63
13

Fam. van Erp
Grote Doelenlaan 27
5491ED Sint-Oedenrode
jan. 1996

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

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

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

Vlootstraat 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: januari 1996

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
Uitsluitend schriftelijk: 5491 ED Sint-Oedenrode
aanmelden nieuwe leden-adreswijzigingen-afmelden lidmaatschap

Wedstrijduitslagen kranten:
Gerard v.d.Wijdeven — Grote Doelenlaan 8 — tel.0413-477895
Uitsluitend zondagavond tussen 18.00 en 19.00 uur doorgeven.

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	(ƒ 60,= 1e half jaar - ƒ30,= 2e half jaar)
Jeugd 13-18 jaar (junioren)	ƒ110,00 per jaar	(ƒ 80,= 1e half jaar - ƒ30,= 2e half jaar)
Senioren-atletiek	ƒ160,00 per jaar	(ƒ 100,= 1e half jaar - ƒ60,= 2e half jaar)
Loopgroepleden		ƒ 70,00
Loopgroepleden	met basiscontributie	ƒ 85,00 (K.N.A.U.-recreant)
Loopgroepleden	met basiscontributie+licentie	ƒ 115,00 (K.N.A.U.-wedstrijd)

Loopgroepleden betalen het bedrag ineens.

Trimmers ƒ 100,00 per jaar (te betalen 2 x ƒ 50,= per half jaar)
Trimmers die ook loopgroeplid 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.

In de JAARVERGADERING van 1993 is een voorstel aangenomen wat het volgende beoogt: de oprichting van een kledingfonds met een bijdrage van de leden, Fortuna en eventuele sponsors.
Er wordt een kledinglijn uitgekozen door enkele leden van de loopgroep die hierover het bestuur adviseren.
Een maal per jaar zal ieder loopgroeplid door hem/haar uitgekozen kleding kunnen aanschaffen, wat meer "uniformiteit" zal geven.

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

Programma "FORTUNA '67" 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 - 10 kilometer- en 5 kilometerloop.
20 oktober	:	1e clubcross en trimloopcompetitie.
17 november	:	2e clubcross en trimloopcompetitie.
15 december	:	3e clubcross en trimloopcompetitie.

Wij wensen jullie allen gezellige feestdagen en een GEZOND, SPORTIEF en VOORSPOEDIG 1996.



(onder voorbehoud)

Nieuwjaars-receptie

woensdag 3 januari 1996

om 20.30 uur in cantine Concordia

na afloop van de loopgroep-training

VERJAARDAGEN

1	januari	Maja van der Linden
8	"	A.J. Rovers
10	"	Ria Bax
10	"	Lisette van der Kallen
11	"	Wim Crooijmans
12	"	Annemieke van Schayk
17	"	Gerard van de Biggelaar
20	"	Arie Koek
23	"	Ruud van de Laar
24	"	George Zoontjens
24	"	Hanny Berns
26	"	Paul Groos
30	"	Antoon Asveld
1	februari	Will van de Rijt
2	"	Gerrie Vervoort
2	"	Rien van den Eertwegh
5	"	Frans Gerlings
7	"	Jorrit Dekkers
7	"	Betsie van Mil
9	"	Riny Oerlemans
9	"	Erwin van Vugt
10	"	Marjo van Eck
14	"	Ton Konneman
15	"	Anneke den Otter
15	"	Frank Scheutjens
18	"	Joan van Roosmalen
22	"	Willie Pepers
24	"	Jan van Kampen
24	"	Nicolien Smulders
27	"	Thomas Rovers
27	"	Martijn Conijn
27	"	Ronnie van Kampen



PROFICIAT ALLEMAAL NAMENS BESTUUR EN LEDEN

Nieuwe leden:

Lisette van der Kallen	loopgroep
Marit van Nostrum	loopgroep
José Govaard	loopgroep
Jan-Pieter van de Hurk	loopgroep

Afmeldingen:

Frances Massuger	Greet Smetsers
Dirk de Man	Wendy van Uden
Ivo Aarts	Monique Hazenberg
Lenneke v. Kessel	Adrie v.d. Wijdeven
John van Erp	Ria van Zutphen
Geert v.d. Boom	Coes v.d. Coelen



atletiek

Verslagen jaarvergadering 8-11-'95

Jaarverslag secretaris.

Het afgelopen jaar hebben diverse activiteiten binnen onze vereniging de nodige aandacht gehad. Helaas moet hierbij geconstateerd worden dat een groot aantal activiteiten steeds weer door de zelfde groep personen georganiseerd werd. Dit gold zowel voor activiteiten binnen als buiten ons bestuur.

In de afgelopen winter hebben wij onze trimcompetitie en clubcross nog kunnen organiseren in het park De Kienehoef. Al snel daarna is duidelijk geworden dat het bij deze winter zal blijven omdat de gemeente Sint-Oedenrode ons heeft laten weten dat dit park voor deze activiteiten niet meer beschikbaar zal worden gesteld.
Via de activiteitencommissie is vervolgens gezocht naar een geschikte nieuwe locatie. Het terrein achter manege De Leyer aan de Veghelseweg is nu de nieuwe locatie en blijkt een prima alternatief.

Groot was de deelname aan onze jaarlijkse halve marathon en 10 km. loop op vaderdag 18 juni. Een wedstrijd waaraan tal van atleten uit de regio deelnemen.

Als verenigingsactiviteiten kunnen vervolgens nog worden genoemd de trimfietstocht en de vernieuwde 24-uursloop. Deze laatste activiteit kan als een goed geslaagd evenement worden beschouwd waar een groot aantal leden - van klein tot groot - aan deel heeft genomen.

Na de laatste jaarvergadering is door het bestuur een aantal zaken gestart. Voorbeelden hiervan zijn de clubkleding. Later in deze vergadering zal hierop concreet worden ingegaan.

Verder heeft de vernieuwde atletiekaccommodatie de nodige aandacht gehad. Met name via Cor van Erp is regelmatig overleg gevoerd met de gemeente en de uitvoerende aannemer.
Groot was echter de teleurstelling toen op zondag 25 juni het terrein gebruikt werd als parkeerplaats tijdens de jaarmarkt. De totale schade zal weliswaar volledig door de gemeente worden betaald, niettemin duurt het toch weer een tijd voordat alles weer hersteld zal zijn.
Een oplossing om een dergelijke schade in de toekomst te vermijden is door het plaatsen van afdoende hekwerk. Het verbaast ons dan ook bijzonder dat de gemeente dit hekwerk niet op de begroting voor komend jaar heeft geplaatst.

Het afgelopen jaar is in bestuurlijk opzicht niet bepaald goed verlopen. Een groot aantal zaken die steeds weer door een beperkt aantal personen georganiseerd moet worden, brengt het risico met zich mee dat op een gegeven moment bepaalde zaken geen doorgang meer kunnen vinden.

Met name daarom zijn in het afgelopen jaar herhaaldelijk in de Fortunabode oproepen geplaatst om vrijwilligers te krijgen voor een aantal taken binnen onze vereniging. Nogmaals, deze taken moeten door meerdere leden worden uitgevoerd. Wij willen als vereniging nog jaren actief blijven functioneren. Zonder voldoende vrijwillige inzet zal dit niet meer mogelijk zijn.
Wij doen derhalve op al onze leden een beroep om actief deel te nemen aan de organisatie van verschillende taken. Wij zoeken nog kandidaten voor loopgroeptrainer, assistent loopgroeptrainer, juryleden, atletiek en jeugdatletiektrainer, contactpersoon sponsoring, onderhoud accommodatie, bestuursleden etc.

