	Mart van Heeswijk	1.24.06
8	Mari van Houtum	1.26.00
12	Cor van Erp	1.28.42
15	Ad van Rooij	1.30.45
18	Mari Smits	1.33.30
20	Jos van Uden	1.34.48

7e Oranjeloop te Lieshout zaterdag 30 april 1994

15 km.

37	Fons van Boxmeer	0.59.52
44	Walter Hagelaars	1.00.50
51	Frans Rovers	1.02.11
75	Henry Wijffelaars	1.04.35
107	Maria van Kampen	1.09.45
119	Lien Vogels	1.12.09
135	Joep Hulsen	1.17.07
139	Tineke van Boxmeer	1.22.37

10 km.

10	Jorrit Dekkers	36.19
31	George Zoontjens	39.23
35	Henk Strik	39.46
36	Gerard v.d.Wijdeven	39.56
71	Simon Lavrijssen	44.32
73	Piet van Engeland	44.52
82	Willy Konings	45.44
120	Rinie Oerlemans	50.49

140 Carel v.d. Boom 1.22.38 133 Rien v.d.Eertwegh 54.39

Maria van Kampen 3e bij de dames vet.

Fortuna'67 3e plaats voor Oranjebokaal in 6.29.22 uur

Halve marathon bij G.A.C. te Gemert zondag 8 mei 1994

3	Jos Dekkers	1.18.56	3e M40			
11	Mari van Houtum	1.24.59	9e M40		14,2 km.	
21	Peter Hellings	1.39.01	17e M40	Jorrit Dekkers		53.23
	Carel van de Boom	1.44.30	P.R.	Cor Verschuyten		1.05.02

Halve marathon bij Olympia te Eindhoven donderdag 12 mei 1994

15	Jos Dekkers	1.19.11	4e M40	10 km.	
41	Wim Kompier	1.29.16		Pim v.d. Wijst	36.40
68	Peter Hellings	1.47.03		Mari v.d. Wijst	39.40
	Carel van de Boom	1.47.36		Jorrit Dekkers	40.20
				Piet van Engeland	44.54
				Rien v.d.Eertwegh	54.01

7e Erpse Kioskloop zondag 15 mei 1994

	10 km.			10 km.	
6	Toine van Erp	34.38		Peter Hellings	45.21
9	Pim van der Wijst	35.27	4	Maria van Kampen	46.04
17	Jos Dekkers	36.42		Carel van de Boom	49.34
22	Jorrit Dekkers	37.14		Antoon Asveld	57.33
	George Zoontjes	37.55			
	Mari van der Wijst	38.50		6,7 km.	
	Henk van Uden	39.17		Will van de Rijt	30.10
	Piet van Engeland	44.52		Henk Heijmans	33.59

17e marathon van Utrecht zondag 15 mei 1994

31 Jos van Uden 3.24.46

29e Pinksterloop van D.E.S. te Eersel maandag 23 mei 1994

16	Leo van Kampen	25 km.	1.33.30	10e Heren sen.	
22	Jos Dekkers	25 km.	1.36.32	9e M40	
47	Mari van Houtum	25 km.	1.45.26	16e M40	
103	Carel van de Boom	25 km.	2.06.44		

Dreefloop bij L.G.D. te Deurne maandag 23 mei 1994

80	Peter Hellings	15 km.	1.07.38	
84	Piet van Engeland	15 km.	1.08.38	

2e MBA-LOOP te Wijbosch zaterdag 4 juni 1994

	10 km. senioren			10 km. veteranen	
4	Toine van Erp	33.38	2	Jos Dekkers	35.53
5	Leo van Kampen	33.39	12	Henk van Uden	38.32
9	Pim van der Wijst	35.12	19	Walter Hagelaars	40.51
12	Jorrit Dekkers	35.58	21	Henk Strik	40.56
24	Mari v.d. Wijst	37.41 P.R.	22	Ad v.d. Heijden	40.58
33	Frans Rovers	40.57	23	Mari Smits	41.13
35	Frank Scheutjens	41.52 P.R.	24	Jos van Uden	41.25
37	Gerard van Boxtel	44.57	30	Henk Heijmans P.R.	42.43
38	Hans Bijsterbosch	45.21 P.R.	33	Simon Lavrijssen	44.03
			37	Peter Hellings	44.21
			47	Carel v.d. Boom P.R.	47.14

