62

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

november 1995

S.V. FORTUNA '67



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

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

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

VAN BOXMEER BV
CITROËN
BORCHMOLENDIJK 50
TELEFOON 04138-75911

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

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

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

AUTOBEDRIJF
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

S.V. FORTUNA '67

uitgave: november 1995

Bestuur:

Voorzitter	Luc v.d.Tillaart	Ollandseweg 114	tel.0413-476439
Secretaris	Art Vissers	Den Hof 11	tel.0413-478218
Penningmeester	Ruud v.d. Laar	Schijndelseweg 7	tel.0413-474748
Trainingscoörd.	Peter Hellings	Streepenstraat 50	tel.0413-478463
Trimmen	Tonny v.d. Rijt	Ollandseweg 14	tel.0413-475336
Loopgr./Jeugd	Cor van Erp	Grote Doelenlaan 27	tel.0413-474622

Trainers:

Atletiek	Jan v.d. Ven	De Meijerij 1	tel.0413-475752
Atletiek	Leon Verrijt	Den Berg 7	tel.0413-476220
Atletiek	Paul Groos	Leeuwerik 43	tel.0413-474780
Loopgroep	George Zoontjens	Bernhardstraat 23	tel.0413-476748
Loopgroep	Henk Strik	Mariannestraat 55	tel.0413-476769
Loopgroep	Rinus Pennings	Her.Hendrikstraat 32	tel.0413-476743
Trimmers	Gerrie Vervoort	Oranje Nassaulaan 99	tel.0413-475593

Aktiviteiten commissie:

voorzitter	Henry Wijffelaars	Scherpakkerstraat 15	tel.0413-477750
secretaris	Gerard vd Wijdeven	Grote Doelenlaan 8	tel.0413-477895
penningmeest.	Wim Kompier	Griendstraat 20	tel.073-5480087

Wedstrijdsecretarissen:

Uit-wedstrijden senioren en junioren A-B
Cor van Erp Grote Doelenlaan 27 tel.0413-474622
Uit-wedstrijden pupillen en junioren C-D
Tiny Aarts Korenlaan 27 tel.0413-478082
Thuis-wedstrijden senioren - junioren - pupillen
Cor van Erp Grote Doelenlaan 27 tel.0413-474622

Ledenadministratie - Redaktie clubblad :

Tonny van Erp Grote Doelenlaan 27 tel.0413-474622
5491 ED Sint-Oedenrode

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

Wedstrijduitslagen kranten:

Gerard v.d.Wijdeven Grote Doelenlaan 8 tel.0413-477895
<u>Uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.</u>

Onderhoud materialen en accommodatie:

Karel Verberk Streepenstraat 40 tel.0413-473187

Kleding jeugd:
Lily den Otter tel.0413-477747

Kleding loopgroepen:
Ruud van de Laar tel.0413-474748

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 1 november 1995/1996

Mini-pupillen	geboren in	1989
Pupillen C	" "	1988
Pupillen B	" "	1987
Pupillen A	" "	1986/1985
Junioren D	" "	1984/1983
Junioren C	" "	1982/1981
Junioren B	" "	1980/1979
Junioren A	" "	1978/1977
Senioren	" "	1976 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

Bericht van de voorzitter.

Na vele jaren voorzitter te zijn geweest van Fortuna is het tijd om deze functie per 1 december 1995 aan een ander over te dragen. Ook persoonlijke omstandigheden spelen in dit besluit een belangrijke rol. Momenteel is ondergetekende en Tonny van de Rijt de enige van het oude bestuur ten tijde van mijn aantreden. In deze periode is Fortuna flink veranderd en zijn er nog al wat wijzigingen geweest om er enkele te noemen: de afsplitsing van de basketbal afdeling, het 25-jarig bestaan, de sterke groei van de loopgroepen en het nieuwe atletiekveld.

Ik hoop dat er tijdens de algemene leden vergadering iemand naar voren wil treden, die bereid is om ook zijn medewerking tot verdere uitbouw en continuering van Fortuna te willen geven, als voorzitter van Fortuna.

Een ieder die mij heeft bijgestaan de afgelopen jaren wil ik hartelijk danken voor hun medewerking.

Met vriendelijke groeten,

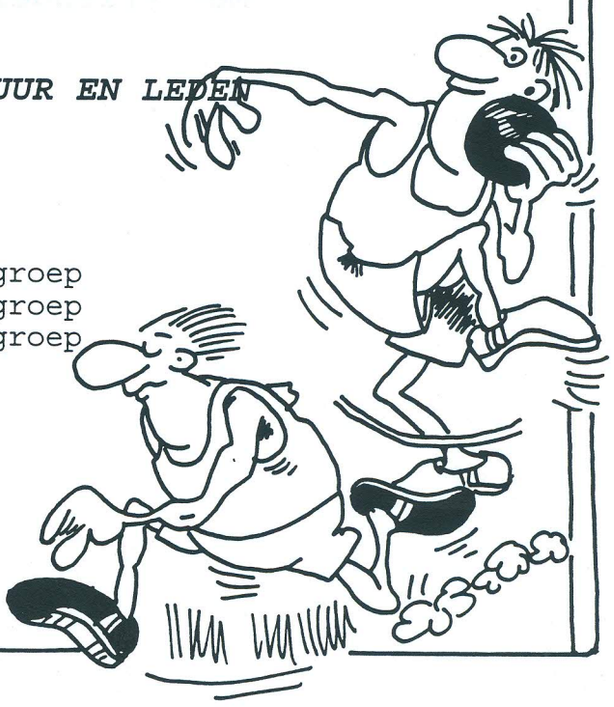
Luc van de Tillaart.