Tenslotte wil ik, namens het bestuur, al degenen danken die in het afgelopen jaar op welke wijze dan ook hun medewerking hebben gegeven aan bepaalde activiteiten binnen onze vereniging. Ook komend jaar rekenen wij op ieders medewerking. Alleen op deze wijze is er toekomst voor Fortuna !

De secretaris, Art Vissers.

VERSLAG VAN DE TRAININGSCOORDINATOR OVER 1995

1995 is voor de trainingscoördinator geen gemakkelijk jaar geweest. In de eerste trainersvergadering in maart van dit jaar werd getwijfeld aan zijn inzet voor de trainers.
Door allerlei oorzaken is de lucht pas in oktober weer gezuiverd na een gesprek tussen het bestuur en de trainers en kunnen we weer aan de slag.

Er hebben zich drie personen aangemeld om een trainerscursus gaan te volgen, t.w.:
Lily den Otter: zij heeft zich aangemeld voor de cursus jeugdatletiekleider. Zij is echter nog niet gestart omdat de cursusplaats te ver verwijderd is. In de laatste nieuwsbrief van de KNAU staat ook A.V. De Keien in Uden vermeld als cursusplaats. Hopelijk gaat daar in oktober 1996 de cursus door. Vervolgens heeft zij zich aangemeld voor de cursus assistent jeugdatletiekleider, die bij voldoende aanmeldingen in januari 1996 in Veldhoven van start gaat. Deze cursus is tevens de eerste module van de vernieuwde cursus jeugdatletiekleider in modulen, die in oktober '96 van start gaat.
Johan Stehmann en Carel van de Boom hebben zich aangemeld voor de cursus trainer loopgroepen en speciaal voor de nieuwe cursus in de avonduren. Ook zij kregen helaas de mededeling, dat de cursus - te Geldrop - niet doorging vanwege een te gering aantal (11) aanmeldingen.
Bij zulk soort cursussen zijn 15 aanmeldingen het minimum.

Er zijn echter dringend nog meer trainers voor de loopgroepen nodig! Er zijn ook cursussen voor assistent loopgroeptrainer.
Wie volgen Johan Stehmann en Carel van de Boom?

Ook dit jaar is de trainingscoördinator slechts incidenteel door leden benaderd met vragen omtrent trainingen en trainers. Ook zijn hem weinig vragen gesteld met betrekking tot het bestuur of vragen die in algemene zin met de vereniging te maken hebben.

De training van de jeugd heeft ook de nodige aandacht gekregen.
De drie trainers zijn zeer positief bezig. Het is alleen jammer, dat zij dit doen voor een dalend aantal jeugdleden. Jeugdleden, die naar mijn mening niet voldoende gesteund worden door hun ouders. Een aantal jeugdleden heeft geen zin om aan wedstrijden deel te nemen. En dat is toch essentieel voor een sportvereniging: deelnemen aan wedstrijden, de competitie aangaan.
Een oproep aan de ouders dus om van tijd tot tijd de trainingen van hun kinderen bij te wonen, hun het nut van deelname aan wedstrijden bij te brengen, maar ook om mee te gaan naar de wedstrijden.

Tot slot wil ik iedereen oproepen een steentje bij te dragen binnen onze vereniging. Dat kan op verschillende manieren.
Vele handen maken licht werk.



Peter Hellings, trainingscoördinator.

<u>Jaarverslag Trimmers.</u>

Het was een rustig jaar voor de trimmers. We hebben 40 weken in sporthal De Streepen getrimd en aansluitend 3 weken in De Kienehoef.
Zoals gebruikelijk hebben we rond de feestdagen, begin februari en op de laatste donderdag van het seizoen na het trimmen een koffieuurtje(s) gehouden, wat telkens heel gezellig was.
Complimenten aan Gerrie voor haar leuke en deskundige aanpak van onze groep. Vooral omdat ze ondanks haar toenemende rugklachten er toch weer iedere week stond. Wij zijn haar daar zeer erkentelijk voor. Zoals inmiddels bekend is, heeft zij om gezondheidsredenen moeten besluiten om te stoppen met het trainen van de trimmers. Hetgeen wij erg betreuren. We hopen echter dat ze van haar klachten geneest en wat ons betreft ze mag altijd terug komen.

Bestuurslid trimmers, Tonny van de Rijt en Betsie van Mil.

<u>Verslag loopgroep - jeugdatletiek- accommodatie en evenementencommissie.</u>

Ook het verenigingsjaar 1994-95 stond weer bol met diverse wedstrijden en werkzaamheden, voor en door leden van Fortuna '67.

De activiteiten-commissie organiseerde weer de nodige wedstrijden. De clubcross en Rooise trimcompetitie had voor het eerst haar thuisbasis in park "de Kienehoef". Op dit fraaie parcours werd door een enthousiaste

groep jeugd en trimlopers een sportieve strijd geleverd. De halve marathon en 10 km. loop in juni trok iets minder deelnemers op de beide afstanden, wat zeker niet lag aan de uitstekende organisatie en verzorging. Dit jaar is de 24-uursloop in zijn nieuwe vorm weer opgestart, wat sportief een ware happening geworden is. Door het vormen van teams die in estafette vorm de strijd aanbonden ontstond er een mooie strijd. Hier werd door menigeen nog tot in de late uurtjes over nagepraat in de kantine van Concordia.
Dit jaar organiseerden we voor de eerste keer een klompenrace i.s.m. winkeliersvereniging Rooi 2000. Bij deze folkloristische gebeurtenis werd flink strijd geleverd om de diverse prijzen. Dit evenement samen met de Velderloop levert een mooie bijdrage op voor onze Fortunakas.

De leden van onze loopgroepen zwermden ook dit jaar weer over het hele land uit om deel te nemen aan de diverse wedstrijden. Ook buitenlandse wedstrijden werden bezocht n.l. de marathon van Berlijn en de halve marathon in Dinant. Menigmaal kwamen hierbij Fortunalopers en loopsters op het erepodium. Wat meer animo voor onze eigen wedstrijden zouden we wel willen propageren. Want wat is er mooier dan een gezonde strijd aan te gaan met je clubleden.

<u>De jeugd.</u>
Ook de jeugd boekte dit jaar weer veel mooie resultaten in de crossen, meerkampen en op de individuele nummers. Dat de nieuwe accommodatie en een veranderde trainingsaanpak de doelstellingen ten goede komen bleek uit diverse podiumplaatsen.
Ook hier valt weer het weinige animo op voor het bezoek aan onze eigen crossen en de geringe deelname aan de 24-uursloop, de opbrengst hiervan is notabene voor de jeugd.
Dit jaar is er flink geïnvesteerd in materialen voor training en wedstrijden. Er werden hoogspringstandaards met latten, speren, discussen, kogels e.d. aangeschaft. We hopen dat deze investering de resultaten zal bevorderen en verwachten dat iedereen de materialen gebruikt waarvoor ze ontworpen zijn.

