Juli/augustus 1995

S.V. FORTUNA '67



110

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

Uit 1995



TvE SPORT

VOOR AL UW TEAMKLEDING

O.A. SPORTSHIRTS
SPORTBROEKEN
TEAMJACKS
BASEBALL CAPS

OOK VOOR HET BEDRUKKEN VAN
STICKERS IN GEWENSTE FORMATEN

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

WSD
Grafisch Bedrijf

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

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

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

Wij kunnen U ook van dienst zijn met:

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

zowel op ronde als vlakke produkten

S.V. FORTUNA '67

25
1967 - 1992

uitgave: juli 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

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 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 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:

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 vrouwen (op de dag dat je 35 wordt) geb. 1960 en eerder
Veteranen mannen (op de dag dat je 40 wordt) geb. 1955 en eerder

VERJAARDAGEN

3	juli	Josine Kluytmans
5	"	Mari Smits
6	"	Jos van Uden
11	"	Riky van Acht
16	"	Gerrit van de Riet
19	"	Monique Schoones
20	"	Toon Schouten
21	"	Arno Sanders
27	"	Toine van Erp
2	augustus	Peter Maas
3	"	Ton van de Sande
3	"	Johan de Haan
4	"	Mari van der Wijst
14	"	Nettie Hulsen
14	"	Jolanda Gerlings
17	"	Albert van Dinther
18	"	Lies Brans
19	"	Annelies Jansen
19	"	Ad van Rooij
22	"	Francien Dekkers
25	"	Adrie van de Wijdeven
26	"	Tom van Aarle
30	"	Jan van de Ven
30	"	Roel de Jonge
30	"	Johan van de Bongaardt

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN



Nieuw lid:

Bep Haverkamp trimgroep

Afmeldingen:

Ria van de Loo
Bert Hoek
Joost Conijn



atletiek

„BEWEGEN IS GEEN NATUURLIJK GENEESMIDDEL"

Hartspecialist Dunning hekelt heilzame effect van joggen.

Voor het twaalfde achtereenvolgende jaar startte de AMC-loop. Een door het Academisch Medisch Centrum georganiseerd evenement waarvan de opbrengst per traditie ten goede komt aan de medische hulpprojecten in het Afrikaanse land Kenia.
Het betreft hier een loopspektakel dat verschillende onderdelen kent, zoals het Nationaal Ziekenhuiskampioenschap voor dames en heren, een kinderloop en een halve marathon voor lopers en rolstoelers. Er is de afgelopen weken door velen heel wat afgetraind om in enigszins kansrijke conditie aan de start te verschijnen.
Maar of de atleten met al dat getrim en gejog hun gezondheid hebben gediend, is volgens hartspecialist prof.dr.A.J. Dunning maar zéér de vraag. Dunning was jarenlang als hoogleraar werkzaam in het AMC, doch hij schroomt niet een aantal kritische kanttekeningen te plaatsen bij de gezondheidsrage die vele duizenden dagelijks de weg 'opjaagt'. De oud-hoogleraar zegt in het programmaboekje van de AMC-loop: „De grote winst van sport en bewegen is dat je je er goed, fit en voldaan bij voelt. Maar wie denkt door veel bewegen langer te kunnen leven, jaagt hoogstwaarschijnlijk een illusie na. En mòcht je er al een paar jaar bij krijgen, dan worden die toch pas aan het einde van de rit uitbetaald."
Al dat rennen voor een goede gezondheid beschouwt professor Dunning als een „historisch opvallend fenomeen". Want: „Vroeger verrichtte de mens zware lichamelijke arbeid, waarvan hij 's zondags uitrustte. Nu is het werk fysiek niet meer zo zwaar en zoeken we ontspanning door lichamelijke inspanning. Onze spierkracht hebben we niet meer zo nodig, maar we bewegen op grote schaal."
Maar gezond? Dat valt nog te bezien, meent Dunning: „Beweging is geen natuurgeneesmiddel. Kijk, op je gat blijven zitten is natuurlijk niet gezond. Maar of bewegen nou zo goed is voor bijvoorbeeld je hart en bloedvaten of je gewrichten, dat is allerminst zeker. Het is nooit aangetoond. Bovendien neemt intensieve sportbeoefening als regel na je 30ste jaar af."



■ **Volgens Dunning willen mensen zich fysiek nogal eens overschatten en dan is de kans op ongelukken groot.**

Veel mensen beginnen volgens Dunning met sporten nadat er iets is gebeurd: „Als er een te hoge bloeddruk is geconstateerd, of na een hartinfarct. Als een soort Paulus die bekeerd is, storten ze zich op verbetering van hun conditie. Sommige slaan door. Mensen willen zich fysiek nogal eens overschatten en dan is de kans op ongelukken groot."

Beste trimmers en trimsters,

De zomer is weer begonnen, de vakanties staan weer voor de deur en onze laatste trimavond van 't seizoen zit er ook op.

Dus met andere woorden: "Wij nemen ook even vakantie om weer op krachten te komen en om na de vakantie er weer met frisse, gezonde moed tegenaan te gaan".

Het trimmen begint weer op donderdag 17 augustus in sporthal "De Streepen" en wel van 20.00 uur tot 21.00 uur.

En zoals jullie weten, nieuwe leden zijn altijd van harte welkom en kunnen wij ook zeer goed gebruiken.
Daarom tevens ook een oproep aan jullie; probeer eens wat vrienden - kennissen - familieleden - buren etc. aan te sporen en enthousiast te vertellen hoe gezellig en gezond het wel is bij ons clubje.

Dus mensen doe je best en hopelijk kunnen wij weer nieuwe leden van harte welkom heten op 17 augustus.

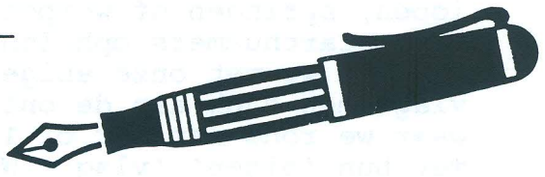
En als laatste wens ik iedereen een fijne, zonnige en sportieve vakantie toe.

Vele sportgroeten,

Tonny van de Rijt.

---

de pen



Aan mij is de beurt gevallen iets te schrijven voor de afdeling trimmers in de rubriek wie ben ik.
Mijn naam is **Jan van Eck** en ben reeds jaren lid van de trimmers van Fortuna. Voor mij is de donderdagavond als het enigszins mogelijk is vrij voor een uur sportief bezig zijn. De jarenlange ervaring leert dat je steeds met voldoening huiswaarts keert. Alle spieren zijn dan weer aan de beurt geweest en de conditie wordt eveneens aardig op peil gehouden. Buiten dat het er gezellig aan toe gaat blijf je er dus nog soepel en fit bij ook.

'n Andere sportieve hobby van mij is regelmatig een tocht maken in de Ardennen. Samen met een stel zo'n 20 à 25 km. rondwandelen langs beekjes, door weilanden en heuvel op heuvel af.

Verder wil ik nu dit schrijven afsluiten en een verzoek doen aan **Riky van Acht**, eveneens een trouw en aktief lid, de volgende keer een stukje te schrijven voor de trimmers.

Groetjes Jan van Eck.

UITSLAGEN WEDSTRIJDEN VAN DE JEUGD

Baanwedstrijd bij A.V.R. '69 te Reusel 6 mei 1995

Jongens pup.C	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m
10 Mark van Ginkel	7.8	2.80	7.81	436	4.37.2 8e
18 Sander de Bruin	8.3	----	1.00	175	4.33.2 6e
Meisjes pup.A	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	
50 Josine Kluytmans	11.3	0.80	4.66	488	
Meisjes jun.D	60mserie	HOOG			
Miriam Arts	9.2	1.25 13e			
Jongens jun.D	80mserie	HOOG	VER		
Dennis de Bruin	12.6	1.20 17e	3.19 31e		
Meisjes jun.C	80mserie	80m½fin.	HOOG	SPEER	KOGEL
Heide Arts	11.2	11.3	1.30 22e		
Carla Arts	11.9		1.25 26e		
Janneke v.d.Heuvel	14.1			9.96 19e	5.15 17e

De Nationale Grasbaanspelen 1995 te Boxtel.

