

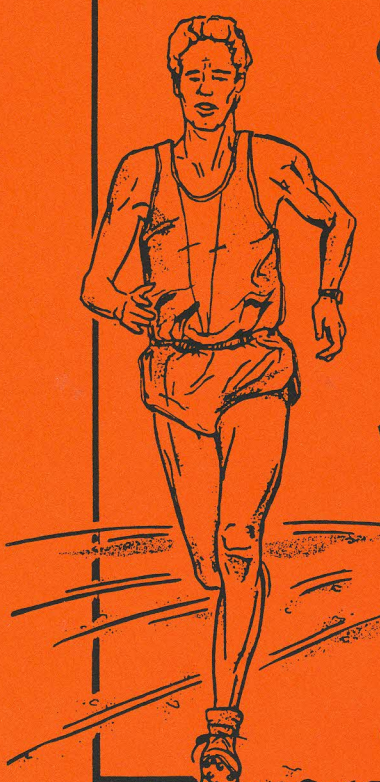
S.V. FORTUNA '67



Fam. van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode
Maart 1995

Maart 1995

581



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 | • jaarverslagen |
| • enveloppen | • doorschrijfsets |
| • complete huisstijlen | • reclamefolders |

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • kopieerwerk | • tampondruk |
| • boeken inbinden | • zeefdruk |
| • mailings en
handmatige afwerking | zowel op ronde als
vlakke produkten |

uitgave: maart 1995

Bestuur:

Voorzitter	Luc v.d.Tillaart	Ollandseweg 114	tel.04138-76439
Secretaris	Art Vissers	Den Hof 11	tel.04138-78218
Penningmeester	Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg 7	tel.04138-74748
Trainingscoörd.	Peter Hellings	Streepenstraat 50	tel.04138-78463
Trimmen	Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	tel.04138-75336
Loopgr./Jeugd	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	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	Bernhardstraat 23	tel.04138-76748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.04138-76769
Loopgroep	Rinus Pennings	Her.Hendrikstraat 32	tel.04138-76743
Trimmers	Gerrie Vervoort	Oranje Nassaulaan 99	tel.04138-75593

Aktiviteiten commissie:

voorzitter	Henry Wijffelaars	Scherpakkerstraat 15	tel.04138-77750
secretaris	Gerard vd Wijdeven	Grote Doelenlaan 8	tel.04138-77895
penningmeest.	Wim Kompier	Griendstraat 20	tel.04104-80087

Wedstrijdsecretarissen:

Uit-wedstrijden senioren en junioren A-B			
	Cor van Erp	Grote 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	Grote Doelenlaan 27	tel.04138-74622

Ledenadministratie - Redactie clubblad :

Tonny van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.04138-74622
	5491 ED Sint-Oedenrode	

Uitsluitend schriftelijk:

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 40	tel.04138-73187
---------------	-------------------	-----------------

Kleding jeugd:

Lily den Otter	tel.04138-77747
----------------	-----------------

Kleding loopgroepen:

Gerard v.d.Wijdeven	tel.04138-77895
---------------------	-----------------

Contributie bedragen

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
(f60,= 1e half jaar - f30,= 2e half jaar)

Jeugd 13-18 jaar (junioren) f110,00 per jaar
(f80,= 1e half jaar - f30,= 2e half jaar)

Senioren-atletiek f160,00 per jaar
(f100,= 1e half jaar - f60,= 2e half jaar)

Loopgroep-leden f 70,00

Loopgroep-leden met basiscontributie f 85,00 (K.N.A.U.-recreant)

Loopgroep-leden met basiscontributie+licentie f 115,00 (K.N.A.U.-wedstrijd)

Loopgroep-leden betalen het bedrag ineens.

Trimmers f 100,00 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.

Zoals u in het vorige clubblad hebt kunnen lezen zal voor de loopgroepen de contributie met f 25,= omhoog gaan. Dit op de JAARVERGADERING aangenomen voorstel beoogt het volgende:

Oprichting van een kledingfonds met een bijdrage van de leden, Fortuna en eventuele sponsors.

Er wordt een kledinglijn uitgekozen door enkele leden van de loopgroep die hierover het bestuur advieseren.

Een maal per jaar zal ieder loopgroeplid door hem/haar uitgekozen kleding kunnen aanschaffen, wat meer "uniformiteit" zal geven.

De contributie voor de loopgroepen wordt nu:

f 70,00 gewone leden
f 85,00 leden met recreantlicentie
f 115,00 leden met wedstrijdlicentie

Ruud van de Laar

Leeftijdsindeling 1995

Mini-pupillen	geboren in	1988
Pupillen C	" "	1987
Pupillen B	" "	1986
Pupillen A	" "	1985/1984
Junioren D	" "	1983/1982
Junioren C	" "	1981/1980
Junioren B	" "	1979/1978
Junioren A	" "	1977/1976
Senioren	" "	1975 en eerder
Veteranen <u>vrouwen</u>	(op de dag dat je 35 wordt)	geb. 1960 en eerder
Veteranen <u>mannen</u>	(op de dag dat je 40 wordt)	geb. 1955 en eerder

VERJAARDAGEN

2 maart	Fien Asveld	2 april	Thijs Dekkers
4 "	Edwin van Nuland	3 "	Heidi Arts
9 "	Mari van Houtum	3 "	Karin Slits
9 "	Monique Bosveld	4 "	Helma v.d. Heijden
11 "	Sander de Bruin	6 "	Jorg v.d. Heijden
12 "	A. v.d. Bongaardt	6 "	Jos Dekkers
13 "	Hans v.d. Velden	9 "	Mary Hellings
14 "	Rene v.d. Heuvel	11 "	Toos Habraken
18 "	Kees van Aert	20 "	Sjan Kerkhof
22 "	Betsie Smulders	22 "	Leo van Aarle
23 "	Sandra Senders	24 "	Maria van Kampen
24 "	Joep Dekkers	24 "	Walter Hagelaars
25 "	Jos v.d. Wijst	24 "	Henry Wijffelaars
28 "	Mark van Ginkel	26 "	Tiny Aarts
28 "	Andre v.d. Laar	26 "	Henk Dortmans
		27 "	Fons van Boxmeer

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Edwin van Nuland	loopgroep
A.J. Rovers	loopgroep
Sander de Bruin	jongen pupil C
Geert v.d. Boom	jongen junior C
Erwin van Vugt	loopgroep
Marjan van Vugt	loopgroep
Wil Rovers	loopgroep
Monique Hazenberg	loopgroep
Sandra Senders	meisje junior B
Dirk de Man	jongen junior C
Tom van Aarle	jongen pupil C
Lenneke van Kessel	meisje pupil A

Afmeldingen:

