S.V. FORTUNA '67



mei 1995

59

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

mei 1995



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

25
1967 - 1992

uitgave: mei 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 - Redaktie clubblad :

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

<u>Uitsluitend schriftelijk:</u>
aanmelden nieuwe leden-adreswijzigingen-afmelden lidmaatschap

Wedstrijduitslagen kranten:

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

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

Jeugd tot 12 jaar (pupillen) ƒ 90,00 per jaar
(ƒ60,= 1e half jaar - ƒ30,= 2e half jaar)
Jeugd 13-18 jaar (junioren) ƒ110,00 per jaar
(ƒ80,= 1e half jaar - ƒ30,= 2e half jaar)
Senioren-atletiek ƒ160,00 per jaar
(ƒ100,= 1e half jaar - ƒ60,= 2e half jaar)
Loopgroep-leden ƒ 70,00
Loopgroep-leden met basiscontributie ƒ 85,00 (K.N.A.U.-recreant)
Loopgroep-leden met basiscontributie+licentie ƒ 115,00 (K.N.A.U.-wedstrijd)
Loopgroep-leden betalen het bedrag ineens.
Trimmers ƒ 100,00 per jaar (te betalen 2 x ƒ 50,= per half jaar)
Trimmers die ook loopgroep-lid zijn (zonder licentie) betalen ƒ 135,= per jaar
(te betalen 2 x ƒ 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 ƒ 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 adviseren.
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:

ƒ 70,00 gewone leden
ƒ 85,00 leden met recreantlicentie
ƒ 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	mei	Miranda Scheutjens	2	juni	Dennis de Bruin
3	"	Harry Hendriks	6	"	Aard van Berkel
3	"	Dennis van Beers	7	"	Miriam Arts
4	"	Peter Hellings	10	"	Ad Kelders
4	"	Ad v.d. Biggelaar	10	"	Dré Galiart
6	"	Henk Heijmans	12	"	Jannie in 't Zandt
7	"	Piet van Engeland	12	"	Wim Kompier
11	"	Geert van de Boom	17	"	Erik Kempe
12	"	Marjan van Vugt	18	"	Wim Groot Kormelink
15	"	Frances Massuger	19	"	Ivo Aarts
17	"	Luc van de Tillaart	20	"	Willem den Otter
17	"	Jochem Koek	21	"	Gerard van Boxtel
18	"	Bert Hoek	29	"	Job van Mil
20	"	Kees Treuren	29	"	Art Vissers
21	"	Wil Verstappen			
24	"	Henk Pennings			
26	"	Willy Konings			
26	"	Sylvia Habraken			
28	"	Theo v.d. Eerden			
28	"	Michel v.d. Ven			
29	"	Jan Vogels			
30	"	John van Erp			
31	"	Johan Stehmann			

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Josine Kluytmans	meisje pupil A
Johan de Haan	loopgroep
Dré Galiart	loopgroep
Thomas Rovers	jongen pupil A

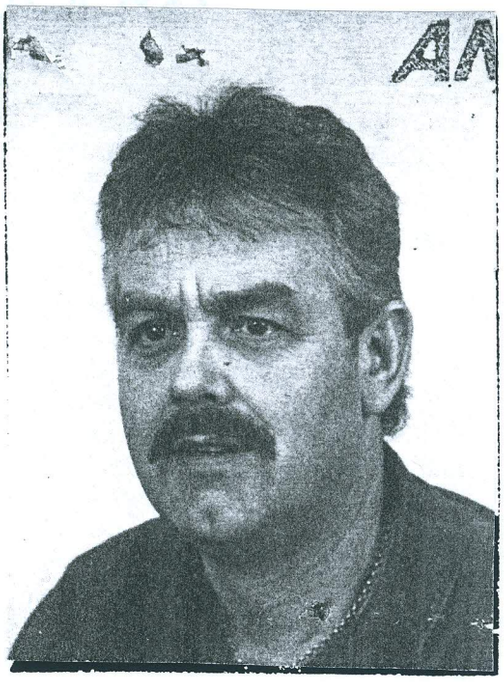
Afmeldingen:

- Rene van den Heuvel
- Paul van de Wiel
- Jack de Punder
- Monique Bosveld
- Mary Hellings
- Evelyne van Hoof
- Helma van der Heijden
- Jos Wijn
- Riekie van de Broek
- Gonny Smits
- Mien Brouwers
- Sjaan Gevers



atletiek

TER NAGEDACHTENIS AAN AD DE HAAN



Op maandag 27 maart bereikte ons het bericht dat Ad de Haan, Fortunalid van groep 3 bij een verkeersongeluk was overleden. De verslagenheid tijdens de maandagavond-training was groot. Vooral bij zijn loopvrienden en vriendinnen uit groep 2 en 3.

Ad kwam in 1991 bij de beginnersgroep van Fortuna. Het kostte hem letterlijk zweet bloed en tranen om met de loopsport te beginnen. Maar met zijn ijzersterke karakter zette hij zich hier overheen en werkte zijn programma af. Hij stimuleerde ook zijn zoon Johan en dochter Suzan om ook te gaan lopen en het ontspannende en sportieve in de loopsport mee te gaan maken. Hij vond het jammer dat zij er mee ophielden, maar zelf bleef hij zijn kilometers maken.
Op zijn eigen rustige manier knoopte hij dan voor of tijdens het lopen een gesprek met zijn medelopers of loopsters aan en kwam voldaan weer terug op het sportpark.
Enkele dagen voor zijn noodlottig ongeval kwam hij heel enthousiast zijn zoon opgeven die nu de lol van de loopsport was gaan inzien. Met genoegen vertelde hij nog over de Fortunacross waarbij Johan voor hem eindigde. Hij zat ook vol met toekomstplannen, de naderende verbouwing en het vaste voornemen om nu iedere dag een eindje te gaan lopen waren enkele kernpunten.

Het is hard om afscheid te moeten nemen van Ad.
Zijn betrokkenheid en zijn vertrouwen in de toekomst zullen wij missen als loopvrienden en loopvriendinnen.

Wij wensen Ria, Suzan en Johan veel sterkte toe bij dit zware verlies.

12e Halve Marathon en 10 km.
van Sint-Oedenrode zondag 18 juni 1995

start en finish: sportpark "De Neul"
halve marathon om 11.00 uur
10 km.-loop start om 11.15 uur

Voorinschrijving: alle leden van Fortuna '67 kunnen kosteloos aan de halve marathon (vanaf 16 jaar) of de 10 km. deelnemen.
Zij kunnen zich inschrijven op de aanmeldingslijsten in de kleedlokalen.

Geeft men zich op de dag van de loop op, of kiest men dan 'n andere afstand als waarvoor men zich ingeschreven had, dan is het inschrijfgeld voor de ½ marathon ƒ10,= en de 10 km. ƒ5,=.

Gevraagd ???

De aktiviteitencommissie van Fortuna '67 is al enige tijd bezig met de voorbereidingen van de ½ marathon en de 10 km. die op **zondag 18 juni 1995** in Sint-Oedenrode zal worden gehouden.

Elk jaar zijn er veel werkzaamheden te verrichten waarbij we een beroep doen op leden en diverse andere personen om ons hierbij te helpen.

Hieronder treft U een kort overzicht aan van een aantal werkzaamheden waarvoor we mensen zoeken.

1.Bij start en finish gedeelte op en rondom de Heul:
werkzaamheden op zaterdag 17 juni en zondag 18 juni 1995
(kontaktpersoon **Cor van Erp** telefoon **74622**)

-het ophalen van materiaal, het plaatsen van dranghekken
-aanbrengen van start- en finishdoeken
-het plaatsen van reclame borden en het ophangen van spandoeken
-het aanbrengen van afzetlinten en opbouwen van kraampjes
-de geluidsinstallatie opbouwen
-de inschrijving van de deelnemers
-uitdelen van herinneringen
-computerverwerking (ervaring vereist) etc. etc.

2.Verversingsposten en verkeersposten
op zondag 18 juni 1995 van 09.00-13.30 uur
(kontaktpersoon **Rinus Pennings** telefoon **76743**)

Op het parcours worden 4 verversingsposten opgesteld.
Voor het bemannen van **een** verversingspost hebben we ongeveer **8 personen** nodig die de lopers en loopsters voorzien van thee, water, sportdrank, sinaasappels en het uitdelen van sponzen.
Volwassenen tesamen met jongeren kunnen zo'n post bemannen.

Om het parcours van verkeersposten te voorzien zijn er **60 á 70 personen** nodig om het verkeer en de lopers/sters te leiden.
Hiervoor zoeken we volwassenen en jongeren die van tevoren instructie ontvangen, om voor een goede verkeersbegeleiding te kunnen zorgen.

Als u of een van uw gezinsleden, vrienden of kennissen ons kunnen of willen helpen dan kan dit op de volgende wijze:

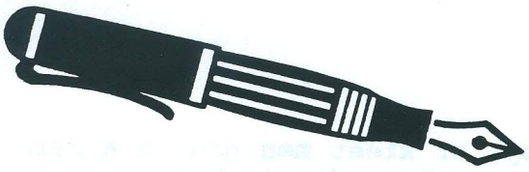
NAAM:
ADRES:
TELEFOON:
LEEFTIJD:

Aan welke aktiviteit(en) wilt u meewerken .....
Vóór 1 juni inleveren bij Henry Wijffelaars, Scherpakkerstraat 15, Sint-Oedenrode, of telefonisch 04138-77750 (gaarne tussen 18.00-19.00 uur).

Wij stellen het zeer op prijs als we op de medewerking van onze leden (zeker degenen die niet meelopen) kunnen rekenen, want zonder jullie inzet is de aktiviteitencommissie niet in staat om deze aktiviteit goed te laten verlopen.
Wacht niet te lang, kijk in uw agenda of u tijd en ruimte hebt om uw medesporters te helpen en maak dat dan zo snel mogelijk aan ons kenbaar.

Heeft u nog vragen ?
Bel Henry Wijffelaars, voorzitter aktiviteitencommissie tel.04138-77750.

