december 1994

57

S.V. FORTUNA '67



december 1994
Fam. van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode
dec./januari



TvE SPORT

VOOR AL UW TEAMKLEDING

O.A. SPORTSHIRTS
SPORTBROEKEN
TEAMJACKS
BASEBALL CAPS

OOK VOOR HET BEDRUKKEN VAN
STICKERS IN GEWENSTE FORMATEN

Handelsweg 16 5492 NL Nijnsel
Tel: 04138-76420 Fax: 04138-77414

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

S.V. FORTUNA '67



uitgave: december 1994/januari 1995

Bestuur:

Voorzitter	Luc v.d.Tillaart	Ollandseweg 114 ~~Sint-Oedenrode~~	tel.04138-76439
Secretaris	Art Vissers	Den Hof 11 ~~Sint-Oedenrode~~	tel.04138-78218
Penningmeester	Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg7 ~~Sint-Oedenrode~~	tel.04138-74748
Trainingscoördinator afkorten.	Peter Hellings	Streepenstr.50 ~~Sint-Oedenrode~~	tel.04138-78463
Trimmen	Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14 ~~Sint-Oedenrode~~	tel.04138-75336
~~Wedstrijdsecr. uit/thuis~~ Loopgroepen/jeugd	Cor van Erp	Gr.Doelenlaan27 ~~Sint-Oedenrode~~	tel.04138-74622

Trainers:

Atletiek	Jan v.d. Ven	De Meijerij 1	tel.04138-75752
Atletiek	Leon Verrijt	Den Berg 7	tel.04138-76220
Atletiek	Paul Groos	Leeuwerik 43	tel.04138-74780
Loopgroep	George Zoontjens	Bernardstr. 23	tel.04138-76748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestr.55	tel.04138-76769
Loopgroep	Rinus Pennings	H.Hendrikstr32	tel.04138-76743
Trimmers	Gerrie Vervoort	O.Nassaulaan99	tel.04138-75593

activiteiten commissie Hennij Gerard Koimans voorzitter secretaris penningmeester

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

Wedstrijduitslagen kranten:

Gerard v.d. Wijdeven Grote Doelenlaan 8 tel.04138-77895
Uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.

Onderhoud materialen en accommodatie
Karel Verberk Streepenstraat Tel:
Kleding Jeugd 1124 Otten
Kleding loopgroepen Gerard van Wijdeven



VERJAARDAGEN

2 dec.	Peter Renders	
2 "	Gerrie v.d. Vleuten	
4 "	Marian Latijnhouwers	
4 "	Jan van Eck	
7 "	Jan v.d. Schoot	
8 "	Tonny van Erp	
9 "	Kees van Oorschot	
9 "	Henk van Uden	
12 "	Jacqueline Carels	
12 "	Jack de Punder	
13 "	Marianne Latijnhouwers	
13 "	Leon Verrijt	
14 "	Annemiek Koek	
14 "	Jan Verhoeven	
16 "	Fien Arts	
18 "	Annie van Bokhoven	
18 "	Cor Verschuyten	
19 "	Hans van Kampen	
21 "	Simon Lavrijssen	
23 "	Henk Strik	
24 "	Corrie de Koning	
27 "	Els van Aarle	
27 "	Cor van Erp	
1 jan.	Maja v.d. Linden	
2 "	Edwin van Beers	
10 "	Ria Bax	
11 "	Wim Crooijmans	
12 "	Annemieke v. Schayk	
14 "	Ria v.d. Loo	
17 "	Gerard v.d.Biggelaar	
18 "	Joost Conijn	
20 "	Arie Koek	
23 "	Ruud v.d. Laar	
24 "	Hanny Berns	
24 "	George Zoontjens	
26 "	Ger Roumen	
26 "	Paul Groos	
30 "	Antoon Asveld	

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Anja v.d. Rijt	trimgroep	Francien Pepers	trimgroep
A. v.d. Bongaardt	trimgroep	Toos Habraken	trimgroep
Tinus Rovers	loopgroep	Mark van Ginkel	j.p.c.
Peter Maas	j.j.b.	Paul Groos	trainer
Wim Crooijmans	loopgroep		

Afmeldingen:

Koos de Vries	Carla van Eindhoven
Leidie Dam	Bea Wouters
Mark Driessen	Carine van Herpen
Frank Driessen	Jolanda Brus
Marianne van Aert	Hans Bijsterbosch
Tamara van Weert	Jolanda Verrijt
Raldo Smulders	Toon Bergen
Henk Smulders	Bart v.d. Sande



atletiek

Wij wensen jullie allen prettige feestdagen en een voorspoedig gezond en sportief 1995



De Nieuwjaarsreceptie van Fortuna '67 wordt gehouden maandag 2 januari in de kantine van sporthal "De Kienehoef" Iedereen is welkom vanaf 21.00 uur om elkaar de beste wensen over te brengen.

Geachte leden van Fortuna,

Degenen die laatst op de jaarvergadering waren, hebben gestemd over de nieuwe manier van contributie betalen.

Reden om hierover ter sprake te komen is de steeds meer uit de hand lopende bankkosten bij acceptgiro's, en het nalaten van op tijd betalen van de contributie door een behoorlijk aantal leden.

Nu is met een overgrote meerderheid het voorstel aangenomen om de contributie voor iedereen automatisch te gaan innen.
Bij deze uitgave van de Fortuna-bode is een machtigingsformulier bijgesloten.
Gemakshalve krijgt iedereen een formulier, ook als u reeds een machtiging heeft afgegeven in vorige jaren.
Vriendelijk verzoek dit op tijd en wel voor 1 januari terug te sturen of af te geven.

Hopelijk heeft iedereen begrip voor deze nieuwe regel.

de penningmeester.

Ruud van de Laar.

<u>Contributie bedragen</u>

K.N.A.U.-basiscontributie	*f* 14,50	(voor ieder K.N.A.U.lid)
Wedstrijdlicentie pupillen	*f* 10,50	
Wedstrijdlicentie junioren	*f* 19,00	
Wedstrijdlicentie senioren	*f* 30,50	
Wedstrijdlicentie veteranen	*f* 30,50	

Jeugd tot 12 jaar (pupillen) *f* 90,00 per jaar (*f* 60,= 1e half jaar-*f* 30,= 2e half jaar)
Jeugd 13-18 jaar (junioren) *f*110,= per jaar (*f* 80,= 1e half jaar-*f* 30,= 2e half jaar)
Senioren-atletiek *f*160,= per jaar (*f*100,= 1e half jaar-*f* 60,= 2e halfjaar)

Loopgroep-leden	*f*45,=	
Loopgroep-leden met basiscontributie	*f*60,=	(K.N.A.U.-recreant)
Loopgroep-leden met basiscontributie+licentie	*f*90,=	(K.N.A.U.-wedstrijd)

Loopgroep-leden betalen het bedrag ineens.

Trimmers *f* 100,= per jaar (te betalen 2 x *f* 50,= per half jaar)
Trimmers die ook loopgroep-lid zijn (zonder licentie) betalen *f* 135,= per jaar
(te betalen 2 x *f* 67,50 per half jaar)

Wat betekent 'n K.N.A.U.-wedstrijdlicentie ?
-Dat je kunt deelnemen aan de K.N.A.U.-wedstrijden.
-Dat je kunt voor-inschrijven voor een lager tarief (meestal via A-formulier bij wedstrijdsecretaris Cor van Erp).
-Dat je in de einduitslag van een wedstrijd wordt vermeld (trimmers worden vaak niet geregistreerd).
-Dat je verzekerd bent bij trainingen en wedstrijden.

JAARVERSLAG FORTUNA '67 1994

Op woensdag 26 oktober vond de jaarlijkse algemene ledenvergadering plaats in "ONS HUIS" in St. oedenrode.

Aanwezig waren het voltallig bestuur en 45 leden. Afwezig met kennisgeving was R. Pennings.

De voorzitter, dhr. Luc v.d. Tillaart opende de vergadering met een welkomstwoord en gaf vervolgens het woord aan secretaris Henk van Uden die het algemeen jaarverslag voorlas. Cor van Erp deed verslag van de Jeugdafdeling, de Loopgroepen, de Georganiseerde wedstrijden en de Werkgroep Evenementen. Peter Hellings las vervolgens het verslag voor van de Trainingsaktiviteiten. Deze verslagen zijn bij het jaarverslag gevoegd en worden in het clubblad van november opgenomen.
Bovenvermelde verslagen werden door de aanwezige leden zonder op of aanmerkingen goedgekeurd.

Vervolgens gaf Ruud v.d. Laar een toelichting op het Financiële verslag.
Het batig saldo over verenigingsjaar '93/'94 bedroeg f9685.= wat mede het gevolg was van het samengaan van de Trimgroep en Atletiekafdeling, en het zelfstandig worden van de Basketbaltak. Hierdoor vloeide een bedrag van ± f4630,= vanuit de voormalige "Hoofdkas" naar de gezamenlijke kas van Trimmers en Atletiekafdeling. Het totale eigen vermogen groeide van f18951,= naar f28636,= waarbij opgemerkt dat nog een 5-tal clubbladen uitgegeven moeten worden waar al reclame-inkomsten tegenover stonden.
Voor de eerste week van november staat nog een kascontrole op het programma, aangezien hiervoor nog geen gelegenheid was geweest.
Voor wat betreft de contributie-inning werd voorgesteld over te gaan op een automatische incasso, wat tijd en geldbesparend is voor penningmeester en vereniging. In het clubblad wordt hierover nadere informatie verstrekt.

Vervolgens kwam een voorstel van het bestuur aan de orde waarin voorgesteld werd de herkenbaarheid van Fortuna te verhogen door de leden de gelegenheid te geven tegen voordelige prijzen Clubkleding aan te schaffen. Hiervoor zal de contributie met f25,= per jaar worden verhoogd, terwijl nieuwe leden eveneens een eenmalig inschrijfgeld van f25,= gaan betalen. Deze bedragen worden in een kledingfonds gestort en deze gelden worden, eventueel aangevuld met sponsorinkomsten in de vorm van bijdrages en/of kortingen op kleding, aan de leden teruggegeven. Een uitgebreid voorstel wordt in het clubblad opgenomen.

De verkiezing van een nieuw bestuurslid ter vervanging van secretaris Henk van Uden verliep zonder problemen. Art Vissers, kandidaat gesteld door het bestuur werd met algemene stemmen benoemd.
De vakature die was ontstaan in de Werkgroep Evenementen werd eveneens opgevuld. Henry Wijffelaars zal deze taak op zich gaan nemen, terwijl Gerard v.d. Wijdeven als secretaris op zal gaan treden en Wim Kompier als lid tot deze commissie toe zal treden.

Voor wat betreft een uitbreiding van trainers/begeleiders voor de loopgroepen waren er enkele kandidaten die een dergelijke functie in overweging wilden nemen, wat onder meer afhankelijk was van tijd en plaats van de opleidingen.

Voor training van de jeugd is Paul Groos bereid gevonden hieraan in de toekomst zijn medewerking te gaan verlenen.

Mededelingen en ingekomen stukken.