Erik Renders	Jan v.d. Linden
Adrie v.d. Brand	Gerrie v.d. Vleuten
René Rovers	Erik Dillen
Theo van Hamond	Carlo Klerkx
Els van Aarle	Jolanda Gerlings
Han Bouwmans	Annemie Klerkx

atletiek



op zaterdag 25 maart

GRATIS FOOTSCAN

bij Hypro Sport

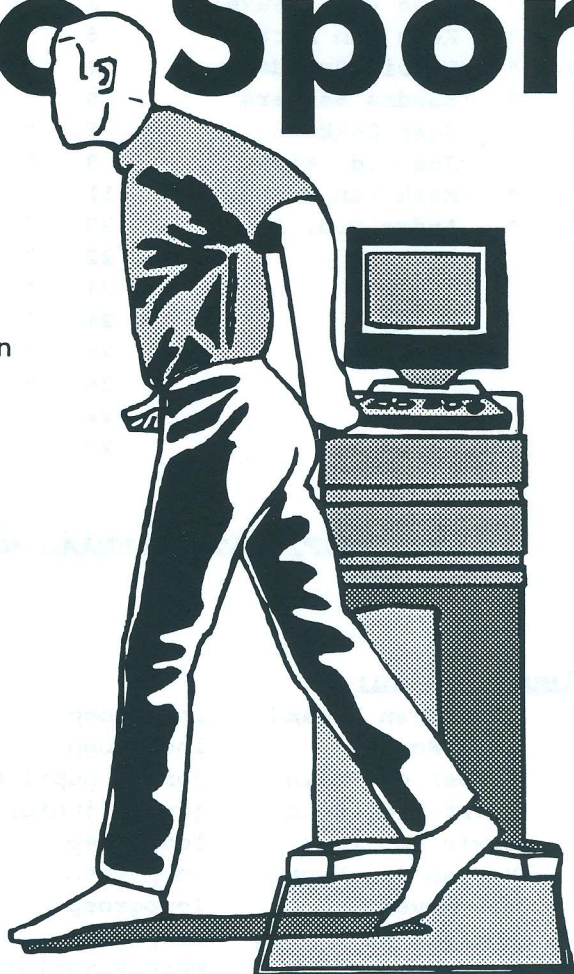
De nieuwe ADIDAS FOOTSCAN laat toe de loopstijl van de atleten op een nauwkeurige manier te ontleden, alsook de verbinding te leggen naar de meest geschikte loopschoen.

Het programma is opgebouwd met een data-base en kan al de informatie vertalen.



De meting verloopt in 2 stadia:
Bij de eerste analyse kan de statische druk van de loper worden gemeten. Tijdens de dynamische fase wordt zowel de rechter als de linker voerafdruk weergegeven. Het 3-dimensioneel beeld bepaalt tevens de exacte tijdsduur van iedere beweging.

Nu het loperstype bekend is, kan de overeenkomende loopstijl worden vergeleken. Dankzij deze informatie loopt iedere atleet dus op de schoen die het meest past bij zijn loopstijl.



adidas

bij aankoop van
ADIDAS LOOPSCHOENEN
**GRATIS
T-SHIRT**
alleen geldig op Zaterdag 25 maart

SPORTTEON

HYPRO SPORT

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

Fortunaloop

Zondag 19 maart 1995

in het park de "Kienehoef"

trimloop 4 - 8 - of 12 km. start: 10.30 uur
scholierentloop van 4 t/m 16 jaar
start: vanaf 12.00 uur.
Hou deze datum vrij, doe mee, loop mee!!

Alle leden van Fortuna '67 kunnen hieraan gratis deelnemen bij voorinschrijving.

Schrijft men zich in op de dag van de loop, dan moet het normale inschrijfgeld betaald worden:

scholieren	t/m 12 jaar	f1,50
scholieren	13 t/m 16 jaar	f2,00
trimmers	tot 16 jaar	f4,00
trimmers	vanaf 16 jaar en ouder	f5,00

P.S. Reserveer alvast de volgende data's:

Zondag 23 april PARKLOOP landgoed Velder in Liempde,
Zondag 18 juni HALVE MARATHON en 10 km. in Sint-Oedenrode.

Wisseling secretariaat bestuur S.V. Fortuna '67

Zoals bekend heeft Henk van Uden tijdens de laatste jaarvergadering zijn functie als secretaris van SV Fortuna '67 neergelegd. Nadien heb ik zijn functie overgenomen.

Wellicht ondertussen tijd om mij eens nader voor te stellen.

Ik ben Art Visser, 29 jaar oud, gehuwd en woon sinds eind 1993 in Olland, nadat wij eerst een paar jaar in de Kienehoef hebben gewoond. Ik werk op het gemeentehuis in Liempde, alwaar ik allerlei werkzaamheden verricht op het gebied van financiën, belastingen, automatisering, volkshuisvesting e.d.

Buiten school, werk en hardlopen om heb ik van vroeger uit ook aan wielrennen gedaan. Zo ben ik nu nog lid van de toerwielersclub "De Eerdse Renners", waarmee ik ook nog een aantal kilometers op de fiets afleg.

Sinds mijn 18e ben ik als "recreant" gaan hardlopen. Vanaf april vorig jaar ben ik vervolgens lid geworden van Fortuna. In mijn functie als secretaris zal ik in het belang van de vereniging mijn best doen. Ondertussen heb ik wel gemerkt dat er binnen de vereniging ontzettend veel gebeurt en er regelmatig op tal van leden een beroep wordt gedaan op hun medewerking. Ik hoop dat wij op deze wijze met zijn allen al onze activiteiten op een juiste wijze weten aan te pakken, af te ronden en op ieders medewerking kunnen blijven rekenen.

Art Visser,
Secretaris SV Fortuna '67.

Onze nieuwe accommodatie!

Zoals de meesten van jullie waarschijnlijk wel weten heeft de Rooise Gemeenteraad op 19 januari het voorstel aangenomen, om onze accommodatie te verplaatsen en te vernieuwen.

Na een uiterst ontmoedigende start van de plannen en na eindeloos heen en weer gepraat met de wethouder en afdeling sportzaken is de eindsprint goed verlopen. Na een debat in de commissievergadering over de financiering van het tekort stemden alle fracties met uitzondering van de Rooise Partij in met het voorstel. Het verbaasde iedereen dat Fortuna met zo'n groot leden-tal geen basissport is. Deze status geeft het voordeel dat de gemeente de verenigingen Financieel ondersteund in hun accommodatie. De sportnota hierover wordt dit najaar door de commissie en de raad behandeld met voor ons hopelijk een positieve uitslag.

Wat krijgen we nu,

1. een vierbaans 100 meter sprintbaan met aan en uitloop uitgevoerd in gravel.
2. een verspringbak met gravel aanloop.
3. kogelstootring met gravel sector.
4. een 30 meter aanloop van 4 meter breed voor speer- en balwerpen in gravel uitgevoerd.
5. een diskusring met nieuwe kooi en net met een gras sector.
6. een 20 meter aanloop sector voor het hoogspringen waarbij het gedeeltelijk opgeschoven wordt.

Het plateau zal ook in gravel uitgevoerd worden.

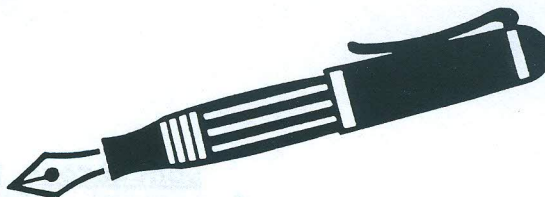
Onder alle aanlopen en enkele sectoren zullen drainagebuizen gelegd worden.

De werkzaamheden zullen starten als veld 8 weer begaanbaar is, na de overvloedige regen en de slechte afvoer hiervan is dat thans nog niet mogelijk. Wij van Fortuna hebben de struiken en bomen afgezaagd op zaterdag 18 februari. Het was een aanfluiting dat hierbij zo weinig ondersteuning van de leden was. De vaste groep die toch al veel werk opknapt binnen de vereniging aangevuld met enkele vrijwilligers was hier van 's morgens tot laat in de middag mee bezig. Wat vooral opviel was dat buiten het jeugdbestuur niemand van de ouders medewerking verleende, er zijn toch zo'n honderd brieven uitgereikt!

Bij de verdere uitvoering verwachten we toch wel een beetje meer animo om ook eens de handen uit de mouwen te steken.

Het bestuur.

de pen van Francien



Ik ben Francien je kunt me vaak horen en ook zien.
Mij is gevraagd een stukje te schrijven in ons clubblad, want het is ook ons clubblad al zijn onze trimmers slecht vertegenwoordigd in dit blad.