Weet u nog mensen of bedrijven die ons willen sponsoren??
Bijvoorbeeld in de vorm van: reclame-borden, spandoeken, omroep, advertenties, materieelgebied of in 'n andere vorm.
Ze zijn altijd welkom!!!
Neem dan kontakt op met Gerard v.d. Wijdeven tel.04138-77895 of met Henry.



de pen

Ik dacht heb je nog niet genoeg pennen in de kast liggen, blijkbaar niet volgens Francien.

Maar alle gekheid op een stokje ik ben Frans Peters woon aan de Bobbenagelseweg, je weet wel dat prachtige slingerweggetje tussen Olland en Boskant waar veel sluipverkeer over komt.
Ander onderwerp: mijn hobby's zijn uiteraard trimmen op de donderdagavond, motor rijden op mijn oude Triumph met de motorclub. Wat knutselen in en rond het huis, maar mijn grootste hobby is wandelen.
Ik ben een lange afstand wandelaar en aangesloten bij de grootste wandelclub van Nederland, n.l. de O.L.A.T. Ollandse Lange Afstand Tippelaars, opgericht in Olland.
Verder ben ik werkzaam in de bouw en alles wat met bouwkunde te maken heeft.
Maar om op het trimmen terug te komen, het is tijd om mijn spullen te pakken anders kom ik te laat.

De pen wil ik doorgeven aan Jan van Eck want o.a. door hem ben ik bij het trimmen gekomen en hoop er nog lang bij te blijven.

Frans Peters.

UITSLAGEN WEDSTRIJDEN VAN DE JEUGD

Werpmeerkamp bij A.V. DE SPRINGBOKKEN te Son 07-09-1994

	KOGEL	DISCUS	SPEER	TOT.PUNTEN
3 Arjen van Esch	8.08	23.84	26.52	1239

Rectificatie:
De beste persoonlijke prestatie van 1994 van Arjen van Esch:
Kogel 8.08 en Discus 23.84

38e Joe Mann Bosloop bij a.v. Gen.Michaëlis te Best 19-02-'95

Jongens pup.C	910 mtr.	Meisjes pup.A 1e jr.	1240 mtr.
16 Sander de Bruin	4.30	23 Anneke den Otter	6.47
21 Willem den Otter	4.44		
		Meisjes jun.D	1240 mtr.
Jongens pup.A 1e jr.	1240 mtr.	21 Miriam Arts	5.31
22 Jochem Koek	6.27		
26 Joost Conijn	6.40	Meisjes jun.C	1870 mtr.
		3 Carla Arts	7.48
Jongens jun.D	1870 mtr.		
9 Dennis de Bruin	7.22	Jongens jun.C	3160 mtr.
14 Martijn Conijn	7.28	8 Arjen van Esch	12.53
33 Maarten v.d.Heuvel	8.35		

19-2-1995 te Best Joe Manncross

We moesten op de markt verzamelen.
Toen wij er waren mochten we foldertjes onder de ruitewissers doen. Toen iedereen er was gingen we op weg naar Best.
Toen we er waren moesten we weer foldertjes onder de ruitewissers doen. Toen we dat hadden gedaan, gingen we terug naar

Tiny om onze nummers op te laten plakken, ik had het nummer 539 dat vond ik een mooi nummer.
Toen de wedstrijd begon gingen wij inlopen, Willem en Sander moesten als eerste. En toen moest ik lopen dat ging niet zo goed vond ik. Na mij moesten Jochem en Joost Conijn lopen. Na hen moest Miriam lopen. Na Miriam moesten Dennis, Maarten en Martijn lopen. Na hen moest Carla lopen. Na Carla moest Arjen lopen. Na Arjen moest Floor lopen. En Carla was 3e geworden. Toen gingen we naar huis.

Groetjes van Anneke den Otter. Houdoe! Houdoe!

Indoor meerkamp bij a.v. Gen. Michaëlis te Best 12-03-1995

	40m	HOOG	KOGEL	PUNTEN
Jongens pup. C				
2 Mark van Ginkel	7.9	0.85	6.63	712
7 Willem den Otter	8.9	0.65	4.15	274
Jongens pup. A				
30 Roel de Jonge	7.4	0.85	3.88	614
Meisjes pup. A				
17 Lenneke van Kessel	7.5	0.85	4.86	668
22 Josine Kluitmans	7.8	0.90	3.21	527
23 Anneke den Otter	7.8	0.75	3.30	425
Jongens jun. D				
1 Martijn Conijn	6.2	1.30	7.72	1454
Meisjes jun. D				
6 Miriam Arts	6.6	1.20	6.54	1215
Jongens jun. C				
4 Arjen van Esch	5.9	1.35	8.59	1619
Meisjes jun. C				
3 Heidi Arts	6.1	1.40	7.10	1524
10 Carla Arts	6.6	1.30	5.81	1243

Coopertest bij A.V.Gen.Michaëlis te Best 21-04-'95

Jongens Jun.D	Martijn Conijn	2.900 meter
Jongens Jun.B	Joris van Esch	3.075 meter
Jongens Jun.B	Erik Kempe	3.400 meter

8e Oranjeloop te Lieshout zaterdag 29 april 1995

Jongens pup.C	1e Tom van Aarle	1320 meter

Zomerprogramma pupillen en junioren C/D

Zaterdag 20 mei	te Eindhoven	"Olympia"	
meerkamp voor pupillen		aanvang	12.00 uur
Zaterdag + Zondag 3 + 4 juni	te Boxtel	"Marvel"	
Nederlandse grasbaankampioenschappen		aanvang	?
Woensdag 14 juni	te Son	"Springbokken"	
werp-driekamp en spring-tweekamp jun.C/D		aanvang	18.15 uur
Zaterdag 17 juni	te Son	"Springbokken"	
pupillen wedstrijd		aanvang	?
Zaterdag 1 juli	te Best	"Gen.Michaëlis"	
pupillen vierkamp + 1000 mtr.		aanvang	11.00 uur
Zaterdag 1 juli	te Gemert	"G.A.C."	
pupillen + junioren C/D wedstrijd		aanvang	11.00 uur

Wedstrijdkalender junioren A/B

Dinsdag 23 mei te Eindhoven "P.S.V./Olympia"
2e wedstijd Kempisch avondcircuit
200m - 1500m - ver - kogel - discus aanvang 19.00 uur

Dinsdag 30 mei te Helmond "H.A.C."
tweekamp (100m - 200m) - 3000m aanvang 19.00 uur

Zaterdag 4 en zondag 5 juni te Boxtel "MARVEL"
Nederlandse Grasbaankampioenschappen

Donderdag 8 juni te Valkenswaard "A.V.V."
3e wedstrijd Kempisch avondcircuit
100m - 400m - 800m - ver - kogel - speer aanvang 19.00 uur

Zaterdag 10 juni te Best "Gen.Michaëlis"
werpdriekamp (kogel - discus - speer) aanvang 16.00 uur

Dinsdag 13 juni te Vught "Prins-Hendrik"
100m - 200m - 1500m - ver - speer aanvang 19.00 uur

Woensdag 21 juni te Veldhoven "G.V.A.C."
4e wedstrijd Kempisch avondcircuit
200m - 1500m - ver - kogel - discus aanvang 19.00 uur

Zondag 25 juni te Eindhoven "P.S.V."
100m-200m - 3000m/2000m -ver-hoog-speer aanvang 12.00 uur

Schapen Wijnloop 10 april 1995

Onze loopgroep is best wel wat gewend hoor!
Maar een schapen wijnloop dat was voor ons doorgewinterde lopers toch wel iets nieuws. En dan ook nog met de fiets naar huize Dekkers, dat was voor sommige onder ons al een ware beproeving. Niet voor mij ik fietste voorop!!
Bij de fam. Dekkers konden wij ons gaan verkleden voor het loopgedeelte. Jawel we hebben nog gelopen ook en toen nog niet op alcohol. Na ons zo'n 5 km. in het zweet te hebben gelopen wachtte ons een heuse verrassing, want nee we hoefden geen schapen te tellen en nee we hoefden ook geen druiven te persen. We werden met heel de club welkom geheten door een paar schapen 2 Abrahammen de ganse fam. Dekkers en fam. v. Boxmeer. En dit allemaal ter ere van onze medesporters Jos en Fons. Binnen werd ons een welkomscoctail aangeboden. Hadden ze misschien niet moeten doen, sindsdien zijn wij "de meiden" verslaafd geraakt aan dat lekkere spul. Het voordeel daarvan is dat het de spieren ook los maakt en je wordt er absoluut niet moe van. Met z'n allen hebben we flink voor Jos en Fons gezongen, per slot van zake wordt je niet ieder jaar 50 en dat is toch een hele mijlpaal! Tineke heeft vriend en vijand verbaasd, door spontaan de gitaar ter hand te nemen en samen met Francien een lied ten gehore te brengen. Dames wat een talent zeer geslaagd, ik denk dat ik namens de hele groep spreek als ik jullie hartelijk dank voor de gastvrijheid en vooral voor de lekkere drankjes en hapjes die we daarna nog genuttigd hebben.
Francien en Tineke heel hartelijk bedankt voor deze leuke geste.
Groetjes van Marian en de rest van de meiden.