<u>De accommodatie.</u>
Na de nodige strubbelingen waarvan u allen via ons verenigingsblad de vorderingen hebt kunnen volgen zijn we nu in de afwerkingsfase gekomen. In het voorjaar worden de sectoren, meetpunten en de belijning aangebracht. Op dit moment zijn we nog met de Gemeente in gesprek over het aanbrengen van verlichting en het plaatsen van een afrastering rond het veld. Verder wordt er een container geplaatst om de materialen inbraakveiliger in op te kunnen slaan. Ook worden nog gesprekken gevoerd voor een 400 meter grasbaan t.b.v. wedstrijden en de 24-uursloop.
Ook moet zeker vermeld worden dat Karel Verberk zeer actief is als materiaalman, hij heeft diverse opbergrekken voor materialen vervaardigd en voor het vervoer hiervan een transportmiddel.
U hoort wel dat er nog flink wat werk te verzetten is om de puntjes op de i te krijgen, om volwaardig atletiek te kunnen beoefenen.

We zijn uitgegroeid naar een flinke vereniging qua ledental. We zijn ook een hechte groep wat blijkt uit het gezamenlijk bezoeken van wedstrijden, de

gemoedelijke sfeer tijdens de trainingen en bijeenkomsten.
Maar dit alles wil niet zeggen dat er geen knelpunten zijn in onze vereniging. In de Fortunabode van juli j.l. heb ik hieraan nog een artikel gewijd met de kop "Voortbestaan van onze vereniging". Met onze tussen haakjes voor menigeen die denkt dat sport beoefenen kan zonder hier iets tegenover te stellen. Dat dit artikel niet veel losgemaakt heeft bij jullie mag blijken uit slechts een reactie van 2 personen die een jurycursus willen gaan volgen.

Ik zal de diverse knelpunten eens opsommen om u een indruk te geven hoe hoog de nood gestegen is.

<u>Evenementengroep.</u>
Hiervoor hebben Gerard v.d. Wijdeven en Henk Strik bedankt. Gerard was hiervan secretaris en verzorgde de sponsoring wat een grote inkomstenbron voor Fortuna is. Henk organiseerde de diverse wedstrijden mee. Door het wegvallen hiervan missen we enkele leidende figuren die bereid waren deeltaken op zich te nemen. Door hun wegvallen wordt de taak van de 1 jaar zittende voorzitter te zwaar, waardoor de kans groot is dat hij hiervoor bedankt. Naast werkers heeft deze groep ook behoefte aan leidende figuren die deeltaken op zich kunnen nemen. Het gevaar bestaat anders dat de evenementen afgebouwd gaan worden, wat door diverse personen reeds geopperd is.

<u>Jeugd.</u>
Hierbij constateren we de geringe interesse van de ouders bij het gehele atletiek gebeuren.
Bij diverse wedstrijden is het moeilijk vervoer te regelen door het verleggen van de prioriteiten door de ouders. Zeer teleurstellend was ook dat 3 keer een schriftelijke oproep is gedaan voor medewerking bij werkzaamheden op de accommodatie voor "hun" kinderen. Resultaat geen reactie, zelfs niet op de rondgebrachte uitnodiging.
Verder is het laatste jaar het jeugdledental terug gelopen, wat misschien aan het prestatie gerichte trainen kan liggen, waardoor alleen goed gemotiveerden overblijven. Ons inziens moet atletiek spelenderwijs ook opgebouwd kunnen worden, waarbij de groepen gesplitst en door diverse personen getraind moeten worden.
Verder blijft de uitbouw van voldoende geschoolde trainers uit, wat een te smalle basis vormt voor het voortbestaan. Verder wordt hierbij ook het gemis gevoeld van voldoende juryleden, vooral ook voor de meer gespecialiseerde functies.

<u>Loopgroep.</u>
Hierbij is getracht het afgelopen jaar een loopgroep-commissie op te richten, om de communicatie binnen deze groepen rond te krijgen. Na herhaalde oproepen en min of meer verplichte deelname is een groep gevormd die als eerste taak; een enquête onder de leden zou gaan houden. De diverse geledingen binnen onze vereniging zijn hiervoor uitgenodigd enquête-vragen in te dienen, wat een zeer gering resultaat opleverde. Dus deze groep is zonder te functioneren al afgestorven. Op trainingsgebied zijn hier ook nog verschillende hiaten op te vullen, te denken valt hier aan het grote gebrek

aan trainers en de veel te grote groepen. Hierdoor is de samenstelling van de groepen en het trainingsniveau moeilijk te reguleren.

Accommodatie.
Hier zal in de toekomst onderhoud gepleegd moeten worden om het niveau te handhaven. Met Karel Verberk hebben we een goede materiaalman, maar om hem ook nog terreinknecht te maken voert te ver. Hiervoor zal een commissie moeten komen om deze werkzaamheden op te pikken.
Verder zal dit jaar nog begonnen moeten worden met de verlichting, de afrastering en het schilderen van de container.

Bestuurlijk.
Bestuurlijk blinken we ook niet erg uit, om de hand maar eens in eigen boezem te steken. Met vergaderingen en afspraken gaan we te nonchalant om zonder rekening te houden met het feit dat ook anderen een planning en invulling van hun privé-leven hebben.
Zaken als regio-overleg, contributiezaken, clubkleding, sponsoring e.d. worden te ver naar achteren geschoven of vergeten. Met andere woorden de betrokkenheid laat te wensen over.

Conclusie.
- Ik in mijn persoontje voel me te veel gedrongen in de spilfunctie van onze vereniging en moet te vaak het voortouw nemen om zaken geregeld en georganiseerd te krijgen.
- Ik voel me ook geen terreinknecht en wil dit ook zeker niet worden, verder heb ik moeite met mensen die het verschil niet meer kennen tussen vragen en eisen.

Bovengenoemde aspecten hebben mij de laatste tijd tot diep nadenken gebracht over mijn functioneren.
Om een schokeffect te weeg te brengen heb ik besloten mijn bestuurs-functie op te geven, om anderen tot functioneren te bewegen en het taken-pakket verdeeld te krijgen.
Ook ga ik me loskoppelen van de jeugd, als loopgroepcoördinator en als lid van de activiteiten-commissie.

Wat ik wel blijf doen is het wedstrijdsecretariaat thuis en uit.
En mijn functioneren als scheidsrechter - wedstrijdleider en natuurlijk loper.

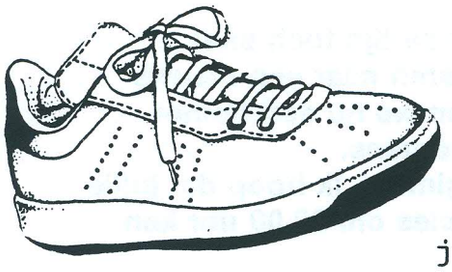
Advies.
Het instellen van een werkgroep die de vereniging door gaat lichten, gesprekken binnen de diverse geledingen gaat voeren en met adviezen over structuur en invulling van personen komt.

Te denken valt aan b.v. een viermanschap met een organisatiedeskundige, een persoon die de KNAU structuur kent en een lid vanuit de trimmers en een vanuit de jeugd.

Met vriendelijke groet,

Cor van Erp.

HALLO ALLEMAAL,



Er is mij een verzoek gedaan om een stukje te schrijven in dit blad in verband met mijn "afscheid" bij Fortuna. Nu houdt ik persoonlijk niet zo van afscheid nemen en ben dat dus ook niet van plan. Echter wil ik jullie graag iets vertellen over de beïndiging van mijn loopbaan als leidster bij de gymlessen van de recreanten van Fortuna.

Een activiteit, de ik zeven jaren lang met ontzettend veel plezier heb gedaan, maar helaas sinds een tijdje heb moeten stopzetten, omdat mijn rug mij in de steek heeft gelaten en het gym geven te zwaar werd voor mij. Dat neemt niet weg, dat ik zelf altijd erg veel plezier heb beleefd aan het wekelijkse uurtje op donderdagavond in sporthal De Streepen, en ik hoop naast mij velen anderen.