VERJAARDAGEN



1	november	Bep Haverkamp
3	"	Carla Arts
4	"	Paul Maussen
5	"	Wendy van Uden
7	"	Martin Arts
10	"	Adrie Huijgens
13	"	Pieter de Koning
14	"	Christ Hendriks
15	"	Hans Naterop
18	"	Maarten van de Heuvel
18	"	Leo van Kampen
25	"	Arjen van Esch
26	"	Wieteke Kuipers
26	"	Karel Verberk
27	"	Frans van de Oever
28	"	Mart van Heeswijk
28	"	Alda van Eert
2	december	Peter Renders
4	"	Marian Latijnhouwers
4	"	Jan van Eck
7	"	Jan van de Schoot
8	"	Tonny van Erp
9	"	Kees van Oorschot
9	"	Henk van Uden
12	"	Jacqueline Carels
13	"	Marianne Latijnhouwers
13	"	Leon Verrijt
14	"	Annemiek Koek
14	"	Jan Verhoeven
16	"	Fien Arts
18	"	Annie van Bokhoven
18	"	Cor Verschuyten
19	"	Hans van Kampen
21	"	Simon Lavrijssen
23	"	Henk Strik
24	"	Corrie de Koning
27	"	Wil Rovers
27	"	Cor van Erp

PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN



Nieuwe leden:

Carin van Schijndel	loopgroep
Riekie Hagen	loopgroep
Hans Adriaans	loopgroep

atletiek

PROGRAMMA FORTUNA '67 seizoen 1995/1996

1995

8	november	:	jaarvergadering.
12	november	:	klompenrace.
19	november	:	2e clubcross en trimloopcompetitie.
17	december	:	3e clubcross en trimloopcompetitie.

1996

21	januari	:	4e clubcross en trimloopcompetitie.
25	februari	:	5e clubcross en trimloopcompetitie.
17	maart	:	scholierenloop.
21	april	:	parkloop landgoed Velder in Liempde.
16	juni	:	halve marathon en 10 kilometer-loop.

---

attentie - attentie - attentie

Het jaar 1995 nadert weer zijn einde. Om een duidelijk overzicht te krijgen van het ledenbestand en de K.N.A.U.-licenties, zouden wij graag ***vóór 1 december vernemen:*** 20 november

a. Leden welke hun lidmaatschap willen beëindigen op 31 december 1995, ***anders wordt dit automatisch verlengd met 1 jaar.***

b. Leden die **een** K.N.A.U.-wedstrijd-licentie of recreanten-licentie (basiscontributie) willen hebben.

c. Leden die **geen** K.N.A.U.-licentie meer willen hebben, ***anders wordt deze automatisch verlengd met 1 jaar.***

Bovenstaande mutaties melden vóór 1 december bij de ledenadministratie, omdat deze gegevens 15 december aan de K.N.A.U. moeten worden doorgegeven. voor 4 december.

Ledenadministratie: Tonny van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491 ED Sint-Oedenrode
tel.0413-474622

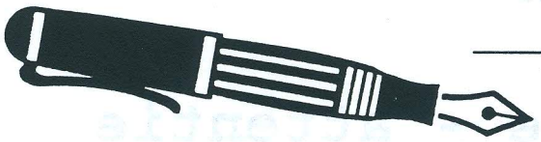
Hallo trimmers en trimsters

We zijn al weer enige maanden gezellig op donderdagavond met ons trimuurtje bezig.
Jammer, dat er maar zo weinig op komen dagen. Dit is niet plezierig voor de trainer die het voortreffelijk doet. Het is maar een uurtje in de week, daar kunnen jullie toch wel rekening mee houden (hoop ik).

Zoals jullie wellicht al gehoord hebben gaat Gerrie ons om gezondheidsredenen verlaten. Dit laten wij niet zomaar voorbij gaan. In november nemen we afscheid van haar, maar daarvan krijgen jullie nog bericht.

We zijn nog steeds op zoek naar een nieuwe trainer. Als jullie iemand weten, vertel het ons (Betsie - Tonny) dan.
We waren blij dat Hans v.d. Velden ons tijdelijk wou trainen. Zodat we op zoek konden gaan naar iemand anders. Hans heel erg bedankt voor de hulp.
Paul Groos vult de vacature voorlopig in. Daarvoor alvast heel hartelijk bedankt.
Wij doen ons best, Paul, om iemand anders te vinden, maar dat valt niet mee.

Groetjes Tonny.



de pen

Aangezien Riky van Acht de pen aan mij heeft doorgegeven in de laatste Fortuna-bode, stel ik mij hierbij dus aan jullie voor.
Ik ben Maja van der Linden, getrouwd met Will en moeder van Jon van bijna 20 jaar.
Ik ben full-time huisvrouw, met veel plezier en mijn vrije uren besteed ik aan lezen, handwerken en de Franse les, die ik al ruim 10 jaar volg. De afgelopen jaren bezocht ik met de andere deelnemers van die les Parijs en Strassbourg. Ook ben ik, evenals manlief, druk met carnaval en dat niet alleen tijdens de 4 carnavalsdagen maar eigenlijk van september tot en met maart van ieder jaar.
Ik ben al ± 17 jaar, min of meer trouw, lid van de trimmers van Fortuna. Al die jaren heb ik met veel plezier de trimavonden bezocht, eerst met Hans v.d. Velden als trainer en Rien v.d. Rijt en Leo van Aarle als invallers en later onder leiding van Gerrie. Verder ga ik ook nog graag zwemmen, zo mogelijk eens per week met Fien, ook een trimster.
Tot slot wil ik nog even vermelden, dat ik afgelopen donderdag 21 september niet heb getrimd, omdat ik voor de club heb gekiend in de Gouden Leeuw, waar ik maar liefst een bedrag van ƒ 90,-- heb gewonnen. Wie wil de volgende keer gaan kienen? Niet dringen hoor!

Rest mij nog de pen door te geven. Tja, aan wie?
Even denken..... aan Fien Arts.

Groetjes, Maja van der Linden

HENK KRAAIJENHOF (39) ADVISEERT ATLETEN BIJ HET VERBETEREN VAN HUN PRESTATIES

Sommigen maken er een puinhoop van

We leven in een tijd waarin we allemaal erg met ons lijf bezig zijn. We doen er alles aan om fit en jong en mooi te blijven. Veel mensen zijn beroepshalve met ons lijf bezig. In deze serie laten wij hen daarover vrijuit aan het woord.