Marian Latijnhouwers.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

38e Joe Mann bosloop bij Gen.Michaëlis te Best 19 febr.'95

21	Jorrit Dekkers	44.34	Mannen Senioren 11600 mtr.

Jan v. Zandvoort ½ Marathon van D.A.K. te Drunen 5 maart '95

9	Lien Vogels	1.46.20	Vrouwen 35
11	Leo van Kampen	1.14.13	Mannen senioren
34	Henk Pennings	1.28.39	Mannen senioren
7	Jos Dekkers	1.19.16	Mannen 40
23	Mart van Heeswijk	1.26.29	Mannen 40
26	Mari van Houtum	1.26.52	Mannen 40
29	Rinus Pennings	1.28.34	Mannen 40
31	Jos van Uden	1.29.06	Mannen 40
8	Henk van Uden	1.28.40	Mannen 50

De Dertig van Tilburg bij A.V.ATTILA te Tilburg 12 maart '95

42	Henk Pennings	2.27.59	Mannen	30 km.	12.16 km/uur
11	Jos Dekkers	1.53.27	M 40	30 km.	15.87 km/uur
34	Mart van Heeswijk	2.08.36	M 40	30 km.	14.00 km/uur
39	Jos van Uden	2.10.04	M 40	30 km.	13.84 km/uur
49	Gerard vd Wijdeven	2.15.20	M 40	30 km.	13.30 km/uur
78	Mari van Houtum	2.31.47	M 40	30 km.	11.86 km/uur
8	Henk van Uden	2.15.29	M 50	30 km.	13.29 km/uur
13	Lien Vogels	2.40.02	V 50	30 km.	11.25 km/uur

Brabants Dagblad Loop van A.V. O.S.S. VOLO te Rosmalen halve marathon 26 maart 1995

10	Lien Vogels-Kerkhof	V 35	1.43.58
5	Leo van Kampen	Mannen	1.13.22P.R.
25	Frank Scheutjens	Mannen	1.28.43P.R.
9	Jos Dekkers	M 40	1.17.28
24	Jos van Uden	M 40	1.27.50
29	Gerard v.d.Wijdeven	M 40	1.29.25
6	Henk van Uden	M 50	1.25.40
84	Carel v.d. Boom	trimmer	1.43.57P.R.



BRABANTS DAGBLAD

ATLETIEK

Halve marathon Rosmalen

Mannen: 1. Otten (Prins Hendrik Vught) 1.06.02; 2. Verwey (O.S.S.-Volo Den Bosch) 1.07.04; 3.Van de Mortel (LGD Deurne) 1.07.33; 4. Kamerman (DAK Drunen) 1.11.40; 5. Van Kampen (Fortuna '67 St. Oedenrode) 1.13.22; 6. Van Haperen (Achilles Etten-Leur) 1.13.25; 7. Mutsaers (De Keien Uden) 1.16.05; 8. Bakker (Hera Heerhugowaard) 1.16.38; 9. Knotter (Prins Hendrik) 1.17.37; 10. Van Delft (DAK) 1.18.55; 11. Van den Eerenbeemt (Prins Hendrik) 1.20.59; 12. Van Hal (De Keien) 1.22.40; 13. Van Bijnen (DAK) 1.22.49; 14. Peters (De Keien) 1.23.33; 15. Van Zalingen (Prins Hendrik) 1.23.53. Veteranen 40: 1. Vallentgoed (Altis Amersfoort) 1.11.43; 2. Van den Hurk (LPK Dodewaard) 1.11.44; 3. Van de Luytgaarden (Prins Hendrik) 1.12.16. Veteranen 50: 1. Van Heeswijk (DAK) 1.15.40; 12 Damen (Vet. Ned) 1.15.50; 3. Knapen (DES Eersel) 1.21.55. Vrouwen: 1. Loeffen (O.S.S. VOLO) 1.34.37; 2. Van Roosmalen (Prins Hendrik) 1.47.51.

Vrouwen 35: 1. Knapen (DES) 1.24.17; 2. Boomaars (Road Runners Etten-Leur) 1.28.23.

Vennenloop bij TAXANDRIA te Oisterwijk 9 april 1995

15 km. mannen sen.

49	Frank Scheutjens	59.22	15.16 km/uur



BRABANTS DAGBLAD

Halve marathon Boxtel

Mannen: 1. Hamers (Heythuizen) 1.09.54; 2. De Bruin (Kimbria) 1.12.36; 3. Mutsaers (De Keien) 1.13.39; 4. Seemeijer (Doopgr. PK) 1.15.02; 5. Van Es (De Keien) 1.15.04; 6. Van Geffen (De Keien) 1.17.10; 7. Rip (Olympia) 1.17.27; 8. Van Zundert (Attila) 1.18.06; 9. Knotter (PH) 1.19.57; 10. Van de Eerenbeemt (PH) 1.21.20. **Vrouwen:** 1. Van de Pas (DES) 1.34.05; 2. [illegible]. **Mannen 40+:** 1. Gijsing (HAC) 1.12.49; 2. De Rouw (Marvel) 1.15.02; 3. Bijsterbosch (PH) 1.18.40; 4. Coolen (HAC) 1.22.25; 5. Van Erp (De Keien) 1.24.27. **Mannen 50+:** 1. Van de Heijden (AVV) 1.21.31; 2. Gerrits (Vet.Ned) 1.22.54; 3. Van Dal (DAK) 1.23.58; 4. Van Appelen (Vet.Ned) 1.27.58; 5. Van de Broek (HAC) 1.34.31. **Vrouwen 35+:** 1. Vanthoor (De Keien) 1.32.24; 2. Hoyer (EAVOLympia) 1.34.49; 3. Vogels (Fortuna '67) 1.42.52.

Paasloop bij A.V. MARVEL te Boxtel ½ marathon maandag 17 april 1995

3	Lien Vogels	V 35	1.42.52	P.R.
8	Walter Hagelaars	M 40	1.28.59	

VOLG JE PRESTATIERITME!

Een avondmens zal 's ochtends niet vrijwillig vroeg opstaan en een ochtendmens zal niet tot diep in de nacht doorfeesten. Een mens gaat niet ongestraft tegen het eigen bioritme in. Hetzelfde geldt voor lopers. Trainingsarbeid die in de avond is verricht, heeft een hoger rendement.

Biologische klok.

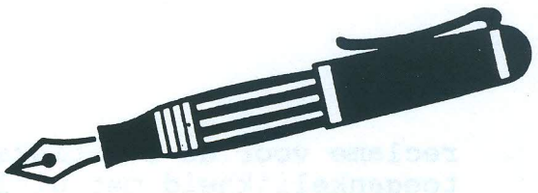
Biologische klokken zijn weidverspreid in de natuur. Een spektakulair voorbeeld biedt een uit China afkomstige bamboesoort, die met een vaste regelmaat van eens in de 120 jaar bloeit. Extra opvallend is dat deze klok ook wordt doorgegeven aan het nageslacht. Hierdoor kon aan het eind van de jaren zestig gekonstateerd worden dat de bloeiperiode van deze plant in Amerika, Japan en Rusland precies gelijk viel. De interne klok van deze plant slaagt er dus in het verstrijken van 120 jaar goed te registreren.

Andere biologische klokken doorlopen een kortere cyclus. De meeste planten hebben een vaste bloeiperiode in het jaar, sommige dieren houden een winterslaap en vrouwen doorlopen elke 28 dagen een menstruatiecyclus. Orde en regelmaat is eerder regel dan uitzondering.

Voor atleten zijn de circadiaanse of 24-uurs ritmes het meest van belang. Dagelijks kent het lichaam een regelmatig patroon wat betreft het funktioneren van hart en spieren, de verbranding van calorieen en de afgifte van warmte. Hierdoor zijn maximale prestaties slechts op een beperkt deel van de dag mogelijk. Dit geldt voor bijna alle terreinen van geestelijke en lichamelijke aktiviteit, maar voor de verschillende aktiviteiten gelden andere piekuren. Zo is de smaakzin het slechtst in de morgen en daardoor voldoen een flauwe pap of wat boterhammen uitstekend als ontbijt. In de avond zijn de zintuigen op hun scherpst en zal een pittige pizza verukkelijk smaken. De morgen is wel een goede tijd om de liefde te bedrijven. Zowel de mannelijke als de vrouwelijke hormonen bereiken een hoogtepunt en de zin in seks is in deze periode het grootst. Ook het geheugen piekt in de morgen. Het redeneervermogen volgt niet lang daarna en is rond het middaguur het grootst. Na de lunch volgt echter op alle gebied een inzinking (de postlunch-dip), hoewel die niet veroorzaakt wordt door de genuttigde maaltijd. Opkrabbelend uit dit dal bereikt de handigheid voor manuele taken haar maximum. De fijne motoriek fungeert nu op zijn best.

Hoogtepunt voor duursporters.

Voor duursporters is het hoogtepunt echter nog niet bereikt. Tussen 6 en 8 uur 's avonds is de bloedtemperatuur het hoogst en klopt het hart het snelst. De spieren en pezen kunnen de hoogste belasting aan en de reaktietijden zijn het kortst. Het lichaam is met andere woorden gereed voor aktie. Vandaar ook dat een groep Engelse wetenschappers heeft gevonden dat verreweg de meeste wereldrekords van de afgelopen 100 jaar in de namiddag of het begin van de avond werden gevestigd. Opvallend is dat de verschillen tussen ochtend- en avondmensen hier niet duidelijk terugkomen. Een verklaring hiervoor is mogelijk dat beide groepen vergelijkbare lichaamsritmes hebben, maar dat zij bij ochtendmensen meer uitgesproken zijn, zodat deze minder gemakkelijk hun vaste slaap-waakritme kunnen veronachtzamen. De onderzoekers toonden aan dat gemiddelde lopers een bijna twee keer zo hoge belasting aankunnen in de vroege avond dan in de morgen. Deze gegevens zijn niet alleen belangrijk voor topsporters die op nieuwe rekords jagen. Lopers, die in de avond hun rondje afleggen, blijken hier meer van te genieten dan degenen die in de morgen op pad gaan. Wie zijn prestatieritmes volgt heeft daar meer profijt van!

de pen 

Hallo sportvrienden (en vriendinnen)

Mart is de naam geboren van Heeswijk.
Ik heb de pen gekregen van Henry Wijffelaars waarvoor mijn hartelijke dank, want schrijven is wel een van m'n grootste hobby's.
Ik zal eerst iets over mezelf vertellen, ik ben 42 jaar (je zou het niet zeggen) en ben geboren en getogen in Schijndel.
In m'n vrije tijd ben ik schilder.
Ik ben al 20 jaar (gelukkig) getrouwd met Marjo en heb een dochter van 17 en een zoon van 16.
Via Jos Dekkers ben ik bij Fortuna gegaan. Daarvoor heb ik altijd alleen gelopen maar voor gerichter trainen en een stuk gezelligheid moet je toch bij een club zijn en dat vind ik bij Fortuna in ruime mate.
In totaal heb ik nu 21 marathons gelopen snelste tijd 2.57.33.
Hoogtepunt voor mij was wel de marathon van New York in 1988 wat een geweldige ervaring was.
Ook heb ik in Berlijn meegelopen, net voordat de muur gesloopt werd.
Ik probeer zoveel mogelijk op de loop-trainingen te komen maar dat valt niet altijd mee, omdat ik naast lopen ook nog fiets en af en toe ook nog moet werken.
In de zomer doe ik bovendien ook aan triathlons mee wat me goed afgaat behalve dat verrekkes zwemmen.
Zoals het er nu uitziet blijf ik voorlopig nog wel even lid van Fortuna want het bevalt me uitstekend.
Nog enkele hobby's zijn ondermeer schaatsen en trompet spelen in een muziekkapel.