Ik vond het leuk, om met zo'n groep lekker actief bezig te zijn, want onze groep bestond uit allerlei sportievelingen, jong en oud, dik en dun, mannen en vrouwen, klein en groot, flexibel en ietsje minder elastische gymers. Ik heb altijd getracht de oefeningen net zo afwisselend te houden als de beoefenaars; we begonnen vaak met grondoefeningen en met een balspel, waaraan iedereen altijd actief deelnam, werd het sportieve uurtje meestal afgerond. Door middel van pittige spieroefeningen hebben we geprobeerd menig buikje weg te werken. Of dit inderdaad gelukt is, laat ik aan jullie zelf over....

Ach ja, wat maakt het uit. Ik heb een gezellige tijd met jullie gehad, recreanten, en ik hoop dat jullie altijd fijn gegymd hebben. Want dat is het belangrijkste, dat je met plezier naar de gym gaat en het bovendien ook nog goed voor je is.

Mijn "carriere" bij Fortuna werd op 9 november jl. afgesloten met een gezellige avond , waarvoor ik iedereen nog hartelijk wil bedanken. De Fortuna vereniging dank ik vriendelijk voor de bloemen en de cadobon. Uiteraard wil ik ook de trimmers hartstikke bedanken voor de enorme bos bloemen, echt prachtig.

Ook wil ik bij deze van de mogelijkheid gebruik maken om iedereen van de Fortuna vereniging nog een gezellige sporttoekomst toe te wensen en hoop jullie snel weer 's te spreken.

Tenslotte wil ik nog tot de trimmers zeggen, dat jullie allemaal uitgenodigd zijn om op 2 februari in het volgend jaar een lekker stukje....appeltaart te komen eten.

Alvast fijne feestdagen en tot ziens!

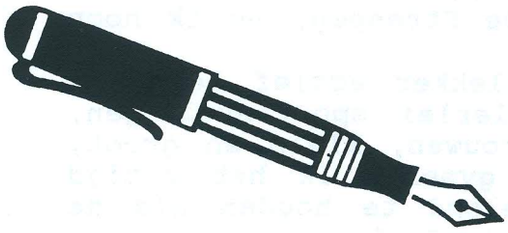


GROETJES GERRIE VERVOORT.

Beste trimmers en trimsters.

Het einde van het jaar is al weer in zicht. Wat gaat de tijd toch snel.
In de vorige Fortuna-bode stond dat wij op zoek waren naar een nieuwe trainer of trainster. Dankzij Corrie de Koning hebben we nu een trainer. Corrie hartstikke bedankt. Zonder trainer zijn we nergens.
In het nieuwe jaar 4 januari a.s. gaat hij bij ons beginnen. Ik hoop dat jullie allemaal op tijd aanwezig zullen zijn. Zodat hij precies om 20.00 uur kan beginnen. Het uur is toch al zó vlug voorbij.
Verder wil ik Paul heel hartelijk bedanken voor de fijne trainingen. Jammer dat ik het niet mee heb gemaakt, maar ik hoop er op 4 januari weer bij te zijn.
Ik wens iedereen fijne feestdagen en een heel goed gezond en sportief 1996.

Tonny van de Rijt.



de pen

Maja van der Linden was zo vriendelijk de pen aan mij door te geven. Dus bij deze stel ik me aan jullie voor.

Ik ben Fien Arts, geboren op 16 december 1951 in Meijel (Limburg), getrouwd met Martin; samen hebben wij drie kinderen, Heidi, Carla en Miriam.
Dat betekent dus dat ik op de eerste plaats moeder, echtgenote en huisvrouw ben. Daarnaast werk ik in Helmond als docente scheikunde aan de mavo-afdeling van het Ter Aa-College sector VAVO. VAVO staat voor volwassenen onderwijs AVO (mavo, havo, vwo). Behalve scheikunde heb ik ook nog een bevoegdheid biologie en Nederlands. Dus mijn lesrooster verandert eigenlijk van jaar tot jaar. Ook ben ik cursistenbegeleider van de turbo-mavo cursisten. Dat zijn vooral jongeren tussen 16 en 20 jaar die in één jaar het mavo diploma willen halen. Meestal is het bij hen in het gewone dagonderwijs misgegaan en komen ze bij ons op school. Wij proberen zo goed mogelijk aan te sluiten op hun mogelijkheden en daarom wordt er nogal wat tijd besteed aan individuele begeleiding.
Naast mijn werk in Helmond zit ik ook in een paar werkgroepen, die met onze parochie te maken hebben. Contactpersoon van de werkgroep Eerste Communie voorbereiding, werkgroep Kind en Liturgie, werkgroep JOP (Jongeren op Pad), ik ben lid van de Parochievergadering. En sinds kort zit ik in de redactie van het "Kontaktblad".
Natuurlijk heb ik, via Martin, ook te maken met carnaval. Martin is voor het achtste jaar lid van de raad van elf. Zo merkte ik dat leden van de raad van elf méér doen, dan alleen maar carnaval vieren.

Een jaar geleden ben ik begonnen met klarinetles, dus over kruisen, mollen, andantes, allegro's en kwartrusten kan ik ook al een beetje meekletsen.

En tenslotte, maar niet als minste, ben ik lid van de loopgroep en van de trimclub. Daar ben ik lid van geworden om mijn conditie op peil te brengen en te houden, want sinds een jaar of acht loop ik in Someren de Kennedy-mars. Dat is een verslaving. Als je dat één keer gedaan hebt, ga je elk jaar weer opnieuw.
Helaas moet ik bekennen dat ik de laatste tijd nogal eens verstek heb laten gaan in de loopgroep en bij het trimmen. Maar binnenkort komt de regelmaat van de vaste maandag- en donderdagavond wel weer terug.
Nou, zo heb ik voor jullie hopelijk een tipje van de sluier van mijn leven, samen met Martin en de Kids opgelicht.

Graag wil ik de pen doorgeven aan .....

Paul Groos, trainer van de jeugdatletiekgroep
en trainer van de trimclub (tweede jeugd).

Fien Arts-Derikx.

Klompenrace, spektakel op de markt !

De door Fortuna in samenwerking met Rooi-2000 georganiseerde Klompenrace zorgde voor het nodige vuurwerk. Ruim baan kregen de lopers dit jaar op de "mert" voor bakkerij Sonnemans. Uit een tafel vol klompen kon ieder zijn keuze maken. Speciaal geprepareerde klompen of raceklompen waren niet toegestaan. Jong en oud waagde zich aan de race over zo'n 35 meter op het houten schoeisel. Op de kinderkoppen kon je nu eens echte "klompenklets" horen. De kommentaren waren niet van de lucht wanneer bekenden liepen. Als ze dan zagen dat het toch wel meeviel trokken velen de stoute klompen ook eens aan. Het publiek genoot al vlogen de klompen hen soms om de oren! Al met al was Fortuna zeker de smaakmaker van de dag op de markt en we hopen dat de Klompenrace een traditie zal worden. Aan de race was ook een klassement verbonden, waarbij de prijzen gingen naar:

Jeugd tot en met 12 jaar:	1 Geert van Sinten	5.79
	2 Rick van Roosmalen	6.62
	3 Josine Kluytmans	6.94

Dames:	1 Carla Arts	5.75	Heren:	1 John Dortmans	5.14
	2 Heidi Arts	5.97		2 Arjen van Esch	5.64
	3 Dianne v.Kampen	6.54		3 Frans Rovers	5.67

LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

Els Stolk, bondsarts KNAU

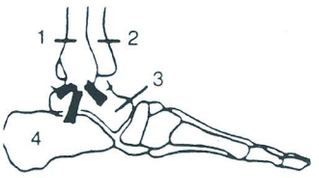
Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen.
Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang wegblijft.

GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevriezing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is.
Het is **altijd** verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (liefst door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.



1 kuitbeen
2 scheenbeen
3 spronbeen
4 hielbeen
● buitenste enkelbanden

Spier- en peesirritaties.

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij galdheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer korrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeenbot. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent.
Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.



DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflekterend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer is. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

ONDERKOELINGSPROBLEMEN

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celcius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproduktie opvoeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproduktie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist aggressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warms drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis).
Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

FUNKTIONELE KLEDING

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.
Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een keertje de looptraining zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begint met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweet bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

CONCLUSIE

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spier- en peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.

Uitslagen wedstrijden van de jeugd

28e SPARRENBOSLOOP bij A.V. Marvel te Boxtel 29 oktober 1995

Jongens pup.C	**1000 meter**	**Meisjes pup.A**	**1000 meter**
1 Tom van Aarle	5.07.2	20 Anneke den Otter	6.29.4
9 Mark van Ginkel	5.38.3		
11 Willem den Otter	6.17.7		
Jongens jun.D	**1000 meter**	**Meisjes jun.D**	**1000 meter**
1 Martijn Conijn	3.58.8	7 Miriam Arts	4.43.4
Jongens jun.C	**2000 meter**	**Meisjes jun.C**	**1000 meter**
8 Arjen van Esch	9.09.9	5 Carla Arts	4.46.1

Internationale Abab "Warandeloop" bij A.V. Attila te Tilburg 25/26 nov.'95

Jongens pup.B	**1200 meter**	**Meisjes pup.A**	**1200 meter**
12 Willem den Otter	5.54	46 Anneke den Otter	5.58
Jongens pup.A	**1200 meter**	**Meisjes jun.D**	**1200 meter**
34 Jochem Koek	5.13	12 Miriam Arts	4.25
Jongens jun.D	**2000 meter**	**Meisjes jun.C**	**2000 meter**
65 Thomas Rovers	10.02	25 Carla Arts	8.09
Jongens jun.A	**5800 meter**		
43 Erik Kempe	23.13		

"Indoor" pup. en jun. C/D bij de Keien te Uden 9 december 1995

Jongens pup.C	**35m**	**HOOG**	**KOGEL**	**totaal punten**
4 Mark van Ginkel	6.5	0.85	3.63	640
Jongens pup.B				
13 Willem den Otter	7.3	------	3.48	343
Meisjes pup.A				
32 Anneke den Otter	7.0	0.80	3.14	464
Jongens jun.D				
26 Thomas Rovers	6.3	1.00	5.88	952
Jongens jun.C				
7 Martijn Conijn	5.0	1.35	7.36	1665
Meisjes jun.C				
16 Carla Arts	5.7	1.30	6.52	1361

Winter-programma pupillen en junioren

Zondag 7 januari te Gemert "G.A.C."
Zuid Nederlands Kampioenschap Veldloop aanv.v.a.10.35 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

Zondag 4 februari te Uden "De Keien"
Profile-cross aanvang ?
Zondag 11 februari te Best "Generaal Michaëlis"
39e Joe Mannbosloop aanvang 12.00 uur

Zaterdag 17 februari te Uden "De Keien"
indoor pup. + jun.C/D 35m-hoog-kogel aanvang 11.00 uur

Zondag 25 februari te Sint-Oedenrode "Fortuna '67"
5e clubcross (laatste seizoen 95/96) aanvang 10.30 uur

WEDSTRIJDUITSLAGEN

13e Herfstmarathon West-Brabant te Etten-Leur 29 oktober 1995

marathon		½ marathon	
39 Leo van Kampen	2.42.17p.r.	360 Kees van Oorschot	1.26.58
95 Jos Dekkers	2.51.56	538 Henk Heijmans	1.29.57p.r.
295 Mari van Houtum	3.08.55p.r.	666 Walter Hagelaars	1.31.36
357 Henk van Uden	3.12.34	923 Fons van Boxmeer	1.34.50
522 Cor van Erp	3.23.32	925 Henry Wijffelaars	1.34.51
580 Gerard v.d. Wijdeven	3.26.53p.r.	954 Arie Koek	1.35.21
962 Tineke van Boxmeer	4.40.44	1467 Arno Sanders	1.40.42
963 Henk Strik	4.40.44	1470 Peter Hellings	1.40.43
		1977 Lien Vogels	1.46.36
		2250 Peter Slits	1.50.17p.r.
		2665 Trees Minneboo	1.57.04
		2687 Marian Latijnhouwers	1.57.26
		2689 Nicolien Smulders	1.57.28

Molenbroekloop bij A.V. G.A.C. te Gemert 5 november 1995

6	Jos Dekkers	15 km.	55.45	mannen 40
13	Mari van Houtum	15 km.	59.43	mannen 40
	Ad van der Heijden	15 km.	1.01.19	trimloop
15	Henk Heijmans	15 km.	1.02.42p.r.	mannen 40
17	Peter Hellings	15 km.	1.09.27	mannen 40
11	Frank Scheutjens	15 km.	58.46p.r.	mannen senioren

Valkenloop bij A.V.V. te Valkenswaard 12 november 1995

2	Jos Dekkers	20 km.	1.15.34	mannen 50
16	Peter Hellings	20 km.	1.37.50	mannen 40
	Frank Scheutjens	10 km.	38.52p.r.	trimloop

12e Zevenheuvelenloop Nijmegen/Groesbeek 17 november 1995

vrouwen 35-44 jaar	283	Trees Minneboo	15 km.	1.21.15	totaal 5814 plts
vrouwen 35-44 jaar	286	Nicolien Smulders	15 km.	1.21.19	totaal 5823 plts
vrouwen 35-44 jaar	288	Marian Latijnhouwers	15 km.	1.21.24	totaal 5832 plts
vrouwen 35-44 jaar	318	Diny v.d. Wijdeven	15 km.	1.22.53	totaal 6010 plts
vrouwen 45-54 jaar	29	Lien Vogels	15 km.	1.12.16	totaal 3769 plts
vrouwen 45-54 jaar	117	Fien Asveld	15 km.	1.22.40	totaal 5984 plts
vrouwen 55 jaar e.o.	12	Isa van Heijningen	15 km.	1.21.29	totaal 5844 plts
mannen < 40 jaar	471	Wim Kompier	15 km.	0.59.23	totaal 637 plts
mannen < 40 jaar	868	Henk Pennings	15 km.	1.03.44	totaal 1391 plts
mannen < 40 jaar	1147	Frans Rovers	15 km.	1.05.55	totaal 1957 plts
mannen 40-49 jaar	144	Rinus Pennings	15 km.	0.59.39	totaal 678 plts
mannen 40-49 jaar	212	Ad v.d. Heijden	15 km.	1.00.56	totaal 860 plts
mannen 40-49 jaar	214	Theo v.d. Eerden	15 km.	1.00.57	totaal 862 plts
mannen 40-49 jaar	308	Walter Hagelaars	15 km.	1.02.31	totaal 1122 plts

mannen 40-49 jaar	449	Henk Heijmans	15 km.	1.04.16	totaal 1527 plts
mannen 40-49 jaar	540	Gerard v.d.Wijdeven	15 km.	1.05.13	totaal 1772 plts
mannen 40-49 jaar	639	Henk Strik	15 km.	1.06.07	totaal 2006 plts
mannen 40-49 jaar	788	Peter Hellings	15 km.	1.07.36	totaal 2420 plts
mannen 40-49 jaar	1847	Carel van de Boom	15 km.	1.19.18	totaal 5496 plts