"Ik ben 'performance consultant'. Ik adviseer atleten over alles wat te maken heeft met prestatie-verbetering. Ik ga met ze mee naar wedstrijden en trainingskampen. Ze komen vaak met allerlei vage klachten bij me: ze lopen niet hard genoeg, ze zijn constant moe, ze verliezen concentratie, ze hebben slaapstoornissen. Ik kijk dan natuurlijk eerst naar de training. Trainen ze niet te hard? Trainen ze niet te weinig? Doen ze wel de goede oefeningen? Maar daarnaast kijk ik naar de voeding en probeer ik met voedingsadviezen de atleten beter te laten presteren.
Er zijn atleten die echt een puinhoop van hun lichaam hebben gemaakt. Alle atleten denken dat ze goed eten. Maar over het algemeen eten ze juist slecht. In het wedstrijdseizoen leven ze heel onregelmatig. Ze hangen veel op vliegvelden en die kleffe broodjes kaas die je daar krijgt, zijn niet zo bijzonder. Je weet hoe het eten is in een vliegtuig. En wedstrijden zijn vaak 's avonds om elf uur pas afgelopen. Dan staat er wel een koud buffet of diner klaar, maar als je net àlles gegeven hebt, heb je nog geen honger. Met als gevolg dat ze de stoffen die verloren zijn gegaan tijdens een wedstrijd niet goed aanvullen.
Een Ferrari heeft andere brandstof, smeermiddelen en olie nodig dan een vrachtwagen. Topsporters zijn toch speciale mensen. Ze verbruiken veel meer energie. En ze hebben ook meer vitaminen, mineralen en sporenelementen nodig. Want met het vele zweten raken ze enorm veel kwijt. Zo hebben sporters twee keer zoveel calcium nodig als niet-sporters.
Het beste is om te eten wat je nodig hebt. Daarom stuur ik atleten altijd eerst naar een laboratorium om het bloed te laten onderzoeken. Dan worden alle 40 aminozuren, 10 of 12 vitamines, alle mineralen, lipoproteïne A, àlles, gemeten. Dat is vrij duur. Het kost bij elkaar gauw ƒ 1500. Maar voor sporters is het een investering in henzelf. Met hun lichaam verdienen ze hun geld. Als een meisje de 100m loopt in 11,2 seconde, krijgt ze per wedstrijd pak 'm beet ƒ 1000. Loopt ze in 10,8 seconde, dan krijgt ze het tienvoudige bedrag. En dat kàn als ze de adviezen opvolgt.
Alles moet in een bepaalde hoeveelheid aanwezig zijn om optimaal te kunnen presteren. Heb je gebrek aan chroom, dan kun je nog zo gezond eten, als dat chroom niet wordt aangevuld, blijft de prestatie beperkt.
Neem nou magnesium. Dat zit in onder meer groene groenten en graanprodukten. In het lichaam wordt voedingsstof A door een enzym omgezet in stof B. Daar heeft dat enzym magnesium bij nodig. Is er gebrek aan magnesium, dan werkt dat enzym niet. Een ander enzym zet A dan om in C, en die kan weer giftig zijn, of de hersenen aantasten. Zo speelt magnesium bij tal van enzymen een rol, waaronder heel belangrijke voor de spieren. Om ze soepel te houden bijvoorbeeld. Een sporter komt op de baan, loopt, oei, kramp in zijn kuit.

Volgende keer: weer kramp in de kuit. Dan weet ik het al: magnesiumgebrek.
Magnesium is ook nodig om een voedingsstof om te zetten in brandstof voor de spier. Sprinters hebben vaak gebrek aan magnesium, omdat ze in korte tijd heel veel brandstof nodig hebben, en ook aan chroom en aan mangaan. Chroom helpt insuline om suiker de spier binnen te trekken. Bij gebrek eraan komt er niet genoeg brandstof in de spieren, met als gevolg dat de tank aan het eind van de week leeg is en iemand dan veel minder hard kan lopen.
Mangaan helpt bij de opbouw van ligamenten, de banden om gewrichten zoals de enkelbanden. Mensen die daar snel blessures hebben, komen meestal mangaan te kort.
Een lange-afstandsloper heeft vaak gebrek aan magnesium, dat hij in de liters zweet verliest. En aan ijzer, dat broodnodig is om de zuurstof van de longen naar de spieren te transporteren.
Het lichaam is net een chemische fabriek. Elke keer als je wat in je mond stopt, gebeurt er van alles. Er komen hormonen vrij en stoffen worden omgezet in andere stoffen. Dus dan kun je manipuleren: zorgen dat bepaalde hormonen méér vrij komen dan andere.
Er zijn maar een paar dingen die absoluut verboden zijn. Witte suiker bijvoorbeeld: suikerklontjes of koekjes en snoep. Als je suiker neemt, komt er insuline vrij en dat is goed voor de spieren, maar slecht voor de hersenen. Je gaat er minder goed van denken, je wordt er een beetje sloom van. Ze hebben wel suiker nodig als brandstof, maar dan in de vorm van complexe koolhydraten uit aardappelen, pasta en rijst. Als je eiwitten eet, komt er glucagon vrij en dat zorgt er weer voor dat de suikers de spieren kunnen verlaten.
Vette vis, paling, tonijn, zalm mogen ze eten, daar zitten allemaal goede vetten in: visoliën. Die behoren tot de omega 3 vetzuren. Eskimo's eten dat ook veel. En ze hebben weinig of geen last van reuma, allergieën of hart- en vaatziekten.
In noten en zaden zitten goede plantaardige vetten. Je hebt de goede vetten nodig: voor de aanmaak van cholesterol. De goede soort cholesterol maakt de bloedvaten schoon en helpt bij het maken van het hormoon testosteron, waardoor de man meer spieren krijgt. Ze mogen geen alcohol. Desnoods één glas bier, ná een wedstrijd, als ze niet kunnen slapen: het hop dat daar in zit, kalmeert. Rode wijn mag wel. Eén glas per dag, anders wint de alcohol het van de goede stoffen: de rode kleurstoffen. Alles waar die inzitten, frambozen, bosbessen, eikebladsla, rode bieten, is goed voor het menselijk lichaam. Net als broccoli, vanwege de groene kleurstof. Voor groente geldt: hoe gekleurder, hoe beter. Die felle kleurstoffen zijn anti-oxydanten, vrije radicalenvangers. Ze helpen schadelijke stoffen onschadelijk maken.
Een van de atletes, een meisje dat heel goed op haar voeding lette, had een heleboel klachten. Ze had last van de lever, blessures aan pezen achter in het been, bloedarmoede, haar ogen waren aan het eind van de dag geïrriteerd, ze had een heel wisselvallig humeur en kon op het ene moment heel tevreden en blij zijn en het volgende zonder aanwijsbare reden chagrijnig zijn. Het bleek dat haar lever niet goed ontgifte en ze had gebrek an mangaan. Ik heb wat voedings-supplementen gegeven om de lever in balans te brengen, mangaan en een vrij simpel dieet om de leverfunctie te ondersteunen. Rode bieten en artisjokken zijn heel goed voor de lever. Knoflook, uien, spruitjes, alle zwavel bevattende stoffen zijn gezond bij ont-giftingsprocessen. Binnen één week waren al haar klachten weg en ze liep weer als een trein."