Op 3 en 4 juni waren voor de 10e keer de Nationale Grasbaanspelen. Deze keer georganiseerd door A.V. Marvel uit Boxtel.
Ik zal maar beginnen bij het begin : zaterdag dus (gegarandeerd de laagste prijzen dus, us dus (hè Heidi!!))
We vertrokken gezamenlijk (met uitzonderingen hè (L)(R)ennert, Erik, Joris en Wieteke?) om 9.00 uur vanaf de markt naar Boxtel. Daar aangekomen (precies op tijd, zodat wij degene die om 10.30 uur al moesten beginnen dus weer net niet in konden lopen, springen of werpen, zoals gewoonlijk) gingen we eerst onze startnummers ophalen en opspelden - plakken. Vervolgens sjokten we met onze enige, prachtige, leuke, trendy, oranje vlag (met dank aan de ontwerper/ster) naar de verzamelplaats waar we rond een uur of 10 aankwamen. Daar stonden alle clubs met hun 'eigen' 'vlag'. We gingen achter 'het gilde' aan het veld op. Er stonden verschillende bordjes met verschillende clubnamen erop. Wij zochten dus naar het bordje waar "FORTUNA" op stond. (logica) Daar 'ploften' we met zijn allen neer op de grond. Het gilde, dat eerst voor ons liep, ging nu vendelen. Veel ging er toch best wel kei fout (wat terug slaat op Fortuna (jeugd)), maar zij (en wij trouwens ook) zijn ook maar amateurtjes → voor zover je het al een amateur kunt noemen!
Om 10.30 uur begonnen dan (eindelijk) de onderdelen. Ik moest (samen met Heidi) meteen om 10.30 uur hoogspringen. Dat ging zoals gewoonlijk weer kei 'goed' (kei mis dus). Ik sprong 1.25m 'hoog'. Na het hoogspringen had ik een 'rust'pauze, eigenlijk geen rustpauze want het was goed weer en dus tijd om te kl..... maar vooral ook tijd om de rest aan te moedigen.
Om 13.25 uur moest ik (weer samen met Heidi maar nu was Wieteke er ook bij) sprinten. Ik kan niet sprinten, dus had ik een probleem. Hoe overleef ik dit gebeuren? Gewoon sprinten en dan zien we wel weer verder. Heidi ging als enigste van ons drie door naar de halve finale. Die was ook zaterdag om 17.05 uur. Daar werd ze eerste in haar serie, dus ging ze door naar de finale die op zondag was. Daar kom ik later nog wel op terug!
Verder moest zaterdag iedereen en dan wel de volgende onderdelen (wat heb ik dit (weer) wijs geschreven) + uitslagen.

Jongens pupillen C Mark van Ginkel + Willem den Otter: sprint 40m 8.2 sec - 9.1 sec, verspringen 2.70m - 2.10m. Meisjes pupillen A (eerste jaars) Lenneke v. Kessel + Josine Kluytmans: sprint 60m 10.4 sec - 11.4 sec, verspringen 3.05m - 2.75m. Meisje(s) junioren D Miriam Arts (+ Frances Massuger, maar die had (net) niet op tijd afgemeld. Ze deed niet mee): sprint 60m 9.2 sec. Meisjes junioren C Carla Arts, (dat ben ik!) Heidi Arts + Wieteke Kuipers: sprint 80m 12.5 sec - 11.0 sec - 12.5 sec, kogel → alleen Wieteke 7.31m, hoog → Carla + Heidi 1.25 - 1.30m, halve finale sprint 80m → alleen Heidi. Jongen(s) junioren D Martijn Conijn: sprint 80m 10.6 sec halve finale, ver 3.66m. Jongen(s) junioren C Arjen van Esch: sprint 100m 13.0 sec halve finale. Jongen(s) junioren B Erik Kempe: sprint 100m 12.7 sec halve finale. Jongen(s) junioren A Lennert Asveld: sprint 100m 13.4 sec - speer 25.80m.
(Hier word je nog eens moe van. Zoveel schrijf ik dus niet meer!)
De terugreis was wel om uit te houden. Wel jammer dat we daar niet bleven slapen maar toch. (Ja 'leiders', waarom bleven we daar nou eigenlijk niet overnachten? Zeker omdat het te dicht bij was, maar dat maakt ons niet uit. (Sinds wanneer spreek ik in meervoud?!?))

Dan nu zondag.

We waren goed op tijd. Ik kon nog inlopen. Ik moest meteen (samen met Wieteke) de 600m lopen. Ik in serie 1. Het ging best lekker → goed en werd (toch knap) 3de in die serie. Wieteke stond niet op de lijst (zij balen) en dus zei ik dat ze in de 2de serie moest lopen. Dat deed ze (Wieteke, je bent vriendelijk geweest!!) Zij werd (dacht ik, shi. ik denk en mijn hersens zijn nog wel op Curaçao) 5de. Het ging tussen mij en 'de' Monique. Zij won, het verschil bedroeg ± 2 sec. Zo genoeg over de 600m. (Ik werd trouwens (balend) 4de).
Zoals ik al eerder schreef, moest Heidi zondag de finale sprinten. Zij werd 3de (helemaal blij)! Proficiat (alweer?!)
Ook Martijn en Erik zaten in de finale van de sprint, Martijn werd mooi 2de proficiat en Erik werd 6de (dacht ik!?)
Verder moest zondag weer iedereen en wel de volgende onderdelen: Mark van Ginkel en Willem den Otter balwerpen, Lenneke van Kessel en Josine Kluytmans kogel, eigenlijk ook de 1000m, maar er was (hoogstwaarschijnlijk) iets fout gegaan bij het inschrijven. Miriam Arts 600m en verspringen, Carla Arts en Wieteke Kuipers 600m en Heidi Arts verspringen + finale sprinten. Martijn Conijn 1000m + finale sprinten. Arjen van Esch 800m + verspringen. Erik Kempe 1500m, hoogspringen + finale sprinten en Lennert Asveld kogelstoten.
Het waren 2 te gek gave dagen, waarbij we veel lol, gezelligheid, zon en regen hebben gehad. Iedereen bedankt die deze dagen zo leuk en goed georganiseerd hadden. (Ook onze 'leiders' → Martin Arts, Lily den Otter, Tiny Aarts en zondag ook Fien Arts, de rest zaterdag én zondag!) en onze trainers, zij bereiden ons er op voor (ahum?!).
Zo, dat was

Groetjes + =xxx=
Carla Arts.

(P.S. Tiny, bedankt omdat je mij de eer geeft om een verslag over de Nationale Grasbaanspelen te schrijven!)

Veel loopplezier in jullie verdere atletiek-carrière !