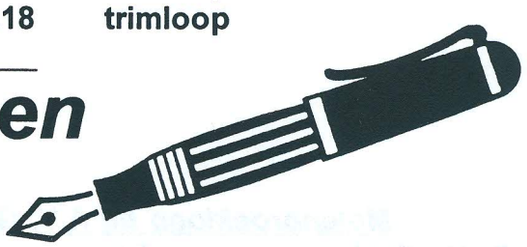
Internationale Abab Warandeloop bij A.V. Attila te Tilburg 25/26-11-'95

2	Jos Dekkers	7800 meter	30.10	mannen 50
31	Peter Hellings	7800 meter	36.13	mannen 45

12e Zandboscross bij A.V. L.G.D. te Deurne 3 december 1995

49	Jorrit Dekkers	10100 meter	41.06	mannen senioren
62	Thijs Dekkers	10100 meter	44.12	mannen senioren
2	Jos Dekkers	7800 meter	30.53	mannen 50
23	Peter Hellings	7800 meter	37.35	mannen 45
7	Frank Scheutjens	3200 meter	25.24	trimloop
35	Henk van Uden	7800 meter	33.15	trimloop
40	Ad v.d. Heijden	7800 meter	33.39	trimloop
68	Jos van Uden	7800 meter	35.25	trimloop
103	Mari van Houtum	7800 meter	37.18	trimloop

de pen



Van: Mari Smits.

Met dank aan Ad van der Heijden.

Ik ben Mari Smits en ik woon in Schijndel.
Omdat ik last kreeg van te veel blessures ben ik gestopt met voetballen. Toen ben ik gaan lopen en lid geworden van Fortuna '67. Daar had ik het naar mijn zin en de tijd om onder leiding van Cor van Erp te trainen in groep 4. Later ben ik in groep 3 gaan trainen samen met Rinus. Daarna volgde het grote werk. In een team onder leiding van George Zoontjens heb ik de eerste *marathon* gelopen in Rotterdam. Het was erg koud die dag en we hadden trainingspakken gekregen die we in een mooie tas hadden gedaan. Leden van ons Mars-team zouden deze voor ons bewaren tot aan het einde van de marathon. Maar aan mijn kant van de weg stond niemand van het team om mijn spullen in bewaring te nemen. Dus liep ik met mijn marathontas zo'n 10 kilometer. Ondertussen riepen de mensen; hij heeft zijn eigen brood bij. Plots zag ik mijn zoon staan en was ik mijn tas kwijt.
Verder had ik een goede tijd gelopen van 3 uur en 28 minuten.
Ook zijn we naar Berlijn geweest. De reis was heel goed verlopen. Het weer was goed, 21 graden wat voor een marathon heet is.
Wat mijn tijd betreft, zat ik goed op schema na 30 km. 2 uur en 23 minuten. Alleen de laatste kilometers waren erg zwaar.
Toch heb ik een mooie tijd gelopen van 3 uur en 28 minuten.
Nou heb ik het wel verteld, tot de volgende keer.

Groetjes Mari.

De pen wil ik nu graag overhandigen aan: Marianne Bekkers.

Clubcross 1995/1996

950 meter

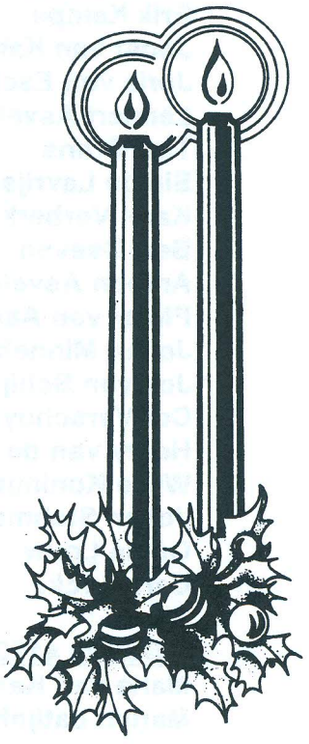
(voor het klassement van de clubcross tellen de 3 beste tijden)

		15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
JPB:	1 Tom van Aarle	4.04	-----	4.08			
	2 Willem den Otter	5.01	4.53	4.59			
MPA:	1 Anneke den Otter	5.04	5.00	4.53			
	2 Daisy Heijmans	4.59	-----	-----			
JPA:	1 Jochem Koek	4.30	4.12	4.11			
	2 Edo Brans	-----	4.20	4.27			
MJD:	1 Miriam Arts	4.00	4.08	3.44			
MJC:	1 Carla Arts	3.53	4.01	3.34			
	2 Lieke Brans	4.36	4.51	4.35			
JJC:	1 Martijn Conijn	3.16	3.29	3.17			
	2 Roel Brans	-----	3.55	3.46			
MJB:	1 Heidi Arts	4.34	4.34	-----			
JJB:	1 Arjen van Esch	3.41	3.53	3.18			
JJA:	1 Erik Kempe	3.19	3.22	3.11			
	2 Joris van Esch	3.28	3.32	3.23			

Trimcompetitie 1995/1996

(voor het klassement van de trimcompetitie tellen de vier beste tijden).

8000 meter heren	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
Leo van Kampen	29.26	29.33	28.51			
Toine van Erp	30.07	30.03	-------			
Gerard Maurix	-------	31.45	30.56			
Jos Dekkers	32.17	32.39	31.20			
Jorrit Dekkers	32.49	32.53	-------			
George Zoontjens	33.02	32.59	33.04			
Peter Scheutjens	33.13	33.39	32.34			
Ton Rijkers	33.32	34.24	-------			
Art Vissers	33.35	33.16	33.02			
Frank Scheutjens	33.50	33.56	32.45			
Ad van der Heijden	34.10	-------	34.15			
Henk van Uden	34.30	34.08	33.35			
Leo van Hamond	-------	34.56	34.19			
Fons van Boxmeer	35.29	35.37	-------			
Mari van Houtum	-------	37.00	33.51			
Walter Hagelaars	36.19	-------	35.41			
Cor van Erp	36.55	-------	38.53			
Mari Smits	37.02	-------	36.20			
Arie Koek	37.20	-------	36.56			
Gerard v.d. Biggelaar	38.02	-------	36.15			
Henry Wijffelaars	38.55	37.04	-------			
Piet van Engeland	42.06	-------	39.04			
Peter Slits	42.21	40.54	41.33			
Carel van de Boom	43.58	-------	42.38			
Frans Gerlings	44.25	44.27	-------			
Riny Verreijt	44.49	-------	45.21			



vervolg heren 8000 meter

Kees van Aert	45.29	44.03	-------
Ton van de Elsen	46.50	-------	45.19
Gé de Louw	-------	48.22	43.15
Gerrit van der Riet	-------	-------	32.55
Jan Kuiper	-------	33.54	-------
Wim Kompier	35.09	-------	-------
Bennie van de Aa	-------	35.09	-------
Henk Pennings	-------	-------	35.17
Rinus Pennings	35.58	-------	-------
Henk Heijmans	36.09	-------	-------
Frans Rovers	36.27	-------	-------
Jo van Hak	-------	-------	36.34
Jos van Uden	-------	-------	37.50
Wim Meulemeesters	-------	37.53	-------
Toon van der Heijden	-------	38.26	-------
Arno Sanders	39.05	-------	-------
Cor Verschuyten	39.11	-------	-------
Peter Hellings	40.02	-------	-------
Huub van der Schoot	41.31	-------	-------
Hans Adriaans	-------	42.40	-------
Ton van de Sande	-------	42.41	-------
Gerard van Boxtel	44.34	-------	-------
Han de Wit	-------	46.10	-------