Clubcross 1995/1996 950 meter

15 oktober 1995

Jongens pup. B

1	Tom van Aarle	4.04
2	Willem den Otter	5.01

Jongens pup. A

1	Jochem Koek	4.30

Jongens jun. C

1	Martijn Conijn	3.16

Jongens jun. B

1	Arjen van Esch	3.41

Jongens jun. A

1	Erik Kempe	3.19
2	Joris van Esch	3.28

Meisjes pup. A

1	Daisy Heijmans	4.59
2	Anneke den Otter	5.04

Meisjes jun. D

1	Miriam Arts	4.00

Meisjes jun. C

1	Carla Arts	3.53
2	Lieke Brans	4.36

Meisjes jun. B

1	Heidi Arts	4.34

Trimcompetitie 1995/1996

3200 meter jongens

1	Martijn Conijn	13.51
2	Arjen van Esch	14.55

3200 meter meisjes

1	Carla Arts	15.37

4150 meter heren

1	Pieter van Aarle	16.52
2	Erik Kempe	17.30
3	Joost van Kampen	17.53
4	Simon Lavrijssen	20.25
5	Johan Stehmann	22.21
6	Gé de Louw	22.45
7	Karel Verberk	24.15
8	Carl Jurcka	24.16
9	Antoon Asveld	31.31

4150 meter dames

1	Maria van Kampen	20.57
2	Marianne Latijnhouwers	22.47
3	Nicolien Smulders	22.48
4	Sjan Kerkhof	23.14
5	Isa van Heijningen	24.11
6	Riekie Hagen	25.04
7	Karin Slits	25.05
8	Tonny van Erp	25.41

8000 meter heren

1	Leo van Kampen	29.26
2	Toine van Erp	30.07
3	Jos Dekkers	32.17
4	Jorrit Dekkers	32.49
5	George Zoontjens	33.02
6	Peter Scheutjens	33.13
7	Ton Rijkers	33.32
8	Art Vissers	33.35
9	Frank Scheutjens	33.50
10	Ad van der Heijden	34.10
11	Henk Van Uden	34.30
12	Wim Kompier	35.09
13	Fons van Boxmeer	35.29
14	Rinus Pennings	35.58
15	Henk Heijmans	36.09
16	Walter Hagelaars	36.19
17	Frans Rovers	36.27
18	Cor van Erp	36.55
19	Mari Smits	37.02

8000 meter dames

1	Will van de Rijt	42.10
2	Diny v.d. Wijdeven	46.41
3	Tineke van Boxmeer	49.40

20	Arie Koek	37.20
21	Gerard v.d. Biggelaar	38.02
22	Henry Wijffelaars	38.55
23	Arno Sanders	39.05
24	Cor Verschuyten	39.11
25	Peter Hellings	40.02
26	Huub v.d. Schoot	41.31
27	Piet van Engeland	42.06
28	Peter Slits	42.21
29	Carel van de Boom	43.58
30	Frans Gerlings	44.25
31	Gerard van Boxtel	44.34
32	Riny Verreijt	44.49
33	Kees van Aert	45.29
34	Ton van de Elsen	46.50

UITSLAGEN WEDSTRIJDEN VAN DE JEUGD

pupillen en junioren C/D wedstrijd bij A.V. MARVEL te Boxtel
zondag 10 september 1995

Meisjes jun.D	60m serie	60m fin.	HOOG		600m
Miriam Arts	9.1	9.1 2e	1.25 3e		2.01.5 4e
Jongens jun.D	80m serie	80m fin.			1000m
Martijn Conijn	10.5*	10.6 1e			3.04.4 1e
Meisjes jun.C	80m serie	80m fin.	VER	KOGEL	600m
Heidi Arts	11.4	11.3 3e	4.69 2e	7.53 8e	
Carla Arts	12.1		3.78 11e		1.57.8 5e
Jongens jun.C	100m finale		VER	DISCUS	
Arjen van Esch	12.6 3e		4.88 3e	29.12 6e	

pupillen en junioren C/D wedstrijd bij H.A.C. te Helmond
zaterdag 23 september 1995

Jongens pup.C	40m	VER	BAL	PUNTEN	1000m
15 Willem den Otter	8.73	2.28	----	219	5.27.27 15e
Meisjes pup.A	60m	VER	KOGEL	PUNTEN	1000m
23 Anneke den Otter	11.99	2.26	3.70	339	5.10.39 19e

Meisjes jun.D	60m serie	60m finale	
Miriam Arts	9.10	9.04 2e	
Jongens jun.D	80m serie	80m finale	1000m
Martijn Conijn	10.91	10.77 1e	3.01.97 1e*
Meisjes jun.C	80m serie	80m finale	1000m
Heidi Arts	11.52	11.51 2e	
Carla Arts	12.32	12.25 8e	3.30.13 3e

*persoonlijk record

Winter-programma pupillen en junioren

Zondag 12 november te Helmond "H.A.C."
Molenvencross aanvang 12.00 uur

Zondag 19 november te Sint-Oedenrode "FORTUNA '67"
2e clubcross aanvang 10.30 uur

Zaterdag 25 + zondag 26 november te Tilburg "ATTILA"
Warandeloop zaterdag pup. t/m jun.B aanv.v.a.12.00 uur
Warandeloop zondag junioren A " 13.55 "

Zaterdag 9 december te Uden "DE KEIEN"
Indoor pup.+jun.C/D driekamp 35m-hoog-kogel aanv.11.00 uur

Zondag 17 december te Sint-Oedenrode "FORTUNA '67"
3e clubcross aanvang 10.30 uur

Zondag 31 december te Oirschot "A.V. OIRSCHOT"
Aowejaorscross aanvang 12.00 uur

Zondag 7 januari te Gemert "G.A.C."
Zuid Nederlands Kampioenschap Veldloop aanvang 12.00 uur

Zaterdag 13 januari	te Gemert	"G.A.C."	
indoor pup.+jun.D	40m-hoog-kogel	aanvang	10.00 uur
indoor jun.A/B/C/SEN.	40m-hoog-kogel	"	14.00 "