Jazzloop bij A.V. Oirschot zaterdag 11 juni 1994

Veteranen 1 14e Jos Dekkers 15 km. 53.51



DE PEN

Eindelijk heb ik dan de fel begeerde PEN.
Mijn naam is Rinus Pennings. In 1954 in Rooi geboren en nu de de jongste veteraan in het lopersveld. Hiervan hoop ik dit seizoen te kunnen profiteren. Mijn dagelijks werk is leraar meubelmaken aan het Regionaal Instituut voor Vak-en Beroepsonderwijs (RIVB) te Eindhoven. Deze school verzorgd o.a. opleidingen in het kader van het leerlingstelsel. Onze leerlingen werken 4 dagen in een bedrijf en komen 1 dag naar school om zich verder te scholen in hun vak.

Maar nu iets over mijn sport: HARDLOPEN. Ik loop al vanaf mijn eerst levensjaar, al was dat in die tijd nog niet zo hard. Nee, daarop heb ik enkele jaren moeten oefenen. In de derde klas lagere school (groep 5) ondekte ik voor het eerst dat ik met lopen snelheid had. Ik won met koninginne-dag een wedstrijdje van mijn leeftijdsgenoten. Ik trots. Helaas bestond Fortuna toen nog niet, dat werd pas in 1967 opgericht. Enkele maanden later kreeg Rooi een zwemclub, Argo, en ik koos voor de zwemsport. Tijdens de clubcross - die Fortuna in de beginjaren organiseerde voor alle Rooise sportverenigingen - liep ik voor Argo en won twee jaar achtereen.
Mooie ervaringen in de zwemsport waren voor mij het deelnemen aan het Brabants kampioenschap (het Roois record op de 100 meter schoolslag stond lang op mijn naam) en de 24 uurs zwem-marathon, toen nog in het buitenbad.

Op mijn 20ste moest ik in militaire dienst, waar ik voor de militare zwemploeg geselecteerd werd. Dat duurde echter maar tot de volgende lichting dienstplichtigen, daar bleken snellere zwemmers tussen te zitten. Met wat geluk werd ik toen opgenomen in de militaire loop-ploeg en werd ik lid van een Utrechtse atletiekvereniging om officiële wedstrijden te kunnen lopen. Toen, 20 jaar jonger en 15 kilo lichter, heb ik mijn snelste tijden gelopen: 10 km, tijd 34.30, halve marathon in 1.17.

Na mijn diensttijd heb ik nog even waterpolo gespeeld, maar toen ik naast mijn werk ben gaan studeren was dat niet meer te combineren. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan en samen met "onze Henk" ben ik weer gaan hardlopen. Tot in de verre omtrek deden we aan trimlopen mee. Daar ontmoetten we o.a. Fons van Boxmeer, Ad van Rooy, Jos Dekkers (en dus ook Francien). Fons en Jos trainden toen al o.l.v. Jan van Kampen. Via hen ben ik bij de loopgroep van Fortuna (toen zo'n 20 lopers) terechtgekomen. Gezamenlijk trainen is immers veel plezieriger dan in je eentje.

De loopgroep is hard gegroeid de afgelopen jaren en doet dat nog steeds. Ook de lopen die door Fortuna worden georganiseerd trekken steeds meer deelnemers. Er ontstond behoefte aan extra trainers. Daarom zijn George, Henk en ik indertijd de cursus Trainer Loopgroepen van de K.N.A.U. gaan volgen. Naast de trainers kennen we nu ook het fenomeen "hulptrainers", zonder wie het erg moeilijk zou zijn de huidige grote loopgroepen te begeleiden. Jullie begrijpen het al: met deze "PEN" wil ik eren wie ere toekomt én wil ik op alle leden een beroep doen om zich - behalve als loper of loopster - ook eens op een andere manier in te zetten voor de vereniging, bijvoorbeeld als begeleider voor de jeugdgroepen, in bestuursfuncties of als commissie-lid. Op die manier houdt iederéén tijd over om te lopen, want daar gaat het uiteindelijk toch om, om hardlopen. Een prachtige sport met in elke wedstrijd één winnaar, maar met honderden overwinnaars.