Wekelijks als het effen kan neem ik deel aan het donderdagse trim-uurtje. Lekker ontspannen bezig zijn.

Wel vraag ik me dikwijls af waarom ik ?????

Als iemand bij een oefening zijn arm of been niet goed legt, altijd ik. Als iemand zijn achterwerk te ver naar voor of achter legt, altijd ik. Volgens mij is het de kleur van mijn maillot die de aandacht trekt. (Paars zoals het kabinet).

Maar niet te min vind ik het heel gezellig. Ik doe het graag, heb wel veel last van spierpijn vooral aan mijn bekend. Ook bezoek ik héél veel loopwedstrijden om al die stinkende, kuchen-de, hoestende, snotterende, zwetende lopers en loopsters aan te moedigen. En ze dan meestal tevreden en moe gestreden de finish te zien bereiken.

Al die verhalen over goede en slechte tijden al die strijdlustige gezichten, ik vind ze prachtig. Elke wedstrijd is voor iedereen een overwinning.

Veel koude en regen heb ik daarvoor in de loop der jaren moeten trotseren om iedereen een woordje toe te roepen, soms wel hele zinnen. Hier heb ik nogal wat namen voor gekregen o.a. ons mam, ons moeder, zonnebloem, Fransje enz. enz.

Veel zin gaat bij mij uit naar sport of zelf sporten in de vorm van trimmen, tennis en steps, of in de vorm van aanmoedigingen.

En dan na afloop van dat alles staan er nog bergen was op me te wachten met mijn eigen lopend, voetballend, tennissend, fitnissend, squashend, werkend en lerend zes hoofdig gezin.

Jong en vitaal blijf ik erbij en dat wil ik graag nog jaren zo volhouden.

Groetjes van Francien Dekkers.

Ik geef de pen door aan Frans Peters.

P.s. weet iedereen dat onze trainster graag stiekem in je billen knijpt.

UITSLAGEN WEDSTRIJDEN VAN DE JEUGD

11e Zandboscross 4 december 1994 bij a.v.L.G.D. te Deurne

trimlopen dames	3200 meter	2e Carla Arts	14.59
trimlopen heren	3200 meter	3e Erik Kempe	13.36
"	" 3200 meter	5e Joris van Esch	13.59
"	" 3200 meter	8e Lennert Asveld	15.28

Auwjoarscross zaterdag 31 december 1994 bij AVO te Oirschot

Jongens pup. C	1050 mtr.	Meisjes pup. A	1050 mtr.
4 Mark van Ginkel	5.50	33 Anneke den Otter	6.20
7 Willem den Otter	6.31		

Jongens jun. D	2100 mtr.	Meisjes jun. D	1350 mtr.
23 Maarten v.d. Heuvel	10.34	9 Miriam Arts	5.55

Donckcross Zuid-Nederlands kampioenschap
8 januari 1995 bij 't Jasper Sport te Someren

Jongens pup. C	1000 mtr.	Jongens jun. D	2000 mtr.
4 Mark van Ginkel	4.43	13 Martijn Conijn	7.53
		29 Dennis de Bruin	8.21
Meisjes jun. C	2000 mtr.	Jongens jun. B	5500 mtr.
5 Carla Arts	7.56	24 Erik Kempe	24.56

Indoor zaterdag 14 januari 1995 bij G.A.C. te Gemert

<u>Jongens pup. C</u>	40m	KOGEL	HOOG	PUNTEN
3 Mark van Ginkel	7.8	4.44	0.85	586
6 Willem den Otter	8.9	3.03	0.80	280
7 Sander de Bruin	8.7	2.61	0.80	268
<u>Jongens pup. A</u>				
26 Joost Conijn	8.0	----	0.85	352
<u>Meisjes pup. A</u>				
23 Anneke den Otter	8.1	2.66	0.80	357
<u>Jongens jun. D</u>				
4 Martijn Conijn	6.1	7.24	1.30	1453
15 Dennis de Bruin	6.9	4.73	1.20	1033
<u>Meisjes jun. D</u>				
23 Miriam Arts	6.6	5.11	1.15	1088
<u>Jongens jun. C</u>				
11 Arjen van Esch	5.9	8.35	1.35	1607
<u>Meisjes jun. C</u>				
6 Heidi Arts	6.1	7.01	1.40	1519
23 Carla Arts	6.7	5.51	1.30	1201
28 Janneke v.d. Heuvel	7.8	5.74	1.00	784

Profile cross 5 februari 1995 bij de Keien te Uden

Jongens pup. C	1200 mtr.	Meisjes pup. A	1200 mtr.
1 Tom van Aarle	5.45	17 Anneke den Otter	7.03
4 Mark van Ginkel	6.20		
10 Willem den Otter	7.09	Jongens jun. D	1770 mtr.
11 Sander de Bruin	7.21	8 Martijn Conijn	7.16
		11 Dennis de Bruin	7.33
Jongens jun. B	5460 mtr.	Jongens jun. C	3190 mtr.
16 Erik Kempe	23.30	18 Geert v.d. Boom	14.02
19 Joris van Esch	25.39		

Wedstrijdkalender pupillen en junioren

Zondag 12 maart te Best "Generaal Michaëlis"
Indoor voor pupillen en Junioren C-D
Programma: driekamp 40m - hoog - kogel aanvang 10.30 uur

Zondag 19 maart te Sint-Oedenrode "Fortuna '67"
Fortunaloop trimloop 4 km. aanvang 10.30 uur
Scholierenloop groep 1 + 2 730 mtr. aanv.v.a.12.00 "
Scholierenloop groep 3 t/m 8 1100 mtr. aanv.v.a.12.20 "
Scholierenloop 13 t/m 16 jaar 2200 mtr. aanv.v.a.13.20 "

Zondag 23 april te Liempde "Buurtver.Loo-eind / Fortuna'67"
Parkloop landgoed Velder 3 km. (t/m 15 jaar) aanvang 10.30 uur
Parkloop " " 6 km. (vanaf 16 jaar) " 10.30 "
Parkloop " " 1 km. (t/m 10 jaar) " 11.15 "

Zaterdag 3 en zondag 4 juni te Boxtel "MARVEL"
Nationale Grasbaanspelen
wedstrijd vóór pupillen - junioren - senioren - veteranen

De beste persoonlijke prestaties van 1994
(geen crossen en indoor)

Jongens pup.C	40m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Sander de Bruin	8.9	0.75	9.76	1.73	2.10	5.52
Willem den Otter	8.0	0.65	12.14	2.04	2.44	5.06.3

Meisjes pup.B	40m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Anneke den Otter	8.3	0.80	10.09	2.48	2.56	4.57.7
Tamara van Weert	8.4	0.85	12.26	2.39	2.63	4.49.9

Jongens pup.B	40m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Edwin van Beers	---	---	---	---	---	5.28
Joost Conijn	8.2	0.85	28.30	2.58	3.76	4.41.2
Roel de Jonge	7.6	0.80	13.62	2.90	2.24	4.40.4
Jochem Koek	7.7	0.90	22.02	2.74	5.98	4.50

Meisjes pup.A	60m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Miriam Arts	9.7	1.20	22.55	3.34	5.27	4.00.6
Frances Massuger	10.3	0.90	10.09	2.75	4.83	4.08.7
Jolanda Verrijt	---	0.80	---	---	3.17	---

Jongens pup.A	60m	HOOG	BAL	VER	KOGEL	1000m
Dennis van Beers	---	---	---	---	---	4.37
Maarten vd Heuvel	10.9	1.05	---	2.90	6.37	4.14.8