Nationale Grasbaanspelen bij A.V. Marvel te Boxtel
zaterdag 3 en zondag 4 juni 1995

Jongens pup.C	40m	VER	BAL	PUNTEN
7 Mark van Ginkel	8.2	2.70	13.66	465
13 Willem den Otter	9.1	2.10	8.88	130

Meisjes pup.A 1e jrs.	60m	VER	KOGEL	PUNTEN
14 Lenneke v.Kessel	10.4	3.05	4.85	745
18 Josine Kluytmans	11.4	2.75	3.87	490

Meisjes jun.D	60mserie	VER	600m
Miriam Arts	9.2	3.25 18e	1.58.9 4e

Jongens jun.D	80mserie	80m½fin.	80mfinale	VER	1000m
Martijn Conijn	11.0	10.9	10.6 2e	3.66 13e	3.28.5 4e

Meisjes jun.C	80mserie	80m½fin.	80mfinale	HOOG	KOGEL	VER	600m
Heidi Arts	11.3	11.2	11.0 3e	1.30 5e		3.82 9e	
Wieteke Kuipers	12.5				7.31 14e		1.59.7 9e
Carla Arts	12.2			1.25 9e			1.55.2 4e

Jongens jun.C	100mserie	100m½finale	VER	800m
Arjen van Esch	13.2	13.0	4.83 8e	2.41.0 12e

Jongens jun.B	100mserie	100m½finale	100mfinale	HOOG	1500m
Erik Kempe	12.6	12.7	12.7 5e	1.45 15e	4.57.9 8e

Jongens jun.A	100mserie	SPEER	KOGEL
Lennert Asveld	13.4	24.78 14e	8.38 12e

Pupillenwedstrijd bij A.V. De Springbokken te Son 17 juni 1995

Jongens pup.C	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m
2 Tom van Aarle	8.1	2.29	13.55	435	4.10.6 2e
5 Willem den Otter	9.3	2.11	12.79	213	5.30.5 5e

Meisjes pup.A	60m	HOOG	KOGEL	PUNTEN	1000m
3 Lenneke v.Kessel	11.0	1.00	4.97	719	4.17.9 1e
5 Josine Kluytmans	11.6	0.90	4.33	529	------
6 Anneke den Otter	12.0	0.80	2.32	243	5.17.4 5e

Meerkampwedstrijd pup. + jun. CD bij A.V.'t Jasper Sport te Someren zaterdag 17 juni 1995

Meisjes jun.D	60m	HOOG	SPEER	600m	PUNTEN
7 Miriam Arts	9.1	1.25	9.86	2.07.4	1358

Jongens jun.D	80m	VER	KOGEL	1000m	PUNTEN
2 Martijn Conijn	11.0	4.07	7.80	3.23.2	1946

Meisjes jun.C	80m	VER	SPEER	600m	PUNTEN
6 Carla Arts	11.9	3.91	11.64	1.56.6	1455

Jongens jun.C	100m	VER	KOGEL	800m	PUNTEN
9 Arjen van Esch	13.2	4.80	8.66	2.53.0	2010
26 Dirk de Man	17.7	----	3.30	3.18.0	473

Zomerprogramma pupillen en junioren C/D

Zaterdag 19 augustus te Vught "Prins Hendrik"
instuifwedstrijd junioren B-C-D aanvang 16.00 uur

Woensdag 13 september te Son "De Springbokken"
werpdriekamp/springtweekamp jun.C-D aanvang 18.15 uur

Atletiek accommodatie

Zoals je hebt kunnen zien zijn de werkzaamheden van de aannemer beëindigd. De banen en de diverse aanlopen **lagen** er keurig bij, onze jeugd heeft er al gebruik van gemaakt.
De gebroeders Mari en Pim v.d. Wijst hebben de jukken op de discuskooi gelast, waarop nu nog de verbindingspalen voor onderling verband geplaatst moeten worden. Het nieuwe net hiervoor en nieuwe hoogspringstaanders, latten, afzetbalken en overige materialen zijn ook binnen en kunnen in het najaar gebruikt worden. De reserveringen van de afgelopen jaren zijn hiervoor goed benut.

Vernielingen:

Door de open ligging van de banen, worden zij regelmatig bezocht door jeugd met fietsen, bromfietsen en motoren. Zij gebruiken onze banen regelmatig als speedway terrein, met de gevolgen vandien. Op de zaterdag voor de jaarmarkt is door enkele personen van Fortuna en de aannemer, gewerkt aan het uitvullen van de banen t.o.v. het omliggende terrein. Enkele vrachtauto's zand zijn met de kruiwagen naar de diverse aanlopen gereden en hiermee aangevuld. Het omliggende terrein is toen door een kraan omgespit en zaaiklaar gemaakt. Ja na zo'n arbeid sta je het dan 's middags om 3 uur met genoegen te bekijken, vooral hoe het allemaal weer veranderd is.
Maar hoe groot was de teleurstelling toen we zondagsmiddags de hele accommodatie als parkeerterrein gebruikt zagen. Niets werd gespaard, overal zitten remsporen en slipsporen en de sprintbaan is uitgereden en onbruikbaar. De frustratie was bij diverse personen groot en dit werd naar de Wethouder van Sportzaken overgebracht, die veertien dagen tevoren nog een rondleiding gekregen heeft en op deze zaken gewezen was.
Na de schade bekeken te hebben was de conclusie dat de banen weer opnieuw uitgevuld moeten worden met ± 9 ton aroda. Dit materiaal moet verdeeld, uitgevlakt, nat gemaakt en verdicht worden. Deze schadepost van ± ƒ 8000,= wordt door de gemeente betaald.
De noodzaak van een hekwerk, door ons vanaf het begin al gewenst geacht, begint nu vastere vormen aan te nemen. Het door ons voorgestelde plan ter verplaatsing van het hek rond voormalig zwembad de Kienehoef door onze eigen leden vond geen gewillig oor. (Het was niet mooi genoeg meer.)
Alternatief is nu zoals u nu kunt zien het door zeven Fortuna '67 leden gemaakte en door de gemeente betaalde afrastering, met toegangs- en werkpoort rond de accommodatie. De toezegging is er nu dat er een hekwerk opgenomen wordt op de begroting van 1996, met dien verstande dat dit door de gemeente geleverd wordt en door Fortuna geplaatst wordt. Laten we hopen dat dit plan doorgaat.

Wat moet er nu nog gebeuren?

Voor de afwerpboog bij speer- balwerpen moeten nog enkele rijen tegels gelegd worden. De sectoren van discus en speer moeten in het veld aangebracht worden, d.m.v. tegels om de 10 meter. Diverse belijningen en meetpunten moeten aangebracht worden. De diverse gespitte en uitgevulde vlakken moeten inge-

zaaid worden en de tijd krijgen om tot een mooie grasmat uit te groeien.

Waar zijn we nog mee bezig?
We hebben een drietal lichtmasten met armaturen van de aannemer gekregen. Onze bedoeling is het plaatsen van een zestal masten, hiervoor is een vergunningsaanvraag naar de gemeente. Struikelblok hierbij is dat we ergens via een tussenmeter moeten kunnen aansluiten. Tevens zouden we een inbraak veilige container willen plaatsen i.p.v. het huidige materialenhok. Dus wie ergens nog lichtmasten of een bruikbare container aan kan komen graag bericht.

Namens accommodatie commissie,
Cor van Erp.

Voortbestaan van "Onze" Vereniging

Volgens ons inzicht, kun je niet bij een vereniging zijn met de gedachte, met dit bedrag aan contributie koop ik alles af. Ik hoef niets mee te doen, die anderen lossen het maar op. Wij vinden dit een uitermate egoïstische gedachte, want vele handen maken het werk lichter. Diverse malen zijn oproepen in de Fortunabode geplaatst voor diverse werkzaamheden, met een resultaat van 0,01%, ronduit belachelijk. Als we tijdens de jaarvergadering en de diverse andere vergaderingen alle voorstellen en verzoeken in zouden willigen dan moeten we duizendpoten worden met een zevendaags rooster.

Wij vinden je kunt niet alles eisen, je moet ook de armen uit de mouwen steken anders zullen diverse mensen taken gaan afstoten, i.v.m. eenzijdige kritiek.
Om als vereniging te kunnen blijven functioneren, hebben we dringend behoefte aan diverse onderstaande mensen. Voor opleiding onder voorwaarden en begeleiding zorgt Fortuna.

Wie hebben we nodig?

Loopgroeptrainers: Opleiding start in het najaar bij een vereniging in de regio.

Assistent looptrainers: Opleiding wordt diverse keren per jaar in onze regio gegeven.