Zondag 21 januari te Sint-Oedenrode "FORTUNA '67"
4e clubcross aanvang 10.30 uur

Verslag marathon Berlijn 24-09-'95

Eindelijk was het dan zover. Na een lange voorbereiding, die begon in april, vertrokken we op 22 september vanaf het evemententerrein in Schijndel. Tijdstip van vertrek was 23.00 uur met een luxe touringcar van Hopbel reizen.
10 Lopers, waarvan 3 van Fortuna, namen deel aan de marathon. De andere 30 passagiers waren vrouwen, kinderen en bekenden. De stemming in de bus was opperbest. De jongeren hadden vooral belangstelling voor de rijkelijk gevulde bar, die in de bus aanwezig was.
Na een lange rit, met de gebruikelijke stops onderweg, kwamen we 's morgens om 7.00 uur aan bij motel v.d. Valk, even voor Berlijn. Tijd voor een "tas" koffie en een ontbijt.
Om 10.00 uur moesten we startnummers afhalen in de Deutschlandhalle.
Ondertussen waren de jongeren samen met "onze" radioverslaggever de stad ingegaan op zoek naar een leuke tent.
Wij, Ad Albert Hans, ondergetekende en dames, gingen met de metro de stad verkennen. Dankzij reisleidster Ans hebben we veel gezien. Ad had al snel "unne bekker" gevonden waar men belegde broodjes kon kopen.
Aangekomen in het Berliner City Appartments Hotel was het om 19.00 uur tijd voor de pasta-party, waarvan iedereen heeft genoten. De supporters namen daarna nog een paar grote potten bier, maar gingen toch op een vroeg tijdstip hun kamers opzoeken. Tot grote vreugde van de jonge garde bleek op de hotelkamer een rijkelijk gevulde privé-bar aanwezig te zijn. Met z'n vieren besloten ze de inhoud maar soldaat te maken.
Ondertussen waren diegenen die de marathon zouden lopen al om 21.00 uur naar bed gegaan, want ze moesten de volgende dag al om 6.00 uur uit de veren. Voor sommige supporters was dat te vroeg, maar de metro en de taxi zou hen wel naar de start brengen. Na een goed ontbijtbuffet gingen we om 7.00 uur naar de startplaats op de Charlottenberger tor, waar 17.000 lopers al aan de start stonden voor hun 42,2 km.
Het aantal toeschouwers was niet te schatten, overal stonden de mensen rijen dik de atleten aan te moedigen.
Onder de Brandenburger tor, Unter den Linde, Checkpoint Charlie om maar wat namen te noemen liepen we naar de finish op de Kurfurstendamm. Allen in een goede tijd, Wim Kompier 3.00.39, Mari Smits 3.29.45 en Jos van Uden 3.21.35.
Na een lekker bad in het hotel en een prima massage door onze privé-masseur Marina Weiss, keerden we moe maar voldaan weer naar huis.
De volgende buitenlandse trip zou wel eens Rome of Londen kunnen zijn.

Jos van Uden.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Airborneloop E.A.V. Olympia te Eindhoven 17-09-'95

5	Leo van Kampen	15 km.	50.48	3e	Mannen sen.
17	Jos Dekkers	15 km.	54.48	2e	Mannen 50
36	Jorrit Dekkers	15 km.	1.00.37	18e	Mannen sen.
49	Gerard v.d.Wijdeven	15 km.	1.05.11	15e	Mannen 40
54	Lien Vogels-Kerkhof	15 km.	1.10.21 P.R.	6e	Dames
56	Peter Hellings	15 km.	1.14.59	17e	Mannen 40
	Arno Sanders	15 km.	1.06.28		trimmer
	Will v.d. Rijt	15 km.	1.11.30 P.R.		trimmer
	Piet van Engeland	15 km.	1.13.59		trimmer
	Peter Slits	15 km.	1.14.00		trimmer
	Karin Slits	6 km.	34.43		trimmer

Ronde van Stiphout H.A.C. te Helmond 1-10-'95

28	Frank Scheutjes	15 km.	1.02.49	Mannen sen.
18	Gé de Louw	15 km.	1.19.56	Mannen 40
2	Jos Dekkers	15 km.	54.56	Mannen 45

Marathon - ½ marathon - ⅛ marathon Eindhoven 8-10-'95

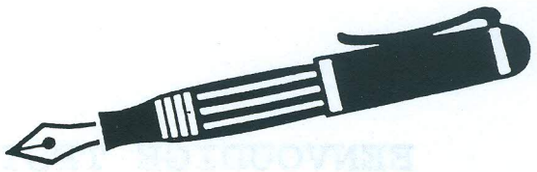
104	Jos Dekkers	marathon	3.02.35	5e	Mannen 50
144	Wim Kompier	marathon	3.08.37	70e	Mannen sen.
202	Mari van Houtum	marathon	3.16.34	18e	Mannen 45
209	Cor van Erp	marathon	3.17.36	20e	Mannen 45
279	Henk van Uden	marathon	3.24.22	15e	Mannen 50

½ marathon Eindhoven

47	Toine van Erp	1.19.14	1774	Lien Vogels-Kerkhof	1.49.51
194	Jorrit Dekkers	1.26.03	1806	Will v.d. Rijt	1.50.19
325	Art Vissers	1.29.57	1882	Jan Verhoeven	1.51.07
564	Wim Crooymans	1.34.30	1960	Peter Hellings	1.51.59
565	Henk Heijmans	1.34.30	2341	Cor Verschuyten	1.56.14
625	Walter Hagelaars	1.35.29	2645	Nicolien Smulders	2.00.06
648	Theo v.d. Eerden	1.35.53	2658	Piet van Engeland	2.00.19
663	Gerard vd Wijdeven	1.36.13	2725	Marian Latijnhouwers	2.01.05
687	Ad v.d. Heijden	1.36.32	2855	Christ Hendriks	2.02.43
913	Arie Koek	1.39.36	2856	Gé de Louw	2.02.44
923	Fons van Boxmeer	1.39.45	2911	Trees Minneboo	2.03.28
1464	Arno Sanders	1.46.17	3069	Peter Slits	2.06.12

⅛ marathon Eindhoven

Joris van Esch	19.35	Sjan Kerkhof	25.29
Frans Rovers	19.40	Antoon Asveld	26.50

de pen 

Dat de pen bij mij terecht zou komen had ik eerlijk gezegd wel een beetje verwacht. Bedankt nog Wim.