Groetjes Mart.

We houden de pen in Schijndel en ik geef hem graag aan m'n buurman Kees van Oorschot.

De accommodatie

Zoals iedereen heeft kunnen zien zijn we al een heel eind op weg met de realisering hiervan. Nu 17 mei zijn het kogelstoten de verspringbak en de sprintbaan klaar. Bij het hoogspringen moet de mat nog op zijn plaats gelegd worden. De eerste paal van de discuskooi staat reeds op zijn plek en het werpplateau is gestort. Bij het speerwerpen - balwerpen moet de afwerpboog (lijn) nog geplaatst worden. Verder moeten de boomstronken nog gerooid worden en het geheel moet vlak gemaakt worden en daarna ingezaaid.
We moeten nu zelf de discuswerpkooi nog maken en de diverse markeringen in het veld nog aanbrengen. Dus over enkele weken als het gras ingezaaid en voldoende opgekomen is kunnen we gebruik gaan maken van de accommodatie.

Het zal iedereen wel opgevallen zijn dat alles goed zichtbaar is bij het oprijden van het sportpark, wat zeker een goede

reclame voor de atletieksport brengt. Onze zorg is echter de toegankelijkheid met uitlaten van honden en vandalisme door de jeugd n.l. met brommers of iets dergelijks sporen trekken in de diverse onderdelen. Indien u dit waarneemt, informeer dan zo snel mogelijk naar eigen inzicht Politie, bestuur, of de Gemeente Sportzaken Rene Loo, tel. 81272.

Cor van Erp

SPONSORKOÖRDINATOR GEZOCHT.

Na een aantal jaren bezig geweest te zijn met de sponsoring van Fortuna, wil ik dit-mede door drukke privewerkzaamheden-overdragen.
Hieronder zal ik een omschrijving geven wat deze taak ongeveer inhoudt.

Taakomschrijving:
het koördineren van en medewerken aan alle aktiviteiten die te maken hebben met sponsoring door derden van onze vereniging.
Dit houdt in het uitvoeren of laten uitvoeren van de volgende taken:

1. jaarlijks (1x) kontakt opnemen met onze huidige sponsors of zij het komende seizoen opnieuw willen sponsoren.
2. zorg dragen voor de financiele afhandeling. D.w.z. geld innen bij de sponsors, overzicht maken en geld en overzicht (evt. bank- en girobetalingen vermelden) afdragen bij penningmeester.
3. zoeken nieuwe sponsors (ook ter vervanging van oude sponsors die afhaken). Hierbij uitleggen wat wij de sponsor kunnen bieden en wat hem dat kost. Proberen meerjarige kontrakten af te sluiten.
4. kontaktman zijn van vereniging voor sponsors, als deze vragen, problemen hebben.
5. uitnodigen en ontvangen sponsors bij onze evenementen.
6. advertenties in programmaboekje evenementen en Fortunabode maken.
7. samenstellen geluidsband met muziek en reklame voor sponsors tijdens evenementen.
8. ophalen, plaatsen en terugbezorgen van reklameborden en -vlaggen.
9. zorgen dat naam sponsor zoveel mogelijk wordt uitgedragen zoals in artikelen/verslagen en foto's in kranten.

Nogmaals: in principe kan de koördinator een aantal taken delegeren, hij moet wel het overzicht en de verantwoordelijkheid houden.

Graag kontakt opnemen met mij of iemand van bestuur.

Gerard van de Wijdeven.

8e Oranjeloop te Lieshout 29 april 1995

15 km.

8	Toine van Erp	53.49
12	Jos Dekkers	54.41
27	Henk van Uden	59.34
33	Wim Kompier	1.00.14
36	Mari van Houtum	1.01.21
37	Walter Hagelaars	1.01.30
38	Fons van Boxmeer	1.01.59
40	Ad v.d. Heijden	1.02.26
41	Henk Pennings	1.02.42
44	Jos van Uden	1.02.51
48	Henk Strik	1.03.06
49	Henry Wijffelaars	1.03.11
50	Frank Scheutjens	1.03.13
71	Mari Smits	1.06.03
81	Simon Lavrijssen	1.07.45
82	Willy Konings	1.08.47
108	Lien Vogels	1.12.00
126	Carel v.d. Boom	1.18.21
127	Isa van Heijningen	1.18.45
129	Nicolien Smulders	1.21.02
131	Tineke van Boxmeer	1.21.16

5 km.

71	Karel Verberk	27.22

10 km.

6	Jorrit Dekkers	36.38
9	George Zoontjens	37.27
19	Gerard v.d.Wijdeven	39.27
35	Henk Heijmans	42.49
61	Piet van Engeland	47.20
66	Peter Slits	47.33
84	Gé de Louw	50.19
90	Joep Hulsen	51.33
91	Nettie Hulsen	51.43
96	Lies Brans	53.00
97	Fien Asveld	53.03
114	Antoon Asveld	1.06.08

S.V. Fortuna was voor de Rabobank-Oranjebokaal op de 3e plaats geëindigd met een tijd van 6.19.04 uur. (De eerste 4 heren en de eerste 2 dames op de 15 km. van elke vereniging werden hiervoor geklasseerd.)

15e Thialf stratenloop te Schijndel zondag 7 mei 1995

Halve Marathon

Heren

4	Leo van Kampen	1.14.46
8	Pim v.d. Wijst	1.21.03
12	Wim Kompier	1.27.45

M. 40

13	Jos van Uden	1.30.34
14	Walter Hagelaars	1.32.29
17	Henk Strik	1.35.12
19	Mari Smits	1.35.34
23	Carel v.d. Boom	1.50.52

7032 meter

Sjan Kerkhof	37.05
Fien Asveld	37.13
Antoon Asveld	40.50P.R.

13e Nationale Lenteloop van A.V. Papendrecht 13 mei 1995

153 Frank Scheutjens 59.51 15 km. 74e mannen senioren

Fortunabode

Het thuis bezorgen van de clubbladen als deze te lang in het kleedlokaal blijven liggen.

Lien Vogels	:Nijnsel
Isa van Heijningen	:Kienehoef en Haverland
Trees Minneboo	:Kinderbosch
Tineke van Boxmeer	:Centrum + Dommelrode
Jorrit Dekkers	:Boskant
Mart van Heeswijk	:Schijndel
Wim Kompier	:Schijndel

Kijk a.u.b. ook in het andere kleedlokaal of daar nog clubbladen van uw wijk liggen.

Eventuele nieuwe aanmeldingen bij Tonny van Erp,
tel. 04138-74622.

Uitslag Fortunaloop te Sint-Oedenrode
FORTUNA'67 20 maart 1995

Heren 12 km.

volgnr.	startnr.	naam	Vereniging/plaats	Tijd
1	24	Frans v.d. Boom	G.A.C.	41.32
2	12	Leo van Kampen	Fortuna '67	42.47
3	26	Mark Wijgergangs	G.A.C.	44.25
4	13	Pim v.d. Wijst	Fortuna '67	44.42
5	3	Jorrit Dekkers	Fortuna '67	44.44
6	16	Jos Dekkers	Fortuna '67	45.05
7	25	Peter Bok	De Keien	46.04
8	27	Henny van Laanen	G.A.C.	46.05
9	40	Nol Veldhuizen	A.V.Oirschot	49.16
10	28	Henk van Uden	Fortuna '67	49.24
11	47	Peter Scheutjens	Boxtel	49.30
12	19	Henny van Oorschot	G.A.C.	49.37
13	20	Leo de Mol	Heesch	49.46
14	42	Paul de Munk	Nuenen	49.54
15	8	Rinus Pennings	Fortuna '67	50.03
16	18	Frans Rovers	Fortuna '67	50.09
17	15	Fons van Boxmeer	Fortuna '67	50.15
18	7	Frank Scheutjens	Fortuna '67	50.19
19	41	Polly den Tenter	De Bataven	50.26
20	44	John Williams	Olympia	50.40
21	38	Jan Heyms	A.V.Oirschot	50.41
22	45	Henry Hubers	Vinkel	50.46
23	52	Wim Kompier	Fortuna '67	51.16
24	53	Hans van Kampen	Fortuna '67	51.59
25	51	Jack van Wetten	Olympia	52.12
26	14	Gerard v.d.Biggelaar	Fortuna '67	53.46
27	5	Jos van Uden	Fortuna '67	54.51
28	49	Dannie Beyk	Eindhoven	55.54
29	4	Arie Koek	Fortuna '67	56.07
30	2	Simon Lavrijssen	Fortuna '67	56.44
31	37	Bob van Koetsveld	Best	56.48
32	11	Kees Treuren	Fortuna '67	57.35
33	35	Huub van Lankveld	LOGO	57.56
34	36	Hans Roestenburg	R.C.L.	57.57
35	31	Albert van Engeland	Schijndel	58.22
36	50	Ad v.d. Heyden	Fortuna '67	58.23
37	43	Frans Vingerhoeds	Liempde	58.45
38	48	Gary Morris	Uden	58.49
39	22	Willem Hendriks	H.A.C.	59.13
40	9	Carel v.d. Boom	Fortuna '67	1.02.06
41	33	Hans van Engeland	Schijndel	1.02.33
42	21	Lambertus Hurkmans	Veghel	1.02.43
43	30	Jack Klumpkens	Eindhoven	1.03.03
44	39	Joep Pernot	Eindhoven	1.03.20
45	29	Arie Nagelkerke	Eindhoven	1.03.22

Dames 12 km.