Meisjes jun.D	60m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1000m	600m
Carla Arts	9.2	1.25	3.68	6.96	12.16	13.92	3.54	1.54.7
Lieke Brans	11.3	0.90	2.60	6.95	9.98	---	---	2.44.1
Linda van Dijk	10.0	0.90	2.91	6.10	11.60	---	---	2.23.1
Janneke v.d.Heuvel	10.4	1.00	---	6.89	11.66	11.45	---	2.25.2
Wieteke Kuipers	9.6	1.15	3.24	8.35	16.80	---	3.58	1.55.1
Jannie in 't Zandt	9.6	1.15	---	7.63	20.74	15.82	4.24	---

Jongens jun.D	80m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1000m
Ivo Aarts	11.9	1.25	3.64	6.24	15.64	10.28	3.53.7
Roel Brans	13.7	---	3.34	5.87	15.82	---	3.33.4
Dennis de Bruin	13.6	1.15	2.99	4.61	13.50	10.38	3.53
Martijn Conijn	11.4	1.20	3.27	5.90	10.90	14.38	3.31.0
Joost van Kampen	12.4	1.25	3.54	8.42	24.44	---	3.30.3

Meisjes jun.C	80m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1000m
Heidi Arts	11.1	1.35	4.56	7.27	16.15	16.84	4.20

Jongens jun.C	100m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1000m	1500m	800m
Arjen van Esch	14.3	1.25	3.91	7.54	26.77	20.64	3.40	6.00.8	---
Floor van Kampen	16.2	---	3.39	6.61	20.40	18.36	---	5.55.8	2.58.7
Peter Maas	---	---	---	---	---	---	4.15	---	---

Jongens jun.B	100m	200m	400m	HOOG	VER	KOGEL	SPEER	DISCUS	1000m	1500m
Lennert Asveld	13.5	29.30	---	1.35	4.10	8.43	22.31	21.26	3.50	5.31.9
Joris van Esch	15.1	---	---	1.20	3.74	6.41	15.62	16.30	3.37	5.32.7
Jorg vdHeijden	17.7	---	---	1.20	3.35	5.76	15.33	12.90	4.11	---
Erik Kempe	13.4	28.76	63.03	1.45	4.79	7.55	25.14	20.35	3.31	5.29.2

Jongens jun.A	100m	kogel	1000m
John van Erp	13.6	7.87	4.10

Heren Senioren	100m
Leon Verrijt	12.0



de pen

Allereerst wil ik Nettie bedanken, om mij de pen te geven. Niet dat ik nu zo graag schrijf, maar ik vind het wel fijn als ik iets meer van de clubgenoten weet als alleen de loopprestatie.

En ik dacht, misschien zij dan ook van mij.

Nou daar gaat hij dan.

Ik ben de kleinste loper (in lengte) van groep 1, genaamd Henry Wijffelaars, Scherpakkerstraat 15.

Ja, voor de wat langere lopers, het vroegere adres van de toenmalige voorzitter Ton Visschendijk.

Ik ben geboren op 24 april 1956 en opgegroeid op een boerderij in het Hool in Gerwen. Ik heb drie broers en een zus die ouder zijn dan ik en drie broers en een zus die jonger zijn dan ik.

Ik heb 25 jaar thuis gewoond en ben toen getrouwd met Marian en in Nuenen gaan wonen (zes jaar) en nu woon ik alweer zeven jaar in het gezellige Rooi, mede dank zij de loopvereniging.

Marian en ik hebben twee zonen, een van acht jaar en een van zes jaar oud.

Ik ben patissier van beroep, maar in mijn vrije tijd help ik ook graag mijn broer in de bouw.

Ik ben op 8 april 1991 bij Fortuna gekomen door een advertentie in "Middenbrabant". Mijn buurman en ik liepen toen zo af en toe wel eens een kilometer of 5, dus ik dacht ik kan dat makkelijk maar dat viel de eerste weken wel zwaar, met de nodige spierpijn, maar ik dacht de aanhouder wint (vrijdag liep ik er nog $\pm$ 24 km.) dus dat gaat wel lekker zo. In het begin liep ik met Fortuna 2x in de week. Ik vond dat niet genoeg dus ging ik met een paar lopers vrijdags ook trainen en een jaar later liep ik mijn eerste halve marathon in Eindhoven in 1.35.25.

Mijn eerste hele marathon wil ik dit jaar in Eindhoven doen, het lijkt mij een hele uitdaging, maar het zal wel veel uren trainen zijn.

Ik ben ook hulp trainer van groep 1. Wat soms ook niet mee viel, want de geroutineerde lopers moesten in eens naar een zogenaamde leek luisteren. En ik ben ook kontakt persoon van de evenementen-commissie wat tevens het voorzitterschap inhoud.

Maar ik vind als je lid van een vereniging bent moet je er ook iets voordoen, vele handen maken licht werk.

Loop ze

Henry

De pen geef ik door aan:

Mart van Heeswijk.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

11e Zandboscross zondag 4 december 1994 bij a.v. L.G.D. te Deurne

trimloop 7800 meter		heren veteranen 7800 meter	
45 Mari van Houtum	33.41	30 Jos Dekkers	30.36 8e M45
66 Henk van Uden	34.41		
71 Ad v.d. Heyden	34.48	heren senioren 10100 meter	
95 Cor Verschuyten	35.55	53 Jorrit Dekkers	39.57
143 Piet van Engeland	40.55		

11e Zevenheuvelenloop zondag 20 november 1994 Nijmegen/Groesbeek

		15 km.	
Vrouwen 35 - 44 jaar	139 Gerrie v.d. Vleuten	1.18.20	totaal 4415e
" " " "	292 Nicolien Smulders	1.26.08	totaal 5880e
" " " "	360 Fien Asveld	1.30.25	totaal 6295e
Vrouwen 55 j. en ouder	8 Isa van Heijningen	1.30.24	totaal 6294e
Mannen < 40 jaar	634 Frank Scheutjens	1.02.51	totaal 976e
Mannen < 40 jaar	723 Frans Rovers	1.03.52	totaal 1146e

Mannen < 40 jaar	998	Henry Wijffelaars	1.06.32	totaal 1659e
" " "	1395	Henk Heymans	1.10.02	totaal 2481e
Mannen 40 - 49 jaar	203	Rinus Pennings	1.01.27	totaal 788e
" " " "		Henk Strik	1.01.28	
" " " "	551	Gerard v.d. Wijdeven	1.07.03	totaal 1781e
" " " "	565	Jos van Uden	1.07.16	totaal 1820e
" " " "	576	Ad v.d. Heyden	1.07.20	totaal 1835e
" " " "	1912	Carel v.d. Boom	1.26.02	totaal 5867e

36e Internationale WARANDELOOP bij a.v. ATTILA te Tilburg 27-11-'94
7800 meter

senioren	88	Leo van Kampen	27.28	17.08 km./uur
senioren	124	Jorrit Dekkers	28.36	16.41 km./uur
M 40	39	Jos Dekkers	29.35	15.86 km./uur
M 40	71	Mari van Houtum	31.27	14.92 km./uur
M 40	94	Peter Hellings	36.23	12.90 km./uur

Auwjoarscross zaterdag 31 december '94 bij AVO te Oirschot

			9260 meter	
senioren	24	Leo van Kampen	33.39	
senioren	31	Jorrit Dekkers	35.19	
M 40 - M 49	13	Jos Dekkers	35.24	