Iemand die dit zeker zal beamen is Lien Vogels, onze meest ervaren marathonloopster. Aan haar draag ik dan ook deze PEN over.

Veteranen 2 7e Henk van Uden 15 km. 59.15

ZO MAAR EEN MARATHON

Een mens zoekt steeds naar een bepaald doel of ideaal om te bereiken, een uitdaging. Zo ook met hardlopen, je begint met korte afstanden en als het goed gaat ga je steeds verder weg. Je voelt je goed en steeds fitter na een training of duurloop. Na enkele halve marathons dacht ik steeds weer aan een hele, het zou er toch eens van moeten komen. Een moeilijk besluit doen of niet doen, het wordt doen dan is het woensdag 30 maart na de coopertest en baantraining in Uden. In het folderkastje van het kleedlokaal vind ik een informatie boekje van de 3M marathon in Leiden, na uitvoerige bestudering hiervan is het besluit definitief 12 juni zal het zijn. Het gestelde doel is uitlopen binnen 4 uur zonder onderweg om te vallen of te moeten wandelen. Omdat ik altijd alleen op maandag en woensdag train was dit veel te weinig voor mijn doel. Dat wordt dus 3 maal per week. In mijn eigen tempo liep ik een 1/2 marathon in 1.50 uur, om niet alle afstanden die ik zou trainen na te hoeven meten besluit ik om de gelopen tijd om te rekenen in 3.2 mtr./sec. dus lager dan mijn normale tempo. Vanaf 1 april tot en met 8 juni totaal aantal kilometers gelopen in 27 trainingen 580 km. gemiddeld 21.5 km. per training. De interval training van de maandagen zijn niet meegeteld.
De langere afstanden op woensdagen ging ik telkens voor half acht een steeds langere route lopen om dan even te drinken en bij de groep aan te sluiten om zo de moeilijkste uren niet alleen te moeten lopen. Deze opzet is mij zeer goed bevallen. Hoogtepunt was op een dag de 1/2 marathon van Schijndel lopen 's middags en daarna de oranjeloop in Lieshout: 15 km. Zeer goed op een dag te doen als training voor een lange afstand. Vanaf woensdag 8 juni tot zondag 12 juni rust. Zondag 12 juni vroeg op Lien Vogels ophalen, die de 1/2 marathon ging lopen. Nicolien Smulders, mijn vrouw Marij en dochter Chris gaan mee om te supporten. 8.45 Uur vertrek richting Leiden, mooi weer, zonneschijn en veel wind. Om 12 uur valt het startschot en daar gaan iets meer dan 5000 lopers op weg. Een grote ronde met heel veel mooi buitengebied (merengebied, Oegstgeest) maar veel bruggen en viadukten, dus een zwaar parcours.
Mijn tussentijden waren: 5km:27min, 10km:55min, 15km:1.20uur, 21km:1.54uur, 25km:2.15uur, 30km:2.45uur, 35km:3.14uur, 40km:3.49uur en 42.195mtr:4.00.39uur. Mijn doel onder de 4 uur te lopen net gemist, maar wel goed aangekomen en zonder te wandelen. Dus tevreden en na de nodige bloemen in ontvangst te hebben genomen wat gegeten en gedronken te hebben weer vlug hersteld. Nicolien rijdt ons weer veilig naar huis. Daar wacht een heerlijk flesje wonderdrank van Tineke van Boxmeer en in de tuin staat een prachtig spandoek met tekst op rijm van mijn petekind. Eind goed al goed. Iedereen enorm BEDANKT voor de bemoedigende en ondersteunende belangstelling. Ik kan het iedereen aanbevelen doe het eens, maar..... bezint eer ge begint!!!!

m.vr.gr. CC vd Boom

3M Marathon in Leiden zondag 12 juni 1994

Carel van de Boom	42,2 km.	4.00.39 uur
Lien Vogels	21,1 km	1.50.03 "

Halve marathon en 10 km. groot succes.