1	431	Monique v.d. Linden	LONU	57.29
2	425	Lien Vogels	Fortuna '67	58.58
3	429	Annie Voets	Schijndel	1.02.15
4	427	Fien Asveld	Fortuna '67	1.03.51
5	430	Annie v.d. Berg	Heeswijk	1.05.15
6	426	Tineke van Boxmeer	Fortuna '67	1.06.10

Heren 8 km.

volgnr.	startnr.	naam	vereniging/plaats	tijd
1	216	Chris van Ruremonde	Gen.Michaëlis	31.05
2	224	George Zoontjens	Fortuna '67	31.56
3	225	Jan van Doorn	Erp	32.54
4	208	Mari v.d. Wijst	Fortuna '67	33.06
5	215	Hein Vervoort	Boxtel	34.28
6	200	Henry Wijffelaars	Fortuna '67	34.35
7	221	Jan van Zutphen	Sint-Oedenrode	34.57
8	218	Falkert Franssen	LONU	35.21
9	227	H. Leenders	Erp	36.38
10	206	Henk Heijmans	Fortuna '67	36.48
11	214	Hans de Bock	Boxtel	37.06
12	207	Huub v.d. Schoot	Fortuna '67	37.31
13	203	Peter Slits	Fortuna '67	38.08
14	213	Riny Verreyt	Springbokken	38.28
15	201	Gerard van Boxtel	Fortuna '67	38.28
16	223	Gary Engler	Odiliapeel	39.03
17	226	Leo v.d. Kallen	Fortuna '67	39.04
18	212	Kees v.d. Looy	Eindhoven	39.09
19	229	H. Vogels	Oostelbeers	39.13
20	228	Leo Evers	Sint-Oedenrode	39.35
21	222	Kurt Hermann	Den Bosch	39.56
22	202	Rien v.d. Eertwegh	Fortuna '67	40.38
23	210	Johan Stehmann	Fortuna '67	41.04
24	204	Gé de Louw	Fortuna '67	42.10
25	219	Bert Geeven	Fortuna '67	44.46
26	217	Leo Wernaert	Eindhoven	52.19

Dames 8 km.

1	450	Will v.d. Rijt	Fortuna '67	37.34
2	453	Trees Minneboo	Fortuna '67	42.02
3	455	Nicolien Smulders	Fortuna '67	42.28
4	451	Sjan Kerkhof	Fortuna '67	42.57
5	452	Marian Latijnhouwers	Fortuna '67	44.46
6	456	Evi Ulrich	LONU	50.48
7	457	Hanny Ulrich	LONU	50.48

Heren 4 km.

1	300	Erik Kempe	Fortuna '67	15.21
2	310	Bob v.d. Lippe	Olympia	15.33
3	313	Henk Strik	Fortuna '67	15.35
4	316	Jason Williams	P.S.V.	15.59
5	301	Joris van Esch	Fortuna '67	16.06
6	315	Ties Brans	Sint-Oedenrode	16.23
7	307	Dennis de Bruin	Fortuna '67	16.46
8	303	Lennert Asveld	Fortuna '67	17.36
9	318	Henk Dortmans	Fortuna '67	18.19
10	314	Jonas den Tenter	Veghel	18.47
11	317	Yvan Garritsen	LONU	18.52
12	305	Jorg v.d. Heijden	Fortuna '67	20.57
13	302	Johan de Haan	Fortuna '67	21.07
14	308	Ad de Haan	Fortuna '67	21.21
15	304	Dré Galiart	Fortuna '67	21.22
16	311	Karel Verberk	Fortuna '67	22.37
17	319	Marcel Berns	Sint-Oedenrode	25.48
18	309	Martijn de Mol	Heesch	31.00
19	312	M. v. Doremalen	Best	31.03

Dames 4 km.

volgnr.	startnr.	naam	vereniging/plaats	tijd
1	480	Wilma Venmans	Gen.Michaëlis	16.04
2	479	Carla Arts	Fortuna '67	17.34
3	476	Lies Brans	Fortuna '67	20.18
4	475	Karin Slits	Fortuna '67	21.23
5	482	Diny v.d. Wijdeven	Sint-Oedenrode	21.23
6	481	Kim Ulrich	LONU	26.56

Fortuna-cross 1995

Op zondagmorgen 19 maart, mochten wij voor het laatst de cross houden op het mooi gelegen parcours in park de Kienehoef.
Zoals vorig jaar het geval was in de Vresselse bossen, moeten wij het komend jaar ook weg in park de Kienehoef.
Na een goede voorbereiding werd 's morgens om 8 uur door de werkgroep gestart met het leeg scheppen en verplaatsen van een roeiboot, waarna met de opbouw kon worden begonnen en om half elf het startschot van de trimloop klonk.
Bij dit grote deelnemersveld, met vele deelnemers voor de langste afstand van 12 km. moest Leo van Kampen de G.A.C. loper Frans v.d. Boom toch voor laten gaan, maar hij mocht wel de wisselbeker van de snelste Rooise loper in ontvangst nemen geschonken door Fons van Boxmeer.
Bij de dames moest Lien Vogels met 'n verschil van bijna 1½ minuut Monique v.d. Linden van LONU voor laten gaan, wat haar toch een mooie tweede plaats opleverde en de wisselbeker.
Fons en Tineke van Boxmeer hebben dit jaar nieuwe wisselbekers beschikbaar gesteld voor de snelste Fortuna of Rooise dame en heer bij de 12 km. trimloop.
De scholierenloop wilden we dit jaar, omdat we geen K.N.A.U. wedstrijden hielden uitbreiden met de jeugd van 13 t/m 16 jaar wat goed is aangeslagen. En dit jaar hebben we voor het eerst de omliggende scholen in Schijndel en Wijbosch aangeschreven, waarvan verschillende scholieren de weg naar het park wisten te vinden. Jammer was dat de scholen hieraan geen medewerking wilde verlenen en niet eens de moeite namen om op de vooraankondiging van Fortuna te reageren.
Bij de scholierenloop die altijd heel gezellig is, vooral voor de ouders en familie die hun favorieten vooruit schreeuwen liepen meer dan 200 scholieren mee, wat elk jaar weer meer wordt. Na afloop kreeg ieder een diploma dat ze trots aan hun familie lieten zien en een mars en voor de eerste drie in iedere categorie was er een medaille.
Het is wel jammer dat het tijdstip van onze cross tegenwoordig buiten het seizoen valt en dat de Ekiden in Vught met ruim 1000 deelnemers op dezelfde datum valt. Daarom zullen we moeten zoeken naar een andere datum in het toch al zo druk bezette cross seizoen. Ook zullen we weer opzoek moeten naar een nieuwe lokatie voor de volgende cross. Suggesties van de leden zijn van harte welkom.
Graag wil ik de volgende personen bedanken, allereerst de werkgroep voor de voorbereiding en de opbouw en het afbreken van het parcours, met name Cor van Erp. De dames van de inschrijving en de koffiekraam, juryleden en EHBO medewerkers, Jos en Francien Dekkers die de opbrengst van de kofie- en snoepkraam aan Fortuna schonken. Ook de familie Schepens voor het gratis beschikbaar stellen van de stroomvoorziening en natuurlijk de hoofdsponsors Hypro-sport en Mars beiden uit Veghel.

Henry Wijffelaars.

CLUBBLADARTIKEL

ZOMERSMOG EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

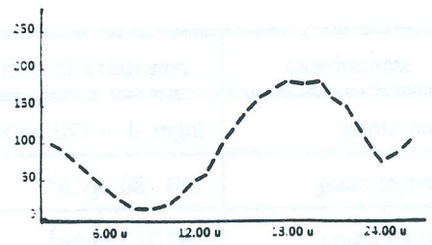
INLEIDING

Het woord 'smog' komt uit Engeland. Het is een samentrekking van 'smoke' (rook) en 'fog' (mist). Het is ontstaan in de jaren vijftig toen Londen 's winters een paar maal door ernstige luchtverontreiniging werd getroffen. Later raakte ook een zomerse variant van smog bekend. Deze kwam vooral voor in Los Angeles. In Nederland is smog het woord geworden voor verhoogde luchtverontreiniging in de zomer en in de winter. Veel mensen denken dat alle smog dezelfde is. Dat is niet zo. Zomersmog bevat andere schadelijke stoffen dan wintersmog. Daardoor veroorzaakt zomersmog andere gezondheidseffecten dan wintersmog en gelden er andere gedragsadviezen.

WAARUIT BESTAAT ZOMERSMOG

Zomersmog bestaat uit een mengsel van een aantal gassen. De belangrijkste zijn: stikstofoxiden (NO_2), vluchtige organische stoffen en ozon (O_3). Van deze stoffen is ozon het meest schadelijk voor onze gezondheid. De stoffen waaruit zomersmog wordt gevormd, komen vrij bij de verbranding van brandstoffen door de industrie, elektriciteitscentrales en het verkeer. Daarnaast komen ze vrij door verdamping van oplosmiddelen.

DE OORZAAK VAN ZOMERSMOG



Als op de uitgestoten stikstofoxiden en vluchtige organische stoffen overdag fel zonlicht schijnt, wordt uit die stoffen door een chemische reactie ozon gevormd. Dit proces neemt enige uren in beslag. Daardoor is de concentratie ozon het hoogst tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Zomersmog komt alleen voor bij een bepaald weertype: hoge temperaturen en flinke zonneschijn. Er is vaak een zwakke oostelijke of zuidelijke wind, die schadelijke stoffen uit het buitenland aanvoert. Tijdens zo'n periode met zomersmog wordt ozon gevormd uit schadelijke stoffen die voor het overgrote deel afkomstig zijn uit het buitenland. Gemiddeld 10 procent komt uit ons eigen land. Plaatselijk kan dit meer zijn, bijvoorbeeld in het Rijnmondgebied. Een verandering van weer (andere windrichting, meer wind, regen) maakt over het algemeen een eind aan een periode van zomersmog.