23e halve marathon van Egmond zondag 8 januari 1995

wedstrijdloop			prestatie	loop	
sen.	349	Frans Rovers	1.32.13	185	Fons van Boxmeer 1.34.48
M 40	---	Mari van Houtum	1.32.46	1462	Cor Verschuyten 1.55.07
M 45	38	Jos Dekkers	1.26.41	2308	Nicolien Smulders 2.07.15
M 50	18	Henk van Uden	1.29.51	2328	Isa v. Heijningen 2.07.38
V 45	22	Lien Vogels	1.52.14	2517	Tineke v. Boxmeer 2.13.09

Goed, Beter, Best - Loop 21 jan.'95 bij a.v. Gen.Michaëlis te Best

			½ marathon	
27	Leo van Kampen	1.15.57	20e	senioren
50	Jos Dekkers	1.19.10	10e	M 40 - M 49
103	Henk van Uden	1.27.40	6e	M 50
107	Mari van Houtum	1.27.58	26e	M 40 - M 49
114	Henk Strik	1.28.41	29e	trimmer
117	Frans Rovers	1.29.15	32e	trimmer
119	Jos van Uden	1.29.22	34e	trimmer
126	Walter Hagelaars	1.29.51	38e	trimmer
146	Henry Wijffelaars	1.31.35	52e	trimmer
151	Frank Scheutjens	1.32.20	49e	senioren
153	Mari Smits	1.32.51	58e	trimmer
155	Henk Pennings	1.32.55	50e	senioren
253	Lien Vogels	1.46.51	4e	V 35
264	Carel v.d. Boom	1.51.10	148e	trimmer

Verenigings klassemment 7e Fortuna '67 7.03.05

12,7 km.	Simon Lavrijssen	56.40
12,7 km.	Antoon Asveld	1.15.14

Commanderije cross zondag 21 jan.'95 bij GAC te Gemert

senioren	21	Jorrit Dekkers	40.53	10990 meter
M 45	4	Jos Dekkers	33.02	8570 meter

22e Midwinter Marathon te Apeldoorn 4 februari 1995

29	Jos Dekkers	2.49.03	2e	M 45
120	Mart van Heeswijk	3.08.59	24e	M 40
146	Henk Strik	3.11.47	35e	M 40
211	Mari van Houtum	3.20.40	46e	M 40
304	Frans Rovers	3.31.32	137e	senioren

De Asselronde 27,5 km

314	Jos van Uden	2.01.00
411	Henk Pennings	2.03.43
589	Mari Smits	2.08.54
813	Gerard vd Wijdeven	2.13.49
1188	Lien Vogels	2.24.00

Minimarathon 18,6 km.

122	Jorrit Dekkers	1.11.18
	Henk Heymans	1.25.25
	Gerard vd Biggelaar	1.33.30

Profile cross zondag 5 februari 1995 bij a.v. De Keien te Uden
veldloop 10860 meter senioren 46 Leo van Kampen 40.51

16e DES halve marathon te Eersel zaterdag 11 februari 1995
6 Leo van Kampen 1.15.00 6e senioren
145 Jos van Uden 1.30.26 45e M 40
189 Mari Smits 1.35.14 67e trimmer

Carnaval

Startschot door Prins Toon den tweede

Op de training van Carnavalsmaandag 27 februari werden de weinige opgekomen leden verrast met de aanwezigheid van prins Toon den tweede.

De prins aangespoord door enige Fortunaleden in de raad van 11 en zelf ook oud Fortuna-lid wilde ons voor deze speciale training wegschieten.

Na een welkomstwoordje en door de trainers onderscheiden te zijn in een inderhaast vervaardigde Fortuna orde, sprak de prins nog een woordje. Hierin betreurde hij dat hij door drukke werkzaamheden en een zwakke rug geen onderdeel meer uitmaakte van het vriendenclubje. Na een muzikaal ondersteunde polonaise en een groepsfoto werd het startschot door de prins gegeven. Het vrolijk uitgedoste clubje trainde rustig een uurtje rond het sportpark, waarna de carnaval weer opgezocht werd.

De beste persoonlijke prestaties van 1994

Mannen senioren	10 km.	15 km.	½ marath.	25 km.	30 km.	marathon
Jorrit Dekkers	36.10	-----	-----	-----	-----	-----
Toine van Erp	-----	-----	1.15.55	-----	-----	-----
Leo van Kampen	-----	53.03	1.14.45	1.33.30	-----	2.44.00PR
Wim Kompier	39.41	-----	1.29.16	-----	-----	2.59.48PR
Kees van Oorschot	-----	58.49	1.23.27	-----	-----	-----
Henk Pennings	-----	-----	1.33.20	-----	-----	3.35.41
Rinus Pennings	-----	1.00.46	1.26.18	-----	-----	3.10.37
Frans Rovers	-----	1.03.52	1.28.46PR	-----	-----	3.16.30
Frank Scheutjens	39.35PR	1.00.58PR	-----	-----	-----	-----
Pim van der Wijst	35.05	55.24	1.19.24	-----	-----	-----

M 40

Jos Dekkers	-----	53.51	1.18.07	1.36.32	1.57.47	2.48.12
Cor van Erp	37.49	-----	1.24.53	-----	-----	3.07.28
Mart van Heeswijk	-----	-----	1.26.14	-----	-----	2.57.33PR
Peter Hellings	-----	1.07.38	1.33.35	-----	2.41.29	3.50.06
Mari van Houtum	-----	1.02.46	1.23.25	1.45.26	-----	3.14.38PR
Jan v.d. Schoot	34.48	-----	-----	-----	-----	-----
Henk Strik	39.47	1.01.28	1.29.07	-----	-----	-----
Jos van Uden	-----	1.07.16	1.31.49	-----	2.20.07	3.23.24PR
Gerard vd Wijdeven	41.10	1.04.29	1.35.30	-----	2.19.41	3.38.16PR

M 50

Henk van Uden	-----	59.15	1.23.02	-----	-----	3.02.45
---------------	-------	-------	---------	-------	-------	---------

Jongens jun.B

Joris van Esch	43.37	-----	-----	-----	-----	-----
----------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

M 40

	200m	VER	SPEER	DISCUS	KOGEL	Hinkstspr	1500m
Gerard vd Wijdeven	26.0	4.40	36.50	28.30	9.82	9.93	5.02.5