Juryleden: Hierbij moet zeker onze basis verbreed worden. Huidige juryleden zouden verder opgeleid moeten worden naar diverse functies als b.v. tijdwaarnemer, starter, startcommissaris, speaker, scheidsrechter of wedstrijdleider.
Het bezitten van de diverse aantekeningen vergroot de kennis en inzetbaarheid en maakt het mogelijk te wisselen in de diverse taken.
Wij adviseren vooral ouders van onze jeugdleden zich hiervoor

op te geven, n.l. de kennis van de reglementen neemt sterk toe en je kunt straks daadkrachtig aanwezig zijn op de nieuwe accommodatie.

Atletiek- of jeugdatletiektrainer: Deze cursussen worden gegeven via diverse modulen. Zie het meer als sparen voor een uiteindelijk diploma. Hierop kan b.v. ieder jaar een module gehaald worden.
Ons doel hierin is om meer trainingsavonden te krijgen met aparte groepen b.v. looptraining - hoogspringen - verspringen-kogel e.d. met meerdere trainers. Een atletiek achtergrond is niet nodig, de vaardigheden en technieken worden onderwezen.

Personen voor onderhoud accommodatie: Om b.v. de baan uit te vlakken, graskanten te steken en diverse klussen zoals lijnen uitleggen of trekken en materiaal voor wedstrijden verzorgen.

Zoals u kunt zien Dames en Heren van de diverse groepen en ouders van jeugdleden, is uw medewerking dringend noodzakelijk. Krijgen we hierop weer geen respons dan zal dit door gaan werken in onze vereniging. We zullen hiervan een paar voorbeelden geven, geen nieuwe toestroom van leden door te weinig begeleiding of te dure inhuur van personen buiten de vereniging. Dit zal resulteren in een sterke toename van de contributie de komende jaren. Het niet meer kunnen organiseren van wedstrijden op diverse nivo's i.v.m. overbelasting van diverse mensen.
Dus aan u de keus!!!

Ons advies maak een keus en zet u in voor onze vereniging.

Voor inlichtingen: Cor van Erp, tel. 74622
Peter Hellings, tel. 78463
Tiny Aarts, tel. 78082.

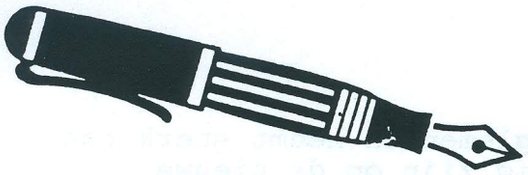
Trimloopboekje

Het nieuwe trimloopboekje seizoen september '95 - augustus '96 komt weer uit.
Hierin staan bijna alle trim en wedstrijdlopen van Nederland, met afstanden soort loop en organiserende vereniging met telefoonnummer voor informatie. Tevens zijn alle Nederlandse marathons en internationale wedstrijden opgenomen en niet te vergeten de triatlon-agenda '95 -'96.
Hierin zit ook een stempelkaart voor het K.N.A.U. Run Classics circuit en stempelpagina's voor gelopen wedstrijden.

Hoe bestellen:

Aan de deur van de kleedkamer hangt een inschrijfformulier voor het invullen van je naam.
Tenslotte voor het sterk gereduceerde tarief van ƒ 7,50 kun je weer een jaar vooruit. (winkelprijs ƒ 9,90)

Cor van Erp



de pen

Om te beginnen wil ik eerst Mart van Heeswijk (buurman en sportvriend) bedanken voor het overdragen van de pen.

Ik zal mezelf even voorstellen: Mijn naam is Kees van Oorschot, geboren en getogen in Schijndel. Ik ben 29 jaar, mijn dagelijks werk is verkoper bij Camping Sport de Wit te Schijndel en woon sinds 1993 samen met mijn vriendin Carin. Na 15 jaar gevoetbald te hebben vond een chirurg van het G.Z.G. het beter hiermee te stoppen (hij had me daar al te vaak gezien, denk ik). Toen besloot ik maar eens meer op het tennissen toe te leggen.

Dit bleek al snel niet voldoende en ging wat hardlopen, ik begon met ongeveer 5 kilometer en ging daarbij badmintonnen. In januari 1994 ben ik me wat meer bezig gaan houden met de langere afstand ongeveer 10 kilometer, al snel gaf me dat ook al geen voldoening meer, in maart 1994 besloot ik te gaan trainen voor een halve marathon. Na 2 keer een 15 km. wedstrijd en 2 halve marathons gelopen te hebben, ben ik in juli 1994 eens bij Fortuna '67 gaan kijken, dit uiteraard op advies van de buurman! Vanaf die tijd ben ik alleen nog maar bezig met hardlopen.

Ooit hoop ik nog eens een hele marathon te lopen, maar plezier houden in het hardlopen vind ik toch wel het allerbelangrijkste!
Verder hoop ik dat ik samen met de Fortunalopers nog vele plezierige kilometers mag maken.

Kees van Oorschot.

Graag geef ik de pen door aan: **Wim Kompier.**

WEDSTRIJDUITSLAGEN

15e Rotterdam Marathon zondag 23 april 1995

232	Jos Dekkers	4e Mannen 50	2.49.53	
348	Leo van Kampen		2.54.17	
897	Mart van Heeswijk		3.07.50	
930	Henk van Uden		3.08.35	
1284	Wim Kompier		3.15.20	
1359	Mari van Houtum		3.16.31	
1573	Walter Hagelaars		3.19.48	P.R.
2198	Jos van Uden		3.28.12	
2772	Mari Smits		3.34.51	
3130	Gerard van de Wijdeven		3.39.43	
3526	Henk Pennings		3.45.31	
5859	Carel van de Boom		4.18.47	
194	Lien Vogels	24e Vrouwen 50	3.54.39	

18e Marathon te Utrecht zondag 21 mei 1995

23	Heren 40	Gerard v.d. Wijdeven	3.27.58 P.R.
18	Heren 45	Cor van Erp	3.34.25
	trimmer	Carel v.d. Boom	4.05.31

1e van Gogh-loop bij LONU te Nuenen 21 mei 1995

	Henry Wijffelaars	20 km.	1.25.13

Halve marathon bij A.V.Olympia te Eindhoven 25 mei 1995

16	Leo van Kampen	7e Mannen Sen.	1.17.45
17	Jos Dekkers	1e Mannen 50	1.17.56
19	Kees van Oorschot	8e Mannen Sen.	1.19.37
31	Wim Kompier	13e Mannen Sen.	1.23.59
38	Henk van Uden	7e Mannen 50	1.26.15
41	Mari van Houtum	15e Mannen 40	1.27.13
54	Jos van Uden	21e Mannen 40	1.30.57

13e Dreefloop bij A.V. LGD te Deurne 28 mei 1995

7	Leo van Kampen	15 km.	Mannen Sen.	52.10
12	Jorrit Dekkers	15 km.	Mannen Sen.	57.57
8	Jos van Uden	15 km.	Mannen 40	1.02.36
1	Jos Dekkers	15 km.	Mannen 50	55.33

Pinksterloop te Nistelrode zaterdag 3 juni 1995

	Henry Wijffelaars	15 km.	1.02.15 P.R.

30e Nat. Pinksterloop bij A.V. DES te Eersel 5 juni 1995

10 Eng. Mijl

6	Leo van Kampen	4e	Mannen Sen.	55.19
9	Toine van Erp	6e	Mannen Sen.	57.12
16	Jos Dekkers	1e	Mannen 50	58.53
56	Art Vissers	15e	trimmer	1.03.23
67	Mari van Houtum	22e	Mannen 40	1.04.45
70	Frank Scheutjens	17e	Mannen Sen.	1.05.01
101	Henry Wijffelaars	38e	trimmer	1.08.05
103	Gerard vd Wijdeven	27e	Mannen 40	1.08.08

Jazzloop bij A.V. Oirschot zaterdag 10 juni 1995

15 km. Mannen Sen.