Door enkele leden waren schriftelijke vragen en voorstellen ingediend. Aan de orde kwamen o.a.
Rondbrengen overgebleven Clubbladen, (Mart v. Heeswijk en Wim Kompier voor Schijndel, en Jorrit Dekkers voor Boskant gaan hiervoor zorgen).
Een bloemetje bij opname van leden in een ziekenhuis (per groep bekijken).
Openstellen van de Kantine op maandag en woensdag (wordt door bestuur onderzocht).
"Tien-jarenplan" (huidige problemen met accommodatie en kader te groot). Plannen tussentijds voorleggen aan leden via enquête, vergadering of brief (gebeurt indien nodig).
Waarschuwing omwonenden en parkbezoekers bij evenementen (voorzichtigheid geboden i.v.m. tijdelijke vergunning)
Schoonhouden kleedlokalen (overleg met korfbalclub).
Scorebord bijhouden (Cor van Erp blijft dit voorlopig verzorgen).
Naam van Activus verbinden aan een loop tussen Rooi en Schijndel (org. niet haalbaar).
Jaarlijks in dezelfde maand vergaderen (oktober vaste maand voor jaarvergadering).
Verzorging uitslagen voor Midden Brabant (Gerard v.d. Wijdeven, op zondagavond te bereiken tussen 18.00 en 19.00 uur Tel.77895).

Rondvraag;

DATUM EN UITVOERING VAN FORTUNA-CROSS
Besloten is in overleg met de Werkgroep Evenementen 's-morgens een gecombineerde trim/wedstrijdloop te organiseren en de schooljeugddeelname te stimuleren en uit te breiden met middelbare schooljeugd, en jeugd uit de omliggende gemeenten.

HET LOPEN IN GROEPSVERBAND OP WOENSDAGAVOND
Gelopen wordt voortaan in twee groepen welke dan zoveel mogelijk bij elkaar kunnen blijven tot de Hoogstraat of Best.

KLEEDACCOMMODATIE VERPLAATSEN NAAR SPORTHAL DE STREEPEN
Onderzocht zal worden of dit haalbaar is en wat dan de eventuele kosten zullen bedragen.

Niets meer aan de orde zijnde sloot voorzitter Luc v.d. Tillaart om 23.00 uur de vergadering.

Henk van Uden.

JAARVERSLAG FORTUNA '67
1994

Afgelopen jaar is voor atletiekvereniging FORTUNA een jaar geweest, waarin weer het nodige is gebeurd.
Zowel in positieve als negatieve zin.
Ik wil u hierbij een kort verslag geven van de diverse aktiviteiten.

De belangrijkste hiervan zijn de jaarlijkse **Rooise trimcompetitie**. Als clubevenement een belangrijk onderdeel van de sportieve activiteiten, omdat hier diverse nieuwe leden op een ontspannen manier kennis kunnen maken met een vorm van wedstrijdatletiek.
Doordat de parcoursen over de hele cyclus gelijk zijn is het tevens voor ieder een goede test voor wat betreft de conditie en de gemaakte vorderingen.

Als tweede grote evenement wil ik de **Fortuna-cross** noemen, hoewel hier vooral door het geringe aantal wedstrijdatleten toch ook meer de nadruk op de "trimmers" is komen liggen. De grote deelname van de schooljeugd is in dit verband een aanknopingspunt om met dit evenement door te gaan.

Als derde belangrijke gebeurtenis is de jaarlijkse **"Halve Marathon" en "10 km. loop"**. Een jaarlijkse traditie die vele lopers uit de regio en verre omgeving naar St. oedenrode trekt.
Verder waren er nog een aantal clubaktiviteiten, zoals het clubkampioenschap voor de jeugd, fietstocht, barbecue-avond etc. welke door enkele actieve leden werden georganiseerd en waaraan het bestuur gaarne haar medewerking verleende.

Niet door ging de 24 uursloop en het traditionele clubkampioenschap voor senior-leden. De belangrijkste reden hiervoor was de aanleg van het **bergbezink bassin** op ons sportpark, wat voor onze vereniging het afgelopen jaar een bron van ellende is geweest. Zo konden onze jeugdleden nauwelijks behoorlijk trainen, waardoor verschillende jeugdleden het lieten afweten. Wat betreft de loopgroepen was dit wel hinderlijk maar werkte niet belemmerend.
Nog steeds zijn wij volop met de gemeente in onderhandeling over een aanvaardbare oplossing, waarbij de houding van de gemeente verre van positief te noemen is.

Sportief gezien kan het jaar 1994 dan ook beslist geslaagd worden genoemd.
Voor diegene die Midden Brabant lezen, en daarnaast het clubblad, zullen gemerkt hebben dat steeds meer Fortuna leden zich aan wedstrijden gaan wagen, waarbij het aantal leden dat een of meerdere marathons heeft gelopen in 1994 opnieuw toenam.

Bestuurlijk gezien echter gaat het onze vereniging wat minder voor de wind.
Diverse oproepen en vragen hebben er nog steeds niet toe geleid dat er meerdere leden komen die zich op dit gebied verdienstelijk willen maken, waardoor de druk op het bestuur steeds groter wordt met als risico, dat een aantal van hen er helemaal mee stopt.

Ook het **jeugdkader** is wat betreft bezetting onder de minimum grens terecht gekomen en de vraag is dan ook of, indien geen nieuwe leiders en trainers gevonden kunnen worden, binnen afzienbare tijd, het bestaan van Fortuna als atletiekvereniging met een jeugdafdeling aan een zijden draadje komt te hangen.
Nu nog is het zo dat, dank zij de verantwoordelijkheidszin van een paar mensen de jeugdafdeling nog draaiende gehouden wordt, maar lang kan het op deze manier niet doorgaan.

Ook voor wat betreft de begeleiding en training van de loopgroepen zou het wenselijk zijn als er meerdere mensen de bereidheid toonden om een groep te gaan trainen of te gaan begeleiden.

WIJ DOEN DAN OOK EEN ZEER DRINGEND BEROEP OP U OM EEN VAN DE OPENSTAANDE TAKEN IN ONZE VERENIGING OP U TE NEMEN. LATER IN DEZE VERGADERING KOMEN WE HIEROP NOG UITGEBREIDER TERUG.

Verder rest ons nog als bestuur iedereen te bedanken voor de medewerking die we van een groot aantal toch mochten ondervinden bij de organisatie van de diverse evenementen. Wij hopen nogmaals van harte dat ook op andere gebieden de medewerking de komende jaren optimaal zal zijn, omdat dat de enigste manier is om Fortuna op de huidige manier in stand te houden en indien mogelijk nog verder uit te breiden.

Secretaris, Henk van Uden.

Verslag van de trainingscoördinator over 1994

Dit is het eerste jaar na het afscheid van de afdeling basketbal en de fusie van de afdelingen atletiek en trimmen.
Dit hield voor de trainingscoördinator in, dat ook de trainster van de trimmers voortaan deel ging nemen aan het overleg met de overige trainers.
In 1994 werd tot dusver slechts eenmaal vergaderd en wel in het voorjaar; een tweede vergadering is nog gepland in december a.s.

De werkzaamheden als trainingscoördinator hebben zich het gehele jaar geconcentreerd op de vraag: hoe komen we aan voldoende trainers voor de jeugd en voor de loopgroep.
Vanuit de trimgroep zijn geen signalen opgevangen, om de taak van de trainster te verlichten met b.v. een hulptrain(st)er.
Meerdere malen is getracht om vanuit de loopgroep mensen warm te krijgen om een opleiding tot loopgroeptrainer te gaan volgen. Drie gediplomeerde trainers is te weinig, ook al heb je enkele enthousiaste hulptrainers. Met de aanhoudende groei van de loopgroep, is het zonder meer noodzakelijk, dat er meer trainers komen. De omvang van de huidige groepen wordt stilaan te groot om door een man te worden getraind.

De diverse oproepen in de Fortunabode en/of tijdens de trainingen hebben echter geen enkel resultaat gehad.
Bij een verdere groei van de loopgroep zal dat opbreken.

De trainingscoördinator is slechts sporadisch door de leden van de loopgroep benaderd met vragen omtrent de trainingen en/of trainers. Het bevreemdt hem met name, dat, als gevolg van de groei van de loopgroep, zo weinig leden met vragen komen omtrent tot de persoonlijke begeleiding door de trainers, b.v. na een blessure of tijdens een blessure.
Het is natuurlijk mogelijk, dat de vragen rechtstreeks met de trainers zijn besproken en dat is overigens ook veel beter.

De training van de jeugd heeft hem veel meer zorgen gebaard.
Door het tijdelijk niet aanwezig zijn van een goede accommodatie en het daardoor niet goed kunnen geven van training door de overigens hardwerkende jeugdtrainers hebben verscheidene jeugdleden afgehaakt. De gebrekkige training kwam natuurlijk ook tot uiting in de resultaten, die op de diverse wedstrijden werden behaald. Slechte resultaten zijn ook niet bevorderlijk voor de animo onder de jeugdleden.
Ik ben er echter van overtuigd, dat na de ingebruikname van de nieuwe accommodatie, die de gemeente hopenlijk zo spoedig mogelijk aanlegt, iedereen met grote inzet zal gaan trainen, de trainers zowel als de jeugd zelf.
De huidige twee trainers, die allebei in hun laatste studiejaar zitten, hebben toegezegd om in 1995 met de cursus atletiektrainer te gaan beginnen.
Een van hen kan door zijn studie momenteel op donderdagavond geen training verzorgen.
Er is echter een verrassende ontwikkeling gekomen met betrekking tot het aantal trainers. Twee voormalige leden, Sandra Senders en Yvonne Merks, zijn enkele weken geleden in de sporthal begonnen met het geven van trainingen aan onze jongste leden. Ik hoop, dat ze daar zo'n plezier in zullen hebben, dat ze ook na 1 april 1995 met de trainingen in het sportpark door zullen gaan.
Zeer content ben ik ook over het feit, dat op 27 oktober a.s. Paul Groos als nieuwe jeugdtrainer zal beginnen. Paul is leraar lichamelijke opvoeding en heeft een opleiding genoten aan de Academie voor lichamelijke opvoeding. Ik hoop van harte, dat hij het naar zijn zin zal krijgen binnen Fortuna. Wellicht is hij ook nog eens van plan om de cursus voor (jeugd)atletiektrainer te gaan volgen.

Tot slot kan ik het toch niet laten een dringend beroep te doen op de leden om zich aan te melden voor de cursus loopgroeptrainer. Het is echt hard nodig!!!