Rooise trimcompetitie 1994/1995

Heren 8 km.		16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
							4 afst.
1	Leo van Kampen		28.25	28.09	28.01	28.41	1.53.16
2	Pim v.d. Wijst	28.39	28.59	29.06	28.53	<u>31.16</u>	1.55.37
3	Jorrit Dekkers	29.01	29.20	<u>29.35</u>	28.56	29.33	1.56.50
4	Jos Dekkers	29.15	29.51	<u>30.10</u>	29.55	29.58	1.58.59
5	George Zoontjens	30.28	30.53		30.19	30.15	2.01.55
6	Mari van Houtum	<u>32.00</u>	31.27	31.41	31.42	31.28	2.06.18
7	Art Vischers	<u>32.14</u>	31.47	31.55	31.58	31.41	2.07.21
8	Henk van Uden	32.19	<u>33.14</u>	32.18	32.31	32.11	2.09.19
9	Fons van Boxmeer	32.07	<u>32.49</u>	<u>33.04</u>	32.41	32.20	2.09.57
10	Wim Kompier	30.44	32.10		32.42	35.03	2.10.39
11	Mari v.d. Wijst	33.55	32.23	32.06	32.58		2.11.22
12	Walter Hagelaars		33.37	32.36	33.01	32.45	2.11.59
13	Frank Scheutjens	33.07		32.46	33.20	33.39	2.12.52
14	GerardvdBiggelaar	33.24	34.31	33.51	36.02		2.17.48
15	Henk Pennings	33.58	35.46		33.54	36.22	2.20.00
16	Hans van Kampen	36.21		36.04	34.36	34.27	2.21.28
17	Rien Habraken	35.05	34.54		36.34	35.47	2.22.20
18	Simon Lavrijssen		36.51	36.14	35.43	36.40	2.25.28
19	Gerard van Bortel		38.18	38.11	37.58	38.49	2.33.16
20	Frans Vingerhoeds		38.40	37.59	38.15	38.59	2.33.53
21	Peter Slits		39.35	38.36	37.56	37.56	2.34.03
22	Carel v.d. Boom	39.46		41.11	40.07	40.26	2.41.30
23	Joep Hulsen	40.37	39.22	38.48	47.00		2.45.47
	Toine van Erp		29.47	29.16		29.17	
	Arthur Brands					29.22	
	Paul Maussen	29.55					
	Kees v. Oorschot	31.06			31.03	30.35	
	Mart v. Heeswijk	31.40			32.02		
	Peter Scheutjens			31.41	33.04		
	Cor van Erp	31.50				35.35	
	Jack de Punder	31.57					
	Ad v.d. Heyden	32.32				34.03	
	Frans Rovers	32.33					
	Gerrit v.d. Riet					32.41	
	Hein Vervoort				34.35	33.11	
	Jos v.d. Wijst				34.14		
	Henk Heymans	34.19					
	Henry Wijffelaars	34.50			34.30	34.02	
	Hans de Bock				35.41	34.35	
	Mari Smits	34.56			35.18		
	Arie Koek	35.12	36.27				
	Jos van Uden	35.22					
	Peter Hellings	35.26				41.08	
	Gerard vd Wijdevan			35.34			
	Cor verschuyten	36.30	36.15		35.36		
	Jan v. Zutphen				36.15		
	Piet van Engeland		36.40	36.16	36.28		
	Hans Naterop		36.39	36.08		38.18	
	Henk Verreijt	36.55			37.22		
	Riny Verreijt	37.00			37.53		
	Jan Ooms	39.15	40.31		40.21		
	Peter Oprinsen			41.23	40.06	39.37	
	Chris van Hoesel			40.23	40.06	39.38	
	Adrie Huygens	40.00					
	Ton v.d. Elsen	40.08	40.14		43.23		



<u>Dames 8 km.</u>	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
						4 afst.
1 Wil v.d. Rijt	37.53	<u>38.23</u>	37.53	37.44	38.02	2.31.32
2 Nettie Hulsen	39.14	<u>39.35</u>	38.48	39.21	<u>40.29</u>	2.36.58
3 Tineke v.Boxmeer	42.44		43.31	44.22	<u>43.26</u>	2.54.03
Maria van Kampen	36.37	38.04				
Gerrie vd Vleuten	37.29		38.27			
Lien Vogels	37.39			39.43		

<u>Heren 4 km.</u>	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
						4 afst.
1 Ties Brans	<u>17.30</u>	16.35	16.20	16.15	15.45	1.04.55
2 Joris van Esch		17.03	16.06	16.13	15.39	1.05.01
3 Rien vd Eertwegh	19.47	19.51	19.06	19.19		1.18.03
4 Gé de Louw	<u>21.21</u>	20.21	19.25	20.48	20.46	1.21.20
5 Bert Geeven		21.19	21.25	21.48	20.49	1.25.21
6 Antoon Asveld	21.19	<u>21.47</u>	21.39	21.08	21.22	1.25.28
7 Karel Verberk	<u>24.23</u>	23.48	22.45	23.32	23.09	1.33.14
Henk Strik	15.45					
Gerard vd Wijdeven				16.42	16.40	
Maarten vd Heijden					17.22	
Andre v.d. Laar			18.26	19.43		
Peter Maas		18.53				
Johan Stehmann					19.14	
Riny Oerlemans			19.54			
Peter Slits	23.32					
Ger Rovers					26.53	

<u>Dames 4 km.</u>	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
						4 afst.
1 Trees Minneboo		19.57	19.38	19.42	19.32	1.18.49
2 Sjan Kerkhof	<u>20.21</u>	20.01	19.25	19.40	19.59	1.19.05
3 Isa v.Heijningen	20.15		19.54	19.57	19.53	1.19.59
4 Lies Brans	20.23	<u>22.34</u>	20.23	19.50	19.54	1.20.30
5 Nicolien Smulders	20.14		19.52	20.08	21.16	1.21.30
7 Carin Slits	<u>23.32</u>	22.58	22.11	22.10	22.09	1.29.28
Fien Asveld			19.55	19.53	20.37	
Annemiek Koek	20.30	21.42				
Marianne Latijnhouwers		21.18				
Alda van Eert		21.34	21.26	22.09		
Gerrie Essens	22.29	21.37				
Marga Verduin		21.46	22.11			
Diny vd Wijdeven			22.35	22.32	22.08	
Fien Arts				23.25		
Mar.Latijnhouwers	26.08		25.13	24.25		
MirandaScheutjens	26.08		25.13		26.25	
Wil Rovers		28.24			26.47	
Lily den Otter	33.21					

<u>Jongens 3 km.</u>	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
						4 afst.
1 Erik Kempe		12.13	12.02	11.48	11.33	47.36
2 Joost van Kampen	12.01	11.58	<u>12.12</u>	12.07	11.52	47.58
3 Roel Brans	<u>13.02</u>	12.54	12.53	12.51	12.36	51.14
4 Dennis de Bruin		13.51	14.06	12.50	13.24	54.11
5 Maarten vdHeuvel	14.39	<u>14.55</u>	14.28	14.05	14.55	58.07
Floor van Kampen	13.50	13.16	13.23			
Arjen van Esch	13.54					
Peter Maas	13.57					

<u>Meisjes 3 km.</u>	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL
						4 afst.
1 Carla Arts	13.19	12.55	13.26	12.58	<u>13.33</u>	52.38