10	Leo van Kampen	50.39 P.R.
13	Toine van Erp	52.33 P.R.
20	Kees van Oorschot	55.26 P.R.
34	Henry Wijffelaars	1.03.15

15 km. Mannen 40

16	Mart van Heeswijk	57.35 P.R.
20	Mari van Houtum	58.38 P.R.

15 km. Mannen 50

1	Jos Dekkers	53.55
3	Henk vam Uden	58.34

12 km. trimmers

	Piet van Engeland	57.09
	Peter Slits	57.33

3e Wijbosch MBA-Loop zaterdag 10 juni 1995

10 kilometer

Mannen senioren

10	Wim Kompier	38.03	P.R.
11	Mari v.d. Wijst	38.29	
17	Erik Kempe	40.52	P.R.
29	Gerard v.Boxtel	47.31	

Mannen veteranen

10	Ad v.d. Heijden	39.21	P.R.
14	Jos van Uden	39.58	P.R.
20	Henk Strik	41.59	
23	Mari Smits	43.53	
30	Peter Hellings	46.41	

ingezonden brief

Geacht bestuur,

Hierbij wil ik een reactie geven over de kleding.
Ik zou graag in het bezit willen komen van een singlet (loophemd) met het logo van Fortuna, als ik een wedstrijd liep had ik het gevoel dat ik geen deel uitmaak van de vereniging. Nu ik een jaar lid ben van Fortuna beginnen de mensen die regelmatig wedstrijden lopen mij te kennen. Voorheen was dit niet het geval, omdat ik geen Fortuna-singlet heb. Na inlichtingen ingewonnen te hebben over hoe in het bezit te kunnen komen van een singlet werd mij gezegd dat ik beter nog even kon wachten, er zouden anderen in aantocht zijn. Maar dit is inmiddels ook al weer 4 maanden geleden. Maar bij de contributie is wel ƒ 25,00 kledinggeld bij gekomen.
Terwijl er helemaal geen kleding aanbod is, dit vind ik een rare gang van zaken. Hierbij wil ik een reactie geven over het kledinggeld bij de contributie. Dit is een mooie gedachte om alle leden van Fortuna in dezelfde kleding te laten lopen, maar ik denk dat dit alleen van toepassing is op de leden die wedstrijden lopen. Voor de leden die alleen maar op maandag een keer komen lopen denk ik dat dit een onbegrijpelijk iets is. Ze zijn alleen maar ƒ 25,00 meer contributie kwijt.

Graag had ik een reactie van jullie.

Peter Slits
Jonker de Jegerstraat 23
5491 BP Sint-Oedenrode.

attentie CLUBKLEDING attentie

Bovenstaande reactie kunnen we als bestuur wel begrijpen, maar alles laat zich niet altijd sturen zoals je dat graag zou willen. Om dit nu te gaan beschrijven heeft nu geen zin, want iedereen zal willen weten hoe verder. We zijn enkele maanden geleden in contact gekomen met Running-Support uit Oirschot. Bij deze firma vonden we de juiste materialen en stoffen, welke volgens onze eisen aangepast worden. Wat ook in zijn voordeel uitkwam is de acceptabele prijs die voor langere tijd vast ligt.
Er is aan alle leden van de werkgroep evenementen en daarbuiten gevraagd om een eventuele sponsor voor de achterzijde. Tot op heden zonder reactie aan penningmeester Ruud v.d. Laar, wat de kosten toch kan drukken. Wat zeker interessant kan zijn is reclame op het trainingspak.
Passen van kleding: 21 - 28 augustus en 4 september.
Op deze avonden zal door een aantal dames van onze vereniging de kleding getoond worden en kan er gepast worden en zij zullen de gegevens noteren.
Voor 1995 krijgt ieder lid een loopshirt, maar tevens zal de hele kledinglijn aanwezig zijn, maar nog niet in de definitieve kleuren. Er zal de navolgende sportkleding aanwezig zijn: loophemden - loopbroeken - lange loopbroeken en z.g. wielrenbroeken - looppakken - Gamex loopjasjes en eventueel T-shirt.
De volgende maten zullen aanwezig zijn:
S - M - L - XL - kindermaten 140 t/m 176.
De diverse wensen b.v. loophemd verder uitgesneden, looppak jas L en broek M is dan mogelijk. Coördinatie van dit gebeuren geschiedt door Lien Vogels, tel. 04138-73662.

Het bestuur.

Uitslag Halve Marathon van Sint-Oedenrode 18 juni 1995.

volgnr	startnr	Naam	Vereniging		Cat	Tijd
1	033	Luc Waegeman	Volharding Belgie		HW	1.09.47
2	032	David v.d. Linden	PSV		HW	1.10.03
3	037	Harrie Kamerman	DAK		HW	1.11.43
4	031	Edwin v.d. Loop	AV Oss '78		HW	1.12.38
5	036	Leo v. Es	De Keien		HW	1.13.07
6	046	Leo van Kampen	Fortuna '67	6e	HW	1.13.21
7	034	Louis v.d. Laar	Olympia		HW	1.16.36
8	205	Tini Damen	Vet. Nederland		H50	1.17.04
9	030	Ivan v. Beuningen	Loopgroep PK		HW	1.17.13
10	190	Ben Boumans	HAC		H40	1.17.19
13	202	Jos Dekkers	Fortuna '67	2e	H50	1.17.58
24	198	Mart van Heeswijk	Fortuna '67	5e	H40	1.23.36
26	196	Mari van Houtum	Fortuna '67	6e	H40	1.23.50
28	203	Henk v. Uden	Fortuna '67	3e	H50	1.24.24
31	412	Art Vissers	Fortuna '67	6e	HT	1.24.33
37	042	Frank Scheutjens	Fortuna '67	17e	HW	1.26.25
38	045	Wim Kompier	Fortuna '67	18e	HW	1.26.39
44	407	Ad v.d. Heijden	Fortuna '67	12e	HT	1.28.28
45	406	Walter Hagelaars	Fortuna '67	13e	HT	1.28.46
49	195	Jos van Uden	Fortuna '67	9e	H40	1.29.13
54	413	Henry Wijffelaars	Fortuna '67	19e	HT	1.30.07
60	206	Nico Schilder	Vet. Nederland	6e	H50	1.31.24
62	402	Fons v. Boxmeer	Fortuna '67	26e	HT	1.31.56
67	410	Mari Smits	Fortuna '67	30e	HT	1.32.59
70	404	Theo v.d. Eerden	Fortuna '67	33e	HT	1.33.50
74	197	Henk Heijmans	Fortuna '67	11e	H40	1.34.45
79	408	Arie Koek	Fortuna '67	38e	HT	1.35.40
81	043	Henk Pennings	Fortuna '67	21e	HW	1.36.14
91	403	Wim Crooymans	Fortuna '67	46e	HT	1.39.49
92	447	Wim van Meyl	Sint-Oedenrode	47e	HT	1.39.54
97	467	Rien Habraken	Fortuna '67	51e	HT	1.41.36
99	411	Jan Verhoeven	Fortuna '67	53e	HT	1.42.56
102	300	Lien Vogels	Fortuna '67	4e	DW	1.46.04
104	405	Piet v. Engeland	Fortuna '67	57e	HT	1.47.44
105	442	Wim Gevers	St-Oedenrode	58e	HT	1.48.31
107	401	Carel v.d. Boom	Fortuna '67	60e	HT	1.48.45
118	397	Nettie Hulsen	Fortuna '67	5e	DT	1.53.15
120	396	Trees Minneboo	Fortuna '67	7e	DT	1.54.43
121	399	Tineke v. Boxmeer	Fortuna '67	8e	DT	1.54.58
123	398	Isa v. Heijningen	Fortuna '67	9e	DT	1.56.46

Uitslag 10 Km van Sint-Oedenrode 18 juni 1995.