Dames 8000 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
Will van de Rijt	42.10	40.52	39.22			
Diny v.d. Wijdeven	46.41	-------	44.02			
Tineke van Boxmeer	49.40	52.03	-------			
Lien Vogels	-------	-------	40.45			

Heren 4150 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
Erik Kempe	17.30	17.16	16.27			
Joost van Kampen	17.53	17.58	17.22			
Joris van Esch	-------	19.17	17.20			
Lennert Asveld	-------	19.47	19.22			
Ties Brans	-------	20.13	18.31			
Simon Lavrijssen	20.25	20.57	-------			
Karel Verberk	24.15	24.12	-------			
Bert Geeven	-------	24.13	24.21			
Antoon Asveld	31.31	25.50	26.14			
Pieter van Aarle	16.52	-------	-------			
Johan Minneboo	-------	-------	19.42			
Jos van Schijndel	-------	-------	19.46			
Cor Verschuyten	-------	-------	20.04			
Henry van de Brand	-------	-------	20.16			
Willie Konings	-------	-------	20.49			
Johan Stehmann	22.21	-------	-------			
Gé de Louw	22.45	-------	-------			
Carl Jurcka	24.16	-------	-------			

Dames 4150 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
Maria van Kampen	20.57	20.33	20.10			
Marian Latijnhouwers	22.47	-------	22.08			



vervolg dames 4150 meter			
Nicolien Smulders	22.48	-------	21.58
Sjan Kerkhof	23.14	22.57	22.24
Annemiek Koek	-------	23.14	22.06
Isa van Heijningen	24.11	-------	22.47
Karin Slits	25.05	-------	23.55
Tonny van Erp	25.41	24.10	23.37
Miranda Scheutjens	-------	26.14	24.47
Trees Minneboo	-------	-------	21.30
Lies Brans	-------	-------	23.34
Karin van Schijndel	-------	-------	23.54
Riekie Hagen	25.04	-------	-------

Jongens 3200 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
Martijn Conijn	13.51	14.02	13.30			
Roel Brans	-------	14.17	13.41			
Arjen van Esch	14.55	16.11	14.12			

Meisjes 3200 meter	15 okt.	19 nov.	17 dec.	21 jan.	25 feb.	totaal
Carla Arts	15.37	15.39	14.56			

Mijn eerste Marathon 28-10-1995

(en ik denk mijn laatste)

Hallo allemaal hier 'n klein verslag van mijn marathon te Etten-Leur. Ik wil eerst even vertellen hoe ik hier toe gekomen ben. Na jaren lang halve marathons gelopen te hebben stond ik op 'n dag in mijn keukentje aan de afwas en dacht zo bij me zelf als ik nou eens in mijn 42e levensjaar 42 km. zou lopen. Ja let op ik ben (was) pas 42 jaar, dat zou ik toch wel gaaf vinden. Ik tegen Nettie vertelt, jullie weten wel m'n maatje Nettie Hulsen en die zei ik wil wel mee trainen maar ik loop hem niet. (Doet ze nog wel 'n keer).
Dus de kogel was door de kerk. Ik ben gaan trainen en trainen, want iemand normaals hoeft maar 2 uurtjes te trainen, maar ik zei de gek minimaal 3½ uur anders zou ik het nooit halen. Soms verdwaalde ik wel eens als ik alleen aan het lopen was. Ik was bv. ergens in Deert en ik wist niet meer hoe ik weer naar Rooi moest komen, dus ikke de weg vragen en dan was het: "maar vrouwke moette gij nog helemaal naar Rooi?" En ikke trots want dat kon ik hendig. (nou ja?)
Samen met Carel v.d. Boom heb ik ook diverse lange afstanden gedaan want Carel en ik wilde allebei de Marathon van Eindhoven doen.
's Zondagsmorgens half negen samen op pad, na 'n paar uur lopen kwam Mary (de vrouw van Carel) ons warme thee en sportdrank brengen en konden wij weer ander-half uur verder.
Na veel afzien en vele km. was daar toch de grote dag de MARATHON van Eindhoven. Heel de week had ik al naar het weer gebeld en het veranderde maar niet. Zondag 25 graden.
Na de halve marathon uitgezwaaid te hebben moesten wij aan de slag, ik dacht maar niet aan die twee rondes. Ik dacht gewoon dat maak ik. En daar stond tante Tini, allemaal grote jongens om mij heen zoals Tessema, Jos,

Mari, Henk, Rinus, Henk enz. enz.
En zegt Rinus: "Tineke hoe voel je je nu". En ik zeg kei goed, maar ze moeten wel opschieten want onze Fons roept al heel de week geen SEKS voor de marathon, dus als ik dan vlug terug ben dan.....?
En allemaal lachen dus, maar het lachen verging mij vlug, heet, heet en nog eens heet. Het was net of al de kracht uit mijn benen werd getrokken. Het ging echt niet meer. Henk Strik heeft nog geprobeerd om mij er door heen te krijgen, maar het is niet gelukt. Ik was kei kapot en op 20½ km. ben ik gestopt. Echt jankend. Langs de kant stonden onze dames met 'n spandoek, Nettie Hulsen stond klaar om de tweede ronde mee te lopen en ik stopte. Dit was het droevige einde van mijn marathon. 'n Hele grote kater had ik toen ik 's maandags weer op de club kwam. Iedereen probeerde mij te troosten want zo zijn onze Fortuna mensen. En daar kwam Cor van Erp naar mij toe. Tineke je moet Etten-Leur eens proberen. Ik weet zeker dat die lukt. Ik stiekem weer hoop en er kwamen nog meer jongens van ons die dit zeiden.
Nou ik helemaal happy dinsdagmorgen naar Etten-Leur gebeld. Ik zei tegen die mijnheer die ik belde dat ik er langer dan 4 uur over zou doen (want de limiet was 4 uur). Nou zei hij er zijn mensen die er langer over doen, maar die lopen op eigen risico. Dus ik vol goede moed. De voorinschrijving was al voorbij maar ik stuurde 'n aangetekende envelop weg, want ik moest zeker van mijn inschrijving zijn. En toen was het zo ver, trainen, trainen en nog eens trainen. Dat viel mij soms wel eens tegen, want nu moest ik voort en de druk was best wel groot. De druk moest van de ketel. Zaterdag 27 oktober roosjes, kaartjes, telefoontjes, zo van Tineke je kunt het!!! en dat gaf me al 'n duw in de goede richting. Nettie had mij beloofd dat ze mee ging en de laatste 8 km. mij tegemoet zou komen. Ook dat was kei gaaf.
Diezelfde zaterdagmiddag kwam Henk Strik mij bezoeken en die zei: "Tineke ik wil wel met jou mee lopen als je dat goed vind". Nou toen ging de hemelpoort voor mij open. Henk 42 km. met mij meelopen? ongekend. Tineke zei hij: "ik regel alles ik zorg dat Franske (Rovers) ons op z'n fiets begeleid en dan komt alles goed". En Henk kreeg alles klaar. Zich in laten schrijven en hij stond samen met mij aan de start te Etten-Leur.
Na weer al onze dames en heren uitgezwaaid te hebben voor de halve marathon waren wij aan de beurt. De temperatuur was optimaal en nu de rest nog. Daar viel het startschot, de lange weg was begonnen. Het ging redelijk tot aan de 20 km. toen begon ik al tegen Henk te zeuren, maar die zei dat het nog veel te vroeg was, dus vermande ik mij weer. Het ging redelijk tot 25 km. Toen kwam de laatste loper mij voorbij en jawel hoor Tineke was weer laatste. En daar kwam die bezemwagen met z'n rotmotor geluid (Jan Vogels weet wat dat voor mij betekent grapje). Op 'n gegeven moment komt die bezemwagen ons voorbij vol met uitvallers en toen dacht ik bij mij zelf (want praten kon ik niet meer) daar kom ik niet in!!!!!!!
Dus tanden bijten en doorgaan. Ik weet niet meer op welke afstand het was maar ik moest heel even wandelen. Het ging haast niet meer. Kom op zegt Henk, lopen Tineke en ik liep weer.
En weer was ik op en weer moest ik wandelen. Toen kwam er 'n meneer naar ons toe die was van de organisatie en die vroeg hoe het ging. Ik zei kei goed. Nou zegt hij u moet wel doorlopen, dus ik weer aan de gang. Maar na 'n paar km. ging het weer iets langzamer en Henk zei dat die man er weer aan kwam en hij vroeg weer hoe het ging. Oh zei ik, ik kan u wel kussen, nou toen was