Op zondag 19 juni werd door onze vereniging de halve marathon en 10 km. wegwedstrijd georganiseerd. Op het mooie maar enigszins gewijzigde parcours kon om 11.00 uur en 11.15 uur de strijd ontbranden. Dit jaar konden we spreken van een zeer internationale bezetting met deelnemers(sters) uit Duitsland, België, Engeland en Rusland. Bij de halve marathon Michel v/d Luitgaarden (veteranen 40) van Prins Hendrik zeer gebrand op een derde overwinning in Rooi, wat ook duidelijk naar voren kwam in het wedstrijdverloop. De tegenstand moest komen van Wim van Dijk van G.A.C. die op ruim 1 minuut 2e werd en Sjaak Jansen van A.V. Oss als eerste senior op bijna 2 minuten. Ook onze eigen Fortuna lopers(sters) Leo van Kampen en Toine van Erp werden 5e en 6e in hun categorie, Jos Dekkers (5e,M40) en Lien Vogels (3e Trimmers). Leo, Jos en Lien mochten de wisselbeker van de Gemeente Sint-Oedenrode in ontvangst nemen voor de beste Fortuna of Rooise atleet. Jos heeft deze beker nu voor de derde achtereenvolgende keer gewonnen en de beker blijft nu definitief in zijn prijzenkast.
De 10 km wegwedstrijd werd een eenzame tocht voor de winnaar Wichard de Benis van G.M. die 3 minuten voor Pim v/d Wijst (Fortuna) binnenkwam, 3e werd Pieter Mathijssen die Jorrit Dekkers (Fortuna) voor kon blijven. Maria van Kampen werd hier snelste Fortuna dame. Pim en Maria namen hier de wisselbeker in ontvangst.
De volledige uitslag vind je elders in dit blad. We mogen weer stellen dat we als organisatie van deze wedstrijden weer een goede beurt hebben gemaakt bij de deelnemers en vertegenwoordigers, wat bleek uit vele positieve reacties. Dat dit niet lukt zonder inbreng van een legertje vrijwilligers mag duidelijk zijn. Vele mensen uit onze vereniging, eventueel met aanhang waren bereid om de diverse verkeers- en verzorgingsposten te bezetten. Iedereen die mee geholpen heeft om dit evenement tot een succes te maken, hiervoor hartelijk dank namens het bestuur ven Fortuna '67. Verder willen we nog onze sponsors danken en in het bijzonder Hypro Sport, Jos Dekkers, Pim v/d Wijst, Harry Senders en Wander Sport voor het beschikbaar stellen van de diverse benodigde artikelen. Natuurlijk mogen we de leden van de evenementencommissie niet vergeten voor hun geweldige inzet, in voorbereiding, tijdens en na de wedstrijd waardoor alles vlekkeloos verliep.
Nogmaals iedereen van harte bedankt en tot ziens op het volgende Fortuna '67 evenement.

Namens het bestuur,
Cor van Erp,
wedstrijdsecretaris.

Halve marathon van Fortuna'67 te Sint-Oedenrode 19 juni 1994

		VER./PLAATS	WEDSTRIJD		TRIMMERS		TIJD
			M	M40	M	V	
1	Michel vd Luytgaarden	Pr.Hendrik		1			1.09.54
2	Wim van Dijk	GAC Gemert		2			1.11.01
3	Sjaak Janssen	AV-Oss'78	1				1.11.40
4	Kosta Poltavets	St-Michielsg.	2				1.13.41
5	Edwin v.d. Loop	AV-Oss'78	3				1.14.07
7	Leo van Kampen	Fortuna'67	5				1.15.27
8	Toine van Erp	Fortuna'67	6				1.15.55
13	Jos Dekkers	Fortuna'67		5			1.18.07
27	Mari van Houtum	Fortuna'67		10			1.23.25
45	Fons van Boxmeer	Fortuna'67			17		1.27.55
46	Art Vissers	Fortuna'67			18		1.28.02
48	Walter Hagelaars	Fortuna'67			20		1.28.24
67	Ad van Rooij	Fortuna'67			28		1.31.25
72	Sjak v.d. Linden	St-Oedenrode			31		1.31.55
73	Mari Smits	Foruna'67			32		1.31.58
82	Jeroen v.d.Tillaart	St-Oedenrode			40		1.33.38
105	Henk Pennings	Fortuna'67	19				1.37.36
109	Rien Habraken	Fortuna'67			59		1.37.54
117	Gerard v.d.Biggelaar	Fortuna'67			67		1.39.14
129	Hans van Kampen	Fortuna'67			76		1.42.40
135	Lien Vogels	Fortuna'67				3	1.43.26
142	Nettie Hulsen	Fortuna'67				6	1.45.31
154	Wim Gevers	St-Oedenrode			91		1.50.53
157	Ton v.d. Elsen	St-Oedenrode			94		1.54.12
158	Trees Minneboo	Fortuna'67				9	1.58.28