ZOMERSMOG EN ONZE GEZONDHEID

Deskundigen schrijven de effecten van zomersmog op de gezondheid voornamelijk toe aan ozon. Tijdens een periode van zomersmog kan het inademen van lucht waarin veel ozon zit, leiden tot de volgende effecten op de gezondheid:

* tijdelijke luchtwegklachten zoals: droge keel, pijn op de borst, hoest, benauwdheid en pijn bij diepe inademing. Verder hoofdpijn, onbehaaglijk gevoel, misselijkheid en duizeligheid.
* tijdelijk verminderde werking van de longen. Dit kan gepaard gaan met aantasting van het longweefsel. Hierdoor kan het prestatievermogen verminderen. Verder kan de snelheid afnemen waarmee ons lichaam deeltjes, bacteriën en virussen uit de longen verwijdert.

Behalve deze effecten kan er ook stank en irritatie van ogen en neus optreden. Deze irritaties worden veroorzaakt door andere stoffen in zomersmog dan ozon, zoals vluchtig organische stoffen.
Onderzoek wijst uit dat de effecten van een eenmalige periode van zomersmog van voorbijgaande aard zijn. Maar herhaalde blootstelling aan hoge concentraties ozon kan mogelijk leiden tot blijvende verminderde werking van de longen.
Het effect van ozon op de gezondheid kan van mens tot mens behoorlijk verschillen.

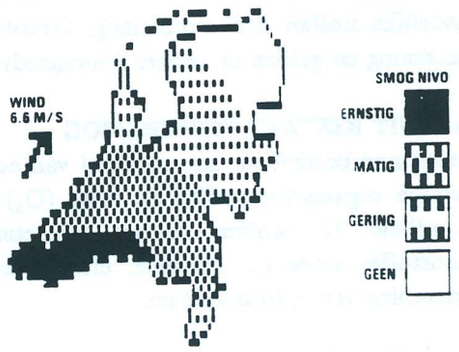
RISICOGROEPEN

Er zijn drie groepen aan te wijzen, die tijdens een periode van zomersmog een verhoogd risico lopen voor de gezondheid. Deze groepen zijn:

* mensen die in de buitenlucht 's middags, als de concentratie ozon het hoogst is, langdurig zware inspanning verrichten (bijvoorbeeld hardlopen).
* personen die van nature extra gevoelig zijn voor zomersmog.
* personen met aandoeningen aan de luchtwegen, zoals CARA-patiënten.

BERICHTGEVING ZOMERSMOG

Voor de risicogroepen bij zomersmog is het belangrijk dagelijks te weten hoe de smogsituatie is. Daarom verzorgt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) actuele informatie over smog via Teletekst, pagina 715. Verder maakt het RIVM elke dag een smogbericht voor het ANP. Naar verwachtig zal dit bericht in een aantal dagbladen verschijnen. Bij het meten van de hoeveelheid zomersmog kijkt men hoeveel microgram (ug) ozon er zit in een kubieke meter (m^3) lucht. Hieronder ziet u hoe de vijf smogniveaus worden weergegeven. Deze smogniveaus worden standaard gebruikt in elk smogbericht.



smogniveau	concentratie ozon	effecten mogelijk bij
geen smog	lager dan 120 ug/m^3	-
geringe smog	120-180 ug/m^3	-
matige smog	180-240 ug/m^3	extra gevoelige mensen
ernstige smog	240-360 ug/m^3	extra gevoelige mensen, personen met luchtweg-klachten, personen die zich buitenshuis insapnnen
zeer ernstige smog	360 ug/m^3	gehele bevolking

Matige zomersmog kan klachten veroorzaken bij mensen die extra gevoelig zijn voor zomersmog. Is er sprake van ernstige zomersmog, dan treden mogelijk effecten op bij zowel extra gevoelige mensen, als personen met aandoeningen aan de luchtwegen en bij mensen die zich langdurig zwaar inspannen in de buitenlucht. Ernstige zomersmog komt over het algemeen enkele malen per jaar voor. Over het algemeen geldt dat naarmate de smogniveaus hoger worden, de effecten ernstiger worden en meer mensen last van smog krijgen.

WAT MOET U DOEN?

U kunt de effecten van zomersmog verminderen door niet langdurig zware lichamelijke inspanningen (hardlopen!) buitenshuis te verrichten tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Gedurende die uren is de concentratie ozon het hoogst. In huis zijn de concentraties ozon lager dan buiten. Het is echter niet nodig om binnen te blijven. De meeste mensen (ook CARA-patiënten) kunnen rustig naar buiten gaan. Bij zeer ernstige smog kan de Commissaris der Koningin in uw provincie een gedragsadvies aan de bevolking geven; geen langdurige inspanning buitenshuis tijdens de piek-uren van de concentratie ozon. Ook kan hij aanraden om sportevenementen af te gelasten.

Van de winter zal een clubbladartikel over wintersmog en sportbeoefening gepubliceerd worden.

Bron:
Brochure Ministerie Volksgezondheid, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer: "Smog en uw gezondheid"

Atletiekvereniging "FORTUNA'67"

Uitslag scholierenloop te Sint-Oedenrode 19 maart 1995

Groep 1+2 meisjes 730 meter

	Naam	prest.	school
1	Kim Slits	3.23	Eerschot
2	Julia Krachten	3.27	Franciscus
3	Renate Thomassen	3.36	St.Petrus
4	Olga Nolle	3.53	Dommelrode
5	Ruth v.d.Heijden	4.01	Creche
6	Nikki Barten	4.06	Beek&Donk
7	Swinde Mewiss	4.07	Odaschool
8	Vera v.d.Tillaart	4.14	Odaschool
9	Stevie Cromsigt	4.15	Franciscus
10	Inge van Gastel	4.16	Antonius
11	Denise v.d.Bom	4.19	Kienehoef
12	Karin Heijmans	4.23	Antonius
13	Maud v.d.Heijden	4.36	Eerschot
14	Carlijn v.d.Berk	4.51	Dommelrode
15	Noortje Vogels	4.53	Eerschot
16	Maud v.d.Rijt	4.57	Antonius
17	Mandy Schalkx	5.05	Liempde
18	Pauline van Zon	5.10	Dommelrode
19	Elle v.d.Brand	5.10	Springplank
20	Babet v.d.Velden	5.15	Eerschot

Groep 3+4 meisjes 1100 meter

	Naam	prest.	school
1	Michele Jorens	5.03	Dommelrode
2	Karen Kluijtmans	5.14	Odaschool
3	Ilse Oerlemans	5.17	Dommelrode
4	Yvonne Vos	5.28	Odaschool
5	Marloes Bolink	5.33	Franciscus
6	Femke v.d. Boer	5.34	Odaschool
7	Yvonne de Haan	5.35	Kienehoef
8	Jenneke Swinkels	5.45	Antonius
9	Silvie v.d. Loo	5.49	Odaschool
10	Margriet vdWijdeven	6.02	Eerschot
11	Lieke van Zutven	6.02	Odaschool
12	Nicole Bekkers	6.07	St.Petrus
13	Saskia Bok	6.13	Kienehoef
14	Berdie Oerlemans	6.15	Odaschool
15	Lieke v.d.Schoot	6.19	Odaschool
16	Ziega v.d.Berk	6.21	St.Petrus
17	Loeki Bouwmans	6.22	Dommelrode
18	Pien Verhagen	7.00	Antonius
19	Eva v.d.Heijden	7.08	Eerschot
20	Martine de Louw	7.13	Antonius

Groep 5+6 meisjes 1100 meter

	Naam	prest.	school
1	Ineke Schelle	4.30	Boxtel
2	Lennie Buijtenhek	4.31	Tilburg
3	Karin Schelle	4.43	Boxtel
4	Loes Jans	4.49	Dommelrode
5	Marleen Hendriks	4.50	Springplank
6	Lenneke van Kessel	5.02	Eerschot
7	Elske van Erp	5.08	Odaschool
8	Daisy van Kuik	5.08	Dommelrode
9	Iris van Dijk	5.15	St.Petrus
10	Daisy Heijmans	5.21	Franciscus
11	Linda van Hommel	5.27	Eerschot
12	Ilse v.d. Wijst	5.27	Schijndel
13	Lonneke Sanders	5.30	Eerschot
14	Sanne Rovers	5.33	Odaschool
15	Milou v.d. Bosch	5.38	Dommelrode
16	Anke van Gastel	5.50	Antonius
17	Elke Sanders	5.51	Eerschot
18	Carolien Verhagen	5.53	Antonius

Groep 1+2 jongens 730 meter

	Naam	prest.	school
1	Hidde Mewiss	2.54	Odaschool
2	Joris Oerlemans	3.02	Dommelrode
3	Ruud v.d.Rijt	3.07	Antonius
4	Han v.d. Aa	3.14	Odaschool
5	Mark v.d. Ven	3.19	Antonius
6	Lars van Zutphen	3.28	Antonius
7	Siebrand vd Ploeg	3.28	Eerschot
8	William Bekkers	3.30	St.Petrus
9	Bart Heijmans	3.31	Antonius
10	Mark Barten	3.32	Beek&Donk
11	Martijn Valks	3.33	Kienehoef
12	Joost van Deursen	3.35	Kienehoef
13	Joris van Esch	3.37	St.Petrus
14	Rick van Heeswijk	3.38	Dommelrode
15	Paul Verhagen	3.40	Antonius
16	Sam Bouwmans	3.49	Dommelrode
17	Marti v.d.Zanden	3.50	St.Petrus
18	Joep v.d.Coelen	3.51	Odaschool
19	Teun Gevers	3.58	Eerschot
20	Bob Vogels	3.59	Eerschot
21	Jaap Giebels	4.17	St.Petrus
22	Yuri van Brussel	4.26	Dommelrode
23	Richard de Louw	4.37	Antonius
24	Teun Rovers	4.38	Dommelrode
25	Thijske Verhoeven	5.03	Kienehoef
26	Pascal vd Oetelaar	5.09	Eerschot