hij dus zo weer weg. En ja hoor ik zakte weer weg. Ik zei tegen Franske, grijns nou eens op mij dan ga ik misschien iets beter, maar Franske grijnsde niet dus ikke weer wandelen. Komt die vent weer aan zei Henk en ja hoor hij zegt mevr. als u niet doorloopt moet ik u uit de wedstrijd halen en ik zei: Gij haalt mij niet uit de wedstrijd en ik lopen al wat ik ooit bij FORTUNA had geleerd. De laatste kilometers liep Nettie naast mij en probeerde mij te ontspannen, nog 4 km., nog 3 km., nog 2 km. en daar komen ze wel 10 mensen van Fortuna incl. spandoek en natuurlijk ons Fonske. Ik moest alles in mijn hoofd aan de kant zetten. Niet janken, lopen, niet janken, lopen.
1 Km. voor de finish nog meer publiek, nog meer mensen van Fortuna, ik mijn handen omhoog ik haal het, ik haal het. Ik kreeg 'n bos bloemen in m'n handen geduwd van onze dochter en ze liep met me mee hand in hand. Ik met m'n groenteboerke kei trots.
Onze andere dochter en a.s. schoondochter stonden foto's te maken met tranen over hun wangen. 't Was een happening. De laatste halve km. werd ik begeleid door twee politie-motoren met sirene, auto's achter mij met sirene, nu ik dit zit te schrijven kan ik wel weer janken. Kei gaaf en het mooiste was toen ik het uitslagenboekje thuis kreeg. Ik was niet laatste, want dat was Henk Strik. Die kon mij op het laatst niet bijhouden (grote grap). Met heel dit verhaal wil ik alleen vertellen dat je alleen niets bent en met behulp van je medemens heel veel kunt. En het is gewoon zo: wij bij FORTUNA piepen niet, wij proberen naar elkaar te luisteren en elkaar te helpen als het nodig is.

Bij deze wil ik iedereen gruwelijk bedanken die ook naar mij geluisterd hebben. (Mijn onderscheiding hangt in ons keukentje).

BEDANKT, Tineke.

0VERZICHT WEDSTRIJDEN EN TRIMLOPEN IN DE REGIO

Zondag 7 januari	"G.A.C."	te Gemert	
Zuid-Nederlandse-Veldloop-Kampioenschappen			
trimloop 2680-4770-6860-8950meter		aanvang	10.30 uur
KNAU-wedstrijd M40-M45 11310m - M50 8530m		"	14.05 "
KNAU-wedstrijd Heren 11310m		"	15.05 "
Zondag 7 januari	"D.E.S."	te Eersel	
21e Kempische trimcompetitie 10 - 5 km.		aanv.v.a.	11.00 uur
Zondag 14 januari	"'t JASPER SPORT"	te Someren	
Volkscross trimloop 2 - 4 - 6 - 8 km.		aanvang	10.30 uur
KNAU-wedstrijd M50 8 km. - M40 + Heren 10 km.		"	14.20 "
Zondag 14 januari	"S.V. CONDITIO"	te Best	
trimloop 3,2 - 6,5 km.		aanv.v.a.	11.00 uur

Zondag 14 januari "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zaterdag 20 januari "GEN. MICHAËLIS" te Best
Goed-Beter Bestloop wedstrijd 21,95 km. aanvang 11.00 uur
trimloop 4,4 - 12,7 - 21,95 km. " 11.00 "

Zondag 21 januari "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
4e trimcompetitie aanvang 11.00 uur

Zondag 21 januari "D.E.S." te Eersel
De Donksbergenloop trimloop 2 - 4 - 6 - 8 - 10 km. aanvang 11.00 uur
KNAU-wedstrijd Heren + Veteranen 9 km. " 15.00 "

Zondag 28 januari "PRINS HENDRIK" te Vught
Lunettencross trimloop aanv.v.a. 10.30 uur
KNAU-wedstrijd Heren + Veteraren 10.500 meter aanvang 13.15 "

Zondag 28 februari "LOGO" te Geldrop
Schietbergencross trimloop dames 3 - 6 km. aanvang 13.30 uur
trimloop heren 3 - 6 - 9 km. " 14.15 "
KNAU-wedstrijd Heren 12 km. Veteranen 9 km. " 14.15 "

Zondag 28 januari "G.V.A.C." te Veldhoven
trimloop 4 - 6 - 12 - 18 km. aanvang 10.30 uur

Zondag 4 februari "A.V. DE KEIEN" te Uden
Profile-cross wedstrijd + trimloop aanvang ?

Zondag 4 februari "A.V. REUSEL '69" te Reusel
21e Kempische Trimcompetitie 11,4 - 5,7 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zondag 4 februari "S.V. CONDITIO" te Best
trimloop 3,2 - 6,5 km. aanv.v.a. 11.00 uur

Zaterdag 10 februari "D.E.S." te Eersel
17e halve marathon wedstrijd + trimloop 5,4-10 km. aanvang 11.00 uur

Zondag 11 februari "GEN. MICHAËLIS" te Best
39e Joe Mann Bosloop trimloop aanv.v.a. 10.00 uur
KNAU-wedstrijd div. categorieën " 12.00 "

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

Zaterdag 17 februari "TILBURG ROAD RUNNERS" te Tilburg
Kruikenloop wedstrijd + trimloop 6,6-13,3-20 km. aanvang 11.11 uur

Zondag 25 februari "FORTUNA '67" te Sint-Oedenrode
5e trimcompetitie (laatste van dit seizoen) aanvang 11.00 uur



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:

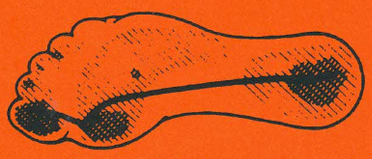
- *kopieerwerk*
- *boeken inbinden*
- *mailings en handmatige afwerking*
- *tampondruk*
- *zeefdruk*

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!

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.