10 km.van Fortuna'67 te Sint-Oedenrode zondag 19 juni 1994

		VER./PLAATS	WEDSTRIJD		TRIMMERS		TIJD
			M	M40	M	V	
1	Wichard de Benis	G.M.Best	1				0.31.57
2	Pim v.d. Wijst	Fortuna'67	2				0.35.05
3	Fr. van Hak	GAC Gemert			1		0.35.46
4	Pieter Matthijsse	A.V.Oirschot	3				0.35.58
5	Wout Rijneveld	GAC Gemert		1			0.36.09
6	Jorrit Dekkers	Fortuna'67	4				0.36.10
9	Paul Maussen	Fortuna'67			2		0.36.34
16	George Zoontjens	Fortuna'67			5		0.38.09
23	Joep Dekkers	Fortuna'67			9		0.39.34
25	Mari v.d. Wijst	Fortuna'67			10		0.39.46
26	Henk Strik	Fortuna'67		5			0.39.47
27	Harry van Aarle	St-Oedenrode			11		0.39.59
36	Ad v.d. Heijden	Fortuna'67			17		0.40.48
48	Frank Scheutjens	Fortuna'67			27		0.42.10
54	Henry Wijffelaars	Fortuna'67			32		0.43.07
55	Piet van Engeland	Fortuna'67			33		0.43.11
56	Frank van Wershoven	St-Oedenrode			34		0.43.12
57	Pieter van Aarle	St-Oedenrode			35		0.43.19
61	Joris van Esch	Fortuna'67	13				0.43.37
63	Paul van Aarle	St-Oedenrode			40		0.43.43
65	Simon Lavrijssen	Fortuna'67			42		0.44.00
69	Huub v.d. Schoot	Fortuna'67			45		0.45.06
70	Maria van Kampen	Fortuna'67				2	0.45.12
78	Willy Manders	St-Oedenrode			52		0.46.26
80	Willy Konings	Fortuna'67			53		0.46.45

82	Leo Evers	St-Oedenrode	55		0.47.01
83	Will v.d. Rijt	Fortuna'67		4	0.47.03
88	Gerard van Boxtel	Fortuna'67	60		0.47.47
89	Mary Hellings	Fortuna'67	61		0.47.54
99	Jan Verhoeven	Fortuna'67	69		0.49.21
100	Kees van Aert	Fortuna'67	70		0.49.29
103	Johan Stehmann	Fortuna'67	73		0.49.45
111	Peter Slits	Fortuna'67	78		0.50.21
112	Fien Asveld	Fortuna'67		10	0.50.26
118	Wieneke v.d. Elsen	St-Oedenrode		13	0.52.07
122	Sjan Kerkhof	Fortuna'67		15	0.52.42
124	Marian Latijnhouwers	Fortuna'67		17	0.53.22
126	Bert Geeven	Fortuna'67	84		0.53.45
128	Gijs van Aarle	St-Oedenrode	85		0.56.17
131	Jolanda Brus	Fortuna'67		21	0.58.08
133	Ad de Haan	Fortuna'67	88		0.59.00
134	Antoon Asveld	Fortuna'67	89		0.59.55
135	Marcel Berns	St-Oedenrode	90		1.04.00

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

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

Woensdag 10 augustus "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 1,2 - 2,7 - 5,2 km. aanv.v.a.20.00 uur

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

Zondag 14 augustus "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Woensdag 17 augustus "D.E.S." te Hapert
6e Hapertse Centrumloop
wedstrijd / trimloop 5 - 10 km. aanv.v.a.19.00 uur

woensdag 17 augustus "V.V. MENOS" te Landhorst
Staatsbosloop 3 - 5,5 - 10 km. aanvang 19.30 uur

Zondag 21 augustus "A.V.GEN.MICHAELIS" te Best
Ronde van Naestenbest 3 - 6 - 9 km. aanvang 13.00 uur
wedstrijd + trimloop 15 km. " 14.30 "

Zondag 21 augustus "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 21 augustus "A.V.V." te Valkenswaard
trimloop 3 - 6 - 9 - 12 km. aanvang 11.00 uur

Zaterdag 27 augustus "GLORIA" te Baarle-Nassau
Stratenloop "Bels Lijntje"
wegwedstrijd+trimloop 10 Engelse-mijl aanvang 19.00 uur
trimloop 3 - 6 - 9 km. " 18.00 "

Zaterdag 27 augustus "A.V. OSS'78" te Oss
Rabo ½ marathon wedstrijd + trimloop aanvang ???