Zoals gebruikelijk even voorstellen:
Mijn naam is Ad v.d. Heijden en ik woon in Wijbosch (Schijndel). Ik ben ± 3 jaar lid van Fortuna en ik ben begonnen in groep 4 bij Good Old Henk Strik, die mij en de rest van de groep toen de belangrijke grondbeginselen van het lopen heeft bijgebracht.
Ik kwam al vrij snel via groep 3 en 2 van Rinus bij groep 1. Zoals velen van ons heb ik jaren gevoetbald. Totdat de blessures de kop opstaken en de snelheid minder werd.
Tijd om te gaan stoppen en iets anders te gaan doen. Van Mari Smits hoorde ik positieve reakties over de vereniging Fortuna en ik werd dus al gauw lid.
Over mijn tijden op verschillende afstanden wil ik niet zo gaan zeuren, want het plezier behouden (en als het kan zonder blessures) in het lopen vind ik veel belangrijker.
Wel wil ik even kwijt dat ik dit jaar 3 PR's gelopen heb en dat toch mede aan de trainingen van George te danken is. Het liefst loop ik in de bossen en over heuveltjes. Zoals het nieuwe parcours van de clubcrossen dat door Mari en Cor uitgezet is en waar iedereen (denk ik) zeer over te spreken was. Ik hoop nog lang in de Fortuna-kleuren te lopen, zoals het m.i.z. (achteraf gezien) toch hoort.
Helaas moet ik met dit verslag stoppen, al zou ik nog wel even door kunnen gaan, maar ben al laat met inleveren. Sorry Tonny, ik heb het ook zo druk met.....juist lekker lopen.

Groetjes van Ad.

De pen is nou toch aan "Dees Eind" zoals we hier zeggen, dus zou ik hem met alle genoegen aan mijn maatje

MARI SMITS willen geven.

Zondag 12 november
KLOMPENRACE
van 11.00 tot 16.00 uur
markt Sint-Oedenrode

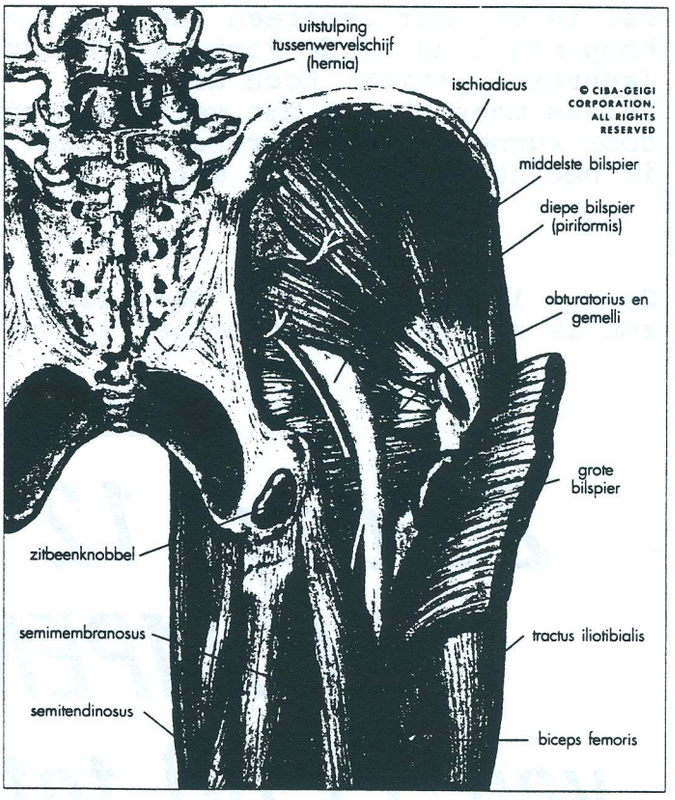
organisatie: Fortuna '67

EENVOUDIGE TEST BIJ HARDNEKKIGE BILBLESSURE

In het twintigste artikel over loopblessures stuit sportarts Leo Heere op de bilspieren. Hardlopers die de reeks tot nu toe hebben gevolgd, zullen misschien verzuchten dat zij niet wisten dat aan het hardlopen zoveel blessureleed gekoppeld kan worden, Men moet evenwel beseffen dat de positieve effecten op gezondheidsgebied zeer ruim opwegen tegen de blessure-misère, zowel qua verbetering van de gezondheid als de kosten die gekoppeld zijn aan de medische zorg en arbeidsverzuim. Blijf dus doorlopen, maar let op de signalen van overbelasting en blessures.

Er zijn verschillende oorzaken voor pijnklachten in de bilstreek. Aangezien meerdere weefsels aangedaan kunnen zijn en ook andere gebieden, zoals de onderrug, pijnuitstraling naar de bilstreek kunnen veroorzaken, is het belangrijk de precieze plaats van de blessure te lokaliseren om met een goede behandeling te kunnen beginnen.
Vaak wordt door behandelaars aangenomen dat de plaats van de maximale pijn ook de blessureplaats weergeeft. Deze soms foutieve veronderstelling kan juist in de bilregio leiden tot langdurige en inadequate therapie. In dit artikel worden de verschillende blessures in de bilregio besproken, mèt hun verschijnselen en behandelmogelijkheden.

Wij beginnen met tendinitis (pees ontsteking) van de hamstringsaanhechting. De hamstrings lopen aan de achterzijde van het bovenbeen en zijn door middel van peesweefsel verbonden aan het zitbeenknobbel (tuberischium) en het kniegewricht. De spieren die de hamstrings vormen (semitendinosus, semimembranosus en biceps femoris) hechten op verschillende plaatsen aan het kniegewricht vast. Zij kunnen de buigbeweging van de knie goed coördineren.