De trainingscoördinator

Peter Hellings

Jaarverslag jeugd, loopgroep en werkgroep evenementen 1994

Wedstrijden jeugd

Door onze jeugdleden werden weer diverse crossen, meerkampen en indoorwedstrijden bezocht. Door het vaak ongemotiveerd trainen en de gebrekkige accommodatie bleven goede uitslagen uit. Door gesprekken met de jeugd een andere trainingsaanpak en het doorgeven van wangedrag aan de ouders gaan we er verfrissend tegenaan.
Dit jaar werd ook weer deelgenomen aan de Nederlandse grasbaankampioenschappen georganiseerd door A.V. Reusel, hier werd 2 dagen op een leuke manier atletiek bedreven.
De clubkampioenschappen werden dit jaar in een andere vorm afgewerkt. Op donderdag werden onderdelen getraind die dan op dinsdag onder wedstrijdomstandigheden gejureerd werden. Met de aanwezigheid van een vaste kern juryleden zijn we 3 maanden bezig geweest, om een dubbel programma af te werken waarbij het beste resultaat van die twee telt voor de einduitslag.
Tenslotte wil ik de ouders van onze jeugdleden om medewerking vragen, kom eens kijken bij trainingen en wedstrijden en steek de handen hierbij eens uit de mouwen.

Wedstrijden loopgroep

De vaste kern van recreatie en wedstrijdlopers en loopsters neemt nog steeds toe. Opzienbarend was dit jaar het aantal lopers die voor het eerst de uitdaging van de hele marathon aangingen. Onze "New Yorkse" dames hebben iets losgeweekt. Enkele opmerkelijke resultaten zijn de winst van Leo van Kampen in de halve marathon van Son en Breugel. Een tweede plaats voor Henk van Uden bij veteranen 50 in de marathon te Schoorl. En het in de prijzen lopen van Jos Dekkers bij de veteranen 45 in de marathons van Apeldoorn en Eindhoven. Verder werden er diverse ereplaatsen behaald in 10 km. en halve marathon wedstrijden door diverse leden, terwijl ook weer velen hun persoonlijke records scherper stelden.

Thuiswedstrijden

Ook dit jaar hebben we weer onze traditionele wedstrijden afgewerkt. In oktober werd weer gestart met de Rooise trimloopcompetitie en voor de jeugd de clubcross.
Hierbij kwamen Maria van Kampen en Toine van Erp op de hoogste trede bij de 5 km. en bij de 3 km. waren dit Carla Arts en Joep Dekkers.
Wat hierbij opvalt is dat bij zo'n grote vereniging, in verhouding zo weinig mensen de onderlinge strijd aanknopen.
De clubcross werd door onze jeugd goed bezocht, tijdens de 5 wedstrijden ontspon zich een spannende strijd in de diverse categorieën.
De Fortunacross in de Vresselse bossen gaf de nodige problemen op organisatorisch gebied. Doordat het bijna de hele week voorafgaande aan de cross geregend had was het parcours onbruikbaar. Met de geweldige inzet van de werkgroep werd een

ander parcours uitgezet en uitgemeten. De trimloop met 122 deelnemers was goed bezet, terwijl het K.N.A.U. wedstrijdgedeelte met slechts 17 deelnemende dames en heren ronduit slecht bezocht werd.

Bij de dames won Ineke van Aaken, Bert van Nunen en Peter Bressers werden 1e bij resp. de Senioren en de Veteranen.
De dag werd hier gelukkig weer goed gemaakt door de overweldigende deelname aan de scholierenloop. 185 Jongens en meisjes namen hieraan deel, en liepen een afstand van 900 meter voor groep 1 + 2 en 1250 meter voor de overige deelnemers. De deelname hieraan blijft stijgen vooral ook bij de oudere jeugd.

Medewerking werd wederom verleend aan de Velderloop.
Op dit prachtige parcours werden m.m.v. Buurtvereniging Loo-eind weer div. afstanden uitgezet waarbij verschillende Fortuna leden in de prijzen liepen.

Het hoogtepunt was ook afgelopen seizoen weer de halve marathon en 10 km. wedstrijd en trimloop. Ook hier waren enkele kleine wijzigingen in het parcours door werkzaamheden op het sportpark. Belangrijke verbetering was het gelijk laten vallen van "de eerste 5 km. punten" bij de halve en 10 km. Dit jaar schoot Wethouder Frans v.d. Boomen het internationale veld weg. Uiteindelijk kwamen van de 161 personen bij de halve marathon Michel v.d. Luytgaarden als 1e over de streep en werd 1e veteraan, Sjaak Jansen werd 1e Heer en Harry Wolfs 1e veteraan 50, Monique v.d. Ven klom bij de vrouwen op het hoogste schavot. Bij de 10 kilometer 136 personen liep Wichard de Benis onbedreigd naar de overwinning en werd Wout Rijneveld 1e veteraan, de Duitse Helga Deussen werd 1e van het vrouwenveld. We mogen weer stellen dat we met deze wedstrijden een goede beurt hebben gemaakt wat bleek uit de vele positieve reacties. Dank zij de steun van het legertje vrijwilligers op de verkeers- en verzorgingsposten verliep alles vlekkeloos.

Werkgroep evenementen.

Door het nog steeds ontbreken van een voorzitter van deze groep en het neerleggen van het secretariaat door Hans Bijsterbosch om persoonlijke redenen zal ik namens deze voor onze vereniging uiterst waardevolle groep verslag doen.
De navolgende evenementen werden georganiseerd : Rooise trimloopcompetitie en clubcross, Fortunacross, halve marathon en 10 km. In een aantal vergaderingen bij Jos en Francien Dekkers werden de evenementen besproken en de werkzaamheden verdeeld, na het evenement vond een evaluatie plaats.
Dit jaar is door deze groep een nieuw cross terrein gezocht wat zeer centraal ligt. Getracht zal worden om de Fortunacross ook in het park "De Kienehoef" te organiseren met een gezamenlijke wedstrijd en trimloop om 10.30 uur. De scholierenloop willen we dit jaar uitbreiden met de middelbare scholieren en tevens de jeugd van de Gemeente Schijndel hierbij betrekken.
Bij de halve marathon kan de start weer naar het sportpark waar nu een ruime parkeergelegenheid is. We proberen dit jaar weer de Zuid Nederlandse kampioenschappen naar Sint-Oedenrode te halen en eventueel een 5 km. trimloop te houden.
De 24-uurs loop is er dit jaar niet van gekomen, door de werkzaamheden op de Neul en het niet kunnen vinden van een ander concept. Hopelijk gaan we volgend jaar hier weer mee door in de een of andere vorm.

Verder wil ik nog een keer een verzoek tot de hier aanwezigen richten om een persoon te vinden die het voorzitterschap van deze evenementengroep op zich neemt. Deze coördinerende taak vergt niet zoveel tijd. Als ieder een beetje verantwoording en daadkracht toont en niet alles op een paar mensen afschuiven die zelf ook nog graag hun sport bedrijven, blijft onze sport voor iedereen leuk.

Cor van Erp

Jaarcijfers SV FORTUNA '67 1993-1994

INKOMSTEN	BEGROTING 1993 - 1994	RESULTAAT 1993 - 1994	BEGROTING 1994 - 1995
Contributies	8.000,00	14.322,75	14.000,00
Subsidie	1.700,00	1.834,39	1.900,00
Thuiswedstrijden	14.000,00	13.860,03	12.000,00
Sponsors/			
Rente	300,00		
TOTAAL	24.000,00	30.017,17	27.900,00

UITGAVEN	BEGROTING 1993 - 1994	RESULTAAT 1993 - 1994	BEGROTING 1994 - 1995
Accommodatie	2.000,00	4.534,45	4.750,00
KNAU	2.600,00	1.681,05	1.700,00
Training / opleiding	2.000,00	3.641,50	4.000,00
Inschr. wedstrijden	300,00	702,00	450,00
Materiaal	1.250,00	469,72	3.000,00
Thuiswedstrijden	7.000,00	3.569,75	4.000,00
Alg. kosten	1.500,00	5.618,70	5.500,00
Saldo	7.350,00	9.800,00	4.500,00
	24.000,00	30.017,17	27.900,00

KLEDINGVOORSTEL FORTUNA '67

Door de groei van Fortuna als vereniging en zeker als loopgroep is het een goede zaak ten aanzien van Gemeente, gemeenschap. sponsors en andere verenigingen een bepaalde herkenbaarheid naar buiten te stralen.
Een van de mogelijkheden hierbij is de kleding.
We hebben op dit moment een verplicht clubtenue voor de wedstrijdatleten. Voor de overige een vrijblijvend advies hierin.
Dus een verplicht clubtenue zou tot die herkenbaarheid bijdragen.
Het bovenstaande kan op de volgende manier verwezenlijkt worden:

1. Nieuwe leden betalen een eenmalig inschrijfgeld van f 25,--
2. De contributie wordt jaarlijks met f 25,-- verhoogd.
3. Dit inschrijfgeld en de jaarlijkse extra contributie wordt in een kledingfonds gestort.
4. Alle leden krijgen begin 1995 een loopshirt van Fortuna of, indien reeds in het bezit van een dergelijk shirt, andere door de "Fortuna" kleur en logo herkenbare kleding.
5. Alle nieuwe leden krijgen bij betaling van de eerste contributie eveneens een loopshirt
6. Ieder lid krijgt de mogelijkheid om 4x per jaar aanvullende kleding te bestellen.
7. Vanaf 1996 is jaarlijks een bijdrage in aanschaf ter waarde van f 25,-- voor rekening van het kledingfonds.
8. Bovenvermelde bijdrage kan uitgebreid worden indien er een shirt/club sponsor gevonden wordt die reclame wil maken of de vereniging wil steunen.
9. Aangezien er persoonlijke voorkeur van leden is voor bepaalde loopbroeken, is keuze hiervan vrij. Wel wordt er vanuit gegaan dat deze broeken of pants zwart zijn en voorzien van het Fortuna-logo.
10. In de Fortuna-bode wordt een bestelbon opgenomen welke ingevuld aan de contact persoon kan worden overhandigd.
11. Door Fortuna wordt een "startbedrag" in het fonds gestort om de aanloop te vergemakkelijken. Leden die door omstandigheden niet meer kunnen mee trainen en of lopen hebben de mogelijkheid lid te blijven tegen een verlaagde contributie van f 25,--.
12. Een lijst van aan te schaffen kleding wordt regelmatig in de Fortuna-bode gepubliceerd met de bijbehorende bedragen.

Getracht zal worden door het benaderen van diverse leveranciers een zo gunstig mogelijke prijs-kwaliteitsverhouding te verkrijgen.
UW AANVULLENDE SUGGESTIES EN OPMERKINGEN ZIJN UITERAARD VAN HARTE WELKOM EN ZULLEN DOOR ONS WORDEN MEEGENOMEN IN DEZE BESLISSING.

Trimmers

Beste trimmers

Tonny kwam naar me toe met het verzoek om voor de Fortunabode een artikeltje te schrijven en dan kun je zoiets niet weigeren. Het gaat om het volgende: Op de algemene ledenvergadering is besloten om het innen van de contributie zoveel mogelijk automatisch te doen. Dit bespaart de vereniging direct enige bankkosten en wordt het werk van de penningmeester aanzienlijk vergemakkelijkt. Iedereen zal een machtigingsformulier in zijn brievenbus vinden dat men dan ingevuld weer terug kan sturen. Uiteraard ben je niet verplicht om het machtigingsformulier in te vullen. Namens Ruud van de Laar alvast bedankt voor jullie medewerking.

In twee van onze Fortuna gezinnen zijn inmiddels zilveren bruiloften gevierd. Van harte proficiat aan Francien en Jos Dekkers en aan Tineke en Fons van Boxmeer. We wensen jullie nog veel geluk en liefde in jullie verdere leven.