Zondag 28 augustus "OLYMPIA" te Eindhoven
trimloop 1,5 - 3 - 4,5 - 6 - 7,5 - 9 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 28 augustus "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 3 september "G.A.C." te Gemert
Huize Padua-loop wedstrijd+trimloop 10 km. aanv.15.30 uur

Zondag 11 september "SPRINGBOKKEN" te Son
½ marathon - 10 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 11 september "L.G.D." te Deurne
9e Int. ½ marathon - 10 km.centrumloop aanvang 13.00 uur
wedstrijd + trimloop

Zondag 18 september "OLYMPIA" te Eindhoven
Airborne-loop wedstrijd+trimloop 15 km. aanvang 11.00 uur
trimloop 3 - 6 - 9 - 12 km. " 11.00 "

Zondag 25 september "DE KEIEN" te Uden
Halve marathon Uden-Veghel-Uden aanvang ???

Zondag 2 oktober "H.A.C." te Helmond
Ronde van Stiphout wedstrijd+trimloop 15km.aanv.14.00 uur
trimloop 5,8 - 10,5 km. " 12.30 "

Zondag 2 oktober "D.A.K." te Drunen
Parkloop wedstrijd + trimloop 15 km. aanvang 13.00 uur

Zondag 9 oktober "STICHTING MARATHON" te Eindhoven
1/8 recreatie marathon (± 5 km.) aanvang 10.30 uur
½ marathon (open wedstrijd) " 11.00 "
marathon (wedstrijd + recreanten) " 12.30 "

Allen
een
heel
fijne
vakantie.

BLAREN

Els Stolk, bondsarts

Iedereen heeft wel eens een blaar "opgelopen". Vervelend, want met een irriterende en pijnlijke blaar op je voet, loop je niet lekker mee. Het is dus belangrijk om te weten hoe je blaren kunt voorkomen. Maar eerst, wat is een blaar en hoe ontstaat hij ?

HOE ONTSTAAT EEN BLAAR?

De huid bestaat uit een opperhuid en een onderliggende lederhuid. Blaren ontstaan vaak door mechanische wrijving. Deze wrijving kan optreden in nieuwe schoenen die (nog) knellen en schuren, maar ook door het gaan dragen van sportsteunzooltjes. Beruchte plaatsen zijn de hiel, de bal van de voet en de grote teen. Door de wrijving kunnen de opperhuid en de lederhuid van elkaar loslaten, waardoor er in feite een wond in de huid zelf ontstaat. Blaren kunnen gevuld zijn met geel wondvocht of met bloed. Welk vocht de blaar vult, is afhankelijk van de diepte van de huidlagen die van elkaar loslaten. Ontstaat de blaar in de oppervlakkige lagen, dan wordt de ruimte gevuld met geel wondvocht. Ontstaat de blaar in de diepere lagen van de lederhuid, dan wordt de ruimte gevuld met bloed.

Als er toch een blaar is ontstaan, is het van belang deze goed te verzorgen. Laat de blaar, als dat mogelijk is, intact. De huidwond blijft dan goed van de buitenwereld afgeschermd, waardoor er geen infectie kan optreden. Het is namelijk gebleken dat wondvocht en bloed een goede voedingsbodem zijn voor bacteriën, waardoor een ontsteken van de open blaar dreigt. Dat betekent dat als een blaar stuk is geprikt of stuk is gegaan, deze heel hygiënisch verzorgd moet worden.