volgnr	startnr	naam	vereniging/plaats		cat	uu-mm-ss
1	614	Frans van den Boom	G.A.C. Gemert		HV	32.45
2	541	Mari Kanters	G.A.C. Gemert		HW	34.08
3	537	Pim v. der Wijst	Fortuna '67	2e	HW	35.14
4	617	Wil Rindt	Springbokken		HV	35.22
5	542	Jack van Eck	LOGO		HW	35.23
6	613	Henny Bijsterbosch	Prins Hendrik Vught		HV	35.27
7	544	Heinz van der Donk	G.M. Best		HW	35.33
8	941	Richard Verhoeven	Datanet		HT	36.23
9	615	Jos v/d Laar	Spring-Bokken Son		HV	36.33
10	920	B. v/d Brink	R.C.L.		HT	36.41
11	907	George Zoontjens	Fortuna '67	3e	HT	36.50
20	908	Sjef Kraayvanger	Sint-Oedenrode	8e	HT	38.10
32	934	Frank van Wershoven	Sint-Oedenrode	16e	HT	41.18
37	901	Gerard v.d. Biggelaar	Fortuna '67	21e	HT	42.05
42	960	J.L.M. van der Linden	Sint-Oedenrode	25e	HT	42.29
43	968	Ronnie Reniers	Sint-Oedenrode	26e	HT	42.42
45	534	Joris van Esch	Fortuna '67	8e	HW	42.46
48	535	Erik Kempe	Fortuna '67	9e	HW	42.55
53	965	Tiny Vervoort	Sint-Oedenrode	32e	HT	43.34
64	794	Will v.d. Rijt	Fortuna '67	1e	DT	45.49
65	927	Henry van den Brand	Sint-Oedenrode	39e	HT	45.50

volgnr	startnr	naam	vereniging/plaats	cat		uu-mm-ss
69	903	Huub v.d. Schoot	Fortuna '67	43e	HT	46.34
87	928	Edwin v/d Boom	Sint-Oedenrode	60e	HT	48.59
88	962	Leo Evers	Sint-Oedenrode	61e	HT	49.01
89	902	Gerard van Boxtel	Fortuna '67	62e	HT	49.05
90	611	Gé de Louw	Fortuna '67	10e	HV	49.08
92	958	Coen Dekkers	Sint-Oedenrode	63e	HT	49.23
94	904	Johan Stehmann	Fortuna '67	65e	HT	49.36
97	972	Kees van Aert	Fortuna '67	67e	HT	50.04
103	799	Fien Asveld	Fortuna '67	7e	DT	51.08
104	951	Ton van den Elsen	Springbokken	70e	HT	51.22
105	793	Nicolien Smulders	Fortuna '67	8e	DT	51.24
106	785	Dieneke v/d Elsen	Sint-Oedenrode	9e	DT	51.31
107	796	Sjan Kerkhof	Fortuna '67	10e	DT	52.05
110	959	Henry van Engeland	Boskant	72e	HT	53.57
111	795	Marian Latijnhouwers	Fortuna '67	12e	DT	53.57
115	905	Karel Verberk	Fortuna '67	73e	HT	56.46
116	900	Antoon Asveld	Fortuna '67	74e	HT	57.16

Weersomstandigheden: Lichtbewolkt 20°C
Windkracht 2 West-Noord-West

Verslag ½ marathon + 10 km.

Na weken van voorbereiding werd zaterdagmorgen om 10 uur door de werkgroep gestart met de opbouw. Ondanks het slechte weer verliep het goed, mede door de hulp van o.a. Jan Vogels, die ook alle nieuwe bewegwijzeringen gemaakt heeft.
De chauffeur die van de gemeente vergunning heeft om zijn vrachtauto op het parkeerterrein te plaatsen, had middels kennisneming van onze bewonersbrief een andere parkeerlokatie gezocht.
De parkeerplaats bemand door Christ Hendriks was volgens zijn zeggen vol met auto's van deelnemers en toeschouwers.
Zondagmorgen om 8 uur werd verder gegaan met de opbouw en parcours uitzetting en verkeersposten indeling.
Volgens Rinus Pennings hing er een ontspannen sfeer, hij stond de gehele morgen vaak alleen op het terrein, omdat iedereen met zijn taak bezig was. Om ± 10 uur was de voorbereiding klaar, alleen Henk moest de start en finish streep nog schilderen.
Inmiddels hadden vele lopers zich al ingeschreven en wachtte ongeduldig op het startschot, dat door wethouder Frans van de Boomen om exact 11 uur gelost werd.
Bij de halve marathon zagen de toeschouwers, Luc Waegeman uit België als eerste van de 130 atleten over de streep komen.
Eerste bij de dames was Yvonne Ketelaars, die het parcoursrecord sinds jaren verbeterde.
Jos Dekkers werd knap tweede bij de veteranen 50 en Henk van Uden behaalde een mooie derde plaats in deze categorie.
Leo van Kampen was de eerste Fortuna en/of Rooise loper.
Bij de 10 km.-loop waren 120 deelnemers, hier kwam Frans v.d. Boom uit Erp als eerste over de streep en tevens was hij ook de eerste veteraan.
Bij de dames werd Maria Dooyenburg uit Vught eerste.
Dank zij de grote inzet van vele vrijwilligers is de ½ marathon en de 10 km. zeer goed verlopen.
Wij hopen volgend jaar weer op jullie spontane inzet en medewerking te kunnen rekenen.

Wisselbekers 1e Rooise of Fortuna loper/loopster in 1995 uitgereikt aan :

Mannen 10 km. Pim v.d. Wijst
Vrouwen 10 km. Will v.d. Rijt
Mannen ½ marathon Leo van Kampen (definitief in zijn bezit)
Vrouwen ½ marathon Lien Vogels
Mannen40 ½ marathon Mart van Heeswijk
Mannen50 ½ marathon Jos Dekkers

Eventuele totale uitslag van deze lopen, aan te vragen bij wedstrijdsecretaris Cor van Erp.

Voorzitter werkgroep, Henry Wijffelaars.

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Woensdag 12 juli "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 2,8 - 5,5 km. aanvang 20.10 uur

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

Woensdag 19 juli "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 2,8 - 5,5 km. aanvang 20.10 uur

Vrijdag 21 juli "GEN. MICHAËLIS" te Best
Coopertest aanv.v.a.19.00 uur

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

Woensdag 26 juli "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 2,8 - 5,5 km. aanvang 20.10 uur

Maandag 31 juli "D.E.S." te Duizel
Kermisloop 5 - 10 km. aanvang 14.15 uur

Woensdag 2 augustus "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 2,8 - 5,5 km. aanvang 20.10 uur

Woensdag 9 augustus "D.E.S." te Eersel
Zomeravondloop 2,8 - 5,5 km. aanvang 20.10 uur

Woensdag 9 augustus "ACHIL '87" te Biest Houtakker
Vakantieloop 2 - 4 - 10 km. aanv.v.a.19.00 uur

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

Woensdag 16 augustus "L.A.D.B." te Hapert
Hapertse Centrumloop trimloop 5 km. aanvang 19.00 uur
wedstrijd + trimloop 10 km. " 19.45 "

Vrijdag 18 augustus "GEN. MICHAËLIS" te Best
Coopertest aanv.v.a.19.00 uur

Zondag 20 augustus "GEN. MICHAËLIS" te Best
Ronde van Naestenbest wedstr.+triml.15 km.aanvang 14.30 uur
trimloop 2,77 - 5,44 - 7,81 - 10,78 km. " 13.00 "

Zondag 20 augustus "CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zaterdag 26 augustus "OSS '78" te Oss
Rabo Maasland ½ marathon wedstr.+triml. aanvang 19.00 uur
trimloop 5 - 10 km. " 18.00 "