Tenslotte nog even dit. Op 2 januari zal er in kantine van sportzaal de Kienehoef de nieuwjaars receptie gehouden worden. Het zou leuk zijn om jullie daar te zien om onze wensen uit te wisselen en een glaasje te drinken op het nieuwe jaar.
Namens het bestuur graag tot ziens op 2 januari om +/-21.00 uur.

Betsie



Mededelingen

Attentie, Attentie!!!

Het verenigingsjaar loopt weer ten einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen over het ledenbestand en de K.N.A.U.-licenties, zouden wij graag vóór 15 december vernemen:

a. leden die het lidmaatschap willen beëindigen per 31 december anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.

b. leden die een of geen wedstrijd-licentie willen hebben.

Bovenstaande mutaties melden uitsluitend schriftelijk vóór 15 december bij de ledenadministratie, omdat dit per 1 januari aan de K.N.A.U. moet worden doorgegeven.

Ledenadministratie: Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27.

Fortunabode

Tijdens de Algemene Jaarvergadering is er een voorstel gekomen om Fortuna-bodes die langer als 2 weken in de kleedkamers liggen thuis te bezorgen. Hiervoor hebben zich reeds aangemeld: Mart van Heeswijk en Wim Kompier voor Schijndel en Jorrit Dekkers voor Boskant.
Graag zouden we nog leden voor bovengenoemde werkzaamheden hebben in de div. wijken en voor Olland en Nijnsel.
Aanmelding bij Tonny van Erp, tel. 74622.

Schoonhouden kleedruimtes

In de kleedlokalen hangen lijsten waarop de namen voorkomen van personen die de kleedlokalen op maandag- en woensdagavond schoon maken. Deze werkzaamheden houden in, het voorportaal, de kleedkamers, douche en toilet reinigen (nat of droog).
Het komt nogal eens voor dat van de 2 aangewezen dames en 4 heren niemand poetst, het resultaat laat zich raden.
Als ieder zijn beurt oppikt of hier door anderen op geattendeerd wordt hopen we dat hier verandering in komt. Alternatief is anders schoonmaken door derden met de nodige kosten die op de contributie zal gaan drukken.

Het bestuur.

Veiligheid tijdens het lopen

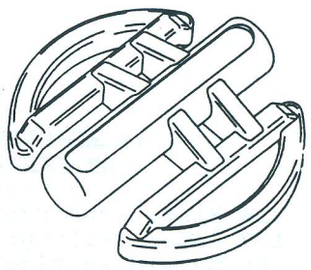
We gaan er van uit dat ieder tijdens trainingen een reflecterend hesje draagt. Tevens adviseren we dit ook tijdens overige avond tochten. Speciale aandacht moet u schenken aan wielrijders die door een te lage stand van hun koplamp u niet zien, ook met reflectie hesje.
Een verbetering van uw zichtbaarheid zou een contactlampje kunnen zijn wat bij een beweging oplicht. Dit is b.v. te koop bij Bert Wijnen voor ƒ 19,75.
Voor informatie hierover Henk Strik.

Het bestuur.

ChampionChip

De stichting Zevenheuvelenloop en ChampionChip BV hebben een introductie-avond gegeven van een nieuw tijdregistratie-systeem : ChampionChip. Deze presentatie te Utrecht werd voor Fortuna bezocht door Henry Wijffelaars, hieronder volgt zijn verslag:

ChampionChip is een nieuw tijdregistratie systeem die op verschillende manieren aan de schoenveter kan worden vastgemaakt. Elke ChampionChip bevat een unieke en persoonlijke code. Die code wordt geregistreerd door een speciale mat die op de weg ligt, bij start en finish en evt. op het parcours voor de tussentijden. In die mat zit een magnetisch veld, die de code van de chip doorgeeft aan de units, die links en rechts van de mat staan. De units geven de code weer door aan een computer. Op die computer staat dan de code met de daarbij behorende naam van de loper. De champion-Chip heeft een doorsnede van 38mm. en weegt 3,3 gram; net zo zwaar als een stuiver. In het midden zit een behuizing, waarin de eigenlijke chip zit. Deze chip is net zo groot als een halve lucifer.



De voordelen van de ChampionChip:
- Nauwkeurige tijdregistratie van uw start- en finishtijd
- Geen tijdverlies bij het starten.
- Snelle uitslag verwerking.
- Eenmaal gekocht, altijd te gebruiken bij ChampionChip wedstrijden.

De nadelen van de ChampionChip:
- De prijs: fl.38,-
- Alleen te gebruiken bij ChampionChip wedstrijden. Minimale deelname van 1800 lopers bv. Amsterdam, Rotterdam, Utrecht, Eindhoven en de Zevenheuvelenloop.
- Hoge kosten voor de huur van de matten en units en evt. stroomgenerator voor in de bossen of bij uitvallen van de stroom.
- Bij een stroomonderbreking zijn alle gegevens weg.
- Meestal is er een tweede mat nodig bij de finish, als personen over de eerste mat (ong. 60cm.) heen lopen.

- Inschrijfgeld verhoging vanwege de hogere kosten voor de wedstrijdorganisatie, die altijd twee systemen moet blijven handhaven: het oude met de bekende fuiken voor de mensen die geen chip hebben en het nieuwe tijdregistratie systeem.

de pen



Hallo Fortuna-leden!

Het moest natuurlijk mij weer overkomen; ik kreeg de pen doorgegeven van Betsie. Hartstikke bedankt.
Ik zal mezelf eerst even voorstellen: mijn naam is Gerrie van Gorp, geboren en getogen in Son & Breugel. Na mijn eerste 24 levensjaartjes ben ik met de man van mijn leven getrouwd: Tiny Vervoort.
Één grote overeenkomst hadden we in ieder geval: SPORT. Manlief was actief bij de voetbalvereniging Rhode en ikzelf was reeds op 15-jarige leeftijd al begonnen aan een geweldige korfbal carrière bij Concordia. Bij deze club ben ik samen met m'n team tot 5 maal toe landskampioen geworden. Die gouwe oude tijdens toch! Om ook andere, jongere korfballiefhebsters een kampioenschap te kunnen geven, heb ik me jarenlang als jeugdtrainster en jeugdbegeleidster met de jeugd van Concordia in- gezet. Ja, ja en om het allemaal nog spannender te maken, ben ik me zelfs gaan bemoeien met het bestuur van de vereniging. Tijdens een periode van 5 jaar heb ik enthousiast de funktie van secretaresse vervuld. Op 37-jarige leeftijd heb ik helaas afscheid genomen van het Eerste Team van Concordia. Daarvoor was het de hoogste tijd geworden. Maar het was zeker nog geen tijd om voorgoed vaarwel te zeggen tegen het korfballen. Als trainster-, speelster van de recreanten heb ik me nog menig jaartje goed vermaakt. Daarnaast heb ik de recreanten van de korfbalvereniging Boskant al ruim 10 jaar onder mijn hoede.
En alsof het allemaal nog niet sportief genoeg leek, heeft Betsie mij kunnen overhalen om de trimclub van Fortuna te komen trainen. En ik moet eerlijk zeggen .... ik train deze groep sinds 6 jaar met veel plezier en ben blij met de wekelijkse opkomst.
Nadat ik me op donderdag- (vroeg in de) avond heb kunnen uitleven op al mijn Fortuna klantjes, vind ik het lekker om nog een balletje te slaan op de tennisbaan met m'n vaste tennis-maatjes, die uiteraard niet kunnen tippen aan m'n reeds bij Fortuna gedraaide warming-up.
Zo ... nu zijn jullie allemaal goed op de hoogte van m'n sportcarrière.
Ik wens de volgende persoon ook veel succes bij het schrijven van een stukje:

Francien Dekkers, jij bent de gelukkige !

Veel sportgroetjes, Gerrie.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

9e internationale halve marathon en centrumloop van Deurne
georganiseerd door A.V. L.G.D. zondag 11 september '94

½ marathon			10 km.		
114	Rinus Pennings	1.26.18	50	Frank Scheutjens	39.35 P.R
177	Peter Hellings	1.33.35	63	Gerard vd Wijdeven	41.10
206	Gerard vd Biggelaar	1.38.02			

Avondwedstrijd Sen.-Jun.A/B a.v. Generaal Michaëlis te Best
dinsdag 13 september '94

	200m	KOGEL	SPEER	hink stap sprong
Gerard vd Wijdeven	26.0 3e	9.82 2e	36.50 2e	9.93 2e

Zaterdag 17 september '94 te Meeuwen

Frank Scheutjens 15 km. 1.03.02 P.R.

Zondag 25 september '94 bij A.V. De Keien te Uden

Veteranen ½ marathon

4	Jos Dekkers	1.20.28
18	Jos van Uden	1.35.39
20	Peter Hellings	1.38.10

Recreanten ½ marathon

21	Ad v.d.Heijden	1.35.19

10 km.

7	Jorrit Dekkers	37.53
	Frank Scheutjens	41.06
	Antoon Asveld(-1 ronde)	51.22

Parkloop bij D.A.K. te Drunen 2 oktober '94

15 Frank Scheutjens 15 km. senioren 1.00.58P.R.

11e Internationale Hele/Halve en ⅛ Marathon te Eindhoven zondag 9 oktober 1994

marathon

63	Leo van Kampen	Msen	2.44.00	P.R.
123	Jos Dekkers 8e	M45	2.51.02	
206	Wim Kompier	Msen	2.59.48	P.R.
305	Cor van Erp	M40	3.09.53	
403	Mari van Houtum	M40	3.18.05	
414	Rinus Pennings	M40	3.19.12	
469	Jos van Uden	M40	3.23.24	P.R.
735	Peter Hellings	M45	3.50.06	

⅛ marathon

	Joris van Esch	19.38
	Erik Kempe	21.07
	Arjen van Esch	22.24
	Carla Arts	22.25
	Peter Maas	24.59
	Sjan Kerkhof	26.05
	Alda van Eert	27.06
	Antoon Asveld	28.24

½ marathon

98	Pim v.d. Wijst	1.19.24	
191	Kees van Oorschot	1.23.27	
419	Frans Rovers	1.28.46	P.R.
439	Henk Strik	1.29.07	
440	Jos v.d. Wijst	1.29.10	
568	Fonske van Boxmeer	1.30.58	
646	Mari Smits	1.32.12	
741	Henk Pennings	1.33.20	
772	Ad v.d. Heijden	1.33.49	
797	Henry Wijffelaars	1.34.08	
834	Henk Heymans	1.34.31	
1021	Gerard vd Biggelaar	1.36.30	P.R.
1250	Wim Crooijmans	1.39.12	
1410	André Pijnenburg	1.40.37	
1485	Rien Habraken	1.41.33	
1748	Piet van Engeland	1.44.16	
1843	Christ Hendriks	1.45.09	
1855	Lien Vogels	1.45.16	
2078	Gerrie v.d.Vleuten	1.47.36	
2181	Arie Koek	1.48.48	
2329	Cor Verschuyten	1.50.39	
2467	Hans Bijsterbosch	1.52.20	
2752	Carel v.d. Boom	1.56.29	
2774	Trees Minneboo	1.56.51	P.R.
2840	Fien Asveld	1.58.06	
2996	Nicolien Smulders	2.01.26	
3009	Tineke van Boxmeer	2.01.54	
3088	Isa van Heijningen	2.04.21	
3176	MarianLatijnhouwers	2.08.49	
3235	Kees van Aert	2.12.44	
3237	Ton van de Sande	2.12.48	