Achteraanzicht rechterheup

KLACHTENVRIJE BEOEFENING

Aan de bovenzijde komen deze spieren met hun pezen samen bij de zitbeenknobbel. Bij overbelasting van de hamstrings kunnen uiteraard klachten ontstaan in de spierbuiken van de verschillende spieren. Soms ontstaat echter een ontstekingsreactie in het peesuiteinde of bij de overgang van het peesweefsel naar het bot. Er ontstaat pijn rond de zitbeenknobbel bij rek van de hamstrings, zoals bij zitten. De illustratie hiernaast laat op die plek zelfs een scheuring zien.
Bij een peesontsteking ontstaan de klassieke verschijnselen van startpijn en -stijfheid, vaak gevolgd door een klachtenvrije sportbeoefening met pijn en eventueel lokale zwelling aan het einde of na afloop van de training. De behandeling van deze vaak chronische blessure bestaat uit lokale behandeling met ijs, fricties en eventueel andere fysiotherapievormen. Rekkingsoefeningen van de hamstrings

zijn uiteraard een essentieel onderdeel van de genezing.
In uiterste gevallen, bij mensen die niet op de eerdergenoemde behandelvormen reageren, is een lokale injectie mogelijk. Een voorzichtige trainingsopbouw, naar gelang het verloop van de klachten, soms aangevuld met spierversterkende oefeningen van de hamstrings zijn nodig om de terugkeer van deze letsels te vermijden.
Bij veel peesaanhechtingen aan het bot is een slijmbeurs (bursa) aanwezig om frictie tussen pees en bot te vermijden. Door verhardingen of verkortingen van de spieren kan zo'n slijmbeurs echter geïrriteerd raken. De bursa gaat daarop zwellen waardoor iedere spier- en peesbeweging een pijnreactie veroorzaakt, evenals directe druk op de slijmbeurs - in dit geval bij het zitten.
De klachten nemen tijdens het sporten vaak toe en de zwelling rond het bot is meestal goed voelbaar. Zitten op een harde stoel, maar ook rek op de hamstrings via een voorovergebogen houding tijdens het zitten, is pijnlijk. IJs, een ontlastende ring onder de bil bij zitten en lokale behandeling, inclusief soms een injectie, zijn meestal afdoende.
Verder willen wij in dit verband nog botavulsie noemen. Een explosieve belasting van de hamstrings kan bij jongens, in het laatste deel van de groeifase, het losscheuren van de hamstringspezen - met een botstukje van de zitbeenknobbel - tot gevolg hebben. Met röntgenonderzoek is dit letsel te herkennen. De behandeling is meestal conservatief, maar sporadisch is een operatieve ingreep nodig.

OVERMATIG GEPRIKKELD

Langs de rugspieren en de bekkenrand loopt door de bilspieren heen een grote zenuw naar de benen toe. Deze zenuw, de nervus ischiadicus, kan door afwijkingen aan de onderste wervels overmatig geprikkeld raken. Pijnuitstraling, maar ook een doof gevoel of spierzwakte door het been heen kan het gevolg zijn. Men noemt dit ischias of, bij een uitstulping van de tussenwervelschijf onderin de rug (richting ruggemerg), een hernia.
Deze klachten strekken zich soms uit tot de kuit en achillespees en het is dan wel duidelijk dat een zenuwinklemming of -beschadiging de oorzaak van de pijn is. Soms is de pijn alleen maar zeer beperkt in de bil aanwezig. Deze klachten lijken dan op de reeds eerder beschreven aandoeningen.
Prikkeling van de ischiadicus kan ook worden veroorzaakt door spierverhardingen laag in de rug of in de bilstreek. Vooral het verloop van de zenuw door of langs de piriformis, één van de diepere bilspieren, kan aanleiding zijn voor chronische prikkeling van de ischiadicus.
Bij ongeveer vijftien procent van de bevolking loopt de zenuw door de piriformis heen. Het zal duidelijk zijn dat verhardingen van deze spier dan tot de eerdergenoemde klachten aanleiding kunnen geven. In dit laatste geval zullen rekkingsoefeningen en mogelijk zelfs een operatie de oplossing moeten bieden.
Bij zenuwprikkeling is het van groot belang een juiste diagnose te stellen omtrent de oorzaak. Bij een goede behandeling van wervels, rugspieren, bekken-standafwijkingen of bilspieren kunnen de ischiasklachten weer verdwijnen.
Onder de oppervlakkige bilspieren bevinden zich enkele spieren (piriformis, obturatorius en gemelli) die zich tussen de achterzijde van het heupgewricht en het heiligbeen (sacrum) bevinden. Deze spieren draaien bij aanspannen de heup naar buiten. Door draaibewegingen van het bekken tijdens hardlopen worden deze spieren steeds weer aangespannen, zodat het hier verwonderlijk is dat deze piriformisgroep overbelast wordt en klachten kan gaan veroorzaken.

ZEER HARDNEKKIG

De pijn wordt door de hardloper of -loopster aangegeven als een zeurderige pijn diep in de bil, die zeer hardnekkig is en steeds



Rekkingsoefening om klachten van de piriformisgroep te kunnen herkennen, voorkomen of verhelpen

tijdens het hardlopen terugkomt. Door onbekendheid met de blessure, zowel bij hardlopers als behandelaars, blijven de pijnklachten vaak langdurig aanwezig en hinderen het trainen ernstig. Het pijnpunt is vaak moeilijk te voelen, doordat de grote bilspieren over deze piriformisgroep heenlopen.
Er bestaat gelukkig een simpele test om te onderzoeken of deze spiergroep verkort en 'rek-pijnlijk' is. De geblesseerde atleet geeft in de praktijk aan dat de rekoefening van de piriformis beter de pijn aangeeft dan veel onderzoeken, waarbij met de hand of de vingers de plek diep in de bil wordt opgezocht.
De behandeling bestaat vooral uit intensieve rekkingsoefeningen van de verkorte en rek-pijnlijke spier of spiergroep, vele malen per dag, passief uitgevoerd tot aan de pijngrens. Eventueel kan een behandeling van geblokkeerde bewegingen en afwijkende standen van de lage rug, het bekken en de heup bijdragen aan een normaal bewegingspatroon van dit gebied (bij het hardlopen). Een beperking van de trainingsomvang blijft tijdelijk nodig om nieuwe klachten te kunnen voorkomen.
Tussen het heiligbeen en de zitbeenknobbel loopt een sterk peesblad dat bijdraagt aan de stevigheid van het bekken. Doordat tussen sacrum en ilium (darmbeen) enige beweeglijkheid mogelijk is (in het zogenaamde S.I.-gewricht) ontstaat bij hardlopen met de draai- en kantelbewegingen van het bekken spanning op genoemd peesblad.
Uiteindelijk kan het peesblad pijnlijk worden, waarbij de pijn in de bilstreek net langs het heiligbeen naar beneden tot aan de zitbeenknobbel wordt gevoeld. De behandeling bestaat vaak uit diepe massage en fricties met warmtebehandeling van dit zogeheten ligamentum sacro-tuberale.