DE BEHANDELING

Als een blaar "strak" gespannen staat met geel wondvocht (en naar alle waarschijnlijkheid toch stuk zou gaan), kan het het beste zijn de blaar door te prikken. De huid en de naald dienen dan eerst gereinigd en gedesinfecteerd te worden met betadinejodium of sterilon. Het doorprikken kan het beste gebeuren aan de buitenrand van de blaar. Het is dan zaak de blaar voorzichtig leeg te drukken, zodat het "blaardak" zoveel mogelijk intact blijft. Deze huid zal in de loop van dagen indrogen, maar heeft in de tussentijd nog wel een beschermende functie voor de wondbodem van de blaar. Scheur deze huid **nooit** weg, want dan bestaat de kans dat je de nog vastzittende huid rondom de blaar inscheurt. Bij het doorprikken of stukgaan van een bloedblaar is de infectiekans groter. Bij dit soort blaren is het dus nog belangrijker om hem heel te houden.

Na het doorprikken en "uitdrukken" van het vocht neemt de druk van de blaar af en daarmee vaak ook de pijn. Hierna kan je de blaar afplakken met breed leukoplast. Zorg er dan wel voor dat als je het leukoplast verwijderd, je niet gelijk de huid boven de blaar mee verwijderd. Om dit te voorkomen, kun je eerst een stukje (speciaal hiervoor ontwikkeld) wondpleister op de blaar aanbrengen die als een tweede huid blijft zitten (bijvoorbeeld duoderm, compeed of second skin). Deze wondpleisters zijn gemakkelijk aan te brengen en in verschillende soorten en groottes te verkrijgen. Ze hebben echter het nadeel dat ze duur zijn en dat je ze niet altijd bij de hand hebt. Je kunt het afscheuren van de huid boven de blaar ook voorkomen door eerst een stukje niet hechtend materiaal op de blaar te leggen en daaroverheen het leukoplast te plakken.

Soms zal een blaar gaan ontsteken. Als een blaar gaat ontsteken, kun je dat merken doordat de pijn toeneemt, de huid om de blaar warm wordt en er gele pus uit de wond komt. Als dat het geval is, zul je de wond in eerste instantie "rust" moeten gunnen. Dat betekent dat je er tijdelijk niet op moet hardlopen. Vaak zal fietsen nog wel mogelijk zijn. Als er sprake is van een ernstige ontsteking, laat dan de wondbehandeling over aan de huisarts.

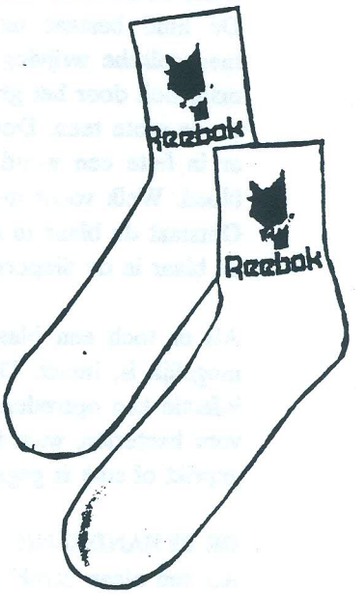
HOE VOORKOM JE DAT EEN BLAAR ONTSTAAT ?

Blaren kunnen dus veel van je plezier in het sporten vergallen. Het is dus zaak om het ontstaan van blaren te voorkomen. Hieronder staan een aantal punten die je moet volgen om de kans op het ontstaan van blaren zo klein mogelijk te maken.

* Draag goed passende en goed ingelopen schoenen. Loop nieuwe schoenen geleidelijk in. Ook nieuwe sportsteunzooltje moeten geleidelijk aan ingelopen worden.

* Draag goed passende en elastische sokken. De dikte van de sokken moet (ook) goed afgestemd zijn op de ruimte die je overhebt in je schoenen. Het is belangrijk dat de sokken geen overdadige randjes of stiksels heeft. Deze randjes of stiksels kunnen "onvoelbaar" gemaakt worden door sokken te dragen, waarin de naad met de hand is genaaid.