27e Sparrenbosloop bij AV MARVEL te Boxtel 30 oktober '94

27 Jorrit Dekkers Senioren 7900 mtr. 30.03.2

12e West-Brabant Herfst marathon te Etten-Leur 30-10-'94

marathon

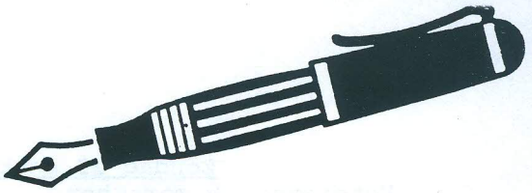
179	Jos Dekkers	3.03.45
273	Cor van Erp	3.12.37
812	Peter Hellings	4.05.57

½ marathon

317	Kees van Oorschot	1.25.56
328	Mart van Heeswijk	1.26.14
695	Frans Rovers	1.32.01
912	Henk Strik	1.34.53
958	Henk Heymans	1.35.28
983	Walter Hagelaars	1.35.45
1307	Gerard v.d.Biggelaar	1.39.07
1938	Gerrie vd Vleuten	1.46.57

Molenbroekloop bij G.A.C. te Gemert 6 november 1994

10	Frank Scheutjens	Senioren	15 km.	1.01.12
6	Jos Dekkers	Vet.M40	15 km.	56.55
13	Peter Hellings	Vet.M40	15 km.	1.08.38
	Miranda Scheutjens		3,8 km.	22.26



De Pen

Bedankt Lien voor de pen, ik ben er wel niet zo blij mee, ik ga liever een stukje lopen dan een stukje schrijven, maar ja vooruit dan maar.
Ik ben Nettie Hulsen geboren te Eerde en woon al 26 jaar in Rooi. Daar ben ik bevriend geraakt met Fons en Tineke van Boxmeer, het vervolg laat je raden: lopen dus!!!
Wanneer ik begonnen ben met hardlopen weet ik niet precies maar dat is al héél lang geleden. In het begin liep ik alleen 's zondags met Fons en Tineke en onze Joep, doen we nog steeds trouwens.
Later ben ik wat meer gaan trainen want ik moest toch ooit de 6,5 km. in Best kunnen lopen, nou dat is gelukt in al die jaren al meer dan 150 keer.
Toen Fons de Marathon van Eindhoven liep ben ik gaan kijken en was verkocht, niet voor de hele dat was te erg maar de halve leek me wel wat. Dus wat meer gaan trainen en toen Fortuna zijn 1e halve marathon organiseerde heb ik daar aan deelgenomen en sinds dien heb ik geen jaar gemist en allemaal uitgelopen. Al ging het ene jaar beter dan het ander.
Later heb ik me aangesloten bij de loopgroep van Fortuna, waar Tineke en ik de eerste vrouwen waren (wat zijn we verwend). Met de groep trainen is makkelijker en gezelliger, zeker met zo'n trainer als Rinus!!
Tot slot is hardlopen voor mij een inspannende, ontspannende, verslavende en goed voor lichaam en geest zijnde sport.
Zo dat is dat.

Groetjes Nettie.

Ik wil de pen doorgeven aan Henry Wijffelaars die ongetwijfeld meer te vertellen heeft dan ik.

Uitslag 27e Sparrenbosloop AV MARVEL te Boxtel 30-11-'94

Jongens pup. C 1000 mtr.
18 Mark van Ginkel 5.27.7
19 Willem den Otter 5.40.7

Jongens pup. B 1000 mtr.
17 Roel de Jonge 5.15.4

Jongens jun. D 1000 mtr.
13 Dennis de Bruin 4.07.8

Meisjes pup. B 1000 mtr.
9 Anneke den Otter 5.39.6

Meisjes pup. A 1000 mtr.
9 Miriam Arts 4.35.3

Meisjes jun. D 1000 mtr.
8 Carla Arts 4.05.7

Jongens jun. C 2000 mtr.
6 Arjen van Esch 8.10.0

Uitslag INDOOR-WEDSTRIJD bij a.v. De Keien te Volkel meerkamp zaterdag 12 november 1994

	35m	HOOG	KOGEL	PUNTEN
Jongens pup. C				
3 Mark van Ginkel	7.1	0.70	3.22	380
4 Willem den Otter	7.7	0.75	2.69	272
Jongens pup. A				
16 Roel de Jonge	6.6	0.85	3.76	629
17 Joost Conijn	7.1	0.85	4.82	612
Meisjes pup. A				
8 Anneke den Otter	6.8	0.85	2.37	468
Jongens jun. D				
4 Martijn Conijn	5.4	1.20	7.03	1403
Meisjes jun. D				
12 Miriam Arts	5.8	1.15	4.79	1112
Jongens jun. C				
7 Arjen van Esch	5.4	1.20	8.79	1498
Meisjes jun. C				
4 Heidi Arts	5.6	1.30	7.44	1440
14 Carla Arts	5.9	1.25	5.54	1210

INDOOR TE VOLKEL

We vertrokken om ± 10.00 uur vanaf de markt met Mark van Ginkel, Roel de Jonge, Anneke en Willem den Otter, de drie dames Arts, de Conijntjes en ik (Arjen) richting Uden.
Toen we daar aankwamen gingen we omkleden, Heidi, Miriam en ik gingen nog even buiten lopen.
Iedereen deed met 3 onderdelen mee: kogel, hoog en sprint.
Mark van Ginkel behaalde bij de JPC een 3e plek. Proficiat. Dit was onze enigste medaille, want Anneke werd 8e bij MPA, Miriam (MJD) 12e, Roel en Joost (JPA) 16e en 17e, Willem den Otter werd 4e bij JPC, Heidi en Carla (MJC) 4e en 14e, Martijn (JJD) 4e en ik (JJC) 7e.
We vertrokken 's middags om ??? weer naar huis met 1 medaille! (Mark).

(Met vriendelijke) groeten,
Arjen van Esch. HOUDOE! HOUDOE!

Wedstrijdkalender pupillen en junioren

Zondag 4 december te Deurne	"L.G.D."	
11e Zandboscross pup. + mjd 1200m	aanvang v.a.	11.30 uur
jjd + mjc 2100m jjc 2400m		
jjb 3900m jja 5400m	aanvang	13.25 uur
Zondag 18 december te Sint-Oedenrode	***"FORTUNA"***	
3e clubcross (totaal 5 x) park Kienehoef	***aanvang***	***10.30 uur***
Maandag 26 december te Gemert	"G.A.C."	
Kerstloop trimloop t/m 15 jaar 2 km.	aanvang	14.00 uur
Zaterdag 31 december te Oirschot	"OIRSCHOT"	
Auwjoarscross	aanvang v.a.	12.00 uur
Zondag 8 januari te Someren	"'T JASPER SPORT"	
Donckcross Zuid-Ned. kampioenschappen	aanvang v.a.	11.30 uur
pup.C 1000m pup.A/B+mjd 1500m jjd+mjc 2000m jjc 3500m		
jjb 5500m jja 7500m	aanvang v.a.	13.00 uur
Zaterdag 14 januari te Gemert	"G.A.C."	
Indoorwedstrijd pup. + jun.D	aanvang	10.00 uur
jun. A/B/C + Senioren	"	14.00 "
Zondag 15 januari te Sint-Oedenrode	***"FORTUNA"***	
4e clubcross (totaal 5 x) park Kienehoef	***aanvang***	***10.30 uur***
Zondag 22 januari te Gemert	"G.A.C."	
Commanderije-cross	aanvang v.a.	11.45 uur
pup.+mjd 1310m jjd+mjc 1810m jjc 3320m		
jjb 5840m jja 7350m	aanvang	13.20 uur
Zondag 5 februari te Uden	"De Keien"	
Profile-cross	aanvang	?
Zondag 12 februari te Sint-Oedenrode	***"FORTUNA"***	
5e clubcross (laatste van dit seizoen)	***aanvang***	***10.30 uur***

Extra ingezonden brief!

Beste leden,

Even voorstellen mijn naam is Antoon Asveld, geboren in Rooi op 30-01-'51. De meeste kennen mij als wandelaar, juist ik ben ook lid van O.L.A.T. Zo loop ik ieder jaar mee in de vierdaagse van Nijmegen 200 km., de avond-vierdaagse 60 km., 20 tot 50 km. prestatie snelwandelen rond de Kienehoef.

De 100 km. van Rijsbergen naar Sint-Oedenrode heb ik gelopen voor een goed doel en ook deelgenomen aan de vijfdaagse 225 km. Sint-Oedenrode - Roermond - Hasselt (België) - Eindhoven weer terug naar Rooi en verder heb ik de 42 km. nacht wandeltocht gelopen.
Zo had ik Tineke, Fons, Joep en Nettie overgehaald om mee te lopen. Dit was in 1990. Goed zei Tineke doen we als jij ook lid wordt van Fortuna '67. Prima zei ik, dan kom ik maandagavond naar de Neul. Maar maandagavond geen Tineke te zien. Toen die vier met mij hadden gelopen 42 nachtelijke kilometers waren ze die zondagmorgen kapot, ik niet, ik ging 's avonds nog 'n stukje fietsen en zo ben ik in 1991 lid geworden van Fortuna.
Ik vind het 'n leuke sport ---hardlopen---! 't Zit wel in het bloed. Zo ook Henk, Fien, Lennert en mijn neef Hein Asveld. Ik loop graag de 10 km. binnen het uur. In Uden liep ik 51 minuten, maar later bleek dat ik nog 'n ronde moest lopen. Een foutje van de ronde-teller die stond te slapen...
Mijn P.R. op de 10 km. 55 minuten wil ik nog eens proberen te evenaren, maar dit is nog niet gelukt.
Ik zit in een leuke loopgroep, groep 2 en 3 en die lopen hard, soms te hard voor mij 't is niet erg hoor, ik loop voor mijn plezier.

Ik wens het bestuur en
alle leden van S.V. Fortuna '67
prettige Kerstdagen en voorspoedig 1995.

Antoon Asveld

S•A•M
SERVICE
SEKRETARIEEL EN ADMINISTRATIEF SERVICEBURO

Het adres voor al uw werkzaamheden op sekretarieel en administratief gebied. Wij kunnen de verzorging van uw adressen voor mailing, uw korrespondentie, fakturering, telefonische acquisitie en boekhouding van A tot Z regelen.

Ook voor tijdelijke hulp op uw bedrijf bij druktes of uitval van kantoor-personeel of hulp bij WP 5.1 of 6.0.

Wij beschikken over ervaren mensen die u te allen tijde uit de nood kunnen helpen.
Ook voor invulling van een aantal uren vaste hulp op de tijden die u bepaalt.