REGELMATIG OP SPREEKUUR

Als laatste relevante bilblessure voor de hardloper wil ik aandacht besteden aan een chronische irritatie van de middelste bilspier: de gluteus medius-irritatie. Deze spier zorgt voor een verbinding tussen de buitenzijde van de heup en de bekkenrand. Bij abductie (naar buiten bewegen van het been ten opzichte van de romp) is deze spier actief. Tevens is deze spier een spanner van het peesblad, de tractus iliotibialis, aan de zijkant van het bovenbeen. Dit peesblad is weer zeer bekend van het frictiesyndroom van de knie. Bij elk steunmoment van het standbeen maar ook bij draaibewegingen en strekking van het been naar achteren, is de bedoelde spier actief.
Het is dan ook niet verbazingwekkend dat deze spier overbelast kan raken tijdens hardlopen. Met name de aanhechting van de gluteus medius aan de bekkenrand kan geïrriteerd en ontstoken raken. Chronische, tamelijk oppervlakkige pijnklachten op één of meerdere punten onder deze rand aan de achter-zijkant van het bekken zie ik regelmatig op mijn loopblessure-spreekuren. Behandeling met fricties en soms lokale injecties zijn goede oplossingen voor dit ongemak, waarmee meestal door de sporter langdurig is doorgetraind.
Er zijn veel oorzaken van klachten in de bilstreek in relatie met hardlopen. Een gedegen onderzoek kan tot de juiste diagnose leiden en daardoor tot een optimale behandeling. Vooral het piriformissyndroom wordt vaak miskend en daardoor onvoldoende behandeld. Vanuit preventief oogpunt is het dan ook zinvol de rekkingsoefening (zie bovenaan deze pagina) van de piriformisgroep bij de dagelijkse warming-up en cooling down te voegen.

Hallo clubgenoten

De ouverture van de 12de marathon van Eindhoven was er een om in te lijsten, en dat is ook vakkundig door m'n trainingsmaatjes gebeurd. Heel de commotie rond deze marathon is voor mij dan ook een ware happening geworden. De vijftigste marathon is voor mij ook één van de 7 die ik niet onder de drie uur heb kunnen afwerken. Maar voor mij was het wel de indrukwekkendste. De hitte en de hoge luchtvochtigheid zullen wel debet zijn geweest aan de snelheid, maar voor mijn gevoel had een tijd van 2.50 uur erin moeten zitten. Maar na zo'n 34 kilometer zag ik de bodem van de fles rode heidewijn snel naderbij komen. Alleen door de vele enthousiaste aanmoedigingen van clubgenoten die overal in groepjes langs het parcours aanwezig waren bleef ik in koers. Op het stratums eind kreeg ik de krans van mijn vrouw omgeworpen. Deze drukte echter als een doornenkroon op mijn schouders. Maar steeds vaker blijkt dat de groep lopers elkaar blindelings aanvoelt. Mijn maatje Leo liep de laatste kilometer mee naar de finish en hield de krans vast. "Kom lopen" : zei hij:" en hard, het kan, het zal en het moet. " Ik kan echt niet meer": zei ik. Ik kan je niet bijhouden Jos, dus het gaat goed, kom op! Zwart was de omgeving, alleen het geluid van Leo was nog te horen. De finish was heel emotioneel, niet met woorden uit te drukken. De doornen kroon werd een gouden kroon om in te lijsten. Een jongensdroom van 1 marathon in 1983 werden 50 dromen in 1995. Maar een dag na de marathon wist ik pas hoe mooi het eigenlijk was. Zonder zoveel sympathie van alle Fortuna-leden had deze lijst nooit kunnen ontstaan. Toen besefte ik pas echt wat genieten was, na een wedstrijdenreeks van jaren. Alleen kun je niks bereiken op d'n duur. Maar met zoveel clubgenoten die je het gevoel geven, Jos wij genieten met je carrière mee, kan de 50e marathon niet meer stuk. Fortuna, het had niet mooier kunnen zijn. Clubgenoten, namens Francien en mij, geweldig bedankt voor de warme belangstelling voor mijn 50e marathon.

Jos Dekkers

zondag 19 november
tweede
clubcross + trimcompetitie

OVERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 12 november "H.A.C." te Helmond
Molenvencross trimloop 1.940 tot 8.550mtr. aanvang 11.00 uur
K.N.A.U. wedstrijd 8.550 mtr. " 14.20 "

Zondag 12 november "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

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

Zondag 19 november "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
2e trimloopcompetitie aanvang 11.00 uur

Zondag 19 november "G.V.A.C." te Veldhoven
Korze Cross wedstrijd 8180 mtr. aanvang 14.50 uur

Zondag 26 november "ATTILA" te Tilburg
Warandeloop wedstrijd 7800 mtr. aanvang 11.00 uur

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

Zondag 3 december "G.V.A.C." te Veldhoven
21e Kempische trimcomp. 9 - 4,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 3 december "AV L.G.D." te Deurne
Zandboscross trimloop + wedstrijd aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 10 december "A.V. OSS '78" te Oss
Herperduincross trimloop + wedstrijd aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 10 december "RUNNERSCLUB" te Lieshout
D'n Duvelscross trimloop aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 10 december "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a.11.00 uur

Zondag 10 december "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 17 december "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
3e trimcompetitie aanvang 11.00 uur

Zondag 24 december "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Dinsdag 26 december "PRINS HENDRIK" te Vught
Kangoeroeloop trimloop 5-7,5-12-15-21-27 km. aanv.13.30 uur

Dinsdag 26 december "GEMERTSE ATLETIEK CLUB" te Bakel
Kerstloop wedstrijd/trimloop 10 km. aanvang 14.30 uur

Zondag 31 december "AV OIRSCHOT" te Oirschot
Auwjourscross trimloop/wedstrijd aanv.v.a.11.00 uur



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:

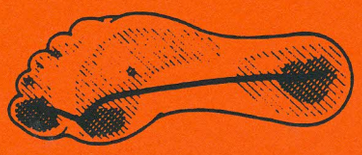
- *kopieerwerk*
- *boeken inbinden*
- *mailings en handmatige afwerking*
- *tampondruk*
- *zeefdruk*

zowel op ronde als vlakke produkten

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!

SPORTCENTRUM

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.