Zondag 27 augustus "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zaterdag 2 september "G.A.C." te Gemert
Huize Padualoop wedstrijd 10 km. aanvang 15.30 uur
trimloop 1,6 t/m 10 km. " 15.30 "

Zondag 10 september "SPRINGBOKKEN" te Son
Halve marathon + 10 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 10 september "L.G.D." te Deurne
Centrumloop 10 km. wedstr. + triml. aanvang 12.30 uur
Halve marathon wedstr. + triml. " 13.30 "

Zondag 17 september "OLYMPIA" te Eindhoven
Airborneloop wedstrijd 15 km. aanvang 11.00 uur
trimloop 3 - 6 - 9 - 12 - 15 km. " 11.00 "

Zondag 17 september "STG MARATHON" te 's-Hertogenbosch
Internationaal loopgala 10 km. wedstr.+triml aanv.13.00 uur

Wij wensen

jullie allen

een fijne

gezellige

en sportieve

vakantie

SUIKERZIEKTEN EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

Suikerziekte
Vroeger kregen mensen met suikerziekte vaak van hun arts te horen, dat ze maar niet meer moesten sporten. Tegenwoordig wordt daar gelukkig anders over gedacht. De combinatie suikerziekte en sport is met enkele spelregels prima mogelijk.

Wat is suikerziekte eigenlijk?
Suikerziekte, ook wel diabetes mellitus genoemd, is een stofwisselingsziekte. De oorzaak is een tekort aan het suikerverwerkend-hormoon insuline, dat gemaakt wordt in de alvleesklier. Met behulp van insuline kan glucose (suiker) door de cellen worden opgenomen. Als er te weinig insuline aanwezig is, leidt dat tot te hoge bloedsuikerwaarden, wat gepaard kan gaan met veel plassen, een onlesbare dorst, vermagering en vermoeidheid.

Behandeling van suikerziekte
Er zijn twee typen suikerziekte te onderscheiden. Type I ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. Bij dit type suikerziekte produceert de alvleesklier nauwelijks of geen insuline meer. De behandeling bestaat uit het meerdere malen per dag injecteren van insuline. De hoeveelheid van dit suikerverwerkend-hormoon moet afgestemd zijn op de hoeveelheid suikers (glucose) en meelspijzen (koolhydraten), die gegeten worden en de energie, die (onder andere bij sportbeoefening) wordt verbruikt.
Type II ontstaat meestal op latere leeftijd (doorgaans boven de 40 jaar). Bij dit type suikerziekte werkt de alvleesklier niet goed meer en/of zijn de cellen relatief ongevoelig voor de werking van het suikerverwerkend-hormoon. Veelal is er bij de mensen, die dit type van suikerziekte oplopen sprake van overgewicht. De behandeling van dit type suikerziekte bestaat in eerste instantie vooral uit een dieet, eventueel aangevuld met bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties.

De behandeling van beide typen suikerziekte is er op gericht om normale suikerwaarden in het bloed te handhaven. Dat lukt niet altijd. Het grootste gevaar is, dat de bloedsuikerspiegels in het bloed (veel) te laag worden (hypoglycemie), wat gepaard kan gaan met bleekheid, transpireren, moeheid, trillen en wazig zien. In dit stadium kan eten of drinken van zoetigheden of meelspijzen (bijvoorbeeld suiker of een boterham belegd met jam) nog helpen. In het uiterste geval treedt bewusteloosheid op, waarbij er natuurlijk snel medische hulp gezocht moet worden. Ook te hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) kunnen optreden, wat gepaard kan gaan met een droge mond, veel plassen, hoofdpijn en moeheid. In het algemeen levert dit minder acute problemen op, maar moeten er wel maatregelen getroffen worden om de bloedsuikerspiegels vaker te controleren.
In eerste instantie zal een arts deze bloedsuikerspiegels controleren. Na verloop van tijd kunnen mensen met suikerziekte zelf de bloedsuikerwaarden bepalen (zelfcontrole) en zonodig de hoeveelheid tabletten of insuline-dosis daarop aanpassen (zelfregulatie). Natuurlijk is dat bij sportbeoefening voor de prestatie van groot belang.

Suikerziekte en sportbeoefening
Bij sport wordt extra energie verbruikt. Energie, die nodig is om spierarbeid te leveren. De spieren krijgen voornamelijk energie uit suikers (glucose) en vetten. Beide brandstoffen zijn aanwezig in de spieren en worden via het bloed aangevuld. Wanneer de spieren veel brandstof nodig hebben, bestaat de kans op te lage bloedsuiker-waarden. Gewoonlijk gaat het lichaam dit tegen door een goede afstemming van de concentratie van insuline en aanvulling van de verbruikte suikers in het bloed. Bij mensen met een suikerziekte is deze afstemming verstoord. Het risico op (veel) te lage of te hoge bloedsuikerspiegels is aanwezig.
Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening "goed" was, bestaat het risico, dat er ten gevolge van de sportbeoefening een te lage bloedsuikerspiegel ontstaat. Om deze hypoglycemie te voorkomen, zal de insuline- of tablettendosis verminderd moeten worden en/of zullen extra suikers of meelspijzen gegeten moeten worden. Hoeveel is moeilijk te zeggen. Dit hangt af van het type sport, de duur en de intensiteit. Zelfcontrole en het opdoen van ervaring zijn hierbij onmisbaar.
Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening (veel) te hoog was, wordt sportbeoefening tijdelijk afgeraden. Door de verstoring van het samenspel van de hormonen bestaat dan namelijk het risico, dat de bloedsuikerspiegel nog meer gaat stijgen, wat de gezondheid en de sportprestatie negatief kan beïnvloeden.

Effecten van sport en beweging
De voordelen van sport zijn legio. Sporten is bij uitstek een manier om sociale contacten te leggen en zich fit en ontspannen te voelen. Behalve dat de conditie verbetert en de spieren en botten sterker worden, vindt er ook een betere insuline-verwerking plaats. Die verbetering vindt niet alleen plaats tijdens de inspanning zelf, maar ook nog vele uren erna. Regelmatige sportbeoefening (drie tot vier keer per week gedurende minimaal twintig tot dertig minuten) kan de behoefte aan bloedsuikerverlagende tabletten of insuline vaak verminderen. Mogelijk zal dit de kans op het optreden of verslechteren van complicaties op lange termijn doen verkleinen. Bijkomend voordeel is, dat het gewicht van mensen met een te hoog vetpercentage ('te dik') in het algemeen afneemt.
Natuurlijk is het wel van belang, dat de sportbeoefening met de behandelend arts doorgesproken wordt en dat de duur, de intensiteit en de frequentie van de sportbeoefening langzaam opgebouwd wordt.

Welke sport is het meest geschikt?
Voor personen met suikerziekte zijn met name de duursporten ge-schikt. Binnen de atletiek is dat met name het lange-afstand lopen. Bij hardlopen is de duur en de intensiteit van de sportbeoefening goed te doseren, wat van belang is bij de (zelf-)regulatie van de suikerspiegels in het bloed. Als er (nog) geen sprake is van complicaties (met name een slecht gezichtsvermogen en een verminderde weefseldoorbloeding van het hart en de benen) kunnen de andere takken van de atletiek ook tot de mogelijkheden behoren. Natuurlijk moet het plezier in de sport voorop staan.

Tot slot nog dit: het is altijd van belang, dat de medesporters en de trainer op de hoogte zijn van de suikerziekte en dat zij weten, wat zij moeten doen bij verschijnselen van te lage suikerwaarden in het bloed (namelijk snelopneembare suikers geven of deskundige medische hulp inroepen).