  Het materiaal waarvan de sok is gemaakt is belangrijk. Meestal bestaat de hardloopsok uit mengvezels om de voordelen van de verschillende materialen met elkaar te combineren. De voordelen van katoenen sokken zijn legio: ze zijn overal te koop, ze zijn relatief goedkoop, sterk en op relatief hoge temperaturen wasbaar. Voor de hardloper zijn alleen de sokken die van het allerbeste katoen en elastisch gemaakt zijn, geschikt. Katoen is niet warmte-isolerend en voelt daarom in het dragen koel aan. Die eigenschap wordt nog versterkt door de sok te "ruwen". Door katoen te mengen met andere vezels, krijgt het katoen andere eigenschappen, zoals kreukherstellend en een minder grote vochtopname. Dit geeft de sok het voordeel dat deze sneller droogt en minder snel blaren veroorzaakt. Sokken die (voornamelijk) bestaan uit acryl of polyester zijn in het algemeen sterk(-er), nemen minder vocht op, zijn goed warmte-isolerend en zijn goed te wassen. De sokken moeten natuurlijk wel (vaak genoeg) gewassen worden. Sokken waar gaten in gelopen zijn, moeten weggegooid worden om geen (verhoogde) kan op blaren te krijgen.



  Sommige hardlopers lopen zonder sokken. Dat is niet verstandig, want sokken vormen een noodzakelijk barrière tussen de schoen en de voethuid en voorkomen voortijdige slijtage van de schoen. Daarnaast beschermen de wat hogere sportsokken (anklets) ook de achillespees tegen overmatige kou en druk.

* Draag als het even kan geen natte schoenen of natte sokken. Met een "verweekte" huid loop je veel eerder blaren op dan een droge huid. Heb je last van overmatig zwetende voeten, strooi dan talkpoeder op je voeten en in je schoenen voordat je gaat lopen.

* Als je aanleg hebt voor het ontwikkelen van blaren, kun je je voethuid harden door deze in te smeren met bijvoorbeeld kamferspiritus. Ook kun je van te voren al tape of leukoplast aanbrengen op plaatsen waar blaren zich vaak ontwikkelen. Zorg er hierbij voor dat er geen kreukels ontstaan.
  Vaak onstaan blaren onder overmatige eeltvorming. Zorg er tijdig voor dat dit overmatige eelt verwijderd wordt (eventueel door een pedicure).

SAMENVATTING

Blaren zijn één van de meest voorkomende "sportblessures". Een blaar ontstaat door mechanische wrijving, waardoor verschillende lagen in de huid van elkaar loslaten. Het beste is natuurlijk om het ontstaan van blaren zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kun je doen door nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen, door sokken te dragen die goed passen en droog zijn en door de plaatsen waar bij jou vaak blaren ontstaan van te voren te "harden" of af te plakken met tape. Als een blaar toch is ontstaan, probeer hem dan heel te houden zodat je geen kans loopt op een ontsteking van de wond. Is de blaar toch stukgegaan of heb je hem moeten doorprikken, realiseer je dan dat er sprake is van een huidwond, die hygiënisch behandeld moet worden.



WSD
Grafisch Bedrijf

Ambachtstraat 19,
5481 SM Schijndel,
Telefoon 04104 - 77005
Fax 04104 - 98895

Voor al Uw zwart/wit en full-color drukwerk, zoals:

- *visitekaartjes*
- *enveloppen*
- *complete huisstijlen*
- *jaarverslagen*
- *doorschrijfsets*
- *reclamefolders*

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

- *kopieerwerk*
- *boeken inbinden*
- *mailings en handmatige afwerking*
- *tampondruk*
- *zeefdruk*

zowel op ronde als vlakke produkten

VOOR HET ALLERBESTE OP LOOPGEBIED MOET JE BIJ HYPRO-SPORT ZIJN



Een goed advies gekoppeld aan een kollektie van alle bekende topmerken in alle prijsklassen, zoals: Nike, Asics, Karhu, Reebok, Brooks, Etonic, Adidas, Saucony, kortom het beste op loopgebied.
Daarom is Hypro-sport dé loopspeciaalzaak voor de regio, waar je jouw manier van lopen eens haarfijn kunt laten analyseren, via een loopband of voetspiegel en via de uitgebreide informatie die u bij Hypro-sport aantreft. Natuurlijk vind je bij Hypro-sport een brede kollektie runningschoenen, funktionele loopkleding en diverse atletiekaccessoires. U vind bij ons een kompleet assortiment voor iedereen die in de loopsport houvast zoekt. Houvast bij de grote merken, houvast aan het advies van vakmensen die weten waar ze over praten.

voor een professioneel advies

HYPRO SPORT



Hoofdstraat 10 VEGHEL tel.04130-42013
Galerij 14 UDEN tel.04132-62175