Clubcross 1994/1995 1100 meter

<u>Jongens pup.C</u>	16-10	20-11	18-12	15-01	12-02	TOTAAL 3 afst.
1 Tom van Aarle	<u>4.49</u>	4.46	4.45	<u>4.47</u>	4.39	14.10
2 Mark van Ginkel	<u>5.23</u>	5.11	5.13	<u>4.57</u>	<u>5.14</u>	15.21
3 Willem den Otter	5.31	<u>5.47</u>	<u>5.58</u>	5.44	<u>5.37</u>	16.52
4 Rob v.d. Wijst	<u>5.53</u>		<u>5.43</u>	5.47	5.45	17.15
Jacques Vugts	5.06		----		5.21	
Sebastian vd Wijst	5.41			6.28		
Joris Oerlemans			6.14			
<u>Meisjes pup.C</u>						
1 Inge Habraken	5.56	<u>6.03</u>	<u>6.12</u>	5.57	5.54	17.47
Amanda v.d.Vleuten	6.20		6.31			
<u>Jongens pup.B</u>						
1 Jaap Habraken	5.14	<u>5.15</u>	<u>5.53</u>	5.13	5.06	15.33
2 Danny v.d. Wijst	5.18		5.32	<u>6.36</u>	5.16	16.06
3 Edo Brans	5.30	<u>5.55</u>	5.29	5.24	<u>5.32</u>	16.23
Matthijs vdVleuten	6.53					
<u>Meisjes pup.B</u>						
1 Daisy Heymans	<u>5.54</u>	5.35	<u>5.46</u>	5.28	5.33	16.36
Ilse Oerlemans			5.48			
<u>Jongens pup.A</u>						
1 Rob Heymans	4.46	4.39	4.56	<u>5.14</u>	<u>5.10</u>	14.21
2 Jochem Koek	4.58	4.45	<u>5.09</u>	<u>5.19</u>	5.09	14.52
3 Joost Conijn	5.10		<u>5.18</u>	<u>5.21</u>	5.20	15.48
4 Pi��rre Vugts	5.08		5.47		5.25	16.20
Roel de Jonge				5.50		
<u>Meisjes pup.A</u>						
1 Sanne v.d. Wijst	5.13	<u>5.22</u>	<u>5.25</u>	4.55	5.13	15.21
2 Ilse v.d. Wijst	5.15		<u>5.37</u>	5.30	5.21	16.06
3 Anneke den Otter	5.26	<u>5.50</u>	<u>5.42</u>	5.37	5.34	16.37
<u>Jongens jun.D</u>						
1 Martijn Conijn	<u>4.13</u>	4.00	<u>4.05</u>	4.04	4.01	12.05
2 Dennis de Bruin	<u>4.18</u>	3.58	4.12	4.14	<u>4.23</u>	12.24
3 Maarten v.d.Heuvel	4.33	<u>4.51</u>	4.45	4.45	<u>4.50</u>	14.03
<u>Meisjes jun.D</u>						
1 Miriam Arts	4.40	<u>4.43</u>	<u>4.41</u>	4.35	4.38	13.53
2 Lieke Brans	5.15	5.24	5.17	<u>5.35</u>	<u>5.38</u>	15.56
<u>Jongens jun.C</u>						
1 Arjen van Esch	3.49	<u>4.04</u>	3.54	<u>4.21</u>	3.47	11.30
2 Ivo Aarts	4.14	4.27	<u>4.55</u>	<u>4.42</u>	4.30	13.11
Geert v.d. Boom			4.14			
Dirk de Man					4.22	
<u>Meisjes jun.C</u>						
1 Carla Arts	<u>4.14</u>	4.07	4.10	4.06	<u>4.18</u>	12.23
2 Heidi Arts	<u>5.02</u>	4.57	4.56	4.57	<u>5.07</u>	14.50
Janneke v.d.Heuvel			5.43		6.01	
<u>Jongens jun.B</u>						
1 Erik Kempe	<u>4.02</u>	3.45	<u>3.51</u>	3.41	3.49	11.15
2 Joris van Esch	<u>3.56</u>	3.52	<u>4.43</u>	<u>4.32</u>	3.57	11.45
Peter Maas	4.33	4.26				
<u>Jongens jun.A</u>						
1 Lennert Asveld		3.55	3.52	3.57	<u>4.02</u>	11.44

INLEIDING

Als er (bijna) dagelijks gesport wordt, hebben de spieren het behoorlijk zwaar te verduren. Een goede trainingsbelasting, waarin voldoende rust is ingebouwd, is het allerbelangrijkste om overbelastingsverschijnselen te voorkomen. Daarnaast is het verstandig extra aandacht aan ontspanning en herstel te geven. Denk hierbij aan een goede voeding, aan sauna-bezoek, maar ook aan sportmassage.

HOE WERKT SPORTMASSAGE?

Door het toepassen van sportmassage treden de volgende effecten op:

- De haarvaatjes in de huid en spieren gaan verder open, waardoor er een duidelijk toename van de doorbloeding optreedt. Doordat de spieren beter doorbloed worden, zullen de gevormde afvalstoffen (o.a. vocht en lactaat) beter worden afgevoerd en wordt spierpijn (zoveel mogelijk) voorkomen.
- De afvoer van afvalstoffen wordt ook verbeterd door de uitwendige druk van de massage.
- De spierspanning wordt beïnvloed.

Er zijn verschillende massage-technieken, zoals wrijvingen, knedingen, klopbewegingen en schuddingen. Als regel wordt aangehouden dat een sportmassage voor de sporter (tot op zekere hoogte) comfortabel moet zijn. Vaak gebruikt de sportmasseur een tussenstof. Het doel van deze tussenstof is het verminderen van de wrijvingsweerstand, waardoor pijn en irritatie van de huid en haarzakjes (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Soms wordt een tussenstof gebruikt die een vaatverwijding in de huid geeft. Het gebruik van deze tussenstof voelt wel lekker warm aan, maar sommige mensen zijn overgevoelig voor de vaatverwijdende producten, terwijl de huid bij lage buitentemperaturen veel warmte kan verliezen.



WANNEER SPORTMASSAGE?

Massage kan worden toegepast bij vermoeide en stijve spieren. Het is niet alleen zo dat sportmassage altijd lekker is en gunstig werkt. Een sportmassage bij zeer stijve spieren is al snel te hard, waardoor de spieren na afloop nog stijver en pijnlijker aanvoelen. Sportmassage mag nooit worden toegepast bij een spierscheur, bij een ontsteking of wond van de huid of als je koorts hebt.

Sportmassage wordt meestal (de dag) na een wedstrijd of training gegeven. Na afloop van een zware training of wedstrijd kunnen afvalproducten van de spierstofwisseling, zoals vocht en lactaat, zich in de spieren ophopen. Dit is (grotendeels) te voorkomen door een goede cooling-down uit te voeren!

Een herstel-massage bevordert de afvoer van deze afvalstoffen uit de spieren waardoor spierpijn (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Het lichaam zal sneller hersteld zijn en beter de volgende belasting aankunnen. Een herstel-massage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warmtebad of sauna.

Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage uit te stellen. Het is dan verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen door middel van ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

Samengevat: Sportmassage bevordert het herstel en is met name zinvol voor atleten die (bijna) dagelijks trainen. Het moet gezien worden als een aanvulling op de cooling-down en andere herstel-maatregelen.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN

IN DE REGIO

Zondag	12 maart	"A.V. ATTILA" te Tilburg	
		De Dertig van Tilburg	
		KNAU-wedstr.15 km. + trimloop 15-7,5 km.	aanvang 11.00 uur
		KNAU-wedstrijd 30 km. + trimloop 30 km.	" 12.45 "
Zondag	12 maart	"SV CONDITIO" te Best	
		trimloop 3,2 - 6,5 km.	aanv.v.a.11.00 uur
Zondag	12 maart	"G.V.A.C." te Veldhoven	
		trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	12 maart	"DE KEIEN" te Uden	
		Bedaftcross trimloop	
		Heren en vet. 10395 mtr.	aanvang 11.30 uur
		1 ronde 1485 m. max 7 ronden = 10395 m.	aanvang 12.30 uur
Zaterdag	18 maart	"G.V.A.C." te Veldhoven	
		12e halve marathon KNAU-wedstrijd	aanvang 11.00 uur
		trimlopen 5,7 - 10,85 - 16,0 - 21.1 km.	" 11.00 "
Zondag	19 maart	"Fortuna '67" te Sint-Oedenrode	
		Fortunaloop trimloop 4 - 8 - 12 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag	25 maart	"TAXANDRIA" te Oisterwijk	
		winterlopen 2,5 - 5 - 7,5 - 10 km.	aanvang 15.00 uur
Zondag	26 maart	"OSS VOLO" te Rosmalen	
		12e halve marathon wedstrijd + trimloop	aanvang 14.00 uur
		trimloop 5 - 10 km.	" 12.45 "
Zondag	26 maart	"G.V.A.C." te Veldhoven	
		trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zaterdag	1 en Zondag 2 april	"DE KEIEN" te Uden	
		24-uursloop	aanvang ?
Zondag	2 april	"P.S.V. ATLETIEK" te Geldrop	
		20e Kempische trimcompetitie 13 - 6,5 km.	aanv.v.a.11.00 uur
Zondag	9 april	"S.V. CONDITIO" te Best	
		trimloop 3,2 - 6,5 km.	aanv.v.a.11.00 uur
Zondag	9 april	"TAXANDRIA" te Oisterwijk	
		Vennenloop 5 - 10 km.	aanvang 10.15 uur
	" "	15 km.	" 12.00 "
Zondag	9 april	"G.V.A.C." te Veldhoven	
		trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	9 april	"PRINS HENDRIK" te Vught	
		uurloop	aanvang 10.30 uur
Maandag	17 april	"A.V. MARVEL" te Boxtel	
		Paasloop 4,5 - 10 - 15,5 - ½ marathon	aanvang 13.30 uur
Maandag	17 april	"A.V.V." te Valkenswaard	
		trimloop 3 - 6 - 9 - 12 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	23 april	"BUURTVER. LOO-EIND" te Liempde	
		Parkloop Landgoed Velder 6 km.	aanvang 10.30 uur
	" "	" " 12 km.	" 11.15 "
Zondag	23 april	"G.V.A.C." te Veldhoven	
		trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.	aanvang 10.30 uur
Zondag	23 april	"G.A.C." te Gemert	
		Unidek halve marathon 7,3 - 14,2 - 21,2 km.	aanvang 11.00 uur
Zondag	23 april	"a.v. L.G.D." te Deurne	
		Uurloop	aanvang ?
Zaterdag	29 april	"S.V. HILKO" te Hilvarenbeek	
		14e Beekse Torenloop 10 km.	aanvang 13.00 uur
	" "	" 20 km.	" 14.15 "