Ruud en Marga van de Laar
Schijndelseweg 7
Sint-Oedenrode

Bel gerust voor informatie. 04138-74748

RUNNING Center Eindhoven

DE NIEUWE NAAM VOOR RUNNERSWORLD EINDHOVEN

Eindhoven November 1994

Binnen hardlopend Nederland en binnen de atletiekverenigingen en loopgroepen gonst het op dit moment van de geruchten rond het voortbestaan van de RUNNERSWORLD vestigingen.Door een ongenuanceerd stukje in het maandblad RUNNERS lijkt het net alsof binnen afzienbare tijd alle RUNNERSWORLD vestigingen zouden verdwijnen.Dit is echter absoluut niet het geval.
Een aantal jaren geleden hebben zich een aantal,in de atletiek en loopsport gespecialiseerde, winkels verenigd onder de naam RUNNERSWORLD.Het doel was om door middel van deze gebundelde kracht nog meer service te kunnen bieden aan onze steeds groeiende en meer aandacht eisende klantenkring.
RUNNERSWORLD NEDERLAND B.V.(de overkoepelende organisatie) heeft het echter niet gered,men stond te veel van de dagelijkse praktijk af. Deze likwidatie heeft absoluut geen enkel gevolg voor de diverse RUNNERSWORLD winkels en met name de winkel in EINDHOVEN.
Wat door deze likwidaltie wel gebeurde is dat de naam Runnersworld in de vrije verkoop kwam,de naam lag tenslotte bij Runnersworld Nederland BV.Een grote inkoopkombinatie hier ten lande zag er wel brood in en kocht de naam Runnersworld met de bedoeling alle winkels in te lijven cq. lid te maken van deze organisatie.
Veruit de meeste ondernemers van de bestaande Runnersworld winkels kozen hier echter niet voor en gingen voor een nieuwe opzet met een andere inkoopkombinatie onder de namen RUNNING-CENTER Eindhoven,Tilburg,Den Bosch,A´dam,etc.etc.
Allerlei nieuwe aktiviteiten staan dus nu op stapel onder de naam Running Center en in tegenstelling tot sombere berichten verheugen wij ons in de nabije toekomst, om ten volle onze aandacht op U als loopster loper etc. te richten.
Wij hopen dan ook van harte U als vanouds te mogen begroeten in ons RUNNING CENTER in Eindhoven.
U WEET WEL TEGENOVER HET BEURSGEBOUW.

Met vriendelijke en sportieve groeten verblijf ik,
Hoogachtend,

Piet van Nispen.

CREATINE ALS VOEDINGSSUPPLETIE

Augustus 1994

De laatste jaren hebben de Britse sprinters en hordenlopers grote successen gehad, successen die (deels) toegeschreven worden aan het gebruik van creatine. Ook in Nederland wordt dit voedingssupplement (steeds meer) gebruikt. Het gebruik van creatine door (andere) atleten roept vragen op, vragen waar dit clubblad-artikel antwoord op probeert te geven.

Wat is creatine en hoe werkt het ?

Creatinefosfaat is een energierijke stof in de spiercel die bij inspanning via de vorming van ATP zeer snel zeer veel energie kan vrijmaken; energie die nodig is voor de spiercontracties. Deze energie komt vrij tijdens een chemische reactie waarbij fosfaat wordt afgesplitst en creatine overblijft. Dit creatine komt voor een deel in de bloedbaan terecht en wordt dan door de nieren (gedeeltelijk) uitgescheiden. De rest van het creatine wordt weer door de spieren (opgenomen en) omgezet in creatinefosfaat, met name in de pauzes van de training. De hoeveelheid creatinefosfaat in de spieren is voldoende voor zo'n 8-12 seconden maximale (sprint-)arbeid. Het creatinefosfaat kan door andere brandstoffen niet zo snel weer opnieuw worden opgebouwd, met als gevolg dat de concentratie tijdens langere sprints afneemt tot een laag niveau. Voor een snel herstel is het dan ook noodzakelijk dat het verlies van creatine wordt aangevuld en het creatine weer snel wordt gekoppeld aan fosfaat. Natuurlijk kan deze voorraad creatinefosfaat wel weer aangevuld worden met behulp van andere brandstoffen. Deze brandstoffen zijn koolhydraten en vetten, maar deze brandstoffen komen relatief langzaam ter beschikking. De afbraaksnelheid van koolhydraten met behulp van zuurstof bereikt pas een maximum na zo'n 3 minuten en na 15-20 minuten in het geval van vetten. In de tussenliggende tijd moet er toch energie geleverd worden via een "noodweg". De koolhydraten worden dan op een minder efficiënte wijze afgebroken, waarbij wel snel energie voorhanden komt maar tevens (te veel) lactaat. Iedere atleet kent dit fenomeen als "verzuurde benen", waarbij de sprintsnelheid omlaag gaat. Het is dus zaak dat de energie zo lang mogelijk uit de voorraad creatinefosfaat geleverd wordt.

Prestatieverval

Als de voorraad creatinefosfaat afneemt, neemt de hoeveelheid energie, welke per seconde kan worden vrijgemaakt, ook af. De spieren kunnen dan niet meer zo veel power ontwikkelen, waardoor bijvoorbeeld de sprintsnelheid daalt. Voldoende redenen dus om te proberen de creatinefosfaatvoorraad en de herstelsnelheid daarvan te verhogen. Jarenlang heeft men geprobeerd om de concentratie creatinefosfaat door middel van training te laten stijgen, maar ook met geavanceerde trainingsmethoden bleek er slechts sprake van een uiterst geringe toename.

Voeding of doping ?

De vraag wordt vaak gesteld of creatine (eigenlijk) geen doping is. Volgens de definitie van de IAAF is creatine geen doping, want het komt niet voor op de dopinglijst, net zoals vitamines, aminozuren en glycose (glycogeen). Dit zijn allemaal stoffen die of door het lichaam zelf geproduceerd worden of een "natuurlijk" bestanddeel van de voeding zijn. Creatine wordt in het lichaam geproduceerd door de nieren en de lever en vanuit verschillende aminozuren. De dagelijkse produktie van creatine in de lever bedraagt 1 à 2 gram. Nadat het door de lever geproduceerd is, wordt het via het bloed door het lichaam gedistribueerd en wordt het voor het overgrote deel door de spiercellen opgenomen. Een persoon van 70kg heeft een totale voorraad van ca. 120 gram, voor ca. 98% opgeslagen in het spierweefsel. Creatine wordt door middel van het dagelijkse voedsel dan ook voor een belangrijk deel verkregen uit de consumptie van rood vlees. Zo levert een kg biefstuk ± 4,5 gram creatine.

Kenmerkend voor het creatine is ook dat de stof geen structurele verandering teweegbrengt in het spierweefsel zoals bijvoorbeeld anabole steroïden dat wel doen. Creatinesuppletie vergroot alleen de voorraad snelle energie van de spiercel en daardoor ook de maximale energie (sprintvermogen) die geleverd kan worden.

Creatine

De effecten van creatinesupplementatie kunnen drieledig zijn. Op de eerste plaats kan de creatinefosfaatvoorraad toenemen waardoor de maximale energie langer geleverd zou kunnen worden. Op de tweede plaats kan het creatine (=eiwitcomplex) mogelijk H+ ionen neutraliseren, waardoor de verzuring in de spieren vermindert. Daarnaast betekent een grotere hoeveelheid vrij creatine dat er meer energierijk fosfaat naar plaatsen in de cel kan worden getransporteerd, waar behoefte is aan snel beschikbare energie.

Werkt creatine ?

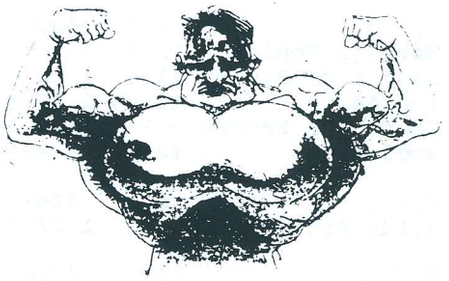
Bij andere voedingsextracten en concentraten zoals ginseng, B-pollen, royal jelly, co-enzym Q, pangamine zuur etc. heeft nog nooit een goed opgezet onderzoek een prestatieverbetering bij sporters aangetoond. Daarentegen is er al wel veel (wetenschappelijk goed opgezet) onderzoek verricht naar de effecten van creatinesuppletie op het prestatievermogen.

Zo is uit onderzoeken gebleken dat bij een dosis van 6x5 gram per dag de opname van creatine in de spier de eerste dag het hoogste was met ± 30%, maar dat de dagen erna al snel minder creatine werd opgenomen (± 15%). Het overige creatine werd met de urine uitgescheiden. De opname in de spier werd bevorderd door een combinatie van lichamelijke inspanning, terwijl ook bleek dat de creatine opname het grootste is bij proefpersonen met een relatief laag spiercreatinegehalte (vegetariërs !).

Een verbeterd prestatievermogen werd geconstateerd bij krachtuithoudingstesten (5x30 beenstrekkingen), sprintuithoudingstesten (5x30m en 4x300m) en bij (relatief) korte tempo's (4x1000m). Bij een duurtest daarentegen kon geen effect op de prestatie worden aangetoond, hetgeen ook in de lijn der verwachtingen ligt omdat niet creatinefosfaat maar andere factoren daarbij de prestatie beperken. Toch zou het best mogelijk kunnen zijn dat ook lange-afstand lopers bij het plaatsen van tussensprints of het heuvelop lopen baat hebben bij het gebruik van creatinesuppletie.

Bekend is dat door het gebruik van creatine het lichaamsgewicht met 1 à 3 kg toe kan nemen, hetgeen voor (langeafstand)lopers negatief kan werken; voor werpers is dat in het algemeen niet bezwaarlijk. De achtergronden van deze gewichtstoename zijn nog onbekend en zullen nog verder onderzocht moeten worden.

Mogelijke verklaringen zijn het vasthouden van extra water en een volumetoename van de type II spiervezels. Met betrekking tot bijwerkingen op lange termijn zijn er vrijwel geen gegevens beschikbaar. Aangezien creatine (voor een deel) door de nieren wordt uitgescheiden, zouden de mogelijke effecten op de nieren nader onderzocht moeten worden.



Conclusie

Er is inmiddels een hele marketing losgebarsten om het "vleesextract" voor alle sporters op de markt te brengen. De sporter dient zich echter te realiseren dat er anders dan bij sprint of herhaalde power/sprintarbeid (nog) geen prestatieverbeteringen zijn aangetoond. Het is dus (nog) niet aangetoond dat het gebruik door bijvoorbeeld hoogspringers, discus- en speerwerpers en kogelstoters zinvol is. Dit is echter ook niet uitgesloten, want het zou best zo kunnen zijn dat ook deze sporters baat hebben bij het gebruik van dit voedingssupplement als zij er baat bij vinden in hun (kracht-)training.