Groep 3+4 jongens 1100 meter

	Naam	prest.	school
1	Tom van Aarle	4.32	Kienehoef
2	Wisse Mewiss	4.33	Odaschool
3	Dirk Latijnhouwers	5.01	Kienehoef
4	Bram v.d. Coelen	5.13	Odaschool
5	Mark van Ginkel	5.15	Springplank
6	Mathew van Uden	5.27	Odaschool
7	Ruben de Reus	5.29	Odaschool
8	Niels der Kinderen	5.32	Dommelrode
9	Gerard Verhagen	5.39	Antonius
10	Rob Vervoort	5.42	Odaschool
11	Rens de Reus	5.43	Odaschool
12	John de Haan	5.44	Kienehoef
13	Mart Hendriks	5.45	Springplank
14	Sander de Bruin	5.46	Springplank
15	Tim Gijsberts	6.01	Kienehoef
16	Daan de Vries	6.02	Odaschool
17	Rob v.d. Brand	6.04	Franciscus
18	Mark van Grinsven	6.05	Kienehoef
19	Frans Giebels	6.07	St.Petrus
20	Thijs v. Roosmalen	6.11	Odaschool
21	Jeffrey van Gool	6.11	Kienehoef
22	Mark Driessen	6.14	Odaschool
23	Giel van Schijndel	6.15	Odaschool
24	Sebastian vd Wijst	6.23	Schijndel
25	Dirk Gevers	6.30	Eerschot
26	Joep van Esch	6.45	St.Petrus
27	Bas v.d. Tillaart	6.47	Odaschool
28	Bart Habraken	6.50	Antonius
29	Mari v.d. Brand	7.19	Springplank
30	Bart v.d. Riet	8.03	St.Petrus

Groep 5+6 jongens 1100 meter

	Naam	prest.	school
1	Rob de Koning	4.24	Kienehoef
2	Stijn Bolink	4.25	Franciscus

19	Anke Vervoort	5.59	St.Petrus
20	Marlon de Haas	6.02	St.Petrus
21	Sofie v.d.Wijdeven	6.05	Eerschot
22	Anke Swanenberg	6.13	Dommelrode
23	Hanneke Thomassen	6.19	St.Petrus
24	Lieke Verhagen	6.23	Antonius
25	Stephanie van Uden	6.27	Odaschool
26	Yvonne v. Kasteren	6.47	Kienehoef
27	Marloes Stehmann	7.41	Odaschool
28	Sanne v.d. Wijst	8.21	Schijndel

Groep 7+8 meisjes 1100 meter

	Naam	prest.	school
1	Susanne Buijtenhek	3.57	Tilburg
2	Miriam Arts	4.14	Kienehoef
3	Kim Janssen	4.18	Uden
4	Kim Vervoort	4.42	St.Petrus
5	Frances Massuger	4.50	Eerschot
6	Lieke Brans	4.58	Franciscus
7	Marloes de Haas	4.59	St.Petrus
8	Chantal Treuren	5.14	Dommelrode
9	Monique Hutschemaekers	5.56	Odaschool

Jongens + Meisjes 13-16jaar 2200 meter

	Naam	prest.	school
1	Jurgen Elands	7.55	Tilburg
2	Arno Swinkels	8.22	Mavo
3	Arjen van Esch	8.30	Zwijsen
4	Hugo v.d. Loo	8.39	Zwijsen
5	Joris van Esch	8.42	Mavo
6	Susanne Buijtenhek	8.48	Tilburg
7	Roel Brans	8.51	Skinle
8	Carla Arts	9.20	Beekvliet
9	Erik Kempe	9.34	Fortuna'67
10	Pieter Verhagen	11.32	Mavo

3	Kevin Janssen	4.35	Uden
4	Frank Vos	4.44	Franciscus
5	Jochem Koek	4.49	Springplank
6	Geert Bok	4.53	Kienehoef
7	Charl v.d. Bom	4.55	Kienehoef
8	Frank Driessen	4.58	Odaschool
9	Rick v.d. Brand	5.03	Franciscus
10	Jochem Treuren	5.04	Dommelrode
11	Sander v.Roosmalen	5.06	Odaschool
12	Bart v.d. Brand	5.08	Kienehoef
13	Peter v.d. Ven	5.09	Antonius
14	Paul Hutschemaekers	5.12	Odaschool
15	Willem v.Schijndel	5.13	Kienehoef
16	Roel de Jonge	5.20	Springplank
17	Joost v.d. Aa	5.22	Odaschool
18	Denny v.d.Heuvel	5.23	Antonius
19	Rick Koolen	6.01	Kienehoef
20	Tom van Wanrooy	6.04	Dommelrode
21	Ruud v.d. Brand	6.46	Kienehoef
22	Marco Raaymakers	7.07	Springplank

Groep 7+8 jongens 1100 meter

	Naam	prest.	school
1	Guido Karsemakers	3.53	Atalanta
2	Pim Kuipers	3.57	Kienehoef
3	Anton v.d. Werff	4.02	Franciscus
4	Sjoerd Swinkels	4.06	Antonius
5	Dennis de Bruin	4.07	Springplank
6	Marcel v.d.Burgt	4.24	Kienehoef
7	Geert v.d.Heijden	4.26	St.Petrus
8	Maarten v.d.Heuvel	4.27	Kienehoef
9	Koen Bolink	4.31	Franciscus
10	Ruud van Gastel	4.33	Antonius
11	Koen Kuipers	4.35	Franciscus
12	Paul v.d. Rijt	4.37	Antonius
13	Teun van Kessel	4.39	Eerschot
14	Erik Schelle	4.41	Boxtel
15	Herjan v.d.Heuvel	4.43	Schijndel
16	Gijs van Wanrooy	4.44	Dommelrode
17	Remy v.d. Bosch	4.55	Dommelrode
18	Tim Louwman	4.57	Springplank
19	Thomas Rovers	5.08	Odaschool
20	Diek v.d. Berk	5.09	St.Petrus
21	Barry Kramer	5.24	Kienehoef
22	Pim v.d. Riet	5.49	St.Petrus



Ouder worden en hardlopen

Voor alle onderdelen van het menselijk lichaam (inclusief de geest) geldt dat 'rust roest'. Daarom blijft lichaamsbeweging tot op hoge leeftijd noodzakelijk om de negatieve effecten van inactiviteit te voorkomen. Wanneer iemand bijvoorbeeld zijn spieren langdurig niet gebruikt, zoals tijdens een periode in het ziekenhuis, dan verdwijnt een groot deel van de spiermassa. Wanneer je het skelet niet belast, dan verdwijnt een groot deel van het bot waardoor er makkelijker breuken optreden. Alles pleit daarom voor voldoende lichaamsbeweging om een gezonde 'oude dag' door te maken.
Het voorkomen van negatieve effecten door lichaamsbeweging is inmiddels wel bewezen. In Amerika heeft men geprobeerd om aan te tonen dat hardlopen voor de groep tussen 50 en 72 jaar nog eens extra positieve gevolgen heeft. Een groep van 450 ervaren hardlopers werd daarom acht jaar lang vergeleken met een controlegroep die deze sport niet beoefende. Het is natuurlijk de vraag of zo'n onderzoek wel eerlijk

is, want hardlopers waren bij het begin van de studie al gezonder. Zij waren slanker en hadden minder gewrichtsklachten.
Na acht jaar was het verschil tussen hardlopende ouderen en de controlegroep groter geworden. De mate van invaliditeit was bij mannelijke dravers 40 procent minder gestegen en bij vrouwen maar liefst bijna 90 procent. Verder was er een verschil van 6 procent in de sterfte in het voordeel van de hardlopers, die echter -- het zij nogmaals benadrukt -- gezonder aan het onderzoek begonnen. Daarom mag alleen onder voorbehoud de conclusie getrokken worden dat hardlopen boven de 50 jaar een goede methode is om langer en gezonder te leven.

Uitslag "PARKLOOP" Landgoed Velder te Liempde
23 april 1995

Heren 12 km. (12.604 mtr.)

volgnr.	startnr.	naam	vereniging/plaats	tijd
1	691	Frans Deenen	L.A.D.B.	43.18
2	695	Edwin v.d. Loop	A.V. Oss '78	44.16
3	681	Pim v.d. Wijst	Fortuna '67	47.08
4	688	Toine van Erp	Fortuna '67	47.24
5	699	Peter Bressers	Gen.Michaëlis	48.00
6	693	Gerard de Goey	A.V. Oirschot	49.04
7	677	Ad Scholten	Middelbeers	49.54
8	689	Jorrit Dekkers	Fortuna '67	49.56
9	692	Teo van Tongeren	R.R.A.	50.17
10	671	Dick van Berkel	LONU Nuenen	52.19
11	679	Frank Scheutjens	Fortuna '67	52.20
12	667	Henry Hubers	Vinkel	53.07
13	684	Art Vissers	Fortuna '67	53.29
14	698	Henry Wijffelaars	Fortuna '67	53.52
15	670	Kees Passon	Drunen	53.57
16	683	Theo Spierings	Prins Hendrik	54.12
17	687	Jack van Wetten	Olympia Eindhoven	54.15
18	676	Fons van Boxmeer	Fortuna '67	54.21
19	673	Jan de Vries	Nuenen	55.14
20	675	Geert-Jan Peeters	Marvel	56.17
21	674	Cees v.d. Velden	Alphen	58.03
22	665	Dirk van Zoggel	Schijndel	58.51
23	696	Joris van Esch	Fortuna '67	59.35
24	690	Simon Lavrijssen	Fortuna '67	1.00.51
25	685	Peter Slits	Fortuna '67	1.03.32
26	697	Erik Kempe	Fortuna '67	1.07.19
27	682	Peter v.d. Donk	Boxtel	1.07.48
28	666	Noud v.d. Ham	Boxtel	1.08.34
29	686	Gé de Louw	Fortuna '67	1.10.24
30	678	Joep Hulsen	St. Oedenrode	1.10.43

Dames 12 km. (12.604 mtr.)

1	599	Ine Spijkers	R.C.L.	1.03.48
2	598	Nettie Hulsen	Fortuna '67	1.06.13
3	596	Marja Schelle	Marvel	1.07.46
4	597	Tineke van Boxmeer	Fortuna '67	1.10.42

Heren 6 km. (6.302 mtr.)