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TOEGANGEN
IN DE REGIO

Zondag 30 april	"RUNNERSCLUB" te Lieshout	
8e Oranjeloop 5 - 10 - 15 km.		aanvang 19.00 uur
Zondag 7 mei	"A.V. OIRSCHOT" te Oirschot	
20e Kempische Trimcompetitie 14,3 - 7,15 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag 7 mei	"IJSCLUB THIALF" te Schijndel	
Campingsport De Wit Loop 7 - 14 - 21,1 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag 7 mei	"ATLETIEK EN HLC" te Engelen	
Tien van Engelen 2,5 - 5 - 10 km.		aanvang 12.45 uur
Zondag 7 mei	"KIOSKLOOP" te Erp	
trimloop 3,3 - 6,7 - 10 km.		aanvang 11.00 uur
Zaterdag 13 mei	"ACHIL '87" te Hilvarenbeek	
Beekse Bergenloop 5,6 - 10 km.		aanvang 17.00 uur
" " ½ marathon		" 18.00 "
Zondag 14 mei	"S.V. CONDITIO" te Best	
trimloop 3,2 - 6,5 km.		aanv.v.a. 11.00 uur
Zondag 14 mei	"G.V.A.C." te Veldhoven	
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.		aanvang 10.30 uur
Zondag 14 mei	"H.A.C." te Helmond	
OCé NK Ekiden Ned.Kamp.schap estafette marathon		aanv. 12.30 uur
Woensdag 24 mei	"a.v. OSS '78" te Oss	
avondwedstrijd 1500 - 3000 meter		aanvang ?
Donderdag 25 mei	"e.a.v. OLYMPIA" te Eindhoven	
Olympialoop 10 - 21,1 km.		aanvang 11.00 uur
Zondag 28 mei	"G.V.A.C." te Veldhoven	
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km.		aanvang 10.30 uur
Zaterdag 3 en zondag 4 juni	"MARVEL" te Boxtel	
Nationale Grasbaanspelen Senioren/Veteranen		aanvang ?
Zondag 18 juni	"FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode	
Halve Marathon - 10 km.		aanvang 11.00 uur

Fortunabode

Om de te lang in de kleedkamers blijven liggende Fortunabodes rond te brengen hebben we weer 3 nieuwe aanmeldingen.

Lien Vogels gaat Nijnsel , Isa van Heijningen gaat de Kienehoef en het Haverland en Trees Minneboo het Kinderbosch bezorgen.

Mart van Heeswijk en Wim Kompier doen Schijndel en Jorrit Dekkers Boskant.

Maar waar blijven de verspreiders voor het centrum, Olland en 2 mensen voor heel Schijndel is eigenlijk ook te weinig.

Aanmelding bij Tonny van Erp, tel. 04138-74622.

Auto Christiano

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



TELEFOON 04138 - 79104
AUTOTEL 0652971589

HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE

mazda

Jan Voets

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



**Mobil Service
Station**

Gert Wehkamp

Eerschotsestraat 74 - 5491 AD ST. OEDENRODE
Mobil 04138-73022 Mobil



Garagebedrijf

VAN DIJK



NIJVERHEIDSWEG 3A
NIJNSEL (SINT-OEDENRODE)
TEL. 04138-78217

BOSCH

Formule
Auto

VAN BOXMEER BV



CITROËN

BORCHMOLENDIJK 50
TELEFOON 04138-75911

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST

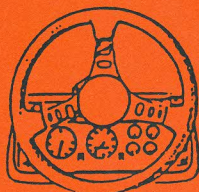


LIESHOUTSEWEG 74 - SINT-OEDENRODE
TEL. 04138-72055 - B.G.G 75900

A U T O B E D R I J F

P. vd WARENBURG

BOSKANTSEWEG 26 - 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72740



Automobiëlbedrijf



KEES VERVOORT



NIJNSELSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72364



**Autobedrijf
Martien van Erp**



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

M. RENDERS



TOYOTA



SUZUKI

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



Autobedrijf

Herman Kraayvanger



Eversestraat 47 - Sint Oedenrode

Tel. 04138-72285

BOSCH

Formule
Auto

autobedrijf

Scheepens

Schijndelseweg 53 - SINT-OEDENRODE
Telefoon 04138-73290



MITSUBISHI

Vloetstraat 10
04132-74516
UDEN

VOETS

Industrieweg 2
04138-74252
SINT-OEDENRODE

GARAGE

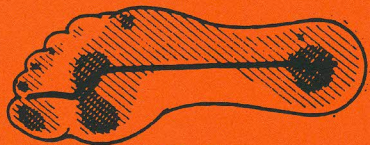
MARKGRAAFF

VOOR BETROUWBARE GEBRUIKTE AUTO'S



Pastoor Smitsstraat 38
St. Oedenrode - Olland - Tel. 04138-73482

DIFFERENT ATHLETES NEED DIFFERENT SHOES!



voetafdruk van
een normale loper



voetafdruk van
een overproneerder



voetafdruk van een
supineerder en voorvoetlander

Via een analyse van de voet-been-stand, de voetafdruk en de beoordeling van de gedragen schoenen kan op een eenvoudige wijze een functioneel en deskundig advies worden uitgebracht. En met de juiste schoenenkeus worden irritaties en blessures voorkomen.

Ofwel: **HYPRO SPORT** is voor alle atleten het startblok voor zijn of haar loopplezier.

Niet alleen op het gebied van sportschoenen is het assortiment van **HYPRO SPORT** uitgebreid, ook is een grote lijn functionele running kleding aanwezig van diverse gerenommeerde merken. Tevens is **HYPRO SPORT** natuurlijk het adres voor uw clubkleding.

EEN GOED ADVIES GEKOPPELD AAN EEN BREDE KOLLEKTIE VAN ALLE BEKENDE TOPMERKEN.... DAT IS HYPRO SPORT!



SPORTTEON
HYPRO SPORT

WAARDECOUPON
VAN **15,-**

Naam:
 Straat:
 Postcode: Woonplaats:

deze waardecoupon geeft recht op 15,- en kunt u van uw aankoop van min. 150,- bij Hypro Sport Veghel-Uden in mindering brengen m.u.v. aanbiedingen.