Toch dienen er ook een paar kritische kanttekeningen bij het gebruik van creatine gemaakt te worden. Uit ervaring blijkt dat sommige atleten gunstige effecten melden bij het gebruik van dit voedingssupplement (met name vegetariërs), maar dat anderen er "niets" van merken. In ieder geval merken zij wel wat in hun "portemonnaie", want creatine kost *f* 1.- tot *f* 3.- per gram. Daarnaast is er nog een aspect dat aandacht verdient. Er is nl. niets bekend over de mogelijke neveneffecten van creatine supplementatie op lange termijn. Zo is het nog onbekend waardoor de gewichtstoename bij gebruikers ontstaat en wat de mogelijke effecten op de nierstofwisseling zijn.

Tot er verder onderzoek is verricht, is het verstandig om dit voedingssupplement of niet te gebruiken of alleen in zware trainingsperiodes en/of in de aanloopfase naar wedstrijden toe. De gebruikte dosis bij onderzoek en de aanbevolen dosis door de fabrikanten ligt tussen de 15-30 gram. Waarschijnlijk is een dosis van 3-5 gram, verspreid genomen over de dag, (net zo goed) werkzaam waarbij er minder risico wordt gelopen op het optreden van mogelijke bijwerkingen.

Uitslag clubkampioenschappen zomer 1994

	J.P.C.	40m	200m	hoog	bal	ver	kogel	1000m	punten
1	Willem den Otter	8.8	53.4	0.65	12.14	2.03	2.44	5.14	301
2	Sander de Bruin	8.9	----	0.75	9.76	1.73	2.10	5.52	202

	J.P.B.	40m	200m	hoog	bal	ver	kogel	1000m	punten
1	Jochem Koek	8.2	46.2	0.90	18.15	----	5.98	4.50	970
2	Joost Conijn	8.2.	48.6	0.85	16.80	----	3.76	5.05	711
3	Roel de Jonge	---	49.1	0.80	-----	2.66	2.24	5.26	272
	Edwin van Beers	---	50.3	----	-----	----	----	5.28	5

	M.P.B.	40m	200m	hoog	bal	ver	kogel	1000m	punten
1	Anneke den Otter	8.5	49.5	0.80	10.09	2.31	2.56	5.21	448
2	Tamara van Weert	8.7	----	0.85	6.68	2.24	2.63	5.09	429

	J.P.A.	60m	200m	hoog	bal	ver	kogel	1000m	punten
	Maarten vd Heuvel	---	40.5	----	-----	----	----	4.19	230
	Dennis van Beers	---	42.1	----	-----	----	----	4.37	161

	M.P.A.	60m	200m	hoog	bal	ver	kogel	1000m	punten
1	Miriam Arts	10.0	36.5	1.20	22.55	3.34	5.15	4.09	1793
2	Frances Massuger	10.6	38.0	0.90	10.09	2.75	4.52	4.10	1127
	Jolanda Verrijt	----	----	0.80	-----	----	3.17	----	199

	M.J.D.	60m	400m	hoog	discus	ver	kogel	speer	1000m	punt.
2	Jannie in't Zandt	9.6	1.29.2	1.15	15.82	----	7.63	20.74	4.24	1928
1	Carla Arts	9.5	1.18.1	1.25	13.92	3.31	6.61	11.82	3.54	2143
3	Wieteke Kuipers	10.0	1.19.9	1.15	-----	----	8.11	-----	3.58	1445
4	Janneke vdHeuvel	10.4	------	0.95	11.45	----	5.86	-----	----	914
5	Lieke Brans	11.7	------	0.90	-----	2.28	5.25	8.15	----	708
	Linda van Dijk	----	------	0.90	-----	----	5.55	-----	----	447

	J.J.D.	80m	400m	hoog	discus	ver	kogel	speer	1000m	punt.
1	Martijn Conijn	12.1	1.15.9	1.20	14.38	----	5.82	10.90	3.42	1832
3	Dennis de Bruin	13.6	1.23.6	1.15	10.38	2.99	4.61	13.50	3.53	1664
2	Ivo Aarts	12.0	1.16.8	1.25	10.28	2.47	6.24	15.17	4.24	1825
	Joost van Kampen	----	------	1.25	-----	----	8.23	-----	----	859
	Roel Brans	13.7	------	----	-----	3.34	----	13.75	----	717

	M.J.C.	80m	400m	hoog	discus	ver	kogel	speer	1000m	punt.
1	Heidi Arts	11.1	1.25.5	1.35	16.51	4.31	7.27	16.15	4.20	2622

	J.J.C.	100m	400m	hoog	discus	ver	kogel	speer	1000m	punt.
1	Arjen van Esch	----	1.32.0	1.25	20.64	3.91	7.54	26.77	3.40	2404
	Floor van Kampen	----	------	----	-----	----	6.61	-----	----	343
	Peter Maas	----	1.32.6	----	-----	----	----	-----	4.15	247

	J.J.B.	100m	400m	hoog	discus	ver	kogel	speer	1000m	punt.
1	Erik Kempe	13.5	1.08.0	1.45	20.35	4.35	7.55	25.14	3.31	3236
2	Lennert Asveld	13.8	1.12.2	1.35	16.58	4.10	8.43	22.31	3.50	2861
3	Joris van Esch	15.9	1.13.9	1.20	15.61	3.74	6.41	15.62	3.37	2278
4	Jorg v.d.Heijden	17.7	1.40.1	1.20	12.90	3.35	5.76	15.33	4.11	1772

	J.J.A.	100m	400m	hoog	discus	ver	kogel	speer	1000m	punt.
	John van Erp	13.6	1.47.4	----	-----	----	7.87	-----	4.10	1237

De 200 meter en de 400 meter tellen niet mee in de puntentelling, deze afstanden werden gelopen als opvulling van het programma.
Alle onderdelen werden 2 maal afgewerkt, 1 maal voor de vakantie en 1 maal na de vakantie. De beste prestatie werd aangehouden, degene die minimaal aan 4 onderdelen hebben deelgenomen, komt in aanmerking voor een ere prijs.
De uitreiking vindt plaats zondag 18 december tijdens de 3e clubcross in het park de "Kienehoef".

Creatine

De effecten van creatinesupplementatie kunnen drieledig zijn. Op de eerste plaats kan de creatinefosfaatvoorraad toenemen waardoor de maximale energie langer geleverd zou kunnen worden. Op de tweede plaats kan het creatine (=eiwitcomplex) mogelijk H+ ionen neutraliseren, waardoor de verzuring in de spieren vermindert. Daarnaast betekent een grotere hoeveelheid vrij creatine dat er meer energierijk fosfaat naar plaatsen in de cel kan worden getransporteerd, waar behoefte is aan snel beschikbare energie.

Werkt creatine ?

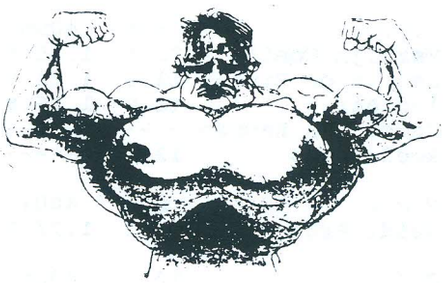
Bij andere voedingsextracten en concentraten zoals ginseng, B-pollen, royal jelly, co-enzym Q, pangamine zuur etc. heeft nog nooit een goed opgezet onderzoek een prestatieverbetering bij sporters aangetoond. Daarentegen is er al wel veel (wetenschappelijk goed opgezet) onderzoek verricht naar de effecten van creatinesuppletie op het prestatievermogen.

Zo is uit onderzoeken gebleken dat bij een dosis van 6x5 gram per dag de opname van creatine in de spier de eerste dag het hoogste was met ± 30%, maar dat de dagen erna al snel minder creatine werd opgenomen (± 15%). Het overige creatine werd met de urine uitgescheiden. De opname in de spier werd bevorderd door een combinatie van lichamelijke inspanning, terwijl ook bleek dat de creatine opname het grootste is bij proefpersonen met een relatief laag spiercreatinegehalte (vegetariërs !).

Een verbeterd prestatievermogen werd geconstateerd bij krachtuithoudingstesten (5x30 beenstrekkingen), sprintuithoudingstesten (5x30m en 4x300m) en bij (relatief) korte tempo's (4x1000m). Bij een duurtest daarentegen kon geen effect op de prestatie worden aangetoond, hetgeen ook in de lijn der verwachtingen ligt omdat niet creatinefosfaat maar andere factoren daarbij de prestatie beperken. Toch zou het best mogelijk kunnen zijn dat ook lange-afstand lopers bij het plaatsen van tussensprints of het heuvelop lopen baat hebben bij het gebruik van creatinesuppletie.

Bekend is dat door het gebruik van creatine het lichaamsgewicht met 1 à 3 kg toe kan nemen, hetgeen voor (langeafstand)lopers negatief kan werken; voor werpers is dat in het algemeen niet bezwaarlijk. De achtergronden van deze gewichtstoename zijn nog onbekend en zullen nog verder onderzocht moeten worden.

Mogelijke verklaringen zijn het vasthouden van extra water en een volumetoename van de type II spiervezels. Met betrekking tot bijwerkingen op lange termijn zijn er vrijwel geen gegevens beschikbaar. Aangezien creatine (voor een deel) door de nieren wordt uitgescheiden, zouden de mogelijke effecten op de nieren nader onderzocht moeten worden.



Conclusie

Er is inmiddels een hele marketing losgebarsten om het "vleesextract" voor alle sporters op de markt te brengen. De sporter dient zich echter te realiseren dat er anders dan bij sprint of herhaalde power/sprintarbeid (nog) geen prestatieverbeteringen zijn aangetoond. Het is dus (nog) niet aangetoond dat het gebruik door bijvoorbeeld hoogspringers, discus- en speerwerpers en kogelstoters zinvol is. Dit is echter ook niet uitgesloten, want het zou best zo kunnen zijn dat ook deze sporters baat hebben bij het gebruik van dit voedingssupplement als zij er baat bij vinden in hun (kracht-)training.

Toch dienen er ook een paar kritische kanttekeningen bij het gebruik van creatine gemaakt te worden. Uit ervaring blijkt dat sommige atleten gunstige effecten melden bij het gebruik van dit voedingssupplement (met name vegetariërs), maar dat anderen er "niets" van merken. In ieder geval merken zij wel wat in hun "portemonnaie", want creatine kost *f* 1.- tot *f* 3.- per gram. Daarnaast is er nog een aspect dat aandacht verdient. Er is nl. niets bekend over de mogelijke neveneffecten van creatine supplementatie op lange termijn. Zo is het nog onbekend waardoor de gewichtstoename bij gebruikers ontstaat en wat de mogelijke effecten op de nierstofwisseling zijn.

Tot er verder onderzoek is verricht, is het verstandig om dit voedingssupplement of niet te gebruiken of alleen in zware trainingsperiodes en/of in de aanloopfase naar wedstrijden toe. De gebruikte dosis bij onderzoek en de aanbevolen dosis door de fabrikanten ligt tussen de 15-30 gram. Waarschijnlijk is een dosis van 3-5 gram, verspreid genomen over de dag, (net zo goed) werkzaam waarbij er minder risico wordt gelopen op het optreden van mogelijke bijwerkingen.