1	625	George Zoontjens	Fortuna '67	23.20
2	630	Gerard Maurix	St. Michielsgestel	23.32
3	629	Sjaak Ackermans	Prins Hendrik	23.49
4	624	Roland van Loon	Oirschot	24.00

volgnr.	startnr.	naam	vereniging/plaats	tijd
5	628	Chris van Ruremonde	Gen.Michaëlis	24.28
6	640	Ad Biemans	Kerkdriel	25.24
7	631	Leo van Hamond	St. Michielsgestel	26.05
8	635	Frans Rovers	Fortuna '67	26.49
9	627	Hein Vervoort	Boxtel	27.19
10	632	Joop Coolen	Wychen	28.37
11	636	Gerard van Boxtel	Fortuna '67	30.36
12	634	Giovanni Timmermans	Eindhoven	32.17
13	637	Rene van Stijn	Eindhoven	32.22
14	638	Gerrit Vullings	Grave	32.46
15	626	Karel Verberk	Fortuna '67	36.33
16	633	Antoon Asveld	Fortuna '67	45.59

Dames 6 km. (6.302 mtr.)

1	527	Wilma Venmans	Gen.Michaëlis	26.35
2	524	Patricia Ackermans	Prins Hendrik	29.08
3	525	Trees Minneboo	Fortuna '67	32.33
4	533	Ans Klaver	Den Bosch	32.36
5	532	Lies Brans	Fortuna '67	33.03
6	526	Isa van Heijningen	Fortuna '67	33.06
7	530	Nelleke v.d.Vossenberg	R.C.L	33.41
8	528	Fien Asveld	Fortuna '67	34.06
9	529	Sjan Kerkhof	Fortuna '67	34.37

Jongens 3 km. (3.151 mtr.)

1	258	Jurgen Elands	T.R.R.	11.57
2	256	René v.d. Ven	A.V. Oirschot	13.03
3	257	Ruud Heyms	A.V. Oirschot	13.12
4	260	René Scheepers	R.C.L.	13.18
5	259	Joost Coolen	A.V. Wychen	14.30
6	262	Thomas Rovers	St. Oedenrode	16.33
7	261	Rob Kuppens	Liempde	17.25

Meisjes 3 km. (3.151 mtr.)

1	100	Carla Arts	Fortuna '67	13.49
2	101	Frances Massuger	Fortuna '67	15.56

Jongens 1 km. (1.253 mtr.)

1	860	Joost v.d. Heuvel	A.V. Oirschot	4.55
2	862	Danny van Erp	R.C.Lieshout	4.57
3	864	Frank Kuppens	Liempde	5.05
4	869	René v.d. Donk	Marvel	5.07
5	866	Tom van Aarle	Fortuna '67	5.30
6	861	Martijn v.d. Ven	A.V. Oirschot	5.37
7	865	Rens v.d. Langenberg	Liempde	5.52
8	859	Erik van Agt	A.V. Oirschot	5.57
9	863	Joost Kuppens	Liempde	6.11
10	858	Frans Knoops	Liempde	6.13
11	867	Joran v.d. Langenberg	Liempde	7.35
12	868	Thijs Bressers	Liempde	8.14

Meisjes 1 km. (1.253 mtr.)

1	200	Luce Josiassen	Liempde	5.42
2	396	Marlein v.d.Langenberg	Liempde	6.11
3	397	Mirthe Bressers	Liempde	7.18
4	197	Ellen Nijssen	Liempde	8.05
5	199	Lotte Verstraten	Liempde	9.12
6	196	Manon Nijssen	Liempde	9.40
7	195	Anne Knoops	Liempde	9.45

DE 24-UURSLOOP VAN A.V. DE KEIEN

In het weekend van 1 en 2 april heeft Fortuna '67 al weer voor de 5e keer deelgenomen aan de door A.V. De Keien te Uden georganiseerde 24-uursloop.
Zoals ook in de voorafgaande jaren was het moeilijk om een team van 24 personen plus enkele reserves bij elkaar te krijgen.
Op het laatste moment vielen door ziekte of blessures nog enkele personen uit, zodat, behalve de beschikbare reserves, nog enkele deelnemers moesten worden bereid gevonden deel te nemen.

Behalve de 24-uursploeg hebben ook twee damesteams deelgenomen aan de estafettewedstrijd. Het is hier de bedoeling, dat ieder team van 5 dames door middel van 5 keer 5 ronden de snelste tijd neer zet.
Het dames langeafstandsteam van De Keien was het snelste. Fortuna 1 werd derde en Fortuna 2 vijfde en voor laatste.

Helaas hebben we van de dames-estafette geen persoonlijke tijden, alleen de totaal uitslag:

1.	De Keien langeafstanders	43.02.80
2.	De Milse durskes	46.36.02
3.	Fortuna I	48.05.46
4.	Gerrit z'n meisjes I	48.13.31
5.	Fortuna II	48.31.65
6.	Gerrit z'n meisjes II	60.13.37

De weersomstandigheden tijdens de 24 uren van de wedstrijd waren goed: fris en weinig wind (uitgezonderd tijdens de laatste uren op zondagmorgen).

Er waren 7 deelnemende teams, 2 van A.V. De Keien, 2 van A.V. Oss, 1 van Lopersgroep Mill, een team van Heijzoo en dus Fortuna '67.
Winnaar werd het 1e team van De Keien met een afstand van 384.659 m.
Bovendien werd door dat team ook een nieuw baanrecord gevestigd van 19.126 m.

Ons team eindigde op de vierde plaats met een afstand van 335.817 m.
Dit is wel eens meer geweest. Het is echter de uitdaging die telt en niet het resultaat.
Snelste was Jorrit Dekkers met een afstand van 16.010 m.

Hieronder volgt een overzicht van de resultaten van onze deelnemers.

Jos Dekkers	15.830 meter
Jorrit Dekkers	16.010 meter
George Zoontjens	15.020 meter
Lien Vogels	12.209 meter
Jos van Uden	14.778 meter
Mari Smits	13.134 meter
Ad van der Heijden	14.000 meter
Walter Hagelaars	14.590 meter
Mart van Heeswijk	15.200 meter
Kees van Oorschot	15.260 meter
Christ Hendriks	11.470 meter
Tineke van Boxmeer	11.450 meter
Gerard van de Biggelaar	13.720 meter
Ad van Rooij	13.630 meter
Henk Heijmans	12.690 meter
Art Vissers	15.572 meter
Frank Scheutjens	14.635 meter
Peter Renders	14.525 meter
Henry Wijffelaars	14.140 meter
Frans Rovers	14.281 meter
Pim van der Wijst	15.648 meter
Gerard van Boxtel	12.040 meter
Simon Lavrijssen	13.220 meter
Arno Sanders	12.765 meter

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

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 juni "A.V. DE KEIEN" te Nistelrode
Pinksterloop 10 - 15 km. aanvang 20.00 uur

Zaterdag 3 en zondag 4 juni "MARVEL" te Boxtel
Nationale Grasbaanspelen Senioren/Veteranen aanv. ?

Maandag 5 juni "D.E.S." te Eersel
30e Nat.Pinksterloop 10 E.M. wedstrijd aanvang 11.00 uur
10 E.M. - 8,5 - 4,2 km. trimloop " 11.00 "

Zaterdag 10 juni "A.V. OIRSCHOT" te Oirschot
Centrumloop 15 km. wedstrijd aanvang 19.30 uur
trimloop 3 - 6 - 9 - 12 - 15 km. " 19.30 "

Zaterdag 10 juni "A.V. SPIRIDON" te Gilze
15 km. van Gilze wedstrijd + trimloop aanvang 19.00 uur
trimloop 5,3 km. " 18.15 "

Zaterdag 10 juni "Voetbalclub W.E.C." te Wijbosch
3e Wijbosch MBA-Loop 5,2 - 10 km. aanv.v.a.18.15 uur

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

Zondag 11 juni "A.V. MARVEL" te Gemonde
trimloop 2,5 - 5 - 10 - 15 km. aanvang 13.30 uur

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

Vrijdag 16 juni "GENERAAL MICHAELIS" te Best
Coopertest aanv.v.a.19.00 uur

Zondag 18 juni "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
Halve Marathon - 10 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 25 juni "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

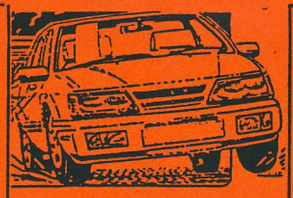
Zondag 25 juni "THOR" te Roosendaal
Halve marathon - 10 km. aanvang 17.30 uur

Woensdag 5 juli "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 1,2 - 2,8 - 5,5 km. aanv.v.a.20.00 uur

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

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

DE ROOYSE AUTOBEDRIJVEN



Auto Christiano

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

TELEFOON 04138 - 79104
AUTOTEL. 0652971589
HANDELSWEG 2B
5492 NL SINT-OEDENRODE

Automobielbedrijf KEES VERVOORT

NIJNSELSEWEG 46 * SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72364

mazda Jan Voets

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

Autobedrijf Martien van Erp

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

Mobil Service Station

Gert Wehkamp

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

M. RENDERS

TOYOTA SUZUKI

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

VAN DIJK

Garagebedrijf
VAN DIJK

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

BOVAG
BOSCH Formule Auto

Autobedrijf Herman Kraayvanger

Eversestraat 47 - Sint Oedenrode
Tel. 04138-72285

BOVAG
BOSCH Formule Auto

VAN BOXMEER BV

CITROËN

BORCHMOLENDIJK 50
TELEFOON 04138-75911

autobedrijf Scheepens

Schijndelseweg 53 – SINT-OEDENRODE
Telefoon 04138-73290

GARAGE OERLEMANS

PEUGEOT-SPECIALIST

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

MITSUBISHI

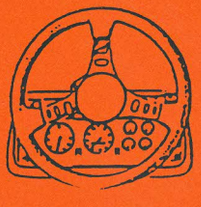
Vloetstraat 10
04132-74516
UDEN

VOETS

Industrieweg 2
04138-74252
SINT-OEDENRODE

AUTOBEDRIJF P. vd WARENBURG

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



GARAGE MARKGRAAFF

VOOR BETROUWBARE GEBRUIKTE AUTO'S

BOVAG

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

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 funktioneel 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 funktionele 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!

SPORTEON

HYPRO SPORT

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

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.