Zondag 8 oktober 1995

Info bulletin

⅛ Marathon

Is de halve marathon nog iets te ver voor u? Kom dan eens sfeerproeven bij de Marathon Eindhoven door met meer dan 1500 deelnemers ruim vijf kilometer dwars door de binnenstad van Eindhoven te lopen. Enkele jeugdleiders van atletiekverenigingen waren vorig jaar sceptisch ten opzichte van de ⅛ marathon. Maar zij sloegen als een blad aan een boom om, toen zij zagen dat enkele jeugdleden de ⅛ marathon tot een goed einde brachten en dolenthousiast waren over hun prestatie.

Maar niet alleen (jeugd)leden van de atletiekverenigingen dagen wij uit voor de prestatieloop. Ook de ouders, broers en zussen die niets met atletiek te maken hebben, dagen wij uit om een keer aan de start te verschijnen. Met de hele familie de ⅛ marathon uitlopen! Dat moet toch een machtig gevoel geven?

Met de hele familie de ⅛ marathon uitlopen! Dat moet toch een machtig gevoel geven?

Marathon

Maar de recreatieloop is natuurlijk niet de enige afstand die op zondag 8 oktober wordt gelopen. Het koningsnummer is natuurlijk de hele marathon met die magische afstand van 42 kilometer en 195 meter.

Nu het parcours definitief is vastgesteld, zijn er ook weer de eerste bijeenkomsten met de Kempische atletiekverenigingen. De eerste vergadering is alweer achter de rug. Daar is met de vertegenwoordigers van de atletiekvereniging gesproken over 'rayon-verzorging'. Het parcours van de marathon wordt opgesplitst in rayons. Elke vereniging neemt een rayon onder haar hoede en verzorgt dus voor dat gebied de verzorgings- en/of sponspost, maar neemt daarnaast ook de bewaking van het pacours in het rayon voor haar rekening.

In het vorige bulletin meldden wij u dat het parcours van de marathon dit jaar wellicht anders loopt. Inmiddels is bekend geworden dat dit niet het geval is. Start en finish kunnen alsnog plaatsvinden bij het Stadhuisplein. Wel zullen er op de marathondag zelf wel enkele aanpassingen op dat plein moeten worden gedaan, om toch de nodige ruimte te hebben voor de start en finish.

Over het wedstrijdveld is nog weinig te melden. Cor Vriend is druk doende om weer een imposant startveld naar Eindhoven te halen. Twee namen kunnen we al wel prijsgeven: de Rus Vladimir Kotov (winnaar in '91, tweede in '93 en '94) heeft al toegezegd ook dit jaar 'Eindhoven te willen beleven'. Een keuze waar de organisatie terecht blij mee is. Kotov heeft in het verleden al laten zien een vechter te zijn en meerdere malen was hij direct bij de ontknoping betrokken. En er zijn gesprekken gaande met Tonnie Dirks. Hij heeft laten weten graag te willen starten in Eindhoven...

Om alvast in de stemming te komen voor de Marathon Eindhoven dagen wij u uit om uw wekelijkse rondje iets groter te maken, en met spoed naar een VVV-bureau te rennen. Daar zijn sinds enkele weken folders beschikbaar van de Marathon Eindhoven. Maar u kunt ook bij uw secretaris terecht, want die heeft een mailing ontvangen van de Marathon Eindhoven met daarin inschrijfformulieren en folders. Mocht u onverhoopt toch nog vragen hebben, dan kunt u natuurlijk ook terecht bij het Marathonbureau:

Call the marathon-line:
040 - 382775

AFVALLEN EN DE RUSTSTOFWISSELING

INLEIDING

Veel atleten vinden zichzelf te zwaar en hebben de neiging om (weer) te gaan afvallen. Zeker als het atletiekseizoen er weer aankomt! Afhankelijk van het dieet dat gevolgd wordt, raken ze de overtollige ponden al dan niet snel kwijt. Maar zogauw de oude (eet)gewoonten weer aangenomen worden, vliegen de kilo's er weer aan. Het zogenaamde 'jojo-effect' dreigt. Afvallen, aankomen, weer eens afvallen, weer aankomen. Dit "jojo-effect" wordt veroorzaakt, doordat de meeste atleten eigenlijk niet te dik zijn en dus met het 'dieten' onder hun 'optimale' lichaamsgewicht willen gaan zitten. Zij vergeten dat er ook een gevaar dreigt aan het afvallen, want vaak zal afvallen gepaard gaan met verlies van spiermassa ! Iets wat voor de meeste sporters zeer nadelig is.

ENERGIEBALANS

Bij een gezond persoon die gezond eet zal het energieverbruik gelijk zijn aan de energie-opname. Energie kan gehaald worden uit koolhydraten (4 kcal/gram), vetten (9 kcal/gram), eiwitten (4 kcal/gram), maar ook uit alcohol (7 kcal/gram). De hoeveelheid energie die nodig is, verschilt van mens tot mens en is van verschillende factoren afhankelijk. Niet alleen is de lichaamsbouw van belang, maar ook of iemand zittend werk heeft of bijvoorbeeld de hele dag met stenen sjouwt. Maar natuurlijk is ook de mate waarin aan sport gedaan wordt belangrijk. Ook de ruststofwisseling is van belang.

RUSTSTOFWISSELING

De ruststofwisseling is de energie-omzetting in je lichaam in volledige rust bij een neutrale temperatuur. Het is een gemiddelde van de stofwisseling gedurende de nacht en gedurende rustperioden overdag, wanneer het lichaam niet blootgesteld is aan koude. In het algemeen heeft een lichaam zo'n 800 kcal. nodig voor deze ruststofwisseling. Bij steeds (weer opnieuw) afvallen blijkt de ruststofwisseling te dalen. Dat betekent dat het lichaam steeds zuiniger met de beschikbare energie omgaat. Om bij een lijnpoging nog gewicht te verliezen, zul je steeds minder moeten gaan eten. Je komt dan in een vicieuze cirkel terecht, waardoor afvallen uiteindelijk (bijna) niet meer zal lukken. Wel kun je door extra te bewegen de ruststofwisseling weer (wat) verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat de ruststofwisseling bij mensen die (weer meer gaan) bewegen hoger is (of weer wordt). Dit wordt al bereikt als je minimaal 3 keer per week 20-30 minuten (naar je werk toe) fietst, wandelt of hardloopt !



AFVALLEN

Als je minder energie met de voeding opneemt en extra beweegt, verlies je gewicht en wordt je ruststofwisseling hoger. Verder hoef je geen speciale kuur te volgen om gewicht te verliezen. De meeste mensen verliezen al gewicht door alle suiker- en vetrijke tussendoortjes weg te laten en verder normaal te eten. Wil je op een gezonde manier gewicht verliezen, zorg er dan voor dat je in plaats van vette, 'volle' produkten kiest voor 'halfvolle' of 'magere' produkten, zoals 40+ kaas, halfvolle melk, magere yoghurt, magere kwark, halvajam, halvarine, volkoren of bruin brood, aardappelen, ruime portie groente (zonder boter of saus), mager bouillon, magere ontvette jus, mager vlees en magere vleeswaren.

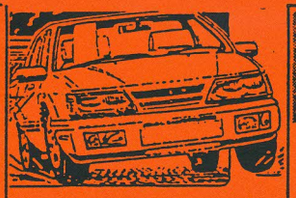
Het is een fabeltje dat mensen van koolhydraten dik zouden worden. Van aardappelen word je niet dik, maar wel van de hoeveelheid jus die je erover doet. Van brood wordt je niet dik, maar wel van de hoeveelheid beleg of smeersel die je erop doet. Van pasta en rijst wordt je niet dik, maar wel van de hoeveelheid en soort saus die er overheen gaat.

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

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

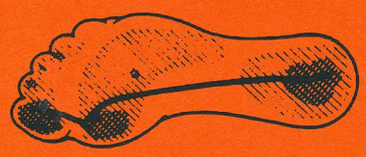
AUTOBEDRIJF
P. vd WARENBURG
BOSKANTSEWEG 28 – 5492 BW SINT-OEDENRODE
TELEFOON 04138-72740

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.