Rooise trimcompetitie 1994/1995

Heren 8 km.	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
1 Leo van Kampen		28.25				
2 Pim v.d. Wijst	28.39	28.59				
3 Jorrit Dekkers	29.01	29.20				
4 Jos Dekkers	29.15	29.51				
5 Toine van Erp		29.47				
6 Paul Maussen	29.55					
7 George Zoontjens	30.28	30.53				
8 Wim Kompier	30.44	32.10				
9 Kees v. Oorschot	31.06					
10 Mari van Houtum	32.00	31.27				
11 Mart v. Heeswijk	31.40					
12 Art Vissers	32.14	31.47				
13 Cor van Erp	31.50					
14 Jack de Punder	31.57					
15 Fons van Boxmeer	32.07	32.49				
16 Henk van Uden	32.19	33.14				
17 Mari v.d. Wijst	33.55	32.23				
18 Ad v.d. Heyden	32.32					
19 Frans Rovers	32.33					
20 Frank Scheutjens	33.07					
21 GerardvdBiggelaar	33.24	34.31				
22 Walter Hagelaars		33.37				
23 Henk Pennings	33.58	35.46				
24 Henk Heymans	34.19					
25 Henry Wijffelaars	34.50					
26 Rien Habraken	35.05	34.54				
27 Mari Smits	34.56					
28 Arie Koek	35.12	36.27				
29 Jos van Uden	35.22					
30 Peter Hellings	35.26					
31 Cor Verschuyten	36.30	36.15				
32 Hans van Kampen	36.21					
33 Hans Naterop		36.39				
34 Piet v. Engeland		36.40				
35 Simon Lavrijssen		36.51				
36 Henk Verreijt	36.55					
37 Riny Verreijt	37.00					
38 Gerard van Boxtel		38.18				
39 Frans Vingerhoeds		38.40				
40 Jan Ooms	39.15	40.31				
41 Joep Hulsen	40.37	39.22				
42 Peter Slits		39.35				
43 Carel v.d. Boom	39.46					
44 Adrie Huygens	40.00					
45 Ton v.d. Elsen	40.08	40.14				

Dames 8 km.	16-10	20-11
1 Maria van Kampen	36.37	38.04
2 Gerrie vd Vleuten	37.29	
3 Lien Vogels	37.39	
4 Wil v.d. Rijt	37.53	38.23
5 Nettie Hulsen	39.14	39.35
6 Tineke v.Boxmeer	42.44	

Heren 4 km.	16-10	20-11
1 Henk Strik	15.45	
2 Ties Brans	17.30	16.35
3 Joris van Esch		17.03
4 Peter Maas		18.53
5 Rien v.d Eertwegh	19.47	19.51
6 Gerard de Louw	21.21	20.21
7 Antoon Asveld	21.19	21.47
8 Bert Geeven		21.19
9 Peter Slits	23.32	
10 Karel Verberk	24.23	23.48

Dames 4 km.	16-10	20-11
1 Trees Minneboo		19.57
2 Sjan Kerkhof	20.21	20.01
3 Nicolien Smulders	20.14	
4 Isa van Heijningen	20.15	
5 Lies Brans	20.23	22.34
6 Annemiek Koek	20.30	21.42
7 Marianne Latijnhouwers		21.18
8 Alda van Eert		21.34
9 Gerrie Essens	22.29	21.37
10 Marga Verduin		21.46
11 Carin Slits	23.32	22.58
12 Miranda Scheutjens	26.08	
13 Marian Latijnhouwers	26.08	
14 Wil Rovers		28.24
15 Lily den Otter	33.21	

Jongens 3 km.	16-10	20-11
1 Joost van Kampen	12.01	11.58
2 Erik Kempe		12.13
3 Roel Brans	13.02	12.54
4 Floor van Kampen	13.50	13.16
5 Dennis de Bruin		13.51
6 Arjen van Esch	13.54	
7 Peter Maas	13.57	
8 Maarten v.d. Heuvel	14.39	14.55

Meisjes 3 km.	16-10	20-11
1 Carla Arts	13.19	12.55

Clubcross 1994/1995 1100 meter

			16-10	20-11
JPC:	1	Tom van Aarle	4.49	4.46
	2	Jacques Vugts	5.06	
	3	Mark van Ginkel	5.23	5.11
	4	Willem den Otter	5.31	5.47
	5	Sebastian vd Wijst	5.41	
	6	Rob v.d. Wijst	5.53	
MPC:	1	Inge Habraken	5.56	6.03
	2	Amanda vd Vleuten	6.20	
JPB:	1	Jaap Habraken	5.14	5.15
	2	Danny v.d. Wijst	5.18	
	3	Edo Brans	5.30	5.55
	4	Matthijs vdVleuten	6.53	
MPB:	1	Daisy Heymans	5.54	5.35
JPA:	1	Rob Heymans	4.46	4.39
	2	Jochem Koek	4.58	4.45
	3	Piërre Vugts	5.08	
	4	Joost Conijn	5.10	
MPA:	1	Sanne v.d. Wijst	5.13	5.22
	2	Ilse v.d. Wijst	5.15	
	3	Anneke den Otter	5.26	5.50

JJD:	1	Dennis de Bruin	4.18	3.58
	2	Martijn Conijn	4.13	4.00
	3	Maarten vdHeuvel	4.33	4.51
MJD:	1	Miriam Arts	4.40	4.43
	2	Lieke Brans	5.15	5.24
JJC:	1	Arjen van Esch	3.49	4.04
	2	Ivo Aarts	4.14	4.27
MJC:	1	Carla Arts	4.14	4.07
	2	Heidi Arts	5.02	4.57
JJB:	1	Erik Kempe	4.02	3.45
	2	Joris van Esch	3.56	3.52
	3	Peter Maas	4.33	4.26
JJA:	1	Lennert Asveld		3.55

WEDSTRIJDUITSLAGEN WEDSTRIJDUITSLAGEN WEDSTRIJDUITSLAGEN

Wedstrijduitslagen

Als je op zondag of door de week gelopen heb, dan graag de uitslagen op <u>zondagavond tussen 6 en 7 uur</u> doorgeven aan:

Gerard van de Wijdeven, tel. 04138-77895.

N.B.: als je een antwoordapparaat krijgt geef dan door:
-waar gelopen
-afstand
-tijd
- bijzonderheden (weersomstandigheden, moeilijk parkoers etc.)

WEDSTRIJDUITSLAGEN WEDSTRIJDUITSLAGEN WEDSTRIJDUITSLAGEN

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 11 december "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 11 december "RUNNERSCLUB" te Lieshout
d'n Duvelscross 2,37 - 6,32 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 11 december "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 11 december "A.V. OSS '78" te Oss
Herperduincross aanvang ??

Zaterdag 17 december "TAXANDRIA" te Oisterwijk
winterlopen 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km. aanvang 15.00 uur

Zondag 18 december "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
3e Rooise trimcompetitie (totaal 5x) aanvang 11.00 uur

Zondag 18 december "DE KEIEN" te Uden
Heuvelcross Mannen + M40 9450 mtr. aanvang 11.30 uur
trimloop 1 ronde 1350-tot 7 ronde 9450mtr. " 12.30 "

Zondag 18 december "A.V.V." te Valkenswaard
trimloop 3 - 6 - 9 - 12 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 18 december "A.V.R. '69" te Reusel
L'Avant Sylvêstre cross trimloop max.7,8km.aanv.10.30 uur
KNAU-wedstrijd heren-vet. 8,2 km. " 14.20 "
" " heren-sen. 10250 meter " 15.00 "

Maandag 26 december "G.A.C." te Bakel
Kerstloop 10 km. KNAU-wedstrijd aanvang 14.30 uur
trimloop max. 10 km. (1 ronde 2 km.) " 14.30 "

Maandag 26 december "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

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

Zaterdag 31 december "A.V. OIRSCHOT" te Oirschot
Auwjourscross trimloop max. 9,1 km. aanvang 11.00 uur
KNAU-wedstrijd aanv.v.a.12.00 "

Zaterdag 31 december "ACHIL '87" te Hilvarenbeek
Oudejaarsloop 5 km. aanvang 14.00 uur
" 10 km. " 14.45 "

Zondag 8 januari "'T JASPER SPORT" te Someren
Zuid-Nederlandse kampioenschappen veldlopen
Donckcross trimloop max. 8,5 km. aanvang 10.30 uur
KNAU-wedstrijd M40 11,5 km. M50 9,5 km. " 14.40 "
" " heren-sen. 11,5 km. " 15.30 "

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

Zondag 8 januari "D.E.S." te Eersel
20e Kempische trimcompetitie 10 - 5 km.aanv.v.a.11.00 uur

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

Zondag 15 januari "FORTUNA'67" te Sint-Oedenrode
4e Rooise trimcompetitie (totaal 5 x) aanvang 11.00 uur

Zondag 15 januari "A.V.V." te Valkenswaard
trimloop 3 - 6 - 9 - 12 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 15 januari "DE KEIEN" te Uden
Berenkuilcross heren / vet. 10345m aanvang 11.30 uur
trimloop max. 10345m " 12.30 "

Zaterdag 21 januari "A.V. GENERAAL MICHAELIS" te Best
Goed Beter Best Loop
trimloop 3,2 - 9,1 - 21,95 km. aanvang 11.00 uur
KNAU-wedstrijd 21,95 km. " 11.00 "

Zondag 22 januari "G.A.C." te Boekel
Commanderije cross trimloop max. 8570m aanvang 11.00 uur
KNAU-wedstrijd heren-vet. 8570m " 14.30 "
" " heren-sen. 10990m " 15.05 "

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

Zaterdag 28 januari "TAXANDRIA" te Oisterwijk
winterlopen 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km. aanvang 15.00 uur

Zondag 29 januari "LOGO" te Geldrop
Schietbergencross aanvang ?

Zondag 5 februari "DE KEIEN" te Uden
Profile-cross (Univé) aanvang ?

Zondag 5 februari "A.V.R. '69" te Reusel
20e Kempische trimcomp. 11,4 - 5,7 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 5 februari "DE IJZEREN MAN" te Vught
1e Strandpaviljoen trimcross 5 - 10 km. aanvang 11.00 uur

Zaterdag 11 februari "D.E.S." te Eersel
16e ½ marathon - 10 - 5,4 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 12 februari "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
5e Rooise trimloopcomp.(laatste van dit seizoen)
aanvang 11.00 uur

Zondag 19 maart "Fortuna '67" te Sint-Oedenrode
Fortuna-cross aanv.v.a.10.30 uur

Auto Christiano

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

LEFOON 04138 - 79104
TOTEL. 0652971589

HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE



Automobielbedrijf
KEES VERVOORT

NIJNSELSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72364

mazda
mazda
Jan Voets

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

MVE
Autobedrijf Martien van Erp



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

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



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

M. RENDERS
TOYOTA SUZUKI
BEDRIJVENTERREIN NIJNSEL
NIJVERHEIDSWEG 24 - ST. OEDENRODE
TELEFOON 04138 - 74059

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



Autobedrijf Herman Kraayvanger
BOVAG
Eversestraat 47 - Sint Oedenrode
Tel. 04138-72285
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
J. 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

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